



УДК 371. 217. 3

FEATURES OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN A SUMMER HEALTH INSTITUTION

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ЗАКЛАДІ

Kutserda V. /Кущерда В.В.

teacher /викладач

Chernenko L. /Черненко Л.П.

teacher /викладач

Municipal Institution «Uman Taras Shevchenko Professional College of Education and Humanities of Cherkasy Regional Council»

33, Nebesna Sotnia, 20 300

*КЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т.Г. Шевченка Черкаської обласної ради»**вул. Небесної Сотні, 33, 20 300*

Анотація. У статті визначено вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на виховання здорового способу життя у літньому оздоровчому закладі. Встановлено загальні психологічні особливості проведення змагання у літньому оздоровчому закладі. Виділено форми організації і проведення фізичного виховання у літній відпочинковій період. Враховано фізичну направленість літнього оздоровчого закладу.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивні змагання, літній оздоровчий заклад.

Вступ.

Робота вчителя фізичної культури у літньому оздоровчому закладі виконується з урахуванням оздоровчої направленості закладу. Виховання здорового способу життя дітей покладається на вчителів фізкультури, таких як організація акцій у боротьбі із шкідливими звичками, залучення девіантних дітей до заняття спортом, організація рухливих ігор, допомога в організації туристичних походів тощо.

Здоровий спосіб життя *передбачає:*

- виконання режиму дня;
- режиму харчування;
- заняття фізкультурою та спортом;
- виконання санітарно-гігієнічних норм по догляду за собою і приміщеннями;
- відмову від шкідливих звичок: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків [2].

Основний текст.

Фізичне виховання в оздоровчих закладах має свої особливості, які пов'язані з контингентом дітей, різних за віком, станом їх здоров'я, рівнем фізичного розвитку. Всі оздоровчі, фізкультурно-масові та спортивні заходи потрібно проводити з урахуванням віку дітей (6–9 років, 10–13 років, 14–15 років, 16–17 років).

Виділяють форми фізичного виховання у літній відпочинковій зміні із денним перебуванням:

- оздоровчі заходи;



- фізкультурна робота;
- спортивна робота;
- навчально-тренувальна робота[3].

Для чіткого керівництва фізичним вихованням потрібно скласти перелік основних заходів. Він погоджується з начальником оздоровчого закладу та обговорюється і затверджується на педагогічній раді.

Загальна лінія керівництва дитячим колективом в організаційний період пов'язана з осмисленням мети і виховних завдань, дитячою організацією, специфікою літнього відпочинку.

Від педагога у цей період вимагається:

- вміле поєднання безпосереднього і опосередкованого педагогічного керівництва;
- виступати організатором загону, носієм тих норм і вимог, що мають стати надбанням тимчасового колективу;
- раціональна організація діяльності дітей;
- регулювати спілкуванням дітей і педагогічного колективу;
- коригувати відносинами між дітьми;
- допомога дітям визначити й обрати первинний актив;
- поступово передати частину своїх функцій активу дітей.

В організаційний період педагог використовує *методи виховної роботи*: переконання; колективну діяльність; вимоги; доручення; змагання; заохочення; активні методи виховання.

Педагоги в організаційний період використовують *види організаційних форм діяльності*:

- гра на знайомство і спілкування, вечір знайомств, вогнище дружби, загоніві вогники з елементами гри;
- організаційно-громадська – випуск першої стіннівки – уявлення про майбутнє загону, чергування в їдальні і закладі, виконання доручень, організація діяльності груп, вибори активу, визначення загальних перспектив перебування дітей у літньому оздоровчому закладі, щоденне підбиття підсумків дня;
- трудова – самообслуговування, чергування в їдальні, благоустрій території, операція «Затишок»;
- художньо-творча діяльність – концерт «Ромашка», конкурс «живих» картин, музичний експрес, концерт-блискавка (тощо);
- інтелектуальна – турнір, конкурс ерудитів;
- пізнавальна – екскурсія по закладу, бесіди з краєзнавства;
- фізкультурно-спортивна – зарядка, проведення веселих змагань;
- санітарно-оздоровча – медичний огляд, виконання санітарно - гігієнічних вимог, додержання режиму дня [2].

Початковий період становлення колективу закінчується, коли діти задовольняють свої потреби в інформації про новий колектив, друзів, вожатих, коли в основних рисах вони бачать перспективу загальної діяльності, характер моральних вимог, коли в загоні створюється атмосфера зацікавленості, готовності брати участь у спільних справах, набуває привабливості з точки зору



очікувань і потреб дітей.

Одним з головних видів фізичної діяльності є *спортивне змагання*:

- Розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту, матеріально-технічне забезпечення.
- Спортивне змагання є однією із загальноприйнятих у світі форм соціалізації дітей, потужним фактором підготовки людини до життя у сучасному суспільстві.
- Спортивні змагання не тільки підводять підсумок попередньої підготовки, але і самі є досить дійовим засобом психічного розвитку дитини.
- Спортивні змагання є підсумком періоду підготовки, обраної методики та стратегії, перевіркою різних нововведень, включаючи психологічні, які дозволяють намітити перспективи та доцільність подальшої роботи.

У всій різноманітності умов спортивної боротьби змагання мають ряд загальних психологічних *особливостей*:

- спортивне змагання має стимулюючий вплив;
- ціллю виступу на змаганнях є досягнення перемоги або кращого результату;
- спортивні змагання мають соціальне значення;
- результати виступу на змаганнях мають особисте значення для спортсмена, вони підводять підсумки тренування, служать перевіркою правильності або неправильності обраного шляху, доцільності або недоцільності затраченого часу та зусиль;
- спортивні змагання є фактором, який створює екстраординарні емоційно-вольові стани, які можуть впливати як позитивно, так і негативно на процес і результат діяльності спортсмена.

Якщо перемога або відносний успіх досягнуто легко, без особливих зусиль, тоді можуть виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, зазнайство, зайва самовпевненість, безпечність, зневажання тренувальною роботою. Поразка або відносна невдача, особливо, якщо спортсмен не зумів проявити свої бійцівські якості або зустрівся з несправедливістю в оцінці результату, може викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарування, заздрість, небажання тренуватись, призвести до відмови від занять спортом.

Емоційна реакція на поразку може бути позитивною: виникають астеничні емоції, критичне ставлення до своїх недоліків, підвищується працездатність на тренуваннях, збільшується число вольових проявів, зростає наполегливість у досягненні цілі. Формування спортивного характеру завжди поєднано із емоціями у відповідь на неуспіх у змаганні.

Реакція дітей цілком і повністю залежатиме від настрою, який їм дасть педагог, тому по закінченню змагань варто проаналізувати разом із дітьми їх хід і звернути увагу на наявність або ж відсутність проявлених якостей під час змагань і на те, як можна вдосконалити відносини у колективі. Робота з фізичного виховання повинна бути спрямована на те, щоб діти повернулись додому бадьорі, загартовані та сильні.



Здоровий спосіб життя передбачає виконання режиму дня, режиму харчування, заняття фізкультурою та спортом; виконання санітарно-гігієнічних норм по догляду за собою і приміщеннями, відмову від шкідливих звичок: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків.

Практика роботи у літньому оздоровчому закладі показує, що реакція дітей цілком і повністю залежатиме від настрою, який їм дасть педагог, тому по закінченню змагань варто проаналізувати разом із дітьми їх хід і звернути увагу на наявність або ж відсутність проявлених якостей під час змагань і на те, як можна вдосконалити відносини у колективі.

Виділяють завдання з оздоровлення, забезпечення охорони життя та здоров'я дітей:

- виховати свідоме ставлення до зміцнення свого здоров'я;
- виховати свідоме ставлення до режиму дня, виконання правил особистої гігієни, санітарії;
- забезпечити систематичне заняття фізичною культурою і спортом дітей загону;
- забезпечити виконання дітьми заходів з охорони життя та здоров'я;
- забезпечити виконання дітьми режиму дня, правильне чергування фізичних, емоційних навантажень протягом дня і всього періоду;
- забезпечити виконання рекомендацій лікаря дітьми, які потребують лікарської допомоги [4].

Висновки.

Напрямок роботи вчителя фізкультури у літньому оздоровчому закладі, повинен виконуватись з урахуванням оздоровчої направленості закладу – виховання здорового способу життя.

Уся робота з фізичного виховання повинна бути спрямована на те, щоб діти повернулись додому бадьорі, загартовані, сильні та здорові.

Література:

1. Методика виховної роботи в літніх оздоровчих закладах: методичні рекомендації до лабораторних робіт / Яковець Н. І. Стрельнікова Н. М., Дубровська Л. О., Філоненко О. С. та інші; за ред. Н. І. Яковець. – Ніжин: Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2004. – 54с.
2. Пащенко М.І. Виховна робота в літніх оздоровчих закладах: посібник / М.І. Пащенко. – Умань., П П Жовтий, 2014. – 128 с.
3. Пащенко М. І.. Виховна робота в літніх оздоровчих закладах: підручник. / М.І. Пащенко, І.Г. Резніченко – Умань: ФОП Жовтий О. О., 2016. – 194 с.
4. Черненко Любов, Шарапанюк Аліна. Методика роботи у літніх оздоровчих закладах навч. метод. посіб./ Любов Черненко, Аліна Шарапанюк – Умань. «Візаві», 2021. – 154 с.

Literature:

1. Methodology of educational work in summer health facilities: methodical recommendations for laboratory work / Yakovets N. I. Strelnikova N. M., Dubrovska L. O., Filonenko O. S. and others; under the editorship N. I. Yakovets. – Nizhyn: Publication of NSU named after Mykola Gogol, 2004. – 54 p.



2. Pashchenko M.I. Educational work in summer health facilities: manual / M.I. Pashchenko. - Uman., P. P. Zhovtyy, 2014. - 128 p.
3. Pashchenko M.I.. Educational work in summer health facilities: textbook./M.I. Pashchenko, I.G. Reznichenko - Uman: FOP Zhovtyy O. O., 2016. - 194 p.
4. Chernenko Lyubov, Sharapanyuk Alina. Methodology of work in summer health facilities of education. method. help. / Lyubov Chernenko, Alina Sharapanyuk - Uman. "Vizavi", 2021. - 154 p.

Abstract. *Education of a healthy lifestyle is promoted by physical culture and health-improving activity in a summer health-improving establishment. The general psychological features of holding a competition in a summer health institution have been established. Forms of physical education in the summer vacation shift with a day stay are highlighted. The health orientation of the institution is taken into account - it is the education of a healthy lifestyle.*

Key words: *Physical education, sports competitions, summer health-improving institution.*