

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

Повышение оздоровительной эффективности программы летнего лагеря с дневным пребыванием детей

Чернявская Алена Витальевна

Студент (бакалавр)

Нижевартовский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физического воспитания, Нижневартовск, Россия

E-mail: Alenka_ptichka@mail.ru

Актуальность. Одной из острых в северном регионе остается проблема обеспечения занятости и укрепления здоровья школьников в период летних каникул. Летние оздоровительные лагеря, являясь формой оздоровительной и образовательной деятельности в период каникул с обучающимися общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей с пребыванием их в дневное время, призваны создавать условия для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их внутреннего потенциала на основе включения их в разнообразную, общественно значимую и лично привлекательную деятельность, содержательное общение в разновозрастном коллективе, развитие творческих способностей детей [1, 2].

Проведенное ранее исследование [3, 4] показало, что не всегда реализация программ летнего отдыха детей в каникулярный период имеет оздоровительный эффект. Использование в режиме дня летнего лагеря большого количества разноплановых, часто меняющихся друг друга мероприятий, так же как и, наоборот, применение однообразных видов деятельности в условиях сниженной двигательной активности, в итоге приводит к нарастанию утомления детей к концу лагерной смены и ухудшению их функциональных показателей.

В связи с тем, что для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в двигательной активности, а девочки проявляют ее в меньшей мере, возникает необходимость разработки и внедрения в программу лагеря таких средств и форм физического воспитания, которые способствовали бы повышению объема движений и позволили бы решать оздоровительные задачи.

Одними из них могут быть занятия детским фитнесом. Проведенный анализ данных научно-методической литературы показал, что занятия детским фитнесом не только удовлетворяют потребность детей в физической активности, но и способствуют улучшению их здоровья.

Цель исследования. Мы решили разработать систему занятий по оздоровительной аэробике, внедрить ее в программу летнего лагеря «Мастерская детства» и оценить оздоровительную эффективность.

Методы исследования. Нами использовались методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, анализ документальных источников, антропометрия, общеклинические методы исследования сердечно - сосудистой и дыхательной систем, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2-х лет в период летней оздоровительной кампании 2013 г. и 2014 г. на базе «Регионального историко-культурного и экологического центра» г. Мегиона. В нем приняли участие девочки, посещающие лагерь дневного пребывания «Мастерская детства». Всего в исследовании приняли участие 22 девочки в возрасте 10-11 лет. Программой лагеря дневного пребывания «Мастерская детства» предусматривалось проведение в специально оборудованных помещениях занятий и мастер-классов по ткачеству, керамике, работе с тканью и современному декоративно-прикладному искусству. Продолжительность лагерной смены составляла 21

день.

Результаты исследования. В рамках реализации программы лагеря дневного пребывания детей в летний период, была разработана подпрограмма «Оздоровительная аэробика», включающая в себя систему занятий, в которые вошли базовые упражнения аэробики. Проведение занятий по разработанной подпрограмме предусматривалось по трем этапам. На первом этапе девочки, воспитанницы лагеря, познакомились с основами оздоровительной аэробики и изучали базовые элементы. На втором этапе «В ритме движений» девочки осваивали танцевальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение. Третий этап включал в себя разучивание танцевальных композиций и объединение их в танец. Итогом освоения содержания подпрограммы явилось подготовленное девочками выступление, представленное на закрытии лагерной смены.

Для оценки оздоровительной эффективности лагерной смены с использованием фитнес-технологий была изучена динамика показателей функционального состояния, а также психоэмоционального состояния девочек, оцененного при помощи опросника «САН».

Анализ результатов исследования показал, что физическая работоспособность девочек, оцененная при помощи теста Руфье-Диксона, к окончанию лагерной смены улучшилась. Весоростовой индекс Кетле не изменился, что позволяет сформулировать заключение о том, что питание было достаточное и расходы энергии, вероятно, покрывались энергией потребляемой пищи. Так же наблюдаем увеличение жизненного индекса, что говорит о положительном влиянии проводимых занятий по оздоровительной аэробике на состояние дыхательной мускулатуры. Также улучшились показатели силового индекса левой и правой рук, что также может констатировать об эффективности проведенных занятий. Показатели самочувствия у девочек существенно повысились. Аналогичная тенденция наблюдается в проявлении активности и настроения. Таким образом, выполнение упражнений под музыкальное сопровождение создает положительный психологический настрой и эмоционально вдохновляет девочек.

Вывод. Таким образом, внедрение в программу летнего лагеря «Мастерская детства» занятий по оздоровительной аэробике способствовали повышению функциональных возможностей и улучшению психоэмоционального состояния девочек.

Источники и литература

- 1) Методическое пособие по организации летнего отдыха детей. / Под ред. Е.Г. Мазуровой. – Х-Мансийск: ГУИПП «Полиграфист», 2002. – 24 с.
- 2) Пашенко Л.Г. Оздоровительная эффективность программ лагерей отдыха детей, реализуемых в условиях северного города // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма, 2014. – С. 200-205.
- 3) Чернявская А.В. Изменение показателей физического здоровья школьников, посещающих оздоровительные лагеря дневного пребывания // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Мат-лы Всероссийской студ. науч.-практ. конф. с междунар. участием; г. Новосибирск, 2013.
- 4) Чернявская А.В., Пашенко Л.Г. Особенности психофизиологического состояния детей, посещающих лагеря дневного пребывания // Проблема совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. Т. II. – С. 204-210.

Слова благодарности

Выражаю слова благодарности научному руководителю Пашенко Л.Г. за помощь, оказанную в процессе работы.