

УДК: 37.01

***ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В  
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ***

***Чистяков К.Е.***

*старший преподаватель,*

*Калужский филиал Московского государственного технического университета  
им. Н.Э. Баумана,*

*Калуга, Россия*

***Рожнов А.А.***

*старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Калуга, Россия*

***Рожнова А.А.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Калуга, Россия*

***Маркина А.А.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Калуга, Россия*

**Аннотация**

В научной статье рассматриваются современные методические подходы к организации физического воспитания в детском оздоровительном лагере, с учетом существующих тенденций в физическом воспитании и возрастных особенностей детей. Раскрываются основные направления интеграции современных технологий и инновационных решений, а также активного отдыха и познавательной деятельности. Представлен план организации физической деятельности в период лагерной смены.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, детский оздоровительный лагерь, методический подход, современные технологии, спорт.

***FEATURES OF MODERN PHYSICAL EDUCATION IN A CHILDREN'S  
HEALTH CAMP***

***Chistyakov K.E.***

*Senior Lecturer,*

*Kaluga Branch of the Bauman Moscow State Technical University,*

*Kaluga, Russia*

***Rozhnov A.A.***

*Senior Lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

***Rozhnova A.A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

***Markina A. A.,***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

**Abstract**

The scientific article examines modern methodological approaches to the organization of physical education in a children's health camp, taking into account existing trends in physical education and age characteristics of children. The main directions of integration of modern technologies and innovative solutions, as well as active recreation and cognitive activity are revealed. A plan for the organization of physical activity during the camp shift is presented.

**Keywords:** physical education, children's health camp, methodical approach, modern technologies, sports.

### **Введение**

В современном мире дети все больше времени проводят за компьютером и телефоном, поэтому необходимость в активном отдыхе и физической деятельности увеличивается. Данная тенденция находит свое отражение в современных исследованиях, в частности отмечается снижение, как доли здоровых детей с 1-го по 4-й класс, так и доли абсолютно здоровых детей. Известно, что из множества факторов, оказывающих влияние на здоровье ребенка и его работоспособность, одним из наиболее важных является двигательная активность, которая оказывает непосредственное влияние на его оздоровление, развитие физических качеств, повышение уровня интеллекта и определяет характер функционирования растущего организма [2]. Одним из примеров социальной среды, предоставляющей возможность для реализации детьми своих индивидуальных, физических и умственных способностей выступает детский оздоровительный лагерь.

### **Результаты исследования**

Тот факт, что в современном мире дети все больше времени проводят за компьютером и телефоном, обуславливает необходимость в активном отдыхе и увеличении уровня двигательной активности, дефицит которой появляется из-за сидячего образа жизни. Отмечается, что он приводит к таким последствиям, как: ослабление здоровья, снижение иммунитета, нарушение осанки и ожирение. По мнению современных исследователей, детские оздоровительные лагеря предоставляют широкие возможности для компенсации двигательной активности, что обеспечивает эффективность оздоровительного процесса. В первую очередь это связано с тем что в раннем возрасте имеются оптимальные возможности к изучению новых двигательных навыков [1].

Современный детский оздоровительный лагерь представляет собой внешкольное воспитательное учреждение, служащее для организации активного отдыха детей и их оздоровления [4]. Одним из основных видов воспитания является физическое. Именно оно направлено на укрепление здоровья, совершенствование физических навыков у детей, привитие интереса к разным видам спортивной деятельности.

Основными задачами физического воспитания в лагере является укрепление здоровья и закаливание организма, которые реализуются через проведение занятий физкультурой на свежем воздухе и утренние зарядки. Развивать двигательные способности помогает обучение различным видам спорта: плавание, волейбол, баскетбол или теннис [5]. Улучшать координацию, ловкость, быстроту, силу и выносливости помогают не только спорт, но и использование специальных игр, такие как «вышибалы», «прятки» или «заморозка». Развитие гибкости, осанки, правильного дыхания достигается через использование гимнастических упражнений, йоги и танцев.

В процессе изучения научной литературы было установлено, что, существует несколько подходов в организации физического воспитания:

– комплексный подход сочетает в себе спортивные тренировки, подвижные игры, оздоровительные процедуры. Например, в лагерях на сменах каждый день меняется вид физической деятельности, чтобы поддержать интерес и развить разные физические качества. Наравне с кружками, дети занимаются в секциях – это и разнообразные игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол – адаптированные под возраст и уровень подготовки), плавание, эстафеты, игры на ловкость и быстроту реакции;

– игровой подход подразумевает использование соревнований, стимулов и награждения. Так, например, на сменах в лагерях проводят «Президентские старты», где дети сдают нормативы в начале смены и в конце, таким образом наблюдая за своим развитием. Также проводят соревнования

между детьми по плаванию, прыжкам в длину, бегу на определенную дистанцию и спортивные матчи по футболу, пионерболу и вышибалам между отрядами;

– индивидуальный подход заключается в составлении плана и расписания секции к каждой возрастной группе с учетом их возраста, физического развития и интересов.

Современные тенденции в физическом воспитании в детском оздоровительном лагере стремятся к более целостному и развивающему подходу, выходя за рамки традиционных занятий физкультурой. Одной из них является интеграция активного отдыха с познавательной деятельностью. Физические упражнения не рассматриваются изолированно, а органично интегрируются в различные виды деятельности. Например, вместо простого бега, организуются квесты по лагерю, включающие задания на ориентирование, командообразование и спортивные элементы. Отмечено, что в качестве минимальной физической активности можно использовать двигательную медитацию, в частности по данным современных исследований респонденты, практикующие двигательную медитацию, имеют низкий уровень стресса и для них характерна высокая удовлетворенность жизнью [6].

Установлено, что физическое воспитание в лагере способствует не только физическому развитию, но и развитию социальных навыков, ответственности, лидерских качеств, командной работы [3].

Особое внимание уделяется здоровью и безопасности детей. Вводятся специальные программы по профилактике травм, укреплению иммунитета, соблюдение гигиены и норм питания, ведется активное сотрудничество с медперсоналом лагеря. В целом, современные тенденции в физическом воспитании в детском лагере стремятся к всестороннему развитию личности ребенка, с учётом его индивидуальных особенностей, потребностей и интересов. Физическая активность должна быть не только полезной для здоровья, но и увлекательной и мотивирующей.

Ниже, в таблице 1 представлен план организации физической деятельности в период лагерной смены.

Таблица 1- Примерный план организации физической деятельности в период лагерной смены

День смены	Название мероприятие	Описание мероприятия
1 день	Разведчик	Мероприятие направлено на знакомство с территорией лагеря: отряды передвигаются по локациям, выполняя в том числе и спортивные задания на станциях.
2 день	Элементы веревочного курса	Мероприятие направлено на командообразование отрядов: отряды передвигаются по станциям, выполняя задания на командообразование, в том числе и спортивные мероприятия с мячами, бегом на дистанции и так далее.
3, 19 день	«Президентские старты»	Во время стартов дети сдают нормативы в начале и в конце смены. Для каждой возрастной категории есть свой список упражнений.
4 - 18 день	Кружки и секции	Кружки и секции каждый день меняются. Отряды занимаются спортом: футбол, баскетбол, пионербол, теннис, плавание, а также играют в спортивные игры.
17-18 день	«Локобол»	Соревнования по плаванию, теннису, шахматам как между детьми, так и между старшими отрядами по футболу, баскетболу, пионерболу и младшими по футболу и вышибалам. В последний день проходит матч по футболу и пионерболу между вожатыми и детьми.
20 день	Награждение	Награждаются грамотами и медалями победители и призеры одиночных и командных соревнований.

### Заключение

Таким образом, физическое воспитание в детском оздоровительном лагере - это не просто набор упражнений, а комплекс мер, направленный на гармоничное развитие ребенка. Грамотно организованная система физического воспитания позволяет детям укрепить здоровье, развить физические качества и получить незабываемые впечатления от летнего отдыха.

### Библиографический список:

1. Белевский, В. Н. Роль лыжной подготовки в системе физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Белевский, И. В. Белевский // Вестник Калужского университета. – 2023. – № 4(61). – С. 121-123.
2. Овчинникова, Л. А. Анализ направлений психологического сопровождения детей в вожатской деятельности / Л.А. Овчинникова, И.Е. Декман // АНИ: педагогика и психология. –2019. – № 2 (27). – С. 365–369
3. Печерцева, О. Н. Современные технологии спортивно-патриотического воспитания детей и подростков / О. Н. Печерцева, З. Р. Танаева //Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – №. S1. – С. 80-85.
4. Попова, И. Н. Анализ воспитательного потенциала общеразвивающих программ дополнительного образования детей / И. Н. Попова, Л. Г. Логинова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – №. 2. – С. 24.
5. Широкова, Е. А. Проведение физкультминутки на уроке английского языка в начальной школе / Е. А. Широкова, А. В. Луговая // XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета, Нижневартовск, 05–06 апреля 2022 года. Том Ч. 9. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2022. – С. 104-109.
6. Широкова, Е. А. Психологические особенности и психоэмоциональное состояние лиц, практикующих двигательные медитации / Е. А. Широкова, В. С.

Макеева, А. Б. Саблин, Г. Г. Полевой // Теория и практика физической культуры.  
– 2024. – № 5. – С. 63-65.

*Оригинальность 77%*