

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ

Павленко І. О.

ВСТУП

Сучасні соціальні виклики, динамічний темп життя, впровадження цифрових технологій у повсякденність дедалі більше змінюють стиль життя дітей і підлітків, призводять до зниження рівня їхньої рухової активності, збільшення психоемоційних навантажень, порушення режиму дня, погіршення фізичного стану й здоров'я. У цьому контексті особливого значення набуває організація ефективного дозвілля, спрямованого на відновлення фізичних і психологічних ресурсів дитини, формування навичок здорового способу життя та зміцнення здоров'я.

Оздоровчі табори, як одна з провідних форм відпочинку дітей і підлітків у літній період, мають унікальний потенціал для реалізації системного підходу до фізичної культури. Табори відпочинку створюють унікальні умови для цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування навичок здорового способу життя.

У межах табірної зміни створюються сприятливі умови для проведення комплексних спортивно-оздоровчих заходів, які поєднують активний відпочинок, загальне оздоровлення, соціалізацію, розвиток комунікативних навичок і формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Проте ефективність такої роботи безпосередньо залежить від науково обґрунтованої та практично адаптованої методики організації спортивно-оздоровчої роботи. Необхідно враховувати вікові особливості, фізичну підготовленість, індивідуальні потреби дітей, забезпечити різноманітність форм і методів, що сприятимуть високому рівню залучення та мотивації.

Особливу важливість ця тема набуває у контексті реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа»¹ Актуальність даного питання також підсилюється соціальними й освітніми завданнями держави, зокрема –

¹ План заходів на 2017-2029 роки із запровадження Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» [Текст] : затверджено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 13.12.17 р., № 903-р // Школа, 2018. № 3. С. 68–73.

у сфері охорони дитинства, реалізації державних програм розвитку фізичної культури та спорту, забезпечення доступності якісного відпочинку для всіх категорій дітей, включаючи дітей із особливими освітніми потребами та тих, хто постраждав від збройної агресії².

Упродовж останніх років в Україні значно активізувалося впровадження інноваційних підходів до організації спортивно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку. У таборах відпочинку спортивно-оздоровча робота організовується відповідно до державних стандартів оздоровлення та фізичного виховання. Основними формами є: ранкова гігієнічна гімнастика; спортивні ігри та змагання; туристичні походи; заняття з елементами фітнесу, йоги, аеробіки; загартовуючі процедури (купання, водні ігри, дихальні вправи).

Все частіше використовуються тематичні зміни із спортивним або військово-патріотичним ухилом, де фізична активність стає центральною частиною програми.

Проте, як свідчать результати опитувань та експертних оцінок, не всі табори мають достатнє матеріально-технічне забезпечення, кваліфікований персонал із фізичного виховання чи розроблені індивідуалізовані програми для дітей із різним рівнем фізичної підготовки. Існує потреба у системній підготовці інструкторів із фізкультури саме для табірної роботи.

Актуальність, суспільна значущість окресленої проблеми зумовлюють потребу в удосконаленні методики організації спортивно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку.

1. Методика проведення різних форм оздоровчої роботи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, загартування, купання та ін.)

Фізкультурні заходи в режимі дня називаються так тому, що входять у щоденний розпорядок дня та обов'язкові для всіх дітей та підлітків. До них відносяться ранкова гімнастика, сонячні і повітряні ванни, купання.

Ранкова гімнастика є дисциплінуючим засобом, сприяє організованому початку дня. Регулярні заняття ранковою гігієнічною гімнастикою мають виключно велике значення для зміцнення здоров'я дітей. Вони сприяють поліпшенню роботи всіх внутрішніх органів і систем, розвитку фізичних якостей, вихованню волі та характеру, що проявляється в підвищенні загального життєвого тону дитини, його працездатності та життєстійкості.

² Про методичні рекомендації під час організації літнього оздоровлення та відпочинку дітей <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/2023/06/07/Lyst.MON.vid.31.05.2023-4.1797-23.pdf>

Основне завдання ранкової гімнастики – прищепити дітям стійкий інтерес і звичку виконувати ранкову гімнастику вдома.

Завданнями ранкової гімнастики є:

- сприяння активізації функцій всіх систем організму та скорочення періоду впрацювання в майбутню діяльність;
- зміцнення здоров'я, загартування та правильний фізичний розвиток;
- формування звички до систематичного використання доступних засобів фізичного виховання в режимі дня, навичок самостійних занять фізичними вправами;
- сприяння організованому початку дня³.

Тривалість ранкової гімнастики повинна становити для дітей 6-9 років – 10-12 хвилин, для дітей 9-12 років – 12-15 хвилин, для дітей 13-15 років – 15-20 хвилин.

Ранкова гімнастика проводиться щодня, через 5 хвилин після загального підйому. Потрібно проводити її в будь-яких умовах щодня в один і той же час. У гарну погоду гімнастику проводять на спеціально обладнаному відкритому майданчику або табірному стадіоні одночасно з усіма загонами, проте загони молодших школярів шикуються окремо. У негоду зарядку проводять у загонах в добре провітрених приміщеннях (у тому числі і в спальнях), на верандах, критих ігрових і танцювальних майданчиках, тощо.

У комплекс ранкової гімнастики зазвичай включають 8-12 вправ, що впливають на основні групи м'язів (вправи для рук, ніг або тулуба), а також комбіновані вправи. Вправи виконуються під рахунок на 2, 4, 6, 8. Кожна вправа комплексу виконується 6-10 разів. Виконувати вправи необхідно в «анатомічному порядку»: зверху вниз або знизу вгору. Ранкову гімнастику можна виконувати в парах, у колі, в колонах, у шеренгах, із піснями, використанням рухливих ігор.

Основний методичний принцип при складанні комплексу ранкової гімнастики – адекватне можливостям дітей дозування навантаження.

Навантаження повинно поступово підвищуватися до середини комплексу, а потім дещо знижуватись у процесі виконання останніх двох-трьох вправ. Вправи слід виконувати, не затримуючи дихання, чітко, енергійно, зберігаючи красиву поставу.

Зміст комплексу та послідовність у ньому вправ визначаються з урахуванням оздоровчих завдань, загальних методичних вимог і забезпечення різнобічних впливів на організм дітей.

³ Шматкова А.І. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у дитячих таборах відпочинку : метод. рек. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. С. 15-34.

При складанні комплексу ранкової гімнастики необхідно керуватися наступними правилами.

Правило перше. Весь комплекс (8-12 вправ) повинен рівномірно впливати на весь організм, тому складати його необхідно в певній послідовності. Перші вправи повинні тонізувати організм, сприяти переходу від сну до бадьорості, випрямлення хребта. Вправи для випрямлення хребта (потягування) відповідають природному бажанню потягнутися після сну, глибоко вдихнути. При потягуванні здійснюється глибокий вдих, при поверненні в початкове положення – видих. Вправи виконуються плавно, в повільному темпі. Повторюються 6-8 разів.

Наступні вправи повинні поступово включати в роботу м'язи рук, тулуба, ніг. Вправи для зміцнення м'язів рук можуть включати піднімання й опускання рук, згинання та розгинання в ліктьових і плечових суглобах, згинання, розгинання, рухи в сторони та кругові рухи кистями; згинання та розгинання пальців. Темп виконання – середній, енергійний. Дихання рівномірне.

Вправи для зміцнення м'язів тулуба (спини і живота) – нахили вперед, назад, ліворуч, праворуч, повороти тулуба. Вправи виконуються в середньому темпі, дихання рівномірне, глибоке, видих повний. Повторюються від 6-8 до 10-12 разів.

Вправи для зміцнення м'язів ніг – присідання на всій ступні або носочках, згинання та розгинання ніг у суглобах, кругові рухи ніг лежачи або сидячи. Вправи виконуються енергійно, в середньому темпі. Кожна вправа повторюється від 6-8 до 12-14 разів. Дихання рівномірне.

Одні з останніх вправ – це стрибки або біг, вони виконуються в сповільненому темпі з подальшим переходом на ходьбу з рівномірним глибоким диханням. Тривалість 0,5-1 хвилина.

Правило друге. Інструктору з фізичної культури необхідно контролювати правильне положення тіла дитини при різних рухах, оскільки якість виконання – один із головних критеріїв при виконанні будь-яких вправ.

Правило третє. При підборі вправ слід враховувати вікові особливості дітей та підлітків.

Правило четверте. Необхідно грамотно і чітко показувати та коментувати кожну вправу.

Правило п'яте. Щоб уникнути монотонності, яка може знизити інтерес дітей до зарядки, потрібно урізноманітнити її, використовувати нові форми, включати дітей у процес спільної розробки та проведення ранкової гімнастики. Можна використовувати окремі комплекси гімнастики для дівчаток і хлопчиків, зарядки з елементами танців,

зарядки-ігри, одночасну роботу декількох майданчиків, де дитина, виходячи з власного інтересу, віку, фізичних здібностей, вибирає відповідну для нього зарядку⁴.

*Загартування – це система різних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів таких природних факторів, як холод, тепло, сонячна радіація*⁵. Фізіологічна основа загартування – стимулювання захисних і пристосувальних реакцій всіх систем організму, активне формування нових умовних рефлексів на гартувальний подразник.

В умовах таборів відпочинку створюються надзвичайно сприятливі обставини для загартування дітей за допомогою природних сил – повітря, сонця та води. При цьому загартування стає ефективним засобом фізичного виховання дітей, що сприяє розвитку стійкості організму до простудних захворювань, придбання гігієнічних навичок та ін.

Система загартувальних процедур повинна будуватися з урахуванням наступних принципів:

- поступовості: інтенсивність загартувальних процедур повинна зростати поступово;
- індивідуальності: необхідно уважно стежити за впливом різних процедур на кожну окрему дитину;
- систематичності: тренуючий ефект загартувальних процедур виникає лише за умови регулярних і тривалих занять;
- поєднання різних видів загартування, оскільки це розвиває вміння організму пристосуватися до різних факторів зовнішнього середовища.

Загартування дітей слід починати з повітряних ван із першого дня перебування в таборі. Повітря впливає на організм своєю температурою, вологістю та швидкістю руху. Дозування повітряних ван здійснюється або поступовим зниженням температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при одній і тій же температурі. Сигналами несприятливого впливу на організм під час повітряних ванна є: різке почервоніння шкіри, ясне потовиділення, поява «гусячої шкіри», озноб. У цих випадках повітряна ванна припиняється. Повітряні ванни проводяться у тіні при температурі повітря не нижче 18-19°C.

⁴ Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі / укл. Ванджура В. Я. Тернопіль: Горлиця, 2008. С.64.

⁵ Теорія та методика професійно-педагогічної діяльності вожатого в літніх дитячих оздоровчих таборах: навч. посіб. для студ. пед. вищ. навч. закл. / [уклад.: М. І. Воровка, Г. Г. Петрученя, Л. І. Кучина; за ред. В. В. Молодиченка]. 2-е вид., випр. Мелітополь : Вид. буд. Мелітоп. міськ. друку., 2013. С.105.

Кожен вид сонячних променів надає специфічну дію на організм. Світлові промені підсилюють перебіг біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунно-біологічну реактивність.

Інфрачервоні промені надають тепловий вплив, ультрафіолетові мають бактерицидні властивості, під їх впливом утворюється пігмент меланін, у результаті чого шкіра набуває смагливий колір – загар, що оберігає організм від надмірної сонячної радіації й опіків. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну Д, без якого порушується ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової та м'язової систем. Ультрафіолетові промені у малих дозах збуджують, а у великих – пригнічують ЦНС, можуть привести до опіку. Якщо після прийому сонячних ванн діти бадьорі і життєрадісні, у них хороший апетит, міцний, спокійний сон, значить, загартовування сонцем принесло їм користь. Якщо діти стають дратівливими, млявими, погано засинають, значить сонячне навантаження було велике і потрібно на кілька днів виключити перебування на сонці, а в подальшому скоротити тривалість сонячних ванн.

Загартування водою – потужний засіб, що має яскраво виражений охолоджуючий ефект, оскільки його теплоємність і теплопровідність у багато разів більше, ніж повітря. Найдоступнішими видами водних загартовувальних процедур в умовах дитячих таборів відпочинку є обтирання, обливання та купання.

Початковий етап загартування водою – *обтирання*. Його проводять рушником, губкою або просто рукою, змоченою водою. Обтирання здійснюють послідовно: шия, груди, руки, спина, потім витирають їх насухо і розтирають рушником до почервоніння. Після цього обтирають ноги і також розтирають їх.

Наступний етап загартування – *обливання*. Для перших обливань доцільно застосовувати воду з температурою близько $+30^{\circ}$, в подальшому знижуючи її до $+15^{\circ}$ і нижче. Після обливання проводиться енергійне розтирання тіла рушником.

Одним із найприємніших і ефективних способів загартування в теплу пору року є купання у відкритих водоймах. При купанні здійснюється комплексний вплив на організм води, повітря та сонячних променів. Купатися можна, коли вода в водоймі прогріється до $18-20^{\circ}\text{C}$. Бажано це робити в ранкові та вечірні години, спочатку один раз на день, а потім 2-3 рази на день, із проміжком між купаннями в 3-4 години⁶.

⁶ Гапєєв, Л. В. Оздоровлення та відпочинок дітей [Текст] : [перебування дітей в дитячому центрі «Молода гвардія»] Географія. 2015. № 11/12. С. 48–56.

2. Загонові заняття фізкультурою («Година фізкультури» в загонах; заняття з плавання; спортивний стрій; вправи з предметами, ігрові форми та ін.)

Загонова фізкультурно-спортивна робота полягає в організації та проведенні загонових фізкультурних занять, зборів загонів із фізкультурною тематикою, іграх на місцевості⁷.

Загонові фізкультурні заняття організовує вожатий зі своїм загonom. Ці заняття повинні проводитися в близькій до ігрової форми: «година фізкультури», «хто краще», «хто швидше», «хто вище» та ін. У загоновому плані необхідно щодня виділити для фізичних вправ від 30 хвилин до 1,5 години.

Заняття з плавання в таборі відпочинку сприяють фізичному розвитку, покращенню координації рухів, витривалості та загартуванню організму.

Підготовка до заняття:

- інструктаж із техніки безпеки;
- перевірка знань дітей про правила поведінки на воді;
- розминка на суші: махи руками, нахили, стрибки.

Основні вправи у воді

Для початківців (неглибока вода):

- занурення обличчя у воду та видих у воду;
- відштовхування від бортика та ковзання по воді;
- вправи на тримання на воді («зірочка», «медуза»);
- робота ногами (імітація кроля чи брасу);
- ходьба та біг у воді для адаптації.

Для тих, хто вже вміє плавати:

- відпрацювання техніки різних стилів (кроль, брас, спина);
- стрибки у воду (з берега, бортика, трампліну);
- змагання на швидкість (короткі та середні дистанції);
- пірнання на глибину та діставання предметів із дна;
- вправи на витривалість – плавання без зупинок певну відстань.

Ігри у воді

- водне поло – гра з м'ячем у командах;
- «Рибалки та рибки» – ловля дітей у воді;
- водний слалом – плавання між перешкодами;
- «Знайди предмет» – діставання предметів зі дна.

Завершення заняття:

- спокійне плавання або вправи на релаксацію;
- вихід із води та розминка для розігріву м'язів;

⁷ Бартків О. С. Грановський В. Г., Дурманенко Є. А. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі [Текст]: монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк : ФОП Захарчук В. М., 2013. С. 161.

- обговорення заняття та похвала учасників.

Такі заняття допомагають не лише навчитися плавати, а й зробити відпочинок у таборі веселим та корисним!

Спортивний стрій у таборі відпочинку – це організоване шикування учасників у певному порядку перед спортивними заходами або заняттями.

Основні елементи спортивного строю:

- шикування у шеренгу або колону – залежить від інструкцій вихователів або інструктора з фізичної культури;
- рівняння та дисципліна – усі стоять рівно, виконують команди;
- спортивна форма – у всіх учасників має бути відповідний спортивний одяг та взуття;
- готовність до виконання вправ – діти та підлітки готуються до руханки, змагань чи інших видів рухової активності.

Спортивний стрій часто використовується для організації команд перед руханкою, естафетами або іншими видами рухової активності в таборі.

Вправи у спортивному строю – це фізичні вправи, які виконуються в організованому шикуванні, наприклад, у шеренгу або колону. Вони сприяють загальному фізичному розвитку, покращують дисципліну та згуртовують команду.

Основні вправи у спортивному строю:

- стройові команди та позиції;
- «Струнко!» – рівне положення тіла, ноги разом, руки вздовж тіла;
- «Вільно!» – ноги на ширині плечей, руки ззаду або вздовж тіла;
- «Рівняння!» – орієнтування на лінію або на першого в строю;
- загальнорозвивальні вправи;
- руханка (розминка);
- повороти голови (ліворуч, праворуч, вперед-назад);
- кругові рухи руками (вперед і назад);
- нахили тулуба в сторони та вперед-назад;
- присідання (з рівною спиною, руки вперед або за голову);
- випади вперед (руки на поясі);
- вправи для координації та рівноваги;
- підйом на носки, руки вгору;
- стрибки на місці (зміна положення ніг);
- «Ластівка» (стійка на одній нозі, руки в сторони).

Командні вправи:

- вправа «Хвиля» – учасники по черзі піднімають руки чи нахилиються;
- переказати з ноги на ногу в строю;

- одночасне виконання вправ на рахунок керівника.

Ці вправи допомагають зміцнити м'язи, покращити витривалість та дисципліну, що особливо корисно в умовах табору.

Вправи з предметами у таборі відпочинку додають різноманітності та роблять фізичні заняття цікавішими. Використовувати можна м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці, обручі, тощо.

Вправи з предметами

Вправи з м'ячем:

- передача м'яча по колу – стоячи в строю або колі, передавати м'яч по колу (вправо, вліво, над головою, між ногами);
- кидки в парах – діти кидають і ловлять м'яч на різній відстані;
- влучний кидок – метання м'яча у ціль (кошик, обруч, стіну);
- ведення м'яча на місці – відбивання м'яча від землі однією або двома руками.

Вправи зі скакалкою:

- стрибки на місці – класичні стрибки вперед-назад, на двох ногах або по черзі;
- «Хвиля» – двоє дітей тримають скакалку, а третій перестрибує її;
- стрибки через скакалку вперед-назад – для розвитку координації;

Вправи з гімнастичною палицею

- піднімання палиці вгору – стоячи рівно, руки піднімають палицю над головою;
- нахили з палицею – нахили вперед, назад, в сторони;
- повороти тулуба з палицею – стоячи, тримаючи палицю на плечах, повороти праворуч-ліворуч;

Вправи з обручем

- кручення обруча – на талії, шиї, руках, ногах;
- пролазіння через обруч – діти передають обруч по колу, пролазючи через нього;
- кидки обруча на кеглі – точність метання;

Такі вправи не лише зміцнюють м'язи та покращують координацію, а й роблять заняття веселими та динамічними.

Ігрові форми. Сутність *ігрового методу* полягає в тому, що рухова діяльність у таборі відпочинку організовується на основі змісту, умов і правил гри⁸.

Рухливі ігри – це дуже популярний метод фізичного виховання. У системі фізичного виховання гра використовується для вирішення

⁸ Методика виховної роботи в літніх оздоровчих таборах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / авт.– уклад.: Л. О. Дубровська, В. Л. Дубровський, О. С. Філоненко; за ред. Є. І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. С. 57 с.

освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Рухливі ігри сприяють об'єднанню колективу, масовому охопленню дітей фізичними вправами, є засобом всебічного фізичного розвитку

Вони різноманітні за своїм сценарієм і плануються з урахуванням вікових особливостей дітей.

Ігри на місцевості – один із популярних заходів серед дітей, прекрасна підготовка до туристичного походу, змагань зі спортивного орієнтування. Плануючи гру, необхідно поставити завдання вивчити та відпрацювати ті елементи, які будуть включені в гру. Однією з умов під час організації та проведення ігор є облік гендерної приналежності та вікової категорії, фізична підготовленість і функціональні можливості організму дітей.

Для дітей 6-8 років:

- рухливі ігри з бігом і стрибками повинні бути обмежені за часом і супроводжуватися частими перервами, а також зміною характеру рухів;

- неприпустимі ігри, пов'язані з великими силовими навантаженнями;

- дітям важливо бути «ведучим» у грі, тому вибір «ведучого» повинен бути кожен раз обґрунтований або ведучий може бути обраний за допомогою лічилки;

- дітей треба вчити грати, не порушуючи правил, привчати діяти за сигналом;

- закінчуючи гру, важливо відзначити кращих, ініціативних гравців;

Для дітей 9-11 років:

- рухливі ігри не повинні містити зайвих емоційних навантажень;

- деякі ігри-змагання бажано проводити окремо для хлопчиків і дівчаток;

- вожатий грає роль не прямого наставника, а старшого члена колективу і керує грою «зсередини».

Для підлітків 12-15 років:

- гра повинна бути усвідомлена, діяльна, досить складна;

- гра може бути розрахована на тривалий час;

- важливо, щоб підлітки усвідомлювали потрібність гри, її корисність;

- у тимчасовому дитячому об'єднанні гра виконує важливу колективно утворюючу роль.

Гра дозволяє регулювати емоційний тонус дітей і підлітків, підтримувати інтерес до пропонуваного їм видів діяльності. Підлітки,

які не приймають участь у грі, готують кричалки, речівки на підтримку членів своєї команди⁹.

Загонові фізкультурні заняття будуть ефективніше, якщо їх проводити в поєднанні зі спортивно-масовими заходами. У план загонової фізкультурної роботи також слід внести спортивні конкурси, вікторини, народні рухливі ігри, пропагандистську роботу. Бажано організувати показ спортивних кінофільмів, випуск спортивних стінних газет. Оформляти стенди на такі теми, як «Фізична культура і спорт в нашому таборі», «Вправність туриста», «Рекордсмени нашої зміни», «День рекордів» та ін.

3. Організація та проведення спортивно-масових заходів у режимі дня табору відпочинку

Види спортивно-масових заходів та їх значення

Спортивно-масові заходи можуть бути представлені фізкультурними святами, змаганнями з різних видів спорту у межах першості дитячого табору відпочинку (спартакіадами, Олімпійськими іграми та ін.), «веселими стартами», різними спортивними конкурсами і товариськими зустрічами.

Фізкультурні свята, зазвичай, присвячують видатним подіям у житті країни, в спорті, знаменним датам (традиціям табору).

Типовими складовими частинами будь-якого свята, особливо спортивного, є: урочисте відкриття (парад і побудова всього табору або лише учасників урочистого відкриття), хода учасників; вітальне слово та виступ гостей, масові спортивні виступи; виступи кращих спортсменів табору та гостей; нагородження переможців змагань; урочисте закриття свята.

Успіх фізкультурного свята багато в чому залежить від його ретельної організації. Практика показала, що спортивні свята не повинні тривати більше 1,5-2 год.

Всі частини програми свята – спортивну, фізкультурно-пізнавальну, видовищну – необхідно поєднати в добре продуманому сценарії.

Спортивний день у таборі – це велике свято, що складається з безлічі веселих і захоплюючих змагань і конкурсів. Учасники знайомляться з різними видами спорту, випробують у них свої можливості. Всі змагання проходять динамічно та в ігровій формі. У програму цього заходу можна включити:

- ігри-естафети з м'ячем, скакалкою, обручем;

⁹ Сучасний табірний збір : навчально-методичний посібник: за наук. ред. Сбруєвої А.А., укладачі Осьмук Н.Г., Чистякова І.А. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 116 с.

- змагання на влучність за допомогою попадання в мішень або в баскетбольний кошик;

- спортивна вікторина;

- малювання або ліплення сюжетів на спортивну тематику та ін.

Залежно від пори року та матеріально-технічного оснащення табору проходять змагання з плавання, спортивного орієнтування, лиж та ін.

Олімпійські ігри – це серйозний захід, який проходить протягом декількох днів або навіть всієї зміни та вимагає серйозної підготовки.

Організатори Олімпійських ігор повинні заздалегідь ознайомитися з їх історією та традиціями. Залежно від спрямованості зміни, наявності інвентарю та рівня фізичної підготовленості майбутніх олімпійців вибираються кілька видів олімпійської програми, продумуються церемонії відкриття і закриття Ігор.

Найпростіше організувати змагання з легкої атлетики – бігу, стрибків, метання м'яча. Потім настає час ігрових видів спорту: міні-футболу, волейболу, баскетболу, інших ігор з м'ячем, настільного тенісу.

Наступний етап – інтелектуальні види спорту: шашки, шахи, спортивне орієнтування.

Для того, щоб і молодші загони змогли активно взяти участь в Олімпіаді, в програму бажано включити «Веселі старты» або аналогічну рухливу гру.

Гра «Веселі старты» має давні традиції, вона має безліч варіантів. Все залежить від спрямованості зміни, віку учасників і фантазії організаторів. Грають дві команди. Перед початком гри учасники разом із інструктором продумують форму, емблему та девіз. У програму включаються жартівливі змагання: естафетний біг, стрибки в мішках або наввипередки з м'ячиком, затиснутим між щиколотками ніг. Старші діти впораються зі стрибками від старту до фінішу через скакалку. Різноманітні естафети можна придумати також із гімнастичним обручем, який можна котити по черзі, пролазити крізь нього, передавати на бігу та ін.

Загально-табірна спартакіада об'єднує всі змагання, що проводяться в дитячому таборі відпочинку протягом зміни. Це вінець всієї спортивно-масової роботи в таборі. Їй передують різні конкурси та загонові змагання «Старты надій», товариські зустрічі, турніри.

Спартакіада – це комплексне змагання, що проводиться між загонами за кількома видами.

Якщо в таборі багато загонів, то доцільно проведення спартакіади з моменту відкриття табірної зміни до її закінчення. У цьому випадку відкривати спартакіаду (спортивний період) найкраще відразу після відкриття табірної зміни.

У великих таборах, де більше 15-20 загонів, спартакіаду краще проводити по загонах, де різниця у віці дітей становить 1-2 роки.

Змагання між молодшими групами слід проводити окремо і за ігровою програмою. У табірній спартакіаді має бути строго регламентовано кількість учасників від кожного загону. Виявляються як чемпіони серед вікових груп, так і абсолютні чемпіони табору.

У програму загально-табірної Спартакіади включається велика кількість змагань:

- спортивні та рухливі ігри-футбол, піонербол, волейбол, баскетбол, стрітбол – лапта, настільний теніс, бадмінтон;
- види спорту пов'язані з ураженням цілі зі стрілецької зброї: стрільби з лука, дартса;
- інтелектуальні ігри: шахи, шашки;
- спортивні конкурси, веселі старты;
- плавання.

Спортивні ігри проводяться за видом спорту відповідно до правил. Організуючи Спортивні ігри з найбільш фізично слабкими дітьми та дітьми молодше 12 років, рекомендується проводити ігри за полегшеними правилами.

Спортивні конкурси, вікторини – як одна з форми розваг, мають компенсаційний характер, компенсують витрати на інші види діяльності. Ці нетривалі за часом змагання, в яких результати визначаються без секундомірів і рулеток, не вимагають спеціальної підготовки та можуть проводитися навіть на початку табірної зміни¹⁰.

Головна перевага конкурсів – у них можуть взяти участь всі діти. Конкурси, вікторини в якійсь мірі звільняють від повсякденних турбот, дають відчуття емоційного підйому, направляють дітей до залучення до культурних цінностей і дають можливості відкрито висловити свої почуття. А ігровий метод і підведення особистих і командних підсумків слугують гарантією безсумнівного до них інтересу.

У завдання *конкурсів* не входить вивчення техніки виконання вправ. Вони сприяють закріпленню наявних умінь і розвитку фізичних якостей. Оцінює показові виступи учасників спеціальне журі, яке на основі об'єктивних або суб'єктивних критеріїв визначає результат конкурсу.

Місцем проведення можуть бути різні майданчики: стадіон, сцена в клубі, алея, будь-яка рівна ділянка.

Змагання в дитячому таборі відпочинку можна проводити не тільки з офіційних видів спорту, а й з найрізноманітніших рухових дій. Досить згадати, скільки незвичайних видів спорту існує в світі і кожен день

¹⁰ Гакман А.В., Зорій Я.Б. Практика в таборах відпочинку : навч.-метод. посібник : Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. С. 54 с.

з'являються нові. Тут важливо підійти до цього питання творчо. Можна порекомендувати проведення таких змагань як конкурс бігунів (різні естафети, біг із вибуванням, біг із перешкодою та ін.), конкурс стрибунів (може проводитися як із класичних стрибків, так і з жартівливих, наприклад, зі стрибків в сторону, спиною вперед, із м'ячем, затиснутим між колінами та ін.), конкурс металників (на дальність, наприклад, сірники, мітли, повітряні кульки, шишки та ін.), конкурс силачів (наприклад, хто більше всіх підніме цегла лівою рукою і та ін.)

Проведення загально-табірної Спартакіади передбачає парад відкриття і закриття, суддівство, ведення протоколів, догляд за майданчиками, нагородження і вшанування переможців організаторів і суддів.

У період літніх канікул діти, які займаються в ДЮСШ і в шкільних секціях, нерідко повинні тимчасово переривати заняття. Тому доцільно в дитячому таборі організувати навчально-тренувальні заняття секцій із різних видів спорту. Під керівництвом інструктора з фізичної культури, діти і підлітки можуть займатися обраним видом спорту.

На кожному секційному занятті інструктор із фізичної культури вирішує комплекс взаємопов'язаних завдань: освітніх, оздоровчих і виховних. Оздоровчі та виховні завдання проходять через весь процес тренування і вирішуються на кожному занятті. Основний зміст занять в секціях – різнобічна фізична підготовка з урахуванням специфіки обраного виду спорту. Заняття проводяться не рідше двох разів на тиждень, у другій половині дня за планом, розробленим керівником секції.

Завдання спортивно-масових заходів, методика їх організації та проведення. Використовувати літній час для занять фізичною культурою і спортом сприяє вірно і доцільно організована спортивно-масова робота в дитячому оздоровчому таборі. Велика частина організаційної роботи в цьому належить інструктору з фізичної культури.

Як правило, в дитячих таборах відпочинку можна проводити змагання з різних як ігрових, так і індивідуальних видів спорту: пионерболу, волейболу, баскетболу, футболу, настільного тенісу, шашок, легкої атлетики і різних спортивних конкурсів. Це можуть бути змагання з окремих видів легкої атлетики або у вигляді багатоборства а також з різних фізичних вправ, наприклад зі стрибків на скакалках, обертання обруча та ін.

Перед початком будь-якого заняття або Заходу необхідно проводити бесіду і інструктаж щодо дотримання правил техніки безпеки. В обов'язковому порядку проводити організовану розминку,

спрямовану на підготовку організму до майбутньої фізкультурно-спортивної діяльності.

Основними документами планування та обліку роботи з фізичного виховання в дитячому таборі відпочинку є:

- загальний план роботи табору відпочинку;
- календарний план фізкультурно-спортивних заходів;
- положення про загально-табірну спартакіаду;
- протоколи змагань;
- книга обліку рекордів і чемпіонів табору.

При організації та проведенні будь-яких спортивних заходів слід дотримуватися певних принципів, що сприяють їх ефективному проведенню:

- своєчасне ознайомлення учасників з Положенням та умовами проведення змагань;
- простота організації змагань і системи заліку;
- барвистість оформлення і своєчасність підготовки місць змагань;
- швидке проведення заходу (тривалі змагання стомлюють дітей, знижують інтерес до них);
- забезпечення кваліфікованого суддівства;
- дотримання учасниками техніки безпеки і правил проведення;
- оперативне підведення підсумків змагань.

Змагання з будь-яких видів спорту проводяться за віковими групами. Традиційно виділяють три групи: молодшу – 7-9 років; середню – 10-12 років; старшу – 13 і більше років.

Якщо в дитячому таборі відпочинку багато дітей 15-16 років, то можна всіх учасників розбити на чотири групи:¹¹

- молодшу – 7-9 років
- середню – 10-12 років;
- середньо-старшу – 13-14 років;
- старшу – 15 і більше років.

Вимоги до розробки положення про масовий спортивно-масовий захід.

Проведення змагань зі спортивних ігор в кожній віковій групі починається з розробки «Положення про першість дитячого табору відпочинку». Воно повинно обов'язково включати в себе наступні розділи:

- цілі та завдання;
- склад команди;
- правила змагань;

¹¹ Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі / укл. Ванджура В. Я. Тернопіль: Горлиця, 2008. С. 61.

- система проведення першості;
- система першості та порядок визначення переможця;
- порядок і умови нагородження;
- умови подачі заявок й їх форма.

Цілі і завдання першості літнього дитячого табору є стандартними з будь-якого виду спорту: формування інтересу до фізичної культури і спорту; підвищення рухової активності дітей, активізація спортивно-масової роботи, виявлення переможців.

Існують три основні системи проведення змагань зі спортивних ігор: кругова; з вибуванням (кубкова, Олімпійська); змішана.

Вибір тієї чи іншої системи залежить від кількості команд і часу, що відводиться для ігор. Кожна система має свої переваги і недоліки. Найбільш об'єктивною для визначення переможців є кругова система, оскільки всі команди зустрічаються один із одним.

Для проведення змагань необхідно подбати про приведення місць, обладнання та інвентарю в повну відповідність до встановлених правил, їх високій якості і необхідній кількості. Час проведення має відповідати часу, зазначеному в календарному плані.

Якщо в програму включено кілька різновидів одного виду спорту (наприклад, легкої атлетики), необхідно заздалегідь скласти графік змагань, тобто визначити послідовність і час проведення кожного з них. Знаючи середню тривалість виконання вправи, кількість спроб і кількість учасників, можна визначити загальну тривалість змагань і на основі цього скласти графік проведення.

Підготовка та безпосереднє проведення спортивно-масових заходів у загонах здійснюються вожатим загону, а в масштабі табору – інструктором із фізичної культури. Інструктор із фізичної культури зобов'язаний проконсультувати і надавати загоновим вожатим допомогу в організації заходів, контролювати їх проведення. Лише переконавшись у тому, що вожатий із активом загону повністю підготувались, дозволяє їм проведення спортивно-масових заходів у загонах.

При підготовці спортивного заходу необхідно обов'язково враховувати статево-вікові особливості дітей. Допуск дітей до змагань узгоджується з лікарем дитячого табору.

Визначення переможців спортивних змагань – це один із головних розділів положення. Тут потрібно з граничною ясністю зумовити всі моменти, що дозволяють виявити переможців і наступні місця в особистій і командній першостях.

Залежно від програми та характеру змагань визначаються й умови заліку. За характером заліку спортивні змагання бувають відмінні, командні та особисто-командні.

Особисті змагання – це змагання, в яких визначають переможців і призерів в особистій першості (наприклад, за показаними результатами з легкої атлетики; за здобутими перемогами в шахах; за кількістю набраних очок у конкурсах на краще виконання вільних вправ та ін.).

У командних змаганнях виявляються місця команд і колективів. Наприклад, кожному загону табору або їх командам місце виводиться за сумою очок, отриманих заліковою кількістю учасників (по таблиці оцінки результатів) або за сумою результатів, показаних заліковими учасниками. При організації таких змагань заздалегідь визначається, яка кількість результатів від кожної ланки (загону, табору) йде в залік.

До числа *командних змагань* відносяться типово командні спортивні та рухливі ігри: волейбол, ручний м'яч, футбол, баскетбол, піонербол та ін.

До *особисто-командних* змагань належать такі, в яких виявляються як особисті місця, тобто кожного учасника (і відповідно до їх результатів виводяться місця), так і командні, де за сумою очок (результатів, місць) виводяться відповідні місця команд (загонів, таборів).

При організації та проведенні спортивних заходів слід ґрунтуватись на головному принципі – створення однакових умов для всіх учасників. У загально-табірному масштабі, коли спортивні заходи проводяться між загонами або командами загонів, елементи відмінності віку та статі, а значить, відмінності фізичного розвитку, зустрічаються постійно. У всіх випадках потрібно продумати залік так, щоб особисті та командні результати були оцінені об'єктивно. Кожну перемогу не слід залишати без уваги, маючи на увазі, що в умовах табору проводиться велика кількість змагань у ланках, загонах і між загонами.

Підведення підсумків і нагородження є важливим виховним компонентом. Необхідно продумати детально, кого і як нагородити, в якому місці та хто нагороджує. Крім того, коли нагородження проводиться несвоєчасно, втрачається цілісність того чи іншого заходу, а іноді і сенс, оскільки на порядку денному вже будуть призначені інші заходи. Ось чому, обмірковуючи перебіг змагань, потрібно надати великого значення та ведення протоколів. Гарна організація обліку та обробки результатів змагань дозволяє своєчасно підвести підсумки, довести їх до відома учасників і глядачів.

Положення про спортивний захід зобов'язаний знати кожен його учасник. До учасників змагань висуваються і такі вимоги: знати основні правила, виступати в охайному спортивному одязі, дотримуватися дисципліни, бути ввічливими.

Спільні питання, що можуть виникнути у процесі підготовки та самих змагань, вирішуються вожатими, представниками, капітанами команд.

Товариські спортивні зустрічі сприяють вихованню у дітей наполегливості в боротьбі з труднощами, волі до перемоги, витримки, завзятості, вміння володіти собою при поразці. Вони зобов'язані виховувати та зміцнювати у дітей почуття колективізму, почуття відповідальності за спортивну честь ланки, загону. Але не слід забувати про необхідність товариського ставлення до супротивника, поваги до суддів. Категорично не можна «підігрівати» азіотаж під час проведення змагань закликом: «перемога будь-якою ціною» або шукати причини поразки в «несправедливому» суддівстві. Пам'ятати, що кожна зустріч повинна бути істинно товариською і дружньою.

Колективні форми роботи (проведення спортивних свят, туристичних естафет, спартакіад, марафонів, різних спортивних днів, «днів здоров'я» та ін.) найбільш ефективні та важливі для дітей під час перебування в дитячому таборі відпочинку. Робота з дітьми в таборах відпочинку повинна будуватися як вирішення завдань, що забезпечують виникнення нових дитячих і підліткових колективів, об'єднаних не лише симпатіями один до одного, а й змістовними інтересами (в даному випадку – інтересом до спортивних видів діяльності), які зберігаються і після «літнього сезону». Досягнення даного ефекту можливо через створення стійких груп дітей, не лише початківців займатися спортом у таборах відпочинку, але здатних зберегти цей інтерес і продовжити заняття в зимовий час у секціях і гуртках дитячо-юнацьких спортивних клубів і шкіл.

Організація спортивно-масового заходу із використанням національних традицій фізичного виховання

Спортивно-масовий захід, що поєднує фізичну активність із національними традиціями, сприяє патріотичному вихованню, згуртовує учасників і робить заняття цікавішими. Використання національних традицій фізичного виховання дозволяє не лише зробити захід яскравішим, а й сприяє вихованню патріотизму та збереженню культурної спадщини.

Підготовка до спортивно-масового заходу із використанням національних традицій фізичного виховання починається з *визначення мети і тематики* заходу:

- популяризація національних традицій через фізичне виховання;
- формування патріотичного духу серед молоді;
- розвиток витривалості, сили та спритності.

Вибір місця та часу проведення: відкриті майданчики, стадіони, лісові галявини. Дата заходу може співпадати з національними святами або Днем фізичної культури і спорту.

Формування команд і залучення учасників: учасники поділяються на команди («рої» або «курені» в стилі козацьких традицій). Кожна команда обирає назву, гасло, прапор.

Програма заходу

1. Урочисте відкриття:

- виконання Державного Гімну України;
- привітання організаторів і гостей;
- коротка історична довідка про національні традиції фізичного виховання (козацькі тренування, бойові мистецтва, народні ігри).

2. Основна частина – змагання та естафети:

Спортивні естафети на основі національних традицій:

- «Козацький гарт» – біг із перешкодами (імітація козацьких випробувань);

- «Перетягування каната» – змагання на силу і витривалість;
- «Боротьба на поясах» – традиційний український вид боротьби;
- «Гопак-спринт» – біг із виконанням елементів бойового гопака.

Ігрові конкурси:

- «Лава на лаву» – змагання між командами на збереження рівноваги;
- «Метання булави» – перевірка сили та влучності;
- «Стрілецькі змагання» – стрільба з лука або пневматичної гвинтівки.

Інтелектуальний конкурс: «Козацький віщун» – вікторина на знання історії, традицій фізичного виховання в Україні.

3. Завершальна частина:

- підбиття підсумків та нагородження переможців грамотами, медалями;
- урочисте закриття з виконанням патріотичних пісень або колективним виконанням танцю «Аркан»;
- спільне чагування традиційними стравами (куліш, узвар, вареники)¹².

Організація спортивно-масового заходу із використанням національних традицій фізичного виховання є ефективним способом залучення молоді до здорового способу життя та виховання патріотизму. Поєднання фізичних вправ із культурною спадщиною сприяє не лише розвитку фізичних здібностей, а й зміцненню національної свідомості та згуртованості громади.

¹² Лаппо В.В. Методика виховної роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах: Практичний посібник. Івано-Франківськ: НАР, 2016. 306 с.

ВИСНОВКИ

Організація спортивно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку є важливою складовою формування здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку та соціальної адаптації дітей і підлітків. В умовах зниження рухової активності молоді та збільшення психо-емоційного навантаження роль активного дозвілля стає визначальною у системі позашкільної освіти.

У межах табірної зміни доцільним є планове проведення фізкультурно-оздоровчих заходів: ранкової гімнастики, загартування, занять із плавання, спортивних ігор, ігрових та тематичних заходів. Використання рухливих ігор та вправ із предметами дозволяє підвищити інтерес дітей до занять та урізноманітнити оздоровчий процес.

Окрему роль відіграють спортивно-масові заходи – спартакіади, конкурси, змагання, олімпіади, які формують командний дух, навички співпраці, сприяють розвитку витривалості, сили, координації рухів. Участь у таких заходах є ефективним засобом фізичного, морального та патріотичного виховання.

Встановлено, що ефективність оздоровчої роботи безпосередньо залежить від кваліфікації інструкторів, методичної підготовки, обліку вікових і фізіологічних особливостей дітей, відповідного матеріально-технічного забезпечення та правильного дозування навантаження.

У перспективі розвиток системи спортивно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку має здійснюватися з урахуванням сучасних педагогічних технологій, інклюзивного підходу, міждисциплінарної взаємодії та національно-патріотичних аспектів фізичного виховання.

АНОТАЦІЯ

У дослідженні розкрито теоретичні та практичні основи організації спортивно-оздоровчої роботи в умовах таборів відпочинку. Актуальність теми зумовлена необхідністю активізації рухової активності дітей та підлітків, зміцнення їх фізичного і психічного здоров'я в умовах літнього дозвілля.

Схарактеризовано основні форми фізичного виховання в режимі дня – ранкову гімнастику, загартування, заняття з плавання, загонові години фізичної активності, рухливі ігри, спортивні змагання, спартакіади та спортивно-масові заходи. Значну увагу приділено методичним рекомендаціям щодо підбору засобів і методів занять із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Особливий акцент зроблено на ролі національних традицій фізичного виховання як чинника патріотичного виховання та

духовного розвитку. Узагальнено педагогічні принципи ефективної організації оздоровчої діяльності в табірних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бартків О. С. Грановський В. Г., Дурманенко Є. А. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі [Текст]: монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк : ФОП Захарчук В. М., 2013. 204 с.

2. Гакман А.В., Зорій Я.Б. Практика в таборах відпочинку : навч.-метод. посібник : Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 84 с.

3. Гапеев, Л. В. Оздоровлення та відпочинок дітей [Текст] : [перебування дітей в дитячому центрі «Молода гвардія»] Географія. 2015. № 11/12. С. 48–56.

4. Лаппо В.В. Методика виховної роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах: Практичний посібник. Івано-Франківськ: НАР, 2016. 306 с.

5. Методика виховної роботи в літніх оздоровчих таборах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / авт.— уклад.: Л. О. Дубровська, В. Л. Дубровський, О. С. Філоненко; за ред. Є. І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. 179 с.

6. Методичні рекомендації щодо організації та проведення літньої педагогічної практики студентів III курсу в дитячих оздоровчих закладах / укл. Н. В. Волкова, Н. І. Зеленкова, А. К. Зичков, С. М. Щербина]. — Кривий Ріг: Вид-во КДПУ, 2017. 148 с.

7. Оздоровча та фізкультурно—спортивна робота у літньому таборі / укл. Ванджура В. Я. Тернопіль: Горлиця, 2008. 120 с.

8. Організаційно-методичні засади виховної роботи в літніх оздоровчих таборах : метод. посіб. / В. Д. Гаврішко, І. М. Шоробура, Л. А. Машкіна, Н. В. Казакова; Хмельниц. облдержадмін., Хмельниц. обл. рада, Хмельниц. гуманіт.— пед. акад. Хмельницький : Вид-во ХГПА, 2011. 255 с.

9. План заходів на 2017-2029 роки із запровадження Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» [Текст] : затверджено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 13.12.17 р., № 903-р // Школа, 2018. № 3. С. 68–73.

10. Про методичні рекомендації під час організації літнього оздоровлення та відпочинку дітей <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/2023/06/07/Lyst.MON.vid.31.05.2023-4.1797-23.pdf>

11. Сучасний табірний збір : навчально-методичний посібник: за наук. ред. Сбруєвої А.А., укладачі Осьмук Н.Г., Чистякова І.А. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 116 с.

12. Теорія та методика професійно-педагогічної діяльності вожатого в літніх дитячих оздоровчих таборах: навч. посіб. для студ. пед. вищ. навч. закл. / [уклад.: М. І. Воровка, Г. Г. Петрученя, Л. І. Кучина; за ред. В. В. Молодиченка]. 2-е вид., випр. Мелітополь : Вид. буд. Мелітоп. міськ. друк., 2013. 232 с.

13. Шматкова А.І. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у дитячих таборах відпочинку : метод. рек. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136 с.

Information about the author:

Pavlenko Inna Oleksandrivna,

PhD of Pedagogical Sciences,

Associate Professor at the Department of Theories and Methods
of Sports,

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

87, Romenska str., Sumy, 40000, Ukraine