



Заснавальнік і выдавец —
РУП «Выдавецтва
«Адукацыя і выхаванне»»
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь

Штоквартальны
навукова-метадычны часопіс
Выдаецца з IV квартала 1995 года
Зарэгістраваны ў Міністэрстве
інфармацыі Рэспублікі Беларусь
Пасведчанне № 441 ад 14.09.2007 г.

Рэдакцыйная калегія

Галоўны рэдактар
Міхаіл Яфімавіч
КОБРЫНСКІ,
доктар педагагічных навук,
прафесар

Намеснік
галоўнага рэдактара
Р. Э. ЗІМНІЦКАЯ,
кандыдат педагагічных
навук

Адказны сакратар
М. В. СУПРУНЧУК

Члены рэдакцыйнай калегіі:

У. Я. БАЙДОНАЎ

В. В. БАЛЯБА

І. У. БЕЛЬСКІ, доктар
педагагічных навук, прафесар

В. М. БРУНДУКОВА

В. М. БУДКОЎ

В. Л. БАРАНЦОЎ

В. А. КАЛЯДА, доктар
педагагічных навук, прафесар

А. Д. КАШЫЧАЎ

У. М. КРАЖ, кандыдат
педагагічных навук, прафесар

Т. Д. ПАЛЯКОВА,
доктар педагагічных навук,
прафесар

В. І. ПРЫХОДЗЬКА,
кандыдат медыцынскіх
навук, дацэнт

А. Р. ФУРМАНАЎ,
доктар педагагічных навук,
прафесар

С. І. ШАБЛЫКА,
кандыдат педагагічных
навук, дацэнт

Т. П. ЮШКЕВІЧ, доктар
педагагічных навук, прафесар

А. М. ЯКУШ, кандыдат
педагагічных навук, дацэнт

ФІЗИЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЗДАРОЎЕ

Серыя «У дапамогу педагогу»
заснавана ў 1995 годзе



Юрыдычны адрас:
вул. Будзённага, 21, 220070, г. Мінск.
Тэл.: (017) 250-54-86,
8-029-670-30-85 (нам. гал. рэдактара),
(017) 297-93-19 (адк. сакратар),
(017) 297-93-22 (аддзел маркетынгу).
Факс: (017) 297-91-49.
E-mail: aiv92@bk.ru.
Web: <http://www.aiv.by>



Афіцыйны аддзел

- 3 Положение о республиканских соревнованиях по лёгкой атлетике на 2009 год

Навучальная работа

- 10 **Гузов Н. М.** Обучение акробатическим упражнениям учащихся V–VII классов



- 18 **Швайко Л. Г.** Развёрнутые планы-конспекты уроков по баскетболу для VIII класса



Пазакласная работа

- 24 **Журавский А. Ю.** Методические основы физической работы в летнем оздоровительном лагере



- 28 **Лалицкая Л. А.** Игры-эстафеты



- 31 **Горченко И. Э.** Фестиваль фитнес-аэробики



Навука – практыцы

- 35 **Угликов С. А.** Компьютерные тесты для оценки знаний на уроке физической культуры

- 41 **Сысоева И. В.** Здоровье молодежи – будущее нации

Адаптыўная фізічная культура

- 46 **Новицкий П. И.** Программа по физической культуре учащихся второго отделения V–IX классов вспомогательной школы



Абмяркоўваем, спрачаемся

- 56 **Крашенников Р. Н., Кириченко А. В.** Физическая культура в школе требует перемен



Аб тых, хто наперадзе

- 9 **Шубянок П. Н.** Скураны мяч
34 Яму не было роўных
55 Кубак свету выйгралі беларускія грацы...



- 62 **Басько У. А., Гусарава В. А., Зімніцкая Р. Э.**

II Рэспубліканскі метадычны фестываль «Педагагічны пошук» у Беларускай дзяржаўным універсітэце фізічнай культуры

Цікавішся? Прачытай!

- 23 **Намыслоўскі Я. Л.**

Сентэнцыі ўсеагульнага карыстання

- 27 **Корнелюк К. С.** Горячие спортивные афоризмы
45

- 64 **Ионова Л. И.** Кроссворд «Спорт»

*А. Ю. Журавский, кандидат педагогических наук, доцент
Полесского государственного университета*

Методические основы физкультурной работы в летнем оздоровительном лагере

Введение

В очередной раз в Республике Беларусь проходит акция «Здоровый я – здоровая страна!», которая предполагает многолетнее планирование и проведение разнообразных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового образа жизни.

Одной из наиболее эффективных форм работы с детьми и подростками в указанном направлении является организация в летних оздоровительных лагерях Дней здоровья, спорта и туризма. Здесь поставлена задача использования разнообразных активных форм отдыха, снимающих накопленное в учебном году эмоциональное, интеллектуальное и физическое утомление школьников.

Содержание Дней здоровья, спорта и туризма взаимосвязано с учебно-воспитательным процессом и способствует реализации действующих учебных программ по физической культуре [1]. В процессе подготовки и проведения Дней здоровья, спорта и туризма закрепляется и совершенствуется учебный материал, изученный на уроках физической культуры.

Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

Использование многообразных форм организации и проведения Дней здоровья, спорта и туризма в учреждениях образования активизирует пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся, приобщает их к систематическим занятиям в спортивных секциях и кружках.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к Дням здоровья, спорта и туризма, является достижение максимального оздоровительного эффекта для отдыхающих. Выбор и использование упражнений, подвижных и народных игр, спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям школьников и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в летних оздоровительных учреждениях.

Требования к организации и проведению Дней здоровья, спорта и туризма

Программой по физической культуре и спорту в летних оздоровительных лагерях предусмотрено в течение лагерной смены проведение Дней здоровья, спорта и туризма. Их

сроки определяет администрация учреждения.

Дни здоровья, спорта и туризма проводятся в качестве физкультурно-спортивного

праздника с участием всех отдыхающих. При этом рекомендуется планировать мероприятия одновременно со всеми отрядами по группам: отдельно для младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать трёх часов для учащихся II–IV классов, четырёх часов для V–VII и пяти часов для VIII–X классов.

Тематика Дней здоровья, спорта и туризма должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции оздоровительного лагеря, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря. Огромный воспитательный эффект на отдыхающих оказывает присутствие и участие в спортивных праздниках знаменитых спортсменов, чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр.

В содержание Дней здоровья, спорта и туризма следует включать подвижные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы, соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси», открытые старты (дни рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т. д. Особой популярностью у отдыхающих пользуются такие мероприятия и соревнования, как «День Нептуна», «Зарница», «День бегуна», «День метателя», а также внутрилагерные соревнования по футболу, волейболу, теннису, туризму.

Для школьников младшего возраста рекомендуется проводить детские спортивные игры «Вас вызывает Спортландия!» и «Весёлые старты».

Дни здоровья, спорта и туризма требуют участия не только инструкторов по физической культуре, но и всего педагогического коллектива.

На этапе подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия или соревнований по виду спорта на инструкторов и воспитателей возлагается проведение учебно-тренировочных занятий со школьниками на предусмотренных программой ежедневных часах физической культуры [2]. Необходимы также семинары для членов жюри и судей по спорту, совещания с физорганами, капитанами команд, судьями, обсуждение и корректировка содержания положения о Днях здоровья,

спорта и туризма, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъём флага под Государственный гимн Республики Беларусь, награждение победителей и т. д.). Для Дней здоровья, спорта и туризма нужно красочно оформлять места проведения соревнований.

Как правило, общее руководство физкультурно-оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями осуществляют старший вожатый и инструктор по физической культуре.

При подготовке мест соревнований необходимо соблюдать не только санитарно-гигиенические нормы, но и действующие «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004, № 10).

Организаторам спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий следует помнить, что школьники, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, к участию в названных мероприятиях не допускаются.

При проведении Дней здоровья, спорта и туризма, а также различных соревнований врач или медсестра обязаны присутствовать на месте соревнований и, при необходимости, оказывать медицинскую помощь.

Успех любого спортивного мероприятия зависит от его правильного и своевременного планирования. В плане физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий летнего оздоровительного лагеря, который утверждается руководителем этого учреждения, предусматриваются дни здоровья, спорта и туризма, определяется их тематика, устанавливаются сроки их проведения, регламентируется участие в них школьников различных возрастов. Для освещения Дней здоровья, спорта и туризма используются стенгазеты, объявления, бюллетени.

Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (ст. 27, п. 4) определено, что спортивные соревнования проводятся в соответствии с положениями о проведении (регламентами проведения) соревнований по виду спорта, утверждаемыми лицами, проводящими соревнования.

Положение о проведении соревнований по видам спорта разрабатывается на основании Примерного положения о проведении

Пазакласная работа

спортивного соревнования (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.12.2004 г., № 12) и должно включать в себя следующие разделы:

- общие положения;
- субъекты (участники) спортивных соревнований;
- условия участия в спортивном соревновании;
- программа спортивного соревнования;
- условия проведения спортивного соревнования и определения победителей;
- награждение победителей и призеров спортивного соревнования;
- условия финансирования спортивного соревнования;
- порядок рассмотрения протестов.

Для физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися разрабатываются сценарные планы, в которых, как правило, указываются:

- описание начала мероприятия, например: торжественное построение учащихся, подъём флага под Государственный гимн Республики Беларусь, вступительное слово директора оздоровительного лагеря, представление членов жюри, выступления

знаменитых спортсменов, родителей, приглашенных и т. п.;

- перечень участвующих команд, их капитаны и вожатые;
- порядок участия команд в конкурсах и прохождения этапов эстафет;
- место и время показательных выступлений лучших спортсменов;
- описание закрытия мероприятия, т. е. торжественное построение отдыхающих, заключительное слово директора лагеря, подведение итогов мероприятия, награждение победителей, призёров и т. п.

Накануне Дней здоровья, спорта и туризма спортивным активом лагеря в каждом отряде проводится организационная и воспитательная работа по максимальному привлечению всех школьников к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Вожатый совместно с детьми определяют задачи каждому участнику соревнований, разрабатывают и рисуют эмблему, выбирают девиз, определяют спортивную форму и др. Отдельно оговариваются условия участия в мероприятии школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры.

Примерное содержание физкультурно-спортивной работы летнего оздоровительного лагеря

В содержание Дней здоровья, спорта и туризма могут быть включены и спортивные соревнования, и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Предлагаем примерный

календарь Дней здоровья, спорта и туризма, который может быть положен в основу разработки плана физкультурно-спортивных мероприятий летнего оздоровительного лагеря.

Примерный календарь Дней здоровья, спорта и туризма летнего оздоровительного лагеря на _____ лагерную смену

Сроки (день смены)	Возраст участников, лет	Мероприятие	Примерная программа
3-4	7-10	Спортивный праздник, посвящённый началу лагерной смены	Народные игры, эстафеты, подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	11-16		Соревнования, смотр уровня физической подготовленности детей и подростков в беге, прыжках, метании мяча 150 г на дальность, подтягивании и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от пола или скамейки
5-6	7-10	День туриста «Всемирным отрядом в поход!»	Экскурсии и однодневные туристские походы
	11-16	День бегуна	Соревнования в беге на 30, 60, 100, 500 и 1 000 метров соответственно возрасту выступающих
8-9	7-16	«Праздник Нептуна»	Подвижные и народные игры, купание и плавание в бассейне, реке или другом водоёме

10-11	7-10	«Весёлые старты»	Подвижные игры и эстафеты
	11-16	«Кожаный мяч»	Соревнования по футболу
12-13	7-10, 11-16	«Стремительный мяч»	Подвижная игра «Пионербол» Волейбол
15	11-16	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Игра на местности с элементами спортивного ориентирования и туризма
17	11-16	День туриста	Соревнования на туристской полосе препятствий: установка и снятие палатки, переправа по бревну, «Кочки», «Маятник», «Гать», перенос пострадавшего и др.
19	11-16	Спартакиада	Соревнования по легкой атлетике, футболу, волейболу между командами соседних оздоровительных лагерей
20-21	7-16	Закрытие лагерной смены	Подвижные и народные игры, конкурсы и викторины

Перечень действующих нормативных документов и рекомендуемой литературы

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. 2003. № 135. 2/1000.

Программа физкультурно-спортивного молодёжного движения «Олимпийские надежды Беларуси». – Минск, 1999.

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 21.12.2004 г. № 10.

Примерное положение о проведении спортивного соревнования. Утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.12.2004 г. № 12.

Санитарно-гигиенический контроль устройства и содержания физкультурно-спортивных сооружений : методические рекомендации. – Минск, 2002.

Инструкция по организации и проведению

туристских походов и экскурсий с учащимися. Утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь 03.12.2002 г. № 50.

Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / А. А. Гужаловский, С. Д. Войченко. – Минск, 1999.

Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : методические рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002.

Журавский, А. Ю. Организация физкультурной работы со школьниками в летнем оздоровительном лагере // Материалы международной научно-методической конференции. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 33–39.

Получено 13.02.09.

Цікавішся? Прачытай!



Горячие спортивные афоризмы

До финиша спринтер не добежал: переметнулся в другую команду.
Развитие барьерного бега сдерживалось тем, что некому было чинить препятствия.

Тренер подобен астроному: и тот, и другой открывает новые звёзды.

К. С. Корнелюк.