

РАЗНООБРАЗИЕ СПОРТИВНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ В ЛАГЕРНЫХ ОТРЯДАХ

Физическое воспитание школьников в лагерях отдыха во многом зависит от комплексного использования средств и разнообразия форм занятий. К сожалению, несмотря на кажущееся разнообразие физкультурно-спортивных мероприятий, одни зачастую трафаретичны и повторяются из года в год, другие – недостаточно эффективны. На мой взгляд, нужно проводить такие занятия, которые бы не только способствовали развитию физических качеств, но и помогали бы закреплению досуговых знаний и умений.

Это обстоятельство обуславливает необходимость поиска, отбора и развития тех форм занятий, которые бы способствовали повышению эмоционального тонуса, активности детей и подростков, их самовыражению.

Упрощенный (школьный) триатлон

Содержание школьного триатлона зависит от материально-спортивной базы, возраста и подготовленности участника. Например, для мальчиков 13-15 лет можно использовать следующую программу: бег 1 км, плавание

50 м, велокросс 3 км; для детей 11-12 лет – бег 500 м, плавание 25 м, велокросс 1,5 км. Если нет велосипедов в лагере, то этот вид можно заменить полосой препятствий из 5-6 этапов. Стартуют по 5 участников, которые преодолевают дистанцию в указанном порядке.

Борьба

Борьба привлекает мальчиков эмоциональностью, доступностью, зрелищностью спортивного поединка.

Одна из разновидностей борьбы для детей – схватка на ровной земляной площадке в круге диаметром 3 м. Задача: вытолкнуть соперника из круга или оторвать от земли.

Полоса препятствий

Полоса препятствий – эффективное средство физической подготовки детей. Примером массовых соревнований служат многодневные открытые соревнования, когда ребята среднего и старшего возраста испытывают себя в преодолении “лабиринта”, “окна”, “стенки” и т.д. Можно давать старты в течение 2-3 дней на личное первенство, на самое быстрое звено. Победители определяются по лучшему результату за все дни соревнований.

Древнегреческое Олимпийское троеборье

Успех мероприятия зависит от того, насколько тщательно будет проведена подготовка к нему. Необходимо пополнить знания об Олимпийских играх древности.

Составить программу состязаний. Например: прыжки в длину с гантелями, метание импровизированного копья на дальность (камыш), стрельба из лука в цель или бег со щитом и копьем на одной стадии 192,27 м.

Состязания лесорубов

В северных странах проводятся праздники, на которых мужчины должны на скорость распилить и разрубить бревно. В туристическом походе на привале старшие школьники могут посоревноваться в прикладных навыках. Кто быстрее отпилит ножовкой конец бревна, кто за определенное количество времени забьет больше гвоздей, кто быстрее всех свяжет вязанку поленьев.

Викторина “Здоровый образ жизни”

Перед началом викторины следует провести короткую вводную беседу о здоровом образе жизни, о “факторах риска”, которые поджидают школьников.

Затем две команды по 6-8 человек садятся за игровые столы. Вопросы задаются командам по очереди. После минутного обсуждения представитель команды дает ответ. После ответа он не имеет права добавлять, изменять суждение. Представитель другой команды имеет возможность дополнить ответ. За полный ответ дается 2 очка, за неполный и дополнение – 1 очко, за неправильный ответ или отсутствие его очки не начисляются.