МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**

**школа ПЕДАГОГИКИ**

[**Кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта**](http://uss.dvfu.ru/struct/education_work/chairs/physculture/)

Евстратов Александр Васильевич

Влияние физкультурно–оздоровительной деятельности на физическое состояние здоровья детей 11 - 15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

Студент группы Б2414\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Руководитель *к.п.н., доцент*

(должность, ученая степень)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. А. Банку

(Подпись) (и.о.ф.)

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Подпись) (и.о.ф.)«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**г. Уссурийск**

**201****6**

**Оглавление**

Стр.

Введение……………………………………………………………………...3

Глава 1 Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях летнего оздоровительного лагеря……………………………......5

1.1 Роль физкультурно-оздоровительной деятельности………..….5

1.2 Задачи, формы и требования физкультурно-оздоровительной деятельности ………………………………………………………….6

Глава 2 Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на физическое состояние детей 11-15 лет……………………………………12

2.1 Особенности физического развития детей подросткового возраста……………………………………………………..………..12

2.2 Влияние физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на физическое состояние детей подросткового возраста................................................................................................16

Выводы………………………...……………………………………………19

Список использованной литературы…………………………...................20

**Введение**

Состояние здоровья подрастающего поколения России не только вызывает тревогу, но и становится угрозой национальной безопасности страны. Цель современного образования в РФ должна состоять в обеспечении педагогического и здоровье сберегающего эффекта: всестороннее развитие личности при сохранении и укреплении оптимального физического и функционального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности детей [1; 2].

Вместе с тем, анализ литературных источников и собственные наблюдения свидетельствуют о недостатках организации здоровье сберегающей деятельности во многих образовательных учреждениях [5].

Возникает противоречие между социальным запросом общества на воспитание здоровой, гармонично развитой личности и недостаточной разработанностью подходов к организации оптимального физкультурно-оздоровительного и воспитательно-образовательного процесса в образовательных учреждениях, направленного на укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения.

Массовой формой оздоровления детей в нашей стране являются оздоровительные учреждения (санатории, лагеря, центры), где успешно сочетаются разнообразные формы физической активности с оздоровительными мероприятиями, что, безусловно, благоприятно сказывается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Но проблема заключается в том, что не все санатории, лагеря или центры детского отдыха, активно включают и используют физкультурно-оздоровительную деятельность в жизни оздоровительно-рекреационных учреждений.

**Актуальность** данного исследования можно считать вне всяких сомнений, так как физкультурно-оздоровительная деятельность имеет большое значение для здоровья, успешной трудовой, воинской службы людей, и в особенности для подрастающего поколения.

К тому же, актуальность данной работы подкрепляется тем, что по данным научного центра здоровья детей РАМН, только 5-10% школьников могут считаться практически здоровыми, остальные дети страдают различными хроническими заболеваниями [3].

**Объект исследования –** физическая рекреация детей 11-15 лет в детских оздоровительных лагерях в период летнего отдыха.

**Предметом исследования** является влияние физической рекреации на физическое состояние детей 11-15 лет в условиях летнего оздоровительного лагеря.

**Цель данной работы –** анализ и выявления значимости процесса физической рекреации детей в летних оздоровительных лагерях.

Для достижения указанной цели в курсовой работе решаются следующие **задачи:**

1. Выявить особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях детского летнего оздоровительного лагеря
2. Определить влияние физкультурно оздоровительной деятельности на физическое состояние детей 11-15 лет.
3. Составление выводов на основании изученной информации.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что физкультурно-оздоровительные занятия, сочетающие в себе оздоровительный бег, спортивные и подвижные игры, позволят повысить эффективность летнего отдыха детей, и будут оказывать оздоровительное и профилактическое воздействие на их организм и способствовать повышению двигательной активности.

**Практическая значимость исследования** заключется в разработке и экспериментальном обосновании физкультурно-оздоровительных занятий детей 11-15 лет в условиях летнего оздоровительного лагеря.

**Глава 1 Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности**

**в условиях летнего оздоровительного лагеря**

* 1. **Роль физкультурно-оздоровительной деятельности**

По мнению многих специалистов [4], оздоровительный лагерь **-** идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ, так как определенную часть времени (21 сутки ежедневного пребывания), она оказывает значительное влияние на формирование личности учащегося, его мировоззрение.

Летний лагерь, это зачастую огромное скопление детей и чуткий контроль со стороны вожатого, который формирует деятельность учащегося на протяжении всей смены. Эта деятельность в первую очередь связана с созданием в детском оздоровительном лагере воспитательной среды, благоприятной, прежде всего, для формирования нравственной культуры ребенка, духовной основы его развития. Создание условий для формирования и развития социально**-**адаптированной личности, для развития навыков эффективного взаимодействия детей и подростков с окружающим миром, для удовлетворения базовых потребностей личности в защищенности, в признании и уважении, в самоутверждении. Но так, же не следует забывать о физическом здоровье, его компенсации, расширению адаптационных возможнос­тей организма, повышению устойчивости к воздействию многооб­разных факторов, причем здоровье необходимо рассматривать в единстве физических и психических его составляющих [7].

Именно здесь и проявляется физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на всестороннее и гармоническое развитие личности, основывающейся на физическом совершенстве [8], поэтому эта область деятельности индивида выступает одной из форм социализации личности, что является не маловажным.

* 1. **Задачи, формы и требования физкультурно-оздоровительной деятельности**

В плане мероприятий летних смен, должны использоваться следующие **формы** физкультурно-оздоровительной деятельности:

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня.
2. Отрядная физкультурная работа.
3. Массовая спортивная работа.
4. Учебно-тренировочные занятия кружков.
5. Агитационно-пропагандистская работа.

Работа с детьми в летних оздоровительных лагерях должна строиться как решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских и подростковых сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае – интересом к оздоровительным видам деятельности), которые сохраняются и после «летнего сезона» [9]. Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью в летних оздоровительных лагерях, но способных сохранить этот интерес и начать заниматься в секциях и кружках детско-юношеских спортивных клубов и школ. Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности должны быть учтены при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий [10].

Физическое воспитание в лагере является одним из важнейших участников работы с детьми и направлено на решение следующих **задач:**

* укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;
* совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;
* привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере способствует формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни.

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

* соответствовать возрасту детей;
* соответствовать здоровью детей, их уровню физической подготовленности;
* быть неотъемлемой частью режима лагеря;
* отражать общепринятые принципы работы детских организаций (содействие всестороннему развитию инициативы и самодеятельности детей);
* обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (упражнения и игры на местности, подвижные, спортивные игры) [11].

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере должна согласоваться с врачом и предусматривать следующие мероприятия:

* утренняя гимнастика;
* закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание);
* занятия в отрядах, кружках, командах, секциях;
* экскурсии, походы с играми на местности;
* спортивные соревнования, праздники.

Распределение на медицинские группы для занятий физической культурой проводится врачом. Детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной медицинской группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Они допускаются к занятиям в одном из спортивных кружков или секций без участия в соревнованиях и без сдачи нормативов. Разрешается участие в однодневных туристических походах [12].

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере:

1. Общий план.
2. Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Положение об обще лагерной спартакиаде.
4. Протоколы соревнований.
5. Книга учета рекордов и чемпионов лагеря.

Основные требования к площадкам на открытом воздухе:

Спортивные площадки и стадионы на ровном месте вдали от дорог, в безветренных и непыльных местах. Территория должна систематически убираться, не должно быть камней, стекла и других предметов, которые могут послужить причиной травматизма.

**Утренняя гимнастика**

Регулярные занятия утренней гимнастикой, имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Улучшается работа всех внутренних органов и систем, развитие физических качеств, воспитание воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности. Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. Не превышает 30 мин. включая орг. моменты. Зарядка может быть обще лагерной или отрядной.

По содержанию и по форме зарядки бывают разные. В одном случае она представляет собой прогулку в лес с бегом и ОРУ. Если лагерь на берегу озера, пруда, после физ. упражнений на суше проводят купание, а затем согревающий бег в среднем темпе на территории лагеря.

С большим удовольствием ребята участвуют в зарядке, которая проводится в виде ритмической гимнастики, плясок. Упражнения утренней гимнастики подбираются так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы.

Разновидности утренней гимнастики: в парах, в кругу, в колоннах, в шеренгах, массаж, с песнями, с помощью подвижных игр.

**Занятия в спортивных кружках**

Спортивные кружки организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой материально-технической базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь [13]. Кроме педагога по физической культуре, занятия проводят вожатые, обслуживающий персонал, ребята, имеющие спортивные разряды.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования - неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.

В процессе их проведения решают следующие задачи:

1. Дать каждому ребенку возможность в соперничестве с одногодками проверить и оценить свои знания, умения, физическую подготовленность;
2. Помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;
3. Выявить сильнейших юных спортсменов для комплектования сборных команд лагеря.

Есть семь условий, соблюдения которых обязательно для успешного проведения любого соревнования:

1. Своевременное ознакомление с положением о соревнованиях вожатых, детей;
2. Простота организации соревнований и системы зачета, что позволяет привлекать к проведению соревнований не только взрослых, но и детей;
3. Красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
4. Быстротечность, длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним;
5. Обеспечение квалифицированного судейства;
6. Соблюдение участниками техники безопасности и правил проведения;
7. Оперативное подведение итогов соревнований.

**Физкультурные праздники**

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам (традициям лагеря).

Типичные составные части любого праздника особенно физкультурного, является: торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного открытия) шествие участников; приветственное слово и выступление гостей, массовые физкультурные выступления; выступления лучших спортсменов лагеря и гостей; награждение победителей соревнований; торжественное закрытие праздника [14].

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации. Спортивные праздники не должны продолжаться более 1,5-2 ч. Все части программы праздника - спортивную, физкультурно-затейную, зрелищную, необходимо соединить в хорошо продуманный сценарии.

**Агитационно-пропагандистская работа**

Полезно проводить беседы о значении физического воспитания для детей, о достижениях сильнейших спортсменов, о том, что можно позаимствовать из занятий в лагере для использования в домашних условиях. Организовать показ спортивных фильмов, выпуск спортивных газет, оформить стенды, устраивать спортивные викторины, рекорды лагеря, фотографии лучших активистов-спортсменов.

**Глава 2 Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на физическое состояние детей 11-15 лет**

**2.1 Особенности физического развития детей подросткового возраста**

Наиболее общепринятой в российской возрастной психологии периодизация Эльконина, являющаяся интеграцией концепций [Л. С. Выготского](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C_%D0%9B%D0%B5%D0%B2_%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D1%91%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) и [А. Н. Леонтьева](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%B2%2C_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87), выделяет период в жизни ребенка 11 – 15 лет в группу подросткового возраста [6].

**Костная система**

Гормоны роста действуют на хрящевую ткань ребенка, заставляя тем самым клетки усиленно делиться. Отсюда резкий скачок в росте, пропорции тела меняются, руки, ноги вытягиваются. Туловище у мальчиков начинает расти, только когда кости таза достигнут своей постоянной ширины и кости конечностей вырастут до своей постоянной длины. Для подростка, еще не освоившегося с его измененным телосложением и не привыкшего управлять своими движениями, собственное тело кажется неуклюжим. Позвоночник в это время не успевает расти за остальным телом [15]. Поэтому где-то до 14 лет между позвонками остается большое количество хрящевой ткани, еще не успевшей окостенеть. Относительная эластичность и малая сопротивляемость под действием нагрузок или просто при постоянном неправильном положении тела ведут к его деформациям [16]. Многие подростки, особенно если они выделяются на фоне других одноклассников, стесняются собственного роста. Комплекс непохожести заставляет их сутулиться, казаться меньше, чем они на самом деле. В комплексе с особенностями роста позвоночника это может привести к искривлению осанки, что внешне совсем не украшает человека. А в последующем сильный сдвиг позвонков приводит к ущемлению нервов, проходящих между позвонками, что может спровоцировать головные боли и колющие боли в области сердца. Если вовремя (до окончательного окостенения) обратить внимание на измененную осанку, с помощью гимнастики и массажа можно вернуть ребенку правильное положение позвоночника. В подростковый период рост ребенка может достигать 3-5 см в год. Особенно прибавка роста отмечается в 12 лет у девочек, достигая 9 см в год, у мальчиков позже - в 14 лет, они вырастают на 10-12 см. [17]. Эти данные усредненные, для каждого человека они различны, так как рост зависит от многих факторов (наследственности, питания, физических нагрузок). Кости таза приобретают форму и размеры, характерные для взрослых.

У мужчин он узкий, относительно высокий, у девушек кости как бы раскрываются, таз становится широким, низким, оптимально приспособленным для прохождения ребенка во время родов.

Е. В. Нагаева, говорит о том, что в этот период надо быть особенно осторожными с переломами костей, затрагивающими зоны роста рук и ног. Длительная неподвижность иногда приводит к отставанию в росте и несоответствию в длине. Для девочек, стремящихся выглядеть взрослее, актуален вопрос о раннем одевании туфлей на высоком каблуке. Кроме плоскостопия, есть риск изуродовать ногу появлением «шишки» у основания пальца стопы. Она представляет собой косточку, которая увеличивается под действием силы тяжести, ведь при ношении высокою каблука всю нагрузку будет принимать на себя она вместе с другими пальцами, а слабые кости изначально к нагрузкам не приспособлены.

**Мышечная система**

У мальчиков мышечная система развивается по мужскому типу. Под действием андрогенов (мужских половых гормонов) происходит развитие мышечной массы на руках, ногах, укрепляются мышцы брюшного пресса. Плечи становятся шире, тело вытягивается в длину, и соответственно ему бедра кажутся уже. Хорошо, если ребенок в это время систематически занимается спортом, посещает спортивные секции.

Регулярные физические упражнения придадут уверенности в движениях, избавит от излишней закомплексованности по поводу внешнего вида. Подтянутая стройная фигура радует глаз не только обладателя, по и окружающих. Если рассмотреть, отчего увеличивается та или иная часть тела с анатомической точки зрения, можно самостоятельно сформировать фигуру. Например, плечи являются опорой, местом, куда прикрепляются мышцы рук. Если давать определенную нагрузку (соответственно возрасту) на руки, можно влиять на ширину плеч.

Конечно, никто не отменял наследственность; если гены несут в себе информацию о низком росте, никакая гимнастика не поможет стать двухметровым баскетболистом.

Для девочек характерны изменения по женскому типу. Если у мальчиков на первом плане идет увеличение мышечной массы, то для девушек в результате работы эстрогенов (женских половых гормонов) и гормонов гипофиза более характерно отложение жира на животе, бедрах, мышечная масса увеличивается гораздо меньше. Фигура девушки приобретает женственность и мягкость.

Бедра становятся округлыми, увеличивается грудь. При гармоничном развитии прибавка в весе неизбежна за счет утяжеления костей и округлившихся форм. Но главное это не цифра на весах, а распределение массы по всему телу. Не стоит изнурять себя диетами в этот период, это может повлиять на становление менструальной функции. Занятия физкультурой помогут сделать тело красивым.

**Сердечнососудистая система**

Развивающееся и увеличивающееся в весе тело требует при физической нагрузке поступления большего количества кислорода и питательных веществ. Это повышает требования к работе сердца и сосудам. Сердечная мышца быстрее адаптируется к изменившимся нагрузкам, тогда как кровеносные сосуды не успевают расти соразмерно им [18].

Это выражается головными болями, быстрой утомляемостью, повышением артериального давления, сердцебиениями и болями в сердце. В 12 лет пульс 80 ударов в минуту считается нормой, в последующем он находится в пределах 60-80 ударов в минуту (как у взрослого человека).

Для подросткового возраста характерны признаки, объединенные под общим названием «вегетососудистая дистония»». Они возникают из-за нарушения сосудистого тонуса, находящегося под влиянием нервной и эндокринной систем. При волнении у некоторых юношей и девушек происходит понижение давления, возникают головокружения, чувство тошноты, могут быть даже боли в сердце. Эти приступы иногда заканчиваются обморочными состояниями. Лицо при этом бледнеет, пульс учащается. В таких ситуациях подростка лучше всего положить» на кровать. Через некоторое время наступает улучшение. Вегетососудистая дистония выявляется у людей с повышенной потливостью, быстрой сменой настроения, возникает обычно после физического и психического перенапряжения. С возрастом эти симптомы исчезают, главное - давать организму достаточное время для сна и вести соразмеренный образ жизни.

**Дыхательная система**

Происходит рост легких и увеличивается их жизненная емкость.

**Эндокринная система**

Объединяет все железы внутренней секреции, т.е. те, которые выделяют свой секрет сразу в кровь. Работа гипофиза, щитовидной, пара щитовидных желез, надпочечников и половых желез находится во взаимосвязи друг с другом. Невозможно себе представить, что активация одной пройдет незаметно для остальных. Их функционирование подчиняется законам обратной связи (чем больше гормона в кровеносной системе, тем меньше его выделяется, и наоборот). Начало всем процессам дают гормоны гипоталамуса (отдел мозга), который, в свою очередь, стимулирует гипофиз. Эта эндокринная железа выделяет несколько видов гормонов, обусловливающих различные изменения в подростковом организме. Одни гормоны способствуют росту и развитию первичных и вторичных половых признаков. К первым относят половые железы (яичники у женщин и семенники у мужчин) и половые органы (матка с маточными трубами, влагалище, половой член и предстательная железа) [20]. Вторичные половые признаки обусловливают различие в психике и поведенческих реакциях. У мужчин появляются растительность на лице, волосяной покров на теле, изменяются фигура и голос. У девушек меняются форма таза, распределение подкожно-жирового слоя, волосяной покров развивается по женскому типу.

**2.2 Влияние физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на физическое состояние детей подросткового возраста**

Значительная роль физических упражнений, в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности, доказана многочисленными исследованиями [21], которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка, в сочетании с рациональным питанием и образом жизни, является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни [22].

Физические упражнения благоприятно воздействует на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную системы. Дети школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечнососудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. При этом по данным Минздрава России (2009), оптимальное физическое развитие и функциональное состояние достигается при занятиях физическими упражнениями не менее 2 - 2,5 часов в день [23].

Наряду с этим в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм. Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста [24].

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов [25].

Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций [26].

Прежде всего, следует помнить, что использование физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Существует и другая крайность. Многие считают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и, что особенно полезны те упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками (культуризм, марафонский бег и т.п.).

В действительности же не существует линейной зависимости между величиной нагрузки и её положительным влиянием на состояние здоровья. Оптимальный эффект достигается только при определённых величинах нагрузки, диапазон которых в общем-то невелик, и в очень большой степени индивидуален. Снижение нагрузки ниже этого диапазона вызывает не пропорционально резкое снижение оздоровительного эффекта. Повышение нагрузки выше верхней границы оптимальности не приводит к столь же значительному улучшению показателей здоровья, и более того, может оказать отрицательное воздействие на его состояние [27].

Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойства [28].

Исследованиями установлено, что для значительных сдвигов в физической подготовленности, более эффективного, устойчивого влияния упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и других, жизненно важных для человека качеств, двухразовых занятий в неделю совершенно не достаточно. Подростку должна быть привита любовь самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а так же желательно закаливание. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания [29].

**Выводы**

Таким образом, в ходе написания курсовой работы, на основании сбора данных литературных источников и личном опыте, нами была выполнена цель, которая заключалась в анализе и выявлении значимости процесса физической рекреации детей в летних оздоровительных лагерях.

Цель, была разделена на ряд следующих задач:

1. Выявить особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях детского летнего оздоровительного лагеря
2. Определить влияние физкультурно оздоровительной деятельности на физическое состояние детей 11-15 лет.

Считаю, что данные цели были обоснованы и достигнуты в данной работе, подтверждая это тем, что основываясь на авторитете изученных нами трудов авторов, физкультурно-оздоровительные занятия, сочетающие в себе оздоровительный бег, спортивные и подвижные игры, позволят повысить эффективность летнего отдыха детей, и будут оказывать оздоровительное и профилактическое воздействие на их организм и способствовать повышению двигательной активности.

Данное утверждение планируем доказать экспериментально в трудах дипломной работы.

**Список использованной литературы и источников**

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.

2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 192 с.

3. Лаврушина, Е.К. Информация для осмысления // Физическая культура в школе. – 2007. - № 2. – С. 38.

4. Вишневский, В. А. Здоровье сбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. –270 с.

5. [Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1 (ред. от 12.11.2012) "Об образовании"](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_1888/) Статья 12. Образовательные учреждения п. 3.

6. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте / Вопросы психологии, 1971. № 4, – 20 с.

7. Приложение № 2 к письму Минобрнауки России от 14.04.2011 г. № МД-463/06.

8. Белова, Н. Ю. Социальная ценность физкультурно-спортивной деятельности в средней профессиональной школе // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история: СБ. ст. по материалу 30 международной, научной практической конференции, № 10 (30). – Новосибирск: СибАК, 2013.

9. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома / В.М. Баршай. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 256 с.

10. Байбородова, Л.В., Бутин, И.М., Леонтьева, Т.Н., Масленникова, С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: методическое пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин и др. - М., 2004.

11. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-спорт, 2000.

12. Муравьев, В.А., Назарова, Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. - М., 2004.

13. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие / Составитель Б.И. Мишин. - М., 2003.

14. Трошинская, Э. Классификация рекреационных форм физической культуры/Э. Трошинская. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 98 с.

15. Анциферова Е.С. Комплексная оценка физического развития кандидатов для обучения и воспитанников военных образовательных учреждений среднего общего образования : автореф. дис. канд. мед. наук. – СПб., 2007. – 20 с.

16. Вельтищев Ю.Е. Проблемы охраны здоровья детей России // Рос. в перинатологии и педиатрии. – 2000. – № 1 – С. 5–9.

17. Козлов А.И., Вершубская Г.Г., Лисицын Д.В. Долговременные изменения антропометрических показателей детей в не которых этнических группах РФ // Педиатрия им. Г.Н. Сперанского. – 2009. – Т. 87, № 3. – С. 63–67.

18. Нагаева Е.В. Рост как критерий здоровья ребенка // Педиатрия им. Г.Н. Сперанского. – 2009. – Т. 87, № 3 – С. 58–63.

19. Тришкин А.Г. Комплексная оценка физического развития детей и подростков г. Ростов на Дону // Валеология. – 2000. – № 1. – С. 61–72.

20. Ямпольская Ю.А., Година Е.З. Состояние, тенденции и прогноз физического развития детей и подростков России // Рос. педиатр. журн. – 2005. – № 2. – С. 30–39.

21. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с.

22. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. издание, 2001 - .63 с.

23. Мотылянская Р.Е. Спорт и возраст. - М.: Медицина, 2002

24. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос.: Академия, 2004. - 480 с.

25. Демидова Е.В Спорт и (или) школа? // газета «Российская неделя». - 2009. - №150. - С. 28-33

26. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2005. - 270 с.

27. Никитюк Б.А. Акселерация развития (причины, механизмы, проявления и последствия) // Итоги науки и техники. Серия Антропология. - М.: АМН СССР, 2001. - Т. 3. - с. 5 - 76.

28. Майерс Д. Социальная психология. СПб, 2003, 688 с.

29. Мартынова Н.М. Критический анализ методологии изучения и оценки здоровья человека // Философские науки. 2003, №2.

30. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. - М.: Флинта; Retorika., 2004. - C.1 - 35.

31. Соловьев М.Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. - Ставрополь, СГУ, 2006. - 111 с.

32. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Академия, 2001. - 320 с.