

---

# ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ РЕКРЕАЦИОННО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

---

Составитель ст.преподаватель  
кафедры спортивных дисциплин Кесель С.А.

---

## Литература:

- Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
  - Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
  - Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. .Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
  - Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. – 374 с.
  - Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
-

---

## План

1. Общая характеристика понятия физическая рекреация;
  2. Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации:
  3. Общая характеристика средств оздоровительной физической рекреации;
-

---

## Общая характеристика понятия физическая рекреация.

Понятие "рекреация", образованное от латинского "recreatio", было введено римлянами и имеет несколько значений:

- восстанавливать;
  - отдыхать;
  - укреплять;
  - освежать и др.
-

---

## Общая характеристика понятия физическая рекреация.

Термин **рекреация** означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований (профессиональной деятельности).

---

---

## Общая характеристика понятия физическая рекреация.

Исторически термин рекреация так или иначе связывался со здоровьем человека.

Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание.

---

---

## Общая характеристика понятия физическая рекреация.

В соответствии с этим и принято выделять такие разновидности **рекреации**, как:

- социальная,
  - биологическая,
  - психологическая,
  - климато-географическая и др.
-

---

# Общая характеристика понятия физическая рекреация.

Из всего многообразия признаков рекреации главными, определяющими ее сущность, принято считать следующие:

- осуществляется в свободное время, носит деятельный характер
  - построена на добровольной, самодеятельной основе.
-



---

# Общая характеристика понятия физическая рекреация.

Другие признаки рекреации:

**культурно-аксиологические,  
познавательные, оздоровительные -  
рассматриваются как производные,  
сопутствующие.**

---

---

## Общая характеристика понятия физическая рекреация.

**Физическая рекреация** – одна из форм рекреации, осуществляющаяся посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

---

---

# Общая характеристика понятия физическая рекреация.

**Физическая рекреация – это вид физической культуры, одно из ее направлений – так называемая оздоровительно-рекреативная физическая культура**

---

---

# Общая характеристика понятия физическая рекреация.

Она предполагает организацию отдыха населения, восстановление сил с помощью средств физического воспитания.

---

# Общая характеристика понятия физическая рекреация.

Оздоровительная физическая культура  
(основные направления по Холодову)

Оздоровительно-рекреативное

Оздоровительно-реабилитационное

спортивно-реабилитационное

гигиеническое

---

# Общая характеристика понятия физическая рекреация.

**Оздоровительно-рекреативная физическая культура** – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения и т.д).

---

---

# Общая характеристика понятия физическая рекреация.

- **Целью оздоровительной физической рекреации является -**
-

---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Выделяются ряд **признаков**, составляющие основное содержание **физической рекреации**:

- основывается на двигательной активности;
  - в качестве главных средств использует физические упражнения;
  - осуществляется в свободное или специально выделенное время;
-



---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

- включает образовательно-воспитательные компоненты;
  - носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
  - характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
  - осуществляется преимущественно в природных условиях;
  - имеет определенную научно-методическую базу.
-

---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Согласно такому многообразию признаков физической рекреации выделяются и разные ее формы:

- рекреационная физическая культура;
  - рекреативная физическая культура;
  - рекреация спорта;
  - рекреация туризма;
  - **оздоровительная физическая рекреация;**
  - физкультурно-производственная рекреация и др.
-

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Физическая рекреация

```
graph TD; A[Физическая рекреация] --> B[Лечебно-оздоровительной направленности]; A --> C[Досуговой направленности]; B --- C;
```

Лечебно-  
оздоровительной  
направленности

Досуговой  
направленности

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Лечебно-оздоровительной аспект

```
graph TD; A[Лечебно-оздоровительной аспект] --> B[Акцент делается на биологической стороне физической рекреации]
```

Акцент делается на биологической  
стороне физической рекреации

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Досуговый аспект

```
graph TD; A[Досуговый аспект] --> B[Акцент делается на познавательной, культурологической, коммуникативной, развлекательной стороне.];
```

Акцент делается на познавательной,  
культурологической,  
коммуникативной, развлекательной стороне.

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

В современном обществе основные **функции физической рекреации** сводятся к следующему:

- социально-генетическая (механизм усвоения социально – исторического опыта);
- творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании);
- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию ~~конкретной социальной системы~~);

---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
  - коммуникативная (важное средство неформального общения людей)
-

---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Физическая рекреация включает следующие **аспекты** двигательной деятельности:

- 1) удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности;
  - 2) потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения;
  - 3) переключение с одного на другой вид деятельности;
-



---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

- 4) активизация деятельности организма с помощью движения;
  - 5) профилактика неблагоприятных воздействий на организм людей;
  - 6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма
-

---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Физическую рекреацию следует рассматривать как **совокупность** различных аспектов двигательной деятельности, взаимодействие которых ведет к получению полезного результата.

---

---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Физическая рекреация использует традиционные для физической культуры **основные, фоновые, и вспомогательные средства:**

- физические упражнения,
  - естественные силы природы,
  - режим питания, труда, отдыха, быта и т.д.
-

---

# Теоретико-методические основы оздоровительной физической рекреации

Широкому распространению **физической рекреации** способствует полная свобода выбора содержания занятий, времени и места проведения, продолжительности занятий, выбора партнеров и т. д. В основе мотивации занятий лежат индивидуальные вкусы, интересы, наклонности и потребности.

---

---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

---

---

## Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

Система здравоохранения подходит к здоровью как к состоянию отсутствия болезней. Указанные представления - описательны и не дают конкретных рекомендаций, что нужно делать для обретения здоровья.

---

---

## Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

В то же время существует следующее определение (по Р.М. Баевскому):  
здоровье - способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности.

---

---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

В этом определении подчеркиваются три составляющие здоровья:

- 1) способность адаптироваться;
  - 2) свобода реагирования;
  - 3) сущность человека;
-



---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

**Свобода реагирования** зависит от внутренних резервов и адекватного восприятия внутренних процессов и внешней среды.

---

---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

**Способность адаптироваться, или приспособляться, определяется набором приспособительных форм поведения или навыков, свойственных индивидууму, которые получены по наследству или выработаны в процессе жизнедеятельности.**

---

---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

**Сущность** должна обеспечивать два предыдущих аспекта здоровья.

---

Определение понятия  
**здоровье** (по Р.М. Баевскому)

Способность  
адаптироваться

Свобода  
реагирования

Сущность человека  
(биосоциальная)

---

## Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

Таким образом, здоровье - это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях внешней среды.

---

---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия.

---

---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

Человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья, здоровье должно формироваться в процессе всей жизни.

С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию или воспитанию.

---

---

# Общая характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик

В этой связи под оздоровительными системами понимают - системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить сохранение, укрепление и формирование здоровья.

---



- 
- **Спасибо за внимание!**
-