ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ РЕКРЕАЦИОННО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

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

Литература:

- Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурнооздоровительных 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;

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

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

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

Исторически термин рекреация так или иначе связывался со здоровьем человека.

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

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

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

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

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

Другие признаки рекреации: культурно-аксиологические, познавательные, оздоровительные - рассматриваются как производные, сопутствующие.

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

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

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



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).

 Целью оздоровительной физической рекреации является -

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;

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

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.

Физическая рекреация

Лечебнооздоровительной направленности

Досуговой направленности

Лечебно-оздоровительной аспект

Акцент делается на биологической стороне физической рекреации

Досуговый аспект

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

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);

- аксиологическая (ценностноориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей)

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;

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

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

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.

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.

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

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

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.

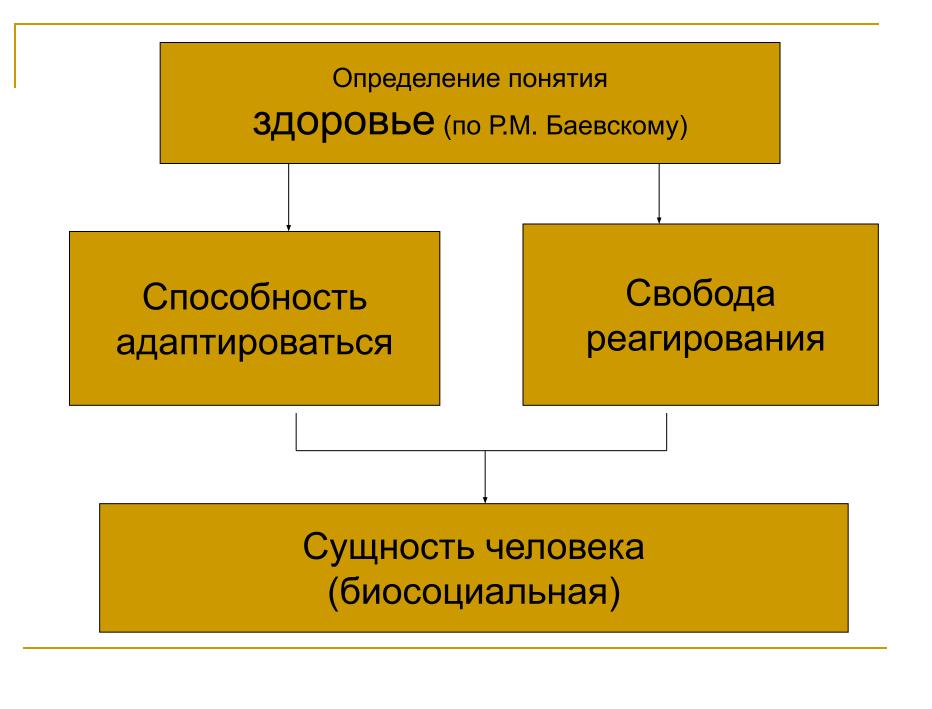
В этом определении подчеркиваются три составляющие здоровья:

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

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

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

Сущность должна обеспечивать два предыдущих аспекта здоровья.



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

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

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.

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

• Спасибо за внимание!