

ЛЕКЦИЯ 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

1. ИСХОДНЫЕ ПОНЯТИЯ

физическая культура

- – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей (Ю.Д. Курамшин).

Здоровье - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недуга» (Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)).

Компоненты (виды) здоровья:

- 1. Соматическое;**
- 2. Физическое;**
- 3. Психическое;**
- 4. Нравственное.**

Если принять условно уровень здоровья за 100%, то **20% зависят от наследственных факторов, 20% — от условий внешней среды, т.е. в конечном итоге от экологии, 10% — от деятельности системы здравоохранения. Остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.**

Образ жизни — тип жизнедеятельности человека, характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению ЗАЩИТНЫХ свойств организма:

**разумный режим труда (учебы) и отдыха,
личные жилищно-бытовые условия,
рациональное питание,
оптимальная двигательная активность,
закаливание,
культура межличностных отношений,
соблюдение правил гигиены,
должная медицинская активность.**

**Личностное поведение,
направленное на борьбу с
вредными пристрастиями:
табакокурением,
употреблением алкогольных
напитков и психоактивных
веществ, хулиганством,
нарушением режима сна и
питания и др.**

«Оздоровительная физическая культура».
— это процесс развития,
совершенствования и восстановления
адаптационных, физических,
эмоционально-духовных возможностей
людей средствами физической культуры с
целью их оптимального
функционирования в бытовой и досуговой
сферах жизнедеятельности.

Фитнес - это

**- система физических упражнений
оздоровительной направленности.**

Существует условное разделение фитнеса на 3 вида:

- общий,
 - физический
 - спортивно-ориентированный
- (З.Т.Хоули,2000).

Как общий, так и физический фитнес называют так же оздоровительным.

Под термином "**рекреация**" первоначально понимались праздники, каникулы, перемены в школе. Позднее под рекреацией в школе стали понимать **специально отведенное помещение для отдыха.**

В современной интерпретации **рекреация** определяется как "**отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда**"

Двигательная (физическая) рекреация - часть физической культуры, направленная на использование физических упражнений, видов спорта и естественных сил природы в целях оздоровления, восстановления работоспособности, активного отдыха, развлечения.

«Физкультурно-рекреативная деятельность» - это добровольная двигательная активность с использованием физических упражнений, направленная на улучшение психофизиологической работоспособности, развлечение и разностороннее совершенствование личности.

2. Место физической рекреации в структуре физической культуры

Внутренняя структура физической культуры включает в себя специфические виды (подсистемы) – физическое воспитание (неспециальное физкультурное образование), спорт, физическую рекреацию, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру (В.М.Выдрин, Ю.Д.Курамшин); базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную, рекреативную и фоновые ее виды (Л.П. Матвеев).

Интеграция **физкультурно-рекреативной** **и**
спортивной **деятельности** обеспечивается
модифицированием спортивного инвентаря,
приспособлением традиционных правил различных видов
спорта к определенным условиям, возрасту и
подготовленности участников, задачам физкультурно-
рекреативной деятельности.

3. Теория физической рекреации

- 1. Условия обеспечения рекреативной направленности физкультурных мероприятий.**
- 2. Виды физической рекреации.**
- 3. Классификация форм физической рекреации.**

Ведущим условием участия в физкультурно-рекреативных мероприятиях является **личное желание** занимающихся. Акцент в процессе этих мероприятий смещается на свободное самовыражение в деятельности, реализацию творческих способностей, максимально полный учет морфологических и психологических особенностей при условии самоуправления рекреативной деятельностью.

Содержание физкультурно-рекреативной деятельности предполагает **направленность на сам процесс** достижения результатов деятельности, отношения, общение. Конечным результатом каждого рекреативно ориентированного мероприятия должно быть возникновение чувства **удовлетворенности и “мышечной радости”**.

Физкультурно-рекреативная деятельность имеет **вариативный характер** ее осуществления за счет преобладания игровой, эмоционально-насыщенной деятельности, динамичности применения традиционных и нетрадиционных средств физической культуры.

Виды двигательной рекреации

Вводная – связана с подготовкой организма к предстоящему дню, определенной работе, учебе, любому виду деятельности. Ее отличительной чертой является направленность на активизацию функционального состояния организма для того, чтобы обеспечить его нормальное функционирование во время предстоящей работы.

Основная физическая рекреация

используется в повседневной жизни для поддержания оптимального функционального состояния организма. Она имеет направленность на поддержание, сохранение дееспособности организма путем восстановления, воспроизводства израсходованных физических и духовных сил. Предусматривается смена деятельности, восстановительно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Переходная физическая рекреация

включает мероприятия преимущественно гигиенического характера, ориентацию организма на ОТДЫХ.

Классификация форм двигательной рекреации.

1. **В зависимости от взаимодействия с компонентами физической культуры:** формы, тесно связанные со спортивной деятельностью (секции по видам спорта, соревнования, праздники); связанные с физическим воспитанием (секции общей физической подготовки, дни здоровья, турпоходы); связанные с **двигательной реабилитацией** (физкультминуты, паузы, прогулки).

2. **В зависимости от регулярности:**
регулярные - каждый день или несколько раз в неделю (вводная гимнастика, физкультминутки, тренировочные занятия);
эпизодические (праздники, дни здоровья, походы)

3. По направленности: оздоровительные; развлекательные; коррекционные (восстановительные) и активизирующие функциональные возможности.

4. По месту применения в режиме дня: в рабочее время; в свободное время на производстве; во внерабочее время.

5. По характеру применения: традиционные и нетрадиционные.

6. По виду управления: руководимые; частично руководимые; самостоятельные.

7. По способу организации: индивидуальные; групповые; коллективные.