# 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, гармоническое 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.**