

# 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.