

Самостійна робота №1 (6 год.)

Тема: Теорія фізичної рекреації.

№ п/п	Тема	Види завдань	Кількість годин
1	Теорія фізичної рекреації.	1. Опрацювати теоретичний матеріал. 2. Орієнтуватися в термінах: рекреація, фізична рекреація, рекреаційні ігри. 3. Знати теорії походження рекреації. 4. Знати засоби та методи фізичної рекреації. 5. Знати педагогічні вимоги до організації та проведення рекреаційних та рухливих ігор.	6

Рекреація - це процес відновлення фізичних, духовних і нервово- психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях.

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури. "Рекреація" по суті означає "відновлення". Фізичну рекреацію можна також характеризувати як комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи. Основна її мета – збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Фізична рекреація розглядається як один із видів фізичної культури. *Фізична культура* – це частина загальної культури, сукупність спеціальних культурних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей, розвитку їхніх фізичних якостей. Індивідуальну фізичну культуру можна розглядати і як процес, і як результат індивідуальної діяльності людини. Як процес це оволодіння суспільними цінностями фізичної культури, знаннями, вміннями, навичками виховної, навчальної, оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення. Як результат це рівень фізичного розвитку і стан фізичного здоров'я, який забезпечує людині повноцінну біологічну і соціальну життєдіяльність.

До рекреативних форм фізичної культури в узагальненому вигляді належать фізкультурно-спортивні розваги, заняття різноманітними фізичними вправами, рухливими іграми, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, якщо вони забезпечують повноцінний активний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Зміст фізичної рекреації становлять такі основні ознаки. Вона: 1) ґрунтується на оздоровчо-рекреаційній руховій активності; 2) використовує в якості

головних засобів засоби фізичної культури, передусім фізичні вправи; 3) здійснюється у спеціально визначений або вільний від професійної діяльності час, переважно в природних умовах, на добровільних і самодіяльних засадах; 4) складається не тільки з фізичних, але й з емоційних та інтелектуальних компонентів; 5) має переважно розважальний характер; 6) здійснює оптимізуючий вплив на організм людини; 7) включає в себе культурно-ціннісні аспекти.

Рекреаційні ігри - специфічний вид рухової діяльності. Вони є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рекреаційні ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні здорової людини, так і в процесі фізичної реабілітації хворих та людей з обмеженими можливостями, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні та виховні завдання. Рекреаційні ігри відносяться до тих проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рекреаційної гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або граючими). Вони направлені на подолання різних труднощів на шляху досягнення поставленої мети (виграти, опанувати певними прийомами).