

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, РЕКРЕАЦИОННО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ



Выполнила:  
Студентка 3 курса  
Группы: РиСОТ/б-19-10  
Ожог Юлия

# Общая характеристика понятия физическая рекреация

- Понятие "рекреация", образованное от латинского "recreatio", было введено римлянами и имеет несколько значений:
- восстанавливать;
- отдыхать;
- укреплять;
- освежать и др.



# Общая характеристика понятия физическая рекреация

- 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



# Общая характеристика рекреационно оздоровительных систем и методик

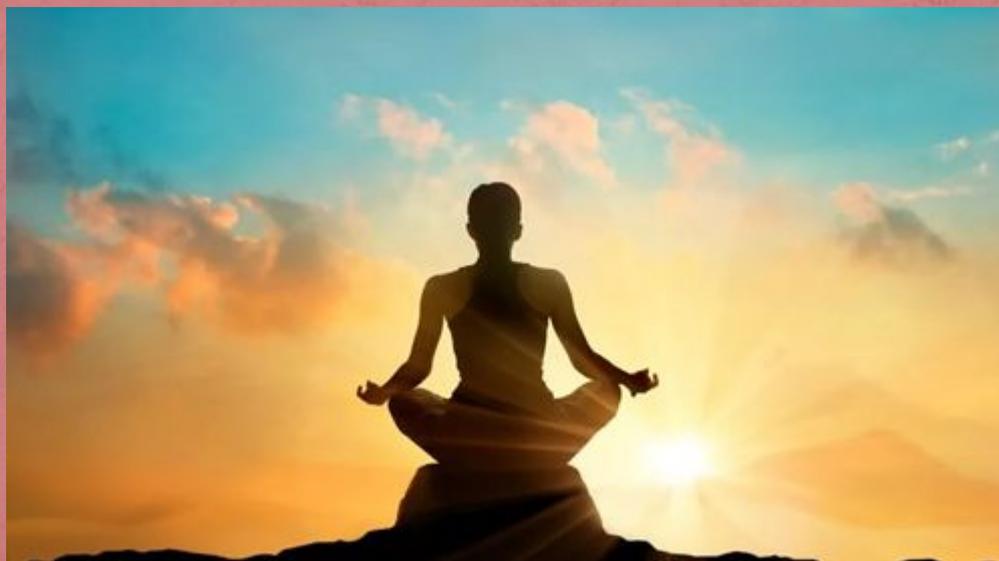
Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

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 этом определении подчеркиваются *три составляющие здоровья:*

- 1) способность адаптироваться (определяется набором приспособительных форм поведения или навыков, свойственных индивидууму, которые получены по наследству или выработаны в процессе жизнедеятельности );
- 2) свобода реагирования (зависит от внутренних резервов и адекватного восприятия внутренних процессов и внешней среды);
- 3) сущность человека

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



Спасибо за внимание!

