

# ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Подготовили студентки 3 курса,  
группы РиСОТ/6-1-1о  
Орлинская Влада и  
Кривошлыкова Лариса

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

-это комплекс мероприятий,  
удовлетворяющий потребности  
рекреанта в активном отдыхе и  
неформальном общении вне  
производственной, учебной и иной  
деятельности, направленный на  
восстановление сил после  
профессиональной нагрузки,  
доставляющий ему удовлетворение  
(удовольствие), а так же  
позволяющий ему укрепить и  
сохранить  
свое здоровье



# ЦЕЛИ:

Цель физической рекреации – восстановление психофизиологического состояния рекреанта для формирования стабильного состояния здоровья и общественно полезных качеств, способствующих в конечном итоге повышению качества умственного и физического труда.



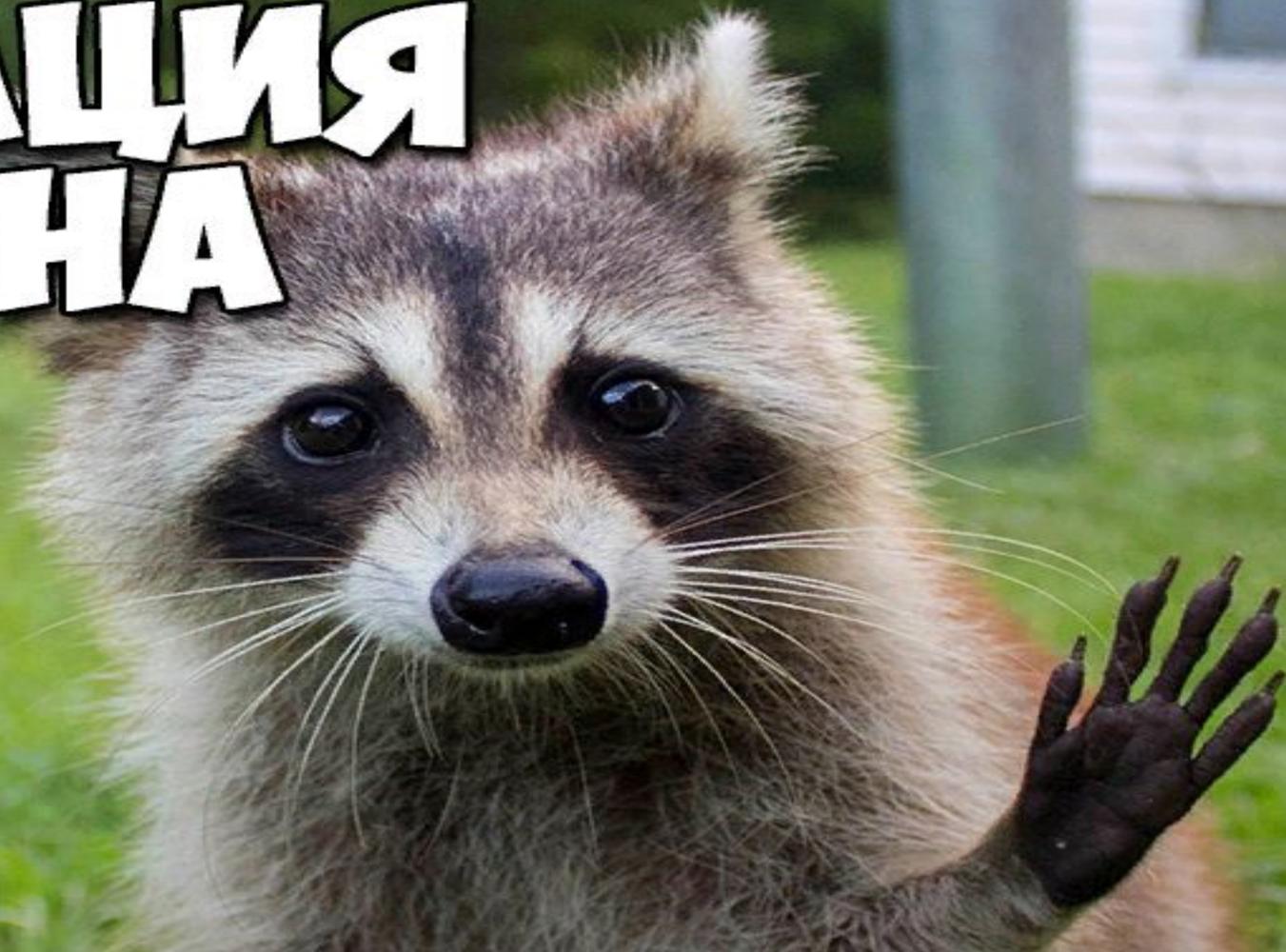
# ЗАДАЧИ:

- Задачи физической рекреации связаны как с личностными так и с групповыми потребностями рекреантов.
  1. Активный отдых (физкультминутки, занятия в спортивных секциях).
  2. Перемена характера и вида деятельности (перемена умственного и физического труда; занятия видом спорта, которым рекреант ранее не занимался, или занимался не систематически и пр.)
  3. Формирование фигуры в целом или объемов отдельных её частей, регуляция веса (стройность фигуры, атлетическое телосложение, подтянутый живот, накаченные рельефные бицепсы и пр.)

4. Сдерживание процессов инволюции (старение организма).
5. Возможность неформального общения.
6. Развитие индивидуально привлекательных физических способностей (гибкость, сила, ловкость, быстрота выносливость).
7. Получение эмоционального, оздоровительного или культурно-познавательного эффекта.



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
ОКОНЧЕНА**

A close-up photograph of a raccoon's face and upper body. The raccoon has its characteristic black and tan fur, with a white patch on its chest and a black mask around its eyes. It is looking directly at the camera with a neutral expression. Its right hand is raised, with its fingers spread, as if waving. The background is a blurred green lawn.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**