

# ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Подготовили студентки 3 курса,  
группы РиСОТ/б-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 white facial mask and is looking directly at the camera. Its right paw is raised and waving. The background is a blurred green lawn.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**