

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-62М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
**«Фізична рекреація»**  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня  
за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія»  
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано  
Науково-методичною радою  
з якості ННІ охорони  
здоров'я  
Протокол № 13 від  
30.06.2022р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Фізична рекреація» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Годлевський П. М., Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2022. – 31 с.

Укладачі: Годлевський Петро Мечиславович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання; Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о.завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення спеціальності: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© П. М. Годлевський, 2022

© НУВГП, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Основні поняття Рекреації	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Спортивно-оздоровчі заходи	9
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Характеристика фізичної рекреації як виду фізичної культури	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Характеристика форм, засобів фізичної рекреації	12
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Організація фізичної рекреації	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Підготовка і проведення заходів фізичної рекреації	14
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Спортивні комплекси і оздоровчі клуби як організаційні ланки фізичної рекреації	15
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Форми побудови занять фізичною рекреацією	17
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. Фізична рекреація в системі виховання дітей раннього і дошкільного віку	18

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10. Фізична рекреація студентської молоді	19
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять	21
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях	22
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13. Туризм як засіб фізичної рекреації	24
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	27
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	29

## ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Фізична рекреація» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння головних принципів активного відпочинку з використанням фізичних вправ та інших рухових дій для збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Фізична рекреація займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів фізичного виховання і спорту є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Сприяти формуванню у студентів правильного ставлення до потреб суспільства, до проблем валеологічного виховання і вміння вирішувати їх засобами фізичної рекреації, а також іншими засобами фізичної культури і спорту.

Після виконання лабораторних робіт студенти повинні навчитися використовувати в своїй професійній діяльності актуальні прийоми вчення і виховання, форми занять з урахуванням вікових, психологічних особливостей людей, що займаються, рівень їх фізичної і спортивної підготовленості, стан здоров'я; використовувати методи педагогічної та психологічної діагностики, вивчати колектив і індивідуальні особливості осіб, котрі займаються фізичною рекреацією.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми		Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Основні поняття рекреації	2
2	<b>Тема 2.</b> Спортивно-оздоровчі заходи	2
3	<b>Тема 3.</b> Характеристика фізичної рекреації як виду фізичної культури.	2
4	<b>Тема 4.</b> Характеристика форм, засобів фізичної рекреації.	2
5	<b>Тема 5.</b> Організація фізичної рекреації.	2
6	<b>Тема 6.</b> Підготовка і проведення заходів фізичної рекреації.	2
7	<b>Тема 7.</b> Спортивні комплекси і оздоровчі клуби як організаційні ланки фізичної рекреації.	2
8	<b>Тема 8.</b> Форми побудови занять фізичною рекреацією.	2
9	<b>Тема 9.</b> Фізична рекреація в системі виховання дітей раннього і дошкільного віку.	2
10	<b>Тема 10.</b> Фізична рекреація студентської молоді.	2
11	<b>Тема 11.</b> Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять	2
12	<b>Тема 12.</b> Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях	2
13	<b>Тема 13.</b> Туризм як засіб фізичної рекреації	2
<b>Разом</b>		<b>26</b>

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

#### ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1

##### Основні поняття рекреації

**Мета:** опанувати основи фізичної рекреації в сучасній системі фізичного виховання.

##### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з сутністю фізичної рекреації.

##### **Короткий огляд теми:**

Рекреація (лат. *recreatio* - відновлення сил, одужання) - добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги та ін.; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення. Фізична рекреація безпосередньо пов'язана із суміжними соціальними явищами. Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за



вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити характеристики сфери рекреації у фізичній культурі.
2. Проаналізувати зміст і засоби рекреативно-оздоровчих форм занять.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2**

### **Спортивно-оздоровчі заходи**

**Мета:** ознайомитись із спортивно-оздоровчими засобами рекреації.

### **Завдання:**

1. Розглянути види спортивно-оздоровчих заходів та їх значення.
2. Ознайомитись із завданнями спортивно-оздоровчих заходів.

### **Короткий огляд теми:**

Спортивно-оздоровчі заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України. Вони є методом залучення широких мас населення занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною

культурою й спортом. Спортивно-оздоровчі заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, для змагання з різним контингентом учасників з метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити характеристику сфери рекреації у фізичній культурі.
2. Проаналізувати зміст і засоби рекреативно-оздоровчих форм занять.

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3**

#### **Характеристика фізичної рекреації як виду фізичної культури**

**Мета:** опанувати основи фізичної рекреації в сучасній системі фізичного виховання.

#### **Завдання:**

1. Дослідити основи фізичної рекреації в сучасній системі фізичного виховання.
2. Розглянути вплив рекреаційних занять на фізичний стан людей.

### **Короткий огляд теми:**

Проблема структурування фізичної культури, її видів (частин) поки ще не вирішена. Щодо цього є різні погляди. Так, наприклад, в одних джерелах зазначають рекреативні форми і місця занять фізичними вправами (рекреаційні коридори), в інших фізична рекреація знаходить своє вираження в таких термінах і поняттях, як «масова фізична культура», «масово-оздоровча», «оздоровча», «виробнича гімнастика», «масовий спорт», «масово-оздоровчий», «активний відпочинок» і т.д. Іншими словами, цілі, завдання, зміст фізичної рекреації, її статус як виду фізичної культури поки ще точно не визначено і мало досліджені. У той же час вона - така область рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні та групові потреби людей у рухової активності, адекватної їх суб'єктивним потребам і можливостям. Наявність різних поглядів, термінів і понять у визначенні сутності фізичної рекреації вимагає спеціального і більш детального дослідження. Тому в цій статті робиться спроба дати загальну характеристику фізичної рекреації як виду фізичної культури.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
2. Загальна характеристика фізичної рекреації.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4**

### **Характеристика форм, засобів фізичної рекреації**

**Мета:** опанувати спортивно-оздоровчі засоби рекреації.

#### **Завдання:**

1. Розглянути форми рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках
2. Дослідити особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

#### **Короткий огляд теми:**

Рекреаційна діяльність виявляється як конкретні рекреаційні заняття чи цикли. За функціональними особливостями й цілями рекреаційна діяльність класифікується на види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна. Життєві цикли рекреаційної діяльності виявляються в чергуванні видів і форм рекреації, географічних районів тощо.

Різноманітність, комбінування і циклічність рекреаційних занять безпосереднім чином пов'язана з властивостями рекреаційних територій і їх організацією. Різноманітності занять повинна відповідати різноманітності рекреаційних ресурсів як природних, так і культурно-

історичних. Комбінування і циклічність також можливі за наявності різноманітних ресурсів на певній території.

**Питання для модульного контролю:**

1. Розкрити основні форми і засоби фізичної рекреації.
2. Обґрунтувати соціально-культурні аспекти рекреації.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5**

**Організація фізичної рекреації**

**Мета:** навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять.

**Завдання:**

1. Сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.
2. Засвоїти основні поняття і терміни

**Короткий огляд теми:**

Фізична рекреація використовує традиційні для фізичної культури основні засоби: фізичні вправи, рухові режими, природні чинники, масаж, працетерапія і механотерапія. Вони виділяються всілякими формами, методами і видами діяльності, що носять рекреаційний характер. Зазвичай виділяють такі різновиди рекреації: соціальна, біологічна, психологічна, спортивна, клімато-географічна і так далі. Зі всього різноманіття ознак рекреації

головними, як відомо, є: здійснюється у вільний час, носить творчий діяльний характер і побудована на добровільній, самодіяльній основі. Без цих трьох найважливіших ознак рекреація втрачає своє значення.

**Питання для модульного контролю:**

1. Що відноситься до організаційних моментів фізичної рекреації?
2. Які основні ознаки характеризують фізичну рекреацію?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6**

**Підготовка і проведення заходів фізичної рекреації**

**Мета:** опанувати проведення заняття оздоровчої спрямованості.

**Завдання:**

1. Дослідити засоби занять оздоровчої спрямованості.
2. Застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності.

**Короткий огляд теми:**

Як відомо, фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня є невід'ємною частиною фізичного виховання школярів. Основні її форми органічно вписуються в режим навчання і виховання учнів. Фізичні вправи і рухливі ігри на перервах повинні організовуватися вчителями фізичної культури. Ці рекреаційні форми проходять на свіжому повітрі після другого або третього

уроку в молодших і середніх класах. Рухливі перерви створюють умови для активної рухової діяльності і розваги учнів; залучають дітей до активної рухової діяльності; вирішують завдання оздоровчої спрямованості; формують і розвивають інтерес в учнів до самостійних фізкультурних занять. Як зазначалось вище, великого значення рухливі перерви та ігри на свіжому повітрі, які сприяли оздоровленню й активному відпочинку. Важливими рекреаційними формами є прогулянки й екскурсії.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Чинники, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах?
2. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7**

#### **Спортивні комплекси і оздоровчі клуби як організаційні ланки фізичної рекреації**

**Мета:** розглянути типи рекреаційно-оздоровчих установ.

#### **Завдання:**

1. Вивчити особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
2. Ознайомитись із чинниками, що сприяють оздоровленню в рекреаційно-оздоровчих установах.

### **Короткий огляд теми:**

Важливою рекреаційною формою сьогодні є дитячі оздоровчі установи призначені для відпочинку і оздоровлення дітей. Вони організуються на стаціонарній базі цілорічної або сезонної дії (на канікулярний період або частину канікул) і розміщуються у заміській місцевості (або у межах міста, екологічно сприятливих для відпочинку і оздоровлення дітей). Стаціонарна база передбачає наявність матеріально – технічного забезпечення, а також інших умов для цілодобового перебування дітей. Заміські оздоровчі установи - найбільш поширена форма оздоровлення дітей, оскільки вони є стаціонарними, передбачають необхідні гігієнічні умови для перебування дітей, їх відпочинку і оздоровлення. Величезну роль в оздоровленні грають природні і кліматичні чинники, які сприяють загартовуванню дітей. У комплекс профілактичних і загартовуючих заходів необхідно включати: дихальну гімнастику, точковий масаж, купання, сонячні ванни, повітряні ванни, контрастний душ після нічного і денного сну, ходіння босоніж, окрім загартовуючої дії, сприяє профілактиці плоскостопості

### **Питання для модульного контролю:**

1. Організація, зміст і особливості проведення занять в групах здоров'я?
2. Пропаганда масової фізкультурно-спортивної і оздоровчої роботи: форми, особливості діяльності?



## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

### Форми побудови занять фізичною рекреацією

**Мета:** опанувати підготовку й проведення занять фізичної рекреації.

#### **Завдання:**

1. Розробити комплекси вправ по лікувальній гімнастиці і скласти індивідуальні програми реабілітації і рекреації.
2. Скласти комплекси фізичних вправ для людей з порушенням в стані здоров'я і інвалідам.

#### **Короткий огляд теми:**

Заняття фізичною рекреацією полягають в психофізіологічних змінах організму учня при його переключенні з одного виду діяльності на інший. Цьому сприяє повна свобода вибору, змісту і тривалості занять, часу і місця їх проведення. Відносно вільні форми таких занять дозволяють вирішувати певні оздоровчі завдання, допомагають раціонально використовувати вільний час, підвищують працездатність, допомагають боротися з несприятливими умовами навчальної та трудової діяльності. Таке володіння різними формами і засобами фізичної рекреації виховує у молоді природне бажання займатися фізичними вправами, дозованою ходьбою і частіше спілкуватися з природою. Визначено три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика; вправи у

режимі навчального дня (фізкультурні паузи); самостійні тренувальні заняття у вільний час.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Основні аспекти організації фізичної рекреації і реабілітації?
2. Направлене використання фізичної рекреації і реабілітації в період основної трудової діяльності?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9**

### **Фізична рекреація в системі виховання дітей раннього і дошкільного віку**

**Мета:** розглянути фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми раннього і дошкільного віку.

#### **Завдання:**

1. Розробити спортивно-оздоровчу програму для дітей раннього віку.
2. Скласти комплекси фізичних вправ для дітей з порушенням в стані здоров'я.

#### **Короткий огляд теми:**

Є велика необхідність вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого свідоме дієве використання дітьми засобів фізичної культури (фізкультурно-оздоровчих заходів, форм фізичної рекреації, фітнес-технології тощо) в усіх закладах освіти школярів (загальноосвітніх та позашкільних) як цілісної системи, в

якій у дітей та юнаків формуються та закріплюються цінності фізичної культури та набуваються нові якості. Першою сходинкою залучення до регулярних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, яка сприяє швидшому приведенню організму до робочого стану після пробудження. Рухи м'язів рефлекторно підвищують збудливість центральної нервової системи, підсилюють обмінні процеси і кровообіг, підвищують функцію дихального апарату.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Оздоровче тренування з особами молодого віку (спрямованість, вміст, методичні особливості?)
2. Основи планування і обліку у сфері спортивно-оздоровчої роботи?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10**

#### **Фізична рекреація студентської молоді**

**Мета:** дослідити теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності.

#### **Завдання:**

1. Узагальнити способи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності.
2. Розглянути проблема фізичної рекреації студентів.

#### **Короткий огляд теми:**

Студент – сам творець свого здоров'я, за яке він повинен боротися, адже з раннього віку потрібно вести активний спосіб життя, займатися загартовуванням, фізичною культурою й спортом, дотримуватися правилами особистої гігієни та взагалі добиватися справжньої гармонії особистості й здоров'я. Зміцнення та збереження свого здоров'я – це головний обов'язок кожного студента й він не має права перекладати всі ці обов'язки на оточуючих. Відновлення, укріплення та збереження здоров'я студентської молоді має велике соціально – біологічне й суспільне значення. Важливе значення в розв'язанні цієї проблеми для студентів мають, крім занять із фізичної культури, масово-оздоровчі форми фізичної культури поза навчальним процесом. Фізична рекреація дає змогу студентській молоді задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональному використанні вільного часу. Вона задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій щодо вільної форми рухової активності, адекватної їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Організація, зміст і особливості проведення занять в групах здоров'я?

2. Облік особливостей статури у фізкультурно-рекреаційному тренуванні з силовою спрямованістю?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11**

### **Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять**

**Мета:** розглянути технологію проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з проведенням рекреаційних занять.
2. Опрацювати літературу за темою.

#### **Короткий огляд теми:**

Існують такі види рекреаційно-оздоровчих занять: кондиційне тренування; рекреативні заняття.

Кондиційне тренування - це система засобів фізичної культури, що використовуються для досягнення та збереження високого рівня фізичного стану. Воно складається з трьох періодів: підготовчого, основного та підтримувального. Оптимальний оздоровчий ефект відзначається за умови комплексного використання вправ переважно аеробної й змішаної аеробно-анаеробної спрямованості.

Рекреативно-оздоровчі форми діяльності (туристські походи, фізкультурно-спортивні розваги) забезпечують активний відпочинок і сприяють задоволенню емоційних

потреб. Дві форми рекреації: активна (фізична); пасивна (споживча) або рекреація з фізичною та розумовою домінантою.

Формами організації є спортивно-масові заходи, організовані або самостійні заняття. Засобами фізичної рекреації є будь-які види вправ: туризм, танці, рухливі та спортивні ігри та ін. Інтенсивність навантажень і тривалість у рекреаційних формах занять не мають чіткої регламентації.

**Питання для модульного контролю:**

1. Перерахувати рекреативно-оздоровчі форми діяльності.
2. Дати визначення термінів «кондиційне тренування» та «рекреативні заняття».

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12**

**Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях**

**Мета:** розглянути та вивчити оздоровчі види гімнастики.

**Завдання:**

1. Ознайомитись з оздоровчими видами гімнастики в рекреаційних заняттях.
2. Опрацювати літературу за темою.

**Короткий огляд теми:**

Оздоровчі види гімнастики передбачають виконання вправ в режимі дня у вигляді ранкової гігієнічної (зарядка) і вступної гімнастики, фізкультпаузи, фізкультхвилинки в навчальних закладах, на виробництві; сюди включені також лікувальна і ритмічна гімнастика. Головне призначення їх полягає в тому, щоб зміцнювати здоров'я людини, підтримувати на високому рівні його фізичну і розумову працездатність в навчанні, праці, підвищувати активність у трудовій та громадській діяльності.

Гігієнічна гімнастика - використовується для збереження і зміцнення здоров'я, підтримки на високому рівні фізичної і розумової працездатності, трудової та громадської активності, для відпочинку після великого фізичного, розумового та емоційного напруження, тривалої адинамії. Заняття проводяться в індивідуальній та груповій формах з дітьми з дитячих садків, школярами, учнями середніх і вищих навчальних закладів; в оздоровчих таборах, в будинках відпочинку, санаторіях.

У комплекси гігієнічної гімнастики включаються ходьба і біг, загально-розвиваючі і прикладні вправи. Закінчується комплекс вправами в глибокому диханні і в розслабленні м'язів.

Ритмічна гімнастика - вважається різновидом оздоровчої гімнастики. Комплекс вправ складається з загально-розвиваючих вправ, елементів художньої

гімнастики і хореографії, стилізованих форм ходьби, бігу, стрибків і інших нескладних за технікою виконання вправ. Важливим елементом ритмічної гімнастики є музичний супровід.

**Питання для модульного контролю:**

1. Дати характеристику видам оздоровчої гімнастики.
2. Охарактеризувати спортивну та художню гімнастику.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13**

**Туризм як засіб фізичної рекреації**

**Мета:** дослідити вплив туризму на життєдіяльність людини.

**Завдання:**

1. Розглянути туризм як вид соціокультурної та рекреаційної діяльності.
2. Опрацювати літературу за темою.

**Короткий огляд теми:**

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію – туризм, оздоровлення та відпочинок. Для визначення цього часу й видів діяльності, які відбуваються в його межах, ми будемо використовувати поняття “рекреаційно-туристичний”, яке включає всю сукупність явищ і процесів, пов’язаних із відновленням сил людини та задоволенням її фізіологічних і соціальних потреб.



Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності, перетворившись на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовольняє рекреаційні потреби.

Рекреація й туризм – акт індивідуального споживання культурних надбань людства та естетико-енергетичного потенціалу природних атракцій.

Туризм – один із найпоширеніших видів рекреації. Соціологічні дослідження засвідчують, що більшість тих, хто займається туризмом – технічні працівники, творча інтелігенція, студентська молодь, робітники. Половина туристів – це особи віком від 16 до 24 років, менше половини – від 30 до 40, кожному десятому туристові – за 40, одному зі ста – більше 60 років.

Туризм – це сукупність організованих і спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного та пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня.

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему

й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 % практично здорових людей, призводить до суттєвої перевтоми.

Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом.

**Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основні види туризму та їх характеристику?
2. Яка особливість оздоровчого туризму?

## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 3 семестр – залік.

#### **Методи контролю**

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

## Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Сума
Змістовий модуль №1															
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	МК 1	М К 2	
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	<b>100</b>

## Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. 2013. 160 с.
2. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.; за наук. ред. Є. Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.
3. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 137–140.
4. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придністров'я*. 2010. № 2.
5. Небова Н., Ніколенко О., Трачук Х. Особливості розвитку лікувально-оздоровчого туризму. *Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка»*. Рівне, 2021. С. 139–146.
6. Ніколенко О., Кудрявцев А. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*: журнал / уклад. І. М. Григус. Рівне : Національний університет водного господарства та природокористування, Україна, 2017. Вип. 2. С. 67–72.
7. Ніколенко О., Небова Н., Крот К. Туризм в Україні як засіб рекреації. *Монографія «Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка»*. Рівне 2021. С. 132–138.
8. Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 1. С. 118–121.
9. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 19–24.
10. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних

закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн.* Харків : ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.

11. Kudryavtsev A. I., Gorchak V. V., Nikolenko O. I. Місце теоретичної підготовки учнів середніх класів на уроках фізичної культури. *Garden of theoretical preparation of students competing were the lessons physical culture.* Journal of Education, Health and Sport. 2016; 6(12): С. 655–665. eISSN 2391-8306.

12. Григус І. М., Нагорна О. Б., Горчак В. В. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Рівне, 2017. 128 с.

13. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.

14. Козуб С. В., Чечельницька, Ю. Є. (2022). Рекреації та фізичні тренування для різних груп населення. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)*, (9), С. 56–61.

15. Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнулїна І. М. Фізична культура і спорт як засіб попередження передчасного старіння людини. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*: науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 52–60.

16. Ногас А. О., Гуцман С. В., Ніколенко О. І. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*: науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 32–43.

17. Skalski D., Kowalski D., Kindzer B., Grygus I. (2021). Wybrane aspekty w edukacji zdrowotnej w realizacji zabaw rekreacyjnych w okresie pandemii. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини = Rehabilitation & recreation.* № 9. С. 109–119.

18. Grygus I., Mykhaylova N. Wpływ aktywności ruchowej na stan zdrowia studentów. *Turystyka i Rekreacja.* 2013;

Przegląd naukowy 10. S. 171–176.

19. Григус І. М., Михайлова Н. Є. Корекція надлишкової ваги за допомогою оздоровчо-реабілітаційних технологій. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 3. С. 105–107.

20. Євтух М. І., Григус І. М. Покращення функціонального стану студентів з допомогою запропонованої методики оздоровлення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. № 11. С. 34–37.

21. Кучер В., Григус І. Вплив занять оздоровчої гімнастики на організм жінок. *Спортивна наука України*, 2012. № 5. С. 48–54.

22. Григус І. М., Хома О. В. (2022). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини = Rehabilitation & recreation*. Рівне, № 11. С. 163–172.