

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

**08-01-98М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт із навчальної  
дисципліни

#### **«Фізична рекреація»**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична  
культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і  
спорт» денної та заочної форми навчання

Рекомендовано науково-  
методичною радою з якості  
ННІОЗ  
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Фізична рекреація» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форми навчання. [Електронне видання] / Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2022. – 34 с.

Укладач: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

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

Керівник ОПШ

Гамма Т. В.

© О. І. Ніколенко, 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	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Характеристика форм, засобів фізичної рекреації	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Організація фізичної рекреації	14
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Підготовка і проведення заходів фізичної рекреації	15
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Спортивні комплекси і оздоровчі клуби як організаційні ланки фізичної рекреації	17
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Форми побудови занять фізичною рекреацією	19
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. Фізична рекреація в системі виховання дітей раннього і дошкільного віку	20

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10. Фізична рекреація студентської молоді	21
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11. Технологія проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять	23
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях	24
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13. Туризм як засіб фізичної рекреації	25
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14. Фізична рекреація в зарубіжних країнах	27
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	30
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	32

## ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Фізична рекреація» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

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
14	<b>Тема 14.</b> Фізична рекреація в зарубіжних країнах	2
<b>Разом</b>		<b>28</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. Конкретну дату зародження фізичної рекреації як компонента фізичної культури вказати не можна. Так само як не можна назвати точну дату виникнення фізичної культури чи мистецтва.

Єдиної точки зору на визначення змісту поняття "рекреація" не існує, як не існує єдиного визначення змісту поняття "оздоровча фізична культура". У вітчизняній літературі термін "рекреація" раніше рідко використовувався, оскільки вважався надбанням буржуазної культури. Деякі вчені послуговувалися терміном "фізична рекреація" як синонімом до словосполучення "масова фізична культура".

Сьогодні рекреація стає самостійним науковим



напрямок, що формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії фізичного виховання, теорії містобудування тощо. Науковий напрямок, що вивчає рекреацію називають рекреологією.

Рекреологія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності засобами фізичної культури.

Об'єктом рекреології є технологія фізичної рекреації.

Предмет рекреології – понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вивчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.

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

1. Розкрити характеристику 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:**

Помітною популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і готелями, спорткомплексами. Такі послуги називаються рекреаційними, і сутність їх полягає в організації процесу відновлення, і звичайно, розвитку і вдосконалення сил і можливостей людини - фізичних, емоційних, адаптаційних, духовних.

Якщо надання оздоровчих послуг здійснюється туркомплексом, готелем, то вони вважаються невід'ємною частиною туристичного продукту, придбаного споживачем. Причому, конкретний вид послуг може, або входити у вартість путівки (у такому випадку послуги надаються споживачеві в обов'язковому порядку), або ставитися до додаткових послуг (тоді вони оплачуються окремо). Залежить це, в першу чергу, від специфіки обраного споживачем комплексу, а також від

особливостей конкретного спортивно-оздоровчого туру, якому споживач віддав перевагу.

**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:**

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, активне відновлення сил, вдосконалення фізичних кондицій людини у вільний або спеціально відведений за рахунок праці чи навчання час.

Рекреаційно-оздоровчі форми занять призначені для активного відпочинку. Вони вирішують завдання, пов'язані з підвищенням опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, відновлення працездатності та зняття психологічної (емоційної) напруженості. Змістом таких занять можуть бути як фізичні вправи, так і вправи з різних видів спорту. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути високим. Його величина коливається в залежності від рівня фізичної підготовленості та самопочуття тих, хто займається. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути значним. Головним критерієм оцінки проведення подібних занять є фізичне та емоційне задоволення.

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, в кондиційному – застосовуються навантаження, що не перевищують функціональних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоби викликати тренувальний ефект.

#### **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:**

Рекреація у перекладі з латинського означає відпочинок, розвага, перепочинок, відновлення, лікування.

До рекреаційно-оздоровчих форм занять належать: фізкультурно-оздоровчі розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, рухливі ігри на свіжому повітрі та у воді, катання на велосипеді, купання у басейнах чи природних водоймищах тощо.

Рекреаційно-оздоровчі види занять забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовною розвагою. Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу), або - рекреацію з фізичною та розумовою доміантатами. Виділяють елітарні та демократичні види фізичної рекреації. До елітарних видів відноситься гольф, кінний, авіаційний і вітрильний спорт далекі подорожі,

віндсерфінг та ін., які через дорожнечу доступні не багатьом. До демократичних видів рекреації належать танці й ігри, туризм, рибалка, спортивно-масові заходи

**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:**

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивного та кондиційного тренувань інтенсивністю й обсягом навантажень та формами організації. Популяризацією та організацією фізичної рекреації повинні займатися ті організації, які зацікавлені у підвищенні працездатності та покращенні здоров'я населення. Важливою у цій справі є підтримка держави,

що надається у формах створення відповідної законодавчої бази, будівництвах громадських спортивно-оздоровчих комплексів, організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Соціально-економічні зміни обумовили закономірне підвищення інтересу місцевих органів управління та ділових кіл до природного потенціалу розвитку продуктивних сил. Сучасні політичні умови в країні створили передумови для вільного розвитку в регіонах підприємництва, заснованого на використанні природних ресурсів, у тому числі рекреаційних.

Бурхливий розвиток рекреаційних послуг в останні роки відбиває об'єктивні тенденції соціального розвитку у світі, в нашій країні і практично у всіх її регіонах. Без рекреації тепер неможливо уявити собі економіку не тільки більш чи менш розвиненої країни, але й окремо взятого муніципального утворення.

#### **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:**

Рекреація включає різноманітні види діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб і запитів.

Рекреацію можна сприймати і як заплановану бездіяльність, яка здійснюється за чийось бажанням. У глибшому сенсі вона розглядається у зв'язку з емоційним досвідом і натхненням, що з'являється як наслідок рекреаційної дії. З іншого боку, рекреація може сприйматися як система ресурсів чи сервісу. І, врешті-решт, не буде помилкою розглядати рекреацію як будь-який тип або вид усвідомленого задоволення фізіологічних бажань і соціальних потреб особистості під час відпочинку. 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. Аналіз наукових публікацій свідчить, що у



змістовному, функціональному і компонентному аспектах поняття «рекреація» і «відпочинок» збігаються настільки, що їх можна вважати синонімами, але це неправильно, оскільки вони мають різне змістове навантаження, а також - різні функції в управлінні динамікою відновлення.

**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:**

Створення умов для того, що б українці могли активно проводити своє дозвілля, у тому числі використовувати ресурси масового спорту та фізичної

культури, є ключовим напрямком діяльності органів влади всіх рівнів у вирішенні завдання формування здорового способу життя населення. При цьому у визначенні пріоритетів спортивної політики важливий облік потреб, мотивів, інтересів, які лежать в основі спортивної діяльності людини. Важливий також аналіз бар'єрів доступності спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг для різних груп населення, в тому числі і соціокультурних, психологічних бар'єрів і реалізація комплексних заходів, що дозволяють їх мінімізувати.

Дозвілля може бути заповнений і асоціальними практиками. У цьому плані, об'єднуючи дітей та молодь в спортивні організації, клуби, спорт виступає одним з інститутів соціального контролю в дозвільній сфері. Якими заняттями заповнити свій вільний час людина вирішує самостійно, при цьому, як в самому процесі діяльності, так і в її результаті укладена певна значимість для нього.

#### **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:**

У науковій літературі не існує єдиного підходу до систематизації форм рекреаційної активності людини. Термін «форма» застосовується в теорії рекреації у багатьох значеннях. Під формою можна розуміти різновид активності, який має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму, формування рухових умінь і навичок тощо. У цьому аспекті розрізняють такі форми рекреації: – організаційні; – дидактично-виховні; – форми поширення (реалізації) рекреаційної активності у суспільстві. Аналіз сучасних підходів до систематизації форм і різновидів рекреації дає можливість стверджувати, що всі вони ґрунтуються на засадах виділення певних критеріїв; диференціації цілісного культурно-соціального явища, яким є рекреація, на визначені елементи

### **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:**

У дітей добре розвинені регуляторні механізми, спрямовані на підтримку необхідної норми добової рухливості. Рівень рухової активності в дошкільному віці головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній (кінезофілія), а організацією фізичного виховання, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позанавчальний час. Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, яка б повністю

забезпечила біологічні потреби в русові, відповідала його можливостям та сприяла формуванню і зміцненню здоров'я. Критерій оптимальної норми русової активності – надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі. Порухення гомеостазу та неадекватність реакцій – свідчення переходу за межі оптимальної норми і наслідок погіршення стану здоров'я. Надзвичайно важливі для дитячого періоду вікові норми, які кваліфікуються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної русової активності.

#### **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:**

Форми занять студентської молоді посідають важливе місце в рекреаційно-оздоровчих заняттях. Серед самостійних занять для фізичного самовдосконалення молоді виділяють:

- ранкову фізичну зарядку;
- циклічні вправи;
- вправи на розвиток сили зі застосуванням тренажерної техніки.

Мета ранкової гімнастики – ліквідувати наслідки бездіяльності стану після нічного відпочинку, підготувати організм до наступної діяльності, підвищити збудливість нервової системи, поліпшити процеси обміну, дихання, кровообігу. Циклічні вправи дещо монотонні, але мають низку переваг:

- техніка виконання більшості циклічних вправ доступна майже всім людям;
- тренуватися можна самостійно без партнера;
- виконання вправ не потребує спеціальних місць для занять, дорогого інвентарю та обладнання;

Тренажери широко застосовуються на рекреаційно-оздоровчих заняттях. Причина їхньої популярності – інтенсифікація занять фізичними вправами в умовах дедалі більшого дефіциту вільного часу.

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

1. Організація, вміст 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:**

У процесі проведення занять з фізичної рекреації імпульси, які надходять у головний мозок від опорно-рухового апарату, не тільки містить інформацію про стан «периферії тіла», а є і своєрідними подразниками, котрі стимулюють діяльність мозку подразниками. Чим напруженіші й активніші м'язи, тим більше імпульсів передається від них у мозок, тим він більше активізується. Так діє, зокрема, ранкова гімнастика. Завдяки їй до майбутньої діяльності готується не тільки тіло, а й мозок. Головним завданням ранкової гімнастики є зміцнення

здоров'я людей. Як засіб дисципліни зарядка сприяє організованому початку дня, а також виконує завдання загартовування організму, виховання волі, розвитку фізичних якостей і фізичної підготовки.

Ранкова гігієнічна гімнастика – комплекс фізичних вправ, спрямованих на загальнозміцнювальну дію всього організму після сну. Гігієнічна гімнастика містить найпростіші вправи без снарядів, ходьбу, помірний біг і нескладні стрибки. Ці вправи супроводжуються водноповітряними процедурами (душ, ванна, обтирання, обливання тощо). Гігієнічна гімнастика проводиться у формі індивідуальних занять уранці, до початку роботи.

#### **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:**

Ритмічна гімнастика - різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, головним змістом якої є ЗРВ, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом.

Доступність РГ заснована на використанні відомих і нескладних ЗРВ, знайомих викладачам і учням з комплексів ранкової зарядки, виробничої гімнастики тощо. Це вправи для всіх частин тіла: махові і кругові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, сидячи, у положенні лежачи. Ці вправи сполучаються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням у всіх напрямках. Заняття РГ не потребують спеціального обладнання. Один викладач може проводити заняття одночасно з великою за чисельністю групою.

### **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:**

Туризм – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання і один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями. В міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово і добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, крім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Туристська діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції молодій людині. Туризм – винятково коштовний засіб фізичного виховання й активного відпочинку людини на природі. У туристських походах учні загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу й інші фізичні якості, здобувають прикладні навички й уміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування й ін. Особливі умови туристської діяльності сприяють вихованню моральних

якостей особистості: взаємодтримки, взаємодпомоги, організованості і дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості і мужності, почуття боргу і відповідальності, високих організаторських якостей.

**Питання для модульного контролю:**

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

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14**

**Фізична рекреація в зарубіжних країнах**

**Мета:** дослідити особливості фізичної рекреації в зарубіжних країнах.

**Завдання:**

1. Розглянути соціально-психологічні фактори, котрі впливають на вибір форм і видів різних груп населення рекреації в зарубіжних країнах.
2. Опрацювати літературу за темою.

**Короткий огляд теми:**

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певні теоретичні напрацювання у висвітленні цього процесу. На сучасному етапі розвитку суспільства розвинутих країн найпильніша увага приділяється проблемам організації активної рекреаційної діяльності.

Істотно вплинули на розвиток рекреації у зарубіжних країнах суспільні тенденції перерозподілу ресурсу часу (робочого та вільного), зміна взаємозалежності професійно-трудової та культурно-дозвіллевої діяльності, скорочення робочого тижня, збільшення терміну відпускнуго періоду, стабілізація вихідних і святкових днів, система високих заробітних плат, зростання частки населення, зайнятої неповний робочий день, його структурне та змістовне наповнення. Розвиваються сімейне дозвілля, оздоровчо-розважальний та пізнавальний туризм, активні види дозвіллевої діяльності тощо. Рекреація посідає четверте місце в світі за темпами розвитку серед інших видів діяльності. Як свідчать дані R. V. Russell, 94,5 % населення світу брали участь як мінімум в одному із видів рекреації за останні п'ять років. Хоча в зарубіжних наукових школах проблеми рекреації вивчаються значно довше, глибше та інтенсивніше, останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як багатовимірного соціального явища. Рекреаційна діяльність стає предметом не лише природничих, спеціальних наук, а й численних гуманітарних дискурсів, в яких йдеться про мотивацію у виборі ціннісної життєвої орієнтації людей.

**Питання для модульного контролю:**

1. Які чинники впливають на посилення мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять за кордоном?
2. Чому у зарубіжних наукових школах опрацювання концепції рекреації відбувається значно триваліше, глибше та інтенсивніше, ніж у вітчизняних?

## **РОЗДІЛ 3**

### **РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ**

**Вид контролю:** 8 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																Су ма
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	Т 14	М К 1	М К 2	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	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 проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
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 в уроках фізичної культури. *Garden of theoretical preparation of students competing were the lessons physical culture. Journal of Education, Health and Sport*. 2016; 6(12):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. Фізична культура і спорт як засіб попередження передчасного старіння людини. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*: науковий журнал / Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнуліна І. М. 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.