

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ И РЕЖИССУРЫ

Л. Ю. БАШТА

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Учебное пособие

ОМСК 2015

Рецензенты:

В. П. Шульпина, д-р пед. наук, профессор;

Л. Е. Медведева, канд. пед. наук, доцент

Башта, Л. Ю.

Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 132 с.

В учебном пособии рассмотрены основные понятия теории и методики физической (двигательной) рекреации, содержание научных исследований в области физической рекреации. Определены особенности рекреационной деятельности и специфика её использования в занятиях физической рекреацией занимающихся различного контингента.

Материалы учебного пособия рекомендуется использовать студентам очной и заочной форм обучения по направлению: 49.03.01 – «Физическая культура».

Учебное пособие может быть интересным для специалистов физкультурно-оздоровительного направления, педагогов дополнительного образования, слушателей курсов повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета университета

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Возникновение и развитие физической рекреации	7
Исторические аспекты развития	
физической рекреации	8
Досуговая деятельность в советское	
и современное время	13
Особенности развития	
физической рекреации за рубежом	19
Основные термины,	
цель и задачи физической рекреации	25
Структура рекреационной деятельности	28
Структура рекреационного времени	31
Рекреационный потенциал	33
Общие и специфические принципы	
и функции двигательной (физической) рекреации	34
Рекреационная основа программирования отдыха	43
Программа обслуживания в процессе	
рекреативно-оздоровительных мероприятий	45

Физическая культура в режиме рабочего времени	51
Виды трудовой деятельности и их особенности.	51
Особенности видов трудовой деятельности различных профессиональных групп	52
Физиологическое обоснование построения рационального режима труда и отдыха	55
 Современные физкультурно-оздоровительные технологии	60
Классификация, структура и содержание фитнес-программ	61
Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.	63
Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности: бодибилдинг, шейпинг, изотон, калланетика, пилатес	83
Факторы оздоравливающего эффекта изотона	94
Структура и содержание занятий рекреативного и психоэмоционального воздействия	100
Элементы антистрессовой пластической гимнастики . . .	101
 Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся.	111
Особенности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	111
Особенности физкультурно-оздоровительной работы со студентами	116
Особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого и пожилого возраста	119