

В.С. Макеева, В.В. Бойко

Теория и методика ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Учебное пособие



Москва 2014

УДК 796/799(075)
ББК 75.110я73
М15

Рецензенты:

И. М. Туревский, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Теория, методика физической культуры и спортивных дисциплин» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»;

А. Ф. Калашников, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Социология, культурология и политология» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс».

Макеева В. С.

М15 Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 152 с. : ил.
ISBN 978-5-9718-0710-0

В учебном пособии авторы приводят теоретические и методические аспекты физической рекреации, дают описание организации, подготовки и проведения занятий рекреационного характера, раскрывают особенности процесса планирования туристских и других мероприятий.

Предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при изучении дисциплины «Теория и методика физической рекреации».

Материалы учебного пособия можно использовать в профессиональной подготовке инструкторов по туризму, учителей физической культуры, аниматоров и организаторов спортивно-массовых мероприятий и всем заинтересованным лицам.

УДК 796/799(075)
ББК 75.110я73

ISBN 978-5-9718-0710-0

© Макеева В. С., Бойко В. В., 2014
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Основные понятия рекреации | 5 |
| Глава 2. Исторические аспекты физической рекреации | 9 |
| 2.1. Становление организации физической рекреации как образовательного процесса | 9 |
| 2.2. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно- оздоровительной деятельности | 17 |
| 2.3. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации | 19 |
| Глава 3. Теория и методика физической рекреации как учебная дисциплина | 23 |
| Глава 4. Понятие и сущность физической рекреации | 28 |
| 4.1. Понятие физической рекреации | 28 |
| 4.2. Функции физической рекреации | 29 |
| 4.3. Содержание и требования к проведению физической рекреации | 32 |
| 4.4. Эффективность физических нагрузок при рекреационно-оздоровительных занятиях | 33 |
| Глава 5. Организация и проведение мероприятий физической рекреации | 43 |
| 5.1. Средства рекреационной деятельности | 43 |
| 5.2. Виды деятельности в рекреации | 44 |
| 5.3. Элементарные занятия | 50 |
| 5.4. Самостоятельные занятия | 52 |
| 5.5. Рекреационный туризм | 55 |
| 5.6. Игры на местности | 62 |

| | |
|--|------------|
| 5.7. Вечера занимательного досуга | 65 |
| 5.8. Театрализованные игровые конкурсы | 66 |
| 5.9. Шоу-программы | 67 |
| 5.10. Игровые комплексы | 69 |
| Глава 6. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации | 74 |
| Глава 7. Организация и методика проведения рекреативных мероприятий игровой направленности | 81 |
| Глава 8. Организация и проведение рекреационных мероприятий туристкой направленности | 90 |
| 8.1 Разработка маршрута и составление плана туристского похода | 90 |
| 8.2. Методика разработки маршрута спортивного похода | 95 |
| 8.3. Составление плана похода | 99 |
| Глава 9. Учебно-исследовательская работа студентов | 104 |
| 9.1. Основные понятия | 104 |
| 9.2. Экспериментальные исследования в области физической рекреации | 111 |
| 9.2.1. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях (пример исследования) | 111 |
| 9.2.2. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека (пример исследований) | 123 |
| Рекомендуемая литература | 143 |
| Приложения | |
| 1. Маршрутный лист | 147 |
| 2. План учебно-исследовательской работы | 148 |
| 3. Перечень примерных заданий для самостоятельной работы | 149 |

Учебное издание

МАКЕЕВА Вера Степановна
БОЙКО Валерий Вячеславович

Теория и методика физической рекреации

Учебное пособие

Художник и компьютерная графика *А.Г. Никоноров*
Корректор *Л.В. Гаврилова*
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 05.03.2014. Формат 60×90^{1/16}.
Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл.-печ. л. 9,5. Уч.-изд. л. 9,0. Тираж 500 экз.
Изд. № 1819. Заказ № А-1160.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90, 267-93-17.
Сайт: www.sovsportizdat.ru
E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».
107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17