

## **ОЗДОРОВЧА-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ**

Куцак В.М., старший викладач; Перчеклій В.І., викладач  
*(кафедра фізичного виховання і спорту)*

Під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової фізичної активності, створені задля відновлення сил, витрачених у процесі учбового навантаження. З латинського "rekreatio" означає повертати здоров'я, сили. У сучасному розумінні рекреація – відновлення сил, освіження, розвага, відпочинок, зміна. Існує два види рекреації: фізична (рухова), яка пов'язана з виконанням фізичних вправ та інтелектуальна, що передбачає певні розумові розваги.

Фізична рекреація - одна з форм рекреації, її аспекти представлені практично у всіх її видах, і здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ як основні засоби.

Різноманіття ознак фізичної рекреації визначає різноманітні її форми: рекреаційна фізична культура, рекреативна фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація та інших.

Специфічні завдання фізичної рекреації розглядаються у тих завдань фізичного виховання чи спорту.

Важливо, що фізична рекреація дозволяє студентській молоді задовольняти потреби, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональному використанні вільного часу. Це може задовольнятися на групових та індивідуальних потребах молоді та щодо вільної форми рухової активності, адекватної їх суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму шляхом створення оптимального фізичного стану. Активний відпочинок людини позитивно впливає рівень інтелекту, завдяки збільшенню працездатності нервової системи та стійкості її до різних навантажень.

Оздоровчо-рекреаційний напрямок в освітньому процесі ВНЗ є важливим у збереженні здоров'я та передбачає використання засобів фізичної культури при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період канікул з метою відновлення та зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, будівельних загонах, під час навчальної практики тощо.