

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАВДАННЯ

ДО ПИСЬМОВОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

У ФОРМІ ЕСЕ

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

Самостійна робота з дисципліни «Фізична рекреація» є важливим елементом навчального процесу, мета якої: набуття навичок самостійної роботи студентів з текстами-першоджерелами.

Очікувані компетенції: формування у студентів вмінь проводити заняття оздоровчої спрямованості; застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності; реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

(до написання доповіді-есе)

1. Ознайомтеся з тематикою та списком текстів-першоджерел.
2. Оберіть тему та конкретний текст (тексти) із запропонованих до опрацювання.
3. Опрацюйте обраний текст-першоджерело, представлений у списку літератури, ретельно виокремлюючи при цьому інформацію, яка допоможе Вам письмово розкрити основні проблеми, поставлені у тексті.

Зверніть увагу! Для отримання високого балу за самостійну роботу слід обов'язково опрацювати конкретний текст-першоджерело із запропонованих до розгляду. Використання підручників при написанні есе правомірне лише як допоміжний матеріал. Якщо студент використовує тільки загальну та учбово-методичну літературу – без першоджерел – оцінка за есе не перевищує репродуктивного рівня.

4. Конкретизуйте власну тему есе згідно обраного тексту (текстів), використовуючи загальну тему до самостійної роботи, запроповану викладачем.

5. Дайте відповіді на запропонові до тексту питання у тій послідовності, яка пропонується.

Або складіть самостійно план Вашого есе згідно обраного тексту (5-6 пунктів), маркуючи основну проблематику, яку Ви обрали як значущу для аналізу.

6. Здійсніть письмове оформлення тексту есе, користуючись наступними рекомендаціями:

1. Вимоги до змісту: зміст повинен відображати:

- глибину дослідження обраних праць (праці або фрагмента тексту);

- аналіз власного розуміння проблем (обраної проблеми);

- вміння неупереджено зіставляти різні кути зору на досліджувану проблему;

- критичне визначення власної позиції.

2. Рекомендації щодо структури: самостійна робота повинна мати наступну структуру: план, актуальність обраної теми, зміст (самостійне викладення матеріалу), висновки, список використаної літератури (якщо використано кілька першоджерел).

3. Вимоги до оформлення самостійної роботи:

- Обсяг есе не більше 2-3 стор. А4 (власне текст роботи).

- Матеріал слід підготувати у форматі MS Word, розмір сторінки А4 (всі поля – 2 см), міжрядковий інтервал - 1, шрифт Times New Roman, 14 кегль.

- Абзацний відступ ставити автоматично 1 см.

- Текст вирівнюється по ширині.

- В тексті слід використовувати лапки «». Використовуйте їх для цитат, назв творів тощо.

- Посилання давати за зразком [2, с. 45].

Основні програмні теми і тематика до самостійної роботи (зміст):

Тема 1. Основи фізичної рекреації.

1. Характеристика поняття рекреація, фізична рекреація.
2. Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності.
3. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Характеристика засобів та методів фізичної рекреації.

1. Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації.
2. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
3. Методи фізичної рекреації

Тема 3. Соціально-культурні аспекти рекреації.

1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.
2. Форми та функції рекреації.
3. Якість життя - як високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

Тема 4. Концепція вільного часу - як категорія рекреації.

1. Підходи до теорії вільного часу.
2. Ознаки вільного часу.
3. Фізична рекреація як форма організації дозвілля людини.
4. Педагогіка вільного часу.

Тема 5. Фізична рекреація та здоров'я населення.

1. Визначення поняття «здоров'я людини», його компоненти та передумови.
2. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
3. Раціональне харчування і здоров'я людини

Тема 6. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої роботи.

1. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності.
2. Розвиток туризму в Україні.
3. Класифікація видів туризму. Форми рекреаційного туризму та його складові.

Тема 7. Лікувальний туризм.

1. Основи лікувального туризму.
2. Лікувально-туристичні режими.
3. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
4. Типи оздоровчо-рекреаційних установ. Фактори, що сприяють активному відпочинку в рекреаційно-оздоровчих установах.

Тема 8. Фітнес як засіб оздоровлення.

1. Фітнес. Його мета і завдання.
2. Аеробіка, як один із напрямків фітнесу.
3. Особливості методики проведення занять з аеробіки.
4. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

Тема 9. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

1. Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами.
2. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

Тема 10. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках культури та відпочинку.

1. Типи міських парків. Видатні парки України.
2. Оздоровчо-рекреаційні властивості паркових ландшафтів. Функції міських парків культури і відпочинку.
3. Форми рекреаційно - оздоровчих занять.

Рекомендована література

Основна:

1. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001.- 320с.
2. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму / О.М. Жданова, І.В. Котова. - Луцьк, Надстир'я, 2004.-195с.
3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.
4. 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. Євгена Приступи. –Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
5. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І.Грибовська, М. Данилевич // 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. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 -211.
6. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // 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. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.
7. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // 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. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 - 305.
8. Туризм як засіб фізичної рекреації / Л. Чеховська, А. Кухтій // 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. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 3, розд. 1. – С. 337 - 383.

9. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

10. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

13. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

Додаткова:

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

2. Громько Т.М. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. // Материалы научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 60–61.

3. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы // А.Е. Жагин Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведения : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

4. Забурьянова Г.В. Бубнов Ю.В. Социальные аспекты развития физкультуры и спорта. // Материалы международной научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 216–218;

5. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

6. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17-19.

7. Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я. Збірник тез науково-практичної конференції. – Луцьк: 2005. – 100 с.

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – С. 115-118.