

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ОСНОВЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс лекций

**Краснодар
2012**

УДК 796.035(042)
ББК 53.54
О 75

Рецензенты:

доктор биологических наук, профессор *А. Б. Трембач*
кандидат психологических наук, профессор *С. А. Ольшанская*

Автор-составитель:

Н. В. Чирвина

О 75 Основы рекреационной и реабилитационной деятельности
[Текст]: курс лекций для студентов направления 034300.62 –
Физическая культура (бакалавр), профиль подготовки –
Физкультурное образование / авт.-сост. Н. В. Чирвина. – Краснодар:
КГУФКСТ, 2012. – 86 с.

Курс лекций предназначен для студентов высших учебных заведений физической культуры.

В нем рассматриваются вопросы рекреационной и реабилитационной деятельности; современного представления о здоровом и активном образе жизни, формировании здоровья; влияния адекватной двигательной активности на организм человека; значения физкультурно-оздоровительных технологий в общеобразовательных учреждениях.

УДК 796.035(042)
ББК 53.54

© Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, 2012
© Чирвина Н. В., 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Лекция 1. Тема:	Рекреация и рекреология как научное направление, понятие и сущность.....	4
Лекция 2. Тема	Реабилитация и реабилитология как научное направление, понятие и сущность (к.м.н., проф.В.И.Осик).....	13
Лекция. 3 Тема:	Современное представление о здоровом и активном образе жизни, формировании здоровья человека.....	24
Лекция. 4 Тема:	Адекватная двигательная активность и ее роль в рекреационной и реабилитационной деятельности.....	34
Лекция 5. Тема:	Физкультурно-оздоровительные технологии и фитнес в образовательных учреждениях.....	42
Лекция 6. Тема:	Питание как средство оздоровления организм.....	55
Лекция 7. Тема:	Психотропные вещества и профилактика биологической и психической зависимости.....	68
Литература.....		81