



**Вінницький національний медичний університет
ім. М.І. Пирогова
Кафедра фізичної та реабілітаційної медицини**



Рекреаційні та курортні засоби в реабілітації

**Спеціальність 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізація 227.01
«Фізична терапія»**

Ласкаво просимо до курсу!

Назва дисципліни: Рекреаційні та курортні засоби в реабілітації.

Статус: Вибіркова дисципліна професійної підготовки.

Для кого: Студенти IV курсу (VI семестр), спеціальність 227 «Терапія та реабілітація».

Кафедра: Фізичної та реабілітаційної медицини.



Етимологія:

Latin 'recreatio'
(відновлення) ->
French 'recréation' ->
Polish 'rekreacja'

Рекреація та Дозвілля: Ваш Шлях до Відновлення та Розвитку

Що таке Рекреація та Дозвілля?



Рекреація — це відновлення життєвих сил.

Діяльність у вільний час для відпочинку, розваги та зміцнення здоров'я.



Фізична рекреація: рух як основа оздоровлення.

Цілеспрямоване використання фізичних еправ для активного відпочинку та відновлення.

Активна vs Пасивна рекреація.

Активна




спорт, туризм, ігри.

Пасивна



читання, музика, медитація.

Критерій	Дозвілля	Рекреація	Відпочинок
Мета	 Самореалізація, розвиток	 Відновлення здоров'я	 Зняття втоми
Характер	 Добровілька, переважно активна	 Активна або пасивна	 Переважно пасивний

Мета

Самореалізація, розвиток

Відновлення здоров'я

Зняття втоми

Характер

Добровілька, переважно активна

Активна або пасивна

Переважно пасивний

Багатогранний Вплив Рекреації

Ключові функції рекреації для людини та суспільства.



Оздоровлення



Психологічне розвантаження



Соціальна інтеграція



Культурний розвиток

Основні завдання фізичної рекреації.



Зміна діяльності



Отримання задоволення



Неформальне спілкування



Формування фігури

Різноманіття видів рекреаційної діяльності.



Лікувальна



Оздоровча



Пізнавальна



Спортивна

Рекреація як соціально-культурне явище



Активна чи Пасивна? Стратегії відновлення

ПАСИВНА РЕКРЕАЦІЯ	АКТИВНА РЕКРЕАЦІЯ
<p>Відсутність фізичної активності.</p> <p>Приклади: Кіно, читання, релаксація.</p> <p>Інсайт: Зміна діяльності, але менш ефективна для глибокого фізіологічного відновлення.</p>	<p>Фізичне навантаження.</p> <p>Приклади: Спорт, туризм, танці, ігри.</p> <p>Інсайт: Забезпечує швидке та глибоке відновлення ресурсів. Комплексний вплив на організм та психіку.</p>

Активний відпочинок підвищує життєвий тонус та формує здорові звички.

Інституційна інфраструктура



Інституції забезпечують ресурси, безпеку та методичну базу.

Типологія занять: Відновлення проти Розвитку

ГРУПА ВІДНОВЛЕННЯ

Restoration of state

- Лікувально-рекреаційні
(Санаторії, грязелікування)
- Оздоровчо-рекреаційні
(Прогулянки, купання, сонячні ванни)

ГРУПА РОЗВИТКУ

Active growth

- Спортивно-рекреаційні
(Ігри, лижі, туризм)
- Пізнавально-рекреаційні
(Екскурсії, музеї)

Основний засіб: Фізична вправа

Свідома, довільна рухова дія, спеціально організована для педагогічних цілей.



Свідомість

Спрямована на результат.

- Задоволення біологічної потреби в русі.

Набутість

Засвоєна через навчання.

- Покращення морфофункціонального стану.

Вольовий контроль

Керована волею.

- Психоемоційна регуляція.