

BOGDAN CIUĆMAŃSKI, LUCYNA STANEK*

Podstawowe metody, formy i środki dydaktyczne stosowane w metodyce rekreacji ruchowej

Słowa kluczowe: rekreacja ruchowa, metodyka rekreacji, rekreacyjne formy dydaktyczne, metody dydaktyczne, środki dydaktyczne

Streszczenie: Racjonalizm działalności w sferze czasu wolnego człowieka winien być oparty na wyraźnie sprecyzowanych celach oraz stosowaniu skutecznych metod ich osiągnięcia. Istotne sposoby realizacji wolnoczasowych potrzeb rekreacyjnych obejmuje metodyka rekreacji, będąca niejako naukowym systemem. Bardzo ważnym ogniwem w działalności rekreacyjnej jest osoba organizatora a jednocześnie realizatora zajęć. Od poziomu m.in. jego wiedzy metodycznej oraz umiejętnie przyjętych sposobów realizacji zadań dydaktycznych zależy efektywność i atrakcyjność ich prowadzenia. Niezbędne jest więc posiadanie przez organizatora dokładnej znajomości dydaktycznych form, metod i środków stosowanych w procesie działalności rekreacyjnej. Stąd też treść pracy stanowi opis wybranych, istotnych składowych metodyki rekreacji fizycznej.

1. Wstęp

Słowo „rekreacja” wywodzi się od łacińskiego czasownika *recreo*, składającego się z prefiksu *re*, oznaczającego powrót do pierwotnego stanu, oraz rdzenia *creo* – czynności tworzenia (Kopaliński, 1989). Inaczej, łacińska etymologia tego terminu oznacza w rozumieniu dosłownym – stworzenie na nowo, przywrócenie do życia, wzmocnienie. Przyjmując, że pojęcie „rekreacja” ma charakter raczej abstrakcyjny, to pojęcie „aktywność rekreacyjna” oznacza rzeczywiste zjawisko społeczne o spe-

* Dr Bogdan Ciućmański – adiunkt, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie, Katedra Turystyki i Rekreacji; starszy wykładowca Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie, Katedra Teorii i Metodyki Gier Sportowych i Rekreacyjnych; dr Lucyna Stanek – adiunkt, Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie, Katedra Teorii i Metodyki Gier Sportowych i Rekreacyjnych.

cyficznych cechach. W potocznym rozumieniu rekreację rozważa się w kategorii czynności, działania, czy też aktywności. Jednakże, zgodnie z najczęściej obecnie wykorzystywaną definicją Wolańskiej (1997, s. 59), rekreację rozumie się jako „[...] różnego rodzaju zajęcia, podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych”. Jak wynika z definicji, rekreację należy rozważać mając na względzie pojęcie czasu wolnego (to czas, który pozostaje po wykonaniu tzw. czynności koniecznych, związanych z pracą zawodową, życiem rodzinnym i społecznym). Oba pojęcia występują bowiem zawsze razem. Jest to jeden z koniecznych warunków, aby zajęcia uważać za rekreacyjne. Spectrum zaś tych zajęć jest tak szerokie, jaka jest mnogość ludzkich potrzeb i zainteresowań.

Generalnie, w literaturze przedmiotu (Kiełbasiewicz-Drozdowska, Siwiński, 2001), przyjmuje się następujący podział rekreacji:

- Rekreacja ruchowa (fizyczna) – obejmująca wszelkie formy działalności rekreacyjnej – fizycznej (np. ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy sportowe, itp.);
- Rekreacja twórcza – kształtująca osobowość i wpływająca na sferę emocjonalną człowieka (jej formy to m.in. działalność plastyczna, fotograficzna, teatralna, muzyczna, itp.);
- Rekreacja kulturalno-rozrywkowa – obejmująca takie formy, jak gry towarzyskie, rozrywkę umysłową, czytelnictwo, koła naukowe, itp.;
- Rekreacja poprzez działalność społeczną – są to działania dobrowolne, podejmowane w czasie wolnym na rzecz innych ludzi.

2. Rekreacja ruchowa (fizyczna)

Pojęcie to odnosi się do zespołu czynności związanych z ruchem i wysiłkiem fizycznym, mających za zadanie zapewnienie biologicznej sprawności organizmu, przy jednoczesnej poprawie funkcjonowania psychicznego i w sferze działalności społecznej. Można je traktować instrumentalnie, jako środek dbałości o zdrowie, sylwetkę, sprawność i kondycję fizyczną. Stąd głównymi celami rekreacji fizycznej są:

- zaspokojenie potrzeb ruchu niezbędnego dla zdrowia,
- poprawa, utrzymywanie i budowanie sprawności i wydolności fizycznej,
- równoważenie dobowego bilansu energetycznego organizmu człowieka,
- osiągnięcie przyjemności i zadowolenia z wysiłku fizycznego.

Rekreacja ruchowa jest więc działalnością celową, ukierunkowaną na podnoszenie sprawności fizycznej, często przybierającą postać walki z samym sobą lub z innymi, zawierającą pierwiastek zabawy oraz niejednokrotnie ujętą w pewne reguły. W powszechnym użyciu sport tego typu nazywa się sportem rekreacyjnym, bądź też określany jest mianem sportu dla wszystkich. W tym ro-

zumieniu ma to miejsce wtedy, gdy spontaniczna i systematyczna aktywność motoryczna jest z jednej strony zabawą, z drugiej zaś swoistą grą, w której dominuje swoboda, mimo określonego stopnia zorganizowania. Można powiedzieć, iż sport dla wszystkich posiada cechy tzw. sportu nieklasyfikowanego (osiągane podczas współzawodnictwa wyniki interesują jedynie uczestnika), w odróżnieniu od sportu kwalifikowanego (Toczek-Werner, 2007). Wartościami oczekiwanymi sportu dla wszystkich jest nie tylko utrzymywanie zdrowia, doskonalenie osobowości, hamowanie inwolucji sprawności fizycznej oraz regeneracja sił psychofizycznych przez wykorzystywanie form ćwiczebnych i form współzawodnictwa w różnych dyscyplinach sportu, ale coraz częściej uzyskiwanie jak najbardziej trwałych dyspozycji psychicznych i fizycznych, a także motorycznych jednostki.

3. Wybrane zagadnienia metodyki rekreacji ruchowej

Metoda (od greckiego: *methodos*), to droga, sposób postępowania. Nie każdy jednak sposób postępowania można nazwać metodą. W ogólnym znaczeniu jest to świadomy i powtarzalny wybór działania. Metodyka rekreacji ukazuje najskuteczniejsze sposoby osiągania wyznaczonych celów na drodze właściwego stosowania form, metod i środków – składowych procesu działalności rekreacyjnej. Należy dodać, iż metodyka rekreacji w znacznym stopniu korzysta z metodyki innych dziedzin kultury fizycznej, przede wszystkim z metodyki wychowania fizycznego i sportu. Jednakże na jej odmiennosc w stosunku do wymienionych wpływają specyficzne cele stawiane przed rekreacją ruchową (m.in. dobrowolność uczestnictwa i działanie w sferze czasu wolnego). Wydaje się, iż najbardziej pełną definicję metodyki rekreacji prezentuje Oździński, według którego „[...] jest to droga postępowania oparta na zbiorze praktycznych wskazówek, co do zasad diagnozowania i prognozowania potrzeb oraz sposobów kierowania procesem rekreacji z wykorzystaniem form, środków i metod pozwalających na uzyskanie optymalnego wykorzystania czasu wolnego dla utrzymania zdrowia, wypoczynku, rozrywki i samo-realizacji” (2001, s. 225).

3.1. Metody dydaktyczne stosowane w rekreacji ruchowej

Metody dydaktyczne w rekreacji są to sposoby nauczania, za pomocą których uczestnicy zajęć przyswajają przekazywaną im wiedzę, umiejętności i nawyki ruchowe, przy optymalnym wykorzystaniu form i środków dydaktycznych.

Pośród istotnych metod, dotyczących fizycznej sfery potencjalnych odbiorców propozycji rekreacyjnych, można wyróżnić:

- metody nauczania czynności ruchowych,
- metody kształtowania zdolności motorycznych,

– metody organizowania i prowadzenia zajęć ruchowych,
– w metodyce działalności rekreacyjnej wymienia się również tzw. socjotechniczne metody upowszechniania rekreacji (animacja i upowszechnianie). Jednak z uwagi na przyjęty kontekst artykułu, zostały one celowo pominięte.

Metody nauczania czynności ruchowych:

– Metody niespecyficzne – bazujące na wykorzystywaniu instrukcji słowno-pokazowej (zwięzły i logiczny opis werbalny zadania ruchowego, uzupełniony jego odpowiednią prezentacją), mające na celu zrozumienie i wywołanie wyobrażenia danego aktu ruchowego u ćwiczącego. Są to:

– metody słowne – służące przekazywaniu ustnej informacji o danej formie aktywności i jej sposobach wykonania. Są podstawowym środkiem porozumiewania się z rekreantem, a jednocześnie wytwarzają u niego umysłowy program wykonywania kolejnych czynności;

– metody oglądowe – oparte na pokazie czynności ruchowej „na żywo”, lub z wykorzystaniem środków audio-video. Metody te, poprzez bezpośrednią lub pośrednią obserwację, ułatwiają poznanie poprawnego sposobu wykonania zadania ruchowego, angażując percepcję wzrokowo-ruchową ćwiczącego;

– metody działania praktycznego – polegające na praktycznym wykonywaniu czynności ruchowych, co pozwala na szybkie, prawidłowe ich opanowanie. Metody te przygotowują do odpowiedniego zastosowania wyuczonych już aktów ruchowych w zmiennych sytuacjach bodźcowych, bądź życiowych;

– metody oddziaływania sensorycznego – pozwalające na nauczanie czynności ruchowych za pomocą m.in. dotyku i słuchu. Stosowane są w nauczaniu osób z zaburzeniami układu ruchu, bądź też funkcjonowaniem niektórych zmysłów;

– Metody specyficzne – uwzględniające możliwość wyboru i zastosowania szerokiej gamy środków treningowych, w dużej mierze usprawniających i przyspieszających proces nauczania:

– metoda analityczna (cząstkowa) – nauczanie jednorodnej czynności ruchowej elementami, inaczej, podział jej na części składowe i nauczanie ich każdej z osobna. Dopiero w końcowej fazie wiąże się je w całość i tworzy pełną strukturę zadania ruchowego. Metoda stosowana w nauczaniu osób o niskich uzdolnieniach ruchowych, bądź w nauczaniu trudnych i złożonych czynności ruchowych;

– metoda syntetyczna (całościowa) – nauczanie całości danego ruchu lub ćwiczenia, bez naruszania jego zasadniczej struktury. Metoda umożliwiająca szybkie zrozumienie istoty ruchu oraz jego związków z techniką lub taktyką wybranej dyscypliny. Stosowana w nauczaniu osób sprawnych ruchowo i koordynacyjnie;

– metoda kompleksowa (analityczno-syntetyczna) – połączenie obu powyższych metod z zaakcentowaniem jednej z nich. Łatwiejsze elementy zadania ruchowego uczy się metodą syntetyczną, trudniejsze analityczną. Metoda stosowana często w nauczaniu złożonych, o dużej skali trudności, zadaniach ruchowych.

Metody kształtowania zdolności motorycznych

Jest to grupa metod treningowych stosowana przede wszystkim w kształtowaniu podstawowych zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej). Z uwagi na zróżnicowany charakter wysiłku, wśród metod tych wyróżnia się:

- Metodę krótkotrwałych maksymalnych wysiłków (zwaną również metodą ciężkoatletyczną). Stosowana w kształtowaniu siły. Przy odpowiednim doborze parametrów treningu (liczby serii, powtórzeń, czasu przerw wypoczynkowych), istotne jest dozowanie oporu (ciężaru). W metodzie tej, minimalny ciężar stanowi 60% maksymalnych możliwości wysiłkowych ćwiczącego. I tak, w tempie wolnym winno się wykonywać ćwiczenia przy obciążeniu 60–100% ciężaru maksymalnego, w tempie średnim przy 60–90% maksymalnego oporu, zaś w szybkim przy 60–80%. Najlepsze rezultaty przynosi stosowanie oporów w zakresie 90–100% ciężaru maksymalnego. Możliwe jest wówczas wykonanie 1, 2 lub 3 powtórzeń w jednej serii (3–5 serii w treningu), ale za to z pełną koncentracją i maksymalnym wysiłkiem. Metoda ta rzadko wykorzystywana jest w rekreacji fizycznej, wręcz nie zaleca się takiego sposobu pracy przy kształtowaniu siły w procesie rekreacji ruchowej;

- Metodę wielokrotnych wysiłków – wykorzystywaną również w kształtowaniu siły fizycznej, gdzie ćwiczenia wykonywane są aż do osiągnięcia pełnego zmęczenia (przy zastosowaniu odpowiednio dobranych parametrów treningu). Metoda ta stosowana jest w kilku wariantach. Przykładem takiej metody jest „body building system”, w której stosuje się ćwiczenia z oporem 50–60% oporu maksymalnego. Celem metody jest wszechstronny rozwój najważniejszych grup mięśniowych;

- Metody ciągłe – stosowane głównie w kształtowaniu wytrzymałości ogólnej (np. biegowej, czy w pływaniu dystansowym). Jest to długotrwały wysiłek, praktycznie ze stałą intensywnością, przy stosunkowo niewielkim obciążeniu. Mając na uwadze czas trwania wysiłku i jego intensywność, metody te dzielą się na:

- jednostajne – umiarkowana i stała intensywność, przy stosunkowo długim czasie pracy – HR 150–160 sk./min.,

- zmienne – powtarzanie ćwiczeń o zmiennej intensywności i zróżnicowanym ich czasie, przy zachowaniu optymalnych przerw wypoczynkowych – HR 130–140 sk./min., a w fazach przyspieszenia HR ok. 170 sk./min., np. w „fartleku”;

- Metody przerywane – mające zastosowanie w kształtowaniu wytrzymałości krótkiego czasu, polegające na wykonywaniu wysiłków oddzielonych od siebie przerwami, których długość nie pozwala na pełny wypoczynek. Nadto, ściśle określone winny być – intensywność ćwiczeń, czas ich trwania oraz długość przerw wypoczynkowych. Metody przerywane mogą stosować przede wszystkim zaawansowani, charakteryzujący się stosunkowo wysoką wydolnością fizyczną ćwiczący. Metody te dzielą się na:

- powtórzeniowe – charakteryzujące się powtarzaniem ćwiczeń o podobnej intensywności, zmiennej liczbie powtórzeń oraz optymalnym czasem przerw wypoczynkowych,
- interwałowe – których istotą jest dzielenie zasadniczego dystansu na krótsze odcinki wielokrotnie pokonywane z przerwami, których czas trwania jest ustalony w taki sposób, aby kolejne ćwiczenie było wykonywane w warunkach zmęczenia (przy niepełnym wypoczynku). Z pewnym przybliżeniem można stwierdzić, że obciążeniom w treningu interwałowym towarzyszy reakcja tętna w obrębie 180–200 uderzeń na minutę, a przerwa wypoczynkowa między ćwiczeniami winna trwać do momentu, aż częstotliwość tętna spadnie do 120–140 ud./min. Często spotykane są podziały metod interwałowych, np. na interwały krótkie (czas pracy 20–25 sek.), średnie (30–45 sek.), oraz długie (ok. 1 min.);
- Metoda startowa – coraz częściej mająca zastosowanie w rekreacji ruchowej, polegająca na kształtowaniu zdolności motorycznych, poprzez regularne uczestnictwo w grach rekreacyjnych, zawodach, turniejach itp.

Metody organizowania i prowadzenia zajęć ruchowych

Mają istotne zadania dydaktyczne w rekreacji fizycznej. Ich dobór zależy od wybranej formy rekreacji, środowiska, w której ona zachodzi, jak również od uwarunkowań osobniczych jej uczestników. Niemniej jednak, sprawna realizacja procesu dydaktycznego wymaga od prowadzącego zajęcia odpowiedniego przygotowania organizacyjno-metodycznego. Obejmuje to przede wszystkim wybór właściwego toku zajęć ruchowych oraz przygotowania osnowy i konspektu.

To k, to bardzo elastyczny ramowy schemat różnego rodzaju rozwiązań jednostek dydaktycznych (nie oznaczający jednak całkowitej dowolności interpretacyjnych). Analizując różne propozycje toków, najczęściej spotyka się takie, które dzielą zajęcia na 3 części, a każda z nich przyjmuje różne proporcje czasowe:

- Część wstępna – obejmuje ok. 10–20 minut i ma na celu:
 - zorganizowanie grupy,
 - określenie celu i zadań zajęć,
 - przygotowanie organizmu do zwiększonej aktywności ruchowej w części głównej zajęć (ćwiczenia rozgrzewające i kształtujące);
- Część główna – w której ma miejsce realizacja najistotniejszych, zaplanowanych zadań. Uważana jest za najtrudniejszą. Charakteryzuje ją różnorodność działania, specyficzna dla poszczególnych typów zajęć. Nauczając, bądź doskonaląc umiejętności ruchowe (użyteczne, sportowe, czy rekreacyjne), korzysta się tu z szerokiej gamy ćwiczeń i gier. W metodyce rekreacji wydziela się różne rodzaje toków, zależnych od form rekreacji, np. tok zajęć gimnastycznych, gier zespołowych, gier ruchowych, narciarstwa zjazdowego, pływania i innych. Wysiłek w tej części zajęć powinien utrzymywać się na stosunkowo wysokim poziomie. Przeciętny czas trwania części głównej zajęć, to 30–60 minut;
- Część końcowa – mająca na celu doprowadzenie organizmu ćwiczącego do względnego stanu uspokojenia, a także przeprowadzenie czynności porządkowych,

związanych z zakończeniem zajęć oraz ich podsumowaniem. Z reguły trwa 3–5 minut.

O s n o w a – opracowuje się ją w oparciu o tok zajęć. Jest to konkretny plan realizacji tematyki zajęć zbudowany na jego schemacie. Inaczej, to kolejność zadań ruchowych, która stanowi treść prowadzonych zajęć, zgodnych z założonym celem (tematem), przystosowanych do warunków wewnętrznych i zewnętrznych, posiadanych przyborów i przyrządów, bazy oraz rodzaju grupy. W konstruowaniu osnowy stosowane są najczęściej następujące schematy:

Schemat a:	Schemat b:
– osnowa nr	– data zajęć
– zadania główne	– zadanie zajęć
– zadanie szczegółowe	– umiejętności
– data i miejsce	– sprawność
– pomoce dydaktyczne	– wiadomości
– liczba uczestników	– liczba ćwiczących
– czas trwania	– miejsce
	– przybory i przyrządy
	– czas trwania zajęć

Przy opracowywaniu osnów winno się uwzględnić podstawowe zasady budowy rekreacyjnej jednostki dydaktycznej:

- stosowanie racjonalnego natężenia wysiłku,
- przemienność pracy mięśniowej,
- wszechstronne oddziaływanie na organizm ćwiczącego.

K o n s p e k t – to najbardziej szczegółowy sposób (w formie zapisu) przygotowania się instruktora do zajęć rekreacyjnych. Jest niejako uszczegółowieniem osnowy zajęć dydaktycznych. Oprócz treści wymienionych w osnowie zawiera:

- nazwę i opis poszczególnych ćwiczeń,
- czas ich dozowania, bądź liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia, uwagi organizacyjno-metodyczne dotyczące ich realizacji.

3.2. Formy rekreacji

Formy rekreacji są to sposoby organizacji i prowadzenia działalności rekreacyjnej. Rekreacyjne formy aktywności ruchowej są bardzo zróżnicowane, uwarunkowane są bowiem zainteresowaniami i potrzebami ludzkimi. Jednakże, istnieje wśród nich pewna współzależność, stąd żadna klasyfikacja i podziały nie mogą być dokładne i do końca wyczerpujące zagadnienie. W literaturze przedmiotu rekreacyjne formy aktywności ruchowej klasyfikuje się w różnorodny sposób. Między innymi z uwagi na:

- Intensywność wysiłku:
 - relaksacyjne (np. spacer, wędkowanie),
 - średnio intensywne (np. żeglowanie),
 - intensywne (np. pływanie dystansowe, aerobic, biegi terenowe);
- Stopień trudności, inaczej złożoności technicznej:
 - łatwe (np. bieganie, jazda na rowerze),
 - średnio trudne (np. jazda na łyżwach, gra w siatkówkę plażową),
 - trudne (np. jazda na nartach);
- Porę roku:
 - letnie (np. nurkowanie),
 - zimowe (np. snowboard, jazda na nartach),
 - całoroczne;
- Miejsce realizacji:
 - plenerowe (np. nad wodą, w górach),
 - „pod dachem” (np. kręglarstwo, ćwiczenia kulturowe),
 - boiskowe (np. gry sportowe).

Jednakże, bardziej obiektywny jest podział form rekreacyjnych na trzy podstawowe, samodzielne elementy składowe (Oździński, 2001):

- organizacyjne struktury aktywności ruchowej,
- uwarunkowania czasoprzestrzenne,
- dydaktyczne formy prowadzenia zajęć rekreacyjnych.

Organizacyjne struktury aktywności ruchowej:

a. Indywidualne formy rekreacji ruchowej:

- formy o dominancie somatycznej (np. gry i zabawy rekreacyjne, sporty rekreacyjne itp.),
- formy o dominancie psychicznej (np. ćwiczenia relaksacyjne, wschodnie systemy samorealizacji itp.),
- formy rekreacji twórczej (np. zajęcia plastyczne, muzyczne, modelarskie fotograficzne itp.),
- formy kulturalno-rozrywkowe (np. gry i zabawy świetlicowe, czytelnictwo, rozrywki umysłowe, teatr, imprezy kulturalne i artystyczne itp.);

b. Zespołowe formy aktywności ruchowej – w których zespół ćwiczący jest podstawową jednostką metodyczno-organizacyjną, w ramach której odbywa się zorganizowane i systematyczne uprawianie rekreacji ruchowej. Dokonując klasyfikacji zespołowych form i ich rodzajów, można posłużyć się kilkoma odrębnymi kryteriami. A to, ze względu na:

- dominujący typ kontaktów społecznych:
 - formalne,
 - nieformalne,
- czas działalności:
 - stałe (całoroczne),

- sezonowe,
- okazjonalne,
- charakter zaawansowania:
 - kwalifikowane,
 - popularne,
- uprawianą dyscyplinę:
 - formy gimnastyczne (np. aerobic, callanetics, gimnastyka w wodzie itp.),
 - gry sportowe (np. piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, piłka wodna itp.),
 - gry rekreacyjno-ruchowe (np. tenis ziemny, tenis stołowy, kręglarstwo itp.),
 - rekreacyjne ćwiczenia terenowe (np. marszobiegi, ścieżki zdrowia, atletyka terenowa, biegi na orientację itp.),
 - wschodnie systemy samodoskonalenia (np. aikido, hapkido, kung-fu, kendo, ju-jitsu, karate i inne),
 - formy profilaktyczno-usprawniające (np. ćwiczenia dla osób z nadwagą, ćwiczenia dla kobiet po porodach, ćwiczenia zapobiegające schorzeniom zawodowym itp.),
 - sporty wodne (np. pływanie, żeglarstwo, kajakerstwo i inne),
 - sporty zimowe (narciarstwo biegowe i zjazdowe, łyżwiarstwo, snowbord itp.),
 - małe formy turystyki (np. jeździectwo, wędkarstwo itp.),
 - inne (np. gry i zabawy świetlicowe – szachy, brydż, taniec itp.);
- c. Formy rekreacji rodzinnej – obejmujące różnorodną aktywność ruchową rodziców z dziećmi w domu, na terenie obiektów sportowo-rekreacyjnych, czy też w plenerze;
- d. Formy masowe – mające na względzie duże imprezy i festyny rekreacyjne, a także pokazy i widowiska sportowo-rekreacyjne.

Uwarunkowania czasoprzestrzenne – tworzące nie tylko ramy działalności rekreacyjnej, ale także wyznaczające zadania metodyczne dla organizatorów i realizatorów działalności rekreacyjnej. Są to kryteria czasowe i przestrzenne.

- a. Kryterium czasowe, obejmujące:
 - rekreacyjne formy okresowe (organizowane i przeprowadzane jednorazowo, bądź cyklicznie):
 - akcje masowe,
 - imprezy sportowo-rekreacyjne, festyny rekreacyjne, spartakiady, rajdy, spływy itp.,
 - wczasy sportowo-rekreacyjne,
 - obozy, kursy i szkolenia,
 - zawody i turnieje sportowe,
 - letnie i zimowe formy rekreacji uprawiane doraźnie,
 - aktywne formy wypoczynku weekendowego,

– systematyczne zajęcia, w których uczestnicy zajęć sukcesywnie i świadomie zmierzają do uzyskania określonych efektów rekreacyjnych, m.in. ogólnej sprawności fizycznej, kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych, poprawy stanu zdrowia itp. W tym przypadku niezbędnym ogniwem realizacji zadań jest dysponujący wiedzą specjalistyczną i wysokim poziomem zaawansowania ruchowego, doświadczony instruktor. Pośród tego typu form rekreacji można wyróżnić:

- stałe zespoły ćwiczebne,
- kluby zainteresowań,
- punkty poradnictwa i animacji,
- ćwiczenia w czasie przerw w pracy itp.,
- inne;

b. Kryterium przestrzenne – uwzględniające elementy terenowe i środowiska w stosowaniu rekreacji:

- uwarunkowania terenowe:
 - organizowanie rekreacji ruchowej w miejscu zamieszkania,
 - organizowanie rekreacji ruchowej w szkole,
 - organizowanie rekreacji ruchowej w zakładzie pracy,
 - organizowanie rekreacji ruchowej w ośrodku wypoczynkowym,
- uwarunkowania środowiskowe:
 - środowisko przyrodnicze (ukształtowanie terenu, las, jeziora, góry, itp.),
 - środowisko sztuczne (parki, stadiony, ścieżki zdrowia, sale gimnastyczne, pływalnie, itp.).

Dydaktyczne formy prowadzenia zajęć rekreacyjnych – w głównej mierze dotyczą sfery organizacyjnej, w niewielkim zakresie zaś nauczania określonych czynności ruchowych. Są to:

– Formy zabawowe (cieszące się sporym powodzeniem nie tylko pośród dzieci i młodzieży, ale również wśród osób dorosłych):

- klasyczne (zabawy ze śpiewem, orientacyjno-porządkowe, rzutne, bieżne, skoczne, z mocowaniem i inne),
- naśladowcze (odtworzenie znanych zjawisk związanych z przyrodą, np. poruszania się zwierząt),

– opowieści ruchowej, inaczej ilustracji (przyjęcie wątku tematycznego, bądź też snucie opowieści stymulujących charakter oraz intensywność zabawy);

– Forma problemowo-zadaniowa – postawienie zadania ruchowego przez instruktora jako problem do rozwiązania przez rekreanta, forma istotnie aktywizująca ćwiczących;

– Forma ścisła, w której czynności ruchowe są precyzyjnie określone przez instruktora, zaś zadaniem ćwiczącego jest dokładne ich odtworzenie, forma ta nie pozostawia żadnej dowolności interpretacji sposobu wykonania zadania ruchowego;

– Forma zajęć obwodowa – niejednokrotnie błędnie utożsamiana z formą statyczną, faktycznie jednak różniące się od siebie strukturą i organizacją. Obwód ma tutaj znaczenie porządkowo-organizacyjne. Istotą formy obwodowej jest wykony-

wanie następujących po sobie ćwiczeń, po obwodzie sali treningowej lub boiska. Głównym celem ćwiczeń stosowanych w tej formie jest wszechstronny rozwój organizmu, kształtowanie ciała i korzystne wpływanie na układy wewnętrzne. W organizacji treningu obwodowego istotne jest spełnienie takich warunków, jak:

- obciążenie wyjściowe w zajęciach dla ćwiczącego (po właściwej rozgrzewce), winno stanowić 50% maksymalnych jego możliwości w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń. Dozowanie zaś obciążenia następuje poprzez zwiększanie liczby powtórzeń pojedynczego ćwiczenia, skracanie czasu pokonywania zestawu ćwiczeń (na obwodzie), bądź też przez skracanie przerw wypoczynkowych między obwodami,
- trening składający się zwykle z trzykrotnego pokonania obwodu z ćwiczeniami, w którym jest 6–12 ćwiczeń. Po pokonaniu każdego z obwodów stosuje się bierny lub czynny, 3–5-minutowy wypoczynek,
- ćwiczenia w obwodzie, każde z nich nie powinno trwać dłużej niż 1 minutę, a liczba jego powtórzeń nie powinna przekraczać 20x,
- tempo wykonywania ćwiczeń winno być szybkie, a ich dobór bardzo starannie przemyślany i dostosowany do potrzeb i możliwości ćwiczących;
- Forma zajęć stacyjna – często mylnie nazywana formą obwodu stacyjnego, lub obwodowo-stacyjną. Polega ona na wykonywaniu odpowiednio dobranego zestawu ćwiczeń na z góry określonych stacjach (stanowiskach rozmieszczonych w sali gimnastycznej lub na boisku). Rozmieszczenie stacji, to strona organizacyjna zajęć (istotne jest, aby ćwiczący pamiętali kierunek zmian kolejnych stacji). Ćwiczenia na stacjach wykonywane są z reguły w ściśle określonym czasie (rzadko wyznaczana jest liczba powtórzeń ćwiczenia), po upływie którego następuje relatywny wypoczynek przed podjęciem następnego wysiłku, na kolejnej stacji. Układ kolejnych stacji powinien zapewniać zmienność pracy, wszechstronność ćwiczeń, atrakcyjność i bezpieczeństwo;
- Forma toru przeszkód – to takie rozwiązanie, w którym ćwiczący na określonym terenie muszą pokonać w sposób dowolny lub ustalony, wyznaczone przeszkody. Istnieją tory otwarte, gdzie linia startu jest oddalona od mety, oraz zamknięte z linią startu i mety w jednym punkcie. W praktyce znane są różne odmiany torów przeszkód:
 - tory stałe (zainstalowane na boisku lub w terenie),
 - tory improwizowane (budowane w trakcie zajęć),
 - tory równoległe o jednakowej budowie (służące często współzawodnictwu),
 - tory równoległe – różne (o zróżnicowanym charakterze, np. zwinnościowe, koordynacyjne);
- Forma improwizacji ruchowej – polegająca na aktywnym wykorzystaniu przyborów lub wykonywaniu dowolnych ruchów, przy odpowiednio dobranym podkładzie muzycznym. Czynności ruchowe w tej formie mają charakter kreatywny, pozwalają wyrażać emocje, wyzwalać inwencję i wzbogacać przeżycia. Zasto-

sowanie w niej mają różne formy ruchu np. inscenizacja, pantomima, taniec, opowieści ruchowe itp.;

- Forma współzawodnictwa – wprowadzająca rywalizację do zajęć rekreacyjnych (wyzwalanie pozytywnych emocji), będącej czynnikiem mobilizującym i stymulującym, poprzez dawanie możliwości porównywania się z innymi ćwiczącymi. W zależności od wybranej formy rekreacji, przejawia się w różnorodnych konkursach, zawodach, turniejach i mistrzostwach;

- Forma gier – coraz częstsza forma współzawodnictwa, stosowana w różnych warunkach, np. piłka siatkowa na plaży, czy też gra w koszykówkę na placach, boiskach przyszkolnych itp. Wyróżnia się formy gier:

- uproszczoną – stosowaną przy dużym uproszczeniu przepisów, m.in. dla zachowania płynności samej gry dla tych, którzy nie znają w pełni wszystkich przepisów danej gry zespołowej,

- szkolną (od: szkolenia) – gdzie instruktor ustala warunki gry, może w dowolnym momencie ją przerwać, omówić błędy i wskazać prawidłowe rozwiązania,

- właściwą – odpowiadającą wszystkim wymogom, jakie stawiają oficjalne zawody;

- Istnieją nadto takie formy, jak: forma fragmentów gry, forma strumieniowa i inne, jednakże stosowane są rzadko w rekreacji fizycznej, częściej zaś w wychowaniu fizycznym i sporcie kwalifikowanym.

3.3. Środki dydaktyczne stosowane w rekreacji ruchowej

Najogólniej, są to obiekty, urządzenia, przyrządy, przybory oraz pomoce naukowe świadomie wykorzystywane do osiągania celów rekreacyjnych. W literaturze przedmiotu spotyka się różne podziały środków dydaktycznych wykorzystywanych w rekreacji ruchowej. Według Oździńskiego (2001), przystępując do ich charakterystyki winno się uwzględnić ich rodzaje:

- Urządzenia oraz obiekty plenerowe i kryte – są podstawowym zapleczem terenowym decydującym o atrakcyjności zajęć rekreacyjnych. To m.in. boiska do gier, urządzenia do ćwiczeń, tory rowerowe i rolkowe, korty tenisowe itd. Zaś obiekty kryte to: siłownie, sale gimnastyczne, baseny itp.;

- Urządzenia stałe na salach gimnastycznych – bramki, drabinki przyścienne, żerdzie, liny, tablice i inne konstrukcje do gier sportowych;

- Przybory i przyrządy:

- przyrządy – to urządzenia przenośne do ćwiczeń, np. stoły do tenisa stołowego, trenażery do nauki i doskonalenia techniki gier zespołowych, zestawy do ćwiczeń gimnastycznych – poręcze, batut itp.,

- przybory – to różnego rodzaju piłki do gier, obręcze, skakanki, piłki lekarskie, szarfy itd.,

- Środki pomiarowe – np. taśmy miernicze, stopery, wagi lekarskie, spirometry, cykloergometry, sport-testery, sprzęt komputerowy itp.;
- Środki do przekazu informacji – podręczniki i poradniki o tematyce sportowej i rekreacyjnej, szkoleniowe kasety video, sprzęt audiowizualny itp.;
- Inne – np. naturalne przeszkody terenowe, specjalistyczne nawierzchnie bieżni, boisk i sal gimnastycznych, a także śnieg, lód, woda itd.

4. Podsumowanie

Najbardziej masową formą kultywowania i pomnażania wartości przyswojonych w szkolnym procesie wychowania fizycznego jest rekreacja fizyczna. W przeciwieństwie do innych form rekreacji, mieszczących się w ramach społecznie pożądanych, rekreacja fizyczna staje się coraz częściej powinnością współczesnego człowieka, zarówno względem siebie, jak i społeczeństwa. Liczne badania dowodzą, że nawet krótkotrwałe ograniczenia aktywności ruchowej prowadzą do daleko idących zmian morfologicznych, funkcjonalnych i dynamicznych w organizmie ludzkim (np. atrofia mięśni, spadek tolerancji wysiłkowej, wydłużenie czasu reakcji, obniżenie się poziomu koordynacji). Stąd wydaje się, iż znaczenie rekreacji ruchowej wraz z postępem cywilizacji i w obliczu mnogości chorób cywilizacyjnych będzie stale rosło, a wylansowany przed laty przez ekspertów UNESCO slogan *learning to be*, wymagał istotnego i szybkiego uzupełnienia hasłem *moving to be*. Aktywność ruchowa bowiem staje się we współczesnym świecie równie istotnym warunkiem egzystencji człowieka, jak i jego ustawiczna edukacja. Jednakże, aktywność ta winna być oparta na podstawach metodycznego postępowania w zakresie rekreacji fizycznej (te zaś, w dużej mierze oparte są na metodyce innych dziedzin kultury fizycznej – wychowania fizycznego i sportu). W pracy przedstawiono opis form, metod i środków dydaktycznych stosowanych w działalności rekreacyjnej. Doskonała znajomość i umiejętność doboru podstawowych sposobów realizacji programu rekreacyjnego ma bowiem olbrzymie znaczenie w praktycznym funkcjonowaniu, nie tylko chętnych do uprawiania różnych przejawów rekreacji fizycznej, ale przede wszystkim animatorów i instruktorów. Z jednej strony są niejako niezbędnym warunkiem sprawności nauczania i doskonalenia przez nich zadań ruchowych, z drugiej zaś istotnie weryfikują ich zawodowe kompetencje.

Bibliografia

- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. 2001. *Teoria i metodyka rekreacji – zagadnienia podstawowe*. Poznań: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. ISBN 83-86336-89-7.
- Kopaliński W. 1989. *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo „Wiedza Powszechna”. ISBN 83-214-0570-3.

- Ożdziński J. 2001. *Wybrane zagadnienia metodyki rekreacji ruchowej*. W: I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.); *Teoria i metodyka rekreacji – zagadnienia podstawowe*. Poznań: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. ISBN 83-86336-89-7.
- Toczek-Werner S. 2007. *Podstawy rekreacji i turystyki*. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. ISBN 978-83-89156-64-8.
- Winiarski R. W. 1989. *Wstęp do teorii rekreacji ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej*. Wydawnictwo Skryptowe nr 100. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha. ISSN 0239-8125.
- Wolańska T. 1997. *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.

The Basic Methods, Forms and Teaching Aids Applied in the Active Recreation Methodology

S u m m a r y: The rationalism of activities in the field of people's free time should be based on clearly stated goals or practicing effective methods of their achievement. The essential ways of performing leisure activities include the methods of recreation which is a scientific system. A very important link in the activity of recreation is the person who both organizes and performs the activities. The effectiveness and attractiveness of the didactic activities depend on the level of the person's methodical knowledge or skillfully accepted ways of doing these activities. It is essential for the person to have a detailed knowledge of the didactic forms, methods and ways which are applied in process of the recreation activities. Thus, the content of the work is a description of the selected, essential components of the methods of physical recreation.

K e y w o r d s: physical recreation, methodology of recreation, recreational didactic forms, didactic methods, didactic aids
