

Zofia Malec

Rekreacja ruchowa jako zorganizowana forma zajęć ruchowych

Nauczyciel i Szkoła 1 (4), 115-119

1998

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Zofia MALEC

Rekreacja ruchowa jako zorganizowana forma zajęć ruchowych

Rekreacja – „rcreo” (odnawiam) pojawiła się jako pojęcie w słownictwie w okresie działalności Komisji Edukacji Narodowej (1773), kiedy to zalecano tzw. rekreację uczniowską w przerwach pomiędzy lekcjami oraz po zajęciach w postaci zabaw, gier i ćwiczeń szczególnie na świeżym powietrzu.

W 1888 roku dzięki inicjatywie dr Henryka Jordana powstały ogrody – dziedzińce, jako place zabaw i gier dla dzieci.

O rekreacji w odczycie pt. „O zabawach młodzieży” stwierdził iż „zmęczone ciało wymaga odpoczynku, znużony umysł – wytchnienia, a dusza pragnie wesołości, tego nastroju, który życie miłszym nam czyni. Tego wszystkiego dostarcza nam zabawa w szerokim znaczeniu pojęta, jest ona więc potrzebą, natury ludzkiej, tak niemal jak powietrze i pokarm”.

W okresie międzywojennym programy rekreacyjne realizowały Stowarzyszenia Sportowe, harcerstwo, Katolickie Stowarzyszenie młodzieży. Po drugiej wojnie światowej, wraz z rozwojem społeczno-gospodarczym wyłoniły się nowe potrzeby aktywnego spędzania czasu i wypoczynku.

Rekreacja ruchowa stała się trwałym elementem strukturalnym kultury fizycznej. Istotą rekreacji ruchowej jest ruch, rozumiany jako fizyczna aktywność człowieka, w czasie wolnym wynikająca z potrzeb, zainteresowań. Rekreacja stanowi formę czynnego wypoczynku, dla przyjemności i samodoskonalenia.

Współczesne dziedziny nauki takie jak np.: psychologia uznaje rekreację za jeden ze środków pozwalających osiągnąć komfort psychiczny, pedagogika – podkreśla rolę w kształtowaniu osobowości, biologia – wpływ na funkcjonowanie organizmu, zaś socjologia traktuje „ją jako zjawisko społeczne”.

Prawidłowo zorganizowane zajęcia, imprezy, wycieczki, szczególnie w odniesieniu do dzieci młodszych powinny spełniać funkcje: zdrowotną, wychowawczo-kształcącą, rozrywkową.

a) zdrowotna:

- zapewnianie prawidłowego, czynnego wypoczynku po zajęciach szkolnych i nauce w domu
- przystosowanie do zmiennych warunków otoczenia wpływając na hartowanie organizmu
- stymulacja rozwoju fizycznego i dążenie do uzyskania wyższego poziomu motoryczności
- osiągnięcie poprzez zajęcia ruchowe prawidłową wydolność organizmu
- utrzymanie w odpowiedniej sprawności aparatu ruchu i narządów wewnętrznych
- przeciwstawianie się zgubnym skutkom współczesnego trybu życia

b) wychowawczo-kształcąca

- wyrabianie postaw wobec aktywności ruchowej, oraz świadomości potrzeby ruchu
- zdobywanie nowych umiejętności ruchowych i wiadomości poprzez przyswajanie przepisów gier i zabaw
- kształtowanie nawyków ruchowych i przyzwyczajzeń do określonych form wypoczynku
- podnoszenie sprawności fizycznej i jej kontrola (testy)
- współdziałanie i zachowanie się wobec współpartnera i przeciwnika, przestrzeganie zasady „fair play”
- wzbogacenie osobowości, samodzielności oraz nabywanie zdolności organizatorskich

c) rozrywkowa

- wpływanie na przeżywanie emocji i wzruszeń
- spędzanie czasu w sposób wesoły i przyjemny (zabawy na wesoło, humoreski, tańce)
- pobudzanie zainteresowań kulturalno-rozrywkowych
- przebywanie w atmosferze odprężenia i relaksu.

Rekreacja ruchowa zorganizowana dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym może być realizowana w ramach zajęć lekcyjnych, świetlicowych, bądź w czasie wolnym, pod kierunkiem nauczyciela wychowawcy, nauczyciela wychowania fizycznego czy też instruktora rekreacji.

Ponadto dla dorosłych i dzieci usługi w tym zakresie świadczą organizacje sportowo-rekreacyjne, oraz wyspecjalizowane ośrodki, które łączą ogólnozdrowotną diagnostykę z programowaniem zajęć uwzględniając wiek, zainteresowania, możliwości psychoruchowe, oraz warunki realizacji programu.

Organizacja zajęć rekreacyjnych może przebiegać w różny sposób, zaś prawidłowo dobrane metody i formy pracy dostosowane do wieku i możliwości psychorucho-

wych dzieci, mogą przyczynić się do podniesienia poziomu zajęć. O efektach, atrakcyjności i przebiegu zajęć decyduje w dużej mierze organizacja, tj.: ustawienie uczestników, podział na grupy ćwiczebne, korzystanie z przyrządów i przyborów, asekuracja (organizacja ochrony), zdyscyplinowanie grupy, efektywne wykorzystanie czasu.

Wybór metod nauczania powinien być uwarunkowany stopniem trudności nauczanego ruchu oraz poziomem sprawności ćwiczących.

Decyzja co do doboru metod zależy od nauczyciela.

Ze względu na nauczanie czynności ruchowych rozróżnia się metody:

- a) niespecyficzne – słowne, poglądowe, działania praktyczne,
- b) specyficzne – analityczna, syntetyczna, mieszana.

Ze względu na sposób prowadzenia zajęć: zabawowo-naśladowczą, improwizacji ruchowej, bezpośredniej celowości ruchu, zadaniową, obwodowo-stacyjną, nauczania programowego, wielozadaniową.

Formy organizacyjne działań programowych obejmują w rekreacji:

- zespoły ćwiczebne, (gimnastyczne, gier zespołowych, ćwiczeń terenowych, sportów rekreacyjnych, sportów wodnych, zimowych)
- imprezy rekreacyjne (turnieje, zawody, spartakiady, zgadywanki, biegi, wycieczki, rajdy, zloty, spływy, festyny)
- obozy – (stałe, wędrownie)
- wczasy – (o charakterze rekreacyjnym lub z programem rekreacyjno-sportowym)

Zajęcia rekreacyjne można podzielić ze względu na miejsce realizacji na:

- w budynku np. sali gimnastycznej, świetlicy, wyznaczonym pomieszczeniu
- na powietrzu, np. boisku, placu zabaw, placu trawiastym, w parku, lesie
- w warunkach specjalnych, np. na plaży, w wodzie, na wyznaczonym terenie.

Najbardziej popularne wśród dzieci są zajęcia terenowe, których dodatkowymi walorami jest przebywanie na świeżym powietrzu, obcowanie z naturalnym środowiskiem. Zajęcia rekreacyjne w wyznaczonym terenie powinny być zaplanowane, z wykorzystaniem tzw. naturalnych przyborów (przeszkód). W skład takich zajęć mogą wchodzić: atletyka terenowa, zabawy i gry tenisowe, ćwiczenia, kimy, wycieczki, marsze, biegi terenowe, ścieżki zdrowia: biegowe, ćwiczebne, sprawnościowe.

Osnowa zajęć terenowych dla klasy I.

Czas trwania 90 minut

Cele:

1. Kształtowanie orientacji przestrzennej
 2. Poprawne zachowanie się wobec przyrody
 3. Obserwacja zmian jesiennych w przyrodzie
 4. Kształtowanie szybkości i zwinności.
- I. 1. Zbiórka. Powitanie. Podział na 2-3 osobowe zespoły.
 2. Podanie informacji co do terenu i zadań.
 3. Kształtowanie szybkości i zwinności.

- II. 1. Kim przyrodnicy. Zadaniem wyznaczonych zespołów jest zbieranie liści z każdego napotkanego gatunku drzewa.
Zwycięża zespół, który na dziesiątym odcinku trasy zebrał najwięcej liści.
2. Zabawa w berka. – Berek leśny. Wyznaczony uczeń goni uciekających, którzy zagrożeni schwytaniem mogą ratować się przez oparcie się o drzewo.
 3. Zabawa w chowanego. Uczeń poszukujący schowanych rozpoczyna zabawę od stania przy drzewie, które też jest miejscem „zaklepywania się”.
 4. Zabawa „zrywanie owoców” – sięganie naprzemiennie prawa i lewa ręka w górę.
 5. Dmuchanie na piórko unoszące się w powietrzu – ćwiczenia oddechowe.
 6. Marsz z obserwacją krajobrazu jesiennego.
- III. 1. Omówienie zajęć i zachowania się uczestników
2. Pożegnanie

Osnowa zajęć terenowych dla klasy III

Czas trwania 90 minut

Cele:

1. ćwiczenia spostrzegawczości
2. ćwiczenia orientacji w przestrzeni
3. umiejętności pokonywania przeszkód

Przybory: szarfa, szyszki

Zadania:

- I. 1. Zbiórka, podział na 4–5-osobowe zespoły.
2. Podanie informacji co do terenu i zadań.
3. Przemarsz na wyznaczony teren.
- II. 1. Kim obserwacyjny. Objasnienie kimu – (rozdania artykułów piśmiennych, określenie zadań odnośnie notowania interesujących szczegółów wynikających z obserwacji terenu (flory, fauny, zabytków, pracy ludzi itp.).
Zwycięża zespół który podał najwięcej faktów.
2. Określanie stanu świata za pomocą obserwacji przyrody oraz wg słońca.
Prowadzący objaśnia oraz podkreśla znaczenie przydatności, tj. umiejętności w orientowaniu się w terenie.
3. Pokonywanie fragmentu ćwiczebnej ścieżki zdrowia
 - ćwiczenia tułowia, skłony 10 razy
 - ćwiczenia RR krążenia w przód, tył – po 10 razy
 - ćwiczenia NN, przysiady 10 razy
 - ćwiczenia oddechowe ze wznowień RR – 6 razy
 - przeskoki przez przeszkodę (powalony pień drzewa) – 6 razy powalamy pień drzewa)
 - podciąganie na drążku – 2–6 razy
 - przejście po równoważni przodem – 2 razy
 - wyskok dosiężny – 3 razy
 - ćwiczenie oddechowe ze skłonem w przód – 6 razy.

4. Kto pierwszy? Szukanie zagubionej szarfy. (prowadzący ukrywa szarfę, za-
stępy poszukują w wyznaczonym obszarze).
 5. Który zespół celniej? Rzuty szyszkami do wyznaczonego celu z określonej
odległości – współzawodnictwo między zespołami.
 6. Atletyka terenowa. Pokonywanie naturalnych przeszkód w drodze powrot-
nej (przeskoki, wspinania, pełzanie).
- III. 1. Podsumowanie zajęć, wyłonienie zwycięskich zespołów.
2. Pożegnanie.

Zadaniem organizatorów zajęć rekreacyjnych dla dzieci, jest propagowanie właściwej organizacji czynnego wypoczynku, rozrywki ruchowej, sportu zgodnego z upodobaniami indywidualnymi dziecka. Zajęcia w terenie mają zdecydowanie większe wartości ze względów zdrowotnych niż w pomieszczeniach zamkniętych.

Przebywanie na powietrzu stwarza okazję do hartowania, podnoszenia wydolności ogólnej organizmu oraz sprawności układu ruchowego, krążenia i oddechowego. Elementy lekkoatletyki terenowej, biegi terenowe kształtują motoryczność dziecka, zgadywanki, turystyczne zdolności obserwacji, spostrzegawczość.

Wszystkie zajęcia terenowe oparte są na naturalnych formach ruchu, takich jakie towarzyszą dziecku w ontogenezie już od najmłodszych lat.

Bibliografia:

1. S. Strzyżewski: Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną. WSiP Warszawa 1992
2. M. Denel, A. Skład: Teoria wychowania fizycznego. PWN Warszawa 1986
3. Dawgird, T. Fąk: Rekreacja fizyczna na wczasach. CRZZ Warszawa 1978
4. A. Ślęczkowski: Zabawy i gry ruchowe dzieci i młodzieży. CDN – Katowice 1989
5. R. Burgiel, A. Mazurkiewicz: Metoda rekreacji ruchowej. ZGTKKF Warszawa 1986
6. K. Nowakowska: Wychowanie fizyczne w kl. I-III. WPZNP Warszawa 1994.