

## Zadajmy sobie pytanie „ Co to jest rekreacja, z czym nam się kojarzy?”

Jest wiele teorii, jednak według mnie ta jest najbardziej trafna. Aktywność ruchowa, rekreacyjna- ukierunkowana na przyspieszenie procesu odnowy biologicznych sił i twórczych zdolności człowieka, stanowiąca także jedną z form samorealizacji, wypełniania wolnego czasu.

Współczesny styl życia znacznie odbiega od ideału w zakresie dawki ruchu koniecznej dla utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej. Dynamiczny rozwój techniczny, urbanizacji, komunikacji, pociąga za sobą wszelkiego rodzaju udogodnienia służące komfortowi jednostki i ograniczające w znacznym stopniu konieczność zaangażowania fizycznego. Tym samym aparat mięśniowy człowieka staje się coraz mniej przydatny. Człowiek zaczyna w mniej lub bardziej świadomy sposób doprowadzać do obniżenia swojej sprawności i zagrożeń różnego typu chorobami cywilizacyjnymi. Tak więc prowadzenie aktywnego stylu życia wymaga pewnego poziomu świadomości, który nabyć można w procesie wychowania lub socjalizacji.

Mówiąc o instytucjach wychowawczych i socjalizujących, należy przybliżyć samo pojęcie instytucji. Jest to pewien uregulowany sposób zaspakajania potrzeb członków grup czyli grupy jako całość. Każda instytucja wychowawcza ma zwykle

- Określony cel i funkcje
- Zakres czynności wynikających z celu nadrzędnego
- Role społeczne ludzi wynikających z tej czynności
- Środki i urządzenia potrzebne do wykonania zadań instytucji
- Obowiązki i usprawnienia osób wykonujących czynności w ramach instytucji.

Instytucje dzielimy na sformalizowane i niesformalizowane

Również jest drugi podział na

- Instytucje naturalnego wychowania
- Instytucje celowego wychowania (szkoła)
- Instytucje pośredniego wychowania (zakłady pracy)

Wyróżniamy następujące funkcje instytucji wychowawczych:

- Regulują zachowania jednostki
- Zaspakajają potrzeby jednostek
- Zapewniają ciągłość życia społecznego
- Integrują zbiorowość.

Wychowanie jest zawsze procesem celowym, ukierunkowanym na odbiorcę, procesem w którym przekazuje się ludziom określone normy, wzory zachowań, wartości obowiązujące w danej kulturze, w danej grupie społecznej.

Pytaniem zasadniczym jest więc problem, w jaki sposób doprowadzić do stanu powszechnej świadomości prozdrowotnego stylu życia, którego nieodłącznym elementem jest aktywność ruchowa. Główne instytucje wychowawcze mające wpływ na kształtowanie się osobowości i charakteru jednostek to rodzina i szkoła. Najlepszym sposobem wychowania do aktywnego stylu życia jest wychowanie w rodzinie.

Rekreacja, turystyka czy sport w rodzinie stanowią podstawę zaciśnięcia więzi rodzinnych, rozwijają i stymulują zdolności kreacyjne człowieka, stwarzają i zaspakajają potrzeby aktywności fizycznej i zabawy dzieci z dorosłymi, podtrzymują i rozwijają sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe i kondycję fizyczną członków rodziny. Należy najpierw wykształcić naszych rodziców, którzy wyniosą pozytywne wzory głównie ze swojej edukacji szkolnej, popartej również informacjami z mediów.

Współczesny styl życia, nazywamy cywilizacyjnym, znacznie odbiega od ideału w zakresie dawki ruchu koniecznej do utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej. Dynamiczny rozwój techniczny, komunikacji pociąga za sobą wszelkiego rodzaju udogodnienia służące komfortowi jednostki i ograniczające w znacznym stopniu konieczność zaangażowania fizycznego. Tym samym aparat mięśniowy człowieka staje się coraz mniej przydatny. Człowiek zaczyna w mniej lub bardziej świadomy sposób doprowadzać do obniżenia swojej aktywności i zagrożeń różnego typu chorobami cywilizacyjnymi. Tak więc prowadzenie aktywnego stylu życia wymaga pewnego poziomu świadomości, który nabyć można w procesie wychowania.

Sposób i styl życia współczesnych społeczeństw cywilizacyjnych w dużym stopniu odbiega od tego, czego oczekuje w tym zakresie organizm człowieka. Niewłaściwa gospodarka zasobami energetycznymi, stres, niedobór ruchu prowadzi do wielu chorób obciążających ustrój człowieka. Do chorób takich, należą: miażdżyca, choroby niedokrwienne serca, nadwaga, cukrzyca, wady i dysfunkcje aparatu ruchu człowieka.

Jedną z podstawowych kwestii w promowaniu zdrowia jest propagowanie nowego, prozdrowotnego stylu życia. Czyli właściwe odżywianie, unikanie alkoholu i używek, aktywność fizyczna i unikanie stresu. Istnieją 4 grupy czynników warunkujących pole zdrowia

- Czynniki genetyczne
- Czynniki środowiska zewnętrznego
- Czynniki związane ze stylem życia
- Efekty opieki zdrowotnej.

Brak czy niedobór ruchu jest charakterystyczną cechą cywilizacyjnego stylu życia. Większość nowinek i wynalazków technicznych służy poprawie komfortu życia człowieka, umniejszało tym samym konieczność wysiłku fizycznego. Wraz z rozwojem techniki spada aktywność fizyczna człowieka, prowadzi to do wielu chorób nazywanych cywilizacyjnymi. Jedynym sposobem przeciwdziałania skutkom i efektom cywilizacyjnego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna. Realizowana prawidłowo rekreacja fizyczna może:

- Przeciwdziałać wadom postawy i dysfunkcjom
- Zapobiegać chorobom cywilizacyjnym
- Niwelować skutki stresu
- Hamować procesy inwolucyjne.

Regularna aktywność ruchowa to jeden z najsłabiej realizowanych wzorców zachowań w czasie wolnym we współczesnej Polsce.

Cykl życia człowieka można podzielić na 3 podstawowe fazy:

- Faza dzieciństwa i młodości – korzystnie stymuluje rozwój
- Faza wieku dojrzałego ( 25-30 do 55-60 r.ż.)- pomaga w utrzymaniu wcześniej osiągniętego poziomu sprawności
- Faza wieku starczego ( po 60 r. ż)- opóźnia procesy starzenia .

Instruktor rekreacji powinien posiadać wiedzę :

- Humanistyczną
- Przyrodniczą
- Ekonomiczną, organizacyjną, prawną.

Do podstawowych czynności instruktora rekreacji należy:

- Stymulowanie aktywności uczestników rekreacji
- Umiejętny dobór form i metod zajęć rekreacyjnych
- Wywieranie wpływu na uczestników zajęć rekreacyjnych za pośrednictwem innych członków grupy.

Pięć czynników osobowości, dzięki którym można określić kompetencje osobowościowe do pracy w zawodzie instruktora rekreacji

- Neurotyczność( przystosowanie emocjonalne)
- Ekstrawersja ( zdolność odczuwania pozytywnych emocji, towarzyskość, serdeczność, emocjonalność)
- Otwartość na doświadczenie( tolerancja wobec nowości, ciekawość)
- Ugodowość ( nastawienie do ludzi, zaufanie, idee)
- Sumienność ( wytrwałość, silna wola, samodyscyplina)

Aby była efektywna praca instruktora musi on umieć komunikować się z innymi.

Komunikacja jest to wzajemne przekazywanie informacji, umiejętności, pojęć, uczuć.

Otwarta komunikacja wzmacnia związki między ludźmi, buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, sprzyja nawiązywaniu przyjaźni oraz podejmowaniu współpracy. Brak umiejętności porozumiewania się może prowadzić do poczucia bezsilności. Dobra komunikacja zachodzi wtedy, jeżeli są spełnione następujące warunki:

- Przekaz nadawcy odzwierciedla jego interpretacje
- Odbiorca interpretuje przekaz zgodnie z intencjami nadawcy.

Ludzie komunikują się ze sobą nie tylko słowami, ale także poprzez „język ciała”.

Na komunikację niewerbalną składa się :

- Gestykulacja
- Dotyk, kontakt fizyczny
- Wygląd fizyczny
- Dźwięki paralingwistyczne ( płacz, pomruki)
- Kanał wokalny
- Dystans fizyczny między rozmówcami
- Spojrzenie i wymiana spojrzeń
- Pozycja ciała w trakcie rozmowy
- Organizacja środowiska

Większość naszego życia spędzamy w grupach. Istnieje wiele rodzajów grup.

Specyfikę każdej z nich wyznacza cel, który jednoczy ludzi. Od jakości związków, jakie łączą ludzi i od tego czy będą one budowane we wspólnych podstawach i wzajemnych zrozumień zależeć będzie atrakcyjność grup dla uczestników oraz jej skuteczność w osiąganiu celów grupowych.

Grupa rekreacyjna- to zespół ludzi mających poczucie wewnętrznej więzi i zewnętrznej odrębności, który jest specyficzną grupą społeczną z tego względu, że:

- Cechuje się dużą atrakcyjnością
- Interakcje pomiędzy uczestnikami mają charakter podmiotowy, bezpośredni, pozbawione są formalizmu
- Celem grupy jest zaspokajanie potrzeb uczestników
- Normy grupowe nie są narzucone z zewnątrz

Z zachowaniem w grupie związane jest wspólne podejmowanie decyzji. Więzy łączące członków grupy ze sobą oraz z całą grupą powodują spójność i solidarność grupy oraz przestrzeganie obowiązujących w niej norm. Zatem pod silnym wpływem grupowych przynależności są nasze emocje, motywacje, sposób bycia, wartości, przekonania oraz stosunek do samego siebie.

Korzyści wynikające z pracy grupowej:

- Grupa daje oparcie i poczucie bezpieczeństwa
- Zostają przełamane stereotypy
- Współpraca zachęca do uczciwości
- W grupie łatwiej jest podejmować decyzje
- Grupa jest zdolna do pomysłów

Nie można jednoznacznie ocenić efektywność kierowania grupą w danym stylu. Należy raczej przyjąć, że zależnie od sytuacji, w której znajduje się grupa i jej kierownik, skuteczność ich stosowania jest większa lub mniejsza.

Zajmijmy się teraz innym zagadnieniem, co to jest metodyka?

Metodyka rekreacji jest to droga postępowania oparta na zbiorze praktycznych wskazówek, 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 oraz samorealizacji. Metodyka rekreacji w dużym stopniu korzysta z metodyki innych dziedzin kultury fizycznej, a zwłaszcza z metodyki wychowania fizycznego i sportu. Wypoczynek oraz regeneracja sił organizmu ludzkiego z wykorzystaniem aktywności ruchowej określane są jako jeden z pierwszych celów rekreacji.

Środkami dydaktycznymi stosowanymi w rekreacji ruchowej są obiekty, urządzenia, przyrządy, przybory oraz pomoce naukowe świadomie wykorzystywane do osiągnięcia celów rekreacji. Bardzo ważną rolę w upowszechnianiu działalności rekreacyjnej spełnić mogą centra rekreacyjne.

W skład wchodzi:

- Urządzenia stałe w Sali
- Przybory, przyrządy
- Środki pomiarowe
- Środki do przekazu informacji
- Inne (elementy materialne- nawierzchnie sali).

Przez pojęcie formy rekreacji należy rozumieć dydaktyczne sposoby organizacji i prowadzenia procesu działalności rekreacyjnej.

Metody dydaktyczne w rekreacji są to sposoby wykorzystania form i środków dydaktycznych, za pomocą których uczestnicy zajęć rekreacyjnych, opanowują przekazywaną wiedzę oraz zdobywają umiejętności i nawyki ruchowe.

Ze względu na charakter wysiłku, metody treningu sportowego dzielą się na :

- Metoda krótkotrwałych maksymalnych wysiłków ( ciężkoatletyczna). W tempie wolnym wykonuje się ćwiczenia przy obciążeniu 60 do 100 procenty ciężaru maksymalnego.
- Metoda wielokrotnych wysiłków- wykonywana jest do granicznego zmęczenia.
- Metoda ciągła- kształcenie wytrzymałości.
- Metody powtórzeniowe- jednakowa intensywność. Zmienna ilość powtórzeń
- Metody zmienne – przerywane- polegają na wykorzystaniu przemienności czasu trwania wysiłku i jego intensywności
- Metody interwałowe-charakteryzuje stała wielkość pracy, określana intensywność i liczba powtórzeń ćwiczenia oraz zmienny, ale zawsze określony czas niepełnych przerw wypoczynkowych.
- Metoda startowa- przy tej metodzie wykorzystywane są sprawdziany ,testy.

Sprawna realizacja procesu dydaktycznego wymaga od instruktora odpowiedniego przygotowania organizacyjno- metodycznego. W pierwszej kolejności obejmuje ono wybór właściwego toku zajęć ruchowych oraz przygotowanie osnowy lub konspektu.

Tok- jest ogólny schemat jednostki dydaktycznej . Tok służy do opracowania osnow i konspektów zajęć. Toki dzielą jednostkę zajęć na trzy części:

- Wstępną- organizacyjno – porządkową, ogólnorozwojową
- Ogólną( największe obciążenie)
  - wprowadzającą
  - zasadniczą
- Końcową

Osnowa to konkretny plan realizacji cyklu tematycznego, w formie materiału ćwiczebnego, zbudowanego na schemacie toku lekcji. Zawiera określoną kolejność zadań ruchowych, specyficznych dla określonej formy rekreacji, konkretnej grupy osób oraz niezbędnych warunków do realizacji. Przy opracowaniu osnowy należy uwzględnić następujące zasady budowy rekreacyjnej jednostki dydaktycznej:

- Racjonalne stosowanie natężenia wysiłku

Pierwsza część – wstępna ma zapewnić stopniowy wzrost natężenia, które w części głównej uzyskuje maksymalną wartość i maleje w części końcowej. W rezultacie tych zmian powstaje krzywa natężenia wysiłku, która powinna mieć kształt paraboli. Natężenie zajęć regulowane jest za pomocą odpowiedniego doboru ćwiczeń, ich intensywności, czasu trwania oraz tempa wykonania.

Konspekt – jest streszczeniem osnowy zajęć dydaktycznych. Jest to rodzaj przygotowania instruktora w formie zapisu najistotniejszych fragmentów jednostki zajęć.

W prowadzenie zajęć należy zwracać uwagę na intensyfikację i uatrakcyjnianie zajęć poprzez stosowanie różnorodnych bodźców. Może to być zwiększenie stopnia natężenia ćwiczeń, zastosowanie rywalizacji, zmiana miejsca prowadzenia zajęć, wprowadzenie nowych przyrządów i przyborów, modyfikacja sposobu prowadzenia.

Ważnym elementem zwiększającym aktywność oraz bezpieczeństwo ćwiczących jest zwrócenie uwagi na przyjęte sposoby ustawienia grupy podczas zajęć. Należy przyjąć takie ustawienie, które umożliwi dobrą widoczność wszystkich uczestników przez instruktora, pozwala każdemu uczestnikowi na swobodne wykonywanie ćwiczeń oraz zapewnia utrzymanie kontaktu wzrokowego i słuchowego z instruktorem.

Dobry instruktor powinien pamiętać, że każdy człowiek posiada własną hierarchię potrzeb, zainteresowań i przekonań. Przed zajęciami

- Tworzymy określony plan motywacyjny dla całej grupy
- Dowartościowujemy członków grupy.

Mając doświadczenie w prowadzeniu zajęć, w wielu grupach wiekowych, wybrałam grupę +50. Ponieważ jest to grupa, która zaczyna uczestniczyć w zajęciach we wrześniu i kończy, w tym samym składzie, w czerwcu.

Prezes Zgierskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej na zarządzie w Warszawie dowiedział się, że istnieje program refundowany w 90 procentach z środków unijnych. Zaczęliśmy działać. Napisaliśmy program, złożyliśmy ofertę i za miesiąc otrzymaliśmy środki na Warsztaty Terapii Ruchowej III Wieku.

Ogłosiliśmy w lokalnej prasie i telewizji nabór do grupy, ustaliliśmy zebranie organizacyjne, i się zaczęło.....

Za zebranie organizacyjne zgłosiło się 45 osób, a my mogliśmy przyjąć tylko 30, a wpoiliśmy pozostałe osoby na listę rezerwową.

Program obejmował uczestniczenie, raz w tygodniu

- w zajęciach aqua aerobiku
- ćwiczenia na sali. (podział na 2 grupy)
- Oraz spotkania raz w miesiącu z lekarzem
- Dietetykiem
- Testy kontrolne
- Pomiar tętna, ciśnienia krwi
- Wyjścia w plenery
- Gry i zabawy w Ośrodku Malinka w Zgierzu
- Wycieczki, rajdy
- Spotkania towarzyskie np. Andrzejki
- Wycieczka dwu dniowa do Ośrodka w Sulejowie TKKF Zarząd Główny.

Na początku składka miesięczna wynosiła 15,00, jednak z czasem musieliśmy podnosić.

Obecnie dalej istnieje ten program, ale składka miesięczna jest 30,00.