

Rekreacja ruchowa jako forma spędzania wolnego czasu

Pojęcie słowa rekreacja wywodzi się z języka łacińskiego ? gdzie ?*recreo*? oznacza: wzmocnić, pokrzepić, przywrócić do życia[1]. Definicja teorii rekreacji i sprawności ruchowej jest zagadnieniem dynamicznym i szczególnie dyskursywnym. Powodem jest rozległość jej pola badawczego oraz jego multidyscyplinarności. Nie bez znaczenia dla obrazu pojęć podstawowych jest sposób postrzegania teorii rekreacji, jej miejsca w systemie nauk oraz profilu teleologicznego[2].

Sprawność i wydolność ruchowa młodzieży są uznane za pozytywne mierniki jej zdrowia. Chodzi tu o sprawność i wydolność ogólną (nie wyspecjalizowaną), mówiącą o codziennej kondycji człowieka i świadcząca o jego wszechstronnym przystosowaniu do warunków życia. W fachowej literaturze amerykańskiej nawet wyróżnia się dwa typy sprawności: sprawność zdrowotną (Health-Related Physical Fitness) i sprawność wyczynową, popisową (Performance-Related Physical Fitness)[3]. W niniejszej pracy pojęcie sprawności jest użyte w pierwszym znaczeniu, znaczeniu zdrowotnym.

Rekreacją są różnego rodzaju zajęcia, podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych. Nie rodzaj zajęć decyduje o tym, czy jest to aktywność rekreacyjna, ale kontekst psychospołeczny, a więc czy są to zajęcia dobrowolne, czy sprawiają przyjemność, czy spełniają oczekiwania i zainteresowania, jakie są motywy podejmowania danej czynności, czy wpływają na osobowość w sposób pozytywny, rozwijający[4].

Rekreacja to wszelkie akceptowane społecznie formy ludzkiej aktywności, mające miejsce w czasie wolnym, podejmowane dobrowolnie, bezinteresownie i dla przyjemności, służące

odnowie i umacnianiu sił człowieka, jego innej od codziennej, aktywnej i różnorodnej samorealizacji o cechach zabawy, realizowanej indywidualnie, w grupach, lub występującej jako zjawisko globalne[5].

We współczesnej literaturze przedmiotu termin rekreacja używany jest co najmniej w trzech znaczeniach. Pierwsze oznacza zespół działań i zachowań podejmowanych przez jednostkę w czasie wolnym. Obejmuje te czynności, które wykonywane są dla przyjemności bądź własnego pożytku. Nie są jednak zajęciami obowiązkowymi. Bez znaczenia jest wówczas rodzaj i forma wykonywanych czynności. Istotny jest jedynie ich wolnoczasowy charakter[6].

Drugie znaczenie wiąże się z wypoczynkiem po pracy. Rekreacja traktowana jest tu jako wypoczynek sensu stricte, proces usuwania zmęczenia spowodowanego pracą zawodową, proces regeneracji sił życiowych. Trzecie znaczenie jest najszersze i wskazuję na rekreację jako zjawisko społeczno-kulturowe o światowym zasięgu, związane z dynamicznym rozwojem cywilizacji, a charakteryzujące się wzrostem ilości czasu wolnego różnych grup społecznych ludzi oraz redukcją czasu pracy w skali makro. Trudno jednoznacznie zdefiniować te pojęcie[7].

–

[1] M. Plezia, Słownik łacińsko-polski, Warszawa 1974, s. 469.

[2] A. Dąbrowski, *Zarys Teorii Rekreacji Ruchowej*, Warszawa 2006, s. 36.

[3] M. Zasada, *Zdrowie i sprawność motoryczna w kulturze fizycznej dzieci i młodzieży*, Warszawa 1998, s. 13.

[4] Ibidem, s. 15.

[5] Ibidem, s. 37.

[\[6\]](#) *Ibidem*, s. 38-39.

[\[7\]](#) W. Siwiński, I. Kiełbasiewicz – Drozdowska, *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań 2001, s. 13-15.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.