

Мушкета Радослав

доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету,

м. Рівне, Україна

ORCID: 0000-0001-6057-1583

e-mail: muszkieta@umk.pl

Кіндрат Павло

кандидат юридичних наук, доцент,

доцент кафедри інформаційно-комунікаційних технологій

та методики викладання інформатики

Рівненського державного гуманітарного університету,

м. Рівне, Україна

ORCID: 0000-0002-7475-3385

e-mail: kindratvad@ukr.net

Кіндрат Вадим

кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії і практики

фізичної культури і спорту

Рівненського державного гуманітарного університету,

м. Рівне, Україна

ORCID: 0000-0003-0351-3349

e-mail: kindratp@ukr.net

Гоголь Тетяна

здобувач ступеня PhD, старший викладач кафедри теорії і практики

фізичної культури і спорту

Рівненського державного гуманітарного університету,

м. Рівне, Україна

ORCID: 0000-0002-0880-640X

e-mail: tetyana_gogol_83@ukr.net

**WARTOŚCI I CELE EDUKACJI DO REKREACJI FIZYCZNEJ.
WSPÓLCZESNE PODSTAWOWE CZYNNIKI ROZWOJU
REKREACJI RUCHOWEJ**

Абстрактный. Rozpoczynając od koncepcji "Edukacji do Rekreacji Fizycznej" autorstwa Czajkowskiego, zdefiniowane są cele edukacji związanej z aktywnościami rekreacyjnymi. Wśród tych celów podkreśla się stymulowanie zainteresowań, kształtowanie postaw, wprowadzanie różnorodnych form rekreacji oraz rozwijanie umiejętności i nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego. Edukację dla rekreacji postrzega się jako proces twórczy, obejmujący formowanie idei i

planowanie, podkreślając, że podejście to wymaga ciągłych, kreatywnych działań wzbogaconych elementami niezależności. Kształcenie umiejętności i nawyków rekreacyjnych uważa się za kluczowe w okresie dzieciństwa i adolescencji, aby jednostki wchodziły w dorosłość już wyposażone w te cechy.

Patrząc na proces edukacyjny jako sztukę formowania osobowości, podkreśla się jego wartość w przypadku spełniania swojego zadania; w przeciwnym razie może on stać się rutyną, dając minimalne lub żadne efekty. Edukacja do rekreacji fizycznej zakłada objęcie obszaru rodziny, szkoły i środowiska lokalnego. Zachęca się rodziny do wprowadzania różnorodnych aktywności jako stałej części wychowania dziecka, z naciskiem na aktywność fizyczną w szerszym kontekście dobrostanu.

Jednocześnie zadaniem szkoły jest przygotowanie młodego pokolenia zarówno do pracy, jak i do czasu wolnego, kierując ich ku inteligentnemu wykorzystywaniu czasu wolnego, aktywnemu wypoczynkowi i udziałowi w rekreacji i turystyce. Obejmuje to przekazywanie wiedzy, pobudzanie potrzeb samorealizacji, zapewnianie warunków organizacyjnych i wspieranie fizycznej aktywności uczniów.

Koncepcja "Edukacji do Rekreacji" w ramach edukacji fizycznej pozostaje ambitna. Dlatego zachęca się do rozszerzenia roli szkoły poza klasę, działając jako koordynator społeczności w promowaniu kultury fizycznej. Istotne jest inspirowanie lokalnej społeczności poprzez pozaszkolne instytucje edukacyjne, miejsca pracy i centra rekreacyjno-sportowe do propagowania różnych modeli czasu wolnego. Oczekuje się, że ta inicjatywa dostarczy programów edukacji rekreacyjnej i sportowej poprzez warsztaty, kursy wieczorowe czy weekendowe oraz sesje szkoleniowe.

Nowoczesne cele rekreacji fizycznej obejmują zaspokajanie potrzeby ruchu, utrzymanie codziennej równowagi energetycznej organizmu, poprawę sprawności fizycznej oraz czerpanie przyjemności i satysfakcji z wysiłku fizycznego. W obliczu rosnących zagrożeń we współczesnym życiu, takich jak hałas, przyspieszony tryb życia i pogarszająca się higiena (siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, niewystarczający sen, zmęczenie, uzależnienia), rekreacja staje się istotnym elementem życia.

Słowa kluczowe: wartości i cele, edukacja, rekreacja fizyczna.

Wstęp. Wychowanie do rekreacji powinno być przedmiotem wszechstronnego wychowania w szkole, jako nieodłączny element składowy edukacji. Szkoła do tej pory poświęcała wiele uwagi i poświęca nadal przekazywaniu wiedzy, kształtowaniu umiejętności myślenia, zaniedbując przy tym wychowanie do czasu wolnego. Pocieszający jest fakt, że w dobie reformy oświaty, swoje miejsce znajdzie również wychowanie do rekreacji.

Ważnym elementem wszechstronnego rozwoju jednostki jest obok uznanych już za tradycyjne dziedziny wychowania, do których zaliczamy wychowanie umysłowe, moralno-społeczne, estetyczne, techniczne oraz fizyczno-zdrowotne, wychowanie do rekreacji, stanowiące integralny czynnik składowy wszechstronnego wychowania.

Edukacja do rekreacji fizycznej. Zadaniem wychowania do rekreacji w ujęciu Czajkowskiego jest:

rozbudzanie zainteresowań i potrzeb rekreacyjnych,
kształtowanie potrzeb i postaw,
zapoznanie z szerokim wachlarzem nowych form rekreacyjnych i tworzenie możliwości ich stosowania,

kształtowanie i utrwalanie umiejętności i nawyków aktywnego wypoczynku,
wzmacnianie motywacji w tym kierunku,

wyrabianie umiejętności właściwej oceny i decyzji wyboru form rekreacyjnych,
korzystnych z punktu widzenia dobra jednostki i społeczeństwa (Czajkowski, 1979, s.99–100).

Wychowanie do rekreacji ma doprowadzić do kultury czasu wolnego jako celowego i świadomego spędzania czasu wolnego, odpowiadającego indywidualnym dążeniom i zamiłowaniom jednostek, a także ich akceptacji przez społeczeństwo.

Rekreacja ma również do spełnienia rolę kreacyjną. Kreowanie postaw, planowanie pracy nad ich kształtowaniem to wielka praca wychowawcza.

„Wychowanie do rekreacji jest trudną sztuką permanentnego, twórczego działania, bogatego w elementy samodzielności, którego efektem będzie szczęście i satysfakcja, z bogacenie życia psychicznego, kształtowanie osobowości i wzmacnianie w niej czynników ideowych i moralnych, przeżywanie afirmacji i radości życia” (Czajkowski, 1979, s.100).

Kształtowanie umiejętności i nawyków rekreacyjnych powinno odbywać się przede wszystkim w wieku dziecięcym i młodzieżowym. W życie dorosłe, w samodzielność, człowiek powinien wstępować już z pierwszym zasobem tych rekreacyjnych umiejętności i nawyków. Wychowanie do rekreacji jest działalnością trudną i wymagającą szczególnych predyspozycji.

Wychowanie jako proces kształtowania jednostki jest swoistą sztuką, która może posiadać wysoki stopień wartości i wtedy spełnia swoje zadanie, może także być zwykłym, schematycznym, utartym działaniem, dającym znikome lub żadne efekty.

Edukacja do rekreacji fizycznej powinna obejmować:

1. rodzinę.
2. szkołę.
3. środowisko lokalne.

Ad. 1. Dzieci powinny wynieść z domu przyzwyczajenia do różnych rodzajów aktywności. Nieobce powinny być im proste formy rekreacji i turystyki; rodzina jest podstawowym ogniwem każdego społeczeństwa, w niej człowiek rodzi się i wzrasta i umiera. Rodzina jest także miejscem powstawania wzorów zachowań (Łobożewicz, 1996). Z rodziny dziecko powinno wynieść umiejętność kulturalnej zabawy i nawyki aktywnego wypoczynku (Łobożewicz, Wolańska, 1994).

Rentowność aktywności fizycznej nie można rozpatrywać tylko w aspektach anatomicznych i fizjologicznych, profilaktycznych czy dostosowawczych do środowiska. Aktywność jest doskonałym lekarstwem na dobre samopoczucie i sposobem czerpania radości z życia (Osiński, 1996). Promowanie zdrowia jako proces ciągły opiera się na działaniach na rzecz zdrowia w wymiarze społecznym.

Powodzenie programu związanego z promocją zdrowia wymaga powszechnego udziału rodziny (Pańczyk, 1996). Rodzina powinna stwarzać okazję do systematycznej aktywności wszystkich jej członków jako warunku ich rozwoju i

zdrowia. W interesie rodziców jest zadbanie o stosowanie ruchu nie jako lekarstwa a element profilaktyki.

Jednym z rodzajów aktywności rodzinnej jest turystyka. Jej uniwersalny charakter sprawia, że każdy może znaleźć w niej swe miejsce. Mimo pozornie większej ilości czasu wolnego, tempo współczesnego życia powoduje ograniczenie czasu poświęconego dzieciom (skutek pogoni za dobrami materialnymi, podnoszeniem kwalifikacji zawodowych itp.). Rodzice mają do spełnienia szereg ról społecznych jak wychowanie dzieci, kształtowanie ich osobowości, a także prawidłowy rozwój psychofizyczny. Bliski kontakt członków rodziny czasami w trudnych, naturalnych warunkach oraz realizacja nakreślonych planów i zamierzeń sprzyja tworzeniu silnych więzi rodzinnych, integruje i wychowuje, sprzyja rozwojowi funkcji poznawczych i kształcących wszystkich jej członków (Woźniakowa E. (red.), 1996). Turystyka rodzinna ma niewątpliwy wpływ na rozwój psychomotoryczny, wyczuła na piękno przyrody, wyrabia poczucie estetyki. Jest formą dialogu rodzinnego. Dzięki turystyce rodzinnej dzieci czerpią wzory zachowań w sferze aktywności fizycznej. Tylko wczesne wpajanie wzorców aktywności, troska o własne zdrowie, może przynieść oczekiwane efekty. Wspólne spędzanie czasu wolnego a zwłaszcza turystyka, wzmacnia poczucie przynależności do rodziny, kształtuje stosunki partnerskie, wzajemny szacunek. Wspólne wyjazdy pozwalają na lepsze poznanie się, powstają podstawy do wzajemnego zaufania, szacunku i bezpieczeństwa. Sprzyja to rozwijaniu pozytywnych emocji: radości, zadowolenia, otwartości, czy rozwiązywania problemów, korygowania niewłaściwych zachowań (Łobożewicz, Wolańska, 1994).

Należy stwierdzić, że turystyka w rodzinie oprócz funkcji wychowawczych, krajoznawczych i kształcących pełni funkcję zdrowotną w aspekcie zarówno zdrowia fizycznego jak i psychicznego.

Ad.2. Edukacja do rekreacji fizycznej powinno oddziaływać na nowoczesną szkołę środowiskową, której zadaniem jest przygotowanie młodego pokolenia do pracy i spędzania czasu wolnego; szkoła powinna ukierunkować do mądrego wykorzystania czasu wolnego, do aktywnego wypoczynku i uczestnictwa w rekreacji i turystyce poprzez: dostarczanie wiedzy, budzenie potrzeby samorealizacji ucznia, zapewnienie warunków organizacyjnych i zachęcanie do aktywności ruchowej uczniów.

Szczególną formą aktywności dla młodzieży szkolnej jest turystyka kwalifikowana. Uczeń powinien zdobywać umiejętności turystyczne przez uczestnictwo w wycieczkach organizowanych w ramach całorocznego programu krajoznawczo – turystycznego szkoły (Łobożewicz, 1996).

Szkoła „Wychowanie do rekreacji” w ramach wychowania fizycznego pozostaje w sferze życzeń i postulatów (Wolańska, 1973, s. 229–248). Aktualne pozostają hasła wypełniające wychowanie fizyczne z lat 70 – tych) głoszone przez M. Demela (Demel, Humen, 1970) współczesne wychowanie fizyczne:

edukacja permanentna – pobyt w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole średniej jest procesem nawarstwiających się działań przebiegających aż do śmierci, mających na celu samodzielne kształcenie swego ciała i rozwoju sił; wychowanie fizyczne ma za zadanie dać podstawy umiejętności i wiedzy służącej samodzielnemu działaniu,

prospekcja (wychowanie dla przyszłości), związane z nią hasła służące rozbudzeniu zapałań do ruchu i zmęczenia wysiłkiem fizycznym; lekcja wychowania fizycznego ma wywoływać i wytwarzać „głód ruchu”, który uzewnętrzniać można także po zajęciach szkolnych,

autoedukacja ekspozująca te metody nauczania i wychowania, które pobudzają do samodzielnego myślenia; istnieje potrzeba służąca tworzeniu klimatu społeczno – moralnego i życzliwego stosunku do drugiego człowieka, akceptującego indywidualne różnice i podnoszącego poziom zaufania w relacji nauczyciel – uczeń; edukacja ma być zamieniona w autoedukację,

intelektualizacja; aby uczniowie zrozumieli po co ćwiczą należy wzbogacić wychowanie fizyczne o wartości intelektualne – poznawcze; nauczyciele wychowania fizycznego otrzymujący szeroką wiedzę powinni krzewić kulturę fizyczną, ucząc jak dbać o ciało i zdrowie, jak doskonalić sprawność, jak wypoczywać po szkole i pracy.

humanizacja; to krzewienie idei lepszego zrozumienia sfery przeżycia ludzkiego; istnieje warunek „potrzeb przeżywania” cielesności; „humanizacja wymaga przezwyciężenia pokutującej od czasów średniowiecznych, tradycyjnej gradacji wartości ekspozującej ducha i upośledzającej ciało” (Osiński, 1996, s. 151).

indywidualizacja; należy dążyć do traktowania indywidualnego uczniów, zgodnie z ich zainteresowaniami, co jest możliwe w warunkach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; poprzez właściwy dobór grup, związanych zainteresowaniami istnieje szansa i możliwość wyżycia się, rozwoju samodzielności i uspołecznienia młodzieży, szczególnie uzdolnionej jak i opóźnionej w rozwoju i z defektami,

szkoła środowiskowa i przedłużona; szkoła nie może realizować wychowania fizycznego tylko w systemie klasowo – lekcyjnym, lecz powinna stać się ośrodkiem szerzenia kultury fizycznej nie tylko dla uczniów, lecz i rodziców; szkoła może przejąć rolę koordynatora środowiskowego.

Ad. 3. Należy inspirować społeczność lokalną za pośrednictwem instytucji, placówek i organizacji wychowania pozaszkolnego (zakładów pracy, ośrodków rekreacyjno – sportowych) do podejmowania wysiłków w kierunku upowszechniania różnych modeli wypoczynku. Oczekuje się, że będą one musiały zapewnić program edukacji rekreacyjno – ruchowej. Program ten może być przygotowany w ramach warsztatów, kursów wieczorowych, weekendowych, wypoczynkowo – szkoleniowych turnusów wakacyjnych. Do najbardziej powszechnych zaliczamy działalność: PTTK, TKKF, klubów, świetlic, domów kultury, ośrodków sportu i ośrodków wypoczynkowych.

Bardzo ważne jest określenie celów współczesnej rekreacji fizycznej. Specjaliści i naukowcy najczęściej wymieniają następujące cele rekreacji ruchowej:

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

Przy rosnących zagrożeniach w życiu współczesnego człowieka jakimi są: hałas, przyspieszony rytm życia przy pogarszającej się higienie (siedzący tryb życia, pracy, wypoczynku, brak aktywności sportowej, niedosypianie, przemęczenie, uzależnienia) rekreacja jest niezbędnym elementem życia.

1. Rekreacja jest czynnikiem ułatwiającym socjalizację człowieka, czyli nabywanie przez niego cech pomocnych w dopasowaniu się do norm, reguł standardów zachowań społecznie pożądanyc i akceptowanych.

2. Rekreacja jest instrumentami komunikowania się ludzi, nawiązywania kontaktów w grupie formalnej i nieformalnej (rekreacyjnej) umożliwia wymianę poglądów, przepływ informacji.

3. Rekreacja jest czynnikiem integrującym grupy ludzkie, budującym więzi rodzinne, koleżeńskie, buduje trwałe kontakty emocjonalne.

4. Rekreacja jest czynnikiem demokratyzującym społeczeństwa ludzkie.

5. Rekreacja jest atrakcyjnym środkiem socjoterapii i resocjalizacji, oddziałującym wychowawczo na jednostki nie przystosowane do środowiska społecznego (Winiarski, 1989).

Współczesne podstawowe czynniki rozwoju rekreacji ruchowej. Nowe zjawiska i procesy o charakterze społecznym, ekonomicznym i środowiskowym wymagają przeobrażeń w zakresie rekreacji. Do czynników tego rozwoju należy zaliczyć: postęp cywilizacyjny (w tym technologiczny), urbanizację, mobilność, czas wolny, siłę nabywczą ludności oraz oddziaływanie środowiska. Pozytywny skutek postępu cywilizacyjnego to wzrost poziomu wykształcenia ludzi. Przejawia się to w dążeniu do samorozwoju, poszukiwaniu nowych wrażeń, podejmowaniu trudniejszych zadań i preferowaniu silniejszych emocji. Ogromne znaczenie w rozwoju rekreacji odgrywa łatwiejszy dostęp do informacji (telewizja, Internet), które powodują rozbudzenie i ciekawość innymi formami aktywności fizycznej. Wzrost standardu życia ma wpływ na zwiększenie czasu wolnego, który można przeznaczyć na rekreację (Toczek – Werner S. (red.), 2005). Równie ważne znaczenie dla rozwoju rekreacji ma rozwój środków komunikacji i szybkość przemieszczania się do pożądanyc miejsc rekreacji dotychczas niedostępnych.

Ludność miast jest bardziej aktywna stąd migracja ludności ze wsi do miast, wtopienie się w tę społeczność, powoduje przejęcie jej zwyczajów, nawyków również związanych z aktywnością fizyczną.

Zmiany wzorców społecznych łączą się z wykorzystaniem weekendów, szczególnie na turystyczne eskapady, w tym rekreację plenerową. Toczek – Werner (2004) zauważa istotne zmiany w kształtowaniu się nowych ludzkich wartości, potrzeb i pragnień dotyczących rekreacji, wykorzystujących środowisko geograficzne oferujące człowiekowi najlepsze warunki odpoczynku i bezpośredni kontakt z przyrodą.

Można się zastanawiać, dlaczego pojawiają się zmiany w mentalności społeczeństw w aspekcie wykorzystania czasu wolnego i sposobów jego wypełniania. Odpowiedź na to pytanie daje m.in. (Toczek – Werner S. (red.), 2005, s. 65).

Potrzeba ucieczki od codzienności staje się coraz bardziej pilna. Wolny czas, rekreacja z turystyką dają możliwość oderwania się od normalnego życia i poszukiwania interakcji w nowych środowiskach.

Rodzi się szacunek dla natury. Obecnie rekreacja (głównie w plenerze) zwraca naszą uwagę na otoczenie człowieka, naturę w jej różnych aspektach, a także jej ochronę. Ekologia staje się ważnym elementem wychowania społeczeństwa, stąd płyną korzyści dla samej natury a tym samym dla rozwoju nowoczesnej rekreacji i wypoczynku.

Charakter pracy zmienia się wraz z ludźmi wcześniej przechodzącymi na emeryturę. Poszerzenie Unii Europejskiej otworzyło granice, co spowodowało zmianę stylu życia wielu mieszkańców, zwłaszcza z państw nowo przyjętych.

Wzrastająca ilość czasu wolnego powinna być wypełniona dobrymi treściami ukierunkowanymi na zdrowie. Aktywność fizyczna wypełnia te treści, poprzez nowe bodźce usuwa ujemne skutki złego stylu życia i pracy, przyczyniając się do przyspieszenia regeneracji sił biologicznych. Zmiany w świadomości społecznej stanowią więc czynnik rozwoju rekreacji fizycznej.

Z. Drozdowski (1996) zauważa, że wraz z rozwojem rekreacji będzie występowało zróżnicowanie społeczne, a więc i możliwości jego wykorzystania i łatwiejszy dostęp do różnych form rekreacji. Na to wpływ będzie miał stan finansowy poszczególnych społeczeństw, a patrząc szerzej (Unię Europejską), wzbogaci się oferta działań prorekreacyjnych ze względu na bogactwo kultur narodowych. Nie bez znaczenia w inspirowaniu i upowszechnianiu różnorodnych form aktywności fizycznej są masowe środki przekazu, w tym głównie telewizja czy przemysł rekreacyjno – turystyczny, które kształtują skutecznie mody na zachowania np. prozdrowotne. Mogą jednak pojawić się również ujemne skutki takich procesów (Drozdowski, 1996).

Czynnikami rozwoju rekreacji są obserwowane współcześnie zjawiska:
zwiększenie orientacji na zdrowie.

aktywność sportowa jest modna i ma swoje miejsce w zdrowym stylu życia.

Oferty programowe rekreacji są bardzo urozmaicone i coraz bardziej dostępne, wychodzą naprzeciw potrzebom człowieka.

Rozwijający się intensywnie sektor prywatny zajmuje się szacowaniem popytu i potrzeb. Eliminuje również bariery dostępności do atrakcyjnych sfer aktywności fizycznej (Toczek – Werner S. (red.), 2005). Potrzeba zrealizowania swych potrzeb rekreacyjnych wpływa z motywacji wewnętrznej i zewnętrznej (Gracz, Sankowski, 2001).

We współczesnym świecie nie da się oderwać w wielu przypadkach rekreacji od turystyki, stanowi ona jej nierozdzielny składnik. Rekreacja plenerowa jest wyzwaniem dla biur turystycznych, które chcą się rozwijać i znaleźć trwałe miejsce w dzisiejszej rzeczywistości ekonomicznej.

Ruch jest wartością przyczyniającą się do spotęgowania zdrowia. Aktywność kształtuje właściwości odpornościowe organizmu, prawidłowy przebieg procesów metabolicznych. Właściwy poziom sprawności stanowi czynnik zabezpieczający przed chorobami cywilizacyjnymi. Sprawność pomaga w uzyskaniu równowagi emocjonalnej, adaptuje do zmieniających się warunków. Sprzyja przyswajaniu norm społecznych, buduje prestiż i wpływa na znalezienie miejsca jednostki w społeczeństwie. Jednostka sprawna fizycznie może skutecznie wzmacniać czerpanie radości z życia w jego różnych przejawach.

Człowiek rodzi się z pewnym zasobem predyspozycji do zachowań ruchowych, które bez wątplenia mają podłoże genetyczne. Działanie i rozwój organizmu żywego są kontrolowane przez czynniki genetyczne, jednak poziom jakim ten rozwój przebiega i dynamika tego rozwoju są zależne od elementów występujących w środowisku, a te składają się z takich, które wchodzą w skład organizmu jako materiały budulcowe lub energetyczne oraz tych, które oddziałują na organizm

nie wchodzą w skład jego tkanek. Grupy te powodują modyfikacje rozwoju w ten sposób, że organizm o tym samym zestawie genów rozwijałby się inaczej przy innym zestawie czynników środowiskowych (Wolański, 1983).

Czynniki środowiskowe można podzielić na modyfikatory naturalne, które są właściwościami środowiska biogeograficznego i kulturowe będące właściwościami środowiska społeczno – ekonomicznego (czyli elementami wytworzonymi lub przekształconymi przez człowieka). Wynika więc z tego, że czynnikami zmian organizmu są elementy własnego organizmu, jak i środowisko istniejące poza nim. Informacje zawarte w genach decydują o normie reakcji na czynniki środowiska zewnętrznego, stąd odpowiednio do tej reakcji przebiega rozwój organizmu. Organizm żywy (z punktu widzenia czynników rozwoju) można podzielić na część wpływającą na rozwój tzw. genotyp, oraz część ulegającą tym wpływom – fenotyp. Czynniki regulujące rozwój i kontrolę zmian organizmu (w tym procesy rozwoju progresywnego oraz regresywnego), można podzielić na cztery grupy:

Czynniki, które wpływają na podejmowanie czynności rekreacyjnych (Wolańska, 1973):

Czynniki biologiczne: stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej, poziom wydolności fizycznej, typ budowy somatycznej;

Czynniki psychiczne: osobowość, typ temperamentu, poziom inteligencji, postawa życiowa człowieka, struktura wartości, potrzeb i zainteresowań;

Czynniki społeczno – demograficzne: płeć, wiek, wykształcenie, zawód i aktywność zawodowa, pozycja społeczna, miejsce w strukturze społecznej, styl i sposób życia;

Czynniki gospodarczo – ekonomiczne: sytuacja materialna, poziom dochodów, ilość czasu wolnego, dostępność urządzeń, obiektów i oferty rekreacyjnej.

Podsumowanie. We współczesnym modelu życia widzi się potrzebę właściwego, odpowiednio zorganizowanego wypoczynku. Zagospodarowania „przestrzeni czasu wolnego” poprzez rekreację, to obecnie jedna z dziedzin gospodarki. Rozwijający się dynamicznie sektor prywatny zauważył liczne luki na polu rekreacji fizycznej a przynoszący znaczne dochody. Rozwój rekreacji zwłaszcza plenerowej pociągać może za sobą liczne problemy, związane z przekształceniami krajobrazu oraz zagrożeniem zasobów przyrodniczych i kulturowych. Dla znawców architektury krajobrazu oznacza to poszukiwanie nowych sposobów kształtowania przestrzeni rekreacyjnych jak i skutecznych metod ochrony zagrożonych zasobów.

Nie bez znaczenia dla rozwoju współczesnej rekreacji jest moda na zagospodarowanie czasu wolnego w sposób zbliżony do krajów bogatszych. Niewątpliwie z tego naśladownictwa, przeradzającego się w nawyk i potrzebę, wynikają korzyści: fizjologiczne (wzmacniające zdrowie i dobre samopoczucie), psychologiczne (podnoszące własną samoocenę, relaksujące i obniżające stres), socjospołeczne (wynikające z roli jednostki w grupach o podobnych zainteresowaniach, wzajemnych relacji i współdziałaniu) (Napierała, 2008).

Wzwiązku ze zwiększającą się w polskim społeczeństwie liczby osób starszych, działalność na rzecz rekreacji tych osób staje się wyzwaniem dla chcących zaistnieć na rynku podmiotów gospodarczych. Ludzie starsi zauważają korzyści zdrowotne z aktywności zwłaszcza te zdrowotne w zakresie fizjologicznym: poprawę krążenia,

oddychania, elastyczności i zwinności ciała, poprawę siły mięśni, wytrzymałości, obniżenie ciśnienia krwi, zmniejszenie cholesterolu, zwiększenie odporności na choroby, zmniejszenie ryzyka osteoporozy, wyraźne przedłużenie życia.

W czasach współczesnych na plan pierwszy wysuwa się motyw aktywnego zagospodarowania czasu wolnego, a aktywność sportowo – rekreacyjna niesie ze sobą wartości odnowy ludzi. Życie ludzkie jest darem, ale nie jest dane raz na zawsze. O zdrowie należy zabiegać, utrzymywać i walczyć. Aktywność ruchowa nie jest jedynym sposobem na jego utrzymanie, ale może stać się doskonałym na nie lekarstwem.

PISMIENNICTWO

Czajkowski, K. (1979). *Wychowanie do rekreacji* [Education for Recreation] WSiP, Warszawa, s. 140. [in Polish]

Łożewicz, T. (1996). *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej* [Tourism for School Children and Young People], ZWF, Warszawa. [in Polish]

Łożewicz, T., Wolańska, T. (1994). *Rekreacja i turystyka w rodzinie* [Recreation and Tourism in the Family], PTNKF, Warszawa. [in Polish]

Osiński, W. (1996). *Zarys teorii wychowania fizycznego* [Outline of Physical Education Theory], AWF, Poznań. [in Polish]

Pańczyk, W. (1996). *Zielona recepta* [Green Prescription], UKFiT, Zamość-Warszawa. [in Polish]

Woźniakowa, E. (red.). (1996). *Stan i potrzeby polityki prorodzinnej we Wrocławiu, Ekspertyza* [State and Needs of Pro-family Policy in Wrocław, Expert Report], Instytut Jakości Życia, Wrocław. [in Polish]

Wolańska, T. (1973). *Wychowanie do rekreacji fizycznej* [Education for Physical Recreation], [w:] Sport w społeczeństwie współczesnym (red.) Z. Krawczyk, PWN, Warszawa. [in Polish]

Demel, M., Humen, W. (1970). *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej* [Introduction to Physical Recreation], Sport i Turystyka, Warszawa. [in Polish]

Winiarski, R. (1989). *Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej)* [Introduction to Recreation Theory (with Particular Reference to Physical Recreation)], AWF, Warszawa. [in Polish]

Toczek – Werner S. (red.). (2005). *Podstawy rekreacji i turystyki* [Basics of Recreation and Tourism], AWF, Wrocław. [in Polish]

Drozdowski, Z. (1996). *Antropologia a kultura fizyczna* [Anthropology and Pphysical Culture], AWF, Poznań. [in Polish]

Gracz, J., Sankowski, T. (2001). *Psychologia w rekreacji i turystyce* [Psychology in Leisure and Tourism], AWF, Poznań. [in Polish]

Wolański, N. (1983). *Zmiany środowiskowe a rozwój biologiczny człowieka* [Environmental Change and Human Biological Development], PAN. Warszawa. [in Polish]

Napierała, M. (2008). *Środowiskowe uwarunkowania somatyczne i motoryczne a wiek rozwojowy dzieci i młodzieży (na przykładzie województwa kujawsko – pomorskiego)* [Environmental Somatic and Motor Determinants and the Developmental Age of Children and Adolescents (on the Example of the Kujawsko-Pomorskie Voivodship)], Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz. [in Polish]

Toczek – Werner, S. (2004). *Trendy obserwowane w rekreacji na świeżym powietrzu* [Trends Observed in Outdoor Recreation], [w]: Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji, (red.) J. Wyrzykowski, K. Klimentowski, AWF, Wrocław. [in Polish]

СУЧАСНІ ЦІННОСТІ, ЦІЛІ ТА ОСНОВНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Анотація. Керуючись концепцією «Освіта для фізичної рекреації» К. Чайковського, визначено цілі освіти, пов'язані з рекреаційною діяльністю. Серед цих цілей виокремлюються стимулювання інтересів, формування уявлень, введення різноманітних форм рекреації та розвиток навичок та звичок активного дозвілля.

Освіта для рекреації розглядається як творчий процес, що включає формування уявлень та планування, як значущі завдання освіти. Підкреслюється, що цей підхід вимагає постійних творчих дій, насичених елементами незалежності. Виховання навичок та звичок рекреації вважається ключовим під час дитинства та дорослішання, з метою того, щоб особа вступаючи в доросле життя, вже володіла цими якостями.

Розглядаючи освітній процес як мистецтво формування особистості, відзначається його цінність саме тоді, коли він виконує своє завдання. Інакше він може перетворитися на рутину, даючи мінімальний або відсутній ефект.

Освіта для фізичної рекреації передбачає охоплення родини, школи та місцевого оточення. Сім'ям рекомендується ввести різні види діяльності як звичну частину виховання дитини, акцентуючи увагу на фізичній активності в ширшому контексті благополуччя. Спільні дозвілля, особливо туризм, підсилюють відчуття сімейної приналежності, формують партнерські відносини, взаємне повагу та надають основу для взаємодовіри та безпеки.

Водночас, завданням школи є підготовка молодого покоління до роботи і відпочинку, спрямування їх на розумне використання вільного часу, активне дозвілля та участь у рекреації та туризмі. Це передбачає передачу знань, виклик потреб до самореалізації, забезпечення організаційних умов та підтримку фізичної активності учнів.

Концепція «Освіта для рекреації» в межах фізичної культури залишається амбіційною. Тому слід розширювати роль школи за межами класу, діючи як координатор спільноти для просування фізичної культури. Важливо надихати місцеву спільноту через позашкільні освітні установи, робочі місця та рекреаційно-спортивні центри для просування різних моделей дозвілля. Ця ініціатива може бути підтримана через програми рекреаційної та спортивної освіти через майстер-класи, вечірні або вихідні курси та сесії тренувань.

Сучасні цілі фізичної рекреації включають в себе задоволення потреби в русі, збалансований щоденний енергетичний баланс організму, покращення фізичної форми та відчуття задоволення та насолоди від фізичних зусиль. З урахуванням зростаючих загроз у сучасному житті, таких як шум, прискорений темп, погіршення гігієни (сидячий спосіб життя, недостатній рівень фізичної

активності, недостатній сон, втома, залежності), рекреація стає необхідним елементом життя.

Ключові слова: цінності і завдання, освіта, фізична рекреація.

**VALUES AND GOALS OF EDUCATION FOR PHYSICAL
RECREATION.
KEY FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL
RECREATION AND MOBILITY**

Radosław Muszkieta

Doctor of Sciences (in Pedagogy), Professor at the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports of the Rivne State University for the Humanities, Rivne, Ukraine

ORCID: 0000-0001-6057-1583

e-mail: muszkieta@umk.pl

Vadym Kindrat

Candidate of Pedagogic Sciences, Professor at the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports of the Rivne State University for the Humanities, Rivne, Ukraine

ORCID: 0000-0002-7475-3385

e-mail: kindratvad@ukr.net

Pavlo Kindrat

Candidate of Juridical Sciences, Associate Professor at the Department of Information and Communication Technologies and Methods of Teaching Computer Science of the Rivne State University for the Humanities, Rivne, Ukraine

ORCID: 0000-0003-0351-3349

e-mail: kindratp@ukr.net

Tetiana Hohol

Post-graduate Student, Senior Lecturer at the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports of the Rivne State University for the Humanities, Rivne, Ukraine

ORCID: 0000-0002-0880-640X

e-mail: tetyana_gogol_83@ukr.net

Abstract. Taking into consideration the concept of “Education for Physical Recreation” by Czajkowski, the goals of education related to recreational activities are defined. Stimulating interests, shaping attitudes, introducing various forms of

recreation, and developing skills and habits of active leisure are highlighted among these goals. Education for recreation is seen as a creative process that involves forming ideas and planning, emphasizing that this approach requires continuous, creative actions enriched with elements of independence. Cultivating recreational skills and habits is considered crucial during childhood and adolescence so that individuals enter adulthood already possessing these qualities.

Viewing the educational process as an art of personality formation, its value is emphasized when it fulfils its task; otherwise, it may become routine, yielding minimal or no effects. Education for physical recreation is envisioned to encompass the family, school, and local environment. Families are encouraged to introduce various activities as a regular part of a child's upbringing, with a focus on physical activity within the broader context of well-being.

Simultaneously, the school's task is to prepare the younger generation for both work and leisure, directing them toward intelligent use of free time, active recreation, and participation in recreation and tourism. This involves imparting knowledge, arousing the need for self-realization, ensuring organizational conditions, and encouraging students' physical activity.

The concept of "Education for Recreation" within physical education remains ambitious. Therefore, extending the school's role beyond the classroom, acting as a community coordinator for promoting physical culture, is encouraged. It is crucial to inspire the local community through extracurricular education institutions, workplaces, and recreational-sports centers to promote various leisure models. This effort is expected to provide recreational and sports education programs through workshops, courses, and training sessions.

Modern goals of physical recreation include satisfying the need for movement, balancing the daily energy balance of the human body, improving physical fitness, and deriving pleasure and satisfaction from physical effort. Given the growing threats in contemporary life, such as noise, an accelerated pace, and deteriorating hygiene (sedentary lifestyle, lack of physical activity, insufficient sleep, fatigue, addictions), recreation becomes an essential element of life.

Keywords: values and goals, education, physical recreation.

Стаття надійшла до редакції 04.10.2023 р.