

Danuta Nałęcka

Materiały dla potrzeb szkolenia kadr kultury fizycznej

TKKF

Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej

Opracowanie niniejsze przeznaczone jest przede wszystkim dla instruktorów rekreacji ruchowej różnych specjalności. Materiał w nim zawarty ściśle związany jest z programem przedmiotu „Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej” realizowanym w części ogólnej kursów instruktorskich.

1. ZNACZENIE REKREACJI RUCHOWEJ W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

1.1 Warunki życia we współczesnej cywilizacji

Cywilizacja współczesna obok niezaprzeczalnych wartości, takich jak wzrost poziomu życia, pełniejsze i doskonalsze wykorzystanie sił przyrody dla potrzeb ludzkości, poszerzenie horyzontów poznawczych człowieka, wzrost ilości wolnego czasu i inne, niesie wiele zagrożeń dla ludzkiego zdrowia.

Wynikają one z między innymi z degradacji środowiska przyrodniczego, z zawrotnego tempa życia nadmiernie obciążającego system nerwowy, z ograniczenia wysiłku i aktywności ruchowej. Rozwój techniki, wszelkie udogodnienia cywilizacyjne ograniczają lub eliminują wysiłek fizyczny z codziennego życia. Ten deficyt ruchu wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie całego ludzkiego organizmu, wszystkich jego układów. Prowadzi do obniżenia się wydolności fizycznej, a tym samym obniżenia granic tolerancji na umiarkowane nawet wysiłki fizyczne związane z codziennym życiem i pracą. Powoduje to szybkie zmęczenie, zmniejszone możliwości adaptacyjne prowadzi do spadku ogólnej aktywności życiowej, obniżenia naturalnej odporności organizmu.

Człowiek współczesny ma coraz większe trudności w przystosowaniu się do szybko następujących zmian środowiska, za którymi nie nadążają mechanizmy adaptacyjne. Szalone tempo życia pośpiech, poczucie nienadążania za wymogami codziennego życia, zagrożenie utraty pracy, konkurencja trudności ekonomiczne wielu rodzin, to niektóre tylko czynniki powodujące napięcia, stresy i frustracje.

Mimo, że zmiany warunków społeczno-ekonomicznych, osiągnięcia medycyny, farmakologii przyczyniły się do wydłużenia średniej długości życia i spadki śmiertelności, zwłaszcza dzieci i ludzi młodych, to jednak nie nastąpiła oczekiwana poprawa zdrowia, nasilają się coraz to nowe choroby cywilizacyjne.

Za najgroźniejsze uznawane są choroby metaboliczne i choroby spowodowane przeciążeniem układu nerwowego. W Polsce zastraszająco szybko wzrasta liczba chorych

na niewydolności układu krążenia, a zwłaszcza osób z nadciśnieniem tętniczym i chorobą niedokrwienną, prowadzącą do zawału serca.

Szerzą się również choroby na skutek nadmiernego przeciążenia układu nerwowego, nieprzystosowania się do ciągle wzrastającego tempa i wymagań życia (nerwice, zaburzenia i choroby psychiczne, choroby psychosomatyczne). Psychika współczesnego człowieka podlega coraz większemu oddziaływaniu różnorodnych stresogennych czynników natury fizjologicznej, psychologicznej i społecznej. Zadaniem niezmiernie wagi staje się dziś walka o zdrowie człowieka rozumiane jako zdolność człowieka do osiągania pełni swoich możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych jak również zdolność pozytywnego reagowania na wyzwania środowiska (Światowa Organizacja Zdrowia).

Zdrowie traktowane jest jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Promocja tak rozumianego zdrowia stała się dzisiaj ważnym problemem. Ma ona głównie na celu mobilizowanie ludzi do dbałości o swoje zdrowie, dążenia do jego poprawy (kreacja).

1.2. Rola rekreacji ruchowej w walce zagrożeniami współczesnej cywilizacji

Życie w warunkach współczesnej cywilizacji eliminuje użytkową aktywność fizyczną (o czym była mowa wcześniej), co prowadzi do niebezpiecznych zagrożeń dla zdrowia i życia. Ludzie nie zawsze zdają sobie z tego sprawę, a często lekceważą rekomendacje i nawoływania specjalistów do wyrównania niedoboru ruchu w wolnym czasie, którego zasoby zwiększają się. Społeczeństwo nasze cechuje mało aktywny styl wypoczynku, rekreacja ruchowa uprawiana jest okazjonalnie i nieregularnie, a nikt już dzisiaj nie ma wątpliwości, że stanowi ona ważny element zdrowego stylu życia, zapobiega ujemnym skutkom cywilizacji. Systematyczna aktywność ruchowa jest ważna zarówno w profilaktyce chorób, ich leczeniu jak również w kreacji zdrowia.

Specjaliści uważają, że podstawową formą wypoczynku powinny być zajęcia ruchowe, podkreślają przy tym, że podstawową formą wypoczynku powinny być zajęcia ruchowe, podkreślają przy tym, że rekreacja ruchowa jest najskuteczniejszą „odtrutką biologiczną” kompensującą ujemne skutki obecnych warunków życia i mimo, że dobrowolna jest „elementarnym, biologicznym nakazem, moralnym obowiązkiem współczesnego człowieka”.

Wymogi współczesnego życia podnoszą znaczenie rekreacji ruchowej, która, jak stwierdza St. Kozłowski, nie jest luksusem ale koniecznością życiową, bowiem regularne jej uprawianie ma wpływ na nasze zdrowie:

- wyrównuje niedobór ruchu
- neutralizuje stresy i przeciążenia psychiczne
- zapobiega wielu chorobom
- regeneruje siły fizyczne i psychiczne
- zwiększa siły obronne i zdolności adaptacyjne człowieka
- opóźnia procesy inwolucyjne (starzenia się)

- kształtuje ciało
- rozwija zainteresowania
- wszechstronnie rozwija osobowość człowieka

Rekreacja ruchowa stanowi ważny element zdrowego stylu życia.

Zdrowy styl życia to takie postępowanie, które nie zagraża zdrowiu, zmierza do jego poprawy, przeciwdziała ujemnym skutkom cywilizacji.

Wśród elementów zdrowego stylu życia, wymienia się regularną umiędnośc ich rozładowywania, wyeliminowanie używek (nikotyny, alkoholu itp.), kontrolę stanu swojego zdrowia.

W zdrowy styl życia wpisana jest systematyczna aktywność ruchowa. Współczesna teoria rekreacji ruchowej kładzie główny akcent na zagadnienie szeroko rozumianej kreacji zdrowia poprzez regularne ćwiczenia fizyczne. Mimo tak ważnych argumentów, udział społeczeństwa w rekreacji ruchowej jest znikomy. W tej sytuacji szczególnego znaczenia nabiera proces wychowania do rekreacji ruchowej, który powinien być realizowany przez wszystkie środowiska i instytucje społeczno-wychowawcze oraz placówki rekreacyjne. Ważne zadanie stoi przed instruktorami rekreacji, którzy powinni być animatorami, umieć zjednywać, pozyskiwać ludzi do systematycznych zajęć, oddziaływać na ich świadomość, rozbudzać zainteresowania sportowe i turystyczne, motywować do zwiększenia aktywności fizycznej.

Praca instruktora sprzyja utrwalaniu zachowań zdrowotnych, promocji zdrowego stylu życia.

2. BIOSPOŁECZNE UWARUNKOWANIA REKREACJI RUCHOWEJ

Osobowość człowieka rozwija się w trakcie jego życia, nie jest ukształtowana z chwilą narodzin. Istnieją jednak wrodzone zadatki anatomiczno-fizjologiczne wpływające na dalszy rozwój jednostki. Są nimi struktury nerwowe, warunkujące sprawności funkcjonowania analizatorów oraz wpływające na rozwój procesów poznawczych i zdolności. Na wrodzone zadatki składają się również właściwości układu nerwowego, wyrażające się w sile, ruchliwości i równowadze procesów pobudzania i hamowania, określane nazwą temperamentu.

Człowiek od urodzenia wchodzi w skład grupy społecznej nawiązuje interakcje, czyli kontakty ze środowiskiem społecznym, podlega różnorodnym oddziaływaniom społecznym, co wpływa w decydujący sposób na kształtowanie się osobowości. Nie przyswaja sobie biernie wpływów środowiska. Ale poznaje świat, rozwija swe zdolności i zainteresowania, kształtuje potrzeby i postawy – wchodząc ze środowiskiem w aktywny kontakt. Aktywność ta wywiera istotny wpływ na jego rozwój.

Swoje zachowanie kształtuje on wykorzystując wzory dostarczane przez środowisko społeczne. Większość działań ludzkich (również działalność rekreacyjna) jest uwarunkowana dwuczynnikowo: biologicznie i społecznie.

Budowa somatyczna, typ układu nerwowego, uzdolnienia ruchowe – to cechy, które sprawiają, że już w momencie urodzenia ludzie różnią się między sobą pod względem predyspozycji do uprawiania różnych form rekreacji ruchowej. Oczywiście w ciągu życia przez interakcję ze środowiskiem zewnętrznym cechy te rozwijają się. Uwarunkowania biologiczne stanowią ważne ale nie jedyne podłoże zachowań rekreacyjnych. Człowiek jest członkiem określonego społeczeństwa, jego działalność przebiega w określonym środowisku biospołecznym, z którego czerpie wzory i doświadczenia.

3. PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA REKREACJI RUCHOWEJ

3.1. Procesy psychiczne jako mechanizmy regulacji stosunku ze środowiskiem

Utrzymanie równowagi między jednostką ludzką a otaczającą ją rzeczywistością (przyrodniczą i społeczną) uwarunkowane jest funkcjonowanie mechanizmów regulacyjnych. Rola tych mechanizmów polega na odzwierciedleniu w psychice człowieka występujących w jego otoczeniu przedmiotów i zdarzeń oraz zachodzących między nimi stosunków.

Autorzy wymieniają trzy rodzaje procesów psychicznych: **procesy poznawcze, emocjonalne** – uczucia oraz procesy **motywacyjno-sprawcze**. Między tymi trzema rodzajami procesów psychicznych zachodzi ścisła współzależność. Procesy poznawcze umożliwiają człowiekowi orientację w otaczającej go rzeczywistości.

Orientacja elementarna możliwa jest dzięki prostym czynnościom poznawczym. Takim jak **wrażenia i spostrzeżenia**. Bardziej precyzyjna i skuteczna orientacja uwarunkowana jest **czynnością myślenia**, które umożliwia nie tylko odbiór informacji z otoczenia, lecz także wytwarzanie nowych informacji, co prowadzi do doskonalszej regulacji stosunków między jednostką a otaczającą ją rzeczywistością.

Różne formy rekreacji ruchowej rozszerzają i pogłębiają kontakt człowieka z rzeczywistością, sprzyjają coraz lepszej orientacji w środowisku.

Czynnikami warunkującymi skuteczność poznania są: **uwaga, pamięć i wyobraźnia oraz myślenie**.

Uwaga, jest to proces psychiczny polegający na skoncentrowaniu czynności poznawczych na określonym przedmiocie lub zdarzeniu.

Ma to duże znaczenie w działalności rekreacyjnej (świadome koncentrowanie uwagi na elementach, które mogą wpłynąć na efekty ćwiczeń).

Pamięć, którą określa się jako właściwość zachowawczą polegającą na gromadzeniu i przechowywaniu doświadczenia oraz korzystaniu z niego w różnorodnych sytuacjach poznawania rzeczywistości oraz oddziaływania na nią.

Pamięć może być **konkretno -obrazowa** zwana potocznie wzrokową i drugi rodzaj to **pamięć słowno-logiczna** zwana potocznie pamięcią słuchową.

Wyobraźnia- to funkcja naszej psychiki, której istotą jest twórcze przekształcanie dotychczasowego doświadczenia oraz tworzenie na tej podstawie nowych obrazów. Wyobraźnia stanowi jedno z podstawowych uwarunkowań przewidywania, przekształcania tego co nas otacza.

Myślenie odgrywa ważną rolę w orientacji człowieka w otoczeniu i poznawaniu rzeczywistości. Myślenie stanowi czynność umysłową i przejawia się przede wszystkim w toku rozwiązywania różnorodnych problemów praktycznych i teoretycznych wyłaniających się w codziennym życiu. Myślowy – jest to proces odzwierciedlających rzeczywistość w sposób pośredni i uogólniony, Umożliwia poznanie stosunków jakie zachodzą między różnymi elementami tej rzeczywistości.

Proces myślowy jest to złożona, działalność umysłowa, która składa się z takich operacji myślowych, jak analiza, synteza, porównanie, abstrakcja i uogólnienie. Procesy myślenia charakteryzują się określonymi cechami, do których zalicza się giętkość, szybkość, krytycyzm, problemowość. Na przebieg myślenia wpływa trening myślenia, nastawienie i motywacja oraz emocje.

Rekreacja ruchowa w różnych formach wywiera korzystny wpływ na sprawność myślenia. Np. konieczność zastosowania w wielu grach taktyki, konieczność oceny własnych możliwości i rozłożenie ich w czasie itp.

Zajęcia rekreacyjne stwarzają również wiele możliwości kształtowania precyzji myślenia, jego skuteczność oddziaływania ma uczestników zajęć np. poprzez precyzyjny objaśnienie, komunikatywne polecenie itp.

Procesy emocjonalne. Emocje zwane uczuciami są wyrażeniem stosunku człowieka do przedmiotów i zjawisk otaczającej rzeczywistości. Odzwierciedlają one stosunek człowieka zarówno do środowiska przyrodniczego jak i społecznego (również do samego siebie). Emocje mogą być dodatnie, przyjemne (np. radość, miłość, zadowolenie) i ujemne (strach, smutek, wstyd, gniew itd.).

Zewnętrznym przejawem doznań emocjonalnych mogą być pewne- zauważalne elementy zachowania np. mimika- wyraz twarzy, sposób rekreacji, gesty, słowa itp. Tego rodzaju zachowania powinien brać pod uwagę instruktor w pracy z zespołem. Wskazują one bowiem na atmosferę emocjonalną panującą wśród członków grupy. Świadczyć mogą o zadowoleniu lub niezadowoleniu z zajęć. Jest to również ważne z dydaktycznego punktu widzenia. Istnieje bowiem ścisła współzależność między poznawczą emocjonalną oraz motywacyjno sprawczą sferą psychiki (o czym była mowa wcześniej).

Dodatnie emocje, aktywizują, podnoszą poziom motywacji do ćwiczeń, ujemnie zniechęcają. Dlatego nie jest obojętne, z punktu widzenia możliwości osiągnięcia

właściwych efektów w pracy instruktora rekreacji czy emocjonalna atmosfera w zespole ma charakter dodatni „przyciągający” czy też ujemny „odpychający”.

Treść emocji zależy od wielu czynników, najważniejsze z nich to bodźce, które mogą mieć charakter przyrodniczy i społeczny.

Działalność sportowo-rekreacyjna i turystyczna dostarcza szeregu emocji uwarunkowanych zarówno przyrodniczo (np. satysfakcja z zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu) jak i społecznie (potrzeba więzi społecznej, współdziałania, uznania, dowartościowania, życzliwości itp.) Z punktu widzenia społecznego, ważne jest w jakiej atmosferze przebiegają zajęcia rekreacyjne. Dla wielu ludzi mogą one stanowić okazję do zaspokojenia różnorodnych dodatnich potrzeb emocjonalnych nie zaspokojonych w pracy czy środowisku rodzinnym.

Instruktor tak powinien prowadzić zajęcia, by ruch dostarczał uczestnikom jak najwięcej uczuć przyjemnych, by zajęcia sprzyjały rozwijaniu integracji zespołu, kształtowaniu postaw życzliwości i aktywności.

Procesy motywacyjno sprawcze

Procesy motywacyjne, zdaniem psychologów, są inicjowane przez potrzeby, które określają się jako uświadomiony brak czegoś (np. pożywienia, odpoczynku, odprężenia, ruchu, kontaktów towarzyskich itp.).

Potrzeby motywują jednostkę do określonych działań zmierzających do zaspokojenia danej potrzeby:

Potrzeba –Motywacja –Działanie

Motyw– to pobudka do działania (od łac. Słowa moveo-- poruszać, wprawić w ruch), z którą łączy się jakiś cel. Motyw pobudza człowieka do działania świadomego i celowego. Istnieje wiele klasyfikacji motywów, najogólniej można je podzielić na motywy biologiczne, osobiste i społeczne.

Potrzeby ulegają stałemu rozwojowi, mogą również podlegać przemianom lub przekształceniu pod wpływem zmian zachodzących w środowisku. Pod wpływem potrzeb rozwijają się i przekształcają również motywy ludzkiego działania. Dlatego też stosując świadomie, celowo określone oddziaływania wychowawcze, możemy nie tylko sterować rozwojem już istniejących motywów lecz zmieniać je i przekształcać zgodnie z uznawanym systemem wartości społecznych i indywidualnych. Propagując np. aktywny styl wypoczynku należy uwzględniać różnorodne potrzeby i motywy skłaniające ludzi do podejmowania rekreacji ruchowej i różnicować formy oddziaływania praktycznego.

Jakie potrzeby i motywy stymulują aktywność sportowo-rekreacyjną i turystyczną?

- potrzeba aktywności ruchowej (którą ograniczają warunki egzystencji człowieka)
- potrzeba wypoczynku, relaksu, poprawy stanu zdrowia, oderwania się od codziennych obowiązków i kłopotów
- potrzeba zmiany stylu życia

- potrzeba samourzeczywistnienia się samorealizacji
 - potrzeba kontaktu z naturą, przyrodą
 - potrzeba emocji, przyjemnych wrażeń, rozrywki
 - potrzeba kontaktów z innymi ludźmi, społecznego współżycia i współdziałania
 - potrzeba osiągnięć, sukcesu, uznania, dowartościowania, dominacji, wyróżniania się
 - potrzeba nowych doświadczeń, wiedzy, umiejętności. Procesy motywacyjne są ważnym czynnikiem rozwijającym psychikę człowieka, decydują o jej aktywności, determinują w znacznym stopniu również efektywność zajęć rekreacyjnych. Działalność rekreacyjna człowieka wymaga silnej i długotrwałej motywacji. Ważne jest poznanie motywów, którymi kieruje się jednostka motywująca zajęcia rekreacyjne. Zadaniem instruktora jest stałe kształtowanie i rozwijanie motywów (np. sprawdziany, testy mogą mobilizować do podnoszenia sprawności i wydolności fizycznej, zawody, rozgrywki, do porównania się z innymi itp.).
- 3.2 Rola rekreacji ruchowej w neutralizowaniu stresów i przeciążeń psychicznych

Tempo życia współczesnego człowieka, ciągły pośpiech, napięcia mają negatywny wpływ nie tylko na funkcjonowanie układu nerwowego, ale również na układy stosunków międzyludzkich. Ujemne stresy wywoływane poczuciem nienadążania i niemożności sprostaną wymaganiami, jakie stawia przez człowiekiem życie obniża odporność psychiczną człowieka, ograniczając zdolność sprawnego działania.

Ludzie różnie reagują w sytuacjach trudnych: załamują się –stają się bezradni, inni stają się bezradni, inni stają się agresywni czy brutalni, jeszcze inni bardziej odporni na ujemne stresy w miarę spokojnie oceniają trudną sytuację, robią plan działania i starają się do realizować. Rekreacja ruchowa jest istotnym czynnikiem przeciwdziałającym stresogennym wpływom współczesnej cywilizacji, ma znaczny wpływ na zwiększenie odporności na działanie różnorodnych ujemnych stresów, które dezorganizują zarówno życie psychiczne człowieka jak również funkcjonowanie całego organizmu.

Regularna aktywność ruchowa (a zwłaszcza jej formy plenerowe) przebiegająca w atmosferze komfortu emocjonalnego, skutecznie rozładowuje napięcia, powoduje regenerację sił fizycznych i odprężenie psychiczne. Aktywizując człowieka przez pobudzenie jego aparatu ruchowego można osiągnąć pozytywne zmiany nie tylko w funkcjonowaniu jednostki jako istoty społecznej, umiejacej sprostać każdej, nawet najbardziej trudnej sytuacji życiowej.

Regeneracja sił fizycznych u psychicznych człowieka w działalności rekreacyjnej następuje na skutek podejmowania zadań motorycznych.

Pod wpływem coraz doskonalszego operowania własnym ciałem i psychiką następuje rozwój wielu funkcji i właściwości psychicznych, między innymi takich jak

spozostzegawczość, pamięć, wyobraźnia, wrażliwość kinestetyczno-ruchowa i równoważna, itp. Większość tych funkcji i właściwości psychicznych człowieka rozwijających się pod wpływem różnorodnych form rekreacji ruchowej przydatna jest w codziennym życiu.

Rekreacja ruchowa odgrywa istotną rolę w rozwoju oraz modyfikacji poszczególnych cech układu nerwowego człowieka, ma wpływ na kształtowanie mechanizmów regulacji intensywności, tempa oraz plastyczności naszych reakcji psychicznych i motorycznych. Instruktor rekreacji powinien dbać o właściwą atmosferę w zespole, poprzez stworzenie sytuacji integrujących grupę, stawianie zadań mobilizujących do działania, sprzyjających zacieśnianiu więzi społecznej.

Na prawidłowy przebieg zajęć rekreacyjnych, oraz realizację zamierzonych celów ma wpływ wiele czynników m.in. znajomość członków zespołu. Każdy uczestnik zajęć stanowi określoną, niepowtarzalną indywidualność.

Grupa rekreacyjna zróżnicowana jest nie tylko ze względu na wiek, płeć ale również cechy osobowości, zainteresowania, motywacje, różny stopień zdolności ruchowych itp.

To zróżnicowanie osobnicze wymaga indywidualnego podejścia. By wiedzieć, jakie wymagania można stawiać uczestnikom zajęć, aby rozbudzać ich zainteresowania, kształtować motywację do regularnej aktywności ruchowej, niezbędna jest wiedza psychologiczna i dobra znajomość każdego uczestnika.

3.3. Wybrane metody poznawania jednostki ludzkiej i środowiska społecznego

W pracy instruktora najbardziej przydatne są umiejętności obserwacji, prowadzenia rozmowy, zastosowania ankiety. Są to podstawowe metody poznawania jednostki ludzkiej i środowiska społecznego.

Obserwacja jest czynnością badawczą polegającą na gromadzeniu danych drogą spostrzeżeń. Umożliwia ona poznanie takich właściwości psychicznych uczestników zajęć jak umiejętności uczenia się ruchu, współżycia i współdziałania w zespole, zainteresowań, sposobów reagowania emocjonalnego itp. Obserwacja umożliwia również poznanie układów i zależności społecznych, stopnia integracji zespołu.

Obserwację powinien stosować każdy instruktor w trakcie zajęć, może ona ułatwić rozwiązywanie problemów zarówno dydaktycznych jak i wychowawczych. Obserwacja powinna łączyć się z analizą jej rezultatów. Poczynione spostrzeżenia należy zapisywać w dzienniczku lub arkuszu obserwacyjnym.

Wywiad polega na rozmowie zaplanowanej, kierowanej i zmierzającej do określonego celu. Przed przystąpieniem do wywiadu należy mieć dokładnie zarysowany plan rozmowy lub specjalnie opracowany kwestionariusz (zestaw pytań).

Wywiad umożliwia instruktorowi zebranie wielu informacji, dotyczących członków zespołu rekreacyjnego (ich zainteresowań, aspiracji, postaw, opinii itp.), których nie można

uzyskać drogą bezpośredniej obserwacji. Aby wywiad spełnił swoje zadanie należy stworzyć warunki zapewniające rzetelność informacji (odpowiednia atmosfera, precyzyjne pytania dostosowane do poziomu rozmówcy). Wywiad należy tak prowadzić, aby osoba badana była przekonana, że informacje, które przekazuje służyć będą wyłącznie jej samej bądź nauce.

Ankieta spełnia zadanie zbliżone do wywiadu. Jest to zbiór pytań, na które udziela się odpowiedzi w formie pisemnej. Ankieta nie może być zbyt obszerna, pytania powinny być konkretne, zrozumiałe, precyzyjne i nie sugerujące odpowiedzi. Mogą one mieć charakter: otwarty (badany ma pełną swobodę w udzieleniu odpowiedzi) np. „Jakie motywy skłoniły Pana(nią) do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych?”

Alternatywny (badany powinien udzielić tylko jednej z dwu możliwych odpowiedzi) np. „Czy wybrane zajęcia rekreacyjne spełniają oczekiwania Pana(i)”: tak, nie.

Zamknięty (badany z podanych odpowiedzi wybiera jedną lub więcej). Co, zdaniem Pana(i), daje udział w zorganizowanych zajęciach rekreacyjnych?

1. odpoczynek
2. poprawę zdrowia
3. rozrywkę (spędzenia przyjemnie wolnego czasu)
4. rozwój zainteresowań
5. nawiązanie kontaktów towarzyskich
6. zdobycie nowych przyjaciół
7. samorealizację
8. inne (jakie?)

Ankieta (podobnie jak obserwacja i wywiad) nie może stanowić jedynej podstawy poznania uczestników zajęć, nie spełnia bowiem postulatów obiektywności, dlatego jej wiarygodność powinna być skonfrontowana z innymi metodami.

4. PSYCHOLOGICZNE PRAWIDŁOWOŚCI I PEDAGOGICZNE ZASADY NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ MOTORYCZNEGO

Jednym z podstawowych zadań instruktora rekreacji ruchowej jest uczenie i doskonalenie sprawności ruchowych.

Proces nauczania i uczenia się motorycznego został wyczerpująco omówiony przez R. Winiarskiego w książce „ Sport dla wszystkich – rekreacja dla każdego” cz. II, dlatego ograniczymy się do podania wybranych informacji związanych z tym zagadnieniem.

Podstawowe zasady nauczania czynności ruchowych

Istotnymi komponentami umiejętności motorycznych są nawyki ruchowe. Powstanie, doskonalenie i utrwalanie nawyków ruchowych powinno być procesem świadomym.

Zasada świadomości i aktywności

Ucząc wykonania danej czynności ruchowej instruktor powinien nie tylko pokazać jej prawidłowe wykonanie (pokaz) uzupełnienie opisem i objaśnieniem lecz przeprowadzić wspólnie z ćwiczącymi analizę celowości ruchu, techniki wykonywania oraz poprawności (analizą popełnionych błędów w danej czynności ruchowej). Rozumne ujmowanie zadania ruchowego pobudza aktywność, przyczynia się do szybszego i trwalszego opanowania czynności ruchowych. Oprócz kształtowania świadomego podejścia do wykonywanych ruchów, instruktor kształtuje również świadomość w szerszym rozumieniu. Dotyczy ona funkcji rekreacji ruchowej i konieczności jej regularnego uprawiania w czasie wolnym

Zasada poglądowości

W nauczaniu czynności ruchowych informacja słowna (opis, objaśnienie) wzmocniona jest pokazem. Pokaz może być w formie całościowej (o ile czynność jest prosta) lub w formie poszczególnych elementów (przy czynności złożonej). Najbardziej przemawia do wyobraźni ćwiczących pokaz bezpośredni w wykonywaniu instruktora lub najsprawniejszego uczestnika zajęć. Pokaz powinien być bezbłędny, kilkakrotnie powtórzony. Po pierwszym pokazie, w czasie, którego uczestnicy zajęć nie ćwiczą lecz obserwują, następują próby wykonania razem z instruktorem. Po kilkakrotnym powtórzeniu instruktor przestaje ćwiczyć, rozpoczyna kontrolę i korektę wykonania. Pomocą w realizowaniu zasady poglądowości mogą być różnorodne plansze, rysunki, filmy itp.

Zasada systematyczności

Zasada ta wskazuje instruktorowi drogę nauczania czynności ruchowych „od prostego do złożonego”, „od znanego do nieznanego”, „od łatwego do trudnego” czyli nauczanie zgodne z prawidłami stopniowania trudności. Nowo wprowadzone elementy ruchowe powinny opierać się na elementach już poznanych i opanowanych, ich wprowadzenie powinno być stopniowe, poprzedzane ćwiczeniami przygotowawczymi. Zasada systematyczności w szerszym ujęciu dotyczy również regularnej aktywności ruchowej. Poprzez systematyczność w prowadzeniu zajęć, cykliczność w organizacji imprez wdrażamy uczestników do systematycznej aktywności ruchowej. Instruktor musi uświadamiać uczestników, że wyłącznie regularna działalność przynosi efekty.

Zasada dostępności

Stosowanie tej zasady polega na indywidualnym doborze nauczanych czynności ruchowych oraz metod nauczania, uwzględniającym możliwości poszczególnych członków zespołu. Stawianie wymagań zbyt niskich i zbyt wysokich w stosunku do możliwości ruchowych osób ćwiczących nie daje pożądaných rezultatów. Zadania zbyt łatwe osłabiają zainteresowanie, obniżają aktywny stosunek do działania. Natomiast stawianie

zadań zbyt trudnych wywołuje zniechęcenie, może również spowodować szkody natury fizycznej bądź psychicznej.

Stopniowe, systematyczne zwiększanie stopnia trudności zadań ruchowych ćwiczących. Indywidualne właściwości fizyczne oraz psychiczne, a zwłaszcza właściwości układu nerwowego poszczególnych jednostek powinny stanowić kryterium, według którego instruktor rekreacji reguluje stopień trudności zadań ruchowych. W oparciu o znajomość możliwości uczestników zajęć (np. zbadanych przy pomocy prób, testów sprawności i wydolności fizycznej) regulować można intensywność i stopień trudności ćwiczeń.

Zasada utrwalania

Zasada ta znajduje wyraz w wielokrotnym, systematycznym powtarzaniu już przyswojonych i opanowanych czynności ruchowych. Utrwalając nabytą umiejętność motoryczną przez dalsze wielokrotne ćwiczenia nie tylko pogłębiaamy stopień opanowania danego zadania lecz utwierdzamy osobę ćwiczącą w przekonaniu, że jest ona w stanie sprostać temu zadaniu. Powtarzanie powinno przebiegać pod kontrolą instruktora. Należy również przyzwyczajać uczestników zajęć do samokontroli lub kontroli przez współćwiczących, pamiętać o tym, że bezmyślne powtarzanie daje małe efekty, a czasem prowadzi do złych nawyków. W procesie nauczania czynności ruchowych instruktor powinien uwzględniać wszystkie omówione wyżej zasady dydaktyczne.

5. SOCJOLOGICZNE UWARUNKOWANIA REKREACJI RUCHOWEJ

5.1 Wzory uczestnictwa w rekreacji

Rekreacja ruchowa jest nierozzerwalnie związana z czasem wolnym, jest jedną z form wykorzystania tego czasu.

Pod pojęciem wolnego czasu rozumiemy czas, który pozostaje człowiekowi po wypełnieniu wszystkich obowiązków zawodowych (szkolnych), domowych, rodzinnych itp.

Czasem wolnym jednostka może swobodnie dysponować wypełniając go dobrowolnie wybranymi formami, nadając mu wartość. Sam fakt dysponowania czasem wolnym, którego zasoby dzięki zdobyczom cywilizacyjnym wciąż powiększają się, nie jest jeszcze sam w sobie dobrem, pozytywnym zjawiskiem. Wartość czasu wolnego zależy od tego, jakimi treściami jest wypełniony. Obserwacje i liczne badania naukowe wskazują na ubogą strukturę i niską kulturę czasu wolnego polskiego społeczeństwa. Zdecydowanie dominują w nim formy wypoczynku biernego: oglądanie telewizji, czytanie prasy (rzadziej książek), spotkania rodzinne, towarzyskie itp. Szczególnie niepokojąca jest niska pozycja rekreacji ruchowej – a jest ona przecież niezbędnym elementem ochrony zdrowia współczesnego człowieka. Zachowania wolnoczasowe w dużym stopniu zależą od cech społeczno-demograficznych i sytuacji życiowej człowieka. Zawsze jednak bez

względu na indywidualną sytuację czy warunki jednostki, duży wpływ na dobór form rekreacji wywiera tradycja, rozbudzone aspiracje, zainteresowania i potrzeby oraz świadomy stosunek do własnego organizmu i jego potrzeb będące efektem wychowania. Stopień uczestnictwa w rekreacji ruchowej zależy jest od wielu czynników, takich jak: **wiek, płeć, poziom wykształcenia, zawód, warunki materialne, miejsce zamieszkania** it. Większe zapotrzebowanie na ruch mają mężczyźni i ludzie młodzi z wyższym wykształceniem. Obserwuje się większy udział w rekreacji ruchowej inteligencji, pracowników umysłowych niż robotników, ludzi mieszkających w dużych miastach niż na wsi czy w małych miasteczkach. Uczestnictwo polskiego społeczeństwa w rekreacji ruchowej jest niezadowolające i znacznie odbiega od stanu pożądanego. W istniejących wzorach wypoczynku regularna aktywność ruchowa zajmuje jedno z ostatnich miejsc.

5.2. Bariery uczestnictwa w rekreacji ruchowej

Upowszechnianie rekreacji ruchowej w społeczeństwie napotyka na liczne subiektywne i obiektywne przeszkody zwane **barierami**, które utrudniają lub uniemożliwiają ludziom aktywny ruchowo wypoczynek. Przyczyny nikłej popularności rekreacji ruchowej, jak wykazują badania naukowe, tkwią przede wszystkim w świadomości, w systemach wartości, wzorcach kulturowych i normach. Autorzy sprowadzają je do pięciu zasadniczych rodzajów barier, takich jak:

- poznawcze,
- psychologiczne,
- kulturowe,
- ideologiczne,
- ekonomiczne

Bariery poznawcze wynikają przeważnie z powszechnej nieznanomości znaczenia ruchu dla zdrowia oraz sprawnego bio-psycho-społecznego funkcjonowania organizmu, z niedostatków rzetelnej wiedzy.

Bariery psychologiczne są konsekwencją słabo rozbudzonych u jednostek potrzeb, nawyków, dyspozycji wolicjonalnych (słaba wola), braku lub nietrwałej motywacji, która wyzwalałaby niezbędną energię psychiczną do podjęcia czynności ruchowej. Bariery te wynikają również z braku ukształtowanych umiejętności aktywnego wykorzystania wolnego czasu, z lęku prze urazem czy ośmieszeniem.

Bariery kulturowe, które wynikają z rodzinnych i środowiskowych tradycji biernego wypoczynku, braku wzorców sprzyjających aktywności ruchowej. Model stylu życia, w który wpisana jest rekreacja ruchowa jeszcze w Polsce nie upowszechnił się. W kulturze czasu wolnego aktywność ruchowa zajmuje niską pozycję.

Bariery ideologiczne wiążą się z błędną polityką, z niedocenianiem rekreacji ruchowej jako ważnego komponentu kultury fizycznej.

W dalszym ciągu preferuje się sport wyczynowy, co wiąże się również z preferencjami finansowymi.

Bariery ekonomiczne związane są z poziomem warunków życia, wzrostem kosztów usług sportowych i turystycznych, wzrostem cen sprzętu rekreacyjno-sportowego i turystycznego. Warunki ekonomiczne ograniczają uczestnictwo, szczególnie w formach wymagających korzystanie z takich obiektów i urządzeń, jak korty, pływalnie, wyciągi, lodowiska oraz drogiego sprzętu.

Według wielu autorów, bariery finansowe uczestnictwa w rekreacji ruchowej podobnie jak często wymiany deficyt wolnego czasu, są mało przekonywujące.

Ludzie, którzy mają ukształtowane nawyki i potrzeby, rozbudzone zainteresowania i aspiracje rekreacyjne potrafią nawet w najbardziej napiętym budżecie czasu, wygospodarować czas na realizację wybranych form rekreacji ruchowej. Nawet w nienajlepszej sytuacji materialnej potrafią dobrać formy nie wymagające dużych nakładów finansowych.

Wszystkie wymienione wyżej bariery tkwią korzeniami w społecznej świadomości i są ze sobą ściśle powiązane.

Eliminacja barier rekreacji jest bardzo trudna, trzeba wielu jeszcze lat oddziaływań wychowawczych, aby ruch jako środek zachowania i doskonalenia zdrowia stał się wartością odczuwaną i realizowaną, wystarczająco silnie motywująca człowieka do wpisania go w swój styl życia.

Najskuteczniejszym sposobem przełamywania barier rekreacji ruchowej jest ustawiczny proces wychowania do kultury fizycznej – ukształtowanie pozytywnej, otwartej postawy jednostki wobec aktywności ruchowej, psychicznej gotowości do uczestnictwa w różnych formach zajęć, wyposażenie w wiedzę i umiejętności sportowe.

Przewyciężenie barier rekreacji ruchowej zależy zarówno od jednostki, jak również od polityki państwa, władz administracyjnych i samorządowych, a także działalności wielu instytucji, organizacji i placówek odpowiadających za upowszechnianie kultury fizycznej w społeczeństwie.

5.3. Specyfika i struktura grupy rekreacyjnej

Uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych aktywizuje człowieka, przyczynia się do wszechstronnego rozwoju jego osobowości, rozwija system motywacji i aspiracji. Zależy to w dużym stopniu od instruktora i atmosfery panującej w zespole. Instruktor rekreacji musi znać funkcjonowanie procesów stanowiących podstawę aktywności człowieka, przede wszystkim procesów motywacyjno-sprawczych, musi znać grupę, która kieruje. Grupa rekreacyjna jest małym zespołem ludzi o podobnych zainteresowaniach, potrzebach i aspiracjach. Cechuje ją nieformalny charakter stosunków społecznych, co sprzyja integracji i spójności. Grupy rekreacyjne tworzą się samorzutnie, na zasadach

dobrowolności, współpracy, koleżeństwa, przyjaźni i to ma duży wpływ na ich atrakcyjność.

Cechą grupy rekreacyjnej jest również krótkotrwałość kontaktów, ich ograniczenie do określonych dni i godzin.

Głównym celem grupy rekreacyjnej jest zaspokojenie potrzeb uczestników (np. aktywności ruchowej, odpoczynku, odprężenia psychicznego, rozrywki, potrzeby kontaktów towarzyskich itp.).

Każdy człowiek zajmuje określoną pozycję w grupie. Najwyższe miejsce zajmują zwykle osoby sprawne fizycznie, posiadające największe umiejętności w dyscyplinie będącej podstawą wyodrębnienia grupy, osoby otwarte, atrakcyjne towarzysko.

W strukturze grupy rekreacyjnej występuje zjawisko zmiany pełnionych ról społecznych. Role pełnione w grupie rekreacyjnej nie muszą odpowiadać pozycji społecznej, jaką jednostka zajmuje w pracy, w domu, w środowisku.

Uczestnicy zespołu są partnerami instruktora, mogą pomagać, współdziałać z nim, a tym samym ułatwiać mu pracę, mogą też przeszkadzać. Na dobrą współpracę duży wpływ ma atmosfera, stosunki społeczne panujące w grupie.

Znajomość specyfiki grupy rekreacyjnej i umiejętność wykorzystania tej wiedzy w praktyce mają duży wpływ na powodzenie i skuteczność działań instruktora.

5.4. Konflikty w grupach rekreacyjnych i sposoby ich rozwiązywania

W grupie rekreacyjnej mogą powstawać konflikty, wobec których instruktor nie może być obojętny. Każdy konflikt zaistniały w stosunkach międzyludzkich wymaga szybkiego rozwiązania.

Konflikty mogą być różne np. o charakterze adaptacyjnych, wtedy gdy grupa jest wyraźnie zróżnicowana pod względem wieku, wykształcenia, sprawności fizycznej. Mogą wówczas wystąpić trudności we wzajemnym dostosowaniu się, wzajemnej tolerancji.

Przyczyną konfliktów mogą być różnice celów uczestnictwa, snobistyczne ambicje czy styl zachowania członków grupy.

Konflikty prowadzą najczęściej do coraz ostrzejszej wymiany zdań, do wzrostu emocji uczestników, są przyczyną stanów frustracji i niezadowolenia. Instruktor staje niejednokrotnie w roli mediatora. Wiedza psychologiczna pomoże mu z jednej strony zrozumieć istotę konfliktu, a z drugiej zapobiegać ich powstawaniu. Jednak nie zawsze jesteśmy w stanie zapobiec powstaniu konfliktu w grupie. Należy wtedy podjąć procedurę jego rozwiązywania, a więc przeanalizować wspólnie z uczestnikami, czy rzeczywiście jest to problem, następnie zebrać fakty dotyczące przyczyny konfliktu i zastanowić się nad możliwościami rozwiązania.

Instruktor podejmuje negocjacje, których celem jest uzgodnienie wspólnego stanowiska w konkretnej sprawie. Rozmowy muszą być rzeczowe i powinny zmierzać do rozwiązania

satysfakcjonującego obie strony konfliktu. Instruktor musi być przy tym obiektywny i opanowany /kontrolować własne emocje/.

W rozwiązywaniu konfliktów bardzo pomocna jest umiejętność przekonywania i perswazji, tę sztukę powinien opanować każdy instruktor. Instruktor musi być baczny obserwatorem grupy i starać się wyczuwać różnorodne stany psychiczne jej uczestników.

5.5. Rola rekreacji ruchowej jako czynnika uspołecznienia oraz integracji społecznej

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka żyjącego w warunkach zurbanizowanej cywilizacji, której towarzyszą procesy dezintegracji społecznej, jest potrzeba osobistych kontaktów. Zajęcia rekreacyjne sprzyjają nawiązywaniu i zacieśnianiu więzów międzyludzkich, zaspokajają jedną z najistotniejszych potrzeb człowieka potrzebę kontaktów osobistych, zaakceptowania emocjonalnego przez innych ludzi.

Właściwy ze społecznego punktu widzenia układ stosunków międzyludzkich w zespole posiada szczególne znaczenie dla pogłębienia więzi społecznej, sprzyja procesowi socjalizacji, którym socjologowie określają pozytywne zmiany zachodzące w jednostce pod wpływem środowiska społeczno-kulturowego.

Zintegrowany społecznie zespół ludzi może sprostać znacznie wyższym wymaganiom, niż grupa rozbita czy skłócona. Trwałość i spoistość więzi będących miernikiem poziomu integracji zespołu rekreacyjnego, w znacznym stopniu zależy od tego, jak dalece zbieżne są cele i motywacje indywidualne (członków zespołu) z celami i motywacją zbiorowości. Jak dalece przynależność do zespołu zaspokaja indywidualne potrzeby poszczególnych członków, umożliwia godzenie celów osobistych z celami grupy.

Integracja wymaga umiejętności przystosowania się do wymagań grupy, czasem kosztem ograniczenia nadmiernych aspiracji własnych.

Nasuwa się pytanie: Przy pomocy jakich środków i zabiegów dydaktycznych oraz wychowawczych można rozwijać i ukierunkowywać proces uspołeczniania oraz integracji w zespole rekreacyjnym?

Na pewno integracji sprzyja wzajemne poznanie się uczestników grupy poznanie nie tylko danych personalnych, wykształcenia, charakteru wykonywanej pracy, ale swoich potrzeb, zainteresowań, aspiracji. Bliższe poznanie się umożliwia zarówno tolerowanie swoich odmienności, odrębności jak też daje szansę współdziałania. Instruktor powinien stwarzać możliwość wzajemnego poznania się. W procesie integracji ważne są więzi osobiste, kontakty koleżeńskie przyjaźnie – instruktor musi to uwzględniać.

Integracji sprzyja również właściwa atmosfera w grupie, która ma wpływ na zaangażowanie i aktywność poszczególnych jej członków. Podstawowe znaczenie dla prawidłowego układu stosunków międzyludzkich w grupie rekreacyjnej posiada postawa oraz styl kierowania przyjęty przez instruktora.

5.6. Zasady kierowania grupą rekreacyjną

Skuteczność kierowania zespołem rekreacyjnym uzależniona jest od:

- znajomości członków grupy, zarówno cech społeczno- demograficznych, jak też możliwości psychofizycznych, fizycznych, zainteresowań, motywacji (diagnoza osobnicza);
- znajomości psychologicznych i społecznych mechanizmów reagowania zespołu na różnorodne bodźce uwarunkowane wymaganiami danej formy rekreacji. Od nich bowiem zależy rozwój motywacji, która stanowi jeden z najistotniejszych czynników oddziaływania na człowieka współdziałającego w zespole;
- umiejętności łączenia dwóch elementów funkcji kierowniczej.

Kierowanie niejako z zewnątrz, tego formalnego opartego na kontaktach z grupą i poszczególnymi jej członkami oraz drugiego elementu pełnego członkostwa w danej grupie opartego na zasadzie partnerstwa, z zachowaniem jednak kierowniczego autorytetu i prestiżu. Umiejętność połączenia tych ról jest bardzo trudna i świadczy o dojrzałości instruktora;

- dbałości o właściwą atmosferę pracy w zespole, tak należy sterować współdziałaniem jego członków, aby każdy z nich znalazł i zaakceptował swoje miejsce. By miejsce to odpowiadało zarówno jego aktualnym potrzebom, potencjalnym możliwościom, osobistym aspiracjom;
- doboru właściwego stylu kierowania danym zespołem.

Najczęściej w literaturze mówi się o dwóch stylach kierowania: **demokratycznym i autokratycznym, niektórzy autorzy wymieniają również trzeci styl: liberalny. Czym różnią się wymienione style kierowania?**

- sposobem uzyskiwania posłuchu, autorytetu
- stopniem współuczestnictwa członków grupy / zespołu w realizacji podstawowych zadań. Na ogół uznaje się wyższość stylu demokratycznego nad innymi.

Styl demokratyczny zakłada:

- prawo członków zespołu do podejmowania decyzji dotyczących celów, zadań i ich realizacji
- możliwość inicjatywy
- liczenie się ze zdaniem uczestników grupy. Oddziaływania instruktora opierają się przede wszystkim na kształtowaniu świadomości wspólnych interesów, celów i sposobów ich realizacji. Poprzez dyskusje, czasem perswazję instruktor wskazuje te cele i interesy. Efektem tego oddziaływania na świadomość jest aktywność i zaangażowanie uczestników. Jest to możliwe wtedy, gdy jednostka
- członek grupy utożsamia cele danej grupy, jej kierownictwa c celami własnymi.

Jakie są przejawy demokratycznego stylu kierowania zespołem rekreacyjnym?

- dopuszczanie członków zespołu do udziału w podejmowaniu różnych decyzji, związanych z działalnością zespołu
- podejmowanie starań w celu uzyskania aprobaty zespołu przed wprowadzeniem w życie istotnych posunięć merytorycznych lub organizacyjnych
- zapoznanie się z opiniami członków grupy na tematy związane z działalnością merytoryczną i organizacyjną zespołu. Podejmowanie dyskusji w przypadku różnicy poglądów
- stale informowanie uczestników o wszystkim, co dotyczy zespołu
- wyjaśnienie swojego stanowiska wobec różnych kwestii związanych z działalnością merytoryczną i organizacyjną zespołu
- analiza krytycznych uwag uczestników.

Przeciwstawieniem demokratycznego stylu kierowania jest styl autokratyczny, który opiera się na podstawie poczucia siły oraz poczucia formalnej i faktycznej przewagi instruktora nad członkami zespołu. W grupie występuje rygorystyczny podział na kierującego i kierowanych. Instruktor, który opiera swoje działanie na stylu autokratycznym sam wyznacza cele, zadania i sposoby ich realizacji nie dopuszczając członków grupy do dyskusji i udziału w podejmowaniu decyzji.

Zarówno doświadczenia jak i badania naukowe wykazują, że wszelkie przejawy autokratycznego stylu kierowania ludźmi, którzy dobrowolnie przeznaczają swój wolny czas na aktywność ruchową w wybranym zespole, mogą zrazić nie tylko do osoby instruktora ale również do danej formy ruchu.

6. OSOBOWOŚĆ INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ

Od instruktora, jak to już wielokrotnie podkreślano, zależy nie tylko przebieg i skuteczność działalności rekreacyjnej ale także rozwój osobowościowy członków zespołu. Jest on organizatorem zajęć, animatorem i nauczycielem. Jego rola polega przede wszystkim na podejmowaniu działań społeczno wychowawczych, zjednywaniu ludzi do kultury fizycznej. Realizacja podstawowych zadań instruktora jest uwarunkowana jego przygotowaniem do pracy: wiedzą, fachowością (od tego zależy w dużym stopniu jego autorytet) oraz osobowością.

Pracę instruktora ułatwiają takie cechy osobowości jak życzliwość, uprzejmość, łatwość nawiązywania kontaktów, umiejętność współżycia społecznego, wyrozumiałość znajdującą wyraz w obiektywnej ocenie członków zespołu, umiejętności organizatorskie. Bardzo ważna jest również kultura osobista, wysoki poziom moralno-etyczny, etyka zawodowa, pogodne usposobienie. W pracy instruktora rekreacji ruchowej istotna jest sprawność fizyczna i wygląd zewnętrzny . Instruktor powinien posiadać umiejętności wytworzenia towarzyskiej atmosfery, nieformalnego nastroju, co ułatwia realizację zadań i aktywizuje uczestników oraz cementuje grupę. Bardzo ważne są nie tylko umiejętności

w określonej specjalności ale również przygotowanie do prowadzenie różnego typu zajęć uzupełniających podstawową formę np. zajęć terenowych, imprez i form kulturalno-rozrywkowych, itp. A więc obok głównej specjalności powinien posiadać umiejętność organizowania zajęć uzupełniających. Cechą szczególnie pożądaną są zdolności organizatorskie, operatywność, inicjatywa. Duże znaczenie dla instruktora ma pierwsze spotkanie z zespołem, umiejętność wzbudzenia entuzjazmu, sympatii i zaufania. Jakie są podstawowe zasady postępowania instruktora rekreacji?

- praca z ludźmi, a nie nad ludźmi (aktywizacja)-- współpartnerstwo (styl demokratyczny)
- oddziaływanie własnym przykładem (umiejętności, sprawność fizyczna, kultura osobista, styl życia)
- systematyczna ocena rezultatów swojej pracy

Efekty działalności rekreacyjnej zależą przede wszystkim od instruktora. Musi on posiadać podstawową wiedzę psychologiczną, socjologiczną i pedagogiczną, która pozwoli mu lepiej zrozumieć zachowania ludzi, motywy ich działania, cele jakie pragną realizować podczas zajęć rekreacyjnych.