

Grzegorz Bielec, Witold Póltorak, Krzysztof Warchol

# **Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej**

**PROKSENIA &**   
Uniwersytet Rzeszowski

Kraków 2011

**Recenzent:** prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta  
**Korekta tekstu:** Marek Chadziński  
**Zdjęcia na okładce:** Zygmunt Kruczek

---

Wydawca: Wydawnictwo PROKSENIA  
ul. Sarego 23/2, 31-047 Kraków, tel./fax (0-12) 421-63-80  
[www.proksenia.pl](http://www.proksenia.pl), e-mail: [proksenia@proksenia.pl](mailto:proksenia@proksenia.pl)

# Spis treści

---

<b>WPROWADZENIE .....</b>	<b>5</b>
<b>1. HISTORIA REKREACJI I JEJ UWARUNKOWANIA .....</b>	<b>7</b>
1.1. Zarys rozwoju rekreacji na świecie .....	7
1.2. Rekreacja i czas wolny na ziemiach polskich.....	22
<b>2. WYBRANE ZAGADNIENIA REKREACJI RUCHOWEJ .....</b>	<b>39</b>
2.1. Podstawowe pojęcia teorii rekreacji .....	39
2.2. Teoria rekreacji – jej miejsce, przedmiot i dyscypliny współdziałające.....	57
2.2.1. Miejsce teorii rekreacji w systemie nauk oraz jej przedmiot badań.....	57
2.2.2. Dyscypliny współdziałające .....	58
2.3. Badania naukowe w rekreacji i ich metodologia .....	61
2.3.1. Empiryczne przesłanki współczesnej doktryny w rekreacji .....	61
2.3.2. Funkcje badań naukowych .....	64
2.3.3. Cele badań naukowych.....	65
2.3.4. Przedmiot badań naukowych.....	66
2.3.5. Hipotezy.....	67
2.3.6. Metodologia badań .....	67
2.4. Metody i techniki stosowane w rekreacji .....	68
2.4.1. Metody badawcze w rekreacji .....	68
2.4.2. Techniki badawcze w rekreacji.....	72
2.4.3. Metody badań w naukach o kulturze fizycznej .....	78
<b>3. METODYKA REKREACJI RUCHOWEJ.....</b>	<b>83</b>
3.1. Pedagogiczne uwarunkowania rekreacji ruchowej.....	83
3.2. Zasady prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej .....	84
3.3. Metody rekreacji ruchowej .....	88
3.3.1. Metody wychowania.....	89
3.3.2. Metody przekazywania i zdobywania wiedzy .....	90
3.3.3. Metody realizacji zadań ruchowych .....	90
3.3.4. Metody nauczania ruchu.....	94
3.4. Formy rekreacji ruchowej.....	97
3.4.1. Formy organizowania zajęć .....	97
3.4.2. Formy prowadzenia zajęć .....	99
3.5. Struktura zajęć rekreacyjnych.....	102

<b>4. PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ PRAKTYCZNYCH REALIZACJI ZAJĘĆ REKREACYJNYCH .....</b>	<b>107</b>
4.1. Gry i zabawy ruchowe .....	107
4.2. Gry zespołowe w rekreacji ruchowej.....	118
4.3. Gimnastyka podstawowa i formy gimnastyczne w rekreacji .....	123
4.4. Lekkoatletyczne formy rekreacji .....	128
4.5. Zimowe formy rekreacji ruchowej .....	134
4.6. Pływanie w rekreacji ruchowej.....	138
4.7. Ćwiczenia siłowe w rekreacji ruchowej .....	142
4.8. Muzyczno-ruchowe formy rekreacji.....	146
<b>5. REKREACYJNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ BEZPIECZNE DLA SENIORÓW .....</b>	<b>151</b>
5.1. Wskazówki dla prowadzących zajęcia z osobami starszymi.....	151
5.2. Podstawowe wskazania metodyczne do prowadzenia zajęć z osobami starszymi .....	153
5.2.1. Dozowanie wysiłku .....	153
5.2.2. Gimnastyka .....	154
5.2.3. Spacer z podbieganiem, marsze, marszobiegi, chody z kijami (Nordic Walking) ..	156
5.2.4. Gry i zabawy rekreacyjne .....	156
5.2.5. Tańce i zabawy taneczne.....	158
<b>6. PROCES REKREACJI RUCHOWEJ .....</b>	<b>159</b>
6.1. Prakseologiczne ogniwa procesu rekreacji.....	159
6.2. Planowanie procesu rekreacji .....	163
6.3. Ocena w rekreacji .....	170
<b>7. FORMY ORGANIZACYJNE REKREACJI RUCHOWEJ – DOKUMENTACJA FOTOGRAFICZNA.....</b>	<b>173</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>181</b>