

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR 16/2012





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Partnerem publikacji jest IASK

Nr 16/2012

ISSN 2299-744X

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. prof. nadzw. Danuta Umiastowska
danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl
tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs
aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Wiesław Siwiński
prof. dr hab. Zbigniew Szot
dr hab. Ewa Dybińska, prof. AWF
dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. AWF
dr hab. Ewa Szczepanowska, prof. US.

Korekta: Małgorzata Mazur

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros” Szczecin 2011
www.wydawnictwoalbatros.pl
redakcja@wydawnictwoalbatros.pl

TEORETYCZNE ASPKETY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Teresa Drozdek-Małolepsza, Eligiusz Małolepszy

Przyczynek do dziejów aktywności ruchowej dzieci i młodzieży w Polsce w okresie międzywojennym 9

Jacek Polechoński, Wojciech Dorigi, Dorota Groffik

Komunikacja niewerbalna na lekcjach wychowania fizycznego w opinii nauczycieli..... 19

Zbigniew Szot, Tomasz Szot

Wiodąca rola Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego w zakresie promocji aktywności ruchowej ludzi w różnym wieku w Polsce w latach 1995–2011. Próba syntezy..... 33

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Agata Baranowska

Zastosowanie metody Lovetta w kontroli stanu mięśniowego u chorych z przepuklinami brzuszными 59

Anna Drożdżał-Odważny

Poziom reakcji ortostatycznej dzieci i młodzieży z Wałcza 69

Anatolij Gierasiewicz, Tatjana Miech

Wpływ czynników biospołecznych na międzypłciowe różnice somatyczne u 12–15–letnich uczniów ze skoliozą..... 75

Grażyna Hagel

Fizjoterapia w leczeniu skolioz 85

Wioletta Łubkowska, Michał Tarnowski

„Za mało ruchu nie pomaga – za dużo szkodzi?” – porównanie kryterium poglądu..... 91

Karol Murat, Monika Żurek, Małgorzata Michno, Cezary Michalski Wpływ diety o różnej zawartości węglowodanów na metabolizm człowieka podczas spoczynku i wysiłku fizycznego.....	103
--	-----

Maria Alicja Nowak, Leonard Nowak Old age and aging in the opinion of students.....	113
---	-----

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Monika Ciekot Aktywność fizyczna starszych mieszkanki Poznania.....	127
---	-----

Katarzyna Kacprzyk Sylwetka instruktora fitness jako animatora aktywności ruchowej	137
--	-----

Joanna Kupczyk, Adam Wójtowicz Potrzeby i oczekiwania uczestników turnusów rehabilitacyjno-wypoczynkowych w Gościmiu	143
---	-----

Dariusz Lenart Zainteresowania aktywnością ruchową podchorążych Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu	149
---	-----

Tomasz Lisicki Czas wolny studentów a oferta akademickich zajęć wychowania fizycznego	157
---	-----

Oliwia Olech-Himkowska Motywy podejmowania udziału w zajęciach tanecznych oraz oczekiwania w opinii uczestników i rodziców	167
---	-----

Robert Podstawski, Tomasz Boraczyński Wpływ miejsca i typu ukończonej szkoły średniej na kierunki zmian w poziomie zdolności anaerobowych	175
--	-----

Robert Podstawski Postawy i opinie studentek I roku Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie na temat profilaktyki zagrożeń zdrowia (2001/2002)	187
--	-----

Robert Podstawski, Tomasz Boraczyński, Agnieszka Romańczuk Sprawność motoryczna nauczycielek wczesnej edukacji w zależności od wieku i miejsca stałego zamieszkania.....	201
---	-----

Mateusz Rynkiewicz, Marta Dondajewska, Piotr Żurek, Tadeusz Rynkiewicz Przejawy siły i wydolności dorosłych osób po urazach kończyn dolnych oraz ich zmienność pod wpływem zabiegów rehabilitacyjnych.....	213
---	-----

Tomasz Szot Wykorzystanie lokalizatorów GPS do monitorowania aktywności ruchowej osób w różnym wieku – możliwości i ograniczenia	221
---	-----

Michał Tarnowski, Wioletta Łubkowska

Znajomość krajoznawczych walorów turystycznych swojej małej ojczyzny wśród studentów Wydziału Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem studentów pochodzących ze Szczecina..... 233

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Marek Dębski

Poziom sprawności fizycznej dzieci w zależności od wielkości zamieszkiwanej aglomeracji 247

Dorota Groffik, Jacek Polechoński, Izabela Zajęc-Gawlak

Tygodniowa aktywność fizyczna młodzieży 16-letniej szkół regionu Górnego Śląska 253

Zofia Niekurzak, Anita Kaik-Woźniak, Wojciech Wiesner

Charakterystyka programu Trener Osiedlowy realizowanego przez Urząd Miejski we Wrocławiu w opinii osób prowadzących zajęcia..... 263

Wioletta Szczepaniak

Metody nauczania stosowane w pracy z małymi dziećmi 277

Danuta Umiastowska, Hanna Żółtowska

Rozwój fizyczny dzieci szczecińskich zakwalifikowanych do różnych grup dyspanseryjnych..... 285

Ewa Węgrzyn

Aktywność fizyczna podejmowana przez młodzież gimnazjalną mieszkającą w środowisku o różnym stopniu zurbanizowania 295

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Łukasz Lamcha, Anatol Skrypko, Jan Łojewski, Michał Doliński

Analiza skuteczności gry w ofensywie prawo i leworęcznych siatkarki światowej klasy 309

Mateusz Rynkiewicz, Wojciech Rutowicz, Artur Kowalczyk, Tadeusz Rynkiewicz

Tendencje rozwojowe kajakarstwa osób niepełnosprawnych na podstawie analizy uczestnictwa w Mistrzostwach Świata w latach 2009–2011 319

Anatol Skrypko, Łukasz Lamcha, Jan Łojewski

Stosowanie antropotechniki w aktywności ruchowej ludzi w ujęciu retrospektywnym..... 327

Arkadiusz Wołoszyn, Joanna Kuriańska-Wołoszyn, Henryk Kos

Wizerunek i preferencje przestrzenne żeglarzy rekreacyjnych na podstawie badań sondażowych 337



Katarzyna Kacprzyk

Zespół Szkół Publicznych w Reptowie

Sylwetka instruktora fitness jako animatora aktywności ruchowej (doniesienie z badań pilotażowych)

Słowa kluczowe: instruktor fitness, aktywność fizyczna, animator aktywności fizycznej

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
LUDZI DOROSŁYCH

Wstęp

Fitness to dynamiczny stan (system) poszukiwań dobrego samopoczucia z punktu widzenia psychologicznego i socjologicznego, w połączeniu z dążeniem do osiągnięcia maksymalnej (dla jednostki) sprawności fizycznej – poprzez różnorodne formy ruchowe dostosowane do możliwości, gustu, oczekiwań tej jednostki, która tym samym bierze odpowiedzialność za funkcjonalne doskonalenie własnego organizmu [1, s. 142]. System ten nie istniałby jednak bez prekursorów i pomysłodawców zajęć, które trafiają do gustów i możliwości fizycznych każdego uczestnika. Postanowiono podjąć obserwację instruktorów podczas zajęć oraz dokonać analizy procesu przygotowania się do ich prowadzenia.

Kim zatem jest współczesny instruktor fitnessu i jakie cechy go charakteryzują? Po analizie wypowiedzi instruktorów i uczestników zajęć najbardziej pożądanymi cechami osobowości wymienianymi przez obie grupy jest: życzliwość, uprzejmość, łatwość nawiązywania kontaktów międzyludzkich, wyrozumiałość oraz umiejętność organizacji czasu zajęć. Ważnym czynnikiem dla klientów jest wysoki poziom sprawności fizycznej i idący za tym idealny wygląd zewnętrzny, który jest dodatkowym bodźcem zachęcającym ćwiczącego do pracy nad samym sobą. Rolą instruktora jest podejmowanie działań społeczno-wychowawczych oraz zjednywanie ludzi do kultury fizycznej szeroko rozumianej. Współczesny instruktor nie jest już osobą „krzycząca nazwy kroków do mikrofonu”, świat fitnessu poszedł

do przodu. Klienci są wymagający, chcą wiedzieć dlaczego, po co i na jaką partię mięśniową wpływają konkretne ćwiczenia. Są to osoby świadome swojego ciała, a to zmusza instruktora do ciągłego zdobywania wiedzy na temat ciała ludzkiego i doskonalenia swojego warsztatu pracy. Instruktor powinien reprezentować wysoki poziom kultury osobistej oraz dążyć do stania się nauczycielem, przewodnikiem po kulturze fizycznej dla swoich klientów. We współczesnym zabieganym świecie umiejętność wytworzenia towarzyskiej atmosfery oraz nieformalnego nastroju na zajęciach nie będzie bez znaczenia, pamiętajmy, że psychiczny odpoczynek od problemów dnia codziennego to oprócz chęci uzyskania pięknej sylwetki, drugi z najczęściej wymienianych motywów uczestniczenia w zajęciach.

Cel pracy

Głównym celem pracy jest przedstawienie sylwetki współczesnego instruktora fitness. Badania te mają charakter pilotażowy. Przedstawione wyniki badań dotyczące przygotowania merytorycznego instruktorów stanowią jedynie część badań do większego projektu badawczego pod tytułem „Wpływ pracy instruktora fitness na jego zdrowie”.

Material i metody

Badania przeprowadzono w 2011 wśród 70 instruktorek fitnessu województwa zachodniopomorskiego. Respondentki prowadziły zajęcia w klubach w Szczecinie i Stargardzie Szczecińskim. Do zebrania materiału wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, którego podstawową techniką badawczą był anonimowy kwestionariusz ankiety.

Wyniki badań

W poniższych tabelach przedstawione zostały wyniki badań realizowane wśród instruktorek fitness.

Tabela 1

Wiek badanych instruktorek fitness

wiek	%
do 20 lat	22
od 21 do 30 lat	69
od 31 do 40 lat	8
powyżej 41 lat	1

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2.

Staż pracy w roli instruktora fitnessu

staż pracy	%
mniej niż rok	27
od 1 do 3	63
od 3 do 5	6
więcej niż 5	4

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 3.

Ukończone studia na kierunku wychowania fizycznego:

wykształcenie	%
ukończone studia	37
nie studiowałam	36
studiuje	27

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 4.

Posiadane kwalifikacje do prowadzenia zajęć

kwalifikacje	%
legitymacja państwowa	42
certyfiakat	43
dypłom	–
samouk – nie posiadam żadnego	15

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 5.

Czas zajęć prowadzonych w ciągu tygodnia

czas	%
od 1 do 3 godzin	–
od 3 do 5 godzin	8
od 5 do 10 godzin	84
Powyżej 10 godzin	8

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 6.

Ilość godzin prowadzonych w ciągu jednego dnia

liczba dziennie prowadzonych zajęć	%
1 godzina	11
2 godziny	73
3 godziny	13
4 i więcej godzin	3

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie

Regularna aktywność ruchowa w życiu człowieka jest wartością uznaną i coraz częściej znajduje odbicie w świadomości społecznej, dlatego tak ważne jest kto będzie ten świat kultury fizycznej pokazywał i wprowadzał do stałego w nim uczestnictwa. Należy pamiętać, że mamy prawo wyboru klubu, rodzaju zajęć oraz instruktora prowadzącego i nie bójmy się wyboru takiego dokonywać. Podczas analizy zebranego materiału stwierdzono, że nie zawsze zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę (np. prowadzenie zajęć przez instruktorów samouków). Zaskakujący jest fakt, że aż 15% badanych i pracujących w klubach nie posiada dokumentów upoważniających do pracy instruktora. Podsumowując rezultaty prowadzonych badań pilotażowych sformułowano następujące spostrzeżenia charakteryzujące w ten sposób współczesną instruktorkę fitness:

1. Jest to osoba między 21 a 30 rokiem życia.
2. Pracuje w zawodzie instruktora dość krótki okres, zaledwie od roku do trzech lat.
3. Posiada wykształcenie wyższe lub jest w trakcie studiów na kierunku wychowanie fizyczne.
4. Posiada legitymację państwową lub certyfikat upoważniający do pracy na stanowisku instruktora.
5. Prowadzi od 5 do 10 godzin tygodniowo zajęć, najczęściej 2 godziny dziennie.

Piśmiennictwo

1. Grodzka-Kubiak E., *Aerobik czy fitness. Podręcznik szkoleniowy*. DDK Edition, Poznań 2002.

FITNESS INSTRUCTORS AS A SPORT ACTIVITY ANIMATOR

Summary

Keywords: *a fitness instructor, physical activity, a physical activity animator*

The research has been done between 70 Fitness Instructors. The purpose of this research was getting to know the figure of the contemporary the fitness instructors. The research has been done this year in Szczecin and Stargard Szczecinski. They used the method of diagnosis poll. The basic research technique was the questionnaire. These researches have the character of pilotage. The presented results of the research about content-related preparation are only the part of the bigger project entitled 'How does the fitness instructors work influence his/her health'.