

## Література:

1. Матасова Г., Соколенко С., Семенець Н. Валеологічний підхід до профілактики стрес-індивідуального пригнічення природної резистентності у студентів / Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології. Х Ювілейна міжнародна науково-практична конференція. Матеріали конференції . – Одеса: 2004, Здоров'я України, Вруpharmaexport, Into Sana.- 280 с.
2. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні.- Чернівці: Книга XXI, 2003.- 300 с.
3. Рутинський М.Й. Географія туризму в Україні. Навч.- методичний посібник.- К. : 2004.-160 с.
4. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. пос. Луцьк: Ред. вид. відділ «Вежа» ун-ту ім. Л. Українки, 2000.- 248 с.

## ASPEKTY KSZTAŁCENIA KADR DLA POTRZEB USŁUG REKREACJI RUCHOWEJ W KLUBACH FITNESS W POLSCE

**Opoka D.M., Prystupa T., Jethon Z.**

*Akademia Wychowania Fizycznego  
Wyższa Szkoła Fizjoterapii  
Wrocław, Polska*

**Wprowadzenie.** Od transformacji ustrojowej rynek usług rekreacyjnych w Polsce rozwija się dynamicznie. Z oferowanych produktów największą popularnością cieszą się usługi fitness. Na rynku usług rekreacyjnych w Polsce dominują usługi fitness rekreacyjnego. Są to w praktyce programy aktywności ruchowej i zabiegi odnowy biologicznej. Usługi aktywności ruchowej oferowane są w formie treningu w klubach fitness mające na celu poprawę sprawności funkcjonowania organizmu klienta. Tematem niniejszego opracowania jest analiza kształcenia kadr dla potrzeb usług rekreacji ruchowej oferowanych w klubach fitness w Polsce. Wybór tematu podyktowany jest wysokim poziomem popularności programów zajęć gimnastycznych przy muzyce w klubach fitness. W zajęciach tego typu najczęściej uczestniczą kobiety, chociaż część klubów oferuje tego typu programy także dla mężczyzn.

**Cel i zadania pracy.** Przedmiotem analizy były zagadnienia dotyczące statusu instruktora i warunków uzyskania tego stopnia, instytucji realizujących szkolenia tego typu oraz programów szkolenia instruktorów dla potrzeb świadczenia usług rekreacji ruchowej w klubach fitness w Polsce. W przeprowadzonych badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz metodę badania dokumentów. Zastosowano technikę wywiadu skategoryzowanego, jawnego. Badania zostały zrealizowane wiosną 2008 roku.

### **Analiza materiału**

#### **1. Prawne regulacje szkolenia kadr dla potrzeb kultury fizycznej w Polsce**

Instruktor rekreacji ruchowej w RP posiada status zawodu, co oznacza, że osoby posiadające taki status mogą podejmować działalność zarobkową w omawianym zakresie.

Do tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej należą instruktor i trener<sup>15</sup>. Ich szkolenie odbywa się w drodze uczestnictwa w kursach instruktorskich, które mogą być prowadzone przez:

- szkoły wyższe i zakłady kształcenia nauczycieli na kierunkach wychowanie fizyczne lub turystyka i rekreacja<sup>16</sup><sup>17</sup> oraz inne jednostki, po uzyskaniu zgody ministra właściwego do spraw kultury fizycznej i sportu.

Do prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej w klubach fitness należy legitymować się statusem instruktora rekreacji ruchowej w danej specjalności. Instruktorem tym może zostać osoba, która ukończyła studia wyższe na kierunku wychowanie fizyczne lub turystyka i rekreacja ze specjalnością rekreacja ruchowa lub osoba, która posiada wykształcenie średnie i ukończyła specjalistyczny kurs rekreacji ruchowej oraz zdała pozytywnie egzamin końcowy<sup>18</sup>.

Zawód instruktora fitness przeznaczony jest dla osób wszechstronnych i elastycznych. Wymaga ciągłego zaangażowania, samodoskonalenia się. Współczesny instruktor fitness to osoba, która posiada kwalifikacje, doświadczenie, wiedzę ale i sprawność. Spełnia on role instruktora, nauczyciela i organizatora. Jest profesjonalistą i doradcą,

<sup>15</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 27 czerwca 2001 w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania.

<sup>16</sup> Par.13. Rozporządzenia MEN z 27.06.2001

<sup>17</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 27 czerwca 2001 w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania.

<sup>18</sup> Par.7. rozporządzenia MEN z 27.06.2001

motywatorem i przewodnikiem dla swoich klientów<sup>19</sup>. Wśród cech charakterystycznych jakimi powinien się legitymować instruktor fitness znajdują się: wiedza ogólna i specjalistyczna, umiejętności przekazu, aparycja, wygląd zewnętrzny, życzliwość dla ludzi, uprzejmość, kultura osobista, łatwość nawiązywania kontaktów międzyludzkich, pogodne usposobienie, wyrozumiałość, sprawiedliwość, cierpliwość, opanowanie, pogoda ducha i optymizm. Obok walorów merytorycznych konieczna jest także sprawność nie tylko fizyczna, ale i emocjonalna w postaci asertywności czy braku kompleksów. Podczas wykonywania obowiązków służbowych spełnia także rolę gospodarza klubu fitness.. Stąd w szkoleniu instruktora fitness powinny się znaleźć elementy fizjologii, metodyki pracy, ale i obsługi klienta, marketingu czy efektywnej komunikacji, niezbędnych na współczesnym rynku usług.

Kształcenie kadr dla potrzeb świadczenia usług w klubach fitness odbywa się w dwóch sektorach: publicznym i prywatnym. Najczęściej występującym tytułem uprawniającym do prowadzenia zajęć fitness w Rzeczypospolitej Polskiej jest instruktor rekreacji ruchowej z wybraną specjalnością. Z uwagi na różnorodność programów fitness rekreacyjnego szkolenie kadr odbywa się w kilku specjalnościach: fitness – nowoczesne formy gimnastyki, fitness – aerobik, fitness – ćwiczenia psychofizyczne, fitness – jogging oraz fitness – ćwiczenia siłowe. W przygotowaniu znajduje się projekt szkolenia specjalności aquafitness.

Centralny Ośrodek Sportu w Warszawie jest jednostką zatwierdzającą program szkolenia instruktorów rekreacji i prowadzi ewidencję wydanych legitymacji instruktorskich. Ich liczba stale się zwiększa – od 87 wydanych w roku 2003 do kilku tysięcy (2658) w roku 2007 (Tab.1.). Tak wyraźnie zaznaczona dynamika wzrostu wskazuje na wzrost zainteresowania zdobywania tego typu uprawnień w społeczności polskiej.

Tab.1.

*Ilość wydanych legitymacji instruktorskich o specjalności fitness – nowoczesne formy gimnastyki w latach 2003 - 2007*

Rok	2003	2004	2005	2006	2007
Liczba wydanych legitymacji instruktorskich	87	672	1180	1788	2658

Źródło: Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2007.

<sup>19</sup> Opoka D. 2003. Fitness. Historia. Organizacja. Zarządzanie. PKMS Warszawa

*Czas trwania kursu instruktorów rekreacji ze specjalnością fitness  
nowoczesne formy gimnastyki*

	Część ogólna kursu (teoretyc zna)	Część Specjali styczna kursu	Raze m (h)	Liczba dni sob-nd		Ilość Dni/we ekend
				Cześć Ogólna (teoret)	część specj.	
AWF Kraków	81	110	191	8	11	19/10
TKKF Toruń	60	105	165	6	11	17/9
Fundacja Aktywni	60	100	160	6	10	16/8
Reebok Univ.Poland	70	120	190	7	11	18/9
CSR „Activ”	70	110	180	7	11	20/10
P.U.R.SZ.Pro Activ	84	105	189	9	10	19/10
CES “Aerofit”	67	105	172	6	10	16/8

Źródło: opracowanie na podstawie przeprowadzonych badań.

Najbardziej rozbudowana część ogólna kursu występuje w Fundacji Pro Activ (84 godz.), najbardziej rozbudowana ilość godzin części specjalistycznej występuje w programie szkolenia Reebok University Poland (120 godz.). Dla zapewnienia większej dostępności szkolenia realizowane są w soboty i niedziele.

Analiza zagadnień części ogólnej (teoretycznej) w siedmiu instytucjach, wskazuje podział jednostek na dwie grupy. Pierwszą grupę stanowią: P.U.R.Sz. „ProActiv”, AWF Kraków, Fundacji Aktywni oraz TKKF Toruń (Tab.3.). Drugą grupę tworzą: CEF „Aerofit”, CSR „Active” oraz RUP (Tab.4.).

*Tab.3. Zagadnienia części ogólnej  
dla P.U.R.SZ „ProActiv”, AWF Kraków*

*Tab.4. Zagadnienia części  
ogólnej dla  
CSR”Active”, CER”Aerofit”  
TKKF Toruń, Fundacji Aktywni  
RUP*

Nazwa przedmiotu	Nazwa przedmiotu
Teoria i metodyka rekreacji	Anatomia

Biologiczne podstawy rekreacji	Fizjologia
Humanistyczne podstawy rekreacji	Biochemia
Organizacja i marketing imprez rekreacyjnych	Biomechanika
Gimnastyka	Fizjologia wysiłku fizycznego
Gry i zabawy rekreacyjne	Pierwsza pomoc
Turystyka	Odnowa biologiczna

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Wśród rodzajów zajęć kursu znajdują się wykłady, ćwiczenia, warsztaty, seminaria, prace samokształceniowe oraz praktyki. (Tab.5).

Tab.5

*Elementy części specjalistycznej kursu instruktorskiego rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness nowoczesne formy gimnastyki*

	Wykła- dy (godz)	Ćwiczenia (praktyka) (godz)	Sami- narium (godz)	Prakty- ka (klub)	Praca samo- Kształceni- owa (dni)	Egza- min (dni)
AWF Kraków	18	60	20	-	8	4
TKKF Toruń	14	60	19	4	4	4
Fundacja Aktywni	18	63	7	4	4	4
Reebok Univ.Poland	17	76	8	-	15	4
CSR „Active”	17	72	4	-	13	4
P.U.R.S „ProActiv”	17	64	5	4	11	4
CES „Aerofit”	6	75	-	-	20	4

Źródło: opracowanie na podstawie przeprowadzonych badań.

Ośrodki szkoleniowe sektora prywatnego (RUP, CES „Aerofit” oraz CSR „Active”) przewidują w swoich programach największą (72-76h) ilość zajęć praktycznych (ruchowych) oraz największą liczbę godzin przeznaczonych na pracę samokształceniową kandydatów.

W instytucjach P.U.R.Sz. „ProActiv”, Fundacja Aktywni, AWF Kraków oraz TKKF Toruń ilość zajęć praktycznych jest do siebie zbliżona i wynosi w granicach 60-64 godzin.

W programie CES „Aerofit” nie występują seminaria, tymczasem AWF Kraków oferuje ich najwięcej- 20h. Praktykę w wymiarze 4 godzin odbywają kursanci w P.U.R.Sz. „ProActiv”, Fundacji Aktywni oraz TKKF Toruń. Egzamin praktyczny jest podsumowaniem części specjalistycznej kursu i we wszystkich instytucjach trwa 4 godziny.

Część specjalistyczna we wszystkich siedmiu instytucjach przebiega podobnie. Uczestnicy kursów organizowanych przez wszystkie instytucje, nabywają umiejętności do prowadzenia różnych form fitness (Tab.6.).

Tab.6

*Programy fitness realizowane na kursach instruktorskich instruktora rekreacji ze specjalnością fitness nowoczesne formy gimnastyki*

	Formy Rzeźbiące sylwetkę	Formy Wytrzymałości owe	Formy Sprawności ogólnej	Formy taneczne	Formy Łączące ciało i umysł
AWF Kraków	ABT Body Sculpt	Hi/Low	Interval Aerobic TBC	Hip-hop Latino	Yoga Stre- tching
TKKF Toruń	ABT, Body Sculpt	Hi/LO, Low	Interval Aerobic TBC	Latino, Afro	Nordic Walking Yoga Stretching
Fundacja Aktywni	Body Sculpt ABT	Low, Impact Aerobik, Hi/Low Aero-boxing Fat burning	TBC Body pump Interval Aerobic	Dance, Latino	Yoga Gimstick, Yoga, Pilates Fitball Body Art
Reebok Univ.Poland	ABT, Body Sculpt	Hi/Low, Low Spinning	Interval Aerobik Circuit Training TBC	Salsa, Hip- hop Funky, Latino	Pilates, Yoga, Stre- tching
CSR „Active”	ABT, Body Sculpt	Hi/Low, Low	step, TBC Interval Aerobic Body pump	Salsa, Funky Latino	Pilka fitball Pilka softball Stretching Yoga

P.U.R.S „Activ”	ABT, Body Sculpt	Hi/Low, Low	Interval Aerobik TBC	Latino, Hip hop	Stret- ching Yoga
CES „Aerofit”	ABT, Body Sculpt Body Shaper Body Tonning	Hi/Low, Low Hi/Low Combo LIA BUP	Aerobik zmienny, Aerobik w obwodzie	Latino Funky	Yoga Pilates Stretching

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Uczestnicy kursów instruktorskich fitness nowoczesne formy gimnastyki w analizowanych instytucjach nabywają umiejętności do prowadzenia zajęć z zakresu form rzeźbiących sylwetkę (ABT, Body Sculpt), wytrzymałościowych (Hi/Low, Low), sprawności ogólnej (Interval Aerobik, TBC), tanecznych (Latino) oraz łączących ciało i umysł (stretching, Yoga).

Najwięcej programów zajęć rzeźbiących sylwetkę występuje na kursie CEF „Aerofit”. Do nich należą Body Shaper, Body Tonning. Jako jedyna szkoła daje możliwość zdobycia umiejętności do prowadzenia zajęć Hi/Low Combo, LIA, BUP oraz Aerobiku Zmiennego.

Ośrodek Reebok University Poland wiezie prym w ilości programów tanecznych, a dodatkowo uczestnicy kursu zapoznają się ze spinningiem czyli treningiem na rowerach stacjonarnych.

Fundacja Aktywni w programie kursu proponuje zajęcia nowoczesne zajęcia body pump z użyciem sztangi oraz zajęcia gimstick. Trening z gimstick (z użyciem drążka gimnastycznego i gum oporowych).

#### 4. Podsumowanie i wnioski

Zawód instruktora fitness w Polsce wymaga zdobycia uprawnień instruktorskich, aby zgodnie z obowiązującym prawem podejmować pracę lub prowadzić własną działalność gospodarczą w zakresie świadczenia usług rekreacyjnych.

W Polsce kursy instruktorskie w zakresie rekreacji ruchowej ze specjalnością nowoczesne formy gimnastyki są realizowane przez jednostki sektora publicznego, prywatnym i społecznym. Kursy te są organizowane są od 2003 roku, a liczba instruktorów tego typu w Polsce sukcesywnie wzrasta. Najwięcej instruktorów szkoli się na kursach organizowanych przez firmy prywatne.

Program szkolenia instruktorów rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness nowoczesne formy gimnastyki składa się z części ogólnej i specjalistycznej.

Analiza zagadnień części ogólnej wskazuje na dwa kierunki szkolenia. Programy szkolenia realizowane przez TKKF Toruń, Przedsiębiorstwo Usług Rekreacyjno - Szkoleniowych „Activ”, Studium Doskonalenia i Kształcenia Kadr AWF Kraków realizują zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji, biologicznych podstaw rekreacji, humanistycznych podstaw rekreacji, organizacji i marketingu imprez rekreacyjnych, gimnastyki, gier i zabaw rekreacyjnych oraz turystyki. Drugą grupę instytucji stanowią firmy prywatne - Reebok University Poland, Centrum Edukacji Fitness „Aerofit”, Centrum Sportowo Rekreacyjne „Active” które realizują zagadnienia z anatomii, biochemii, fizjologii, biomechaniki, fizjologii wysiłku fizycznego, pierwszej pomocy oraz odnowy biologicznej. W części specjalistycznej kursów występuje dominacja zajęć ruchowych, na które składają się ćwiczenia praktyczne oraz praca samokształceniowa. Cechą wspólną części specjalistycznej wszystkich instytucji realizujących szkolenia w omawianym zakresie jest nauka umiejętności do prowadzenia zajęć z zakresu form rzeźbiących sylwetkę (ABT, Body Sculpt), wytrzymałościowych ( Hi/Low, Low), sprawności ogólnej (Interval Aerobik, TBC), tanecznych (Latino) oraz łączących ciało i umysł (Stretching, Yoga). Najbardziej urozmaicone programy realizuje CEF „Aerofit”. Należą do nich Body Shaper, Body Toning, Hi/Low Combo z których uczestnicy kursu mają możliwość uzyskania certyfikatu.

Prezentowany materiał zasady kształcenia i ukazuje podobieństwa i różnice organizacji szkolenia instruktorów rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness realizowanych przez instytucje w RP. Biorąc pod uwagę zapotrzebowanie i rosnącą popularność fitness w Polsce należy oczekiwać dalszej dynamiki w zakresie szkolenia kadr dla potrzeb rynku usług rekreacyjnych.

#### **Piśmiennictwo:**

1. Olex – Mierzejewska D.(2002), Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Katowice, s.11.
2. Opoka D. M.,(2004), Fitness historia, organizacja, zarządzanie, Polska Korporacja
3. Menedżerów Sportu. Biblioteka Menadżerów Sportu, Warszawa, s.11-13, 17.



4. [http://www.active-fitness.pl/index.php?c=fitness&p=fit\\_instruktorzy&a=instructor&id=7](http://www.active-fitness.pl/index.php?c=fitness&p=fit_instruktorzy&a=instructor&id=7)
5. [http://www.active-fitness.pl/index.php?c=fitness&p=fit\\_instruktorzy&a=instructor&id=8](http://www.active-fitness.pl/index.php?c=fitness&p=fit_instruktorzy&a=instructor&id=8)
6. <http://www.aktywni.info/>
7. <http://aktivpro.pl/szkolenia/55>
8. <http://www.aerofit.pl/main.pfp?o=3&id=6>
9. <http://www.afes-active.pl/index.php?cat=szkolenia>
10. <http://www.maraton..pl/szkolenia.html>
11. <http://www.reebokuniversity.pl/>
12. <http://www.tkkf.org.pl/index.php?PHPSESSID>

## **ПІДГОТОВКА ГРОМАДСЬКИХ ТУРИСТСЬКИХ КАДРІВ У ВУЗАХ (НА ПРИКЛАДІ НІЖИНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ)**

**Валентина Остапчук, Ольга Барановська, Тетяна Шовкун**  
*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*

**Актуальність** проблеми підготовки туристських кадрів викликана необхідністю виведення туризму в Україні на новий, вищий, рівень розвитку. При цьому, саме громадські туристські кадри, підготовлені за єдиними програмними вимогами, на базі туристських клубів, навчальних закладів, осередків Федерації спортивного туризму України та інших організацій, можуть і мають забезпечити зростання масовості як туризму загалом, так і спортивного туризму зокрема, сприяти залученню до занять туризмом широкого загалу наших співвітчизників, насамперед учнівської та студентської молоді.

Спортивний туризм об'єднує в собі спортивні, духовні та пізнавальні засади, не вимагаючи при цьому великих фінансових вкладень, залів, стадіонів, басейнів. Це не просто один із видів спорту, а громадський рух, однією з найважливіших цілей якого є прагнення людини до духовного спілкування з іншими людьми і природою, самоствердження, природне тяжіння до прекрасного світу природи.

**Проблема** підготовки громадських туристських кадрів виникла у контексті загального політичного і соціально-економічного розвитку нашого суспільства наприкінці ХХ – початку ХХІ століття.