

EFEKTY, PROBLEMY I WIZJA PROCESU PROFESJONALIZACJI ZAJĘĆ AEROBIKU NA ŚLĄSKU

Słowa kluczowe: doskonalenie zawodowe, profesjonalizm, świadomość, zdrowie

Dynamiczny rozwój cywilizacji, ogromny postęp techniczny kreują nowy typ człowieka "Homo sedantarius", czyli człowieka siedzącego. Niesie to za sobą poważne zagrożenia zdrowotne, a tym samym wyzwania dla specjalistów w zakresie rekreacji fizycznej. Z drugiej strony tempo życia współczesnego człowieka, duża aktywność zawodowa wymuszają utrzymywanie na odpowiednim poziomie sprawności intelektualno-emocjonalnej i oczywiście fizycznej.

Praca człowieka nad sprawnością fizyczną, jest ważną częścią zdrowego stylu życia. „Nie możemy bowiem być tak zdrowi, jak byłoby to możliwe, dopóki nie jesteśmy sprawni fizycznie” (Drabik 1995). Zależności pomiędzy aktywnością fizyczną, sprawnością i zdrowiem przyczyniły się do powstania koncepcji Health Related Fitness (H-RF) tj. sprawności ukierunkowanej na zdrowie. Według Howleya i Franka (1992) elementy sprawności fizycznej to: funkcje krążeniowo-oddechowe, względna szczupłość ciała, siła mięśniowa, wytrzymałość i gibkość. Są one bezpośrednio związane z wyższą jakością życia i posiadają znaczenie w zapobieganiu problemom zdrowotnym (Osiński 2000). Sprawność fizyczna uwarunkowana jest czynnikami genetycznymi i środowiskowymi, w tym – aktywnością fizyczną. „Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie” (Drabik 1995, 1997). Regularna aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, higieniczny i zrównoważony styl życia, pozytywne nastawienie do otoczenia i siebie - stanowią sedno pojęcia

wellness. Celem do osiągnięcia, jaki stawia sobie ten modny obecnie trend, jest poprawa jakości naszego życia, umożliwienie osiągnięcia przez człowieka stanu fizycznej i duchowej równowagi (Radomski 2002).

Wydłużający się okres życia człowieka, ogromne koszty leczenia ewentualnych chorób, powodują, iż społeczeństwo coraz więcej uwagi zaczyna poświęcać profilaktyce zdrowia. Ludziom coraz bardziej zależy na przyswajaniu takich zachowań, które pozwolą im jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Regularna aktywność fizyczna staje się więc koniecznością. Daje to ogromne możliwości fitness klubom oraz stawia przed nimi nowe zadania w sferze edukacji prozdrowotnej (Ignaszewska-Kühbauch 2002, 2004). Wyrabianie nawyku systematycznego treningu, zdrowego stylu życia może przyczynić się do poprawy zdrowia i ogólnej sprawności społeczeństwa. Niestety przygotowanie instruktorów fitness do zawodu jest wciąż niezadowolające. Często brak odpowiedniej wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych instruktorów, negatywnie wpływają na efektywność prowadzonych przez nich zajęć, a co gorsze na stan zdrowia ćwiczących. Ze względu na ogromną odpowiedzialność instruktorów za zdrowie swoich podopiecznych, konieczne jest promowanie procesu doskonalenia zawodowego.

Światowy fitness pojawił się w Polsce zaledwie kilka lat temu. Początkowo był dostępny niewielkiej grupie instruktorów, korzystających z drogich konwencji i szkoleń, obecnie dociera praktycznie do każdej osoby zainteresowanej samodoskonaleniem w tej dziedzinie. Celem różnego rodzaju szkoleń instruktorskich, konwencji międzynarodowych i krajowych oraz warsztatów fitness jest wykształcenie wykwalifikowanej kadry instruktorskiej pełnej pasji i zaangażowania, świadomej ciężającej na niej odpowiedzialności, konieczności ustawicznego doksztalcania się, otwarcia na nowe trendy i zmieniający się rynek.

Tematykę niniejszej pracy podjęto ze względu na chęć zweryfikowania obecnej sytuacji i podkreślenia konieczności przemian funkcjonującego systemu w dziedzinie fitness.

Głównym celem opracowania jest próba odpowiedzi na następujące pytania:

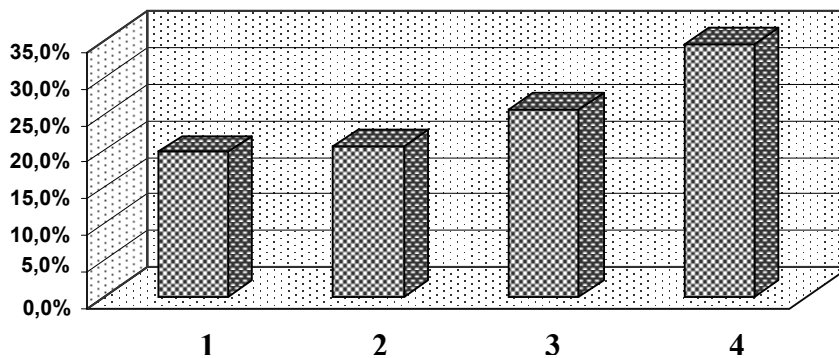
1. Czy współczesne formy doskonalenia zawodowego instruktorów uważane są za potrzebne i skuteczne?
2. Jakie efekty i trudności wynikają z procesu profesjonalizacji zajęć aerobiku?

Dodatkowo starano się określić prognozowane kierunki przemian w procesie profesjonalizacji zajęć aerobiku.

Material i metody

Za pomocą ankiety przebadano 122 uczestników warsztatów fitness odbywających się w marcu 2003r, w Jaworznie. Zawierała ona pytania dotyczące charakterystyki badanych, możliwości i chęci uczestnictwa w różnych formach doskonalenia zawodowego oraz ocenę skuteczności tych szkoleń. Na podstawie ankiety próbowano przedstawić zalety i mankamenty procesu profesjonalizacji zajęć aerobiku oraz prognozowane kierunki rozwoju tego procesu.

Jak wynika z uzyskanych informacji były to kobiety zamieszkujące województwo śląskie, średnia wieku uczestniczek wynosiła 27 lat. Badane osoby to instruktorki fitness aktualnie zatrudnione bądź przygotowujące się do pracy. Z przebadanych 34,4% prowadzi zajęcia aerobiku więcej niż 5 godzin w tygodniu, 25,4% od 3-4 godzin tygodniowo, 20,5% od 1-2 godzin tygodniowo, a 19,7% ma zamiar rozwijać się w tej branży, bądź niesystematycznie prowadzi tego typu zajęcia (rys. 1).

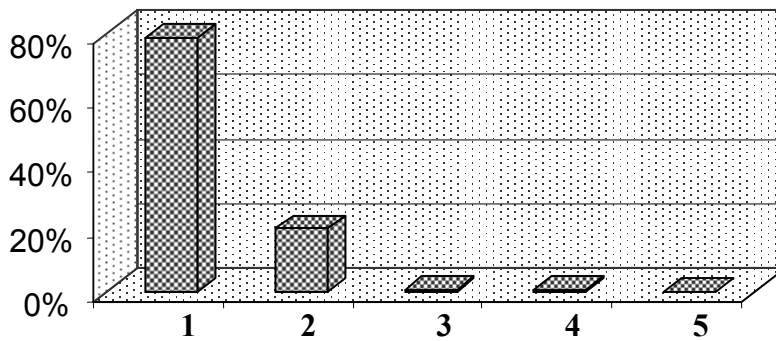


1 - niesystematycznie, 2 - 1-2 godz./tygodniowo, 3 - 3-4godz./tygodniowo, 4 - 5 i więcej godz./tygodniowo.

Rys.1. Ilość prowadzonych zajęć w tygodniu wyrażona procentowo

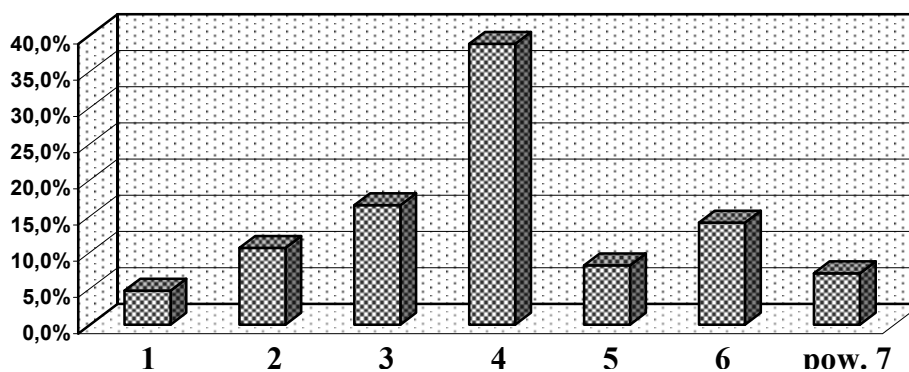
Wyniki badań

Stale rozwijający się trend dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną powoduje wzrost zapotrzebowania na usługi rekreacyjne, co korzystnie wpływa na dynamiczny rozwój fitness klubów. Konsekwencją tego jest konieczność kształcenia kadry instruktorskiej. Instruktorzy nie posiadający odpowiednich predyspozycji, a przede wszystkim kwalifikacji stale są od eliminowani z tego rynku pracy. Powstaje więc potrzeba nieustannego zawodowego doskonalenia instruktorów aerobiku. Na podstawie przeprowadzonej ankiety stwierdzono, iż 98,4% badanych jest zainteresowanych samodoskonaleniem, a zaledwie 1,6% nie odczuwa takiej potrzeby (rys. 2).



1 - zdecydowanie tak, 2 - raczej tak, 3 - nie, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie
 Rys. 2. Procent instruktorów aerobiku zainteresowanych szkoleniami fitness

W wyniku cztero letnich obserwacji przez organizatorów, warsztatów fitness stwierdzono, iż z roku na rok wzrasta liczba instruktorów aerobiku korzystających z tego typu rodzaju szkoleń. Jednocześnie obserwuje się coraz więcej ofert szkoleniowych. Na podstawie ankiety własnej stwierdzono, iż najczęściej badanych 55,3% deklaruje udział w różnego rodzaju szkoleniach 3 lub 4 razy w roku, 4,7% zadowolili jedno szkolenie, a 7,1% chętnie skorzysta z więcej niż 7 szkoleń w roku (rys 3).



Rys.3. Procentowe zestawienie potrzeby uczestnictwa instruktorów aerobiku w różnego rodzaju szkoleniach– ilość szkoleń w roku

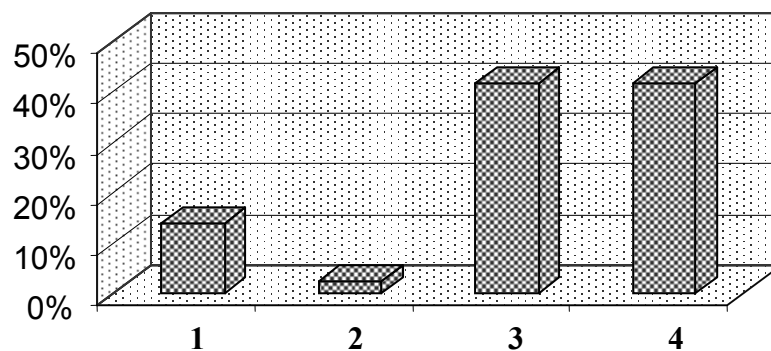
Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, iż 41,8% badanych zadeklarowało chęć specjalizowania się w zajęciach mieszanych, polegających na łączeniu ćwiczeń tlenowych i siłowych. Może to być wynik zapotrzebowania na tego rodzaju zajęcia w klubach fitness, ze względu na dużą ilość uczestników zajęć ograniczonych czasem, jednakże skłonnych do systematycznej pracy nad sobą.

Tyle samo badanych (41,8%) chciałoby specjalizować się we wszystkich innych proponowanych formach. Chodziło tu, przede wszystkim o zajęcia, zawierające elementy medytacji, takie jak np. Pilates, Body Art, Yoga, zgodne więc z trendem Body & Mind. Zainteresowanie instruktorów zajęciami, polegającymi na łączeniu ciała i umysłu, prawdopodobnie wynika z faktu, iż coraz więcej ćwiczących poszukuje relaksacji, odprężenia właśnie w tego typu zajęciach.

Samodoskonaleniem w zajęciach kondycyjnych opartych na choreografii, których celem jest podnoszenie sprawności i wydolności fizycznej na skutek usprawnienia wszystkich kompensacyjnych funkcji organizmu (Carter 2000, Kozłowski, Nazar 1995, Kubica 1995, Wilmore, Costill 1994), zainteresowanych jest 13,9% ankietowanych. Wydolność układów krążenia i oddychania, zgodnie z koncepcją H-RF, jest uznawana za najistotniejszy komponent sprawności sprzyjający zdrowiu.

Poprawa funkcji krążeniowo-oddechowej sprzyja redukcji wielu chorób sercowo-naczyniowych, polepsza zdolność do pracy i ułatwia przeciwstawianie się zmęczeniu (Osiński 2000). W związku z powyższym instruktorzy prowadzący tego typu zajęcia, chcąc uzyskać pożądane efekty, powinni posiadać odpowiednią wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku.

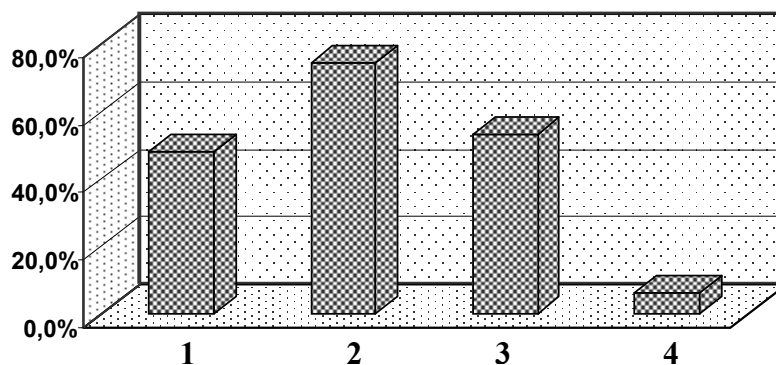
Najmniej badanych, bo 2,5% chciałoby specjalizować się w zajęciach wzmacniających. Jeżeli wynika to z faktu, iż ich wiedza w tym zakresie jest wystarczająca, to jest to pozytywna reakcja, natomiast jeżeli wynika to z braku podstawowych wiadomości o zaletach treningu siłowego, należałoby to zmienić. Ćwiczenia siłowe są niezbędne dla człowieka w każdym przedziale wiekowym, pozwalają minimalnie zachować korzystne proporcje między tkanką tłuszczową a mięśniową. Odpowiednia siła mięśniowa jest konieczna dla ogólnego stanu zdrowia, zapobiega kontuzjom i umożliwia jednostce podejmowanie każdego dnia działalności bez nadmiernego zmęczenia (Haskel, Montoye, Orenstein 1985). Tylko instruktorzy przeświadczeni o zaletach ćwiczeń siłowych mogą przekonać do zajęć wzmacniających swoich uczestników zajęć (rys.4).



1 - kondycyjne, 2 - wzmacniające, 3 - mieszane, 4 - wszystkie.

Rys. 4. Procentowe zestawienie potrzeby uczestnictwa instruktorów aerobiku w szkoleniach - ze względu na formę aerobiku

Większość badanych korzysta z więcej niż jednego rodzaju szkoleń, 74,6% badanych regularnie uczestniczy w konwencjach krajowych i warsztatach fitness, 48,4% w szkoleniach instruktorskich, 55,3% systematycznie korzysta z czasopism, książek i innych źródeł wiedzy dotyczących branży fitness, a pozostałe 6,6% doskonalili się poprzez uczestnictwo w zajęciach prowadzonych przez bardziej doświadczonych instruktorów, oglądanie kaset video, programów telewizyjnych o tematyce fitness oraz internet (rys 5).

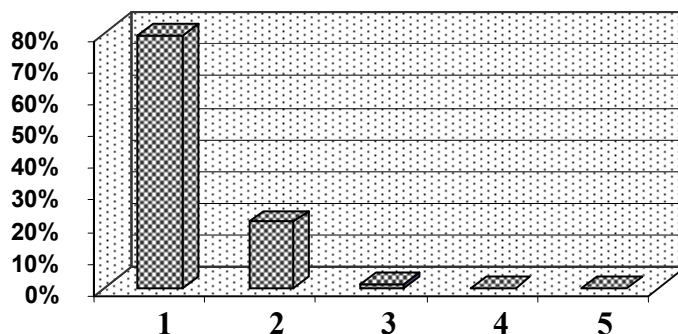


1 - szkolenia instruktorskie, 2 - konwencje, 3 - inne źródła wiedzy, czasopisma, 4 - inne: video, telewizja, internet, lekcje w innych klubach.

Rys.5.Procent instruktorów fitness aktualnie doskonalących się zawodowo – ze względu na rodzaj szkolenia

Celem organizowanych konwencji i warsztatów fitness jest między innymi zapoznanie instruktorów aerobiku z nowościami funkcjonującymi na rynku europejskim czy światowym oraz zaoferowanie możliwości specjalizowania się w danej dziedzinie fitness. Ciągłe wzbogacana o nowe propozycje zajęć, oferta fitness klubów przyciąga do nich nowe rzesze klientów, którzy bez względu na wiek, upodobania czy aktualne możliwości mogą znaleźć coś dla siebie. Istnieje jednak niebezpieczeństwo niedostatecznej edukacji instruktorów, którzy sądząc, iż zdobyte wiadomości i umiejętności na warsztatach fitness stanowią

wystarczające przygotowanie do prowadzenia nowych form. Korzystając z pobieżnej wiedzy, nie zagłębiając się w szczegóły nowości i nie licząc się z konsekwencjami czują się uprawnieni do proponowania tych zajęć swoim klientom. Najbardziej dostępną formą szkolenia są warsztaty fitness. Przeważająca część badanych (78,7%) uważa, że są one skuteczną formę doskonalenia zawodowego, 20,5% opowiada się raczej po stronie ich skuteczności, a zaledwie 0,8% twierdzi, iż nie wnoszą one nic w ich rozwój (rys. 6).



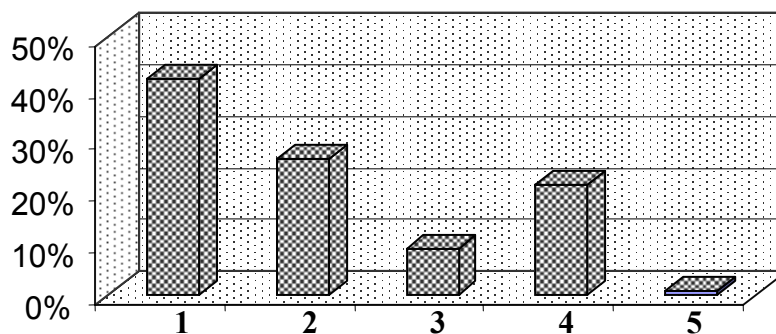
1 - tak, 2 - raczej tak, 3 - nie, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie.

Rys. 6. Procentowa ocena skuteczności w warsztatach fitness

Można przypuszczać, że rozpowszechnianie formy szkoleniowej, jaką są warsztaty fitness jest wskazane, gdyż pobudzona zostaje potrzeba uczestniczenia w innych formach doskonalenia zawodowego. Optymalnym rozwiązaniem byłoby poszerzenie ich o elementy wiedzy teoretycznej. Wszelkie spotkania o tematyce fitness zachęcają do zdobywania wiedzy i praktyki w zakresie różnych form aerobiku.

Potrzeba samodoskonalenia zawodowego istnieje. Nie zawsze jednak możliwa jest w pełni do zrealizowania, ze względu na warunki finansowe, regionalne czy inne. Z przebadanych 68% chętnie korzystałoby z zagranicznych, atrakcyjnych szkoleń, kongresów i konwencji na wyższym poziomie zaawansowania. Jednakże, ze względu

na zbyt duże koszty tego typu imprez, naprawdę niewielki procent instruktorów, może sobie pozwolić na uczestnictwo w nich (rys. 7).



1 - tak, 2 - raczej tak, 3 - nie, 4 - raczej nie, 5 - zdecydowanie nie.

Rys.7. Procentowe zestawienie potrzeby korzystania ze szkoleń na wyższym poziomie zaawansowania

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na to, iż w opinii ankietowanych współczesne formy doskonalenia zawodowego uważane są za potrzebne i skuteczne.

Na podstawie wyników badań i własnych obserwacji, można wyodrębnić następujące efekty procesu profesjonalizacji zajęć aerobiku:

- wzrost świadomości i odpowiedzialności instruktorów za zdrowie uczestników zajęć,
- konieczność doskonalenia zawodowego wymuszona czynnikami rynkowymi,
- wzrost liczby instruktorów korzystających ze szkoleń,
- zwiększenie ilości ofert szkoleniowych i większa ich dostępność,
- wzrost możliwości wyboru specjalizacji (nowe trendy, formy zajęć),
- wzrost jakości proponowanych szkoleń,
- wzrost znaczenia aspektów zdrowotnych w zajęciach aerobiku,
- większa ilość publikacji o tematyce fitness.

Wszystko to w konsekwencji przynosi korzyści ćwiczącym. Wśród nich najważniejsze to: wzrost sprawności fizycznej i świadomości

prozdrowotnej społeczności, zintensyfikowanie i zoptymalizowanie efektów ćwiczeń w warunkach bezpieczeństwa oraz profilaktyka niektórych jednostek chorobowych. Ze względu na różnorodne formy aerobiku, liczba potencjalnych uczestników tych zajęć wzrasta, możliwe jest uczestniczenie w zajęciach nawet osób niepełnosprawnych.

Do negatywnych stron tego zjawiska zaliczamy:

- brak ujednoliconego systemu doskonalenia zawodowego w zakresie prowadzenia zajęć aerobiku ,
- różna jakość proponowanych szkoleń,
- trudności finansowe w realizacji potrzeby samodoskonalenia,
- pobieżne przygotowanie instruktorów aerobiku w zakresie różnych form.

Następstwem tego są niska jakość i efektywność oferowanych usług.

Z uwagi na coraz większe zainteresowanie ludzi aktywnie spędzających czas formami zajęć Body & Mind, różnymi prozdrowotnymi rodzajami ćwiczeń, programami dla osób starszych czy kobiet w ciąży, można prognozować stopniowy wzrost zainteresowania instruktorów szkoleniami w wyżej wymienionych formach.

Na podstawie analizy wyników przeprowadzonych badań można stwierdzić, iż zainteresowanie instruktorów aerobiku naszego regionu podnoszeniem swoich kwalifikacji zawodowych jest bardzo duże. Prawdopodobnie spowodowane jest to zarówno wzrostem świadomości samych instruktorów jak i czynnikami rynkowymi. Wiedza społeczeństwa o znaczeniu regularnej aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu chorób, w polepszaniu jakości życia, sprawia, iż ludzie, potrafiąc zidentyfikować swoje problemy i potrzeby, stają się wymagającymi członkami fitness klubów, domagającymi się usług atrakcyjnych pod każdym względem. "Dobry instruktor to taki, który w odpowiedni sposób potrafi przekazać konieczne informacje dotyczące zajęć, cechuje się konsekwencją, pewnością, adaptacją, poświęceniem i motywacją" (Szymański 1998), poza tym taki, który dzięki ustawicznemu samodoskonaleniu, potrafi pozyskać i utrzymać uczestnika

swoich zajęć aerobiku przy sobie przez długie lata. Osoby pracujące w tym zawodzie, nie podnoszące jakości oferowanych przez siebie usług, będą sukcesywnie eliminowane z rynku.

Funkcjonujące obecnie w Polsce ośrodki zajmujące się kształceniem instruktorów fitness, charakteryzują się odmiennymi programami szkoleń. Powoduje to zróżnicowany poziom wyszkolenia ich absolwentów. W związku z tym, dobrym rozwiązaniem mogłoby być stworzenie ogólnopolskiego programu kształcenia i doskonalenia zawodowego instruktorów, aktualizowanego zgodnie z najnowszymi trendami.

Piśmiennictwo

- Carter J. (2000) The effect of endurance training on parameters of aerobic exercise. *Age agein* 28 (6).
- Drabik J. (1995) Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa – część I. AWF, Gdańsk.
- Drabik J. (1997) Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. AWF, Gdańsk.
- Haskell W.L., Montoye H.J., Orenstein.D. (1985): Physical activity and exercise to achieve heath related physical fitness components.
- Holewy E.T., Franks B.D. (1992) Health Fitness. Champaign Human Kinetics Publ.
- Kozłowski S., Nazar K. (1995) Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Wyd. PZWZ ,Warszawa.
- Kubica R. (1995) Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. AWF, Karaków.
- Ignaszewska-Kühbauch J. (2002) Prozdrowotny klub fitness. Seminarium Body Life. Warszawa.
- Ignaszewska-Kühbauch J. (2004) Trendy w światowym fitnessie 2004. Body Life nr1.
- Osiński W. (2000) Antropomotoryka. AWF, Poznań.

- Radomski M. (2002) Wellness – jak osiągnąć ten stan? Body Life nr4.
- Szymański I. (1998) Materiały szkoleniowe Aerobic Personal Training.
Warszawa.
- Wilmore J.K., Costill D.L. (1994) physiology of Sport and Exercise,
Human Kinetics. USA.

Lidia Kuba, Joanna Kantyka, Magdalena Głowacka

EFFECTS, PROBLEMS AND PERSPECTIVE OF PROFESSIONALIZATION PROCESS OF AEROBIC CLASSES in SILESIA

Key words: professional improvement, professionalism, awareness, health

Summary

The aim of this study is an attempt of verification of the functioning professional improvement system in the area of fitness. On the base a questionnaire conducted on 122 participants of fitness workshops it can be stated that 98,4% of them are interested in self-improvement and only 1,6% is are not, 55% of the questioned group declare participation in different workshops 3 or 4 times a year, 7,1% willingly participate in more than 7 workshops a year. The most important effects of professional improvement process are: growing awareness and responsibility of the fitness instructors for the client's health and higher level of performance. The most common problems encountered in raising qualifications are high costs of the training and lack of the unified system of professional improvement.

