

Instruktor rekreacji ruchowej

342305

Inna nazwa zawodu: animator rekreacji, animator sportu dla wszystkich

Zadania i czynności

Głównym zadaniem specjalisty rekreacji ruchowej jest programowanie i organizowanie różnorodnych formaktywności ruchowej, oraz propagowanie zdrowego trybu życia.

Specjalista rekreacji ruchowej prowadzi zajęcia rekreacyjne z osobami zróżnicowanymi pod względem płci, wieku, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej. Zadaniem jego jest też upowszechnianie treści rekreacyjnych i uświadamianie konieczności aktywnego wypoczynku.

Najczęstszą formą organizacyjną, w której specjalista rekreacji ruchowej prowadzi swoją działalność zawodową, są stałe zespoły ćwiczebne. Tę formę aktywności ruchowej określa przewidywana liczba uczestników na zajęciach z różnych form sportu i rekreacji, którymi mogą być, na przykład, różne rodzaje gimnastyki, pływanie, gry zespołowe i rekreacyjne, tańce, kulturystyka, itd.

Zajęcia stałych zespołów ćwiczebnych odbywają się najczęściej dwa razy w tygodniu przez cały rok. Jednostka zajęć trwa zwykle od 30 do 90 minut. Celem pracy zespołu może być zdobywanie określonych umiejętności. Objaśnienia prowadzącego wspomagane prawidłowym pokazem pozwalają uczestnikom łatwiej zrozumieć i opanować różne ćwiczenie ruchowe.

Specjalista rekreacji pomaga doskonalić różne umiejętności techniki sportowej poprzez wprowadzanie do nich nowych elementów i urozmaicanie formy.

Specjalista rekreacji może wzbogacić i uatrakcyjnić zajęcia przy pomocy różnych przyrządów, takich jak ławeczki, materace, drabinki, czy cykloergometry. Korzysta też z przyborów: piłek, skakanek, wstążek, obręczy, gum, woreczków z grochem, itp.

Innym polem działania w tym zawodzie jest organizowanie zajęć w ramach wczasów. Obserwuje się coraz większe zainteresowanie wczasami specjalistycznymi (np. żeglarskimi, narciarskimi) oraz służącymi realizacji określonego celu, np. wczasami odchudzającymi. Specjalista opracowuje szczegółowy plan i program tego rodzaju wypoczynku i dba o jego realizację.

Hotel jest placówką, w której specjalista rekreacji może zadbać o relaks, czynny wypoczynek i dobre samopoczucie gości. W pomieszczeniu do tego przeznaczonym goście pod opieką specjalisty rekreacji korzystają z przyrządów (atlas, ciężarki), a także sauny i masażu.

Środowisko pracy

materialne środowisko pracy

Praca specjalisty rekreacji ruchowej odbywa się w różnych miejscach: w budynkach (sale gimnastyczne - prowadzi tam zajęcia z gier zespołowych, tańców), basenach

(nauka i doskonalenie pływania, pływanie korekcyjne), na otwartych akwenach wodnych (żeglarstwo, windsurfing), w plenerze (narciarstwo, biegi, turystyka).

Praca w plenerze w okresie pylenia roślin u osób wrażliwych na pyłki może spotęgować objawy alergii.

W zawodzie tym istnieje zwiększone ryzyko przewlekłych chorób narządu ruchu, wywołane przeciążeniem, np. urazów mięśni i przyczepów ścięgniastych, zmęzeniowych złamań kości.

warunki społeczne

Praca specjalisty rekreacji ruchowej ma charakter samodzielny w zakresie wyboru sposobów i metod wykonywania zadań. Specjalista rekreacji sam programuje, realizuje i ocenia skuteczność swoich działań. Podstawą jego pracy są kontakty z ludźmi w różnym wieku: od dzieci w wieku przedszkolnym do osób dorosłych i emerytów.

Interakcje zachodzące między specjalistą rekreacji ruchowej, a członkami poszczególnych grup ćwiczebnych pozbawione są formalizmu. Wzajemne kontakty mają pozytywne zabarwienie emocjonalne, kształtowane są na zasadach pełnej dobrowolności, wspólnoty zainteresowań, bezkonfliktowości i wzajemnego poszanowania. Zajęcia odbywają się w atmosferze zabawy i odprężenia.

warunki organizacyjne

Specjalista rekreacji ruchowej pracuje około 3 godzin dziennie. Godziny pracy są stałe, każda grupa ćwiczebna ćwiczy o określonej godzinie. Zajęcia stałych zespołów ćwiczebnych odbywają się najczęściej dwa razy w tygodniu przez cały rok lub sezon. Jednostka zajęć stałego zespołu trwa zwykle od 30 do 90 minut. Praca specjalisty rekreacji odbywa się w dzień, także w dni powszednie wolne od pracy.

Specjalista rekreacji pracuje w stroju sportowym dostosowanym do formy sportu, z której są zajęcia. Zawsze powinien wyglądać schludnie i estetycznie. Osoby wykonujące ten zawód mają pełną swobodę decydowania co i jak robią. Ogromna różnorodność programu rekreacyjnego, a także warunków, okoliczności i potrzeb nie pozwala na rutynę i szablonowość zajęć. Praca specjalisty rekreacji wiąże się z odpowiedzialnością zawodową i odpowiedzialnością za bezpieczeństwo i zdrowie ćwiczących.

Wymagania psychologiczne

Specjalista rekreacji ruchowej prowadzi zajęcia rekreacyjne z różnymi osobami, w związku z tym cechą niezbędną w tym zawodzie jest umiejętność postępowania z ludźmi i umiejętność nawiązywania z nimi dobrego kontaktu. Ważna jest dobra atmosfera zajęć; aby ją osiągnąć zachowanie prowadzącego powinno być nacechowane życzliwością, spokojem i opanowaniem.

Specjalista rekreacji sam planuje i organizuje swoje działanie, dlatego samodzielność i umiejętności kierownicze to cechy przydatne.

W trakcie prowadzenia zajęć trzeba obserwować całą ćwiczącą grupę (np. w basenie), poprawiać błędy i dbać bez przerwy o bezpieczeństwo ćwiczących. Dlatego też

konieczne są podzielność uwagi i umiejętność podejmowania szybkich i trafnych decyzji.

Zajęcia muszą być urozmaicone, wzbogacone nowymi i ciekawymi pomysłami, niezbędna więc jest wyobraźnia i myślenie twórcze. Wydając ćwiczącym polecenia, objaśniając daną formę ruchu, prowadzący musi jasno, poprawnie formułować i wydawać polecenia - przydatna jest więc łatwość wypowiedzania się.

Zadaniem, jakie często pojawia się przed specjalistą rekreacji w pracy z ćwiczącymi jest konieczność przekonania ich do zmiany dotychczasowych zachowań i nawyków ruchowych.

Aby z korzyścią dla ćwiczących wykonywać swe obowiązki, przyszły specjalista rekreacji ruchowej winien interesować się naukami medycznymi i biologią (budowa i funkcjonowanie organizmu ludzkiego, aparatu ruchowego, itd.). Psychologia to drugi przedmiot, dzięki znajomości którego będzie lepiej rozumiał innych, a przez to jego praca będzie bardziej efektywna.

Dobra znajomość języka ojczystego pozwoli na jasne i poprawne formułowanie poleceń.

Specjalista rekreacji w zależności od miejsca zatrudnienia (np. hotel) niejednokrotnie ma kontakt z obcokrajowcami, dlatego znajomość języków obcych otwiera dużo większe możliwości zatrudnienia.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

Pracę specjalisty rekreacji ruchowej zalicza się do prac średnio ciężkich. W zawodzie tym może pracować tylko osoba o bardzo dobrej sprawności i wydolności fizycznej, dużej sprawności układu kostno-stawowego i mięśniowego, bowiem praca specjalisty rekreacji ruchowej wymaga intensywnej pracy wszystkich układów. Wymagana jest też sprawność narządu równowagi.

Przeciwwskazaniem jest niewydolność każdego narządu i układu, a także padaczka i choroby w stanie ostrym.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

Do podjęcia pracy w zawodzie specjalisty rekreacji ruchowej niezbędne jest wykształcenie wyższe

Możliwości awansu w hierarchii zawodowej

W zawodzie specjalisty rekreacji ruchowej nie ma możliwości awansu w znaczeniu osiągnięcia coraz wyższych stopni w hierarchii organizacyjnej. Awans może natomiast oznaczać zatrudnienie w hotelu wysokiej klasy lub założenie własnego klubu rekreacyjnego.

Możliwości podjęcia pracy przez dorosłych

W zawodzie tym mogą podjąć pracę osoby w wieku do 45 lat. Warunkiem jest dobra kondycja i dobre zdrowie. Możliwe jest podjęcie pracy przez osoby mające dłuższą

przerwę w pracy, ale jest to coraz trudniejsze.

Możliwości zatrudnienia

Informacje będą sukcesywnie uzupełniane.

Zawody pokrewne

- nauczyciel nauczania ponadelementarnego (wychowanie fizyczne)
- trener
- instruktor sportu
- animator kultury fizycznej

Polecana literatura

Lider - miesięcznik poświęcony promocji zdrowia, kulturze zdrowotnej i fizycznej,

Szkolny Związek Sportowy i Instytut Kardiologii.

Wychowanie fizyczne i zdrowotne - czasopismo metodyczno-dydaktyczne dla szkolnej służby zdrowia, nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów rekreacji,

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Łobożewicz T., Rekreacja i turystyka w rodzinie , PTNKF, Warszawa 1994.

Sport dla wszystkich. Sport dla każdego, cz. I i cz. II., ZG TKKF, Warszawa 1995.

Strzyżewski St. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną,

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.