Fitness jako współczesna forma rekreacji ruchowej

praca magisterska / ALMAMER, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie / Kierunek: Gospodarka Turystyczna / oceniona na bdb

Praca wraz załącznikami liczy 71 stron, czcionka 14, pojedyncze odstępy między wierszami.

Wstęp

Rozdział 1: Wprowadzenie do problematyki fitness i systematyka form rekreacji ruchowej

1.1. Narodziny fitness
1.2. Początki ruchu fitness w Polsce
1.3. Etymologia słowa fitness
1.4. Definicje fitness
1.5. Rola fitness w czasach współczesnych
1.6. Główne formy rekreacji ruchowej – podział i charakterystyka
1.6.1. Rekreacja ruchowa
1.7. Fitness jako szczególna forma rekreacji ruchowej
1.7.1. Formy fitness
1.7.2. Komponenty treningu fitness

Rozdział 2: Metodyka fitness

2.1. Sprawność fizyczna
2.1.1. Kształtowanie sprawności fizycznej w toku zajęć fitness
2.1.2. Główne zagrożenia sprawności fizycznej
2.2. Sprawność psychiczna
2.3. Sposoby odżywiania

Rozdział 3: Analiza rynku fitness

3.1. Analiza udziału kobiet w rekreacji ruchowej

3.2. Rynek fitness w liczbach

Rozdział 4: Analiza i interpretacja ankiety dotyczącej uprawiania rekreacji ruchowej

4.1. Działalność Klubu „X”
4.2. Analiza i interpretacja wyników ankiety

Podsumowanie

Załączniki:
1. Załącznik nr 1: „Ankieta dotycząca uprawiania rekreacji ruchowej w Klubie „X”

Spis rysunków i tabel

Literatura

Wstęp

Aktywność ruchowa jest nie tylko jednym z podstawowych czynników determinujących rozwój fizyczny człowieka, lecz także warunkiem prawidłowego funkcjonowania jego organizmu. W dzisiejszych czasach staje się ona koniecznością życiową. Aktywność ruchowa nie jest elementem wpływającym tylko na sprawność funkcjonowania organizmu, ale również na kondycję psychiczną i funkcjonowanie społeczne. To jak wyglądamy i funkcjonujemy fizycznie nie jest bez znaczenia dla osób, które nas oceniają nie tylko w układzie atrakcyjności, ale również w kontekście uwarunkowań międzyludzkich – społecznych. Osoba sprawna, dynamiczna ma najczęściej większe szanse zdobyć atrakcyjniejszą pracę niż osoba nie spełniająca tych warunków.

Pomimo dość szerokiej promocji rekreacji ruchowej duża część społeczeństwa nie angażuje się intensywnie w aktywność ruchową, wykorzystując swój wolny czas zazwyczaj biernie. Młodzież wykazuje dość duże, w porównaniu z innymi grupami wiekowymi, zaangażowanie w działalność rekreacyjną i potrzebę ruchu, co wynika głównie z ich własnych potrzeb związanych z uwarunkowaniami ontogenetycznymi. Duży procent młodzieży

deklaruje uczestnictwo w zorganizowanych formach aktywności ruchowej. Popularne są zwłaszcza wśród kobiet osiedlowe kluby, w których prowadzone są zajęcia z aerobiku, a wśród mężczyzn są zazwyczaj osiedlowe siłownie.

Uczestnictwo w zajęciach ruchowych ujmuje się dzisiaj w kategoriach powinności, jako czynnik prozdrowotny. Zdrowie jest stanem dobrego funkcjonowania organizmu człowieka, we wszystkich jego przejawach: fizycznym, psychicznym i społecznym. Aby tą wewnętrzną, dynamiczną równowagę organizmu utrzymać należy uświadomić sobie potrzebę ruchu oraz w jaki sposób wpływa ona na doskonalenie swojej osoby.

W poszukiwaniu zgrabnej sylwetki, podwyższenia sprawności fizycznej oraz lepszego samopoczucia kobiety korzystają z ofert klubów fitness. Nie jest to jednak zjawisko tak powszechne jak można sobie tego życzyć.

Kobiety, które podejmują aktywność ruchową, robią to przede wszystkim dla utrzymani zdrowia, kondycji fizycznej, uspokojenia systemu nerwowego, a także wewnętrznego zadowolenia z osiągniętych efektów. Wzorzec medialny współczesnej kobiety to osoba o smukłej i zgrabnej sylwetce oraz zadbanym ciele, toteż większość kobiet dąży do takiego ideału. Często przybiegają zmęczone na salę, ćwiczą z wysiłkiem, pokonują wiele trudności ruchowych, stawiają sobie coraz wyższe wymagania, wychodzą z zajęć wyczerpane, a jednocześnie zadowolone. Robią to po to, by osiągnąć wyższy stopień sprawności ruchowej, uzyskać równowagę psychiczną, nadać estetyczny wygląd swemu ciału. Ćwiczą dla osobistych korzyści, ale również z wrodzonej potrzeby podobania się innym. Stąd tak dużo wyrzeczeń dotyczących intensywnych zajęć czy ograniczeń żywnościowych, a tym samym, by były w centrum zainteresowania swojego otoczenia. Formy rekreacyjne wychodzą naprzeciw ich oczekiwaniom, gdyż promują zdrowy styl życia, który łączony jest z dbałością o zdrowie i z przedłużeniem życia.

Uprawiając rekreację ruchową dążymy do samorealizacji, sprawdzenia swoich możliwości psychofizycznych. Jest to forma ucieczki od codzienności, chęć próbowania czegoś nowego, innego, trudniejszego, niezwykłego. Sporty rekreacyjne prowadzą do wszechstronnego rozwijania sprawności psychomotorycznych i poprawiania wydolności organizmu. Są, więc skutecznym środkiem zapobiegającym chorobom cywilizacyjnym. Możliwości wykorzystania różnych form aktywności ruchowej są właściwie nieograniczone, a dobór rodzaju zajęć do celów rozwoju fizycznego człowieka zależy głównie od inwencji twórczej organizatorów i indywidualnych potrzeb uczestników.

Celem pracy jest zbadanie preferencyjnych form aktywności ruchowej, które mogą być realizowane w klubach fitness. W tym celu przeprowadzono badania chcąc odpowiedzieć na następujące pytania:

– W jakim stopniu wybór form fitness zdeterminowany jest wiedzą z zakresu kultury fizycznej?

– W jakim stopniu wybór określonych form fitness zdeterminowany jest potrzebami społeczno-emocjonalnymi badanych?

– Celem praktycznym jest zoptymalizowanie oferty klubów fitness funkcjonujących na dużych osiedlach mieszkaniowych.

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę pisanie prac - sprawdzony serwis