

MAŁGORZATA STANOCH, DOROTA SZYSZKA, MAŁGORZATA MAJEWSKA,  
ROMAN CELKA

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU  
KATEDRA SPORTÓW INDYWIDUALNYCH  
ZAKŁAD GIMNASTYKI

## Oczekiwania uczestników zajęć dotyczące kompetencji zawodowych instruktorów fitness

### Abstract

#### Course participants' expectations regarding fitness instructors' professional competences

Purpose of the study: Establishing a model of professional competences of fitness instructors, running choreographic classes with music, based on the courses' participants' opinions depending on their training period.

Research material and method: The respondents were clients of four fitness clubs in Poznań.

The research material consisted of two groups: the participants with the training period in a fitness club shorter than 3 months ( $n = 75$ ) and with the training period longer than half a year ( $n = 80$ ). The research method was a diagnostic survey and a questionnaire was a research tool.

Conclusions: The most essential fitness instructor's trait, from the participants' point of view, is motivating to physical effort, an ability to create a friendly atmosphere, warmth, a sense of humour, providing good energy. The training period slightly influences the practitioners' expectations related to the instructors' competences.

### Wprowadzenie

W ostatnich latach szczególną uwagę zwraca się na rolę systematycznego wysiłku fizycznego dla szeroko pojętego zdrowia, samopoczucia, a także sprawności i wydolności fizycznej. Wysiłek fizyczny właściwie dozowany jest czynnikiem,

który może zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym związanym z narastającą hipokinezją – katalizatorem, czy też bezpośrednią przyczyną takich zjawisk, jak: otyłość, cukrzyca, podatność na choroby układu sercowo-naczyniowego, zmniejszenie siły i elastyczności mięśni, osteoporoza, artretyzm, a nawet schorzenia układu nerwowego. W takim kontekście warto zwrócić uwagę na możliwości zapobiegania tym niekorzystnym zjawiskom, które stwarza rekreacja ruchowa, definiowana między innymi przez Toczek-Werner (1999, s. 21) jako „działalność obejmująca indywidualne lub zespołowe wykonywanie czynności przynoszących odpoczynek, rozrywkę, sprawność, zdrowie, rozwijająca osobowość oraz wykorzystująca ruch jako środek oddziaływania na organizm w zależności od potrzeb, z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań”. W kontekście dbałości o zdrowie funkcja rekreacji ruchowej nabiera szczególnego znaczenia. Krawański (2001, s. 131), pisząc o treningu zdrowotnym w aspekcie aktywności ruchowej, określa trening zdrowotny jako „całozyciowy proces utrzymywania odpowiedniej do wieku i potrzeb zdrowotnych ogólnej wydolności fizycznej organizmu w celu przeciwdziałania zdrowotnym i społecznym skutkom hipokinezji”.

Jedną z form rekreacji ruchowej jest fitness, obejmujący między innymi zorganizowane formy zajęć grupowych, ukierunkowany na doskonalenie ogólnej fizycznej sprawności służącej polepszaniu zdrowia. Jego rosnąca popularność w Polsce jest zauważalna szczególnie w ostatnich latach. Sprzyja temu polityka państwa poprzez przyjęcie i realizację narodowego programu zdrowia. Jak informuje oficjalna strona internetowa Ministerstwa Zdrowia, u podstaw tego programu leży definicja zawarta w konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która określa zdrowie jako „stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności” oraz przyjęte międzynarodowe ustalenia, że „zdrowie jest podstawowym prawem każdego człowieka oraz bogactwem społeczeństwa”. Działalność klubów fitness wpisuje się doskonale w tak rozumianą koncepcję ochrony zdrowia, a warunkiem rzetelnej jej realizacji jest profesjonalizm kadr w nich zatrudnionych, w tym instruktorów fitnessu.

Instruktor fitnessu, najczęściej kojarzony jedynie jako osoba prowadząca zajęcia, ma do spełnienia szereg innych funkcji, stając się nie tylko trenerem, ale także animatorem odpowiedzialnym za kształtowanie postaw prorekreacyjnych i prozdrowotnych. Powinien posiadać niezbędną wiedzę dotyczącą funkcjonowania organizmu człowieka z zakresu fizjologii, anatomii, biomechaniki, powinien być sprawny fizycznie i posiadać umiejętność doskonałego technicznego prezentowania ćwiczeń, powinien być również przyjazny, empatyczny, pełen inicjatywy, przekonywujący, pozytywnie motywujący. Osiński (2013, s. 242), zestawiając najbardziej pożądane cechy osobowościowe i niezbędne umiejętności instruktora aktywności fizycznej, wymienia między innymi: traktowanie swej pracy w kategoriach misji i życiowego wyzwania, wykazywanie się wiedzą i umiejętnościami zawodowymi, chęć do ustawicznego kształcenia się i poszerzania wiedzy, umiejętność nauczania, polegającą na stosowaniu nowoczesnych metod dydaktycznych, dostosowywanie ich do możliwości ćwiczących, zdolności motywowania poprzez optymizm, wiarę w sukces, zachęcanie i dostrzeganie sukcesów ćwiczących.

Osiński zwraca też uwagę na korzyści wynikające z wypracowania sobie aurytetytu poprzez swój profesjonalizm, asertywność, pewność siebie, wiarygodność, racjonalność, sprawiedliwość i uczciwość. Dodatkowo instruktor prowadzący zajęcia grupowe przy muzyce musi mieć dobry słuch muzyczny, zdolności twórcze w zakresie układania i uczenia choreografii. Zdefiniowanie cech „doskonałego instruktora” fitnessu może być różne w zależności od wieku rekreantów, ich doświadczenia w zakresie aktywności fizycznej, płci, stażu treningowego, celów i motywów podejmowania aktywności rekreacyjnej, preferencji dotyczących rodzajów zajęć oferowanych przez klub fitness itp.

## Cel pracy

Celem niniejszej pracy jest stworzenie modelu kompetencji instruktora zajęć grupowych przy muzyce oferowanych przez wybrane poznańskie kluby fitness, dopasowanego do oczekiwań uczestników tychże zajęć w zależności od stażu treningowego rekreantów. Autor opracowania przyjął hipotezę, że doświadczenie ankietowanych, wynikające z długości okresu uczestniczenia w zajęciach fitness, różnicuje oczekiwania dotyczące pożądanых cech instruktora i model kompetencji instruktorskich będzie różny dla porównywanych grup.

## Materiał i metody badawcze

Do realizacji celu pracy posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystując autorski, anonimowy kwestionariusz ankiety jako narzędzie badawcze. Badania przeprowadzone zostały w I kwartale 2015 roku w kilku losowo wybranych klubach fitness w Poznaniu. Adresatami ankiet były osoby uczestniczące w różnego typu zajęciach grupowych przy muzyce prowadzonych przez instruktora. Badanych podzielono na dwie grupy. Za kryterium podziału przyjęto staż uczestniczenia w zajęciach grupowych przy muzyce. Pierwszą grupę stanowili rekreanci ze stażem krótszym niż 3 miesiące ( $n = 75$ ), drugą – ze stażem dłuższym niż pół roku ( $n = 80$ ). Obie grupy scharakteryzowano na podstawie wieku kalendarzowego, płci i wykształcenia. W pierwszej grupie średnia wieku wyniosła  $27,9 (\pm 5,94)$  lat, w drugiej  $29 (\pm 7,29)$  lat. W pierwszej mężczyźni stanowili 10,6%, w drugiej 15% badanych, w grupie z krótszym stażem ćwiczenia przewagę stanowili ankietowani z wykształceniem wyższym lub studiujący/uczący się (92%), zdecydowaną mniejszość (8%) stanowili rekreanci z wykształceniem średnim lub zawodowym. Wśród ćwiczących z dłuższym stażem proporcje dotyczące wykształcenia były podobne – 85% do 15%.

## Wyniki badań

Wszyscy respondenci poproszenie zostali o uszeregowanie kompetencji instruktora według ich ważności. Pogrupować należało w kolejności od cechy najważniejszej (8 punktów) do najmniej istotnej (1 punkt). Poniżej przedstawiono osiem opisowych cech/kompetencji instruktora, które każdy ankietowany musiał uszeregować według swoich opinii:

**A** – komunikatywność, precyzyjne przekazywanie informacji, doskonała komunikacja werbalna i wizualna, panowanie nad grupą, płynność ćwiczeń, opanowany proces dydaktyczny i metodyczny (dydaktyka i metodyka);

**B** – doskonały pokaz, nienaganna technika własna, elegancja, styl i precyzja w ruchach (technika);

**C** – dbałość o bezpieczeństwo na zajęciach, korygowanie błędów, informowanie o właściwej technice ćwiczeń, dostosowywanie poziomu trudności ćwiczeń do umiejętności i możliwości fizycznych rekreantów (bezpieczeństwo);

**D** – umiejętność tworzenia miłej atmosfery, poczucie humoru, życzliwość, emanowanie dobrą energią, pozytywne motywowanie do wysiłku fizycznego, uśmiech (animator);

**E** – właściwe, fachowe wykształcenie, wiedza z zakresu anatomii, biomechaniki, fizjologii, permanentne doksztalcanie (wykształcenie);

**F** – bycie twórczym, kreatywność, urozmaicanie zajęć, aplikowanie nowości (kreatywność);

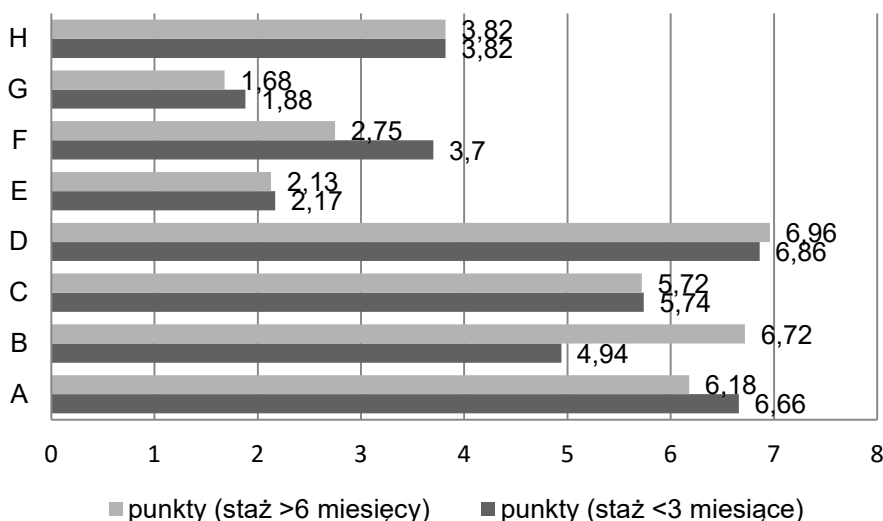
**G** – wysoki poziom kultury osobistej, przestrzeganie zasad savoir-vivre'u, punktualność, kultura słowa, schludność stroju itp. (kultura osobista);

**H** – wysoki poziom sprawności fizycznej, wytrzymałości, siły, gibkości, sportowa sylwetka (sprawność fizyczna).

Ranking ustalono, sumując punkty dla każdej cechy, a następnie uzyskany wynik dzielono przez liczbę ankietowanych. Postępowano w ten sposób w obu grupach – z krótkim i długim stażem treningowym – oddzielnie. W ten sposób powstał ranking pożądanых cech (kompetencji) instruktorów zajęć grupowych przy muzyce. Poniższa tabela (tabela 1) i wykres (wykres 1) prezentują uzyskane wyniki, zestawiając charakterystykę liczbową (średnie arytmetyczne i odchylenia standardowe) poszczególnych cech/kompetencji instruktora w opinii uczestników ćwiczeń w zależności od stażu treningowego.

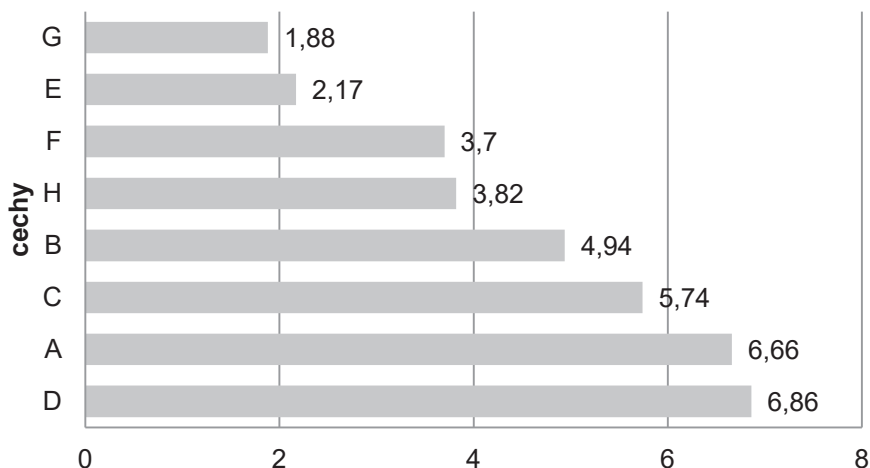
**Tabela 1.** Średnie arytmetyczne (M) i średnie odchylenia standardowe ( $\sigma$ ) wyników uzyskanych dla poszczególnych cech w grupie badanych ze stażem uczestnictwa w zajęciach krótszym niż 3 miesiące i dłuższym niż 6 miesięcy

Cechy \ Staż	A	B	C	D	E	F	G	H
< 3 miesiące	6,66 ( $\pm 1,31$ )	4,94 ( $\pm 1,51$ )	5,74 ( $\pm 1,41$ )	6,86 ( $\pm 1,15$ )	2,17 ( $\pm 1,00$ )	3,71 ( $\pm 1,49$ )	1,88 ( $\pm 1,07$ )	3,83 ( $\pm 1,93$ )
> 6 miesięcy	6,18 ( $\pm 0,69$ )	6,72 ( $\pm 1,27$ )	5,72 ( $\pm 1,23$ )	6,96 ( $\pm 1,45$ )	2,13 ( $\pm 1,00$ )	2,75 ( $\pm 1,14$ )	1,68 ( $\pm 1,08$ )	3,82 ( $\pm 0,72$ )

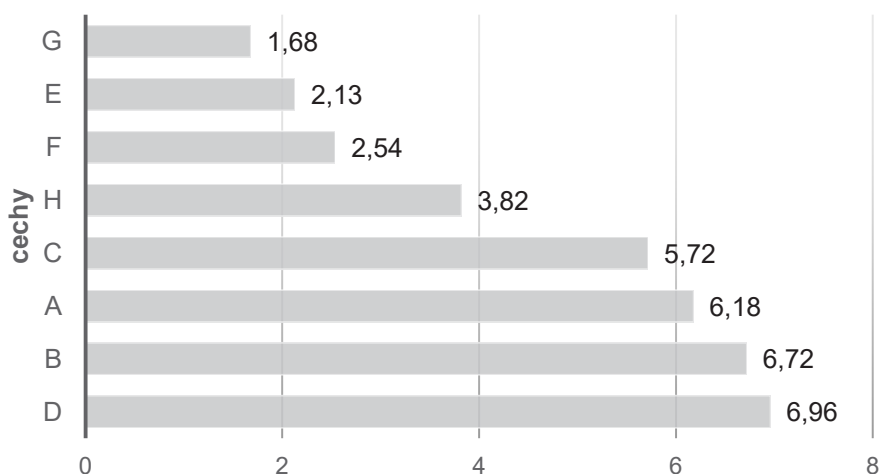


**Wykres 1.** Graficzne zestawienie średnich arytmetycznych dla poszczególnych cech w opinii porównywanych grup

W celu bardziej przejrzystego zobrazowania ostatecznych wyników zebrane dane uszeregowano według kolejności od najistotniejszych do najmniej istotnych oddzielnie dla każdej z porównywanych grup i przedstawiono je w tabelach i graficznie. W ten sposób powstał ranking najbardziej oczekiwanych cech/kompetencji instruktorskich, których od prowadzących zajęcia fitness oczekują uczestnicy zajęć. Na wykresie 2 przedstawiono ten ranking dla osób z krótkim stażem treningowym (< 3miesiące), na wykresie 3 – ze stażem dłuższym (> 6 miesięcy).



**Wykres 2.** Ranking cech instruktora oczekiwanych przez uczestników zajęć ze stażem treningowym krótszym niż 3 miesiące



**Wykres 3.** Ranking cech instruktora oczekiwanych przez uczestników zajęć ze stażem treningowym dłuższym niż 6 miesięcy

Z odpowiedzi udzielonych przez uczestników badań wynika, że najważniejszą rolę w pracy instruktora fitness odgrywa cecha D – umiejętność tworzenia miłej atmosfery, poczucie humoru, życzliwość, emanowanie dobrą energią, pozytywne motywowanie do wysiłku fizycznego, uśmiech. Zarówno jedna, jak i druga grupa rekreantów przydzieliły tej cesze średnio prawie 7 punktów w skali od do 8. Wydaje się, że takie animacyjne zdolności szczególnie cenią sobie starsi stażem treningowym, o czym świadczą niezwykle niskie rozproszenie wyników w tej grupie

dotyczące oceny tego typu kompetencji. Za najmniej istotną spośród ocenianych kompetencji obie grupy zdecydowanie wymieniły zespół cech opisanych symbolem G – wysoki poziom kultury osobistej, przestrzeganie zasad *savoir-vivre*'u, punktualność, kulturę słowa, schludność stroju itp. Obie grupy ankietowanych jako mało znaczące wymieniały też E – właściwe, fachowe wykształcenie, wiedza z zakresu anatomii, biomechaniki, fizjologii, permanentne doksztalcanie (średnia arytmetyczna, nieco tylko ponad 2 punkty – przedostatnie miejsce w rankingu), F – bycie twórczym, kreatywność, urozmaicenie zajęć, aplikowanie nowości (trzecie miejsce od końca w rankingu) i H – wysoki poziom sprawności fizycznej, wytrzymałości, siły, gibkości, sportową sylwetkę (czwarte miejsce od końca, ze średnią punktacją w obu grupach 3,82). Jako jedyną istotną różnicę, jeśli chodzi o oczekiwania ćwiczących co do kompetencji instruktorskich, należy wymienić B – doskonały pokaz, nienaganną technikę własną, elegancję, styl i precyzję w ruchach. Ta cecha wśród oczekiwania ćwiczących z dłuższym stażem znalazła się na miejscu drugim, niewiele ustępując kompetencji numer 1 ( $M = 6,72$  pkt), a dla ankietowanych młodszych stażem cecha ta znalazła się dopiero na miejscu czwartym w rankingu, z wynikiem  $M = 4,94$  – pośrodku zestawienia. Młodszy stażem uczestnicy badań na miejscu drugim i trzecim umiejscowili kolejno cechy A – komunikatywność, precyzyjne przekazywanie informacji, doskonałą komunikację werbalną i wizualną, panowanie nad grupą, płynność ćwiczeń, opanowanie procesu dydaktycznego i metodycznego oraz C – dbałość o bezpieczeństwo na zajęciach, korygowanie błędów, informowanie o właściwej technice ćwiczeń, dostosowywanie poziomu trudności ćwiczeń do umiejętności i możliwości fizycznych rekreantów. Te dwa zestawy kompetencji znalazły się odpowiednio na miejscu trzecim i czwartym starszych stażem ćwiczących.

## Podsumowanie

Uzyskane wyniki badań dowodzą, że zdolności animacyjne instruktorów, polegające na umiejętności motywowaniu do ćwiczeń, tworzeniu miłej atmosfery, poczuciu humoru, życzliwości, pozytywnym nastawieniu i emanowaniu dobrą energią, to decydujące kryteria oceny instruktora. Można więc domniemywać, że uczestnik zajęć, mając wybór wśród wielu instruktorów, wybierze właśnie tego, który ten zestaw kompetencji posiada. Takie oczekiwania są wspólne dla ćwiczących z różnym stażem.

Pożądane są też zdolności metodyczne i dydaktyczne, pewność w prowadzeniu i instruowaniu, dobra komunikacja zapewniająca płynność zajęć i poczucie bezpieczeństwa. Uczestnicy zajęć oczekują informacji o celu ćwiczenia, technice i sposobie jego wykonania według zasady *primum non nocere*. Ten rodzaj komunikacji powiązany z nienaganną techniką ruchu szczególnie cenią sobie rekreanci starsi stażem. Wraz z nabieraniem doświadczeń klienci klubów fitness również dzięki profesjonalizmowi swoich instruktorów stają się klientami świadomymi, zdającymi sobie sprawę z tego, że długofalowy cel uprawiania rekreacji ruchowej to nie tylko poprawa samej sprawności fizycznej *sensu stricto*, ale również, a może przede wszystkim – poprzez wysoki poziom sprawności fizycznej – poprawa

szeroko pojętego zdrowia. Dla jego osiągnięcia zrozumienie istoty ruchu, jego celowości, dbałość o technikę ćwiczeń i bezpieczeństwo stają się niezbędne.

Wszystkie te dotychczas opisane w dyskusji kompetencje animatorów rekreacji, którymi są też instruktorzy fitnessu, mogą wpływać na wyrobienie nawyku regularnego podejmowania ćwiczeń fizycznych, które stopniowo stają się obowiązkiem, ale przyjemnością i koniecznym elementem codzienności. Nie bez przyczyny więc na pierwszym miejscu ankietowani wymieniali zdolności motywacyjne instruktorów, a zaraz potem kompetencje kojarzące się z bezpieczeństwem, komunikatywnością, doskonałością techniki i świadomością na temat celu i sposobu ćwiczenia. O podobnych spostrzeżeniach informowali wcześniej Opoka (2007), Drobnik-Kozakiewicz, Sawczyn, Szumilewicz, Zarębska (2011), Poliszczuk, Jankowska, Norkowski (2010) i Lipowski (2006).

Dość zaskakujące jest przedostatnie miejsce w rankingu pożądanych cech instruktora fitnessu kompetencji opisanych jako właściwe, fachowe wykształcenie, wiedza z zakresu anatomii, biomechaniki, fizjologii, permanentne doksztalcenie. Podobne spostrzeżenia wcześniej poczynili Poliszczuk, Jankowska, Norkowski (2010), którzy badając oczekiwania uczestników zajęć w stosunku do prowadzących, uzyskali wyniki potwierdzające, że permanentne doksztalcenie i właściwe wykształcenie nie są istotne dla badanych przez nich rekreantów. Inne stanowisko dotyczące sfery fachowego wykształcenia instruktorów w klubie fitness mają menadżerowie. Dla tej grupy zawodowej wykształcenie to jedna z najważniejszych kompetencji w rankingu (Poliszczuk, Jankowska, Norkowski 2010). Wydaje się, że uczestnicy zajęć często nie są świadomi, że za oczekiwanymi przez nich kompetencjami instruktora stoi właśnie dobre wykształcenie i nieustanne doksztalcenie się w swojej dziedzinie rekreacji. To, czego bezpośrednio doświadczają uczestnicy zajęć, a więc umiejętność motywowania ich do wysiłku, tworzenie przyjaznej i pozytywnej energii, pewność w prowadzeniu, komunikatywność, właściwy przekaz wizualny poprzez nienaganną technikę, to efekt właśnie profesjonalnego wielokierunkowego wykształcenia. Dla klientów klubu oczywiste jest, że ich instruktor jest fachowcem i że menadżerowie klubów zatrudniają właściwie wykształconych instruktorów. Stąd takie wyniki badań własnych. Niemniej jednak ten aspekt może stać się obiektem kolejnych dociekań badawczych.

Ostatnie miejsce w rankingu zajęły – bez względu na staż ćwiczących – cechy opisane jako wysoki poziom kultury osobistej, przestrzeganie zasad *savoir-vivre*'u, punktualność, kultura słowa, schludność stroju, czyli elementy kojarzące się z kulturą osobistą instruktora. Ta cecha zdecydowanie nie jest najistotniejsza w warsztacie pracy animatora rekreacji ruchowej zdaniem ankietowanych. Nie znaczy to bynajmniej, że uczestnicy zajęć nie oczekują od prowadzącego zajęcia szeroko pojętej kultury osobistej. Wyniki badań wskazują jedynie, że to w rankingu pożądanych instruktorskich kompetencji nie jest tak ważne jak pozostałe cechy.

Ciekawe są wyniki badań dotyczące aspektu sprawności fizycznej instruktorów. W rankingu pożądanych cech sprawność ta jest na miejscu piątym. Rekreanci zarówno z krótkim, jak i z dłuższym stażem uważają, że są bardziej istotne cechy, którymi powinien charakteryzować się instruktor, choć oczywiste jest, że prowadzenie zajęć bez odpowiedniej wytrzymałości, wydolności, siły czy gibkości nie będzie po prostu możliwe. Wydaje się więc, że dla uczestników zajęć jest

to oczywista cecha instruktora i nie podlega ona dyskusji. Inne wyniki uzyskali w swej pracy Poliszczuk, Jankowska, Norkowski (2010). Tam wysoki poziom sprawności fizycznej instruktorów był wymieniany na pierwszym miejscu wśród pożądanых cech charakteryzujących instruktora zajęć ruchowych; takiego samego zdania byli też instruktorzy.

Na koniec warto podkreślić, że każdy, kto promuje aktywność ruchową, powinien być żywym wzorem kultury fizycznej i to nie tylko tej rozumianej jako wysoki poziom cech motorycznych, ale również innych zachowań ukierunkowanych na dbałość o szeroko rozumiane zdrowie. Instruktor, który zawodowo krzewi kulturę fizyczną, sam powinien być jej wzorem – nie ma nic bardziej przekonującego niż przykład własny. Dlatego chcąc być instruktorem odpowiedzialnym, należy wybrać odpowiednie ośrodki szkoleniowe, dbać o rozwój i utrzymywanie formy fizycznej, kształtować pożądanе cechy osobowościowe. Wtedy sfera oddziaływania instruktora staje się niezwykle szeroka, a jego możliwości w zakresie promowania całościowych prozdrowotnych zachowań będą nie do przecenienia.

## Wnioski z badań

Przeprowadzone badania miały na celu określenie modelu kompetencji zawodowych instruktorów fitness prowadzących zajęcia choreograficzne przy muzyce na podstawie opinii uczestników tychże zajęć, w zależności od stażu treningowego ćwiczących. Uzyskane wyniki pozwalają podsumować proces badawczy w następujący sposób:

1. W opinii ankietowanych na samym szczycie rankingu pożądanых cech instruktora fitnessu są: umiejętność pozytywnego motywowania do wysiłku fizycznego i tworzenia miłej atmosfery, poczucie humoru, życzliwość, emanowanie dobrą energią, uśmiech. Te cechy osobowościowe są najbardziej oczekiwane przez wszystkich ankietowanych, bez względu na staż treningowy. Takie wyniki badań powinny zachęcać instruktorów do podejmowania działań, które będą wzbogacać warsztat ich pracy o kompetencje psychospołeczne, umożliwiające spełnianie oczekiwań ćwiczących w tym zakresie.
2. Staż treningowy uczestników zajęć grupowych w wybranych poznańskich klubach fitness w niewielkim tylko stopniu różnicuje model pożądanых cech instruktora. Młodszy stażem oczekują bardziej komunikatywności, precyzyjnego przekazywania informacji, opanowania procesu dydaktycznego i metodycznego. Wraz z wydłużającym się stażem rosną potrzeby klientów w zakresie doskonałości technicznej prezentowania ćwiczeń, precyzyjności pokazu i eleganckiego stylu ćwiczenia.

## Literatura

- Drobnik-Kozakiewicz I., Sawczyn M., Szumilewicz A., Zarębska A., *Psychospołeczne aspekty warsztatu zawodowego instruktora fitnessu w ich opiniach a oczekiwania uczestników rekreacji ruchowej*, „Ekonomiczne Problemy Usług” 2011, nr 78, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin.
- Krawański A., *Projektowanie treningu zdrowotnego – metoda postępowania*, „Medicina Sportiva” 2001, nr 5.
- Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne – uwarunkowania a motywy uczestnictwa*, AWFIS, Gdańsk 2006.
- Osiński W., *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
- Poliszczuk T., Jankowska E., Norkowski H., *Model kompetencji zawodowych instruktorów fitness*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 2010, nr 54(3).
- Toczek-Werner S., *Podstawowe formy i metody stosowane w rekreacji ruchowej*, [w:] S. Toczek-Werner, *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 1999.
- [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl).