

**RATOWNICTWO WODNE,
SPORT PŁYWACKI
I KULTURA FIZYCZNA
W TEORII I PRAKTYCE**

Tom 8

*Water Rescue Service,
Swimming and Physical Culture
in the Theory and Practice*

Volume 8

Redakcja naukowa / Edited by

Piotr Makar

Dariusz Skalski

Alicja Pęczak-Graczyk



**RATOWNICTWO WODNE,
SPORT PŁYWACKI
I KULTURA FIZYCZNA
W TEORII I PRAKTYCE**

Tom 8

**RATOWNICTWO WODNE,
SPORT PŁYWACKI
I KULTURA FIZYCZNA
W TEORII I PRAKTYCE**

Tom 8

*Water Rescue Service,
Swimming and Physical Culture
in the Theory and Practice*

Volume 8

Redakcja naukowa / Edited by

Piotr Makar

Dariusz Skalski

Alicja Pęczak-Graczyk

Gdańsk 2021

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego**

Redakcja naukowa:

Piotr Makar, Dariusz Skalski, Alicja Pęczak-Graczyk

Recenzja:

Natalia Pobirchenko

Sekretarz redakcji: Katarzyna Dzierżanowska

Korekta, skład i łamanie: Joanna Frączkowska-Górska

Okładka: Joanna Frączkowska-Górska (projekt: Dariusz Skalski)



© Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2021

Żadna część tej publikacji nie może być kserowana, reprodukowana, zapisywana w jakimkolwiek systemie przechowywania informacji, przekazywana w jakiegokolwiek – mechanicznej, fotograficznej, elektronicznej lub innej – formie zapisu bez pisemnej zgody właściciela praw.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego
ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
wydawnictwo@awf.gda.pl
2021

ISBN 978-83-66894-05-1

Spis treści

SŁOWEM WSTĘPU <i>Piotr Makar, Dariusz Skalski, Alicja Pęczak-Graczyk</i>	6
OSOBOWOŚĆ ORAZ CECHY CHARAKTERU OSÓB UPRAWIAJĄCYCH PŁETWONURKOWANIE <i>Marek Graczyk, Dariusz Skalski, Damian Kowalski, Andrzej Ostrowski, Arkadiusz Stanula</i>	11
POPULARNOŚĆ WODNYCH SPORTÓW EKSTREMALNYCH W OPINII OSÓB AKTYWNYCH RUCHOWO <i>Wojciech Wiesner, Anna Kwaśna</i>	37
POZYTYWNE EFEKTY ZDROWOTNE PŁYWACKIEJ AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ W SAMOCENIE BADANYCH KOBIET <i>Anna Kwaśna, Wojciech Wiesner</i>	53
SKUTECZNOŚĆ ZASTĘPCZEGO TRENINGU ODDECHOWEGO NA LĄDZIE JAKO STRATEGII STOSOWANEJ PRZEZ PŁYWAKÓW AWF WROCŁAW W OKRESIE OGRANICZEŃ TRENINGOWYCH SPOWODOWANYCH <i>Andrzej Klarowicz, Wojciech Wiesner</i>	67
WYKLUCZENIE SPOŁECZNE: EFEKTY ZDROWOTNE TEGO ZJAWISKA ORAZ PRZYKŁADY PRZECIWDZIAŁANIA WYKLUCZENIU SPOŁECZNEMU <i>Kosma Kołodziej, Jakub Hartung-Wójciak, Klara Kołodziej</i>	81
FIZJONOMIA TRENINGU PŁYWACKIEGO W TRIATHLONIE <i>Paulina Kreft, Dariusz Skalski, Alicja Pęczak, Piotr Makar</i>	95
ROLA PŁYWANIA W ROZWOJU DZIECKA <i>Paulina Kreft, Dariusz Skalski, Alicja Pęczak, Piotr Makar, Natalia Semenova</i>	107
WYSTĘPOWANIE ODBYTNICZYCH ACF (PIERWSZYCH IDENTYFIKOWALNYCH PREKURSÓRÓW RAKA JELITA GRUBEGO) W ZALEŻNOŚCI OD STOSOWANEJ DIETY I AKTUALNEJ MASY CIAŁA <i>Marek Kowalczyk, Ewa Zieliński, Igor Grygus, Karolina Brzoskowska</i>	117
FITNESS JAKO WSPÓŁCZESNA FORMA REKREACJI RUCHOWEJ KOBIET W WIEKU OD 35 DO 55 LAT <i>Karolina Malinowska, Agnieszka Zabrocka, Agnieszka Supińska</i>	135
ROLA MUZYKI NA ZAJĘCIACH FITNESS W ASPEKTCIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ W OKRESIE PANDEMII <i>Dariusz Skalski, Dorota Jabłońska-Mazurek, Oksana Zabolotna, Elżbieta Skalska, Svitlana Kryshchanovych</i>	157

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W ODNIESIENIU DO SAMOOCENY
DZIEWCZĄT W WIEKU 16-17 LAT

Marek Graczyk, Dariusz Skalski, Damian Kowalski, Natalia Nesterchuk, Bogdan Kindzer 181

SPORTY GIMNASTYCZNE – RODZICIELSKIE MOTYWY WYBORU
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SWOICH DZIECI

Magdalena Drożdż, Agnieszka Supińska, Agnieszka Zabrocka. 199

NOTY O AUTORACH

ROLA MUZYKI NA ZAJĘCIACH FITNESS W ASPEKTCIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ W OKRESIE PANDEMII

*Dariusz Skalski¹, Dorota Jabłońska-Mazurek¹,
Oksana Zabolotna², Elżbieta Skalska³, Svitlana Kryshchanovych⁴*

¹ Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Katedra Sportu,
Wydział Kultury Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,

² Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyuczyny w Umaniu

³ Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach

⁴ Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego.

Wprowadzenie

Czas pandemii i okresowe zamknięcie szkół, dobitnie pokazały, jak ważna jest edukacja nie tylko w dostarczaniu podstawowej wiedzy młodym członkom społeczeństwa, ale też jako instytucja umożliwiająca ich prawidłowy rozwój. Aby aktywność ruchowa miała pozytywny wpływ na zdrowie młodego człowieka, koniecznym jest, aby jej poziom był ustalony na odpowiednim poziomie. Nadmiar ćwiczeń ruchowych, jak i ich niedostatek, są dla organizmu niekorzystne. Poziom aktywności fizycznej kształtuje się indywidualnie i zależy od wielu czynników takich jak np. wiek, płeć, wcześniejsze doświadczenia w uprawianiu ćwiczeń, stopień rozwoju organizmu. W dzisiejszych czasach pandemii coraz powszechniejsza i pożądana staje się szeroko rozumiana edukacja zdrowotna społeczeństwa. Temu procesowi powinien zostać poddany każdy, niezależnie od wieku, płci, czy też miejsca zamieszkania. Zajęcia fitness to głównie ćwiczenia odchudzające, przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej. Z kolei zadaniem popularnych treningów wzmacniających jest poprawa kondycji i wydolności organizmu. Wykształcenie potrzeby w zakresie

zachowania, bądź polepszania zdrowia swojego i innych oscyluje z pewnością wokół szeroko rozumianej aktywności fizycznej, którą wdrażać powinni specjaliści nauk o kulturze fizycznej, przy wsparciu personelu medycznego. Muzyka coraz silniej wnika do różnych dziedzin życia społecznego: polityki, religii, konsumpcji. Z drugiej strony kultura i jej kondycja znajdują odzwierciedlenie w praktykach muzycznych. Muzyka odgrywa też ważną rolę w procesach konstruowania tożsamości, stąd jej ogromne znaczenie dla subkultur. Tymczasem koncentracja na obrazowym wymiarze życia społecznego, określana mianem wzorokocentryzmu, spycha sferę dźwiękową na dalszy plan. Istnieje więc potrzeba zwrócenia większej uwagi na kulturę słuchania i audialność. Muzyka nie tylko stymuluje, ale także często przejmuje funkcje kierowania wykonywanym ruchem. Przez trafnie dobrane tempa muzyki możemy regulować emocje ćwiczących – nadmierne pobudzenie niwelować wolniejszą i wyciszoną muzyką, stany pasywnych postaw pobudzać muzyką głośniejszą i bardziej dynamiczną.

Wstęp

Kultura fizyczna jest bardzo ważna, jednak nie należy zapominać o ćwiczeniu umysłu. Idąc dalej, jest to rozumne oraz stałe dążenie do tego, co najdoskonalsze określano mianem kalokagatii, co oznaczało sprawność fizyczną, wysportowaną, harmonijnie zbudowaną sylwetkę. To z kolei nakazuje troskę o rozwój fizyczny młodych ludzi. Podkreśla to znaczenie właściwej organizacji edukacji fizycznej w szkołach, ponieważ właśnie edukacja fizyczna ma na celu zachowanie i wzmocnienie zdrowia młodego pokolenia oraz jego kontynuacji w późniejszym okresie życia¹. Fitness w ostatnich latach stał się aktywnością modną. Coraz więcej osób tak właśnie spędzało swój czas wolny. „W 2020 r. zdecydowana większość usług oferowanych w obiektach służących poprawie kondycji fizycznej to zajęcia fitness, ok. 85%. Szacuje się, że w 2020 r. w okresach, w których nie obowiązywały ograniczenia związane z pandemią, w aktywności fizycznej uczestniczyło około 47% ludności natomiast w 2008 r. – 37,5%, w 2016 r. – 46,4%”². Jak widać cieszący jest fakt coraz większego udziału fitnessu w aktywności fizycznej Polaków, mimo pandemii, ponieważ gdyby nie obostrzenia i częściowe zamknięcia klubów procent ten byłby zdecydowanie większy. Samo pojęcie „fit” oznacza bycie zdrowym i zdrowo się odżywiać. Nowo-

¹ D. Skalski, *Koncepcje edukacji fizycznej w krajach Unii Europejskiej: historia i współczesność*, [wydanie w języku polskim – drugie, zmienione, pod konsultacją naukową prof. dr hab. Oksany Zabolotnej], Wydawnictwo Uczelniane Umańskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. Pawła Tyczyzny w Umaniu, Uman 2019, s. 8.

² <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/obiekty-sluzace-poprawie-kondycji-fizycznej-w-2020-r-,15,1.html>

czesny rodzaj fitnessu dla każdego z nas jest bardziej dostępny, niezależnie od naszego wieku i sprawności fizycznej. Jest to rodzaj dbałości o swoje ciało, ale i nie tylko. Człowiek, który dba o swoje ciało, także psychicznie czuje się szczęśliwy. Kontroluje swój harmonogram dnia pod względem jadłospisu, sportu, a także odpoczynku i snu³. Unika zażywania używek. Korzyści, które płyną z uprawiania fitness, to między innymi kompensacyjne, kondycyjne, kształtujące, estetyczne, zapobiegawcze, neutralizujące, integrujące, zaspakajające, zabawowe.



Fot. 1. Plunk- podpór przodem na przedramionach.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Zabrockiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Popularne formy fitness to Aerobik, przez który ćwiczy się dynamikę ruchu podczas zajęć z muzyką. *Hi lo impact* jest to układ ćwiczeń połączony z aerobikiem, który

³ A. Zabrocka, A. Supińska, *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki*, AWFIS w Gdańsku, Gdańsk 2015.

wzmacnia układ sercowo-naczyniowy. *Step* jest to rodzaj platformy, którą podnosi się na odpowiednią wysokość, w zależności od stopnia naszej kondycji. W ten sposób jest spalany tłuszcz i usprawnia się mięśnie. *ABT* to rodzaj rozgrzewki, po której następuje gimnastyka. *Boxaerobic* są to ćwiczenia aerobiku, do którego są dołączone elementy boksu. *Stretching* jest to rozciąganie mięśni. *Aqua aerobic* to ćwiczenia wykonywane w wodzie. *Pilates* to ćwiczenia, które podnoszą świadomość prawidłowej postawy i czucia w przestrzeni. *Yoga* to rodzaj ćwiczeń wyciszających, odprężających, oczyszczających, poprawiających ruchomość w stawach. *Spinning* to ćwiczenia aerobowe na rowerze stacjonarnym. *Fit ball* to ćwiczenia wykonywane z pomocą piłki. Celem tych ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni, zwiększenie stabilizacji ciała⁴.



Fot. 2. Mountain climbing – naprzemienne przyciąganie kolana do klatki piersiowej w podporze przodem.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Zabrockiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

⁴Profesor.pl, dostęp z dnia 1.03.2021.

Modne treningi rozciągające

- *Stretching* polega na stopniowym rozciąganiu całego ciała. Tego rodzaju ćwiczenie fitness zwiększa elastyczność i gibkość ciała oraz dotlenia organizm⁵.
- *Pilates* to zestaw ćwiczeń fitness, na który składają się elementy jogi, baletu i ćwiczeń siłowych. Dzięki niemu odzyskamy wewnętrzną równowagę i uporaemy się ze stresem⁶.

Modne zajęcia taneczne

- *Pole dance* – to ćwiczenia siłowe połączone z akrobatyką i stretchingiem. Polegają na wykonywaniu różnego rodzaju figur przy rurze. Oprócz pięknych efektów wizualnych treningu, pole dance wzmacnia mięśnie ciała i poprawia sposób poruszania się.
- *High Heels* – czyli taniec w szpilkach. Dzięki niemu można poznać techniki poprawnego chodzenia w szpilkach oraz nauczyć się zmysłowych ruchów w rytmie muzyki. High Heels wzmacnia ciało i kondycję, tym samym dodając pewności siebie i seksapilu.
- *Sexy dance* – to nie tylko nauka tańca i wzmocnienie kondycji. Na zajęciach *sexy dance* można się nauczyć pewności siebie, wdzięku i poruszania się z gracją.
- *Salsa solo* – są zajęciami dla miłośników gorących rytmów. Różnią się od tradycyjnej salsy tym, że nie tańczy się w parach, tylko samodzielnie.
- *Kizomba* – to zajęcia taneczne, na których nie spali się aż tylu kalorii, co na zumbie. Kizomba jest znacznie bardziej spokojna. Dzięki temu jest doskonałą formą relaksu.
- *Bachata* – jest tańcem, który wymaga otwartości na partnera i pobudza zmysły. Pozwala na uelastycznienie ruchów, wzmocnienie kondycji i poznanie swojego ciała⁷.

⁵ A. Zabrocka, A. Supińska, *Stretching*, AWFIS w Gdańsku, Gdańsk 2015.

⁶ A. Zabrocka, A. Supińska, *Podstawy Ćwiczeń techniki pilates*, AWFIS w Gdańsku, Gdańsk 2015.

⁷ <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/zajecia-fitness-najpopularniejsze-zajecia-fitness-rodzaje-aa-QS3W-NosN-jYCi.html>



Fot. 3. Wznos ramion w przód.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Zabrockiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Muzyka jest nieodłącznie związana z ruchem od zarania dziejów. W każdej starożytnej kulturze odnajdujemy świadectwa rytuałów religijnych lub kulturowych, opartych na aktywności fizycznej (marsz, taniec) z akompaniamentem śpiewu lub gry na instrumentach. Muzyka i taniec uświetniają ważne wydarzenia po dziś dzień, także w świecie sportu. Każdy mecz reprezentacji narodowych zaczyna się wspólnym odśpiewaniem hymnów, co wzmacnia w zawodnikach i kibicach uczucie przynależności do wspólnoty oraz wiarę w końcowy sukces. Pokazy taneczne są stałym elementem uroczystości zamknięcia i otwarcia turniejów sportowych, a w przerwach meczów kibice oglądają występy roztańczonych cheerleaderek.



Fot. 4. Plank bokiem – podpór bokiem.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Zabrockiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Fitness a aerobik

Badania wykazują, że zarówno aktywność fizyczna, jak i słuchanie ulubionych utworów oddziałuje bezpośrednio na ośrodek przyjemności w mózgu. Przyjemne dźwięki stymulują produkcję endorfin, zwanych popularnie „hormonem szczęścia”. Siłę tego oddziaływania porównuje się do mechanizmów popularnych nałogów. Słuchając muzyki, angażuje się do pracy prawą półkulę mózgu. Komórki rozpoznają częstotliwość dźwięku i rozkładają go na czynniki pierwsze; to dzięki prawej półkuli człowiek umie rozróżnić rytm, melodię czy prędkość danego utworu. Lewa półkula uaktywnia się z kolei podczas „nadawania” muzyki – śpiewu czy gry na instrumentach. Emocje, których doznajemy podczas słuchania muzyki, także rodzą się w naszych mózgowiach, a dokładnie – w ciele migdałowatym. Różnorodne gatunki muzyczne wywołują rów-

nie zróżnicowane emocje: wolne tempo i niskie dźwięki, charakterystyczne m.in. dla bluesa, wzmacniają odczucia smutku i zadumy. Szybkie melodie instrumentalne lub elektroniczne poprawiają nastrój i pobudzają do aktywności.



Fot. 5.16. Wyciskanie francuskie – naprzemienne uginanie i prostowanie ramion w stawie łokciowym.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Zabrockiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Modne zajęcia fitness wzmacniające ciało

- *Aeroboxing* to połączenie intensywnego aerobiku z elementami technik sztuk walki: boksu lub *kick-boxingu*. Celem aeroboxingu jest budowanie naszej sprawności fizycznej.
- *Fitball* to ćwiczenie, podczas którego wykorzystuje się dużą piłkę rehabilitacyjną. Celem treningu jest wzmocnienie wszystkich grup mięśniowych i poprawa koordynacji ruchowej.

- *ABS* to trening skupiający się na wzmacnianiu i rzeźbieniu mięśni brzucha.
- *Tabata* – to interwałowy metaboliczny trening, na który składają się ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała. Celem tabaty jest zwiększenie wydolności i wytrzymałości organizmu.
- *Air joga (aerial joga, arojoga)* – to odmiana jogi z wykorzystaniem chusty. Łączy elementy tradycyjnej jogi, akrobatyki i *Pilatesu*. *Air joga* wzmacnia ciało i relaksuje.
- *Piloxing* – nietypowe połączenie *Pilatesu* na stojąco, boksu i tańca. Jest to intensywny trening interwałowy z wyciszającymi elementami. *Piloxing* pozwala nie tylko na wyrzeźbienie ciała, lecz także wzmocnienie kondycji psychicznej.
- Ćwiczenia z rollerem – dzięki ćwiczeniom z wykorzystaniem rolki, można wzmocnić mięśnie głębokie i poprawić postawę ciała. Wykonywanie ćwiczeń można także wzbogacić masażem, do którego rolki są przeznaczone. Ćwiczenia z rollerem mogą być zarówno formą rozgrzewki lub treningu właściwego, jak i formą relaksu i regeneracji po treningu.



Fot. 7. Wykrok w przód.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Supińskiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Popularne odchudzające zajęcia fitness

- *ABT (abdominal, buttocks thighs)* to seria energicznych ćwiczeń, dzięki którym wyszczuplimy 3 najbardziej problematyczne części kobiecego ciała. Dzięki ćwiczeniom *ABT* nasz brzuch będzie płaski, pośladki jędrniejsze, a uda szczuplejsze.
- *Fat burning* (spalanie tłuszczu) to zestaw prostych i średnio intensywnych ćwiczeń, które pomogą ci zgubić nawet 1 kilogram tygodniowo.
- *Step* to trening fitness, który polega na energicznym wchodzeniu na specjalną platformę do ćwiczeń, przy pomocy odpowiedniej techniki. Dzięki ćwiczeniu *step* redukujemy tkankę tłuszczową i wzmacniamy dolne partie mięśniowe.
- *Fitness jumping* polega na bardzo intensywnym skakaniu na trampolinie fitnessowej. Dzięki temu szybko spalimy zbędną tkankę tłuszczową i wymodelujemy sylwetkę.
- *Strong by Zumba* – w odróżnieniu od tradycyjnej zumby, łączy intensywne ćwiczenia kardio i siłowe z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała. Oprócz dużej ilości spalonych kalorii, *strong by zumba* pozwala na wzmocnienie i wymodelowanie sylwetki.
- *Bungee fitness* – to połączenie fitnessu z dobrą zabawą. Uczestnicy zajęć przypięci są do specjalnych lin, dzięki którym można unosić się nad ziemią. Ćwiczenia angażują mięśnie całego ciała i nie wyglądają jak typowy fitness, tylko taniec.
- *Trenign HIIT (Hight Intensity Internal Training)* – to trening interwałowy o wysokiej intensywności. Pozwala spalić tkankę tłuszczową i jednocześnie wzmocnić mięśnie. *Trening HIIT* polega na wykonywaniu krótkich i intensywnych ćwiczeń anaerobowych przeplatanych umiarkowanymi ćwiczeniami kardio.
- *Trening GRIT* – to intensywny trening interwałowy trwający 30 minut. Polega na wykorzystaniu maksymalnych możliwości fizycznych organizmu. Pozwala na szybkie spalanie tkanki tłuszczowej i wzmocnienie kondycji⁸.

⁸ <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/zajecia-fitness-najpopularniejsze-zajecia-fitness-rodzaje-aa-QS3W-NosN-jYCi.html>



Fot. 8. Przysiad sumo.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Supińskiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Ćwiczenia fitness są często mylone z zajęciami aerobiku, jednak są to dwa różne pojęcia, a oba dążą do poprawienia aktywności fizycznej. Fitness to styl życia, który jest skupiany na aktywności fizycznej i ćwiczeniach oraz zdrowym odżywianiu. W dzisiejszych czasach słowo „fit” stało się bardzo modnym pojęciem. Bez względu na wiek, coraz więcej osób korzysta z takiej aktywności. Fitness wpływa korzystnie na nasze samopoczucie, obniża cholesterol, zwiększa wydolność serca, wydolność oddechową i krążeniową. Natomiast aerobik, to połączenie ćwiczeń gimnastycznych z elementami tańca, który w głównej mierze polega na poprawieniu kondycji. W twącej obecnie pandemii dobrym pomysłem, aby aktywnie spędzić czas w domu, jest właśnie aerobik. Wystarczy dobrać trening i kontrolować systematyczność treningów. Należy pamiętać także, że aerobik powinien być połączony z muzyką. Taki rodzaj ćwiczeń niczym nie będzie się różnił od ćwiczeń wykonywanych w klubach fitness. Osoby, które chcą zgubić kilogramy, a zwłaszcza kobiety powinny wykonywać ćwiczenia aerobiku w wodzie. Taki rodzaj zajęć pomaga wysmuklić sylwetkę oraz poprawić ogólną kondycję. Podsumowując, aerobik oraz fitness wpływają na naszą aktywność fizyczną. Poprawiają naszą kondycję oraz samopoczucie⁹. Dlatego, chociaż pozostajemy zamknięci w domu poprzez trwającą pandemię, tak ważne jest, aby nie zaniedbywać aktywności fizycznej. Pandemia spowodowała, że człowiek stał się bardziej leniwy, nie ma siły podnieść się z fotela, aby poćwiczyć. Nie

⁹Obk.pl, dostęp z dnia 3.03.2021

lekceważmy tego, nasze zdrowie jest najważniejsze i każda aktywność fizyczna, także ta w domowych warunkach jest bardzo ważna.



Fot. 9. Lift- wznos nogi w tył.

Źródło: Zbiory własne: dr Agnieszki Supińskiej z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Definicja edukacji zdrowotnej

Edukacja zdrowotna jest to pojęcie, odnoszące się do całościowego procesu uczenia się ludzi jak żyć, jakie stosować diety, aby zachować zdrowie. Uczy nas także, że w przypadku wystąpienia choroby bądź niepełnosprawności możemy aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu¹⁰. Zadaniem tej edukacji jest przekazywanie treści formalnych i uczenie świadomości zdrowotnej. Motywuje też edukowanego do podejmowania określonych zadań oraz poczucia własnej skuteczności. Zachowania zdrowotne rozumiane są jako czynności bezpośrednio oddziałujące na stan zdrowia. Można wyróżnić skutki zachowania zdrowotnego, są to zachowania prozdrowotne oraz zachowania antyzdrowotne¹¹. Pojęcie zdrowia w edukacji szkolnej nie

¹⁰ P. Chruściel, *Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2018, s. 3

¹¹ Tamże, s.9

należy do łatwych zadań, ponieważ zdrowie jest pojęciem abstrakcyjnym. Przyjęcie edukacji zdrowotnej przez ucznia pozwala nauczycielowi traktować dziecko jako całość. Stan zdrowia danej osoby nie jest zależny tylko od wrodzonego potencjału zdrowotnego, ale również od wielu czynników i wpływu sytuacji zewnętrznych. Najbardziej wskazany w szkolnej edukacji zdrowotnej jest model holistyczny. Akcent tutaj jest skierowany na zdrowie, a nie na chorobę. Model holistyczny zdrowia bazuje na sprawności ucznia w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Jest to pewnego rodzaju proces, w którym społeczeństwo uczy się w jaki sposób dbać o zdrowie. Jest to proces oparty na pewnych zadaniach. Społeczeństwo uczy się, że w przypadku choroby lub kalectwa należy zgłosić się do specjalisty w celu uzyskania pomocy¹². Dlatego tak ważne jest, aby edukację zdrowotną wprowadzać już w przedszkolu. Rozwój dziecka, zarówno fizyczny i psychiczny stanowi o potencjale zdrowotnym i ekonomicznym społeczeństwa. Dzieci w przedszkolu szybciej kształtują i przyswajają wiedzę na temat dbania o zdrowie. W tym etapie dziecko potrzebuje bardzo dużo ruchu. Podstawą edukacji zdrowotnej w przedszkolu jest uświadamianie dzieci na temat zdrowia, co robić, aby żyć zdrowo. Pokazuje także wiedzę na temat organizmu dziecka. Edukacja zdrowotna jest pewnym elementem promocji zdrowia. Dobry stan zdrowia dostarcza nam dobre samopoczucie¹³.

Edukacja modeluje system funkcjonowania człowieka. Zatwierdza schematy wiedzy lub uczy wrażliwości i ciekawości poznawczej. Edukacja ta odnosi się do wartości i modeluje zachowania, osłabiając aktywność i krytyczne myślenie. Pełni szczególną rolę we współczesnej globalizacji. O jakości i założeniach edukacji powinno decydować dobro dziecka i jego przyszłość. Jednak w rzeczywistości nie jest to potwierdzane. Występują takie zależności wpływające na sytuację, w której dziecko się uczy, które odnoszą się do innych celów niż efekty nauki. Są one różne, należą do nich stan demografii, niedocenianie znaczenia wczesnej edukacji, niedofinansowanie systemu przez wyznaczanie nakładów na oświatę w zależności od możliwości budżetu, a nie rzeczywistych kosztów, brak dobrej prasy, przyzwyczajenia rodziców, brak elastyczności w organizacji systemu. Często władze lokalne skupiają zainteresowanie na inwestycjach infrastrukturalnych, a nie na edukacyjnych. Te edukacyjne są mierzone możliwością pozostałych środków w budżecie, a nie faktycznymi ich potrzebami. Władze nie wiążą korzyści z dofinansowaniem edukacji, którymi jest dobre przygotowanie człowieka do aktywności zawodowej, jego przedsiębiorczości i kluczowych umiejętności potrzebnych w gospodarce. Brakuje również analiz rzeczywistych kosztów edukacji w perspektywie demograficznej. Wykazywane są one tylko w aspekcie możliwości finansowych budżetu. Nie analizuje się

¹²Dotsity.com, dostęp z dnia 1.03.2021

¹³Przedszkola.edu.pl, dostęp z dnia 2.03.2021

również budżetu edukacyjnego, w tym podmiotów gospodarczych zarabiających dzięki temu, że dzieci uczęszczają do szkoły, takich jak: wydawnictwa, drobne przedsiębiorstwa, sklepy czy administracje oświatowe. Problemem jest komercjalizacja i ubiznesowanie edukacji, jakim jest mnożenie przez producentów zeszytów ćwiczeń czy wskazanie niezbędności środków dydaktycznych. Staje się to składnikiem procesu edukacji a nie środkiem. W Polsce brakuje świadomości, że edukacja wczesnodziecięca jest ważna dla rozwoju młodego człowieka. Widoczne jest to na wszystkich poziomach życia społecznego. Przyjmuje się tutaj stwierdzenie, że małym dzieciom w szczególności do 3 roku potrzebne jest tylko zapewnienie opieki. Rodzice pracujący, posiadający małe dzieci, mają niski status społeczny, żłobki, kluby czy przedszkola traktuje się jako miejsca spędzania czasu, a nie miejsca edukacji dla najmłodszych. Wspieranie tych form nie jest traktowane jako inwestycja, tylko jako koszty, związane z uczęszczaniem dziecka do danej placówki. Za tym idzie negatywny pogląd na żłobki czy też przedszkola. Mają takie opinie, że jest to miejsce przechowywania dzieci, gdyż w tym czasie ich rodzice pracują. Taki negatywny obraz sprawia, że rodzice czują się winni, posyłając dzieci do danego żłobka czy też przedszkola. Woleliby, aby dziecko pozostawało w tym czasie w domu, mimo braku gwarancji, że pobyt matki lub ojca z dzieckiem w domu będzie najkorzystniejszym elementem jego rozwoju. Rodzice, którzy nie dbają o rozwój dziecka we wczesnej edukacji, często nie angażują się w ich rozwój w przyszłości. Obserwuje się dziedziczenie braku sukcesów edukacyjnych, bezradność i nieformalne przyzwolenie na niepowodzenia szkolne. Istotną rolę w edukacji odgrywa też postawa rodzica wobec uczenia się dziecka. Coraz częściej rodzice uczestniczą w procesie edukacyjnym. Można to zaobserwować w rodzinach mieszkających w miastach, bardziej wykształconych, rzadziej to obserwuje się w innych środowiskach. Do tego zalicza się też zmiana czasu pracy rodziców, a także długi pobyt poza domem. Rodzice są zostawiani sami sobie, jeśli chodzi o pomoc w wyborze odpowiedniego kierunku wykształcenia oraz zawodu dla dzieci, opierają się na własnych doświadczeniach, bądź korzystają z opinii osób bliskich. Rodzice, którzy mają wyższe wykształcenie łatwiej pomagają w aspiracji edukacyjnej swoich dzieci¹⁴. Edukacja zdrowotna nie jest wynalazkiem współczesności, nie narodziła się wraz ze wzrostem zachorowania na choroby cywilizacyjne. Barbara Woynarowska pisze, że są różne formy edukacji zdrowotnej polegające na nauczaniu ludzi, jak trzeba się chronić przed różnymi chorobami, jak dbać o higienę i zdrowie. Powszechna edukacja zdrowotna obejmuje okres stuletni. Wcześniejszych działań nie można nazwać powszechnymi, chyba, że okres działania Komisji Edukacji Narodowej, której dokonaniem było wprowadzenie do szkół elementów wychowania fizycznego¹⁵.

¹⁴ www.scg.org.pl

¹⁵ A. Wójtewicz, *Ciało*, Wydawnictwo naukowe, Toruń 2014, s. 116.

Definicja edukacji zdrowotnej jest kojarzona z procesem uczenia się, który zakłada zaangażowanie i aktywne poszukiwanie wiedzy. Angażują się w nią ludzie z wielu dyscyplin. Jest ona procesem trwającym przez całe życie, charakteryzuje się systematycznością działań oraz działaniami zdrowotnymi. Woynarowska przedstawia własną definicję edukacji zdrowotnej jako proces uczenia się ludzi przez całe życie, aby chronić swoje zdrowie oraz innych, a w razie wystąpienia choroby i niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w leczeniu. Natomiast Teresa Kulik stwierdza, że edukacja zdrowotna to wiedza, zachowania, przekonania, sposoby oraz style życia, które mają na celu utrzymanie zdrowia. Autorka wskazuje też techniki w procesie zmiany zachowania związanych ze zdrowiem, do których należą: dostarczanie adekwatnych informacji, perswazję używaną w celu motywowania, uczenie umiejętności praktycznych, interakcję ze środowiskiem w celu uzyskania wsparcia społecznego i warunków do zmiany. Definicja ta wydaje się bardziej trafiona, w kontekście prowadzenia edukacji zdrowotnej w kulturze konsumpcji, niż ta sformułowana przez autorkę wyżej. Kulik kładzie nacisk na proces uczenia się, ale także zwraca uwagę na adekwatność informacji przekazywanych w ramach edukacji zdrowotnej oraz odnosi się też do stylu życia i środowiska psychospołecznego i społecznego¹⁶.

Wychowanie fizyczne w czasach zdalnego nauczania

W ostatnim czasie jesteśmy zmuszeni do pozostania w domu. Pandemia, która się pojawiła zmieniła bardzo dużo w społeczeństwie. Dzieci zostały przymuszone do siedzenia w domu i uczestniczenia w zajęciach tylko zdalnie. Aktywność u dzieci bardzo mocno spadła. W ciągu dnia zazwyczaj około 8 godzin spędzają przed komputerami. W czasie pandemii dobrym rozwiązaniem byłoby polecić uczniom wybrane tytuły książek o sporcie co zmotywowałoby ich do aktywności fizycznej. Treści z zajęć z w-fu możemy wysłać uczniom zdalnie, zadając pracę do wykonania. Większości z nauczycieli idzie na łatwiznę i wysyłają dużo teorii odnośnie zajęć z w-fu. Jednakże zajęcia te nie powinny być ograniczane tylko do teorii. Nauczyciele powinni namawiać dzieci do aktywności fizycznej w domu. Informować ich o korzyściach płynących z tej formy spędzania wolnego czasu. Dobrze byłoby, aby nauczyciele korzystali z takiej aktywności z uczniami poprzez telekonferencję online. Możemy taką aktywność połączyć z formą zabawy a przedmioty, które mamy w domu wykorzystać do tego¹⁷.

¹⁶ Tamże, s. 119.

¹⁷ Wmodn.elblag.pl, dostęp z dnia 2.03.2021.



Fot. 10. Edukacja zdrowotna przez aktywność fizyczną.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: <https://pl.freepik.com>

Pandemia wywróciła nam dotychczasowy styl życia. Spowodowała, że wszystkie szkoły, sklepy, salony fitness czy siłownie zostały zamknięte. Społeczeństwo stało się bardzo leniwe. Jedną z aktywności w domu pozostaje sprzątanie i gotowanie. Większość czasu jednak spędzamy przed komputerem czy telewizorem. Jediną pozytywną cechą pandemii jest to, że mamy czas dla rodziny. Ruch jest niezwykle ważny, może nam zastąpić także niektóre leki. Są badania, które pokazują, że aktywność fizyczna wpływa na nasz układ odpornościowy¹⁸. Być zdrowym, oznacza nie chorować, a także brak niepełnosprawności. Człowiek skupia się na problemach związanych ze swoim ciałem. Zazwyczaj jest bierny, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne i społeczne. Pojęcie holistyczny model zdrowia określa równowagę, harmonię i możliwości psychiczne, fizyczne oraz społeczne. Styl życia jest to forma zachowania zdrowia reprezentowana przed daną osobę. Na pewno jest uwarunkowana od sposobu życia danej osoby a także sytuacji materialnej. Czynnikiem wpływającym na nasz styl życia są przede wszystkim aktywność fizyczna, hartowanie się, zdrowe odżywianie, odpoczynek¹⁹. Osoby, które uprawiały sport bądź chodziły na fitness przed pandemią, teraz niestety muszą zmienić swoje nawyki. Są wyjątki, gdzie możemy wyjść na dwór poćwiczyć czy pojeździć na rowerze, ale tylko indywidualnie czy też z zachowaniem odpowiedniego dystansu. Możemy także ćwiczyć w domu nie kupując specjalnie do tego potrzebnych przedmiotów do ćwiczeń, korzystać z przedmiotów użytku domowego, takich jak krzesło, ściana bądź siła własnych mięśni²⁰.

¹⁸ Csir.pk.edu.pl.

¹⁹ Bc.ore.edu.pl 3.03.2021.

²⁰ Medicover.pl, 3.03.2021.

Fitness a Ewa Chodakowska

Trenerka fitness Ewa Chodakowska, ukończyła Pilates Academy Athens i IAFA College Athens w Grecji. Trenerka fitness ma nienaganną figurę. Wydała bardzo dużo płyt dvd ze swoimi treningami. Napisała także książki o zdrowym i aktywnym trybie życia. Prowadzi także program Be Active, w którym prezentuje swoje ćwiczenia fitness. Trenerka prowadzi również warsztaty z innymi trenerami dyscyplin sportowych. Bardzo dużo Polek ogląda i ćwiczy razem z Chodakowską, dużo z nich schudło. Filmy, w których trenerka ćwiczy, cieszą się dużą popularnością. Teraz w okresie pandemii taki rodzaj ćwiczeń słynie z popularności. Osoby, które ćwiczą czują się tak jakby były u boku trenerki w klubie. Bardzo dużo Polek śledzi jej profil na facebooku czy też Instagramie²¹. Chodakowska przygotowała kilkanaście planów treningowych, które mają za zadanie spalić kilogramy, wymodelować sylwetkę oraz wzmocnić mięśnie, ma bardzo szeroką gamę ćwiczeń, ale jeśli chcemy zgubić szybko kilogramy, to musimy wybrać Turbo spalanie albo Killer. Te ćwiczenia są korzystne przy zwalczaniu tkanki tłuszczowej, trwają 45 minut. Pozwala to na uruchomienie przemian energetycznych, co w rezultacie prowadzi do utraty kilogramów. Trening Killer jest bardziej intensywny, dlatego jeśli jesteśmy początkującymi, lepiej wybrać na początek program Turbo spalanie. Po krótko omówimy sobie kilka treningów Chodakowskiej. Pierwszym z nich jest trening skalpel. Kojarzy nam się to z narzędziem chirurgicznym i właśnie skojarzenia są dobre. Ma on za zadanie służyć jako taki właśnie skalpel. Trening bardziej kształtuje naszą sylwetkę i dzięki temu staje się ona zgrabniejsza. Trening ten daje takie korzyści jak:

- poprawia kondycję,
- wzmacnia przede wszystkim mięśnie brzucha i nóg,
- działa na spalanie tkanki tłuszczowej,
- dotlenia organizm,
- podnosi poziom serotoniny.

Kolejnym treningiem Chodakowskiej jest Turbo wyzwanie, charakteryzujące się na pewno większą częstotliwością ćwiczeń oraz ich intensywnością. Taki trening może przynieść już efekty po 30 dniach. Trening daje między innymi takie korzyści, jak:

- przyspieszenie metabolizmu,
- utrata tkanki tłuszczowej,
- utrata zbędnych kilogramów,
- likwidacja cellulitu,
- przy tego typu ćwiczeniach następuje wzmocnienie mięśni całego ciała²².

²¹ Fitness.wp.pl, dostęp z dnia 8.03.2021.

²² Zdrowie.radiozet.pl, dostęp z dnia 9.03.2021.

Rola muzyki na zajęciach fitness

Trenowanie z muzyką i synchronizacja często przekłada się na dłuższy i przyjemniejszy trening. Odpowiednio dobrana, o motywującym zabarwieniu, może przyczynić się do wzrostu wytrzymałości nawet o 15%. Najczęściej stosowanym metrum w muzyce dla sportu jest metrum 4/4, czyli równy i mocny rytm. Muzyka jest dla nas czymś ważnym. Używamy jej do różnych czynności, wycisza nas, sprawia, że jesteśmy odprężeni. Przy każdym meczach śpiewamy hymn, aby w ten sposób wzmocnić zawodników do uczucia przynależności do wspólnoty oraz dać im wiarę w wygraną. W badaniach stwierdzono, że muzyka wpływa korzystnie na nasz ośrodek przynależności w mózgu. Dźwięki, które wytwarza muzyka wpływają na to, że wytwarza się u nas tzw. hormon szczęścia. Osoba, która słucha muzyki angażuje do pracy prawą półkulę mózgu. Dzięki właśnie tej prawej półkuli potrafimy rozróżnić rytm, melodię oraz prędkość danego utworu. Natomiast lewa półkula uaktywnia się, gdy śpiewamy dana piosenkę czy też gramy na instrumencie. Emocje, które wytwarzamy poprzez słuchanie muzyki, tworzą się już w naszych mózgach. Różne formy muzyki różnie oddziałują na nas. Muzyka powolna i niskie dźwięki będą wydzielać w nas smutek, natomiast szybkie melodie pobudzają nas do aktywności.

Korzyści z wykorzystania muzyki na treningu są następujące:

- **Synchronizacja:** rytmiczna muzyka działa niczym metronom – pomaga utrzymać stałe tempo w dyscyplinach opartych na powtarzaniu jednego lub kilku ruchów: biegi (także z przeszkodami), kolarstwo, wioślarstwo, gimnastyka, aerobowe zajęcia fitness.
- **Pobudzenie:** znane jest uczucie, gdy przy muzyce nogi wręcz niosą same, szybkie tempo utworu przyspiesza pracę serca i podnosi ciśnienie krwi, a wyrzut endorfin dodatkowo stymuluje do działania.
- **Koncentracja:** muzyka dobiegająca do uszu prosto ze słuchawek odcina od zewnętrznych bodźców dźwiękowych, a to pomaga skupić się wyłącznie na pracy mięśni i układu oddechowego.
- **Wytrzymałość:** przyjemne dźwięki skupiają na sobie większość uwagi mózgu – w ten sposób słabiej odczuwa się dyskomfort wynikający z bólu i zmęczenia, a w rezultacie można ćwiczyć dłużej i efektywniej.
- **Motywacja:** liczy się nie tylko melodia, ale i tekst, inspirujące słowa piosenek mobilizują do działania i wyznaczania nowych celów. Warto także zaznaczyć, że mózg zapamiętuje emocje doświadczane przy słuchaniu danego utworu i automatycznie uruchamia je przy ponownym odtworzeniu melodii, piosenki, które towarzyszyły np. przy wygranych zawodach lub w innych miłych chwilach, z pewnością dodadzą pozytywnej energii do działania.

Należy pamiętać, aby podczas ćwiczeń, co jakiś czas zmieniać playlistę z muzyką, ponieważ po pewnym czasie muzyka nam się znudzi i zacznie nas denerwować. Podczas treningu zalecane jest także słuchanie muzyki niezbyt głośno²³. Muzyka towarzyszy nam prawie każdego dnia. Odpowiednio dopasowana może podkreślić sprawność ludzkiego umysłu. Podczas wieczoru może służyć jako odprężenie po ciężkim dniu pracy. Muzyka może służyć także jako terapia w nauce mowy. Poprzez śpiew może stymulować uszkodzony ośrodek mowy, co z czasem może skutkować zmniejszeniem problemów z mówieniem. Sportowiec, który słucha muzyki, łatwiej ureguluje nastrój i poziom pobudzenia układu nerwowego. Głośna i dynamiczna muzyka powoduje wzrost adrenaliny, natomiast wolna wycisza i powoduje spadek pobudzenia. Przeciwskazania do słuchania muzyki podczas treningu są takie, gdy w treningu wprowadza się nowe ćwiczenia, wtedy potrzeba stuprocentowego zaangażowania i skupienia. Podczas rozpoczęcia treningu można włączyć ulubiony utwór, który pobudzi do działania. Muzyka oddziałuje na samopoczucie i poziom pobudzenia człowieka. Odpowiednio dopasowana do czynności sportowych może korzystnie wpływać na osobę trenującą²⁴.

Tempo muzyki a rodzaj treningu

Pewnie każdy ma listę ulubionych utworów, towarzyszących podczas treningów. Prawdopodobnie zostały wybrane nieprzypadkowo, lecz intuicyjnie, zgodnie z charakterem i intensywnością ćwiczeń. Jeśli robi się to bardziej świadomie, należy zacząć od zapoznania się z jednostką BPM (ang. *beats per minute* – uderzenia na minutę), wyrażającą tempo utworu. Aby orientacyjnie określić BPM danej piosenki, należy policzyć uderzenia perkusji lub riffy gitary basowej usłyszane w ciągu 10 sekund, a otrzymany wynik należy pomnożyć przez 6.

Następnie należy ustalić kolejność odtwarzania tak, by tempo utworów dotrzymywało tempa ćwiczeniom. Rozgrzewka i dynamiczny trening główny wymagają większego tempa (ok. 100-150 BPM), które przyspiesza pracę serca i stymuluje produkcję adrenaliny. Wybór gatunku muzycznego powinien być dopasowany do gustu osoby ćwiczącej, oczywiście o ile jest to możliwe. Warto jednak stawiać na utwory z dobrze słyszalną sekcją rytmiczną – elektroniczne, rockowe, a nawet heavy metalowe – które pomogą podczas ćwiczeń utrzymać właściwą powtarzalność ruchów.

Rozciąganie i „cool down” po treningu wymagają spokojniejszego soundtracku, o BPM 80 lub jeszcze niższym (naturalny rytm serca sytuuje się na poziomie 60-70 BPM). Leniwe dźwięki przyczynią się do zwolnienia tętna i wyciszenia całego

²³ Blog. Fitanu.com, dostęp z dnia 9.03.2021.

²⁴ Psychologiasportu.pl, dostęp z dnia 9.03.2021.

organizmu. Aby jak najgłębiej się zrelaksować, warto wybierać utwory o ciepłym brzmieniu, z pozytywnym przesłaniem. W przypadku treningu interwałowego należy przygotować playlistę łączącą utwory o wysokim i niskim BPM. Zmiana tempa wskaże moment rozpoczęcia lub zakończenia interwału, a ponadto ułatwi płynne przejścia między kolejnymi etapami ćwiczenia.

Podsumowanie i wnioski

Muzyka towarzyszy nam niemal każdego dnia. Słucha się jej m. in. przy porannej kawie, żeby wybudzić ze snu jak najwięcej szarych komórek. Odpowiednio dobrana może podkreślić sprawność ludzkiego umysłu i ciała lub wprowadzić w stan głębokiego odprężenia i relaksacji. Podczas wieczornego odpoczynku może działać więc jak balsam na nadwyrężone nerwy. Jest także powszechna w rozrywce czy edukacji. Już od stuleci dostrzegano wpływ muzyki na funkcjonowanie człowieka. Matki na całym świecie, od niepamiętnych czasów śpiewają lub nucą swoim pociechom piosenki, widząc, że pod ich wpływem dzieci uspokajają się i zasypiają. Muzyka i śpiew były i chyba są nadal środkiem, poprzez który mężczyźni okazywali wybrance swoje uczucia. Rytmiczne i energiczne śpiewy towarzyszyły rycerzom, zagrzewając ich do boju i wzmacniając ducha jedności w grupie. Muzyka towarzyszy ludziom także podczas aktywności sportowej. Powszechny jest dzisiaj widok biegacza ze słuchawkami na uszach, a na siłowni czy klubie fitness trudno wyobrazić sobie intensywny trening bez odpowiedniej, dynamicznej muzyki.

Fitness to nie tylko rodzaj ćwiczeń w klubach, w których odbywa się trening z wykorzystaniem muzyki, tylko dlatego, że stało się to modne w dzisiejszych czasach. To także nie tylko dbałość o wygląd zewnętrzny. Fitness to coś więcej, to filozofia. Jest to styl życia, który przejawia się w dbaniu o nasze ciało. Być „fit” oznacza dbanie i zdrowe odżywianie. W takim stylu życia jest ważna aktywność fizyczna, która realizowana jest pod różnymi pojęciami ćwiczeń. Powstanie fitnessu sięgało lat 60. Doktor Cooper stworzył wtedy zestaw ćwiczeń opartych na gimnastyce oraz tańcu, wykonywanych w rytm muzyki zwanym aerobikiem. Pojawiło się wiele form ćwiczeń wykonywanych w rytm muzyki. Różnorodność form ćwiczeń z fitnessu sprawia, że każdy praktycznie znajdzie zajęcia dopasowane do swoich możliwości. Ćwiczenia oparte na układzie choreograficznym mogą być ciekawe zwłaszcza dla kobiet. W ten sposób wzmacniają pamięć ruchową. Ćwiczenia wzmacniające natomiast wzmacniają i modelują sylwetkę. Natomiast ćwiczenia aerobowe poprawiają funkcję krążeniowo-oddechową. Jednak nie modelują sylwetki jak ćwiczenia siłowe. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniają układ krążenia oraz układ mięśniowy. Nie jest dobrym pomysłem ograniczanie się do ćwiczeń relaksacyjnych i uspokajających. Choć w dzisiejszych czasach i w okresie pandemii oraz zamknięcia społec-

czeństwa w domu, jest to może zbawienny rodzaj ćwiczeń dla ogólnego samopoczucia i odstresowania. Główną cechą treningu fitness jest pozasportowy, prozdrowotny charakter. Do zajęć z fitnessu możemy zaliczyć każdą formę aktywności fizycznej. Mogą to być zajęcia, które odbywają się w klubach fitness oraz takie indywidualne wykonywane w domu, czy poranny jogging w parku, pływanie, czy też jazda na rowerze²⁵. Pandemia zmieniła świat w ostatnim roku bardzo obszernie. Zostały pozamykane wszystkie placówki sportowe oraz większość miejsc pracy. Wirus spowodował, że aktywność fizyczna mocno zmalała. Ograniczenia, które spowodowane są covidem, stały się problemem całego społeczeństwa. Większość osób straciła pracę, co za tym idzie zwiększyła się też liczba osób zapadających na depresję. Jak było wspomniane wcześniej, wirus spowodował, że staliśmy się bardziej leniwi. Nie chce się nam uprawiać sportu, wykształcił się nawyk siedzenia na kanapach przed telewizorami. Nie ma motywacji wśród innych ludzi, ponieważ zostali „zamknięci” w swoich domach. Jednak nie należy rozleniwiać się. W domowych warunkach również możemy poświęcić trochę czasu na aktywność fizyczną. Dobrym pomysłem jest także włączenie do ćwiczeń pozostałych domowników, a w szczególności dzieci, które spędzają swój czas w większości dnia przed komputerem na nauce zdalnej. Siedzą przed monitorami po prawie 8 godzin dziennie praktycznie cały czas, bez większych przerw, a dzieci potrzebują w tym okresie jak najwięcej ruchu i aktywności, ponieważ w tym czasie rozwija się ich ciało. Należy pamiętać, że regularne ćwiczenia pomagają zapobiegać różnym chorobom, a także nowotworom. Zapobiegają także w zmniejszaniu depresji i lęku, a w dzisiejszym czasie w okresie pandemii jest to bardzo ważne, ponieważ siedząc w domu bez kontaktu z innymi ludźmi, człowiek bardziej narażony jest na powstanie depresji. Człowiek potrzebuje kontaktu z drugą osobą, a w szczególności dotyczy to osób starszych.

Wnioski w zakresie wykorzystania muzyki na zajęciach fitness

- Należy odświeżać playlistę co jakiś czas: jeśli dany utwór jest zbyt wiele razy odsłuchiwany, melodia zacznie nudzić i irytować lub wręcz przeciwnie – ćwiczący przestanie zwracać na nią uwagę, a muzyka przestanie pełnić swoją funkcję.
- Nie należy słuchać muzyki zbyt głośno: należy postarać się, aby wskaźnik głośności nie przekraczał 80%, a łączny czas spędzony w słuchawkach na uszach – półtorej godziny.
- W przypadku treningu na ruchliwych ulicach należy zdjąć słuchawki, ponieważ ograniczenie dostępu dźwięków z zewnątrz może być niebezpieczne.

²⁵ Mp.pl, dostęp z dnia 9.03.2021

- Należy zrezygnować ze słuchania muzyki, gdy do treningu wprowadza się nowe techniki lub całkowicie nową dyscyplinę – cisza pozwoli skupić się wyłącznie na aktywności.
- Na zawodach biegowych nie można zakładać słuchawek, natomiast żeby ulubiona piosenka mimo to rozbrzmiewała w głowie, należy wysłuchać jej tuż przed wyjściem na start.

Przykładowe płyty z utworami do zajęć fitness:

- <https://www.move-ya.com/chart-attack-cardio-spring-2021-download.html>
- <https://www.move-ya.com/power-aerobic-my-head-my-heart-my-body-download.html>
- <https://www.move-ya.com/step-experience-spring-2021-download.html>

BIBLIOGRAFIA

1. Chruściel P., *Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2018.
2. Skalski D., *Koncepcje edukacji fizycznej w krajach Unii Europejskiej: historia i współczesność*, [wydanie w języku polskim – drugie, zmienione, pod konsultacją naukową prof. dr hab. Oksany Zabolotnej], Wydawnictwo Uczelniane Umańskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. Pawła Tyczyny w Umaniu, Uman 2019.
3. Wójtewicz A., *Ciało*, Wydawnictwo Naukowe, Toruń 2014.
4. Zabrocka A., Supińska A., *Podstawy Ćwiczeń techniki pilates*, AWFis w Gdańsku, Gdańsk 2015.
5. Zabrocka A., Supińska A., *Stretching*, AWFis w Gdańsku, Gdańsk 2015.
6. Zabrocka A., Supińska A., *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki*, AWFis w Gdańsku, Gdańsk 2015.

Netografia

Csir.pk.edu.pl.

www.scg.org.pl

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/zajecia-fitness-najpopularniejsze-zajecia-fitness-rodzaje-aa-QS3W-NosN-jYCi.html>

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/obiekty-sluzace-poprawie-kondycji-fizycznej-w-2020-r-,15,1.html>

Dotsity.com, dostęp z dnia 1.03.2021.

Profesor.pl, dostęp z dnia 1.03.2021.

Wmodn.elblag.pl, dostęp z dnia 2.03.2021

Przedszkola.edu.pl, dostęp z dnia 2.03.2021.

Bc.ore.edu.pl 3.03.2021.

Medicover.pl, 3.03.2021.

Obk.pl, dostęp z dnia 3.03.2021.

Fitness.wp.pl, dostęp z dnia 8.03.2021.

Psychologiasportu.pl, dostęp z dnia 9.03.2021.

Mp.pl, dostęp z dnia 9.03.2021.

Blog. Fitanu.com, dostęp z dnia 9.03.2021.

Zdrowie.radiozet.pl, dostęp z dnia 9.03.2021.

<https://pl.freepik.com>

<https://www.move-ya.com/chart-attack-cardio-spring-2021-download.html>

<https://www.move-ya.com/power-aerobic-my-head-my-heart-my-body-download.html>

<https://www.move-ya.com/step-experience-spring-2021-download.html>

THE ROLE OF MUSIC IN FITNESS CLASSES IN THE ASPECT OF HEALTH EDUCATION DURING A PANDEMIC

Summary

The time of the pandemic and the periodic closures of schools in it have clearly shown the importance of education not only in providing basic knowledge to young members of society, but also as an institution enabling their proper development. In order for physical activity to have a positive impact on the health of a young person, it is necessary that its level is set at an appropriate level. Excess and insufficient physical exercise are detrimental to the body. The level of physical activity is shaped individually and depends on many factors such as, for example, age, gender, previous experience in exercising, and the degree of development of the organism. In today's times of a pandemic, health education in the broad sense is becoming more and more popular. Everyone should be subject to this process, regardless of age, gender or place of residence. Fitness classes are mainly slimming exercises that accelerate fat burning. In turn, the task of popular strengthening trainings is to improve the condition and efficiency of the body. The development of the need to maintain or improve one's own and others' health certainly oscillates around the broadly understood physical activity, which should be implemented by specialists in physical culture sciences with the support of medical personnel. Music more and more penetrates into various areas of social life: politics, religion, consumption... On the other hand, culture and its condition are reflected in musical practices. Music also plays an important role in the processes of identity construction, hence its great importance for subcultures. Meanwhile, concentration on the pictorial dimension of social life, referred to as patternocentrism, spy the sound sphere into the background. So there is a need to pay more attention to the culture of listening and audiality. Music not only stimulates, but also often takes over the function of directing the movement. By appropriately se-

lected pace of music, we can regulate the emotions of the exercisers – eliminate excessive stimulation with slower and muted music, stimulate the states of passive attitudes with louder and more dynamic music.

Keywords: physical activity, music, fitness, pandemic, health education, physical development

Mgr Elżbieta Skalska

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach

e-mail: elas@hot.pl