

## **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

### **AQUAAEROBIK JAKO ISTOTNY DETERMINANT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD KOBIEĆ**

### **AQUAAEROBIC AS AN IMPORTANT DETERMINANT OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG WOMEN**

Kreft P.<sup>1,2</sup>, Skalski D. W.<sup>1,2</sup>, Mirska I.<sup>1,2</sup>, Kowalski D.<sup>1,2</sup>, Tsychanowska N.<sup>3</sup>, Zarichańska L. O.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,  
Gdańsk, Polska*

<sup>2</sup>*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,  
Lwow, Ukraina*

<sup>3</sup>*Charkowska Państwowa Akademia Kultury,  
Charkow, Ukraina*

<sup>4</sup>*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, Równe, Ukraina*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.18>

#### **Streszczenie**

Motywy przewodnim we współczesnym życiu jest większa świadomość znaczenia sportu i ćwiczeń fizycznych w utrzymywaniu zdrowia i kondycji fizycznej. Lekarze coraz częściej podkreślają ogromne znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce chorób serca i układu krążenia. Zachowanie przez długie lata sprawności fizycznej atrakcyjnego wyglądu uzależnione jest między innymi od aktywności fizycznej. Ćwiczenia uprawiane systematycznie, racjonalnie i konsekwentnie stanowią dla młodych ludzi potężny bodziec rozwojowy, dla dorosłych środek profilaktyczny i kompensacyjny, zaś dla osób w wieku podeszłym są szansą odroczenia starczego niedołęstwa. Coraz więcej kobiet zdaje sobie sprawę, że o swoją cielesność należy dbać nie tylko w trosce o atrakcyjny wygląd, ale również by lepiej funkcjonować na płaszczyźnie psychicznej i społecznej. Życie we współczesnym świecie, pomimo wielu udogodnień, wymaga szczególnej dbałości o zachowanie zdrowia. Występują różnorodne ujemne zjawiska zagrażające zdrowiu, jakie przyniósł ze sobą rozwój cywilizacji. Kobieta świadoma licznych korzyści płynących z aktywnego trybu życia oraz zdrowej, zrównoważonej diety jest zdecydowanie bardziej zmotywowana do konsekwentnego podejmowania działań, które przynoszą rezultaty w postaci zgrabnej sylwetki, poprawy zdrowia i samopoczucia. Bardzo ważne jest, aby zacząć wpajać idee zdrowego i aktywnego trybu życia już w okresie dzieciństwa, kiedy to zaczynają kształtować się pozytywne wzorce i nawyki u młodego człowieka. Współczesna moda, lansująca szczupłą i wysportowaną sylwetkę jako ideał urody pobudza wiele kobiet do podejmowania aktywności ruchowej. Młodość, atrakcyjny wygląd, zdrowie zawsze były wyznacznikiem sukcesów na wielu płaszczyznach życia – zawodowej i osobistej. Cele przyświecające kobiecie decydującej się na zmianę stylu życia, na zdrowszy i bardziej aktywny ruchowo mają istotne znaczenie dla jej zaangażowania i konsekwentnych poczynań. Ćwiczenia fizyczne i aktywność ruchowa podtrzymują sprawność poszczególnych funkcji organizmu, aż do późnej starości. Wyrabiają zdolność do różnych czynności życiowych, w tym do pracy fizycznej i ułatwia przystosowanie się organizmu do warunków pracy zawodowej i życia codziennego. Ćwiczenia aqua aerobiku wpływają korzystnie na układ kostny, zmianę napięcia mięśni, oddziaływanie czynników hormonalnych, zmianę pobudliwości układu wegetatywnego, pobudzenie ośrodków odpowiedzialnych za regulację układu krążenia oraz kondycję psychiczną. Dzięki aktywności fizycznej możemy efektywnie uczyć się, pracować i prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie.

**Słowa kluczowe:** aquaaerobik, aktywność fizyczna kobiet, środowisko wodne.

The leitmotif in modern life is a greater awareness of the importance of sport and exercise in maintaining health and physical fitness. Doctors are increasingly emphasizing the importance of physical activity in the prevention of heart and circulatory system diseases. Maintaining an attractive appearance for many years depends, among other things, on physical activity. Exercises practiced systematically, rationally and consistently are a powerful stimulus for young people's development, for adults a preventive and compensatory measure, and for the elderly they are a chance to postpone senile infirmity. More and more women realize that they should take care of their bodies not only for the sake of an attractive appearance, but also to function better on the mental and social level. Living in the modern world, despite many conveniences, requires special care to maintain health. There are various negative phenomena that threaten health, brought about by the development of civilization. A woman aware of the numerous benefits of an active lifestyle and a healthy, balanced diet is definitely more motivated to consistently take actions that bring results in the form of a shapely figure, improvement of health and well-being. It is very important to start instilling the ideas of a healthy and active lifestyle in childhood, when positive patterns and habits begin to form in a young person. Contemporary fashion, promoting a slim and athletic figure as the ideal of beauty, stimulates many women to take up physical activity. Youth, attractive appearance, health have always been an indicator of success in many areas of life – professional and personal. The goals guiding a woman who decides to change her lifestyle to a healthier and more active one are important for her commitment and consistent actions. Physical exercise and physical activity maintain the efficiency of individual body functions until old age. They develop the ability to perform various life activities, including physical work, and facilitate the adaptation of the body to the conditions of professional work and everyday life. Aqua aerobic exercises have a positive effect on the skeletal system, change in muscle tension, the influence of hormonal factors, change in the excitability of the vegetative system, stimulation of the centers responsible for regulating the circulatory system and mental condition. Thanks to physical activity, we can effectively learn, work and function properly in society.

**Key words:** aqua aerobic, women's physical activity, water environment.

**Wstęp.** Pływanie to forma aktywności ruchowej, która ze względu na duże walory użyteczne, rekreacyjne i zdrowotne powinno zajmować szczególne miejsce w wychowaniu fizycznym i rekreacji ruchowej dzieci, młodzieży i dorosłych. Ta forma ruchu powinna być propagowana poprzez uświadamianie wszystkim sensu i powodów, dla których warto pływać i ćwiczyć w wodzie [3, 8, 16].

Korzyści płynące z racjonalnego uprawiania pływania powinny zachęcać do uczenia się, na które nigdy nie jest za późno. Ruch w środowisku wodnym przynosi szereg korzyści zdrowotnych i kompensacyjno-korekcyjnych. Walory te wynikają z cech środowiska wodnego oraz ich oddziaływania na organizm człowieka [7, 10, 14].

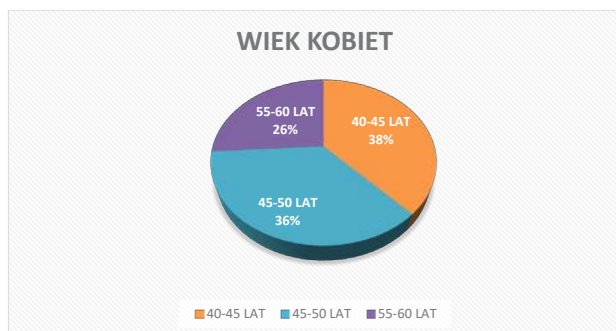
Ruch w wodzie poprawia i doskonali funkcjonowanie układów biologicznych człowieka, a także wpływa pozytywnie na psychikę człowieka. Dzięki wysiłkowi związanemu z oddychaniem w wodzie organizm jest bardziej dotleniony, a ćwiczenia wykonuje się w sposób odciążony. Pływanie i ćwiczenia w wodzie poprawiają krążenie krwi, wzmacniają naczynia krwionośne oraz poprawiają pracę serca [3, 12, 20].

Wszystko to wpływa na przemianę materii. Zwiększa się odporność organizmu i jest on

zahartowany. Środowisko wodne jest doskonałym miejscem do wykonywania wielu ćwiczeń, ponieważ utrata ciężaru ciała po zanurzeniu w wodzie umożliwia to. Rozluźnienie mięśni sprzyja korzystnym dla kompensacji obszernym ruchom w stawach i powiększa ich zakres. Jest to doskonała forma spędzania czasu wolnego, która wszechstronnie oddziałuje na organizm człowieka, zapobiega niektórym schorzeniom i poprawia stan zdrowia, odpręża i relaksuje [5, 13, 15].

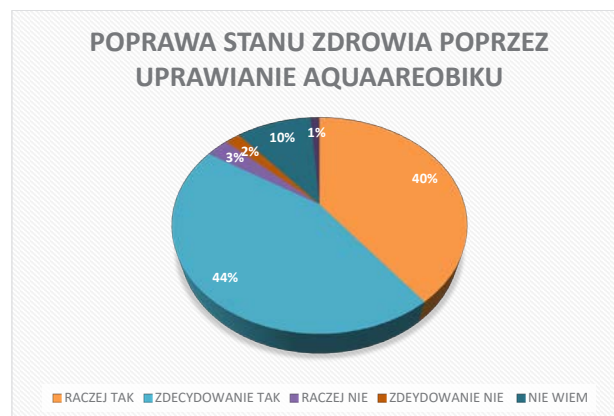
**Materiał i metody badań.** Badania przeprowadzono w Gdyni w okresie od stycznia do marca 2023 roku na jednej z gdyńskich pływalni. Obserwacjami objęto losowo wybrane kobiety, które brały udział w zajęciach z aqua aerobicu. Podstawową metodą zastosowaną w badaniach była metoda sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia badawczego jakim był kwestionariusz ankiety. Został on opracowany według zasad i norm tworzenia tego typu narzędzia badawczego. Ankieta była anonimowa i zawierała pytania zarówno jednokrotnego wyboru. Kwestionariusz ankiety wypełniło metodą audytoryjną 100 kobiet wieku 40–60 lat (ryc. 1).

Analizując dane zawarte w wykresie nr 1 można stwierdzić, że najwięcej kobiet – 38% było w wieku 45–45 lat (ryc. 2).



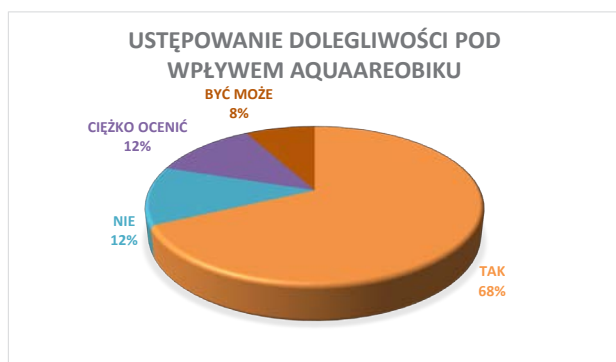
**Wykres nr 1. Wiek badanej populacji**

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania



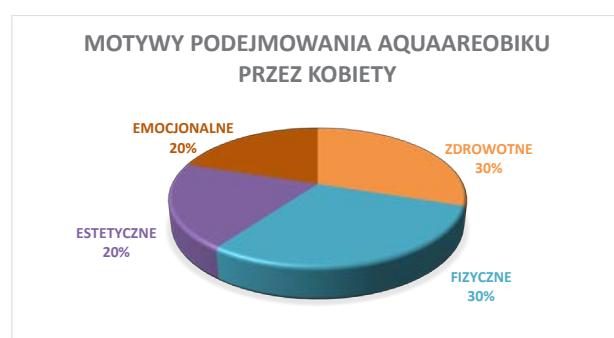
**Wykres nr 2. Poprawa stanu zdrowia poprzez uprawianie aquaerobiku**

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania



**Wykres nr 3. Ustępowanie dolegliwości pod wpływem aquaerobiku**

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania



**Wykres nr 4. Motywy podejmowania aquaerobiku przez kobiety**

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Dokonując analiz opinii badanych na temat poprawy ich stanu zdrowia pod wpływem ćwiczeń uprawianych w środowisku wodnym stwierdzono, iż 44% kobiet wskazało na bardzo korzystne i korzystne znaczenie. Tylko bardzo niewielki odsetek ankietowanych kobiet nie zauważyło żadnej poprawy stanu zdrowia (ryc. 3).

Uwzględniając wypowiedzi badanych na temat ustępowania dolegliwości bólowych, pod wpływem aquaerobiku w środowisku wodnym stwierdza się, respondenci w zdecydowanej większości, deklarowali – 68% korzystny wpływ ćwiczeń w wodzie na różnego rodzaju dolegliwości bólowe (ryc. 4).

Wśród walorów uprawiania aktywności ruchowej w wodzie respondenci zdecydowanie na równi najczęściej wskazywali na względy zdrowotne i fizyczne.

**Dyskusja.** Zwiększona aktywność ruchowa owocuje wzrostem parametrów siły, wytrzymałości, szybkości, mocy, zwinności, koordynacji i innych cech motorycznych, podnosi ogólną sprawność fizyczną, odporność organizmu, a tym samym wzmacnia zdrowie i daje dobre samopoczucie [1, 6, 11].

Aspekt psychomotoryczny to system stosujący ruch i aktywność fizyczną jako środek, którego celem jest rozwój motoryczny, psychiczny i społeczny. Formy aktywnego spędzania czasu wolnego stanowią naturalne sposoby zachowania i przywracania zdrowia oraz równowagi zarówno wewnętrznej (homeostazy) jak i w relacji człowiek – środowisko (społeczne, kulturowe). Uczestnicząc w zajęciach aquaerobiku ćwiczące mogą: kompensować brak ruchu, neutralizować stresy i przeciążenia psychiczne, zapobiegać

występowaniu szeregu chorób i dolegliwości, regenerować siły fizyczne i psychiczne, kształtować ciało i osobowość, zaspakajać różnorakie potrzeby, integrować się [9, 17].

Aquaerobik wpływa korzystnie i stanowi dobrą metodę zapobiegania i leczenia różnych postaci demineralizacji kości. Systematyczne uczestnictwo kobiet w zajęciach aquaerobiku pomaga postrzegać przestrzeń i ruch w ich szerszych kontekstach i uwarunkowaniach. Umiejętność ta daje poczucie pewności [19].

Aktywność fizyczna kobiet w środowisku wodnym wspomaga rozwój fizyczny, a na zasadzie pełnej harmonii także jego rozwój psychiczny i społeczny. Ruch poprawia wszystkie funkcje organizmu, uodparnia nas na zmiany w środowisku zewnętrznym [2].

Ćwiczenia fizyczne i aktywność ruchowa podtrzymują sprawność poszczególnych funkcji organizmu, aż do późnej starości. Wyrabiają zdolność do różnych czynności życiowych, w tym do pracy fizycznej i ułatwia przystosowanie się organizmu do warunków pracy zawodowej i życia codziennego [4, 18].

Istotnym elementem jest również to, że aquaerobik adresowany jest do kobiet w różnym wieku oraz o różnym poziomie sprawności fizycznej i umiejętności pływackich i cieszy się coraz większą popularnością. Przy tym ten rodzaj aktywności fizycznej w wodzie jest również bezpieczny, efektywny i przyjemny [21].

### **Wnioski.**

Na podstawie przeprowadzonych analiz dotyczących próby oceny znaczenia aktywności ruchowej w środowisku wodnym, w opiniach osób w wieku 40–60 lat aktywnych fizycznie, w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych sformułowano następujące wnioski.

1. Ankietowani stanowili grupę liczącą 100 kobiet w wieku 40–60 lat; większość stanowiły w przedziale wiekowym 40-45 lat.

2. Opinie badanych wieku od 40–60 lat na temat ich samopoczucia pod wpływem ćwiczeń w wodzie były w zdecydowanej większości pozytywne.

3. Wśród walorów uprawiania aktywności ruchowej w wodzie respondenci zdecydowanie na równi wskazali czynniki zdrowotne jak i fizyczne.

4. Wydaje się, iż przedstawione wyniki badań okazały się cenne i wartościowe z punktu widzenia głównie prozdrowotnego, bowiem promują walory uprawiania aktywności ruchowej w środowisku wodnym bez względu na płeć i wiek.

### **Bibliografia**

1. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Dutchak M., Ratnikov D., Grygus I., Byshevets N., Horodinska I. (2022). Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569-575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>

2. Bulicz E., Murawow I. (2004). Zdrowotne i lecznicze wpływy środowiska wodnego: unikalne możliwości i perspektywy wykorzystania. *Medycyna Sportowa* (suppl. 1), 23-33.

3. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. (2007). Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.

4. Czarnecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Vynogradskyi B., Grygus I. (2022). Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia. *Rehabilitation & recreation*. 12. 105-112. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.15>

5. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I., Skaliy A., Hagner-Derengowska M., Napierała M., Muszkieta R., Zukow W. (2020). Historical Retrospective of the Development of Scientific Approaches to Health-Saving Activity in Society. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 31-38.

6. Hryshko V., Mishchuk I., Tsymbaliuk V., Grygus I., Skaliy A. (2020). Integrated processes as an effective means of formation of legal knowledge. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 2), 952–957.

7. Juskiewicz M., Swałtek-Juskiewicz B. (2005). Aktywność ruchowa w środowisku wodnym jako sposób realizacji wartości prozdrowotnych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*. Lublin, nr 60. Suppl. 16(175), 290-293.

8. Kashuba V., Andrieieva O., Hakman A., Grygus I., Smoleńska O., Ostrowska M., Napierała M., Hagner-Derengowska M., Muszkieta R., Zukow W. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>

9. Łubkowska W., Sieńko-Awierianów E., Małek H. (2014). Czynniki warunkujące aktywność turystyczno-rekreacyjną kobiet. *Turystyka i rekreacja w teorii i praktyce*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin. 22-43.
10. Makar P., Skalski D., Peczak-Graczyk A., Kowalski D., Grygus I. (2022). Correlations between chosen physiological parameters and swimming velocity on 200 meters freestyle distance before and after 5 months of training. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 22 (3), 803-810. DOI:10.7752/jpes.2022.03102
11. Mogiła-Lisowska J. (2010). *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków – uwarunkowania i styl uczestnictwa*. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa.
12. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. (2020). Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 2), 929–938.
13. Nesterchuk N., Grygus I., Tokar A., Skalski D.W. (2022). Nowoczesne technologie fitness. *Ochrona zdrowia. Wybrane aspekty edukacyjno-medyczne*. Monografia. Red. D.W. Skalski, I. Grygus. 113-128. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5904194>
14. Nesterchuk N.O., Kulaj O., Grygus I., Skalski D. (2021). Fitness and physical therapy of obesity patients. *Zarządzanie kulturą fizyczną zdrowiem i bezpieczeństwem*. Starogard Gdański, 56-64.
15. Pietrusik K. (2005). *Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy Aqua Fitness*. TKKF, Warszawa.
16. Skalski D., Kowalski D., Kindzer B., Kreft P., Grygus I. (2022). Sport water rescue in Poland – research on selected sport competitions in water rescue. *Rehabilitation & recreation*. 12. 156-167. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.21>
17. Skalski D.W., Grygus I., Skalska E., Rybak L. (2022). *Współczesna kultura fizyczna a styl życia. Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego: Scientific monograph*. Praca zbiorowa pod redakcją Białasa M. i Skalskiego D.W. Gdańsk. 21-34.
18. Woynarowska B. (2013). *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
19. Zatoń K., Kwaśna A. (2011). Wartości rekreacyjne jako aspekt aktywności ruchowej w wodzie. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, nr 34. 176-180.
20. Żbikowski J. (1999). *Pływanie jako jedna z form wykorzystania czasu wolnego przez osoby w wieku średnim. Ruch jak lekarstwo za mało nie skutkuje za dużo szkodzi*. Instytut Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin. 191-197.
21. Żukowska H., Szark M. (2010). *Sprawność fizyczna jako przejaw zdrowia pozytywnego*, red. J. Łuczak, S. Bronowicki. *Zdrowotne aspekty aktywności fizycznej*. Poznań. 613-623.