

Nataliia Tsyhanovska
 Dariusz W. Skalski
 Anton Paladiichuk
 Dominika Filipkowska

Taneczny fitness jako forma sprawności fizycznej i wpływ emocji na stres

DOI <https://doi.org/10.24195/artstudies.2024-1.4>

Nataliia Tsyhanovska
 Magister wychowania fizycznego i sportu,
 kierownik Katedry Fizycznej Kultury i
 Zdrowia,
 mistrz sportu z gimnastyki sportowej,
 Charkowska Państwowa Akademia
 Kultury
 ORCID: 0000-0001-8168-4245
 Scopus ID: 58350051600

Dariusz W. Skalski
 Doktor habilitowany nauk
 pedagogicznych,
 kandydat nauk o kulturze fizycznej,
 inżynier bezpieczeństwa narodowego,
 profesor,
 Akademia Wychowania Fizycznego i
 Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
 profesor Lwowskiego Państwowego
 Uniwersytetu Kultury Fizycznej
 im. Iwana Boberskiego,
 profesor Narodowego Uniwersytetu
 Gospodarki Wodnej
 i Zarządzania Zasobami Naturalnymi
 ORCID: 0000-0003-3280-3724
 Scopus ID: 57194465535

Anton Paladiichuk
 Wykładowca, Departament Choreografii
 Ludowej
 Kharkiv State Academy of Culture
 ORCID: 0000-0003-3658-4004

Dominika Filipkowska
 Magister wychowania fizycznego,
 doktorant Lwowskiego Państwowego
 Uniwersytetu Kultury Fizycznej
 im. Iwana Boberskiego
 ORCID: 0009-0006-0036-2337

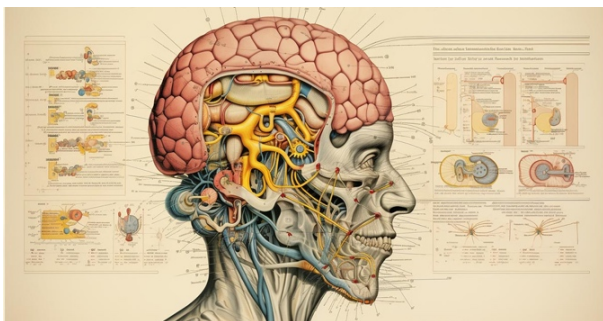
Celem niniejszego pracowania naukowego jest zbadanie atrakcyjności fitnessu wśród kobiet w wieku od 30 do 55 roku życia w okresie średniej dorosłości. Badaniem pilotażowym zostały poddane kobiety – 50 uczestników zajęć fitness, treningów personalnych, którzy pragną poprawić swoje zdrowie i sylwetkę poprzez aktywność fizyczną. Fitness dla większości z nich jest sposobem na spędzanie czasu wolnego oraz pasją, która daje im możliwość własnego rozwoju fizycznego i psychicznego, co bezwzględnie wiąże się z emocjami, które mogą mieć wpływ stresogenny. Pomimo dużego wysiłku fizycznego, kobiety lubią spędzać czas aktywnie, daje im to dużą satysfakcję. Dostrzegają one wiele korzyści z uczestnictwa w zajęciach fitness oraz posiadają swoje motywy do podejmowania ich. Duża ilość form fitness daje możliwość wyboru zajęć dostosowanych do potrzeb uczestników. Kobiety mocniej zmotywowane, pewniej osiągną korzyści dla swojego zdrowia, samopoczucia oraz sprawności fizycznej. Fitness jest ciekawą formą rekreacji ruchowej, dlatego kobiety często wybierają ten rodzaj aktywności. Fitness to współczesna forma rekreacji ruchowej wybierana przez kobiety w różnym wieku. Fitness jest także dla kobiet w wieku średnim atrakcyjną i potrzebną formą aktywności fizycznej oraz stanowi ważny element w ich życiu, zajęcia fitness kształtują rozwój fizyczny i psychiczny kobiet oraz dają im wiele korzyści, wpływają pozytywnie na jakość życia. Ruch jest nierozłącznym elementem życia każdego człowieka i przejawia się w różnych formach aktywności. W dzisiejszych czasach wzrosło zainteresowanie zdrowym stylem życia, atrakcyjnym wyglądem, czy zdrowym odżywianiem, ludzie poszukują dodatkowych form spędzania czasu poprzez aktywność fizyczną, taką jak uczestnictwo w zajęciach fitness. Pojęcie fitness jest różnie rozumiane. Można spotkać się z fitnessem fizycznym, fitnessem jako ogólnym stylem życia lub koncepcją życia, fitnessem emocji lub umysłu objawów zmęczenia. Emocje to stan znacznego poruszenia umysłu. Emocje charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle i zawsze łączą się z pobudzeniem somatycznym, mogą osiągnąć dużą intensywność, ale też mogą być przejściowe, co może prowadzić do zaburzeń przejściowych, początkowego poziomu sytuacji stresowych.

Słowa kluczowe: fitness, choreografia, rekreacja ruchowa, aktywność fizyczna, emocje.

Wstęp. Fitness fizyczny składa się z wytrzymałości sercowo-naczyniowej, wytrzymałości mięśniowej, siły mięśni, gibkości, budowy i składu ciała oraz sposobu odżywiania. Fitness dzieli się na formy kształtujące wytrzymałość układu naczyniowo-oddechowego (cardio), formy kształtujące sylwetkę i wzmacniające mięśnie (muscle), formy mieszane (połączenie cardio i muscle), formy relaksacyjne i rozciągające (body and mind), ćwiczenia na siłowni (Lipowski, 2006). Systematyczna aktywność fizyczna sprzyja komponentom składającym się na fitness fizyczny (Mrozek, 2007). Fitness jest jednak czymś

więcej niż tylko dobrą sprawnością. Sprawność fizyczna jest rezultatem regularnych ćwiczeń oraz prawidłowego odżywiania się. Fitness jest to ciągła dbałość o zdrowie, jakość życia, a zaczyna się w umyśle. Współczesne światowe i krajowe trendy w sztuce tanecznego fitnessu, sztuce choreograficznej, wyznaczają wysokie wymagania dotyczące profesjonalnego poziomu wykształcenia technicznego i umiejętności wykonawczych ćwiczących. Środkiem wyrazu artystycznego w ludowym tańcu scenicznym czy tanecznej formie fitnessu, a także w sztuce choreograficznej w ogóle, jest słownictwo taneczne,

czyli ruch, który jest wykonywany bezpośrednio przez osobę ćwiczącą. Umiejętności wykonawcze ćwiczącego zależą od jakości takiego ruchu, od jego funkcjonalności (Palađičuk & Ćiganovs'ka, 2022). Dlatego fitness jako całość stanowi gotowość do podejmowania wysiłku fizycznego w trosce o zdrowie i dobre samopoczucie. Może stać się strategią na życie oraz formą spędzania czasu wolnego. W połączeniu ze zdrowym odżywianiem fitness jest sposobem na funkcjonowanie człowieka we współczesnym świecie, przepisem na życie. Wciąż są one udoskonalane, zmieniają się ich intensywność, rodzaj muzyki, która odgrywa znaczącą rolę podczas zajęć, ponieważ motywuje do wysiłku oraz ułatwia zapamiętywanie także pewnych elementów choreografii. W sztuce choreograficznej rosną wymagania dotyczące poziomu technicznego wykonania i możliwości fizycznych ciała tancerzy, osób uprawiających taneczną formę fitnessu. Zajęcia praktyczne w specjalistycznych dyscyplinach, codzienne treningi, wielokrotne powtarzanie numerów koncertowych z repertuaru zespołów choreograficznych, brak wolnego czasu – wszystko to prowadzi do tego samego rodzaju obciążeń na te same grupy mięśniowe. Taki tryb pracy aparatu mięśniowego powoduje nie tylko uczucie zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego, ale może również powodować wysokie urazy ćwiczących, powodować nawracanie ewentualnych wcześniejszych kontuzji i prowadzić do nieprzydatności zawodowej (Palađičuk & Ćiganovs'ka, 2021). Dlatego muszą być zapewnione odpowiednie warunki zdrowotne, które zwiększają wydajność całego organizmu, w tym mózgu. Wydajność mózgu zależy od wielu czynników. Jest dużo lepsza, jeśli dostarczamy mu odpowiednich składników odżywczych, które wspomagają jego pracę i chronią przed zmianami degeneracyjnymi. Gdy tych substancji brakuje, mózg pracuje mniej wydajnie. Ale nie są to jedyne czynniki, które wpływają na jego pracę (Czarnecki, Skalski, Tsyhanovska, Svysch, Kyryk, 2023). Mózg pracuje lepiej, jeśli ma zapewnione przez człowieka następujące nawyki zdrowotne, takie jak: *relaks, zdrowy sen, ćwiczenia logiczne i pamięciowe, aktywność fizyczną oraz odpowiednią dietę.*



Rys. 1. Praca mózgu – proces fizyczny zaczynający się od myśli, które pojawiają się w głowie człowieka

Źródło: https://tutkatamka.com.ua/tvorchist/nauka/5-faktiv-pro-mozok-yaki-dopomozhut-zminiti-vashe-zhittya/?fbclid=IwAR0w1dR8kV1Vu6YoVksqfz2l_8ptuwYSUyvLVOUXGpKpy3Kmh_5MRM1murM [dostęp: 02.07.2023].

Fitness składa się z wielu form. Są one powszechnie dostępne w klubach fitness. Możliwość wyboru jest ogromna, każdy jest w stanie znaleźć coś dla siebie i zacząć uczyć się na zajęcia. Istnieje wiele programów fitness, zaczynając od zajęć bardzo intensywnych dla osób zaawansowanych, bardziej sprawnych fizycznie, do programów o mniejszej intensywności. Jednak dla potrzeb niniejszego opracowania autorzy przyjęli **taneczną formę fitnessu** jako element edukacji zdrowotnej – terapii tańcem i ruchem (psychoterapii). Początków terapii tańcem i ruchem należy szukać we wczesnych tańcach rytualnych narodów świata, które wykorzystywały ruch w symbolicznym przedstawieniu różnych etapów wtajemniczenia, ważnych dla zaistnienia procesów, np. polowań. Już wtedy wierzono, że zachowanie w rytuale i w warunkach rzeczywistych będzie identyczne, że ciało w rytuale pokazuje, czy dana osoba jest gotowa do wykonania określonego zadania. Tańce grupowy tworzył jedność niezbędną do skutecznego współdziałania w realnych sytuacjach, pełniąc tym samym funkcję komunikacyjną nawet na etapie braku mowy lub jej różnic. W tej formie został zastosowany następujący podział:

– **terapia tańcem i ruchem dla dzieci** (radość dziecka, które dosłownie odczuwa emocje swoim ciałem, a umiejętność wyabstrahowania emocji i jej zwerbalizowania jest kluczowym elementem rozwoju osobowości; jeśli zlekceważy się ten aspekt, wtedy mogą powstać choroby psychosomatyczne, które będą drogą przenoszenia problemów psychicznych),

– **terapia tańcem i ruchem osób w wieku pełnej aktywności zawodowej** (dotyczy pełnej sprawności funkcjonalnej organizmu, osób w pełni aktywnych zawodowo, dlatego techniki ruchowe należy uznać za priorytetowe, które też są jednocześnie funkcją prozdrowotną),

– **terapia tańcem i ruchem osób starszych** (pozwala każdemu uczestnikowi pracować w ramach własnych zasobów fizycznych i możliwości, dlatego z powodzeniem jest stosowana w przypadku przedstawicieli niepełnosprawnych; oparta na impulsywnym, spontanicznym ruchu, któremu nie narzuca się dokładności wykonania, a pozwala na wykonywanie zadań bez poczucia bycia gorszym) (<https://womanlife.cx.ua/tancyuvalno-ruxova-terapiya-yak-metod.html>).

Zaburzenia procesów emocjonalnych. Praca mózgu jako źródło siły fizycznej jest bardzo ważnym tematem, który łączy neurobiologię, psychologię i sport. Istnieją dowody, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu, poprawiając nastrój, koncentrację, pamięć i zdolność rozwiązywania problemów. Z drugiej strony, intensywny wysiłek umysłowy może powodować zmęczenie poznawcze, które utrudnia dalsze myślenie i działanie (Czarnecki, Tsyhanovska, Skalski, 2023). Wyróżnia się trzy istotne cechy procesów emocjonalnych:

– **znak emocji** (wartościowość, walencja) – ich pozytywny (przyjemność) lub negatywny (przykrość) charakter,

– *natężenie emocji*, które wiąże się z wielkością wpływu tego procesu na zachowanie, tok myślenia itp.;

– *treść emocji*, które określa znaczenie bodźca i usposabia do konkretnego zachowania (np. Lęk do ucieczki, a gniew do zachowań agresywnych).

Więc zaburzenia procesów emocjonalnych dzielą się na:

– zaburzenia typu: obniżenie i podwyższenie nastroju, lęk, złość,

– zaburzenia dynamiki: zubożenie, spływanie, zubożenie, zaleganie, lepkość, chwiejność, nietrzymanie;

– zaburzenia wysycenia: syntyimia, hipertymia, hipotymia, atymia, paratymia, katatymia (Czarnecki, Tsyhanovska, Skalski, 2023).

Na poziomie behawioralnym osoba może stać się wycofana, unikać kontaktu ze światem lub odwrotnie, wykazywać agresję, następuje całkowite załamanie aktywności, także aktywności fizycznej (Tsyhanovska, Skalski, Czarnecki, 2023).

Cel badań. Celem badań jest poznanie tanecznego fitnessu jako forma edukacji zdrowotnej i wpływ emocji na stres poprzez zdiagnozowanie potencjalnego zagrożenia stresem na poziomie emocjonalnym oraz pobudzenie świadomości własnej ludzi i wskazanie na ten rodzaj zachowania związanego ze stresem, który jest typowy lub który przejawia się najczęściej.

Metody. Zastosowano metodę ankiety w formie kwestionariusza dotyczącej wskazanej aktywności fizycznej ludzi – tanecznego fitnessu w celu uświadomienia ewentualnego potencjalnego zagrożenia stresem. Tym samym fragmentarycznie (poziom trzeci: **emocjonalny**) podjęta została próba przez autorów stworzenia osobistego profilu stresu w czterech poziomach (obok wspomnianego trzeciego poziomu emocjonalnego, który jest przedmiotem i celem badań w niniejszym opracowaniu): 1 – poziom aktywności fizycznej, 2 – poziom fizyczny, 3 – **poziom emocjonalny** i 3 – poziom psychiczny. Pilotażowymi badaniami (2023/2024) została objęta przez autorów grupa badawcza licząca 50 dorosłych osób – kobiet 30–55 lat.

Wyniki badań dotyczące trzeciego poziomu – emocjonalnego. Edukacja zdrowotna jest istotnym elementem kultury fizycznej (fizycznej kultury), zarówno w Polsce jak i w Ukrainie (Czarnecki, Tsyhanovska, Skalski, 2023). Kultura fizyczna obejmuje szerokie spektrum działań i wartości związanych z aktywnością fizyczną, zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Edukacja zdrowotna koncentruje się na informowaniu, uczeniu i promowaniu zdrowych zachowań oraz podnoszeniu świadomości na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej, prawidłowej diety, higieny, unikania szkodliwych substancji. Poprzez integrowanie edukacji zdrowotnej w ramach kultury fizycznej, społeczeństwo może rozwijać świadomość zdrowotną i podejmować bardziej świadome decyzje związane z zachowaniem zdrowia i aktywno-

ści fizycznej (Czarnecki, Tsyhanovska, Skalski, 2023). Oczywiście jest, że zajęcia wychowania fizycznego nie są głównym źródłem kształtowania kompetencji młodych ludzi, ale pozwalają im poszerzyć umiejętność radzenia sobie ze stresem i minimalizować skutki stresu za pomocą aktywności fizycznej (Tsyhanovska, Skalski, Czarnecki, 2023). Także przykładowo stan zdrowia studentów uczelni jako przyszłość państwa od dekady z rządu budzi niepokój ekspertów. Dzięki temu studenci szkół wyższych mają poszerzenie zakresu uporczywych negatywnych doświadczeń psycho-emocjonalnych i reakcji organizmu na niekorzystne zmiany warunków środowiskowych. Wśród takich zmian należy zwrócić uwagę na transformację sposobu życia, zagrożenia dla zdrowia, życia ludzkiego, spowodowaną aktualnymi wyzwaniami – sytuacjami kryzysowymi i okolicznościami, na które nie można wpłynąć, a których rozwiązanie leży poza kompetencjami jednostki (Цигановська, Гончар, Батулін, 2021).

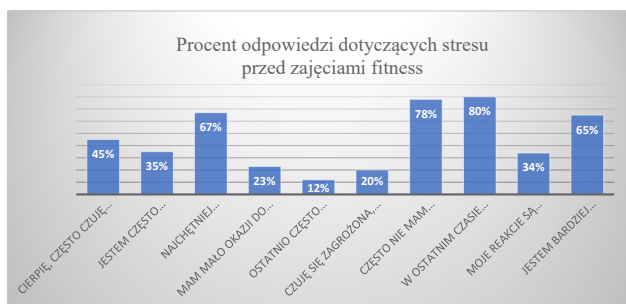
W przeprowadzonych pilotażowych badaniach (2023/2024) został zastosowany *Test objawów stresów* na autorskim trzecim poziomie: **emocjonalnym**. Za każde zdanie, na które odpowiedziały badane osoby twierdząco, został wpisany jeden punkt, jeśli zdanie było nieprawdziwe, to otrzymał zero punktów. Maksymalnie można było otrzymać 10 punktów na tym poziomie, jak jednym z czterech poziomów (1 – poziom aktywności fizycznej, 2 – poziom fizyczny, 3 – **poziom emocjonalny** i 4 – poziom psychiczny). Autorzy przyjęli w zakresie radzenia sobie ze stresem, że w skali od 1 do 10 punktów trzy lub więcej punktów w jakiegokolwiek części kwestionariusza wskazuje na tendencję do bycia pod wpływem tego konkretnego czynnika, jakim jest zagrożenie stresem. Większość ludzi doświadcza w różnych okresach wszystkich czynników, ale najczęściej regularnie pojawiają się u nich dwa czy trzy czynniki, natomiast ogólne początki stresu powoduje już 5 czynników, co pokazano w tabeli nr 1.

Natomiast w skali od 1 do 10 w czterech poziomach (wraz z wyliczoną wartością średnią) zagrożenia dla ogólnego profilu stresu są następujące: małe zagrożenie (od 1 do 3 czy 4), średnie zagrożenie (od 4 do 8) i duże zagrożenie (9–10). Trzeci poziom: **emocjonalny** ogólnego profilu stresu, na podstawie którego zostały przeprowadzone badania przedstawia tabela nr 2.

Materiał badań. Grupę badawczą stanowi 50 uczestników zajęć fitness (kobiet w wieku 30-55 lat), treningów personalnych, którzy pragną poprawić swoje zdrowie i sylwetkę poprzez aktywność fizyczną.

Wyniki badań pilotażowych. Pośród 10 stwierdzeń w poziomie trzecim: *emocjonalnym* każdy z badanych mógł otrzymać maksymalnie 10 punktów. Jeżeli nie zgadzał się z żadnym stwierdzeniem, to otrzymywał 0 punktów. Poniżej autorzy przedstawiają

2 wykresy obrazujące wyniki, poszczególnych stwierdzeń oraz przedziałów punktowych w zagrożeniach dla ogólnego profilu stresu badanych osób.



Wykres 1. Procentowy udział stwierdzeń w badanych ankietowanych (n = 50)

Tabela 1

Radzenie sobie ze stresem, początki stresu

Wartości...	Rodzą myśli...	... których wynikiem są czynniki stresotwórcze
Osiągnięcia, autonomia, sukces, posiadanie racji	Nie: rób błędów, ryzykuj, zachowuj się naturalnie, jak dziecko	Bądź doskonały = 4pkt
Troska, uprzejmość, służenie innym	Nie: zachowuj się asertywnie bądź ważny, inny, mów nie	Proszę = 1,5pkt
Odwaga, siła, solidarność	Nie okazuj uczuć, poddawaj się proś o pomoc	Bądź silny = 3,5pkt
Upór, cierpliwość, determinacja	Próbuj dalej, nie spoczywaj na laurach	Mocno się postaraj = 3pkt
Szybkość, skuteczność, Reagowanie	Nie: grzeb się, odprężaj się, marnuj czas	Pospiesz się = 4pkt

Tabela 2

Narzędzie badawcze – poziom trzeci: emocjonalny (punktacja: 0 lub 1)

1. Cierpię, często czuję się samotna, opuszczona i wyobcowana	0/1pkt
2. Jestem często zdeprimowana, także bez specjalnego powodu	0/1pkt
3. Najchętniej zapadłabym się pod ziemię	0/1pkt
4. Mam mało okazji do wyrażania lub odreagowywania moich uczuć	0/1pkt
5. Ostatnio często tracę panowanie nad sobą	0/1pkt
6. Czuję się zagrożona, jestem bardziej lękliwa niż kiedyś	0/1pkt
7. Często nie mam żadnego planu ani celu	0/1pkt
8. W ostatnim czasie brakuje mi motywacji do rozwiązywania problemów	0/1pkt
9. Moje reakcje są często nieadekwatnie gwałtowne	0/1pkt
10. Jestem bardziej nerwowa i zablokowana niż kiedyś	0/1pkt

Największej liczbie badanych osób (80%) brakuje motywacji do rozwiązywania i (78%) często nie ma żadnego planu ani celu na te formę zajęć. Kolejna grupa ankietowanych zaznaczyła, iż najchętniej zapadłaby się pod ziemię (67%), a 65% uważa, że jest bardziej nerwowa i zablokowana niż kiedyś. Ponadto 45% badanych cierpi często, czuje się samotna bądź opuszczona i wyobcowana. Nieco poniżej znalazły się odpowiedzi, iż badani są często zdeprimowani (35%) i ich reakcje są nieadekwatnie i zarazem gwałtowne (34%). Najniżej zostały zaznaczone odpowiedzi badanych, że mało mają okazji do wyrażania lub odreagowywania uczuć (23%), lub czują się zagrożone (20%). Tylko 12% udzieliło odpowiedzi odnośnie do większego zagrożenia i lęklivości niż kiedyś.



Wykres 2. Podział procentowy wyników objawów stresu

Wszystkie badane osoby w zakresie objawów testu w poziomie trzecim: *emocjonalnym* osiągnęły wynik negatywny. Przeważająca liczba ankietowanych 67% zaznaczyła powyżej 4 z 10 stwierdzeń, co umożliwi interpretację, iż test objawów stresu za negatywny na poziomie zagrożenia średniego lub zagrożenia dużego. Ponadto 33% ankietowanych zaznaczyła poniżej 4 odpowiedzi. Powyższe dane pozwalają określić, że sytuacja może wynikać z kilku rzeczy:

- zbyt duża intensywność poszczególnych ćwiczeń,
- różnorodność poziomów indywidualnego przygotowania sprawnościowego uczestników zajęć fitness,
- brak indywidualnej determinacji, motywacji.

Dyskusja i wnioski. 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 życia (Skalski, 2019). 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%” (<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/obiekty-sluzace-poprawie-kondycji-fizycznej>). 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. Nowoczesny 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 snu (Zabrocka A., Supińska, 2015).

Wnioski. Na bazie przeprowadzonych badań pilotażowych i powyższej dyskusji nasuwają się autorom następujące wnioski:

- brak wsparcia (np. odpowiedniej motywacji) lub integracji grupy ćwiczącej jak i osoby prowadzącej zajęcia z fitnessu,
- wstydlivość z powodu wyglądu, sylwetki swojego ciała,
- błędne wyobrażenie (bardzo często według własnej interpretacji: *wspaniałe*) o swoim poziomie sprawności fizycznej,
- zbyt duża intensywność ćwiczeń, niedostosowana do ogólnego poziomu grupy ćwiczebnej (badanej grupy 50 kobiet w przedziale wiekowym od 30 do 55 lat),
- różnorodność poziomów przygotowania sprawnościowego, wynikający z dotychczasowej aktywności badanych osób.

Podsumowanie. Ćwiczenia fitness są często mylone z zajęciami aerobiku. Jednak to są dwa różne pojęcia, jednak oba te pojęcia 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 dzisiejszej pandemii dobrym pomysłem, aby aktywnie spędzić czas w domu jest właśnie aerobik. Wystarczy dobrać trening i kontrolować systematyczności treningów. Należy pamiętać także, że aerobik powinien być połączony

z muzyką. Taki rodzaj ćwiczeń niczym nie będzie się różnił w domu od tych ćwiczeń wykonywanych w klubach fitness (Skalski, Jabłońska-Mazurek, Zabolotna, Skalska, Kryshtanovych, 2021). Ponadto do zdarzeń traumatycznych (braku bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia) zalicza się też "powszechne" czynniki stresogenne: rozwód, separacja, utrata pracy, utrata domu, problemy społeczno-ekonomiczne czy domowe (Большакова, 2023). Pamiętać jednak należy o tym, że nie stanowi to gwarancji dla zdrowia człowieka i konieczne są regularne badania oraz wizyty u lekarza. Bez tego największe starania dotyczące diety czy innych zdrowych nawyków mogą mijać się z celem, ponieważ wiele chorób może rozwinąć się bezobjawowo przez długi czas.

Autorzy niniejszego opracowania w najbliższym czasie (w 2024 roku) przeprowadzą kolejne, już ostatnie (czwarte) w tym cyklu badania w zakresie czwartego poziomu – psychologicznego (z pełnego cyklu: 1 – aktywności fizycznej (Zabrocka A., Supińska, 2015), 2 – poziomu właściwości fizykalnych (Tsyhanovska, Skalski, Filipkowska, Kreft, 2024), 3 – poziomu emocjonalnego i 4 – poziomu psychologicznego) i dodatkowo przedstawiają, opublikują wyniki badań w zbiorczym opracowaniu zawierającym cztery poziomy z wyliczoną wartością średnią.

BIBLIOGRAFIA

- Czarnecki, D. (Чарнецькі, Д.), Tsyhanovska, N. (Цигановська, Н.), Skalski, D.W. (Скальські, Д. В.) (2023). *Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia (Психологічне розуміння ризику в екстремальних видах спорту. Вибрані питання. Монографія)*. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Вища школа безпеки в Познані за участю: Харківської державної академії культури у Харкові, Poznań – Charków (Познань – Харків), s. 61, s. 102, s. 124.
- Czarnecki, D., Skalski, D.W., Tsyhanovska, N.V., Svyshch, L., Kyryk, O. (2023). *Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży*, [w:] Pełnocyfrowy i fizykulturowo-rekreacyjny aspekti розвитку людини (Rehabilitation & recreation) – *Науковий журнал Національного університету водного господарства та природокористування*, № 14 (головний редактор: Григус І. М., Нестерчук Н. Є.), Рівне: Національний університет водного господарства та природокористування, ISSN 2522-1795, s. 162. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/obiekty-sluzace-poprawie-kondycji-fizycznej-w-2020-r-,15,1.html> [dostęp: 02.07.2023].
- <https://womanlife.cx.ua/tancyuvalno-ruxovaterapiya-yak-metod.html> [dostęp: 02.07.2023].
- Lipowski, M. (2006). *Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne – uwarunkowania, a motywy uczestnictwa*. Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk, s. 9.
- Mrozek, K. (2007). *Fitness zawód czy pasja*, Wydawnictwo Arte, Kraków, s. 26.

Skalski, D.W. (2019). *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, s. 8.

Skalski, D.W., Jabłońska-Mazurek, D., Zabolotna, O., Skalska, E., Kryshchanovych, S. (2021). *Rola muzyki na zajęciach fitness w aspekcie edukacji zdrowotnej w okresie pandemii*, [w:] Makar P., Skalski D.W., Pęczak-Graczyk A. (Red. naukowa), *Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce, tom 8*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk, 2021, s. 157–180.

Tsyhanovska, N. (Цигановська, Н.), Skalski, D.W. (Скальські, Д. В.), Czarniecki, D. (Чарнецькі, Д.) [Redakcja naukowa (Наукове редагування)]. (2023). *Wychowanie fizyczne, zdrowie i bezpieczeństwo. Współczesne wybrane aspekty. Monografia (Фізичне виховання, здоров'я та безпека. Сучасні вибрані аспекти. Монографія)*. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Поморська школа вища у Старогарді Гданському за участю: Харківської державної академії культури в Харкові), Starogard Gdański – Charków (Старогард Гданський – Харків), 2023, s. 85.

Tsyhanovska, N., Skalski, D.W., Filipkowska, D., Krefit, P. (2024). *Aktywność fizyczna jako profilaktyka stresu z uwzględnieniem czynników fizycznych zdrowia (Фізична активність як профілактика стресу з урахуванням фізичних чинників здоров'я)*, [w:] Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D.W. (Скальські Д. В.), Czarniecki D. (Чарнецькі Д.) [Redakcja naukowa (Наукове редагування)]. *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo*

w aktualizowaniu wartości zdrowia. Wybrane aspekty. Monografia (Фізична культура і безпека у актуалізації цінності здоров'я. Вибрані аспекти. Монографія). Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Поморська школа вища у Старогарді Гданському за участю: Харківської державної академії культури в Харкові), Starogard Gdański – Charków (Старогард Гданський – Харків), s. 21–37.

Tsyhanovska, N., Skalski, D.W., Kowalski, D. (2024). *Nawyki zdrowotne i rola mózgu człowieka jako źródło siły fizycznej*, [w:] Zzasopismo naukowe: „Kultura fizyczna i sport: perspektywa naukowa” (nr 5), Chmielnicki Uniwersytet Narodowy, m. Chmielnicki [w trakcie publikacji – docelowo: kwiecień 2024 roku].

Zabrocka, A., Supińska, A. (2015). *Fitness – nowoczesne formy gimnastyki*, AWFIS w Gdańsku, Gdańsk, s. 47.

Большакова, А. (2023). *Терапія EMDR в рокопуванні наслідків травми*. Мультимедійна презентація на Міжнародній науковій конференції “Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку” в Харківській державній академії культури, 22–23 листопада 2023 року, Харків, ХДАК, 2023, номер слайда 3.

Паладійчук, А. А., Цигановська, Н. В. (2021). *Упровадження фітнес-технологій у самостійну роботу студентів + хореографічних факультетів закладів*, [в:] *Культура України*, випуск 72, ХДАК, Харків, с. 144–145.

Паладійчук, А. А., Цигановська, Н. В. (2022). *Удосконалення виконавської майстерності в народно-сценічному танці засобами міофасціального*. *Культура України*, випуск 76, ХДАК, Харків, с. 156.

Цигановська, Н., Гончар, В., Батулін, Д. (2021). *Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді*, [в:] *Креативний Простір*, № 7, с. 35.

Dance fitness as a form of physical training and the impact of emotions on stress

Nataliia Vasylivna Tsyhanovska
Head of the Department of Physical
Culture and Health,
Kharkiv State Academy of Culture
ORCID: 0000-0001-8168-4245

Dariusz W. Skalski
Doctor of Pedagogical Sciences,
Candidate of Sciences in Physical
Culture,
Professor, Engineer Academy of Physical
Education
and Sports named after Jendzey
Sniadecki in Gdansk;
Lviv State University of Physical Culture
ORCID: 0000-0003-3280-3724

Anton Anatoliyovych Paladiichuk
Lecturer, Department of Folk
Choreography,
Kharkiv State Academy of Culture
ORCID: 0000-0003-3658-4004

Filipkowska Dominica
Mr. of Physical Education (Gdansk,
Poland),
Postgraduate Student,
Ivan Boberskyi Lviv State University
of Physical Culture
ORCID: 0009-0006-0036-2337

The aim of this research study is to investigate the attractiveness of fitness among women aged 30 to 55 in middle adulthood. The pilot study was conducted on women – 50 participants of fitness classes and personal trainings who want to improve their health and figure through physical activity. For most of them, fitness is a way of spending free time and a passion that gives them the opportunity for their own physical and mental development, which is absolutely associated with emotions that can have a stressful impact. Despite a lot of physical exertion, women like to spend time actively, it gives them a lot of satisfaction. They see the many benefits of participating in fitness classes and have their own motives for taking them. A large number of forms of fitness gives you the opportunity to choose classes tailored to the needs of the participants. Women who are more motivated are more likely to achieve benefits for their health, well-being and physical fitness. Fitness is an interesting form of physical recreation, which is why women often choose this type of activity. Fitness is a modern form of physical recreation chosen by women of all ages. Fitness is also an attractive and necessary form of physical activity for middle-aged women and is an important element in their lives, fitness classes shape the physical and mental development of women and give them many benefits, have a positive impact on the quality of life. Movement is an inseparable element of every person's life and manifests itself in various forms of activity. Nowadays, there has been an increased interest in a healthy lifestyle, attractive appearance, or healthy eating, people are looking for additional forms of spending time through physical activity, such as participation in fitness classes. The concept of fitness is understood in different ways. You may come across physical fitness, fitness as a general lifestyle or concept of life, the fitness of emotions or mind symptoms of fatigue. Emotion is a state of significant agitation of the mind. Emotions are characterized by the fact that they appear suddenly and are always combined with somatic arousal, they can reach high intensity, but they can also be temporary, which can lead to transient disorders, the initial level of stressful situations.

Key words: fitness, choreography, physical recreation, physical activity, emotions.