

Anna SZKOLAK, Kaja KOZERA

*Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN  
Kraków*

## **Zumba Kids — nowa forma spędzania czasu wolnego dla dzieci**

**Abstract: Zumba Kids — New Form Spending Free Time for Children**

The article shows positive influence of participation in Zumba Kids exercises on emotional, social and physical development of children in pre-school age and in class I–III primary school. Authors write that the adults commitment in activity their children take up causes that they become partners, trustworthy people. Children can tell them about their emotions, feelings and problems and they want to do it. In article has been placed interview with instructress Zumba Kids.

**Key-words:** Zumba Kids, children in pre-school century and in class I–III primary school, emotive, social and psyhical development

**Słowa kluczowe:** Zumba Kids, dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym, rozwój emocjonalny, społeczny i fizyczny

### **Wprowadzenie**

Inspiracją do podjęcia tematu zajęć Zumby Kids były nasze zainteresowania dotyczące wspomagania rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym oraz pasja do tańca i zajęć fitness. Ustawiczne pogłębianie wiedzy z zakresu pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej oraz wspólne uczestniczenie w zajęciach Zumby skłoniło nas do połączenia tych dwóch zagadnień.

Wiele mówi się o tym, że dzieci w wieku szkolnym coraz mniej czasu poświęcają na aktywność fizyczną, godziny wolne od zajęć edukacyjnych przeznaczają natomiast na oglądanie telewizji, kontakt z komputerem, tabletem, smartfonem itp. Oczywiście w dobie nowoczesnych technologii znajomość nowinek z tej dziedziny ma szansę zaprocentować w przyszłości wykształconymi i wykwalifikowanymi naukowcami i inżynierami, nie może ona jednak ograniczać prawidłowego rozwoju fizycznego. W wielu przypadkach rodzice zdają się nie mieć pojęcia, jak wielką

krzywdę wyrządzają dzieciom, pisząc kolejne zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego, dając w prezencie laptop zamiast roweru czy piłki, proponując w ramach posiłków fastfood lub inne potrawy, smaczne, ale niezdrowe. Wydaje im się, że spełniając prośby i życzenia swoich pociech, uszczęśliwiają je (i w danym momencie tak prawdopodobnie jest), dzieci nie mają bowiem świadomości konsekwencji tego postępowania. Według raportu UNICEF z 2013 r. liczba dzieci otyłych w Polsce ciągle wzrasta i obecnie wynosi prawie 20%, czyli dwukrotnie więcej niż dwa lata wcześniej<sup>1</sup>. Te zatrważające statystyki być może nie trafią do dzieci, lecz (na szczęście!) coraz częściej robią wrażenie na rodzicach, uświadamianych dodatkowo przekazami medialnymi, dyskusjami ze specjalistami oraz kampaniami społecznymi. Świadomi zagrożeń dorośli, mający wpływ na działania podejmowane przez ich pociechy, szukają więc dla nich zajęć pozaszkolnych wspierających rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny i równocześnie zgodnych z zainteresowaniami młodych ludzi.

Domy kultury, ośrodki sportowo-rekreacyjne czy kluby fitness, widząc konieczność zorganizowania zajęć ruchowych dla dzieci (i — nie ukrywajmy — możliwość zwiększenia dochodów), oferują cały wachlarz ćwiczeń fizycznych. Oprócz treningów tanecznych, karate czy piłki nożnej coraz częściej można trafić na takie dopiero raczkujące w Polsce formy zajęć jak Zumba Kids.

### Zumba Kids — próba definicji

Aby móc określić, czym właściwie jest Zumba Kids, do jakiej grupy docelowej jest skierowana oraz czy ma szansę rozwinąć się na większą skalę, należy najpierw poświęcić kilka słów formie tradycyjnej, która niejako dała początek nowej erze światowego fitnessu.

ZUMBA<sup>®</sup>, bo o niej mowa, funkcjonuje na świecie już od lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. Wtedy to kolumbijski tancerz i instruktor aerobiku Alberto „Beto” Perez, zapomniawszy na zajęcia płyt z odpowiednią muzyką, poprowadził je, improwizując do rytmów latynoamerykańskich. Pozytywny odbiór tych zajęć zmienił sposób myślenia Pereza o fitnessie oraz uświadomił mu, że do tej pory nikt jeszcze nie połączył aerobiku z tańcem<sup>2</sup>. Od tego momentu Zumba zaczęła podbijać sale treningowe na całym świecie, w Polsce natomiast święci triumfy od kilku lat. Przebojem weszła do klubów fitness i niemal od razu zyskała sobie rzeszę fanek (rzadziej fanów).

Zumba łączy elementy fitnessu oraz tańca (najczęściej: samby, salsy, merengue, reggaetona, cumbii, flamenco, tańca brzucha, bollywoodu, twista, mambo,

1 K. Stępniewska, A. Wirtwein-Przerwa, *Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie*, [www.edziecko.pl](http://www.edziecko.pl) (dostęp: 15 I 2014).

2 [www.betoperez.zumba.com](http://www.betoperez.zumba.com) (dostęp: 15 I 2014).

rumby). Przewagą Zumby nad innymi ćwiczeniami jest to, iż w przeciwieństwie do praktykowanego wcześniej nacisku na ciężką pracę mięśni, a w konsekwencji — ból przy ćwiczeniach fizycznych filozofią Zumby jest uśmiech, dobra zabawa i przyjemne spędzanie czasu. Alberto Perez chce, aby ludzie polubili wszystko, co robią, nawet ćwiczenia fizyczne, aby tańczyli, mieli powód do uśmiechu i dobrze się czuli<sup>3</sup>. Najważniejsze jest więc dbanie o kondycję i kształtowanie sylwetki przez taneczną zabawę. Ażeby umożliwić udział w zajęciach wszystkim zainteresowanym i dostosować poziom do możliwości uczestników, powstało wiele odmian Zumby, uwzględniających predyspozycje i ograniczenia osób uczęszczających na zajęcia.

Właśnie z potrzeby dostosowania ćwiczeń do partycypujących w nich osób zrodził się pomysł na stworzenie zajęć Zumby Kids. Oferta tych treningów skierowana jest do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Cele Zumby Kids to: wyzbycie się przez dzieci uczucia wstydu i strachu przed byciem obserwowanym i ocenianym przez innych; zabawa i ćwiczenia w rytm muzyki; rozładowanie nagromadzonej energii przez taniec/ruch oraz radosne okrzyki, a więc — ogólnie mówiąc — niczym nieskrępowana możliwość bycia sobą<sup>4</sup>.

Aby jednak wymienione cele osiągnąć, instruktor Zumby Kids nie może zapomnieć o zadaniach, które w ramach zajęć powinien realizować z uczestnikami. Są to m.in.:

- nawiązywanie kontaktów i zdrowych relacji interpersonalnych;
- zachęcanie do odkrywania różnych rodzajów aktywności ruchowej;
- rozwijanie sprawności fizycznej oraz koordynacji ruchowej;
- promowanie aktywnego stylu życia (w tym uświadamianie zagrożeń związanych z nieleczoną otyłością u dzieci).

Realizacja każdego z tych zadań i osiągnięcie zamierzonych celów niezbędne są we wspieraniu wszystkich aspektów rozwoju dzieci<sup>5</sup>.

## **Znaczenie zajęć Zumby Kids dla rozwoju dzieci**

Uczestnicy zajęć Zumby Kids to dzieci, które jeszcze nie potrafią nazywać swoich emocji, relacji z innymi czy problemów, z jakimi się zmagają. Jeśli takie się pojawiają, to pomimo braku umiejętności mówienia o nich zmagają się z nimi tak samo jak dorośli, z tą jednak różnicą, że w przeciwieństwie do osób z doświadczeniem życiowym nie wiedzą, co może im pomóc w poradzeniu sobie z trapiącymi je przeróżnymi kłopotami. Wtedy właśnie bardzo pomocne może okazać się

---

<sup>3</sup> Ibidem.

<sup>4</sup> [www.zumba.fit.pl](http://www.zumba.fit.pl) (dostęp: 15 I 2014).

<sup>5</sup> [www.zumba.co](http://www.zumba.co) (dostęp: 15 I 2014).

uczestnictwo w zajęciach ruchowych dających im swobodę bycia sobą i możliwość wyładowania negatywnych emocji, czyli Zumba Kids.

Wiek przedszkolny i wczesnoszkolny, który dla uczestników zajęć Zumbi Kids jest początkiem ich pasji, to lata, w których pojęcie własnego „ja” wiąże się właściwie z cechami zewnętrznymi<sup>6</sup>. Gdybyśmy więc zapytali zumbowiczów o to, jak widzą samych siebie, jak by siebie opisali, to z pewnością większość odpowiedzi dotyczyłaby płci czy wyglądu. Nie należy się temu dziwić, wszak gdybyśmy my, dorośli, mieli opowiedzieć o tym, jak postrzegaliśmy siebie w wieku dziecięcym, chyba niewielu z nas potrafiłoby to zrobić; większość prawdopodobnie mówiłaby o cechach zewnętrznych lub o zabawach, które lubiliśmy (choć i one potrafią wiele o dzieciach powiedzieć). Według Helen Bee pojęcie własnego „ja” „stopniowo coraz rzadziej dotyczy cech zewnętrznych, a coraz częściej opiera się na trwałych wartościach wewnętrznych”<sup>7</sup> w latach, które są początkiem dojrzewania. Dlatego warto podkreślić, że wszelkie zajęcia taneczne, do których zdecydowanie zaliczyć można Zumbę Kids, oprócz funkcji czysto rozrywkowej, zabawowej, pozwalają poznać samego siebie, dostrzegać zmiany zachodzące przede wszystkim w sferze emocjonalnej, wewnętrznej. Podjęcie tego rodzaju aktywności w tak młodym wieku sprzyja prawidłowemu, a wręcz pogłębionemu rozwojowi emocjonalnemu w przyszłości — większej świadomości własnego ciała, poznaniu swoich mocnych i słabszych stron, radzeniu sobie z problemami i rozumieniu samego siebie.

Oprócz dobrej zabawy i hobby Zumba Kids może być wspaniałą drogą do przełamania wewnętrznych barier u dzieci. Naturalnie na kilku pierwszych zajęciach (jak we wszystkich nowych sytuacjach) mogą pojawić się blokady czy lęki spowodowane nieznanym otoczeniem, osobą instruktora oraz strachem przed ośmieszeniem w oczach innych. Czas spędzony na treningach Zumbi Kids pozwala jednak na oswojenie się z własnymi słabościami, zachęca do działania oraz jest sposobem na zaakceptowanie siebie — a to z kolei prowadzi do otwarcia się na innych. W takiej sytuacji bardzo pomocny może być kontakt z grupą, najlepiej — z grupą znaną już dziecku z innych sytuacji. Niewątpliwie już w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym rówieśnicy mają coraz większy wpływ na jednostkę — mogą ją zmobilizować lub zniechęcić do podjęcia określonych zadań. Na zajęciach, podczas których panuje atmosfera motywująca do działania i każdy jest przyjmowany w pozytywny sposób, wszystkie obawy i ograniczenia w pewnym momencie przestają doskwierać. A przecież właśnie takie są założenia twórcy Zumbi — Alberta Pereza!

Mając świadomość tego, że kontakty międzyludzkie są nieodłączną częścią życia wszystkich, a więc również dzieci będących na etapie wychowania przed-

---

<sup>6</sup> H. Bee, *Psychologia rozwoju człowieka*, przeł. A. Wojciechowski, Poznań 2004.

<sup>7</sup> Ibidem, s. 296.

szkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, należy podejmować rozmaite działania służące poprawie stosunków z innymi, a czasami nawet kształtujące umiejętność nawiązywania kontaktów. Pod tym względem Zumba Kids sprawdza się wyśmienicie. Ruch pozwala otworzyć się na budowanie relacji. To niezmiernie istotna cecha, umożliwiająca branie czynnego udziału w życiu danej grupy, społeczności. Przełomowy moment następuje na pierwszych treningach, kiedy uczestnicy zajęć zaczynają ze sobą przebywać w konkretnych warunkach, oswajają się z sytuacją, że robią coś razem. Trudno wtedy pozbyć się wstydu przed innymi, przez co udział w ćwiczeniach nie jest tak swobodny, jak zaznaczono w zumbowych założeniach. Gdy jednak dziecko spędza dłuższy czas na sali wspólnie z rówieśnikami, tańcząc i bawiąc się, wzrasta zaufanie do pozostałych członków grupy, a ruchy przestają być skrępowane, rozwija się u niego sfera emocjonalna, społeczna oraz fizyczna. Te wykształcone podczas udziału w zajęciach Zumbi Kids umiejętności interpersonalne przekładają się na zachowania w szkole, na podwórku oraz podczas nawiązywania nowych znajomości.

Należy zaznaczyć, że w trakcie ćwiczeń typu Zumba Kids w znacznym stopniu poprawiają się koordynacja ruchowa i wzrokowo-ruchowa, które niezbędne są dzieciom rozpoczynającym naukę w szkole do poprawnego czytania, pisania, liczenia oraz oczywiście rysowania. Zdaniem Henryka Sozańskiego „koordynacja ruchowa to zdolność człowieka do wykonywania złożonych pod względem stosunków koordynacyjnych ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne oraz rozwiązywania nowych, nieoczekiwane pojawiających się sytuacji ruchowych”<sup>8</sup>. Zumba bardzo korzystnie wpływa na kształtowanie u dzieci koordynacji, gdyż podczas ćwiczeń uczestnicy powtarzają schematy ruchów instruktora, muszą uważać na wszelkie zmiany w układzie jego ciała i stosować je u siebie. Można też wprowadzać ruchy nieco trudniejsze, aby dzieci próbowały je wykonać i szybciej przeszły z poziomu koordynacji, na którym się znajdują, na wyższy. U dzieci w młodszym wieku szkolnym rozwój koordynacji ruchowej osiąga punkt kulminacyjny. Pierwsze lata szkoły podstawowej to zatem czas, w którym zdolność przyswajania sobie przez dzieci nowych, mniej lub bardziej skomplikowanych ruchów jest wyjątkowo duża. Zumba Kids, podobnie jak zabawa badawcza, związana jest ze wzrostem sprawności psychomotorycznych. Dziecko doskonali swą orientację w przestrzeni, odbiera nowe wrażenia estetyczne, doznaje satysfakcji, zaspokaja podstawowe uczucia związane z realizacją potrzeby działania<sup>9</sup>.

Warto więc wykorzystać te lata na krzewienie wśród dzieci zamiłowania do aktywności ruchowej, a dzięki Zumbie Kids — zapoznać dzieci z podstawami fitnessu, różnymi stylami tanecznymi, co może zapoczątkować rozwojem zainteresowań muzycznych i tanecznych w przyszłości.

---

<sup>8</sup> H. Sozański, *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa 1999, s. 11.

<sup>9</sup> B. Muchacka, *Zabawy badawcze w edukacji przedszkolnej*, Kraków 2006.

## **Rola podmiotów edukacyjnych w podejmowaniu aktywności typu Zumba Kids**

W życiu dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym osoby z najbliższego otoczenia pełnią ogromną rolę. Tak zwanymi osobami znaczącymi, które definiuje się jako „ważne dla danego człowieka, często stające się dla niego autorytetami, a od których pragnie czerpać wzorce zachowań i wiedzę”<sup>10</sup>, mogą być np.: rodzice, dziadkowie, wychowawcy, trenerzy, rówieśnicy czy nawet bohaterowie książek. Psychologowie zgodnie twierdzą, iż „odkrycie roli osób znaczących w rozwoju człowieka w każdym wieku, szczególnie jednak w okresie dzieciństwa i dorastania [...], jest traktowane jako k l u c z o w y czynnik rozwoju”<sup>11</sup>.

Ważne jest zatem to, czy młodzi uczestnicy Zumbi odczuwają zainteresowanie tym, co robią, ze strony rodziny i kolegów/koleżanek. Zachęta osób znaczących lub jej brak skłaniają do zastanowienia się nad tym, czy warto przedsięwziąć jakiegokolwiek kroki, by pogłębiać swoje zainteresowania, czy też lepiej zostać w domu z tabletem w dłoni i przechodzić kolejne poziomy w grach. Dlatego tak istotne jest odpowiednie przygotowanie instruktora oraz właściwe podejście do grupy. Osoba prowadząca zajęcia jest wzorem dla uczestników, szczególnie w wieku wczesnoszkolnym, kiedy to autorytet nauczyciela jest jeszcze naprawdę silny. Powinna być skupiona na potrzebach dzieci, stymulować je do samodzielnego podejmowania zadań<sup>12</sup>. Dlatego instruktor nieustannie powinien przypominać, że Zumba to nie konkretny taniec, pełen wyuczonych kroków, ale sposób na wyzwalamie radości, poddanie się zabawie i swobodnemu ruchowi. I choć oczywiście na zajęciach wykonywane są różnorodne choreografie, to technika nie jest tu najważniejsza. Nie ulega wątpliwości, że umiejętności uczniów biorących udział w zajęciach Zumbi Kids nie przekraczają kompetencji trenera w tej dziedzinie, dlatego często dochodzi u nich do lekkiego kryzysu wiary we własne możliwości. W takim przypadku rola instruktora również jest istotna, gdyż to jego zadaniem w dużej mierze jest ciągle wspieranie uczestników i niedopuszczanie do tego, by ich entuzjazm osłabł. Po kolejnych zajęciach, kiedy w odbiciu lustrzanym dostrzega się poprawę, poziom motywacji do działania wzrasta. Nieustanne doskonalenie się prowadzi do poprawy samooceny i samoakceptacji, która jest też bardzo ważna w codziennym życiu, gdyż w wielu sytuacjach umiejętność zaprezentowania własnych walorów wpływa na to, jak odbierają nas inni.

To bardzo naturalne, że po powrocie do domu dzieci opowiadają rodzicom, co zdarzyło się w szkole i na zajęciach pozaszkolnych. Dzieci są też świadkami

<sup>10</sup> M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiełto-Jarża, *Podstawy psychologii ogólnej*, Warszawa 1989, s. 23.

<sup>11</sup> H. R. Schaffer, *Psychologia dziecka*, przeł. A. Wojciechowski, Warszawa 2006, s. 84.

<sup>12</sup> I. Czaja-Chudyba, *Jak rozwijać zdolności dziecka*, Warszawa 2009.



rozmów dorosłych, którzy relacjonują sobie przebieg dnia w pracy i wydarzeń poza nią. Wszyscy jesteśmy dumni, kiedy możemy opowiedzieć komuś o naszych osiągnięciach, i nieważne, czy dotyczą one oddania najdłuższego skoku na boisku, czy rozwikłania łamigłówki matematycznej. Ważne jest jedynie to, że czujemy się docenieni. Ta sama sytuacja powstaje na zajęciach Zumbly — młodzi ludzie uczą się kroków, choreografii, a następnie chcą je zaprezentować. Jest wspaniale, gdy członkowie rodziny dopytują się o postępy, zachęcają małych zumbowiczów do pokazania układów tanecznych. Często sami instruktorzy przeprowadzają lekcje pokazowe dla rodziców lub starają się wystąpić z grupą podczas okazjonalnych imprez. Skutki tego typu działań są niezwykle pozytywne dla dzieci, ponieważ — oklaskiwane na pokazach — czują się dowartościowane. Dodatkowo oswajają się one z tremą, która będzie im przecież wielokrotnie towarzyszyć w dalszym życiu. Z pewnością najważniejszy jest fakt, iż to właśnie kochające osoby oglądają to wszystko, czego udało im się dokonać dzięki rozwijaniu swoich zainteresowań (do czego przecież w ogromnym stopniu przyczynili się właśnie rodzice, zapisując dzieci na zajęcia). Bardzo pozytywny oddźwięk na pewno będzie też miała sytuacja, kiedy to najbliżsi poproszą uczestników zajęć o nauczenie kilku zumbowych kroków. Pamiętajmy zatem, że postawa rodziców wobec pasji ich pociech ma istotny wpływ na chęć dzieci do podejmowania aktywności ruchowej, a potem do jej kontynuowania.

### Fenomen Zumbly dla dzieci w opinii instruktorki fitnessu

W celu pogłębienia tematu Zumbly dla dzieci przeprowadzono rozmowę z osobą, która tego rodzaju zajęcia prowadzi na co dzień. Jak Zumba Kids wygląda z perspektywy prowadzącego, co daje dzieciom oraz dlaczego warto zachęcać najmłodszych, aby uczestniczyli w ćwiczeniach — o tym wszystkim opowie Paulina Dudzik, instruktor zajęć: Zumba Fitness, Zumba Junior, Zumba Kids i Zumba Atomic, z zawodu nauczyciel informatyki i terapii ruchowej w szkole podstawowej; prywatnie — osoba pełna pasji i zaangażowania<sup>13</sup>.

#### *Czym są dla Pani zajęcia Zumbly Kids?*

Kiedy stawiałam pierwsze kroki jako instruktorka Zumba Fitness, myślałam, że będąc nauczycielem pracującym od lat z dziećmi, nie będzie dla mnie najmniejszym problemem poprowadzenie tych zajęć. Po przydzieleniu mi grupy dzieci natychmiast przedstawiłam im moje układy, dałam ponieść się mojej pasji, jaką jest taniec. W tym naszym pierwszym wspólnym tańcu najlepsze i naj-

---

<sup>13</sup> Zachowany został oryginalny sposób wypowiedzi.

ciekawsze było jednak to, że w pewnym sensie to dzieci uczyły mnie, jak być dobrym instruktorem. Dla mnie Zumba Kids jest sposobem kreowania u młodego pokolenia poczucia rytmu, obudzenia pasji do tańca i dobrej zabawy.

*Dlaczego Pani jako instruktor zainteresowała się zajęciami tego typu?*

Jestem od wielu lat nauczycielką w szkole, uczę informatyki, widzę, jak dużo ruchu i ujęcia dla energii potrzebują dzieci. Zumba powoduje wyładowanie wszystkich negatywnych emocji przy muzyce, która porusza każdego. Dobra zabawa połączona z podstawową nauką kroków tanecznych to idealny pomysł na dodatkowe zajęcia dla dzieci aktywnych, które nie umieją spożytkować w pełni swojej energii.

*Jak wyglądają zajęcia Zumby Kids?*

Przedstawię może proponowany scenariusz zajęć:

1. Powitanie.
2. Rozgrzewka (może obejmować: podskoki, stopniowe przyspieszanie tętna, rytmiczne rozgrzewanie, przygotowanie stawów i mięśni, wstępną prezentację ruchów); przegląd ruchów.
3. Pierwszy taniec (utwór podzielić należy na mniejsze części, wykonać taniec do pewnego momentu, podzielić drugi taniec na krótsze odcinki itd.).
4. Przerwa na picie.
5. Zabawa i animacja do muzyki.
6. Taniec do wcześniejszych układów.
7. Występ przed grupą kolegów.
8. Wyciszenie organizmu (długie rozciągające ruchy).
9. Zakończenie zajęć.

*Do jakiej grupy dzieci skierowana jest oferta Zumba Kids?*

Do dzieci w wieku 3–5 lat, tzw. Małych Gwiazdeczek, oraz do dzieci w wieku 6–12 lat, tzw. Dużych Gwiazd.

*Czym różnią się zajęcia Zumby Kids od zajęć dla dorosłych?*

Dziecko nie jest po prostu pomniejszoną wersją dorosłego. Pod względem rozwojowym dzieci różnią się od dorosłych z punktu widzenia psychologii, fizjologii i stopnia rozwoju fizycznego. Dlatego trzeba pamiętać, że zajęcia dla dzieci powinny uwzględniać ich specyficzne potrzeby i być dostosowane do ich poziomu i umiejętności.



*W jaki sposób prowadzi się zajęcia Zumbi z dziećmi?*

Najważniejsze podczas zajęć jest bezpieczeństwo! To oznacza, że należy:

- demonstrować bezpieczne ruchy;
- zapewnić bezpieczeństwo we własnym otoczeniu oraz otoczeniu innych osób;
- monitorować poziom intensywności wysiłku;
- wiedzieć wszystko o kontuzjach, chorobach i innych sprawach dotyczących dzieci;
- uzyskać zgodę rodziców;
- pozwalać na częste picie wody.

Poza tym bardzo ważna jest dobra zabawa i otwartość instruktora na dzieci!

*Jaka jest rola instruktora podczas zajęć z dziećmi?*

Jako instruktorzy Zumbi zawsze jesteśmy wzorami do naśladowania, lecz w przypadku dzieci nasz wpływ jest jeszcze większy. Narzuca to jeszcze silniej obowiązek bycia doskonałym nauczycielem, liderem. Pracując z dziećmi, ma się na nie ogromny wpływ i po części ponosi się odpowiedzialność na całe ich życie. Instruktor jest przewodnikiem, kreatorem twórczości i różnorodnych form aktywności dziecięcej. Powinien tylko połączyć wszystkie pomysły i scalić je w jeden praktyczny, konkretny układ.

*Co takie zajęcia dają dzieciom? Czy wpływają na ich rozwój, a jeśli tak to w jaki sposób?*

Zumba dla dzieci to nie tylko ćwiczenia i taniec. Zumba promuje zdrowy tryb życia i uczy szacunku, pracy zespołowej, odpowiedzialności i zaufania. Podczas zajęć dzieci uczą się i rozwijają koordynację, równowagę, kształtują i rozwijają swoją kreatywność, dyscyplinę oraz pamięć. Badania wykazały również, iż zajęcia Zumbi Kids pobudzają pracę mózgu i tym samym mają korzystny wpływ na rozwój intelektualny dziecka.

*Jak zareklamowałyby Pani zajęcia Zumbi Kids, aby rodzice chętnie przyprowadzali swoje pociechy na treningi?*

Są to zajęcia Zumba Fitness opracowane specjalnie dla dzieci. Ich celem zajęć jest propagowanie zdrowego stylu życia i uczenie aktywności fizycznej od najmłodszych lat. Zajęcia składają się z nauki kroków poszczególnych tańców (m.in.: cumbii, merengue, salsy, hip-hopu) oraz z zabaw i gier, które dzieci tak bardzo lubią. Zumba Kids ma korzystny wpływ na każdą sferę życia dzieci!

Wywiad z profesjonalną instruktorką zajęć Zumby oraz Zumbi Kids potwierdził wiadomości zawarte w powszechnie dostępnych źródłach informacji. Rozmowa z panią Pauliną umocniła nas w przekonaniu, że Zumba Kids to naprawdę wartościowe rozwiązanie dla młodych ludzi, które procentować będzie w późniejszych latach.

### **Zakończenie**

Zumba jest od kilku lat w Polsce coraz bardziej popularną formą aktywności ruchowej. W wielu dużych miastach (a także coraz częściej w mniejszych miejscowościach) powstają lub rozwijają działalność kluby oferujące zajęcia Zumby dostosowane do wymagań konkretnych grup. Kultura masowa promuje ten rodzaj aktywności jako ogólnorozwojową, odświeżającą formę spędzania wolnego czasu, pozwalającą poczuć się swobodnie w towarzystwie innych uczestników zajęć. Wiele osób w różnym wieku, które przekonały się, czym jest Zumba, mówi o tym, jak korzystnie wpływa ona na kondycję fizyczną, samopoczucie, samoocenę oraz pomaga wyzbyć się ograniczających kompleksów. Odbiorcami chłonącymi chyba najbardziej te informacje są dzieci, które przecież niejednokrotnie programy telewizyjne i reklamy traktują jako wyznacznik wiedzy. Bardzo szybko więc można pobudzić je do działania, osiągając w ten sposób cele marketingowe reklamujących. Jeśli jednak tego typu audycje mogą mieć pozytywny oddźwięk wśród najmłodszych i zaszczerpić w nich ducha sportowo-artystycznego, to my, jako dorośli w pewien sposób odpowiedzialni za dzieci, powinniśmy pokazywać im jak najwięcej takich wartościowych elementów mass mediów.

Niewątpliwie Zumba Kids stanowi czynnik ułatwiający kształtowanie umiejętności nazywania odczuwanych emocji i uczuć, wyrażania ich w czytelny (choćby dla samego siebie) sposób, radzenia sobie z własną emocjonalnością, dostrzegania wartości w samym sobie. Pełni też funkcję terapeutyczną, która — nie zawsze świadomie — wykorzystywana jest przez osoby tańczące do pozbycia się napięcia, wyrzucenia z siebie nadmiaru emocji wywołanego negatywnymi lub pozytywnymi przeżyciami. Żadnej z wymienionych korzyści płynących z uczestnictwa w opisywanych tu zajęciach dzieci nie miałyby możliwości dostrzec, gdyby pozbawione były wsparcia ze strony najbliższych. Dzięki ich dobremu słowu, chęci słuchania o kolejnych dokonaniach i problemach, współuczestniczeniu w wydarzeniach ważnych dla badanych, ciągle mają motywację do działania. Uczestnictwo w zajęciach Zumby Kids ma ogromny wpływ na osiągnięcia w nauce młodych ludzi. Dzięki planowaniu czasu na zajęcia szkolne i pozaszkolne dzieci stają się bardziej zorganizowane i mają świadomość obowiązków, które na nich czekają. Mobilizują się do nauki i są w stanie szybko

przyswoić wymaganą wiedzę, ponieważ wiedzą, że ich czas jest ograniczony. Ponadto wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na umysł człowieka — paradoksalnie: zmęczenie ciała relaksuje i dzięki temu umysł jest świeży i gotowy na przyjmowanie nowych informacji.

Udział w zajęciach staje się ważną częścią życia zumbowiczów, ponieważ wszystkie opisane aspekty ćwiczeń wpływają na rozwój dziecka w każdej sferze (czasami dzieje się to mimowolnie). To, co uczestnicy wypracowują podczas zajęć, zarówno cieleśnie, jak i emocjonalnie, przekłada się na inne sfery. Uczą się akceptowania siebie takimi, jakimi są, dostrzegania każdej chwili radości i doceniania jej, a przez kontakt z ludźmi doskonałą umiejętność interpersonalną. Umiejętności te z pewnością będą im potrzebne w zderzeniu z problemami, trudnymi życiowymi sytuacjami, przed którymi w przyszłości nie zdołają uciec.

## Literatura

- Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, przeł. A. Wojciechowski, Poznań 2004.  
Czaja-Chudyba I., *Jak rozwijać zdolności dziecka*, Warszawa 2009.  
Muchacka B., *Zabawy badawcze w edukacji przedszkolnej*, Kraków 2006.  
Przetacznik-Gierowska M., Makiełło-Jarża G., *Podstawy psychologii ogólnej*, Warszawa 1989.  
Schaffer H. R., *Psychologia dziecka*, przeł. A. Wojciechowski, Warszawa 2006.  
Sozański H., *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa 1999.  
Stępniewska K., Wirtwein-Przerwa A., *Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie*, [www.edziecko.pl](http://www.edziecko.pl)

[www.betoperez.zumba.com](http://www.betoperez.zumba.com)  
[www.zumba.com](http://www.zumba.com)  
[www.zumba.fit.pl](http://www.zumba.fit.pl)

