

УДК 796.011.3:796.412-057.87

Чупрун Н. Ф.

ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ZUMBA У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ

У статті зроблено аналіз сучасного стану використання програми ZUMBA Fitness у фізичному вихованні студентської молоді. Подано короткі відомості про історію виникнення та розвиток ZUMBA Fitness. Проаналізовано використання ZUMBA Fitness у світових практиках. Встановлено, що базове тренування складається з 4 блоків: 1 блок – розминка, розігрів м'язів і стретчинг; 2 блок – навчання танцювальним елементам; 3 блок – танцювальна, активна частина тренування; 4 блок – розслаблення м'язів і стретчинг. Головним мотивуючим і визначальним фактором успішності програми є психологічні особливості ZUMBA – висока позитивна емоційність занять, запальна музика, доступність рухів. Оскільки для сучасних студентів визначальною умовою вибору форми занять з фізичної культури у закладах вищої освіти є привабливість програми, її новизна, емоційність і популярність, то аналіз стану досліджуваної проблеми доводить доцільність використання програми ZUMBA Fitness у системі фізичного виховання студентської молоді в умовах факультативних занять.

Ключові слова: Zumba, фізичне виховання, студенти, фітнес-програма.

Постановка проблеми. В умовах реформування вітчизняної системи вищої освіти проблема удосконалення системи фізичного виховання студентів залишається відкритою. Це пов'язано не тільки зі стратегічним завданням покращення якості освіти, але й зі стабільно низькими показниками фізичного стану та мотивації студентів до занять фізичними вправами, підвищенням вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця [4]. На сучасному етапі розвитку вищої освіти значне місце приділяється впровадженню в освітній процес сучасних програм, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення [5]. У зв'язку з вищесказаним, стає очевидною потреба внесення змін до процесу фізичного виховання студентів – вдосконалення освітнього процесу засобами популярного виду рухової активності. Важливим фактором тут є об'єднання двох умов – особистої зацікавленості і високої мотивації до занять фізичною культурою. Програма ZUMBA-Fitness – це унікальна комбінація танцю і вправ, що привносить веселощі в фітнес. Захопивши своєю популярністю весь світ, Zumba впевнено крокує по планеті завойовуючи серця людей абсолютно різної вікової категорії. Неповторна атмосфера вечірки, що панує на Zumba класах, нікого не залишить байдужим [6].

Аналіз літератури з проблеми дослідження. Аналіз стану зазначеної проблеми свідчить про відсутність вітчизняних ґрунтовних досліджень і науково обґрунтованих методичних розробок використання ZUMBA-Fitness у фізичному вихованні студентської молоді. Натомість, дана програма є популярною і ефективною у зарубіжних країнах, і не лише серед студентів. Так, Pablo A. Domene, Hannah J. Moir, Elizabeth Pummell, Allan Knox, Chris Easton [14, 15] довели ефективність 8-ми тижневих тренувань ZUMBA-Fitness серед студентів. Alicia Fong Yan та ін. [7] досліджували ефективність танцювальних фітнес програм за результатами фізичного здоров'я в порівнянні з іншими формами фізичної активності. Marques E. A. та ін. [12] – серцево-судинні потреби і тренувальне навантаження під час заняття Zumba® у здорових дорослих жінок. Anne Delextat та ін. [9] вивчали потенційні переваги Zumba у людей з синдромом Паркінсона. Anja Rossmeissl та ін. [8] визначали ефективність впливу Zumba в постменопаузі жінок з надмірною вагою. Barbara Vendramin та ін. [11] досліджували користь для здоров'я Zumba Fitness серед дорослого населення. Lars Donath та ін. [13] – визначали вплив ZUMBA-Fitness на серцево-судинну та нервово-м'язову функцію у студенток коледжу.

Мета роботи – дослідити історію виникнення ZUMBA-Fitness та визначити доцільність її впровадження у фізичне виховання студентської молоді.

Завдання роботи

1. Зробити аналіз сучасного стану використання програми ZUMBA-Fitness у фізичному вихованні студентської молоді.

2. Обґрунтувати доцільність використання програми ZUMBA-Fitness у фізичному вихованні студентської молоді.

Результати дослідження. Свобода вибору форми занять фізичною культурою у закладі вищої освіти є ключовою з організаційно-методичних засад реалізації інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів. При цьому головним завданням стає пошук шляхів зближення фізичної культури і спорту, перенесення високих спортивних технологій в практику, формування стійкої життєвої позиції, орієнтованої на рухову активність. Для сучасних студентів визначальною умовою вибору форми занять з фізичної культури у ЗВО є привабливість програми, її новизна, емоційність і популярність.

З метою оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО є потреба в посиленні залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, заснованих на найбільш розповсюджених видах рухової діяльності, зокрема з використанням різних фітнес-програм [1, 2, 3]. Саме захоплюючі форми занять фізичною культурою здатні збільшити емоційну складову, загальну і моторну щільність заняття, в результаті підвищуючи ефективність процесу навчання в цілому [4, 5]. Сучасне різноманіття видів фітнесу надає студентам свободу вибору найбільш прийнятних форм занять. У системі вищої освіти фітнес-програми представлені такими видами, як аеробіка, плавання, бодібілдинг, спортивні ігри, і ін. Поєднання різних напрямків фітнесу з такими видами мистецтва, як музика і танець сприяють гармонійному розвитку майбутніх фахівців [6, 13]. На сьогоднішній день популярною тенденцією у фітнес-світі – є твердження про ефективність тренування у поєднанні з задоволенням.

Zumba – танцювальна фітнес-програма, заснована на латиноамериканських і світових ритмах – відповідає даній тенденції. Зародилася ця програма в Колумбії 10 років тому і на сьогоднішній день має тисячі послідовників по всьому світу і визнана світовими фітнес-конвенціями. Розвиток Zumba відбувався в кінці 80-х років в Латинській Америці, а вже до 90х років Zumba полюбили і в США. Згодом такий вид фітнесу почав поширюватися в Європі, Канаді та Австралії [6]. Автором цієї танцювальної фітнес-програми є Альберто Перес, фітнес-інструктор з Колумбії. Компанія Zumba Fitness, LLC тісно співпрацює з фахівцями Американської ради з фізичної культури (ACE), Американською асоціацією аеробіки та фітнесу (AFAA), фітнес-асоціацією IDEA Health & fitness Association, (ACSM), що підтверджує відповідність розробленої програми стандартам, передбаченими у сфері фітнесу [3, 4, 6].

Програма Zumba створена з урахуванням комбінації аеробних, силових, інтервальних і функціональних програм. Основним методом проведення заняття є інтервальне тренування, з урахуванням фізіологічних принципів. Програма сприяє зміцненню м'язового апарату, підвищенню витривалості організму, амплітуди рухів у суглобах, розвиває музикальність, ритмічність і танцювальність. Головним мотивуючим елементом і визначальним фактором успішності програми виступають психологічні особливості занять Zumba.

Основою даного напрямку аеробного навантаження є ритмічні рухи, які виконуються під специфічну музику, спрощену версію сальси, мамби, румби, фламенко і каліпсо. Zumba передбачає виконання специфічного набору вправ, розроблених спеціально для різних груп м'язів. При їх багаторазовому повторенні під різні ритми, дається якісне навантаження на м'язи, тренується серцево-судинна і дихальна система, тим самим підвищується загальний рівень витривалості організму. Усі вправи виконуються по черзі під музику, що робить заняття різноманітними і цікавими. У цілому Zumba нагадує танцювальний клас, але з цілеспрямованим нахилом на роботу визначених м'язів. Автор методики вважає, що організм тренується, отримує аеробне навантаження різного ступеня інтенсивності, не втомлюючи свою центральну нервову систему, так як музика діє на підсвідомість [8].

Залежно від музичних композицій, розрізняють кілька рівнів складності тренувальних програм Zumba: «Zumba Basic», «Zumba Basic 2», «Zumba Gold», «Zumba Toning», «Aqua Zumba», «Zumbatomic» [6].

Зазвичай базове тренування складається з 4 блоків: 1 блок – розминка, розігрів м'язів і стретчинг (цей етап необхідний, щоб уникнути травм під час різких рухів або стрибків); 2 блок – навчання новим танцювальним елементам (зазвичай спочатку повторюються вже вивчені елементи, а на основі їх будуються нові); 3 блок – танцювальна активна частина тренування (безпосередньо сам танець); 4 блок – розслаблення м'язів і стретчинг. Мінімальний час тренування, що включає всі блоки, становить не менше 60 хвилин, при цьому третій блок (танець) становить 50 % і більше від усього часу тренування [6]. Відомо, що всі системи в організмі людини функціонують комплексно. У них використовуються вправи, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, координаційні здібності та ін. В таких програмах застосовуються, як правило, найбільш природні для людини рухи – різні види ходьби і бігу, присідання, нахили і повороти тулуба. Саме популярність і сучасність таких програм гарантує інтерес з боку студентів і формує в них самомотивацію до активних занять фізичними вправами.

Для оволодіння технікою ZUMBA не обов'язково бути професійним танцюристом. Групові заняття зазвичай діляться на такі категорії:

– аеробні класи: зміцнюють дихальну і серцево-судинну системи; тренують серцевий м'яз; зменшують частоту серцевих скорочень в стані спокою; покращують кровообіг; адаптують тіло до

роботи в режимі, стимулюючому спалювання жиру як основного джерела енергії; підвищують інтенсивність основного обміну речовин; призводять до зниження кров'яного тиску; сприяють зниженню рівня холестерину в крові;

– силові класи: покращують поставу; збільшують м'язову силу; збільшують м'язову масу; підвищують інтенсивність основного обміну речовин; підвищують щільність кісткової тканини; знижують ризик отримання травм в повсякденній діяльності;

– інтервальні тренування: дозволяють спалити більшу кількість калорій за тренування (при чергуванні інтервалів високо інтенсивного і низько інтенсивного навантаження); зміцнюють серцево-судинну систему; підвищують лактатний поріг, необхідний для високо інтенсивного тренування; забезпечують ефективну роботу організму протягом обмеженого часу; вносять різноманітність в заняття, викликаючи позитивні емоції і бажання виконувати вправи; підходять для студентів різних рівнів фізичної підготовленості, оскільки даний формат класу дозволяє кожному працювати в режимі своєї інтенсивності; підвищують швидкість і загальну аеробну витривалість.

ZUMBA – це не тільки рух, а й підібрана, часто спеціально написана музика, яка представляє собою рушійну силу даної програми. Саме цей симбіоз мотивує студентів до систематичних занять, тому що занурює їх в атмосферу справжньої «фітнес-вечірки». Музична складова тренування – це ритми Латинської Америки, Індії, Аргентини, Іспанії, Африки, а також популярні світові хіти. Кожне тренування включає розминку, дев'ять основних фітнес-танців, один стретчинг. Всі рухи ZUMBA досить прості, але в міру оволодіння кожен елемент починає виконуватися в фітнес-варіанті – таким чином навантаження варіюється. Величезним плюсом програми є її постійне оновлення, таким чином, студентам завжди цікаво. Один з ігрових методів тренування – «стінка на стінку», коли група ділиться на дві частини і по черзі виконує танцювальну зв'язку, що викликає позитивні емоції.

З усього вищесказаного очевидно, що описана фітнес-програма може успішно використовуватися як форма фізичної культури у вищому навчальному закладі серед студентів, зокрема, як факультативні заняття. У вищій школі танцювальний блок ZUMBA може складатися із 13 фітнес-танців. Протягом місяця кожен танець розучується і вдосконалюється. Частина часу на занятті відводиться на силовий блок і стретчинг. Заняття проходять двічі на тиждень. Тренування емоційно насичені, студенти займаються із задоволенням, при цьому результати виконаної роботи помітні після кожного заняття.

Висновки. Оскільки для сучасних студентів визначальною умовою вибору форми занять з фізичної культури у ЗВО є привабливість програми, її новизна, емоційність і популярність, то аналіз стану досліджуваної проблеми, доводить доцільність використання програми ZUMBA-Fitness у системі фізичного виховання студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо впровадження ZUMBA-Fitness у систему фізичного виховання студентів в умовах факультативних занять та перевірки її ефективності.

Використані джерела

1. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. *Фитнесс-культура студента в: теория и практика : учеб. Пособие* / В.И. Григорьев и др. – СПб., 2010.
2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. *Программирование занятий оздоровительным фитнесом* / Л.Я. Иващенко и др. – Киев, 2008.
3. Перез Б., Робинстон П., Херлонг К. *Руководство для инструкторов по фитнес-программе «Зумба»* / Б.Перез и др. – Флорида, США, 2011.
4. Сірик В.С. *Моніторинг готовності та мотивації студентів до занять з фізичного виховання та спорту на базі технічного ВНЗ* / Сірик В.С., Мазульникова О.А., Шепеленко Т.В // Матеріали ІІ Всеукр. наук.-метод. конф. «Физическое воспитание, спорт и здоровье в современном обществе» 13 березня 2014 р. НТУ «ХПИ», Харків. Харків : ХПИ, 2014. – С. 128–132.
5. Южакова Н. В., Удалова Е. П. *Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студентов* // Молодой ученый. – 2016. – № 3. – С. 1037–1040. – URL <https://moluch.ru/archive/107/25514/> (дата обращения: 10.01.2018).
6. Zumba как эффективное средство физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://studopedia.ru/13_63191_ZUMBA-kak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov.html.
7. Alycia Fong Yan, Stephen Copley, Clifton Chan, Evangelos Pappas, Leslie L. Nicholson, Rachel E. Ward, Roslyn E. Murdoch, Yu Gu, Bronwyn L. Trevor, Amy Jo Vassallo, Michael A. Wewege, Claire E. Hiller. (2017) *The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Sports Medicine 43.

8. Anja Rossmeyssl, Soraya Lenk, Henner Hanssen, Lars Donath, Arno Schmidt-Trucksäss, Juliane Schäfer. (2016) *ZumBeat: Evaluation of a Zumba Dance Intervention in Postmenopausal Overweight Women*. Sports 4:1, pages 5.
9. Anne Deletrat, Emma Neupert. (2016) *Physiological load associated with a Zumba® fitness workout: a comparison pilot study between classes and a DVD*. Journal of Sports Sciences 34:1, pages 47-55.
10. Anne Deletrat, J. Bateman, P. Esser, N. Targen, H. Dawes. (2016) *The potential benefits of Zumba Gold® in people with mild-to-moderate Parkinson's: Feasibility and effects of dance styles and number of sessions*. Complementary Therapies in Medicine 27, pages 68-73.
11. Barbara Vendramin, Marco Bergamin, Stefano Gobbo, Lucia Cugusi, Federica Duregon, Valentina Bullo, Marco Zaccaria, Daniel Neunhaeuserer, Andrea Ermolao. (2016) *Health Benefits of Zumba Fitness Training: A Systematic Review*. PM&R 8:12, pages 1181-1200.
12. Marques E.A., Ferreira J., Carvalho J., Figueiredo P. (2017) *Cardiovascular demands and training load during a Zumba ® session in healthy adult women*. Science & Sports 32:6, pages e235–e243.
13. Lars Donath, Ralf Roth, Yannick Hohn, Lukas Zahner & Oliver Faude. *The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students // European Journal of Sport Science* Volume 14, 2014 – Issue 6.
14. Pablo A. Domene, Hannah J. Moir, Elizabeth Pummell, Allan Knox, Chris Easton. (2016) *The health-enhancing efficacy of Zumba® fitness: An 8-week randomised controlled study*. Journal of Sports Sciences 34:15, pages 1396–1404.
15. Pablo A. Domene, Hannah J. Moir, Elizabeth Pummell, Chris Easton. (2016) *Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes*. Journal of Sport and Health Science 5:2, pages 190–196.

Chuprun N.

PLACE ZUMBA IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

The article analyzes the current state of using the ZUMBA Fitness program in the physical education of student youth. The analysis of the state of this problem shows that there is no national substantive research and scientifically grounded methodological developments in the use of ZUMBA Fitness in the physical education of student youth. Instead, this program is popular and effective in foreign countries and not only among students. The purpose of the work is to investigate the history of the emergence of ZUMBA Fitness and determine the feasibility of its implementation in the physical education of student youth. A brief description of the history of the emergence and development of ZUMBA Fitness is provided. The use of ZUMBA Fitness in world practice is analyzed. The modern variety of fitness types gives students the freedom to choose the most appropriate forms of occupation. In the higher education system, fitness programs are provided with such types of aerobics, swimming, bodybuilding, sports games, and others. The combination of different fitness areas with such arts as music and dance contribute to the harmonious development of future professionals. It is determined that ZUMBA is a dance fitness program featuring dance moves in the Latin style, has an aerobic and strength class and is built on the principles of interval and functional training. There are several levels of difficulty in Zumba's training programs: Zumba Basic, Zumba Basic 2, Zumba Gold, Zumba Toning, Aqua Zumba, Zumbatomic. Found that the basic training consists of 4 blocks: 1 block - warm up, muscle warming and stretching; 2 block - training dance elements; 3 block - dance active part of the training; 4 blocks - relaxing muscles and stretching. The main motivating and determining factor of the program's success is the psychological features of ZUMBA – high positive emotionality of classes, inflammatory music, accessibility of movements. Because for today's students the key to choosing the forms of physical education at the university is the attractiveness of the program, its novelty, emotionality and popularity, then the analysis of the status of the problem under study proves the feasibility of using the ZUMBA Fitness program in the system of physical education of student youth.

Key words: Zumba, physical education, students, fitness program.

Стаття надійшла до редакції 26.09.2018 р.