

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).11
УДК 796.011.1-057.875

Ковальова Н. В.
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Єременко Н. П.
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Ковальов В. О.
викладач кафедри спортивних ігор
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ ZUMBA

У статті розглянуто фактори, які впливають на ставлення жінок першого періоду зрілого віку до занять танцювальною аеробікою. Обґрунтовано значення занять танцювальною аеробікою zumba.

Zumba – це фізичне навантаження, яке практикують у світі вже майже 30 років. Однак вона стала дуже популярною в останні десятиліття. Більшість спортзалів пропонує цей танець чи щось подібне, оскільки ZUMBA запатентував її винахідник Альберто Перес.

Zumba для схуднення заснована на різних латиноамериканських ритмах, таких як бачата, сальса, міренга, кумбія та самба. Ці танці поєднуються з аеробними вправами, щоб ефективно підтримувати схуднення.

Під час zumba ваш організм спалює багато калорій, тонізуючи м'язи та набуваючи гнучкості. Крім того, ці танці допомагають засвоювати латинські ритми в цікавий та доступний спосіб для всіх, навіть дітей. Наразі є варіанти зумби у воді. Zumba **а поєднує аеробні вправи та анаеробні.** Тобто, крім інтенсивних фізичних вправ, які змушують потіти, не забувайте зміцнювати м'язи. Чим більше у вас м'язів, тим більше ви прискорите метаболізм і тим більше калорій ви спалите.

Ключові слова. Жінки, рухова активність, zumba, танцювальна аеробіка.

Kovaleva N. V. Ieremenko N. P., Kovalev V. A. Attitude of first mature ages to zumba dance aerobics. The article considers the factors that affect the attitude of women of the first period of adulthood to dance aerobics. The significance of zumba dance aerobics classes is substantiated.

Zumba is a physical activity that has been practiced in the world for almost 30 years. However, it has become very popular in the last decade. Most gyms offer this dance or something similar, as ZUMBA was patented by its inventor Alberto Perez.

Zumba for weight loss is based on various Latin American rhythms, such as bachata, salsa, mirenga, cumbia and samba. These dances are combined with aerobic exercises to effectively support weight loss.

During zumba, your body burns a lot of calories, toning muscles and gaining flexibility. In addition, these dances help to learn Latin rhythms in an interesting and accessible way for everyone, even children. Now there are variants of zumba in the water. Zumba **a combines aerobic exercise and anaerobic.** That is, in addition to intense exercise that makes you sweat, do not forget to strengthen muscles. The more muscle you have, the more you speed up your metabolism and the more calories you burn.

The urgency of the topic is due to various factors of modern society, because scientific and technological progress and growing urbanization are constantly accelerating the life of the population, resulting in growing needs for recovery, relaxation and the desire to indulge in a favorite pastime. Therefore, in today's world, fitness is really increasingly used to improve well-being, raise morale and to adjust your body to further work.

The survey was conducted for one month on the basis of the fitness club "Sport & Spa" in Kiev. 20 women aged 20 to 30 took part in the survey.

The data analysis was used to identify the needs and motivations of women and to assess the attitudes of early adult women to Zumba classes.

Keywords: women, physical activity, zumba, dance aerobics.

Постановка проблеми. Актуальність теми обумовлюється різними чинниками сучасного суспільства, адже науково-технічний прогрес та зростаюча урбанізація постійно прискорюють процес життєдіяльності населення, в результаті чого зростають потреби у відновленні, розслабленні та бажанні віддатися улюбленій справі у вільний від роботи час. Тому в сучасному світі фітнес дійсно все частіше використовують для покращення самопочуття, підняття бойового духу та для налаштування свого організму до подальшої роботи.

Сучасне суспільство потерпає від постійного стресу, нестачі вільного часу та надлишкової маси тіла. Для бажаних привести свою фігуру в ідеальний стан сьогодні створюється гідна інфраструктура. І все це завдяки тому, що бажання бути здоровим і мати гарне тіло – трансформувалося в модну течію, яку із задоволенням підхоплює все більше людей незалежно від віку, статі та соціального статусу. Наразі фітнес-центри пропонують різноманітні програми, які індивідуально підходять для кожного клієнта. Не дивлячись на всю різноманітність, не перестають дивувати та радувати нові напрямки, одним із них і є танцювальний фітнес – Zumba, який вже встиг захопити серця не тільки прекрасної половини нашої планети, але й мужніх чоловіків.

Основна родзинка Zumba полягає в гармонійному поєднанні найбільш запальних елементів різних танцювальних напрямків, що сприятливо впливає на зовнішній вигляд людей, що займаються Zumba. За допомогою подібного танцювального фітнесу можна якісно розпрощатися із зайвими кілограмами. Це відмінний вихід для тих, хто планує зайнятися собою «з понеділка», оскільки він не створює психологічного бар'єру та можливого болю від вправ, а перші результати можна побачити вже досить швидко. Для цього необхідно лише регулярно відвідувати заняття протягом першого місяця.

Подібне тренування доступне для кожного, адже навіть новачки будуть відчувати себе комфортно, оскільки Zumba не вимагає певної фізичної підготовки. Комплексний вплив на організм незабаром зробить свою справу: аеробне дихання, вправи для розтягування, силові вправи – все це в невимушеній атмосфері сприймається набагато легше, ніж традиційні заняття в тренажерному залі.

Рухи в ритмі запальної латини, сальси, румби та багатьох інших стилів здатні зарядити енергією до самого кінця тренування. Завдяки емоційній прихильності виробляється ендорфін, що значно знижує больовий поріг м'язової напруги і збільшує витривалість організму. Така хімія організму приводить до того, що перебувати в піднесеному настрої. Активні елементи Zumba припускають качи стегнами, ритмічні рухи тазом та животом. Все це сприяє швидкій корекції проблемних частин тіла. Також, поліпшується кровообіг органів та клітин, які краще збагачуються киснем, як наслідок, зовнішній вигляд поліпшується, омолоджується. Бездоганне кардіо тренування від танцювальних рухів Zumba складає гідну конкуренцію традиційним біговим доріжкам та велосипедам. На думку фахівців, Zumba дозволяє спалити 500-800 калорій за тренування, в той час, як заняття хіп-хопом за одну годину дають результат тільки в 370 калорій, сальсою – 405, класичним балетом – 450.

Аналіз літературних джерел. Сучасна жінка особливо потребує занять фізичними вправами, оскільки домашній комфорт, сидяча робота, міський транспорт значно обмежили її рухову активність. Результатом гіпокінезії є підвищення тиску, швидка втомлюваність, зниження гнучкості та надлишкова маса тіла, що викликає найбільше переживань у жінок. Адже оптимальна вага – це не тільки приваблива фігура, але й один з показників здоров'я. Згідно даних різних фахівців 47% жінок мають надлишкову масу тіла, а ще 23% – страждають ожирінням [2, с.30; 6, с. 162].

Прагнення змінити себе підштовхує жінок на крайнощі: "чудодійні таблетки", спалювачі жиру, дієти – не завжди можна передбачити наслідки таких засобів. Сьогодні для того, щоб досягнути гарної фігури, покращити здоров'я, позбутися зайвої ваги існує безліч різновидів фітнесу, серед яких великою популярністю користуються танцювальні програми. Одним з найпопулярніших видів на сьогоднішній день є Zumba. Це танцювальна фітнес-програма, основою якої є ритмічні рухи, які виконуються під специфічну музику: спрощену версію сальси, меренге, Кумб і Реггетон з домішкою мамби, румби, фламенко і "каліпсо" [1, с. 18; 2, с.29; 5, с. 78].

Програма виконується, як правило, в групі, в спеціально призначеному для цього приміщенні. Заняття Zumba, також відомі як Zumba Fitness-Party, побудовані на засадах танцювальної аеробіки і поєднують швидкі і повільні ритми. Аналіз останніх досліджень та публікацій [3, с. 53; 4, с.58; 7, с. 1182].

В даний час існує багато праць, які висвітлюють питання залучення жінок до оздоровчого фітнесу. Серед найпоширеніших оздоровчих програм, що пропонується спеціалістами Т. Круцевич, В. Білецькою, І. Бондаренко, Л. Єраковою вправи аеробної спрямованості, аквафітнесом, пілатесом, танцювальними видами, бодібілдингом. Окремі дослідники розкривають вплив занять пілатесом, йогою, шейпінгом на фізичну підготовленість жінок різного віку. Проте не виявлено робіт, які б розкривали зміни у фізичній працездатності жінок першого періоду зрілого віку під впливом занять за програмою Zumba [8, с. 30; 7, с. 1184].

Мета статі (постановка завдань).

Мета роботи – полягає у вивченні ставлення жінок першого періоду зрілого віку до занять танцювальною аеробікою ZUMBA.

Задачі роботи:

1. Узагальнити дані літератури щодо вивченні ставлення жінок першого періоду зрілого віку до занять танцювальною аеробікою ZUMBA.

2. Виявити основні мотиви жінок першого періоду зрілого віку до занять танцювальною аеробікою ZUMBA.

Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: аналіз літературних джерел; соціологічне дослідження: анкетування; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Організація досліджень. Анкетування проводилося протягом одного місяця на базі фітнес-клубу "Sport&Spa" м. Києва. В анкетуванні прийняло участь 20 жінок віком від 20 до 30 років.

За допомогою аналізу даних було отримано можливість визначити потреби та мотиви жінок та оцінити ставлення жінок першого періоду зрілого віку до занять Zumba.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати анкетувань свідчать, що в свій вільний час 25% жінок дивляться телевізор, ще 25% вибирають зустрітися з друзями, 10% - читають книжку, спокійно проводячи вечір та всього 40% опитуваних займаються спортом або танцями. Можна зробити висновок, що відсотки розподілилися саме так, тому що фітнес набирає все більшої популярності, жінки хочуть бути здоровими та стрункими, вирізнятися з-поміж інших та весело і з користю проводити свій вільний час. Але все ж таки немала кількість продовжує обирати сидячий спосіб життя, просто залишаючись вдома та дивлячись телевізор. Це обумовлюється тим, що часто жінки тяжко працюють, та просто не мають сил (як їм здається) на себе та свій зовнішній вигляд. Стільки ж відсотків обирає зустріч з друзями, що не є поганим варіантом, тільки якщо ж під час цих зустрічей подружки не зловживають їжею та алкоголем. Та найменша частина з опитуваних обрала читання книжки.

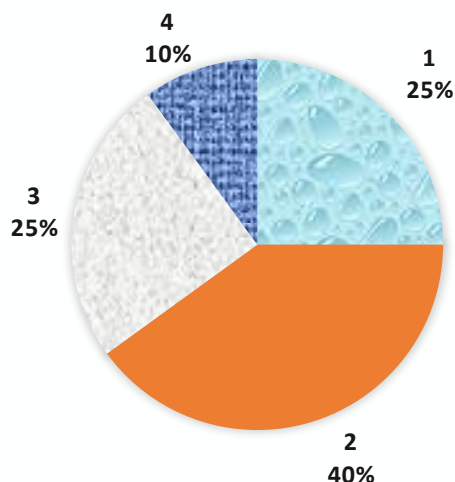


Рис.1 Дозвілля жінок першого періоду зрілого віку (n=20).

- 1-дивляться телевізор;
- 2-займаються спортом;
- 3-зустрічаються з друзями;
- 4- читають книжки.

На питання, що конкретно подобається жінкам першого періоду зрілого віку в заняттях спортом/фітнесом/танцями, найпоширенішою причиною (40%) було те, що вони можуть відволіктися від буденних проблем, що зрозуміло, адже в сучасному житті люди найбільше потерпають від стресу, що оточує їх повсюди, жінки мріють про таке місце, де можна забути про все це та просто насолоджуватися моментом без зайвих думок.

На другому місці (30%) – відчуття впевненості. Адже в цьому віці жінкам неабияк хочеться відчувати себе кращою за всіх, бути впевненою та любити себе.

Третє місце (23%) – подобається відчувати себе в здоровому тілі, відповідь очевидна, так як фітнес зараз в моді, всі прагнуть не тільки приємно виглядати, а й добре себе почувати. І тільки 7% з опитуваних відповіли, що вони вперше на занятті.

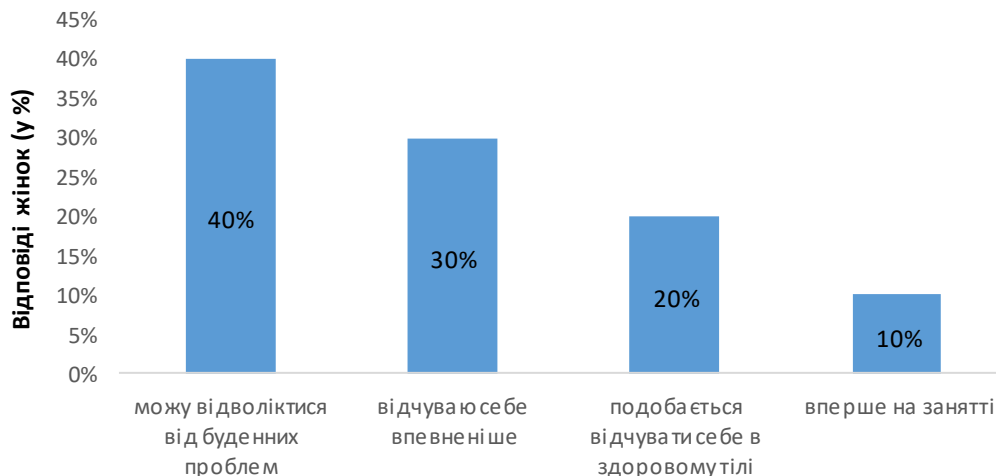


Рис. 2 Відповіді на запитання респондентів: «Що подобається Вам в заняттях оздоровчою діяльністю» (n=20)?

На питання улюбленого фітнесу більша половина – 65% обрала танцювальні напрямки, 22% - розумне тіло та всього 13% - силовий фітнес. З чого можна зробити висновок, що жінки першого періоду зрілого віку більше прагнуть до оздоровлення духовного, ніж фізичного. Для них важливе значення грають емоції під час тренування, а не м'язи та кубики.

Розглянувши думки жінок щодо власного тіла, ми дізналися, що більша половина, а це 70%, незадоволені своєю фігурою, інша ж частина – 30%, вважають, що проблем із зайвою вагою не мають. Такий великий відсоток невдоволення своїм тілом можна пояснити тим, що жінки завжди прагнуть бути ще більше привабливими та стрункими, весь час працюючи над собою.

Дізнавшись у жінок, чи відвідували вони раніше заняття з танцювального фітнесу Zumba, 7% відповіли, що не були до цього моменту ніколи, 30% - були декілька разів та більша половина – 63% відвідують Zumba постійно. З чого все-таки можна зробити висновок, що жінок першого періоду зрілого віку цікавить даний напрямок танцювального фітнесу.

На запитання, чим Вас саме зацікавила ZUMBA, відповіді розподілились наступним чином (табл. 1)

Таблиця 1

Відповіді жінок на питання: Чим саме Вас зацікавила Zumba?

Номер	Причини	Кількість (%)
1.	Не сподобалось	3%
2.	Шалена атмосфера	17%
3.	Танцюю та втрачаю зайві кілограми	20%
4.	Можливість відчувати себе не на тренуванні, а у колі людей зі схожими інтересами	34%
5.	Можу відволіктися від проблем, отримати заряд енергії	15%
6.	Велика відмінність від силового тренінга	11 %

Із таблиці видно, що всього 3% не сподобався цей напрямок, 17% сподобалась шалена атмосфера Zumba, 20% - те, що вони тацюють та втрачають зайві кілограми, 34% - можливість відчувати себе не на тренуванні, а у колі людей зі схожими інтересами, 15% - можливість відволіктися від проблем, отримати заряд енергії та 11% - подобається велика відмінність від силового тренінга.

Далі нам було цікаво дізнатися, чи соромились жінки, коли вперше прийшли на танцювальний напрямок Zumba. І ось, що з цього вийшло: 50% з опитуваних жінок дуже соромились прийшовши вперше, 35% - відчували себе ніяково тільки на початку заняття та всього 15% - були впевненими в собі від початку та до кінця.

Відповідно до попереднього опитування, нас, як дослідників, зацікавило питання дискомфорту жінок першого періоду зрілого віку. Тож ми провели дослідження, аби дізнатися причину дискомфорту клієнтів на початку занять танцювальним напрямком Zumba. З них: 15% - не соромились, 8% відповіло, що ніяковіли від того, що нікого не знають, 33% вважали, що не вміють танцювати, 27% - не могли відразу повторити танцювальні рухи за тренером та 17% соромляться показувати свої емоції (емоційно викрикувати під час занять Zumba, повністю розслабитись та танцювати "як вмію").

Також ми хотіли дізнатися думки опитуваних про майбутнє, а саме: Чи планують жінки відвідувати заняття з танцювального напрямку Zumba і надалі, будучи вже в літньому віці, чи дійсно мали б вони таке бажання. Отож, 30% з впевненістю сказали, що будуть відвідувати і надалі такий вид тренування, 50% висловились, що були б не проти, якщо б мали можливість (фінансову, гарний стан здоров'я, вільний час) та 20% відповіли негативно, адже в їх розумінні це безглуздо та немає ніякого сенсу. Та наостанок хотілося б дізнатися про "безкоштовну" рекламу занять Zumba. Тобто питання звучало так: Чи порекомендували б ви тренування танцювального напрямку Zumba своїм знайомим, родичам або друзям? На що ми отримали ось такі відповіді: 25% не рекомендували своїм знайомим, 30% жінок сказали, що з радістю зробиють це та 45% вже рекомендували своїм знайомим, родичам або друзям заняття з танцювального напрямку Zumba.

Висновки.

1. Таким чином зумба є інтервальним тренуванням, в якому чергуються танцювальні рухи високою і низької інтенсивності. Таким чином, в процесі не потрібен відпочинок, і ви можете рухатися на високому пульсі все 40-50 хвилин заняття. За одне тренування ви можете зпалити близько 369 ккал. Якщо будете займатися п'ять днів на тиждень, навіть без дефіциту калорій в харчуванні зможете позбутися від кілограма жиру за 3-4 тижні. А в поєднанні з м'якою дієтою - за 1,5-2 тижні. У той же час, на відміну від бігу або іншого кардіо, яскраві танцювальні ритми і задоволення від руху під музику знижують сприймаються зусилля.

Крім того, зумба зміцнює м'язи тіла. Багато танцювальні кроки і рухи задіють прес. Стрибки і випади зміцнюють стегна і сідниці. Традиційна зумба практично не навантажує верхню частину тіла. Якщо ви хочете прокачати руки, груди і спину, спробуйте варіацію з гантелями.

2. Результати анкетувань свідчать, що в свій вільний час 25% жінок дивляться телевізор, ще 25% вибирають зустрітися з друзями, 10% - читають книжку, спокійно проводячи вечір та всього 40% опитуваних займаються спортом або танцями.

3. Можна зробити висновок, що відсотки розподілилися саме так, тому що фітнес набирає все більшої популярності, жінки хочуть бути здоровими та стрункими, вирізнитися з-поміж інших та весело і з користю проводити свій вільний час. Але все ж таки немала кількість продовжує обирати сидячий спосіб життя, просто залишаючись вдома та дивлячись телевізор. Це обумовлюється тим, що часто жінки тяжко працюють, та просто не мають сил (як їм здається) на себе та свій зовнішній вигляд. Стільки ж відсотків обирає зустріч з друзями, що не є поганим варіантом, тільки якщо ж під час цих зустрічей подруги не зловживають їжею та алкоголем. Та найменша частина з опитуваних обрала читання книжки.

Перспективи подальших досліджень. Досліджувати мотиви жінок до занять оздоровчим фітнесом, вивчати напрямки фітнесу які цікаві населенню, для залучення більшої кількості людей до занять, удосконалювати програми тренувань, як групових так і персональних.

Література

1.Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності / М. В. Дутчак // Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. : в вип. - Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. - Вип. 4(29)13. - С. 343-348. <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/478>

2.Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Вплив практичних занять з фітнесу на фізичний розвиток студенток першого курсу //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2020. – №. 10. – С. 28-33. <http://eprints.zu.edu.ua/32129/1/28-33.pdf>

3.Ковальова, Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий

вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт . — Луцьк, 2019. — С. 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>

4.Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

5.Ковальова Н.В. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку / Ковальова Н.В., Підгайна В.О. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського. -2016. С.79–84. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2856>

6.Лабзеева Д. С., Дегтярева Д. И. Zumba как самостоятельное фитнес-направление //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – №. 4. – С. 161. http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/16c/ZHumal-FViST-_4-_26_.pdf#page=160

7.Vendramin B. et al. Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. – 2016. – Т. 8. – №. 12. – С. 1181-1200.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1934148216301897>

8.Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women //SportLogia. – 2014. – Т. 10. – №. 1. – С. 29-33.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1934148216301897>

References

1.Dutchak M.V. (2013), Theoretical substantiation of the qualification characteristics of fitness trainer / M.V. Dutchak, M.M. Vasilenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - № 2. - Pp. 17-21. (in Ukr.)

2.Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S. (2020), The impact of practical fitness classes on the physical development of first-year students // Physical culture, sports and health of the nation. - №. 10. - P. 28-33. (in Ukr.)

3.Kovaleva N. (2019). Efficiency of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of mature age / N. Kovaleva, N. Eremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovskaya // Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University. Issue. 36. Physical education and sports. — Lutsk, 2019. — P. 52-58. (in Ukr.)

4.Iremenko, N. (2019), Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Iremenko, N. Kovaleva, S. Bobrenko // Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. of sciences. wash. - No. 7 (26). - Vinnytsia: Planer LLC. - P. 57-63. (in Ukr.)

5.Kovaleva N.V. (2016), Estimation of efficiency of the improving and recreational program of schoolboys of senior school age / Kovaleva NV, Pidgaynaya VA // Proceedings of the international scientific-practical conference "Physical culture, sports and health of the nation". Vinnytsia State Pedagogical University named after Коцюбинського. P.79-84. (in Ukr.)

6.Labzееva D.S, Degtyareva D.I., (2018), Zumba as an independent fitness direction // Physical education and sports training. - No. 4. - P. 161. (in Russ.)

7.Vendramin B. et al. (2016), Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. – Т. 8. – №. 12. – С. 1181-1200. (in En.)

8.Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. (2014), Effects of Zumba fitness program on body composition of women //SportLogia. – Т. 10. – №. 1. – С. 29-33. (in En.)

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).12

Козлова Т. Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Бойко Г. Л.

к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ

В статті охарактеризовано методу індивідуальної корекції морфофункціонального стану студенток, що займаються шейпінгом. Зазначено, що основним змістом занять в групах є виконання спеціально розроблених програм, в яких тривалість занять класичним шейпінгом становить 60 хв: розминка (4-5 хв), основна (45-50 хв) і заключна (3-5 хв) частини. Виявлено, що особливістю початку занять шейпінгом є зміна характеру музики і вправ, що виконуються в різних частинах заняття: різноманітні по темпу, ритмічному малюнку. Це сприяє підтримці емоційного настрою, інтересу до занять.

Ключові слова: шейпінг, студентки, морфофункціональний стан, фізичне виховання.

Kozlova T., Boyko G. Methods of individual correction of morpho-functional condition of shaping students. The article describes the method of individual correction of the morphofunctional state of students engaged in shaping. It is noted that the