

Використання Zumba-тренувань для зменшення ваги і корекції фігури студенток

ст. викладач

Козлова Т.Г.

Актуальність

- Сучасний науково-технічний прогрес - причина зниження рухової активності більшості населення
- Результат зниження рухової активності - нервово-емоційні напруження, гіподинамія
- Фізична культура і спорт в учбово-виховному процесі ВУЗів ставить перед собою завдання, спрямовані на покращення здоров'я студентської молоді

Наслідки монотонності людської діяльності та гіподинамії

Захворювання, викликані малорухливим образом життя

Серцево-судинної і дихальної систем	Інсульт, тахікардія, цукровий діабет, варикозне розширення вен
Опорно-рухового апарату	Викривлення хребта, остеохондроз, атрофія
Шлунково- кишкового тракту	Геморой, запори
Зайва вага	Серцева недостатність, гіпертонія

Zumba

- різновид танцювальної аеробіки, котра проводиться у стилі Latino з використанням рухів латиноамериканських та інших міжнародних музичних стилів



Zumba

- ефективна,
інноваційна і
запальна
тренувальна
фітнес-програма
для всіх рівнів
підготовки



Zumba

- До її складу входять основні принципи аеробного, інтервального і силового тренування, що сприяє спалюванню максимальної кількості калорій, зміцненню серцево-судинної системи і підтримуванню загального тону м'язів



Мета дослідження

- визначення впливу танцювальної фітнес-програми Zumba на:
 - емоційний стан
 - корекцію фігури студенток

Завдання дослідження

- З'ясувати ступінь складності Zumba-тренувань в навчанні
- Вивчити вплив занять Zumba на емоційний стан студенток
- Визначити вплив запропонованої програми навчання на вагу і корекцію фігури дівчат відділення «шейпінг»

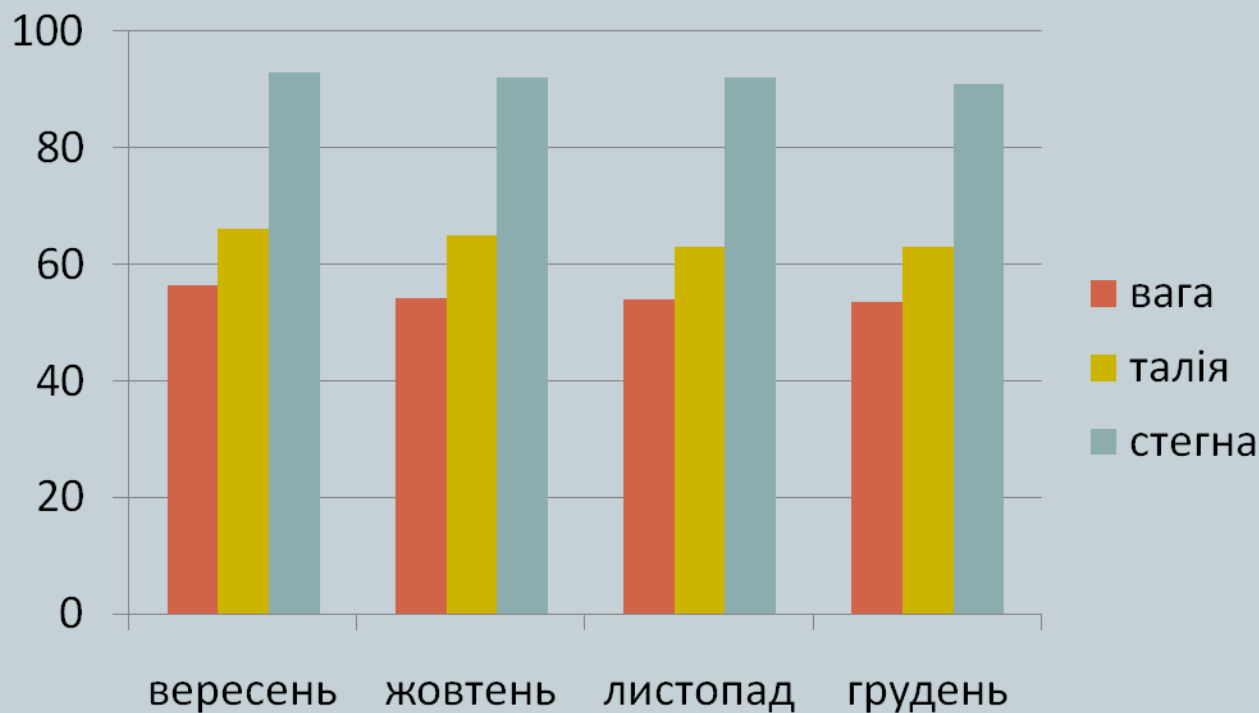
Хід дослідження

- Контрольна група займалась за програмою Zumba Fitness два рази на тиждень
- Стандартна фітнес-програма тривала 60 хвилин і складалась з чотирьох частин:
 - розминки
 - аеробної складової
 - танцювального фітнесу
 - заминки

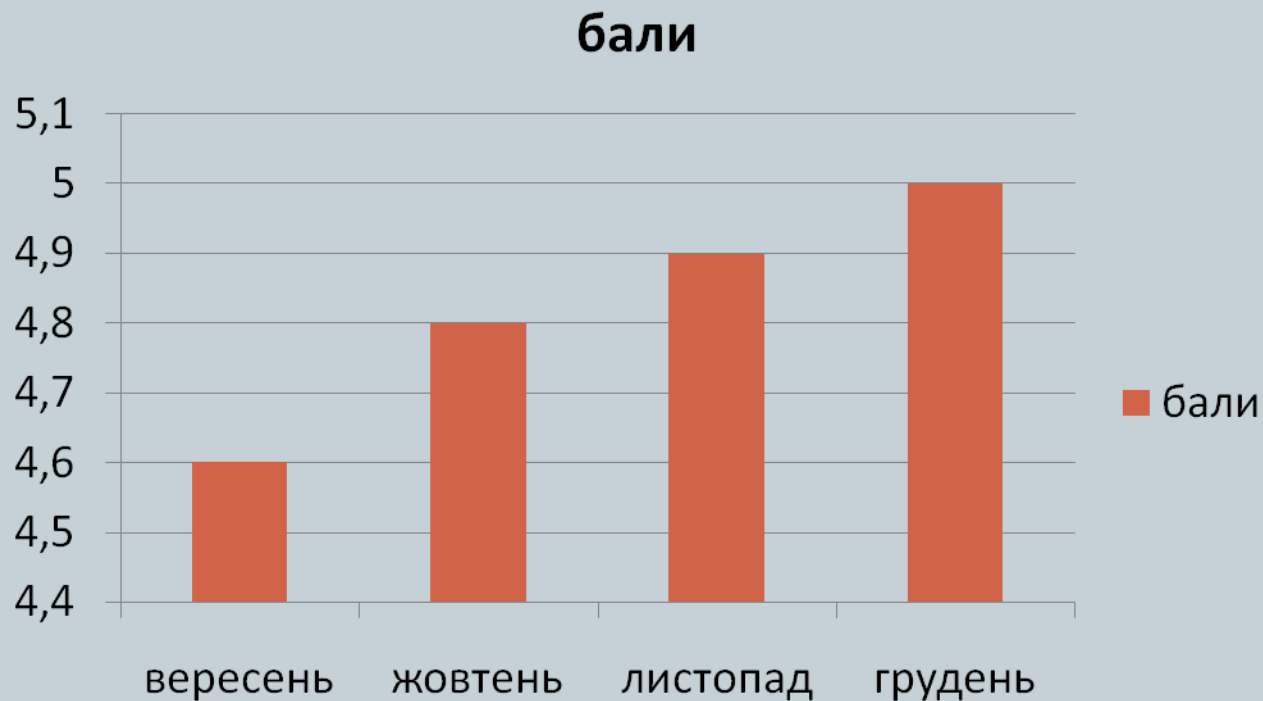
Особливості Zumba-тренувань

- Пропоновані танцювальні елементи склалися з простих рухів
- До кроків і стрибків додавалися постійні рухи рук, талії, стегон, що сприяло тренуванню всіх груп м'язів
- Заняття базувались на поєднанні швидких і повільних ритмів
- Навчання не викликало особливих складностей, так як не було необхідності ідеально повторювати рухи

Динаміка змін ваги, об'єму талії і стегон



Емоційний стан за 5-тибальною системою



Висновки

- Zumba-тренування не викликають особливої складності в навчанні
- позитивно впливають на емоційний стан студенток
- дозволяють зменшити вагу тіла і скорегувати фігуру

Литература

1. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес: пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимп. л-ра, 2000. – 480 с.