

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗУМБА И МОТИВАЦИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЕЕ ЭЛЕМЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ

В. В. Садовникова, Н. Г. Фитисова

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

e-mail: sadovnikova@tut.by

e-mail: natalliafitsisava2019@gmail.com

В статье приведены результаты опроса, проведенного среди студенток, которые ранее во время учебы в школе не занимались активно танцами. Выявлен интерес и позитивное отношение к тому, чтобы различные танцевальные программы и мастер-классы были неотъемлемой частью регулярных занятий по физической культуре в университете БГУ.

The article presents the results of a survey conducted among students who had not previously been actively involved in dancing during their school years. Interest and a positive attitude towards various dance programs and master classes being an integral part of regular physical education classes at BSU were revealed.

Ключевые слова: физическая культура; Зумба; фитнес-направление.

Keywords: physical education; Zumba; fitness direction.

Введение

Зумба-фитнес (Zumba Fitness) является зарегистрированной торговой маркой фитнес-индустрии с более чем 15 миллионами участников еженедельных классов в 200 000 залах по всей планете. В Россию и Беларусь программа пришла в 2011 г. На сегодняшний день Зумба и ее элементы стали средством фитнес-индустрии и урочных и неурочных форм занятий по физической культуре в учреждениях образования [2].

Известно, что в 2001 г. колумбийский танцор, хореограф, бизнесмен и инструктор Зумбы Альберто (Бето) Перес в тандеме с бизнесменами Альберто Перельманом и Альберто Агионом создал компанию Zumba Fitness, LLC, впоследствии которая превратилась в франшизу по подготовке лицензированных инструкторов (*Zumba Instructor Network ZIN™*) в 186 странах мира, также была зарегистрирована торговая марка. В русскоязычном пространстве принято называть это направление «Зумба». Далее по ходу изложения материала для удобства мы будем использовать написание Zumba на русском языке и без кавычек.

Основная часть. Примечательная история началась с создания Зумбы. Бето по случайности забыл принести заранее подготовленную музыку на свои регулярные тренировки по аэробике. Вместо этого ему пришлось включить кассету с ритмами сальсы, меренги и реггетона и подстраивать свои движения под них. В итоге тренировка прошла настолько хорошо, что все клиенты Бето попросили повторить ее. С того дня создатели считают возникновение этого

направления. Высокая энергия Зумба-тренировки, разнообразие латинских и мировых ритмов, экзотических мелодий Болливуда и Африки, ритмы хип-хопа, танго и belly-dance – все это делает Зумба эффективной интенсивной программой. На сегодняшний день известны следующие направления или разновидности Зумбы [1]:

«Aqua Zumba» – программа для танцевальной аквааэробики.

«Strong By Zumba (Strong Nation)» – высокоинтенсивная функциональная тренировка с использованием только собственного веса тела, направленная на развитие силовой и общей выносливости под высокоинтенсивную музыку.

«Zumba Gold» – программа с минимальной нагрузкой под музыку на основе латиноамериканских и мировых ритмов; представляет собой аэробную интервальную нагрузку.

«Zumba Kids» и «Zumba Kids Junior» – программы для детей и подростков.

«Zumba Senta» – программа с использованием стула.

«Zumba Step» – программа с использованием степ-платформы.

«Zumba Toning» – программа с использованием стиков – легких гантелей, звучащих как маракасы (древний ударно-шумовой инструмент).

Для овладения техникой Зумба достаточно любить танцы и музыку и следовать простым организационно-методическим указаниям преподавателя или инструктора. Каждое занятие начинается с небольшой разминки, в результате которой происходит не только подготовка организма к основной нагрузке, но и знакомство с базовыми движениями. Затем идет основная часть, которая обязательно включает в себя четыре основных ритма: меренге, сальса, кумбия, реггетон.

Далее преподаватель или инструктор строит программу занятия исходя из своих предпочтений или пожеланий занимающихся. Хореография каждого танца строится на принципе повторения определенных связок, которые начинаются с базы и усложняются в процессе песни с каждым куплетом и припевом. Так же происходит и с интенсивностью самого занятия, что позволяет равномерно распределить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и все группы мышц. Завершается занятие заминкой, в которой гармонично сочетаются медленные танцевальные композиции с элементами растяжки.

Цель нашего исследования – выявить отношение студенток к фитнес-направлению Зумба на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Задачи:

1. Проанализировать частоту и охват мероприятий с использованием фитнес-направления Зумба на факультете международных отношений.

2. Оценить отношение студенток к использованию Зумба на занятиях по «Физической культуре».

На базе кафедры физического воспитания и спорта БГУ в мае 2024 г. нами была предпринята попытка проанализировать эффект от организованных мероприятий для факультета международных отношений в рамках воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы. В частности, в течение более 10 лет активного развития Зумба в Беларуси было проведено множество мероприятий, посвященных данному направлению, в том числе и на базе БГУ. Можно констатировать стало традицией проводить яркий, эмоциональный мастер-класс на

основе современных физкультурно-оздоровительных технологий, к которым и можно отнести Зумбу как вид фитнес-направления.

Первое из них состоялось в 2015 г. на факультете международных отношений, где приглашенным инструктором стала выпускница филологического факультета Ленартович Бажена. Ее потрясающая энергия и зажигательные танцы в латиноамериканском стиле понравились студентам и дали толчок преподавателям для внедрения Зумба в их регулярные занятия. С тех пор Спортивный клуб БГУ включал новое фитнес-направление во многие спортивные мероприятия, приобщая студентов к здоровому образу жизни.

Так, в течение одной недели в БГУ прошло сразу 2 мастер-класса, посвященных «Неделе здоровья и спорта» (10 и 17 сентября 2020 г.).

15 мая 2021 г. в парке Янки Купалы в честь «Дня работника физической культуры и спорта» на сцене выступило 3 инструктора Зумба.

Одним из последних мероприятий стала презентация программы на мероприятии «День против курения» в октябре 2023 г. (таблица). Презенторами стали Ленартович Бажена и Даниэль Юсеф – один из немногих мужчин-инструкторов Зумба в Минске.

Таблица – Перечень мероприятий по Зумба в БГУ с 2015–2023 гг.

Мероприятие	Год проведения	Количество студенток ФМО	Приглашенный инструктор
«Зумба на ФМО»	23.04.2015	115	Ленартович Бажена
«Неделя здоровья и спорта»	17.09. 2020	84	Ленартович Бажена
«Неделя здоровья и спорта»	10 .09.2020	92	Ленартович Бажена Лабуць Юлия Гавриленко Елена
«Дня работника физической культуры и спорта»	15.05.2021	65	Ленартович Бажена Бурд и Милош Александра
«День против курения»	20.11.2023	85	Ленартович Бажена и Даниэль Юсеф

Таким образом, занятие Зумба способствует гармоничному духовному и физическому развитию обучающихся: учит красоте и выразительности движений, развивает образное мышление и фантазию, помогает формировать фигуру, развивает координацию движений, общую выносливость и приобщает к здоровому образу жизни. Заниматься Зумба могут как новички, так и хорошо подготовленные люди, что делает эту программу этого фитнес-направления универсальной для использования на занятиях со студентами. Кроме того, каждый участник получает колоссальный заряд энергии и положительных эмоций на долгое время.

В результате опроса, в котором приняли участие студентки БГУ, 1–3-го курсов факультета международных отношений (n = 68), в период со 2.05 по 15.05.2024 г. была предпринята попытка оценить отношение студенток к использованию Зумба на занятиях по «Физической культуре».

Результаты опроса получились следующими:

На вопрос «Любите ли вы танцевать?» (рисунки 1).

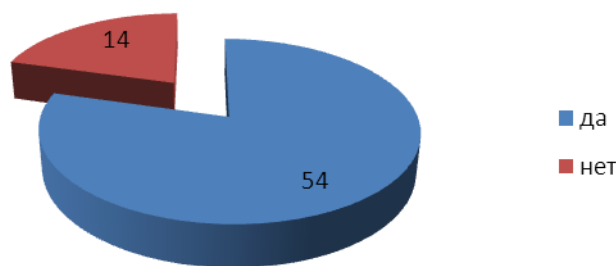


Рисунок 1 – Количество любителей танцев

Среди опрошенных студенток 54 ответили, что имели возможность танцевать в школе под руководством учителя физической культуры, а 14 – не имели. При уточнении, какими именно танцами ранее, в школе, студентки занимались, самыми популярными ответами стали – хип-хоп, народные танцы, балльные танцы.

На вопрос «Какие танцы вам нравятся?» Места по предпочтению распределились следующим образом:

- 1-е место – хип-хоп;
- 2-е место – аэробика;
- 3-е место – балльные и танцы;
- 4-е место – танец живота.

На вопрос «Какой, по вашему мнению, Ваш статус танцора?» студентки, проходившие опрос, считают себя (рисунок 2):

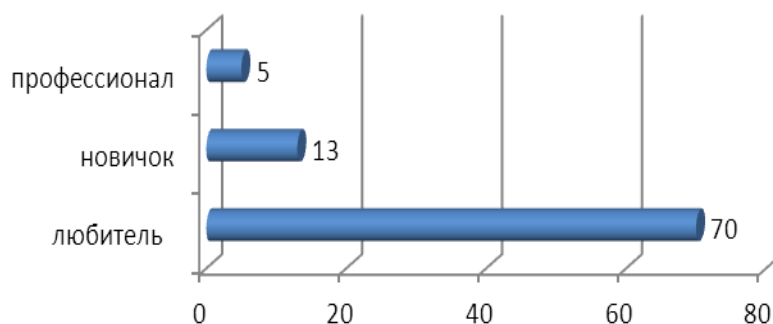


Рисунок 2 – Признание статуса танцора

На вопрос «Как вы думаете, какую пользу приносят Вам занятия танцами?» звучал наиболее частый ответ 1 – положительное влияние на здоровье и фигуру, также более половины студенток считают танцы способом самовыражения.

«Сталкивались ли вы ранее с танцевальным фитнес направлением Зумба?», в половине анкет был дан ответ – «не сталкивалась». Другая часть отметила, что сталкивались с данным направлением в университете. Два человека отметили, что знакомы с таким направлением, как Зумба, благодаря фитнес-клубам.

На вопрос «Принимали ли Вы участие в каком-либо танцевальном мероприятии за время учебы в БГУ?» 53 студентки ответили, что принимали участие, 15 – нет. Большая часть опрашиваемых отметила впечатления после мероприятий так: «С удовольствием повторила бы данный опыт».

«Какие чувства и эмоции у Вас вызывают занятия физической культурой под музыкальное сопровождение в университете?» – самым частым ответом был: «заряжает энергией и отвлекает от повседневных забот».

На вопрос «Как, на Ваш взгляд, данные занятия влияют на Ваше физическое здоровье?» Самыми частым ответом явилось: «Поддерживает общее физическое состояние и вырабатывает выносливость».

Вопрос про преимущества Зумбы перед другими танцевальными направлениями и почему ее предпочтительнее применять на занятиях физической культурой в университете студентки выделили следующий вариант ответа: «Движения простые и легко запоминаются; подходят каждой студентке».

Совпали и ответы на вопрос «Хотели бы Вы, чтобы танцы, например Зумба, были неотъемлемой частью на занятиях по дисциплине «Физическая культура в университете?» с ответами и количеством студенток, которые отметили, что любят танцевать (рисунок 3):

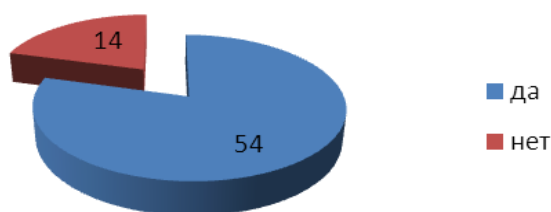


Рисунок 3 – Количество любителей танцевать и предпочитающих Зумба на занятиях по физической культуре

Основываясь на результатах опроса, проведенного среди студенток, мы пришли к следующему заключению. Несмотря на то что многие студентки не занимались танцами активно во время учебы в школе и считают себя в них любителями или даже новичками, у современной молодежи, несомненно, есть интерес к танцевальным направлениям, в том числе и к Зумба. Кроме того, большая часть студенток открыто и позитивно относится к тому, чтобы различные танцевальные программы и мастер-классы были неотъемлемой частью регулярных занятий по физической культуре в университете БГУ.

Преимущества Зумба в сравнении с другими танцевальными направлениями очевидны. Данные занятия безопасны для любого возраста и уровня подготовки и являются прекрасной альтернативой кардионагрузки для студентов основных и специальных медицинских групп. Внедрение в педагогический процесс современного вида фитнеса с каждым годом вызывает все большую заинтересованность молодого поколения и позволяет повышать качество учебного процесса с оздоровительно-тренирующим эффектом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Венгерова, Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : монография / Н. Н. Венгерова. – СПб. : НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 251 с.
2. Классификация Зумбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.zumba.com/en-US/pages/class>. – Дата доступа: 25.10.2024.