

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЖІНОК
ПІД ВПЛИВОМ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ ЗА ПРОГРАМОЮ ZUMBA

Уляна Шевців, Вікторія Іваночко, Ростислав Турка

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Анотація. Вивчено вплив занять за танцювальною фітнес-програмою Zumba на показники фізичної працездатності жінок першого періоду зрілого віку (29–34 роки).

Ключові слова: фітнес, танцювальні заняття, Zumba, жінки.

Abstract. The influence of classes on the Zumba dance fitness program on the indicators of physical efficiency of women in the first period of mature age (29–34 years) was studied.

Key words: fitness, dance lessons, Zumba, women

Постановка проблеми. 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 [1, 2, 4] 47% жінок мають надлишкову масу тіла, а ще 23% – страждають ожирінням.

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 Регетон з домішкою мамби, румби, фламенко і “каліпсо” [6]. 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. 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, бодіблінгом. 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.

У зв'язку з вищевикладеним ми провели дослідження, **метою** якого було визначення впливу фітнес-тренувань за програмою Zumba на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку (29–34 роки).

Організація досліджень. Дослідження проводилося на базі фітнес-клубу Sport Life на вул.Науковій у Львові, з жовтня по травень 2017 року, за участю 15 жінок віком від 29 до 34 років. Заняття проводились 2 рази на тиждень. Всього було проведено 64 заняття.

Результати досліджень та їх обговорення. Одне із завдань нашого дослідження полягало в аналізі динаміки показників фізичної працездатності жінок під впливом занять Zumba. Для вирішення цього завдання нами був проведений природний педагогічний експеримент (ПЕ), який тривав вісім місяців. В експерименті було задіяно 15 жінок віком 29–34 роки, які займалися за програмою Zumba.

Оцінка рівня фізичної працездатності проводилася за допомогою проби Руф'є і дозволила визначити наступне. На початку експерименту нами був визначений вихідний рівень фізичної працездатності, який свідчить про те, що з 15 жінок високу працездатність мали 16% осіб, добрий рівень фізичної працездатності виявлено у 65% жінок, 17% мали задовільний рівень і у 2% осіб визначено поганий рівень фізичної працездатності.

Результати функціональної проби показали, що у жінок, які розпочали заняття за програмою Zumba показники ЧСС у стані спокою в середньому відповідали 83 уд./хв і розміщені в межах 80–92 уд./хв, що відповідає нормі.

Після 30 присідань за 45с показники ЧСС в середньому відповідали 128 уд./хв і знаходились в межах 116–156 уд./хв. Отримані результати вказують на велику різницю в готовності організму жінок виконувати зазначене навантаження.

В кінці першої хвилини відпочинку показники ЧСС в середньому відповідали 93 уд./хв. Отримані результати показують, що за час відпочинку спостерігаються високі темпи відновлення організму, однак вихідних показників ЧСС ще не досягнуто.

Слід відзначити, що серцево-судинна система обстежуваних жінок по різному реагує на стандартне навантаження. В одних спостерігаються високі темпи підвищення показників ЧСС під час навантаження і високі темпи їх зниження у процесі відпочинку, що вказує на добру адаптацію організму до фізичного навантаження. В інших – темпи відновлення значно повільніші, що вказує на погану адаптацію організму до фізичного навантаження. За

своєю структурою заняття за програмою Zumba склалися з 4 блоків: першим – є розминка. За допомогою нескладних танцювальних рухів розігрівалися всі м'язи, зв'язки і суглоби, таким чином, готуючи тіло до подальших серйозних навантажень і тим самим, виключаючи виникнення травм.

Другий етап Zumba тренування це силова частина, що проходила в помірному темпі. На другому етапі тренер розучував, відточував і з'єднував рухи в невеликі зв'язки.

На третьому етапі починалася Zumba Party. Цей етап включав виконання вивчених зв'язок і з'єднання їх в один запальний танець під бадьорий ритм латиноамериканської музики. Четвертий етап традиційно присвячувався розслабленню і розтяжці.

В межах вирішення нашого дослідження ми проводили повторні вимірювання рівня фізичної працездатності в кінці педагогічного експерименту.

Як видно у жінок в кінці експерименту показники ЧСС у стані спокою знизилися і в середньому відповідають 78 уд/хв. Цей показник від початку експерименту покращився на 6%.

Під впливом занять Zumba виявлено підвищення рівня фізичної працездатності. Так, високий рівень зафіксовано у 38% жінок, добрий – у 51% осіб, задовільний – лише у 11% жінок і поганий рівень фізичної працездатності не було зафіксовано у жодної жінки.

Таким чином, у жінок під впливом занять Zumba спостерігається зменшення ступеня напруження серцево-судинної системи під час навантаження і покращення адаптаційних можливостей до стандартного навантаження, що вказує на позитивні зміни в організмі. Виходячи з даних результатів на початку запровадження занять за програмою Zumba і даних результатів восьми місяців занять високий рівень фізичної працездатності зріс на 22%, добрий рівень фізичної працездатності зменшився на 14% і задовільний зменшився на 6%.

Також слід відмітити, що у жінок з'явився інтерес до систематичного відвідування занять за програмою Zumba. Такі заняття не лише позитивно впливають на фізичну працездатність та фізичний стан, але й сприяють покращенню психолого-емоційного стану.

Аналіз літературних, інтернет джерел та власних спостережень дозволяють зробити наступні **висновки**:

- 1) нова, захоплююча та ефективна танцювальна програма Zumba підходить для осіб будь-якого рівня підготовки та немає вікових обмежень.
- 2) виявлено, що під впливом занять Zumba рівень фізичної працездатності жінок першого періоду зрілого віку – покращився. Так, високий рівень зріс на 22%, добрий рівень фізичної працездатності зменшився на 14% і задовільний зменшився на 6%.

Таким чином, заняття танцювальною Zumba дає можливість кожному наблизитися до своєї фізичної досконалості, вдосконалити свої танцювальні здібності та найголовніше отримати максимальний заряд позитивних емоцій.

Список використаних джерел:

1. Ладынина И. А. Проблемные зоны женской фигуры / И. А. Ладынина. – Питер : Печатный двор, 2001. – 192 с.
2. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 236 с.
3. Теличук Г. Zumba – нова філософія фітнесу [Електронний ресурс] / Галина Теличук // Живи активно. – Режим доступу: <http://zhyvyaktyvno.org>.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності „Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” : Указ Президента України № 42, 2016 р.
5. Hello. Ru. Все, что вы хотели знать про Зумбу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.hellomagazine.com> (дата просмотра: 08.11.2016).
6. Zumba. Com. Руководство по обучению инструкторов. Базовые шаги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.zumba.com/ru-RU/faq/instructor>