

Методика проведения занятий по танцевальному направлению «Зумба» для студенток занимающихся в КазНУ имени Аль-Фараби.

Формирование здорового образа жизни – процесс сложный и длительный, эффективность работы во многом зависит от подходов и технологий осуществляемых мероприятий. Но только здоровая нация может называться конкурентоспособной. Поэтому одним из стратегических направлений политики нашего государства является расширение массового спортивного движения. Так что актуальность введения занятий по программе «Зумба» является полезной и мотивирующей для здоровья, и в общем для жизни студенток учащихся в Национальном университете имени Аль-Фараби.

Зумба — танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии.

Это новая, популярная сейчас во всем мире программа. Новое направление фитнеса, точнее танец-фитнес, основанный на традиционных латино-американских танцевальных шагах (Сальса, Самба...) , Flamenco, афро, много движений бедрами, хип-хоп. Это невероятный микс разных направлений, бешеный ритм и яркая атмосфера! Поклонниками Zumba уже стали более 10 миллионов человек в 110 странах мира, и их число участников стремительно растет.

Заниматься зумбой очень легко, поскольку урок построен на довольно простых, ритмично повторяющихся движениях. Уже через несколько минут такого танца вы почувствуете, как все ваше тело наполняется энергией. Еще через несколько минут она переполнит вас и начнет выплескиваться наружу. Тогда вас уже ничто не остановит. Главная идея Zumba — это не тренировка, не школа танцев, а эта вечеринка в стиле Zumba. Движения Зумба так просты, а музыка зажигательна, что вы быстро вольетесь в атмосферу. Ощущение, что находишься на каком-то празднике или вечеринке и совершенно не замечаешь, как проходит время и улетают калории! Мы танцуем под зажигательную музыку и в то же время получаем фитнес нагрузку, чтобы быть в форме и чувствовать себя полными сил и энергии.

Зумба фитнес является хорошей кардио-тренировкой, позволяющей худеть, поддерживать форму и моделировать тело. Несмотря на то, что со стороны он может выглядеть как замысловатый танец, на деле зумба фитнес предполагает выполнение набора упражнений, стимулирующих работу различных групп мышц. За счет многократного повторения, дается нагрузка на мышцы, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная система, тем самым повышается общий уровень выносливости организма. Внешне все упражнения напоминают танец, но с уклоном на работу определенных мышц.

Почему-то принято считать, что кардио-тренировки, необходимы только для похудения, но это не самое главное, кроме стройности вы сможете развить чувство ритма, ловкость, пластику и получите много положительных эмоций.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы студенток увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость. Движения, которые студентки совершают во время танца, положительно влияют на развитие и форму костей.

6 причин проведения занятий в этом направлении в КазНУ:

1. Тренировка задействует все мышцы. За час проведения дисциплины можно получить комплексную нагрузку на все тело с акцентом на нижнюю часть. Уже через несколько тренировок вы заметите, что тело стало плотнее, а мышцы подтянулись. Также зумба уменьшает проявления целлюлита, что может быть распространено среди студентов женского пола.

2. После тренировки тело насытится кислородом за счет интенсивного дыхания, тренировка мышц и сосудов избавит от задержки жидкости (обратите внимание, насколько легко вы застегнете сапожки после занятия).

3. Вы научитесь хорошо двигаться, улучшите осанку, пластичность и растяжку.

4. Танцы зумба – отличный массаж для внутренних органов. Со временем наладится пищеварение, пропадут тяжесть в животе и прочие неприятные явления, улучшится работа органов малого таза.

5. Проводить тренировки можно и дома, используя видеоуроки, удобство которых заключается еще и в разной продолжительности. Если устанете, вы можете просто выключить телевизор.

7. Зумба превратит занятия спортом в сплошное удовольствие. Кроме того, танец позволяет раскрепоститься психологически и физически.

Со временем студентки участницы заметят, что посещая зумбу, они начинают приходить в форму, а уровень их энергии будет стремительно повышаться! Фитнес-вечеринка Zumba не имеет аналогов. Это простая, эффективная программа, которая доставляет огромное удовольствие, часто способствуя созданию сообщества с глубоко укоренившимися взаимоотношениями между постоянными участниками.

В Национальном Университете имени Аль-Фараби занятия по аэробике начали проводиться с 2003 года, а секция «Зумба» появилась в стенах КазНУ лишь в 2011 году. Отбор в группы проводится среди всех желающих студенток заниматься «Зумбой». При отборе учитываются:

- Умение двигаться
- Отсутствие проблем со здоровьем

Занятия проходят 2 раза в неделю по расписанию. Студентки осваивают танцевальное направление «Зумба» на занятиях.

Зачетный норматив по «Зумбе» проводится в конце 2 семестра в рамках фестиваля.. Студентки обязаны участвовать в этом ежегодном «Фестивале аэробики», где так же

имеется победная номинация за «Зумбу». Фестиваль проводится на базе КазНУ имени Аль-Фараби и привлечением ВУЗов города Алматы.

Положительные стороны занятия «Зумбой» в том, что при занятии «активным» спортом, а в нашем случае «Зумбой», в организме начинает выделяться некое вещество – морфин. Чем выше его уровень содержания в организме, тем легче человеку усваивать информацию, а помимо этого легче даются и другие действия. Те, кто занимаются им регулярно, меньше подвергнуты инфаркту, инсульту или другими подобными болезнями. А также «Зумба» мотивирует студенток занятию, а причина в том, что она полезна для здоровья и помогает скинуть лишние килограммы.

Заключение: «Зумба» становится популярной среди девушек и женщин. И в то же время КазНУ имени Аль-Фараби поддерживает политику нашего президента Н.А.Назарбаева. Он отмечает, что с глубокой древности наш народ считал здоровье главным богатством человека. Следуя этому древнему завету, государство делает все возможное для того, чтобы крепить духовное и физическое здоровье граждан. В стратегии «Казахстан-2050» был озвучен новый политический курс состоявшегося государства: «Здоровье нации – основа нашего успешного будущего». Этот курс является призывом нас к здоровому образу жизни, мотивацией к занятию «Зумбой», что благоприятно сказывается на здоровье наших студенток и всего общества.

Список литературы:

1. Zumba Shakes the Monotony Out of Ordinary Aerobics Classes, *The Washington Post*, 31 Июль 2008
2. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: Уральский государственный технический университет — УПИ, 2006.
3. В. В. Григоревич. Всеобщая история физической культуры и спорта. — М.: Советский спорт, 2008.
4. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов // Теория и практика физической культуры. 1991. №7. С.5-39