

**Автор:**

**Чиркова Анастасия Игоревна**

студентка

**Научный руководитель:**

**Соколова Ирина Юрьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

## **ZUMBA КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена зумба как направление совершенствования физического воспитания в вузе. Обоснована актуальность исследуемой темы. Отмечены особенности программы и принципы системы тренировок зумба.*

***Ключевые слова:** физическая культура, зумба, фитнес, тренировка, физическая форма.*

В современных высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлена как важнейший и обязательный компонент целостного развития личности. Через курс учебной дисциплины «Физическая культура» решается целый ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, физическая культура своими средствами и методами призвана способствовать гармонизации духовного и телесного единства личности, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Свобода выбора формы занятий физической культурой в вузе является одним из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий в физическом воспитании студентов. При этом главной задачей становится поиск путей сближения физической культуры и спорта, переноса высоких спортивных технологий в практику, формирование

устойчивой жизненной позиции, ориентированной на двигательную активность. Для решения этих задач и с целью повышения эффективности занятий в вузе, а также эмоционального настроения студентов можно использовалось такое современное и популярное оздоровительное направление как фитнес-Zumba.

Программа Zumba – это танцевальный фитнес-класс в стиле латино с использованием движений латиноамериканского и других международных музыкальных стилей, который составляет основу динамичной, захватывающей, зажигательной и эффективной фитнес-системы. Zumba – это сравнительно молодое танцевальное направление, автором которого в 2001 году стал Альберто Перез, колумбийский хореограф-танцор. Занятия Zumba построены на сочетании быстрых и медленных ритмов, позволяющих быть в форме и усовершенствовать тело; аэробная фитнес- программа занятия включает уникальную комбинацию кардионагрузки и упражнений на укрепление всех групп мышц.

В направлении Zumba используются основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, способствующей сжиганию максимального количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию общего тонуса мышц.

Чем же Zumba так покорила людей? Дело в том, что это не просто заурядная танцевальная программа. Это веселая, зажигательная, энергичная тренировка, которая помогает обрести великолепную физическую форму. Ее цель, проработать максимальное количество мышц, при этом не изматывая вас неоднократными повторами тривиальных упражнений. За час безбашенных танцев вы можете сжечь около 400–500 ккал. Кроме того, Zumba-фитнес – это великолепное лекарство от стресса, помогающее стать более уверенным, позитивным и раскрепощенным.

Со временем появились различные направления Zumba. Например, Aqua Zumba для занятий в бассейне. Zumba in the circuit, которая представляет собой высокоинтенсивную тренировку для похудения. Или Zumba Toning, включающая в себя занятия с небольшими гантелями. Всего лишь за 15 лет существования бренд Zumba® стал одним из самых востребованных в фитнес-индустрии.

Плюсы от занятий зумба фитнесом с лихвой перекрывают незначительные минусы. Нужно лишь приложить немного усилий и проявить терпение, как положительные результаты не заставят себя ждать. Зумба – одно из наилучших полезных времяпрепровождений, которое поможет вам заполучить и прекрасную фигуру и душевное равновесие, и бодрость. Не откладывайте на потом, если вы хотите что-то изменить в жизни, то начинайте сейчас.

Zumba будет являться эффективным физическим воспитанием для студентов, так как это очень интересное и нестандартное направление в физической культуре, позволяющее провести время не только с пользой, но и весело. Интересные тренировки гораздо более эффективны, чем монотонные и однообразные, ведь они повышают настроение и уровень гормона серотонина, при недостатке которого постоянно тянет на сладкое и вредное.

Еще одна позитивная сторона танцев для похудения Zumba – это в большей степени именно не аэробика, а танцы, которые являют собой превосходный способ снятия стресса! Начав посещать такие занятия, вы заметите, что ваша раздражительность исчезает, вы становитесь спокойнее и жизнерадостнее.

Таким образом, система фитнес тренировок Zumba, являясь современной оздоровительной технологией физического воспитания, доступна всем, не зависимо от возраста, уровня физической и спортивной подготовки. Эффективная, зажигательная фитнес-программа, сочетающая в себе элементы силовой, аэробной и интервальной тренировок, которая дает нагрузку на все группы мышц, что позволяет сжигать калории и держать свое тело в желаемой форме. Zumba поднимает настроение. Повышает мотивацию студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни. Что будет способствовать улучшению состояния здоровья студентов.

### ***Список литературы***

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 125 с.