



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науково-практична конференція студентів

та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня
народження*

«Фізична активність і якість

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

17 березня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та
молодих вчених
(17 березня 2021 року, Харків)**

2021 рік

ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ
в період з 1965–1981 рр.

концентрації. Це позначається позитивним чином і на реальному житті. Людина вчиться планувати, не робить необдуманих кроків. Це сприяє швидкому досягненню поставлених цілей.

Висновки: Шахіст повинен володіти хорошою фізичною підготовкою, як це не дивно прозвучить. Фізично нерозвинена і слабка людина не зможе проводити тренування, сидячи за дошкою, протягом багатьох годин.

Психологічний настрій грає важливу роль у подальшій перемозі, особливо, якщо майстерність суперників рівна.

Яресько Анастасія Володимирівна

ZUMBA ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ФІТНЕСУ

кафедра фізичного виховання та здоров'я

студентка 2 курс, 2 група, І медичний факультет

Харківський національний медичний університет

avyaresko.1m19@knmu.edu.ua

Науковий керівник старший викладач Стратій Наталія

Володимирівна

nv.stratii@knmu.edu.ua

Актуальність: Для сучасної людини дуже важливо бути у задовільній фізичній формі, яка безпосередньо забезпечує здоровий стан організму. Але, на жаль, більшість людей нехтують заняттями спортом, адже вважають це нудним та важким для їх ступеня підготовки.

У цій роботі буде розглянутий відносно новий напрямок фітнесу – Zumba, який дійсно може зруйнувати ці стереотипи відносно спорту

Мета роботи: Обґрунтування користі та переваг Зумба - фітнесу

Zumba - це фітнес-програма, що складається з танцювальних рухів під мотиви в стилі латино. Вона включає в себе мікс з елементів таких активних танців, як самба, хіп-хоп, сальса, меренге, бачата, кумбія, фламенко і деяких інших.

Засновником напрямку став хореограф-танцюрист з Колумбії Альберто Перез в 2001 році. Назва «zumba» в перекладі означає «веселитися, гудіти, дзижчати». Цікаво те, що практика з'явилася абсолютно випадковою, коли хореограф просто забув взяти на тренування свій плей-лист на диску, і йому довелося займатися під латиноамериканські ритми. Тренування виявилось таким запальним і енергійним, що у танцюриста з'явилося натхнення розвинути цю програму. В результаті ми маємо сформований напрямок Зумба, що практикується по всій земній кулі.

Заняття проходять під музику, рухи ритмічні, різноманітні і задіють абсолютно всі м'язи тіла. В результаті, люди, що займаються Зумбою, не тільки мають красиву фігуру, міцне здоров'я, гарний настрій, але і можуть вразити всіх прекрасною танцювальною технікою на будь-якому танцмайданчику.

Основне гасло методики Zumba звучить так: «Забудьте про важкий спорт і виснажливі тренування, вирушайте на вечірку і радійте життю!».

Існує кілька видів Зумба-фітнесу, спрямованих на різні категорії людей, щоб кожен міг вибрати для себе комфортний і відповідний.

- ZUMBA-classic - тренування проходять під класичну латиноамериканську музику, включають в себе нескладні танцювальні рухи.

- ZUMBA-Toning - в заняттях використовуються невеликі спеціальні гантелі-маракаси.

- ZUMBA-Pilates - включає в себе деякі елементи пілатесу, спрямованих на розтягнення м'язів, пластику.

- ZUMBA-Sentao - до класичних рухів додаються тренування зі стільцем.

- ZUMBA-Gold - програма розрахована на людей зрілого та похилого віку.

- ZUMBA-Step - використовуються степ-платформи, йде посилене навантаження на ноги.

- AQUA-ZUMBA - заняття проходять у воді. Цей вид підходить людям з проблемами хребта, хворобами серця і судин, вагітним жінкам.

- ZUMBA-Kids - програма для дітей від 4-х до 12-ти років.

У програмі відсутні складні рухи і хитромудрі танцювальні па. Тренування більше схожа на веселу і вільну танцювальну тусовку, де кожен просто отримує задоволення від рухів тіла.

Будь-яка практика, спрямована на оздоровлення і зміцнення фізичного тіла, несе в собі певну філософію для душі. У Zumba основою успіху є саме задоволення, радість, відсутність нудьги і монотонності.

Кому підійде Зумба-фітнес

- Людям, яким подобаються танці, які вміють відчувати ритм.

- Тим, кому більше подобаються активні тренування.
- Кому не подобаються складні рухи і необхідність їх багаторазового повторення.

Переваги Zumba

- Підходить людям будь-якої комплекції, статі і віку.
- Заняття впливають на всі групи м'язів.
- Тренування активно спалюють калорії.
- Йде потужний заряд енергією і позитивом.
- Тіло знаходить не тільки стрункість, а й граціозність.
- Надає внутрішньої сили і впевненості в собі.
- Підвищує витривалість.
- Підходить для самостійних занять вдома.

Методика Zumba дає гарну кардіонагрузку. Інтенсивні тренування на підвищеній частоті пульсу можуть спалити за годину від 400 до 800 калорій. На складних рівнях танцюристи спалюють і до 1000 ккал.

Через місяць в середньому можна схуднути на 3-6 кг. М'язовий корсет підтягнеться, тіло стане більш гнучким, суглоби рухливими. Поліпшення стануть помітними не тільки в дзеркалі, а й в самопочутті.

Ніякої спеціальної фізичної підготовки для того щоб приступити до тренувань, не потрібно. Вправи починаються з розминок, легких і найпростіших рухів, і ускладнюються поступово.

В середньому тренування займає годину-півтори. Рекомендована частота - 3-4 рази на тиждень. Однієї години цілком достатньо, щоб спочатку розігріти тіло, потім плавно перейти до інтенсивних навантажень і запустити процес спалювання жирів.

Можна позайматися і більше часу, але велика ймовірність перевтоми, яка спочатку може бути непомітною, але обов'язково позначиться пізніше. Процес спалювання калорій зазвичай триває ще деякий час після тренувань.

Головне, дотриматися правила: не їсти за 40 хвилин до занять і 2 години після. Тоді метаболічні процеси будуть працювати на максимальному рівні.

Для самостійних занять в домашніх умовах рекомендується використовувати відео-уроки для початківців. Починати треба з найпростіших рухів, не поспішаючи, які не забігаючи вперед. Навіть якщо перші заняття здається дуже простими, їх треба відпрацювати і закріпити. Переходити на наступний рівень слід тільки після того, як всі зв'язки і па з поточного рівня будуть засвоєні. Нічого страшного, якщо якісь рухи не будуть виходити: необхідно повторювати їх стільки, скільки потрібно для засвоєння.

Висновки: Zumba-фітнес - це одне з найвеселіших, позитивних і радісних видів спорту, який дарує гарне фізичне тіло і щасливий стан душі. Втягнувшись в тренування, ви вже навряд чи захочете від них відмовитися. А це означає, що ваше життя буде сповнене здоров'я, прекрасного самопочуття, впевненості та енергії.