

сцену из жизни семьи. После в 19:00 всех приглашают на фуршет. Во время фуршета будут разыграны призы по номерам входных билетов. Главный приз – бесплатная экскурсия в дом Асеева в городе Рассказово. В 21.00 гости отправляются в гостиницу.

Для них будет предоставлен поздний ужин.

На нижней площадке участники фестиваля также могут увидеть выставку – экспозицию «История и судьба рода Асеевых».

Во время мероприятия на территории усадьбы будут работать профессиональные фотографы. Каждый желающий сможет приобрести фотографии или заказать фотосессию для себя лично.

#### Список литературы

1. Адашова Т.А., Косарева Н.В. Экскурсионный маршрут: особенности создания событийного мероприятия. В сборнике: Наука, фитнес, рекреация – 2017 // материалы Всероссийской конференции с между-

народным участием. 2017. С. 21–24.

2. Власова, Т.И. Событийный туризм – эффективный антикризисный инструмент привлечения туристских потоков в регион [Текст] / Т.И. Власова, А.В. Алейников // Вестник НАТ. – 2015. – № 1. – С. 38–40.

3. Дмитриев, Д.В. Специфика событийного туризма как сегмента регионального рынка туристских услуг [Текст] // Д.В. Дмитриев. Мир экономики и права. – 2013. №10. – С. 52–55.

4. Молостцова, О. Э. Развитие событийного туризма в Тамбовской области [Текст] // О. Э. Молостцова. Ученые записки тамбовского отделения РОСМУ. – 2013. вып. №1 – 6с.

5. Романова, И.А. Событийный туризм как перспективное направление интеграции России в мировой туристский рынок [Текст] // И.А. Романова, В.В. Анисимова, Т.А. Рововая. Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – 2015. Т.1. №1. – С. 415–419.

## ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В СТИЛЕ ЗУМБА НА ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 21-30 ЛЕТ



### Архангельская Ирина Александровна

Студентка, Факультет химической технологии и биотехнологии.  
Специальность 19.03.01 Биотехнология



### Гвоздева Кристина Игоревна

ст.преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,  
Московский политехнический университет

**Аннотация:** В статье представлена методика проведения занятий танцевальной аэробикой в стиле «Зумба» для женщин 21-35 лет. Обработка полученных в ходе исследования данных проводилась с помощью математико-статистических методов. Сделаны выводы, что использование на занятиях танцевальной аэробики позволяет существенно повысить эффективность процесса целенаправленного воздействия на телосложение женщин (21- 30 лет).

**Abstract:** The article presents the methodology for conducting classes dance aerobics-style «Zumba» for women 21-35 years of age. Processing the study data was performed using mathematical-statistical methods. It is concluded that the use of classes dance aerobics can significantly improve the efficiency of the process of purposeful influence on the physique of women (21 - 30 years).

**Ключевые слова:** Танцевальная аэробика в стиле «Зумба», методика, статистический анализ, женщины 21-35 лет.

**Key words:** Aerobic dance style Zumba, methodology, statistical analysis, women 21-35 years of age.

**Введение.** В системе средств массового физического воспитания в последнее время появились новые оздоровительные системы. Особую популярность среди женского контингента получили танце-

вые виды аэробики, которые, по мнению многих специалистов позволяют эффективно решать проблемы физического совершенствования. Одним из популярных направлений в современном фитнесе

является «Зумба».

«Зумба» – это огромная база разработанных упражнений, которые являют собой энергичный веселый танец. Новое направление впитало в себя любимые стили музыки самых разных народов: фламенко, хип-хоп, сальса, бачата, меренге, рагга, самба, афро. А каждый новый профессиональный преподаватель привносит в уроки «Зумба» что-то свое. Поэтому настоящая Zumba такая искренняя и никогда не повторяется. [1]

Со стороны «Зумба» действительно выглядит, как необычный танец. Ученикам интереснее танцевать, чем разучивать пол-урока определенное движение и оттачивать его. Ученики все чаще хотят от уроков нечто большее, чем просто нагрузку разной степени сложности.

Кроме кардио-нагрузок и сжигания лишних калорий в процессе обучения, в классе «Зумба» приобретете осанку, походку, пластичность, уверенность в себе. Дополнительно к этому «Зумба» – прекрасная возможность смоделировать свое тело, натренировать сердечнососудистую и дыхательную систему. А так же на сегодняшний день это, пожалуй, лучший способ избавиться от стресса и наполнить себя энергией до краев.

Масштаб развития данного направления заставляет серьезно задуматься. «Зумба» выходит на улицы, «Зумба» проникает в частные танцевальные вечеринки и рабочие корпоративы. В рамках нового танцевального направления устраиваются баттлы и мастер-классы. [2]

В далекой Колумбии есть город Кали. Это родной город Альберто Перез, который и является основателем нового подхода к фитнесу и танцевальным тренировкам.

Когда-то давно, в начале урока Альберто по привычке залез в сумку, чтобы достать музыку для аэробики, которую проводил. И понял, что музыки нет. Пришлось выкручиваться. Целый урок в тот день Альберто подбирал движения для своих учениц под ритмы, которые у него оказались в сумке в тот день. Это была традиционная музыка сальсы, меренге и бачаты. Музыка, под которую вырос преподаватель. Ученики приняли изменения в программе и, как вспоминает потом сам Альберто, ушли с урока крайне довольными. Им понравились эти новые странные танцы на обычном уроке аэробики [2]

Именно этот день и считается днем совершенства танцевальной революции – днем, когда «Зумба» начала распространяться по всему миру, получив единомышленников, как среди преподавателей, так и среди учеников фитнес-центров, а после и танцевальных школ. Это была середина 90х годов прошлого века.

В начале нового тысячелетия Альберто переезжает во Флориду, чтобы рассказать о своем открытии в мире танца как можно большему количеству танцующих людей. В это время происходит знакомство Альберто Перез с двумя другими предпринимателями: это были Альберто Перльман и Альберто Агион. Так

уж случилось, что новый товарный знак «Зумба» был зарегистрирован тремя Альберто.

Говорят, случайности не случайны...

Альберто Перез также известен и с другой профессиональной своей стороны как хореограф-постановщик. В частности, он работал с такими величинами мировой эстрады как Shakira, Jennifer Lopez и другими звездами мирового масштаба.



**Рисунок 1. Фрагмент урока «Зумба»**

Уроки «Зумба» совмещают в себе также уроки пластики, ловкости и грациозности. Фрагмент урока «Зумба» представлен на рисунке 2 [2]

В фитнес-основу Зумбы заложена ритмичность – на протяжении урока ученики выполняют четкие, ритмичные движения, привычные для уроков фитнеса. Музыка всегда действовала на подсознание человека. Зажигательная музыка Зумбы, записанная профессионалами для конкретных целей не даст устать психологически.

На сегодняшний день существует уже несколько видов Zumba, которые обрели свою целевую аудиторию и отлично подстроены под каждую из них: [41,42]

Zumba Fitness – танцевальная фитнес-программа, с которой, собственно, и началась история «Зумбы». В этом направлении движения, которым учатся танцовщицы, выполняются под зажигательные энергичные латиноамериканские мотивы. Группы, которые начинают заниматься вместе, вскоре образуют довольно прочный коллектив с взаимной поддержкой и взаимной работой, поскольку совместный труд сплачивает даже самые разношерстные команды.

Zumba Gold – это программа для людей старшего поколения. Активные люди старшего возраста найдут для себя в этом курсе то, о чем давно мечтали: присоединиться к всеобщему веселью с более легкой нагрузкой на организм и более простыми движениями, оставив эмоциональный заряд от урока таким же, как если бы это была стандартная программа Zumba Fitness. Курс проводится под те же латиноамериканские ритмы, что и классическая «Зумба».

Zumba Toning – в данном курсе преподаватель использует специальные небольшие легкие гантели, чтобы вы могли наслаждаться танцем, не отрываясь от привычной нагрузки. Кардионагрузка в этом курсе идеально сочетается с нагрузкой на руки, бедра,

пресс и бедра. И снова музыка бачаты и меренге.

Aqua Zumba – для людей, нагрузки которым, по большому счету, запрещены. Среди них – беременные женщины и люди с травмированными суставами. Аква «Зумба» разработана, как раз для таких людей, поскольку всем хочется поддерживать себя в форме.

Zumbatomic – курс для детей. Практика показывает, что семьи, в которых образованием детей занимаются с раннего возраста, вырастают гармоничными и счастливыми. Современное поколение предпочитает прыгать под хип-хоп и раггамаффин. Поэтому для детей и движения, и музыка чуть отличаются от классического курса. На занятиях дети становятся более уверенными в себе, развивают концентрацию и веселятся еще больше, чем их родители.

Zumba in the Circuit –Получасовая тренировка специально построена таким образом, чтобы почувствовать нужную нагрузку, но за более короткое время. На данном курсе нагрузка грамотно выстроена в режиме повторения определенных упражнений через определенный промежуток времени.

Zumba Gold-Toning – совмещенная программа для людей старшего возраста и новичков одновременно. На этом курсе ученики также вооружаются небольшими гантелями и продолжают развивать свою координацию, улучшать осанку и просто наслаждаться неповторимым праздником «Зумбы». Нагрузка подходит как для начинающих занятия, так и для людей зрелого возраста.

Zumba Sentao – комплекс упражнений с методом. А стул используется в качестве инструмента и атрибута одновременно.

**Цель исследования:** определить эффективность влияния занятий танцевальной аэробики в стиле «Зумба» на коррекцию фигуры

**Задачи исследования:** охарактеризовать степень научно-методической разработанности содержания и проведения занятий с преимущественным использованием средств танцевальной аэробики

Выбор методов исследования определяется характером задач и общими требованиями к педагогическим исследованиям [1].

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Метод математической статистики.
4. Измерения изменений показателей ЧСС.

Для анализа физической подготовленности женщин бралось контрольные упражнения, широко используемые в практике занятий оздоровительной физической культуры .

#### **Структура и содержание занятия типа «Зумба»**

Среди инструкторов по фитнесу имеют место расхождения по продолжительности его отдельных фрагментов, связанных с выполнением упражнений аэробного и силового характера, (интервалов) в занятии, проводимому по типу «Зумба». Мнения специалистов в этом вопросе разнятся почти в два раза – от 3 до 7 минут. Для построения экспериментально-

го занятия нами была взята средняя величина фрагмента, равная 5-и минутам. В этом случае, моторная плотность занятия составила около 95%, так как в течение каждого перехода от аэробного к силовому и обратно теряется около 10 секунд на то, чтобы поменять инвентарь.

Несмотря на тот факт, что «Зумба» постоянно развивается, и развивается довольно стремительно, классическая база фитнес – программы остается прежней, поскольку у всего должна своя твердая основа. Мы в разработанную программу добавили силовой блок

В начале урока предстоит разогреться, чтобы предотвратить различного рода растяжения и травмы по время резких движений и прыжков. Частичная растяжка также имеет место быть. Таким образом, происходит подготовка мышц к серьезной работе.

После разминки начинается изучение несложных танцевальных элементов. На уроках от совсем простых элементов ученики постепенно переходят к более сложным.

Далее все элементы, разученные за урок, соединяются в единый танец. небольшая растяжка, уже в конце урока. После интенсивной нагрузки на организм необходимо расслабиться, ведь обязательным пунктом всех профессиональных спортсменов в любые времена была растяжка после тренировки.

На рисунке 2 представлена структура занятия по типу «Зумба», включающая подготовительную часть («Разминку»), основную часть, состоящую из последовательно проводимых 3-х аэробных и 4-х силовых блоков, заключительную часть («Заминку»).

Влияние методики танцевальной аэробики в стиле Зумба на изменения ЧСС женщин в возрасте 21–30 лет

На рисунке 3 представлен график изменения ЧСС в процессе занятия проводимого по типу «Зумба».

На рисунке 4 представлен график изменения ЧСС занимающихся типовым занятием.

Как видно из графиков изменения ЧСС занимающихся, пульсовая кривая, полученная при применении экспериментальных занятий имеет большее количество аэробных пиков, чем при занятиях, проводимых по традиционной методике. На занятиях занимающиеся выполняют физическую работу непрерывно-переменного типа, что способствует увеличению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, так как показатели ЧСС не выходят за пределы, характеризующие направленность работы как аэробную.

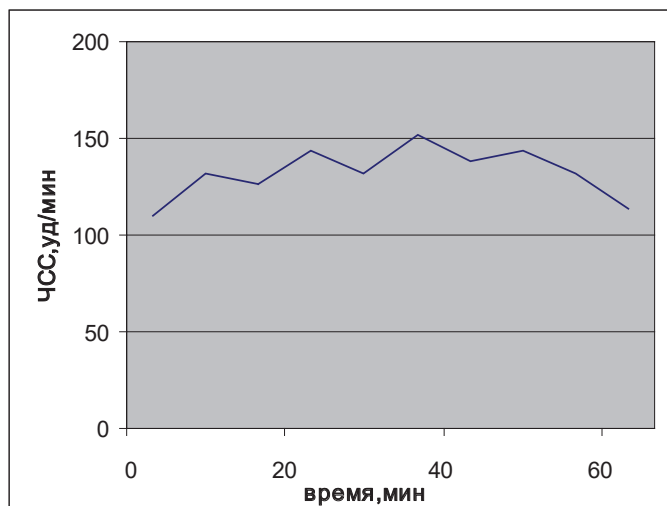
Таким образом, оценивая итоги эксперимента на данном этапе можно заключить, что программы по танцевальной аэробики в стиле «Зумба» оказывают не просто позитивное влияние на показатели основных двигательных качеств, а даже способствует более эффективному их развитию.

#### **Список литературы**

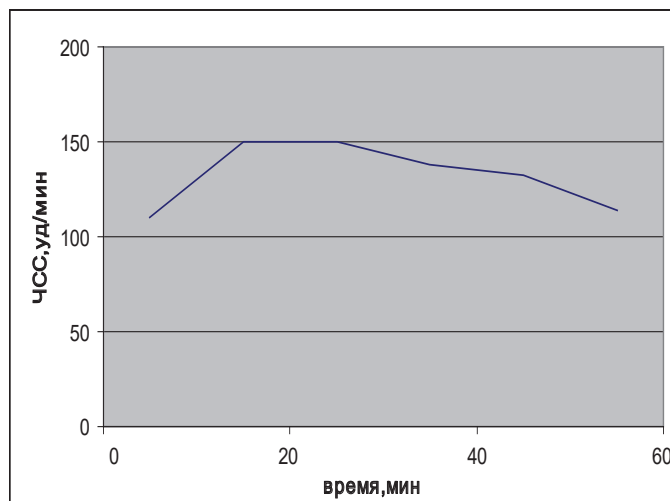
1. Асланов Р.М., Муханова А.А., Муханов С.А.



**Рис. 2. Последовательность блоков различной направленности в занятии**



**Рис. 3. Изменение ЧСС на занятии по типу экспериментальная группа**



**Рис. 4. Изменение ЧСС на типовом занятии контрольная группа**

Проектирование интерактивных образовательных ресурсов на основе технологий WolframCDF // Преподаватель XXI век. 2016. Т. 1. № 1. С. 96-103.

2. Бритвина В.В., Методика и статистический анализ проведения занятий танцевальной аэробикой в стиле «зумба» для женщин 21-35 лет /Бритвина В.В.// В сборнике: Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики гимнастики, посвященный 85-летию со дня её основания Москва, 2017. С. 91-97.

кой в стиле «зумба» для женщин 21-35 лет /Бритвина В.В.// В сборнике: Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики гимнастики, посвященный 85-летию со дня её основания Москва, 2017. С. 91-97.

## ПЕРСПЕКТИВЫ КОСМИЧЕСКИХ ПРОГРАММ И ИХ ЭКОНОМИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ



**Белоусов Георгий Радомирович**

студент 1 курса ИТ факультета

Московского политехнического университета