

1. Особливе зацікавлення у студентів викликав лекційний курс, який передував практичній роботі.

2. На власному досвіді молоді люди відчули, що заняття з фізичного виховання можуть бути адаптовані під потреби та можливості будь-якої людини. І кожна вправа має безліч фітнес-варіацій.

3. Беззаперечним досягненням можна вважати значне покращення психологічного стану молодих людей та зменшення відчуття тривоги і пригніченості. Веселе тренування у форматі вечірки значно сприяє гарному наstoю. Це є надзвичайно актуальним саме в теперішні, нелегкі часи. Зауважимо, що ми, звичайно, не розглядаємо складні клінічні випадки. То прерогатива лікарів.

4. Як будь-яке тренування, Zumba Gold компенсує дефіцит рухової активності.

5. Після 4 місячної роботи за експериментальною програмою ми спостерігали покращення гнучкості, сили та балансу.

Беручи до уваги отримані результати, вважаємо роботу в цьому напрямку перспективною та плануємо подальше її вдосконалення.

Література

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. — К. : Ексмо, 2005. — 219с.

2. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.

3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. - К. : Центр учбової літератури, 2007

4. Лапшина Г.Г., Череповська О.А. Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Л. Дербабя, Р. Дмитрів [та ін.] : навчальний посібник / за ред. Г.Г. Лапшиної // - Львів: Поліграфіст, 2018, - 336 с.

5. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.

6. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc., 2005.- 451 p.

Чеховська А. Ю.

Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

SALSA ЯК ОДИН З НАПРЯМІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НТУУ КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО

В наш час проблемою є нервово-емоційна напруга більшості людей та гіподинамія, спричинена обмеженням рухливості у багатьох сферах їхньої діяльності. Нестача рухів та монотонна діяльність часто спостерігається серед студентської молоді та погано позначається на стані здоров'я та можливостях у всіх сферах життя. Медичні дослідження показують, що оздоровча фізична культура служить покращенню психічного стану людини, її кровообігу та захищає організм від серцевих захворювань.

Оздоровча аеробіка, як частина оздоровчої фізичної культури може вирішувати дані проблеми, оскільки націлена на оздоровлення організму. Танцювальна аеробіка – різновид оздоровчої аеробіки, заснована на популярній музиці різних стилів та напрямків. Заняття танцювальною аеробікою зміцнюють

м'язи, особливо нижньої частини тіла, покращують самопочуття, стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної системи, покращують координацію рухів та гнучкість, спалюють зайві калорії та що найважливіше – покращують фігуру, поставу, формують красу та витонченість.

Танцювальна аеробіка – це один з найлегших і найприємніших способів підтримки організму в тонусі та заснована на однойменних музичних та танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

В основі танцювальної аеробіки лежать різні танцювальні напрямки. Кожен різновид танцювальної аеробіки характеризують рухи та музика, що відповідають певному стилю танцю.

Сальса (іспанською Salsa – *соус*) – колоритний та запальний танець, різновид танцювальної аеробіки, музичний жанр, заснований в Латинській Америці та колись популярний лише серед вихідців з неї. Сальса включає багато стилів та варіацій; у широкому сенсі термін можна використовувати практично для будь-якої музики кубинського походження (наприклад, ча-ча-ча, болеро, мамбо). У вузькому сенсі термін відноситься до стилю, розробленого в 1960-х і 70-х кубинськими і пуерто-ріканськими іммігрантами в Нью-Йорку та його околицях, а також до його відгалужень, як сальса романтика 1980-х. Цей музичний стиль зараз поширений не тільки у Латинській Америці, а й у світі.

Найближчими стилями до сальси є кубинське мамбо та сон початку ХХ століття, та латиноамериканський джаз. Взагалі, терміни «латиноамериканський джаз» і «сальса» часто використовують як синоніми; багатьох музикантів відносять до обох напрямів, особливо це стосується музикантів до 1970-х років.

Стилістично, сальса, пов'язана в основному з (афро-)кубинською традицією, хоча вона містить у собі пуерто-ріканські, колумбійські та інші латиноамериканські впливи, включаючи поп, джаз, рок, R'n'B. Останні роки значно зросла популярність одного з різновидів сальси – тімби. Ця хвиля популярності також позначилася на танцювальному стилі сальси. Піджанри: сальса горда, сальса романтика. Споріднені: пачанга, ча-ча-ча, бугалу. Похідні: сальсон, сонго, тімба, сальсатон, а також: меренге, бачата, регетон, сон та зук.

Сучасні різновиди сальси:

1. «Кругова» сальса, до неї входять: кубинська сальса (касіно), венесуельська (домініканська) сальса та колумбійська сальса.
2. «Лінійна» сальса або сальса Cross-body style. До неї належить сальса Лос-Анджелес, Лондон, Нью-Йорк (оп 2), Палладіум та Пуерто-Ріко.
3. Окремим видом у зв'язку з величезною популярністю, дехто виносить і Руеда де Касіно (Rueda de Casino).

Розвиток сальси в Україні розпочався лише у 90-ті роки. Спочатку сальсу танцювали лише у гуртожитках, де мешкали латиноамериканці. Потім з'явилися перші латиноамериканські клуби. Наприкінці 90-х нас відвідали танцівники з іншої країни, що захоплювалися сальсою та мали ширші знання та досвід у латиноамериканських танцях. Після цього в Україні почали танцювати сальсу і рівень наших танцівників піднявся до професійного.

Сальса – це соціальний танець (social dance), тобто танець, що виник у народі, для народу, а отже, він також може претендувати на повноцінний розвиток серед студентської молоді, особливо як різновид танцювальної аеробіки.

Насамперед це сприятиме дедалі більшій популяризації та формуватиме правильне ставлення студентської молоді до такої форми емоційного самовираження.

Сальса – це здоров'я, краса та пластичність рухів, можливість показати себе і навіть виграти конкурс або змагання. Враховуючи доступність, за семестр студенти можуть досягти вражаючих результатів та підвищити свій рівень в танці. Початківці можуть навчитися за півроку, тобто за семестр опанувати необхідний мінімум базових кроків, рухів та комбінацій, як для емоційно цікавого заняття, так і для участі у сальсатеках, які кілька років тому набули популярності в Україні.

В НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» на заняттях з фізичного виховання на навчальному відділенні «Танцювальна аеробіка», де займаються переважно дівчата, допоможе в цьому Lady style (жіночий стиль), який практикують вже протягом кількох років. Заняття проводяться в режимі середньої інтенсивності, позитивно впливаючи на серцево-судинну систему та психоемоційний стан студенток.

Його характеризує танцювальна комбінація побудована на витончених різноманітних кроках, обертах, жіночних рухах плечима, стегнами та красивими, стилізованими рухами руками у різних площинах.

Тривалість заняття з фізичного виховання – 75 хвилин. В процесі занять звертається особлива увага на корекцію постави, правильне дихання, розвиток різних груп м'язів. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку витривалості та координаційних здібностей.

Залежно від рівня підготовленості дівчат-студенток, можна обрати музичний супровід – повільний (для початківців) та середній для тих, хто вже має навички та удосконалюється.

Крім того, це просто спосіб дружити, весело та емоційно проводити час. Будь-яка людина, що танцює сальсу, будь-який salseros (хлопець – salsero, дівчина – salsera), приїжджаючи в інше місто, іншу країну, шукатиме, де танцюють сальсу: там на нього завжди чекає привітний прийом. Всесвітня популярність соціальних танців насамперед зумовлена тим, що масовість та суворий канон спортивних бальних танців – речі несумісні.

Подібна ситуація призвела до появи нових танців, що у своїй основі спираються на імпровізаційний характер виконання, що не потребує багаторічного вивчення, що дає можливість засвоювати його будь-яким віковим категоріям з різним рівнем підготовки.

Як висновок, можна зазначити, що сальса – це прості рухи, гарне самопочуття, відмінний настрій, порятунок від стресу та корекція ваги; привабливе своєю доступністю, емоційністю та можливістю змінити зміст занять залежно від інтересів, віку, фізичного стану та рівня підготовки тих, хто займається.

Регулярні заняття аеробікою підвищують функціональні здібності студентів, сприяють подоланню фізичних і психологічних стресів. Збільшується сила та підвищується витривалість, покращується тонус усієї м'язової системи.

Позитивний ефект аеробіки впливає насамперед на стан кардіореспіраторної системи. З поліпшенням вентиляції легень підвищується ефективність роботи серцево-судинної системи (підвищується обсяг викиду крові, пульс стає рідше), нейтралізується підвищення температури, що супроводжує метаболічний процес. В подальшому, корисна звичка відвідувати студентські секції або групові заняття 3—4 рази на тиждень, але не менше двох, допоможуть

збільшити частку м'язової маси та зменшити жиріву. Аеробні вправи, що виконуються за спеціальною програмою, під наглядом кваліфікованих викладачів або тренерів позитивно впливають на фізичний та психоемоційний стан здоров'я тих, хто займається.

Література

1. Ивашенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я.Ивашенко, Т.Ю.Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 2 / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.