

11. Olesich, N.J. (2013), *University of Olympic: Sport World of St. Petersburg University*, Cultural Foundation "Famous Universants", St. Petersburg.

**Контактная информация:** napr@sutd.ru, mb43@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 19.06.2020*

УДК 796.011.3

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ «ZUMBA» НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Ольга Олеговна Николаева, преподаватель, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва*

### **Аннотация**

На сегодняшний день в высших учебных заведениях наблюдается интенсификация учебного процесса, проявляющаяся в увеличении объема изучаемой информации, что отрицательно сказывается на недостатке двигательной активности студентов и отражается на снижении уровня здоровья и физической работоспособности организма. Фитнес-программа «Zumba» набирает все большую популярность среди молодежи. В рамках нашего исследования в процесс физического воспитания студентов были включены средства данного направления фитнеса. В процессе занятий наблюдалась положительная динамика уровня физической работоспособности обучающихся первого курса высшего учебного заведения.

**Ключевые слова:** студенты, высшее учебное заведение, физическая работоспособность, фитнес программа ZUMBA.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p271-273**

## **INFLUENCE OF "ZUMBA" FITNESS CLASSES ON PHYSICAL PERFORMANCE OF UNIVERSITY STUDENTS**

*Olga Olegovna Nikolaeva, the teacher, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow*

### **Abstract**

Today, there is intensification of the educational process in higher educational institutions, which manifests itself in increase in the volume of information studied, which negatively affects the lack of motor activity of the students and affects the decline in the level of health and physical efficiency of the body. Fitness program "Zumba" is gaining popularity among the young people. The physical education of the students included means of this area of fitness as part of our study. In the course of classes, there was positive dynamics of the level of physical efficiency of students of the first year of higher education.

**Keywords:** students, higher education institution, physical performance, fitness program Zumba.

Обучение в высшем учебном заведении характеризуется высокими умственными и психоэмоциональными нагрузками [5]. Изучение большого количества учебных дисциплин и освоение значительного объема информации, недостаток двигательной активности, нарушение рационального режима труда и отдыха, – все это отрицательно влияет на физическую работоспособность и состояние здоровья организма студентов, что, в свою очередь, оказывает негативное воздействие на процесс адаптации к условиям обучения и эффективность образовательного процесса [1, 2]. На сегодняшний день среди молодежи большой популярностью пользуется фитнес-программа «Zumba», в основе которой лежит выполнение танцевальных движений в латиноамериканском стиле [3]. Занятия фитнес-программы «Zumba» по своей структуре и содержанию схожи с занятиями классической аэробикой, включают в себя упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, развитие гибкости, силовых и координационных способностей [4]. В научно-методических источниках отмечается положительное

влияние занятий данным направлением фитнеса на состояние здоровья студентов, повышение уровня их мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом [3, 6]. В рамках нашего исследования была проведена оценка уровня физической работоспособности обучающихся высшего учебного заведения, в процесс физического воспитания которых были включены средства фитнес-программы «Zumba». Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводились 2 раза в неделю. Общая трудоемкость занятий в период проведения исследования составила 72 академических часа. Педагогический эксперимент проводился на базе ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» (Финансовый университет) в период с сентября по декабрь 2019 года. В исследовании приняли участие 40 студенток первого курса Финансово-экономического факультета. В процессе проведения педагогического эксперимента обучающиеся проходили тестирование, оценивающее физическую работоспособность организма. Для оценки физической работоспособности использовались следующие виды тестов: Гарвардский степ-тест (ИГСТ), Проба Руфье (ИР). Результаты тестирования представлены на Диаграммах 1, 2.

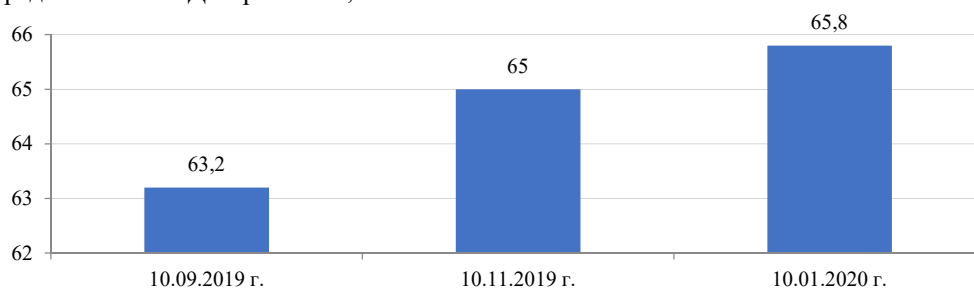


Диаграмма 1 – результаты выполнения Гарвардского степ-теста у обучающихся в процессе исследования.

На диаграмме 1 представлены результаты выполнения Гарвардского степ-теста у обучающихся первого курса, занимающихся фитнес-программой «Zumba». В сентябре 2019 г. ИГСТ составлял 63,2, что соответствует удовлетворительному уровню физической работоспособности. В процессе исследования отмечалась положительная динамика результатов при выполнении теста. Так, ИГСТ по окончании исследования увеличился на 3,95% и составил 65,8. Таким образом, по окончании педагогического эксперимента у студенток наблюдался средний уровень физической работоспособности.

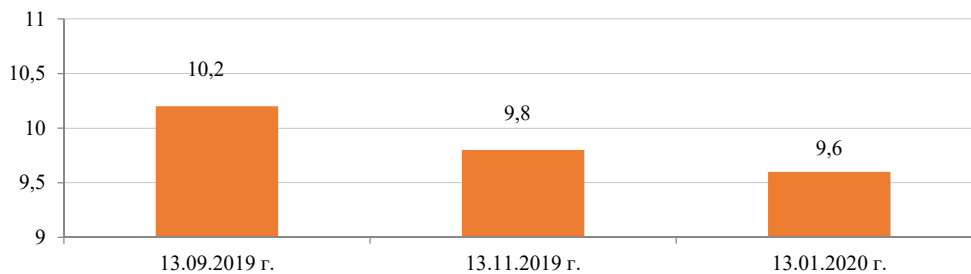


Диаграмма 2 – результаты выполнения Пробы Руфье у обучающихся в процессе исследования.

Аналогично, результаты выполнения Пробы Руфье подтверждают повышение уровня физической работоспособности студенток. В период с сентября 2019 г. по ноябрь 2019 г. индекс Руфье снизился с 10,2 до 9,8 (на 3,92%). Незначительная прибавка результата выполнения теста наблюдалась в январе 2020 г. – на 0,4 (2,04%) относительно ноября 2019 г., что, возможно связано с перерывом в занятиях в начале 2020 г. (нерабочие праздничные дни). Таким образом, результаты выполнения Пробы Руфье позволяют судить о положительной динамике уровня физической работоспособности студенток.

первокурсниц в процессе занятий фитнес-программой «Zumba».

## ВЫВОДЫ

В процесс физического воспитания обучающихся первого курса были включены средства фитнес-программы «Zumba». На основе результатов выполнения тестов, можно сделать вывод о положительном влиянии данной программы на уровень физической работоспособности студентов высшего учебного заведения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Губина, Н.В. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов / Н.В. Губина, Е.М. Колпакова // *Международный студенческий научный вестник*. – 2018. – № 3-5. – С. 634–638.
2. Инсаров, А.Л. Характеристика некоторых средств физической культуры для снятия утомления и восстановления работоспособности в учебной деятельности студентов / А.Л. Инсаров, Б.Н. Овсянников, В.А. Григорьев // *Современные тенденции в науке, технике, образовании : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции*. – Смоленск, 2018. – С. 90–97.
3. Лабзеева, Д.С. ZUMBA как самостоятельное фитнес направление / Д.С. Лабзеева, Д.И. Дегтярева // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2018. – № 4. – С. 161–165.
4. Комплексно-комбинированные фитнес-программы как средство последовательного укрепления здоровья и повышения уровня физической работоспособности студентов / М.В. Осыченко, Т.Л. Дяченко, Д.Ю. Мирошник, И.В. Ляшов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2018. – № 3. – С. 59–61.
5. Садикова, А.З. Профилактика депрессивных состояний и поддержание умственной работоспособности студентов в период сессий средствами физической культуры / А.З. Садикова, В.С. Матвеев // *Педагогика и психология: перспективы развития : сборник материалов IV Международной научно-практической конференции*. – Чебоксары, 2018. – С. 50–53.
6. Чиркова, А.И. ZUMBA как направление совершенствования физического воспитания / А.И. Чиркова // *Студенческая наука: современные реалии : сборник материалов Международной студенческой научно-практической конференции*. – Чебоксары, 2017. – С. 73–74.

## REFERENCES

1. Gubina, N.V. and Kolpakova, E.M. (2009), "The influence of physical activity and sport on working Effectiveness of students", *International student scientific bulletin*, No. 3-5, pp. 634-638.
2. Inсарov, A.L., Grigoriev, B.N. and Ovsyannikov, V.A. (2018), "Characteristics of some means of physical culture for relieving fatigue and restoring students' performance", *Current trends in science, technology, and education, collection of scientific papers on the materials of the III International scientific-practical conference*, Smolensk, pp. 90-97.
3. Labzeeva, D.S. and Degtyareva, D.I. (2018), "Zumba as an independent fitness direction", *Physical education and sports training*, No. 4, pp. 161-165.
4. Osychenko, M.V., Dyachenko, T.L., Miroshnik, D.Yu. and Lyashov, I.V. (2018), "Combined fitness program for students' health and physical working capacity building", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 59-61.
5. Sadikova, A.Z. and Matveev, V.S., (2018), "Prevention of depressive states and maintenance of mental capacity of students during the session by means of physical culture", *Pedagogy and psychology: perspectives of development, collection of materials of the IV International scientific-practical conference*, Cheboksary, pp. 50-53.
6. Chirkova, A.I. and Sokolova I.Yu., (2017), "ZUMBA as a direction for improving physical education", *Student science: modern realities, collection of materials of the International Student Scientific and Practical Conference*, Cheboksary, pp.73-74.

**Контактная информация:** olganikolaeva08@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 26.06.2020*