

# ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ, ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ З ЕЛЕМЕНТАМИ СУЧАСНИХ СТИЛІВ ТАНЦЮ

УДК 613, 96 : 796.4

**І.А. Веретко,**  
*Хмельницький інститут  
соціальних технологій  
ВМУРОЛ «Україна»*

**С**посіб життя сучасної молоді приводить до погіршення здоров'я та зниження загальної фізичної активності. Відзначається низький рівень фізичної підготовленості, збільшення маси тіла і зниження працездатності. Це призводить до пошуку нових форм оздоровлення, що передбачає проведення занять із включенням великого кола заходів покликаних збільшити загальний обсяг фізичного навантаження і зацікавленість молоді у фізичному вдосконаленні [1].

Саме заняття оздоровчою аеробікою спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей та покращенню здоров'я молоді, профілактику «захворювань цивілізації», «вікових» захворювань. На відміну від інших напрямків оздоровлення в аеробіці використовуються різні форми занять. Цілеспрямовано здійснюється підбір найбільш ефективних засобів і методів впливу на ті системи організму, від яких у першу чергу залежить здоров'я людини [2].

На сьогоднішній день існує безліч видів оздоровлення молоді, але саме заняття оздоровчою аеробікою, з елементами сучасних стилів танцю, надає зацікавленості у молоді і є актуальною на сьогодні.

Проблема зниження рухової активності у молоді та відсутність інтересу до занять фізичними вправами розглядається у працях Стецури Ю. В., Лисицької Т. С., Ростовцевої М. Ю., Ширковець Е. А.

Нові напрямлення аеробіки, як метод оздоровчої гімнастики та методика їх застосування досліджуються такими вченими, як Кислухина І. І., Трушина М. П., Кряж В. Н., Вертюшкіна Э. В., Боровская Н. А.

Вплив аеробіки на всі системи організму людини за допомогою спеціальних вправ різної інтенсивності і тривалості, які виконуються під музичний супровід аналізують Хоулі Т., Дон Френкс, Ростовцева М. Ю., Луценко Д. Ю.

Найбільш близькими до сучасної аеробіки були системи Ф. Дельсарта, Ж. Демені, Е. Ж. Далькроза. Розроблена Ф Дельсартом система вправ відзначалась взаємозв'язком між емоційним станом людини і її рухом. Французький фізіолог Ж. Демені винайшов систему гімнастичних вправ, що базується на переважному значенні ритму і гармонії рухів. Професор Женевської консерваторії Е. Ж. Далькроз розробив гімнастику, що поєднувала рухи з музичним супроводом та сприяла розвитку слуху й м'язового відчуття ритму.

Натомість аналіз зарубіжних і вітчизняних літературних джерел дозволяє констатувати, що заняття оздоровчою аеробікою є ефективним засобом для оздоровлення людини, але недостатньо інформації, як саме оздоровча аеробіка з елементами сучасних стилів танцю впливає на здоров'я молоді, надає зацікавленості саме у молодих людей і є актуальною на сьогодні.

Оздоровча аеробіка відноситься до кондиційно-профілактичного напрямку тренування і являється одним з самих яскравих засобів організації сучасного оздоровлення молоді.

Система занять супроводжується елементами сучасних стилів танцю (хіп-хоп, диско, порт-де-бра, танець живота, танцювальне шоу) із застосуванням степ-платформ, пумпів, релаксаційних м'ячів, гантелей під сучасну музику (Михедова І. Р., Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеєнко Н. І.).

Мета дослідження полягає в аналізі здоров'я молоді, яка займається оздоровчою аеробікою з елементами сучасних танців.

У зв'язку з вищевикладеним, проводилось дослідження, метою якого було вивчення впливу занять оздоровчою аеробікою, з елементами сучасних стилів танцю, на рівень соматичного здоров'я молоді та фізичної працездатності.

У ході роботи нами вирішувалися такі завдання:

1. Проаналізувати види танців, які відносяться до сучасних стилів.

2. Виявити мотиви залучення молоді саме до цих видів сучасних танців.

3. Дослідити показники фізичної працездатності та рівня соматичного здоров'я молоді.

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення літературних джерел, медико-біологічні, педагогічні, соціологічні та математико-статистичні методи.

Дослідження проводилися впродовж 2008-2009 років на базі спортивного комплексу «Бамбук» м. Хмельницького, який надає послуги з різних видів оздоровчої аеробіки. Із числа молоді, які відвідують ці заняття, було сформовано три групи: 1 група – степ-аеробіка; 2 група – йога-аеробіка; 3 група – аеробіка з елементами сучасних стилів танцю. Заняття в усіх групах проводилися тричі на тиждень, тривалість кожного – 60 хв.

На першому етапі дослідження було проаналізовані різні стилі танців, і виявлено, що саме танець живота, хіп-хоп, диско, танцювальне шоу, порт-де-бра відносяться до сучасних стилів танцю, із-за навіювань моди самої молоді.

На другому етапі проведено опитування молоді, які займаються в групах степ-аеробіки, йога-аеробіки та аеробіки з елементами сучасних стилів танцю впродовж року. Загальна кількість респондентів склала 65 осіб, з них 20 осіб займалися степ-аеробікою, 17 – йога-аеробікою і 28 – аеробікою, з елементами сучасних стилів танцю. Молоді пропонувалося обрати один із вказаних варіантів відповідей або запропонувати свій варіант.

У результаті анкетування було з'ясовано, що провідним мотивом до занять степ-аеробікою було «бажання позбутися зайвої маси тіла» (29,3 %), йога-аеробікою – «бажання сісти на шпагат» (27,0 %), аеробікою з елементами сучасних стилів танцю «навчитись стильно рухатись і мати гарну тілобудову» (43,7 %).

Третім завданням нашої роботи було дослідити вплив різновидів аеробіки на показники фізичної працездатності та рівня соматичного здоров'я молоді.

Фізичну працездатність досліджували за допомогою субмаксимального тесту PWC170. Фізична працездатність вираховується в тій величині потужності навантаження, при якій ЧСС досягає 170 уд./хв. Цей показник є

нижньою зоною навантаження функції кардіореспіраторної системи. Суть тесту полягає у наданні навантаження на велоергометрі на протязі 5-хв. Потужність становить 3 кгм/хв. на 1 кг маси тіла. При першому навантаженні ЧСС визначають за останні 30 секунд 5-хвилини роботи. Далі відбувається 3-х хвилинний відпочинок і дається друге навантаження, потужність якого становить від показника ЧСС першого навантаження, тобто на 13-17 уд./хв. більше. В кінці другого навантаження знову підраховуємо ЧСС. Розрахунки проводимо за наступною формулою:

$$PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) * (170 - f1) : (f2 - f1), \quad (1)$$

де:

f1 – ЧСС при першому навантаженні;

f2 – ЧСС при другому навантаженні;

N1 – потужність першого навантаження;

N2 – потужність другого навантаження.

У залежності від рівня фізичного стану і величини PWC оцінюються результати дослідження в різних групах [5].

Порівнюючи показники ми виявили, що низький рівень був у молоді, які займаються йога-аеробікою, нижче середнього та середній рівень – в групах степ-аеробіки, вище середнього – в групі аеробіки з елементами сучасних стилів танцю.

Показники рівня соматичного здоров'я молоді, оцінювали за методикою Г. Л. Апанасенка. Ця методика враховувала такі функціональні показники, як: індекс маси тіла; динамометрію; час в хв. відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд і вираховувалась загальна оцінка рівня здоров'я [5].

Підраховуючи всі показники, було виявлено, що нижче середнього він виявився у молоді 1 групи (степ-аеробіки) та 2 групи (йога-аеробіка), а вище середнього – у 3 групі (аеробіки з елементами сучасних стилів танцю).

Отже, серед молоді, які займаються аеробікою з елементами сучасних стилів танцю спостерігається найвищий показник рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності молоді за показниками експрес-оцінки Г. Л. Апанасенка та субмаксимального тесту PWC170 у порівнянні з групами йога- і степ-аеробіки.

Здоров'я молоді потребує достатньої уваги з боку оздоровчих стилів оздоровчої аеробіки, як: танець живота, хіп-хоп, диско, танцювальне шоу, порт-де-бра відносяться до сучасних стилів танцю, із-за навіювань моди самої молоді. Провідним мотивом до занять степ-аеробікою було «бажання позбутися зайвої маси тіла» (29,3 %), йога-аеробікою – «бажання сісти на шпагат» (27,0 %), аеробікою з елементами сучасних стилів танцю «навчитись гарно рухатись і мати гарну тілобудову» (43,7 %). Аналіз показників фізичної працездатності, за субмаксимальним тестом PWC170, показав, що низький рівень був у

молоді, які займаються йога-аеробікою, нижче середнього та середній рівень - в групах степ - аеробіки, вище середнього – в групі аеробіки з елементами сучасних стилів танцю. Показники рівня соматичного здоров'я молоді, становлять: нижче середнього – у молоді 1 групи (степ-аеробіки) та 2 групи (йога-аеробіка), а вище середнього - у 3 групі (аеробіки з елементами сучасних стилів танцю). Організація сучасних форм оздоровлення дає можливість набути багатьох позитивних змін в організмі з урахуванням індивідуальних особливостей і стану здоров'я молоді.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення особливостей впливу інших сучасних стилів оздоровчої аеробіки на організм молоді.

#### **Список використаної літератури**

1. Стецура, Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – С. 34-85.
2. Аэробика дома / авт.-сост. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – С. 4-11
3. Михедова, И. Р. Танец живота. – СПб.: Вектор, 2006. – С. 17-20.
4. Козлов, В. В., Гиршон, А. Е., Веремеенко, Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – С. 36-47.
5. Организация работы медицинского департамента в фитнес-клубе. Методическое пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006 – С. 31-70.