



ЗУМБА ФИТНЕС

Гл. ас. МАРИНА НЕДКОВА, д-р

Зумба е относително нова по рода си фитнес система. Основата на зумба тренировката са аеробика, салса, меренге, регетон, кумбия, ча-ча, хип-хоп, ориентал, мамбо, бойни изкуства и много други забавни танцови ритми, комбинирани с изпълняване на клекове и удари. Тя съчетава в себе си аеробни движения със силови упражнения и музикален съпровод[2].

Зумба фитнес е създадена от хореографа Алберто Перез, който е роден 1970 г. в Колумбия. В края на ХХ век, през 1990 година Перез е инструктор и треньор-хореограф по аеробика и салса в своя роден град Кали. За разнообразие той съчетава аеробиката с жизнените латино танци, добавя нови движения и упражнения, в резултат на което се получава нещо изключително забавно и много ефективно. Няма сложни движения, които да се заучават в детайли и не се налага да се танцува по двойки [3].

През 1999 Алберто Перез, решава да популяризира своята иновация. Той отпътува за САЩ, където започва да търси финансов ресурс и подкрепата на бизнес предприемачи, за да развие своята идея. През 2001 година в Маями той се среща с Алберто Пърлман и Алберто Агион. Те стават съдружници и основават сдружение Зумба – Фитнес. Тренировъчната програма се патентова под наименованието Зумба. Тя получава глобална популярност със своята ефективност [3].

През 2005 година се основава Зумба академия. Организирант се курсове за инструктори. След полагане на изпит, те получават лиценз, с който имат право да ръководят зумба класове.

Следващите няколко години са триумфа на Зумба. В момента Зумба се преподава в над 125 страни в света според официалния сайт на компанията. В над 110 000 локации повече от 12 милиона души от всички възрасти посещават Зумба заниманията[3].

Зумба фитнес се развива в България от началото на този век и набира все по-голяма скорост и популярност. Тя се води в спортни клубове и зали от лицензирани инструктори, които се обучават по стандартите на Зумба академията [2].

Съвременната зумба се предлага в шест варианта:

- Зумба: класическата зумба, която е комбинация от аеробика и латино танци.
- Златна Зумба: вариант за възрастни хора или такива в неравностойно положение.
- Зумба Тон: използват се тежести и стикове, високоинтензивно натоварване и комбинира упражнения за определени части на тялото.
- Аква Зумба: съчетават се традиционните зумба елементи с аква аеробика.
- Зумбатомик: създадена е за момичета и момчета между 4 и 12 години, целта е изграждането на координация и дисциплина.
- Зумба в определено време: създава се индивидуален план за всеки, според неговите нужди и време [2].

Зумба фитнесът е подходящ за хора с различна двигателна култура и физическа дееспособност. Работи се върху развитието на цялото тяло като участват почти всички мускули и стави и се провокира огромен аеробен разход на енергия. Степента на натоварване на прасци, бедра, седалищни мускули и ръце е висока,



средна е за коремни и кръстни мускули. С ниска натовареност са гръдно-раменен пояс и гръбна мускулатура[2].

Департаментът по спорт към Софийски Университет „Св. Св. Климент Охридски” е известен в Р. България с желанието си за разнообразие и обогатяване на учебния план по физическо възпитание и спорт с цел мотивиране на студентите за практикуване на спорт. Идеята за въвеждането на пробни групи по зумба фитнес се появи за учебна 2011/2012 год. Бяха сформирани три групи от студентки от 1-ви до 4-ти курс, които се обучават в различни специалности и факултети.

След като се установи повишен интерес на студентите към заниманията по физическо възпитание и спорт и в частност към новото движение, разработихме методика за начално обучение, която е пригодена и съобразена с възможностите и физическата дееспособност на студентите.

Учебният план бе разделен на курсове и семестри от 1ви до 4ти курс. Всеки семестър студентите имат 15 занимания, разделени по етапност на сложност и степен на натоварване в учебния материал[1].

Литература:

1. Недкова, М., Янева, А., "Зумба - иновация във физическото възпитание и спорт във висшите училища", IV -та Международна научна конференция – „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта”, СУ „Св. Климент Охридски”, Департамент по спорт, брой 4/2012 г., стр.94, София
2. <http://www.bb-team.org>
3. <http://www.zumba.com/>