



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА СОЦИАЛЬНОЕ
И НРАВСТВЕННОЕ САМОЧУВСТВИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:
85,22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 15 » 02 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-2Кст
Сабитова Анара Сериковна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Клыкова Л.А.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ БАЗА ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕСА НА СОЦИАЛЬНОЕ И НРАВСТВЕННОЕ САМОЧУВСТВИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.....	10
1.1. Возрастные особенности женщин среднего возраста.....	10
1.2. Проблема изучения социального и нравственного самочувствия женщин.....	17
1.3. Фитнес как социокультурный феномен и инновационное направление в физической культуре.....	22
ГЛАВА 2. ЗУМБА-ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И НРАВСТВЕННОГО САМОЧУВСТВИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.....	35
2.1. Содержание и преимущества Zumba Fitnes (Зумба-фитнес).....	35
2.2. Программа и структура тренировки по зумба-фитнесу.....	40
2.3. Выявление влияния занятий зумба-фитнеса на уровень социального и нравственного самочувствия женщин среднего возраста.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	73
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Социальное самочувствие – понятие, достаточно широко распространенное в настоящее время. Оно определяется эмоционально-оценочным состоянием индивида по отношению к окружающей социальной реальности и своему месту в нем. Социальное самочувствие заключается в органичном сочетании субъективных и объективных жизненных факторов, физиологических и психологических возможностей личности, позитивных и негативных условий формирования жизненной стратегии. Социальное самочувствие – это фактор и показатель адаптации и социокультурной интеграции личности с социумом.

Важным условием самоутверждения и самореализации человека во всех сферах деятельности является здоровье. От уровня и качества здоровья зависят уровень и качество жизни. В условиях современного мира, когда на первое место выступает интеллектуальный труд, значительно снижающий физическую работоспособность человека, проблема двигательной активности становится наиболее актуальной. Адекватная двигательная активность – это залог физического, психического, социального и нравственного благополучия. Доказано, что под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны эндорфины, влияющие на формирование хорошего настроения и положительных эмоций, повышающие устойчивость к стрессам и вызывающие ощущение уверенности в себе.

Особое значение приобретает физическая активность для женщин, которые в современном обществе выполняют многообразные социально значимые функции: производственные, семейные, воспитательные, политические, общественные, репродуктивные и т.д. Решающим условием качественного выполнения перечисленных функций является наличие общей высокой работоспособности, базирующейся на крепком соматическом и психическом здоровье.

Современная пропаганда здорового образа жизни способствует расширению сферы спортивно-оздоровительных услуг и в частности фитнеса. Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес удовлетворяет двигательные потребности различных социальных групп населения за счет разнообразия оздоровительных программ, их доступности и эмоциональности занятий.

В буквальном переводе с английского языка слово «фитнес» означает «пригодность». В широком смысле под этим термином понимается разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствия. Занимаясь фитнесом, человек не просто совершенствует свое тело, а получает возможность совершенствования личности, поиска духовной гармонии с внешним и внутренним миром.

Самой активной группой женщин, посещающих занятия в фитнес-центрах, являются представительницы среднего возраста (от 30 до 45 лет), которые нуждаются в особом подходе к сохранению физического и психического здоровья.

Актуальность исследования обусловлена еще тем, что данный возрастной период связан с проблемами кризиса среднего возраста, когда наиболее важны условия его прохождения. И в этом случае активная двигательно-эмоциональная деятельность в условиях фитнеса обеспечивает благоприятные условия, при которых данный процесс проходит безболезненно. Учитывая, что приоритетными мотивами для систематических занятий женщин среднего возраста являются, прежде всего, коррекция фигуры и снижение показателя жирового компонента, важно перенаправить внимание занимающихся на взаимосвязь развития и совершенствования физической формы и достижение эмоционального и психологического комфорта, духовности и успешной социализации.

Именно «Я-концепция» должна стать основой психологии женского возрастного фитнеса. С этой точки зрения, для усиления позиций фитнеса и расширения его понятия в сторону социализации, применим термин

«велнес». Велнес – это философия благополучия человека. Тот, кто живет согласно философии велнеса – удачен, полон энергии, оптимистичен и бодр вне зависимости от возраста. Основа фитнес-велнеса – стремление не к форме, а к ощущениям.

Наиболее востребованными в настоящее время являются групповые занятия танцевального направления – Zumba fitness. Зумба – это целый комплекс, объединяющий несколько танцевальных течений – сальса, мамбо, меренге, ча-ча-ча, камбия, танец живота, самба, бхангра, танго, хип-хоп, фламенко, фокстрот, реггетон – на аэробной основе. Аэробная нагрузка поддерживается благодаря специфическим ритмам музыки с чередованием темпа. В настоящее время Zumba fitness является крупнейшей зарегистрированной торговой маркой фитнес-индустрии.

На данный момент существует достаточно исследований, раскрывающих значение фитнеса в жизни женщины. В аспекте темы нашего исследования интересны работы Н.М. Амосова, А.М. Воробьева, А.А. Гладышевой, Г. Гилмора, В.И. Дубровского, Е.П. Ильина, Я.М. Коца, Л. Куна, М.Г. Пшенинниковой, Ю.Н. Сорокина, Дж. Уилмор, Ю.М. Чернецкого и др.

Теоретические модели личностного благополучия раскрывают Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова, И.В. Мерзляков, Г.В. Разинский.

Изучением мотивации занятиями физическими упражнениями занимались Е.С. Панкратова, В.А. Соколов Р.С. Уэйберг и др.

О роли хореографии в формировании здорового образа жизни людей писали Р.А. Бардина, В. Баскаков, А.Е. Гиршон, Е.А. Заикина, Т.Н. Казакова, А. Копытин, Т.И. Кочеткова, И.С. Краснов, Р. Лабан, Т.С. Лисицкая, В. Райх, Джозеф С. Хавилер, Н.В. Шмелёва.

Однако большинство авторов делают упор на влияние занятий фитнесом на физическое состояние, предлагаемые программы направлены в основном на снижение веса и формирование тела. Проблеме укрепления социального самочувствия женщин среднего возраста уделяется, на наш

взгляд, недостаточное внимание, взаимосвязь фитнеса и вопросов нравственных ценностей в жизни женщин рассматривается частично.

Научных исследований по зумба-фитнесу практически нет, все материалы, раскрывающие особенности данного танцевального направления, представлены в виде эмоционально-восторженных отзывов, носящих больше рекламный характер.

Таким образом, мы видим противоречия:

-на уровне субъекта – между осознанием ответственности за свое здоровье и не пониманием взаимосвязи ментальной, эмоциональной и физической сфер личности в процессе занятий фитнесом.

-на уровне общества – между высокими требованиями к состоянию здоровья и работоспособности населения, в том числе и женщин, и недостаточностью внимания к индустрии фитнеса как к комплексному средству благополучия человека во всех сферах его бытия: духовно-нравственной, социальной и физической.

-между стремительно растущей популярностью зумба-фитнеса, увеличением количества занимающихся и отсутствием научного обоснования, единой системы подготовки и переподготовки специалистов, тренеров-инструкторов.

Проблема исследования. Изменившиеся условия социально-экономической и духовно-культурной трансформации современного общества изменили социальный статус женщины и нравственные основы ее жизнедеятельности. Стремление реализовать себя не только как жену, мать, но и специалиста-профессионала требует повышенного внимания к физическому здоровью и более осознанного понимания того, что здоровый образ жизни – основа социального и нравственного благополучия. Комплексное изучение этих элементов и определяют трудности и актуальность настоящего исследования

Цель: раскрыть влияние оздоровительных занятий фитнесом на социальное и нравственное самочувствие женщин среднего возраста.

Объект исследования: социальное и нравственное самочувствие женщин среднего возраста

Предмет исследования: методические аспекты влияния занятий фитнеса (на примере зумба-программ) на социальное и нравственное самочувствие женщин среднего возраста.

Гипотеза: занятия фитнесом способны повысить социальный статус и нравственное самочувствие женщины при условии правильно разработанной программы с учетом возрастных психофизиологических особенностей и наличия высокого уровня мотивации для систематических занятий фитнесом.

Задачи:

- изучить литературу по теме исследования;
- раскрыть понятия «социальное благополучие», «нравственное самочувствие», выявить сущность и взаимосвязи с физическим здоровьем;
- выявить психофизиологические особенности женщин среднего возраста, обозначить сложности «кризиса среднего возраста» и пути выхода из него;
- определить мотивацию женщин к занятиям оздоровительным фитнесом;
- показать специфику танцевального фитнес направления – зумба, обозначить структурные элементы тренировочного занятия;
- на основании полученных во время исследования результатов разработать практические рекомендации для женщин, направленные на поддержание у них высокого уровня мотивации для занятий фитнесом.

Теоретико-методологической базой исследования являются труды по психологии личности, социологии, физической культуре и спорту, хореографии.

Методы исследования: изучение литературы по теме работы, анализ изучение и обобщение опыта отечественной и зарубежной практики, наблюдение, эксперимент, тестирование, моделирование, систематизация.

Теоретическая новизна исследования заключается в том, что оздоровительные занятия фитнесом, в частности зумба-программы, рассматриваются в аспекте их влияния на повышение социального статуса женщин среднего возраста, на становление их «Я-концепции».

Практическая значимость обусловлена возможностью использования предложенных методик и рекомендаций в работе инструкторов по фитнесу, тренеров, педагогов-хореографов в различных культурно-спортивных учреждениях и организациях оздоровительного направления.

Апробация результатов проводилась в течение 2016 – 2018 гг. на базе фитнес-клубов «Саян» и «Сункар» г. Костаная в женских возрастных группах.

Публикации: статья «Анализ фитнес услуг города Костаная (Казахстан).

На защиту выносятся следующие положения.

1. Социальное и нравственное самочувствие как сложная форма устойчивого психологического состояния, возникающего под влиянием объективных условий и событий жизнедеятельности в обществе. Социальное самочувствие показывает степень удовлетворенности человеком жизнью, положением, перспективами личностного и карьерного развития, отражает уверенность или неуверенность в завтрашнем дне.

2. Фитнес – это образ жизни, где здоровье определяет степень социального и нравственного благополучия. Определяющим фактором значимости оздоровительных занятий фитнесом служит понимание нормы здоровья как внутренней гармонии индивидуальной и социальной сущности человека.

3. Основными потребителями фитнес-услуг являются женщины среднего возраста. Средний возраст определяется переходным состоянием организма между молодостью и старостью. Проблема данного жизненного цикла считается «кризис среднего возраста», связанный с пересмотром женщиной основных жизненных установок.

4. Наиболее значимыми мотивами для женщин к занятиям фитнесом являются стремление к самосовершенствованию, повышению двигательной активности, психологические и эмоциональные составляющие. Кроме оздоровительных мотивов, занятия фитнесом выполняют социальную функцию, так как фитнес-клуб – это место общения людей.

Структура магистерской диссертации: введение, две главы, заключение, библиографический список.

Во введении определены цели и задачи исследования, его объект и предмет, доказана актуальность изучаемой проблемы, сформулирована рабочая гипотеза, намечены методы исследования.

В первой главе работы проведен анализ теоретических основ изучения проблемы влияния занятий фитнесом на социальное и нравственное самочувствие женщин: раскрыто определение фитнеса как социокультурного феномена и инновационного направления в физической культуре, обозначены психофизиологические особенности женщин среднего возраста, освещена психология женского фитнеса и выявлено влияние занятий фитнесом на становление «Я-концепции».

Во второй главе проведено описание эмпирического изучения проблемы влияния занятий зумба-фитнесом на социальное и нравственное самочувствие женщин среднего возраста: обоснованы методы и методики исследования, приведены и проанализированы результаты исследования, разработаны методические рекомендации.

В заключении сформулированы выводы исследования, отмечена степень выполнения заявленной цели и поставленных задач, подтверждена рабочая гипотеза, намечены перспективы дальнейшего изучения проблемы.

В библиографическом списке в алфавитном порядке указаны литературные источники, изученные и использованные при выполнении данной магистерской диссертации.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ БАЗА ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕСА НА СОЦИАЛЬНОЕ И НРАВСТВЕННОЕ САМОЧУВСТВИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

1.1. Возрастные особенности женщин среднего возраста

Средний возраст, исходя из названия, можно определить как переходное состояние организма, период между молодостью и старостью. По сути, средним он называется, так как фактически равноудален от начала жизни и ее окончания, то есть находится посередине. [1]

Существует достаточно много возрастных классификаций, разработанных специалистами разных областей человеческого знания.

Древнекитайская классификация:

- с 20 до 30 лет – возраст вступления в брак;
- с 30 до 40 – возраст выполнения общественных обязанностей;
- с 40 до 50 – познание собственных заблуждений;
- с 50 до 60 – последний период творческой жизни.

Необычную периодизацию предложил Пифагор – он сравнивал чередование жизненных циклов с временами года и, соответственно, зрелость охватывала периоды лета (20-40 лет) и осени (40-60 лет).

Д.Б. Бромлей (1966) рассматривает средний возраст как одну из стадий четвертого цикла взрослости: [4]

- 1) ранняя взрослость 21–25 лет;
- 2) средняя взрослость 25–40 лет;
- 3) поздняя взрослость 40–55 лет;
- 4) предпенсионный возраст 55–65 лет.

В схеме периодизации индивидуального развития (В.В Бунак, 1965) нет промежуточного среднего звена, рассматриваемые нами возрастные рамки отнесены ко второй (стабильной) стадии развития – зрелости [31]:

взрослый период: первый возраст – 21–26 и второй возраст – 27–32.

зрелый период: первый возраст – 33–40 лет и второй возраст – 41–50.

В периодизации Эрика Эриксона жизненный цикл разделен на фазы, при этом понятие «средний возраст» отсутствует вовсе. Ученый определяет восьмую фазу, характеризуя ее как период «целостности личности, либо ее раздвоенности и отчаяния». [49] Ученый теоретически допускал, что средний возраст ставит перед человеком определенные задачи развития, которые требуют овладения определенными знаниями, навыками, умениями. Он считал, что это необходимо для получения положительного опыта и обретения душевного спокойствия на следующей стадии жизни.

С точки зрения австрийского теоретика Эльзи Френкель-Брунsvик, средний возраст – это самый спокойный период жизни, когда установлены привязанности, определено место жительства, выбрано дело жизни, это наиболее продуктивный период профессиональной и творческой деятельности. [28]

Согласно возрастной периодизации, принятой в 1965 году на симпозиуме АПН СССР, средний возраст включал весь период жизни человека от окончания юношеского возраста до начала пожилого. Для мужчин это был период с 35 до 60 лет, для женщин – от 30 до 55 лет. [3] По статистике западных ученых границы среднего возраста определены в период с 30 до 60 лет. [48].

На данный момент согласно классификации Всемирной организации здоровья (ВОЗ), средний возраст – это период с 44 до 50 лет, но и эти рамки можно считать условными. Границы меняются в зависимости от страны, от уровня жизни, экономической и экологической ситуации и других факторов. Сегодня все больше говорят о продлении сроков активного долголетия и смещении распространенных привычек по возрастной линейке. Ведение здорового образа жизни, улучшение питания, развитие медицины привели к тому, что и в 50 лет человек чувствует себя мотивированным и амбициозным. То есть сказать точно, с кого года жизненного цикла наступает средний возраст, невозможно. Так, несколько

десятилетий назад, 30-летних женщин называли фактически пожилыми, при наступлении беременности в этом возрасте их относили в группу риска, существовал медицинский термин «старородящие». Сегодня 45-летняя женщина полна сил, энергии, успешна в социальном, семейном плане, у нее не утрачены репродуктивные функции. [49]

Чего нельзя сказать о физиологических изменениях. Этот период характеризуется явным проявлением признаков старения: снижается выработка коллагена и меланина, кожа теряет эластичность, волосы тускнеют, истончаются и седеют, изменяется вес за счет соотношения жировой и мышечной массы, уменьшается общий рост женщины за счет изменений в позвоночнике, падает (но, не исчезает) фертильность (способность к деторождению). [52]

По заключениям врачей, после 25 лет (время окончательной сформированности организма) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, органы, функциональные системы жизнеобеспечения и т.д. [55] Эти постепенные изменения приводят к ограничению приспособительных возможностей организма, увеличению вероятности развития многочисленных патологий, появлению острых и обострению хронических заболеваний [41, с. 34-36]. Так, например, возникновение ожирения связано с повышением порога чувствительности пищевого центра гипоталамуса к насыщению – глюкозе и жирным кислотам. В результате у женщин среднего возраста растет аппетит. А вследствие гормональных перестроек и снижения двигательной активности, нарушаются процессы метаболизма, что ведет к накоплению жира в организме. [62]

Самыми распространенными хроническими заболеваниями у женщин среднего возраста являются заболевания мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта, органов зрения, остеохондрозы, гипертонические и гипотонические болезни. Значительные изменения претерпевают и показатели функции внешнего дыхания. [55]

По исследованиям Е.Н. Мединой [38], в среднем две трети женщин этого возраста обращаются за помощью в медицинские учреждения и состоят на постоянном врачебном учете.

Но физиологическое состояние также индивидуально, и может меняться в зависимости от жизненных эмоциональных установок, психологического настроения, питания, генетических факторов и т.д. При благоприятных условиях могут преобладать свойства молодого человека, а при ухудшающих – свойства пожилого. [25]

Одним из наиболее распространенных проявлений физического состояния современной женщины в результате активной общественной, профессиональной и семейной деятельности является состояние «утомления». При долговременном, не изменяющемся образе жизни и его темпе формируется так называемый «синдром хронической усталости», являющийся больше субъективным, чем медицинским показателем.

Но самой большой проблемой считается так называемый «кризис среднего возраста», который наступает обычно в 30-45 лет и длится 2-3 года. Самыми опасным, критическим возрастом считается период с 30 до 35 лет, когда человек может проанализировать свою жизнь, оглянуться назад, увидеть промахи, неверные ошибки, сделать выводы, переосмыслить ценности. [56]

Прагматичные и самокритичные люди не могут смириться со своими ошибками, у них не хватает самоуверенности и сил, чтобы попытаться исправить ситуацию, изменить жизнь к лучшему. У человека появляются чувства растерянности, подавленности и безысходности, граничащими с отчаянием и паникой. Поэтому частым спутником кризиса среднего возраста являются депрессивные состояния, апатия, лень. Женщина становится раздражительной, нервной, у нее наблюдаются резкие перепады настроения, когда оптимизм и радость неожиданно сменяются на разочарование. Коротко охарактеризовать такое состояние можно словами: человек теряет смысл жизни. [56]

Впервые термин «кризис среднего возраста» появился в научной трактовке в 1965 году. Одни ученые (Э. Эриксон, Г. Крайг, Д. Левинсон, Е. Солдатова, В. Слободчико и др.) рассматривали этот период как кризис индивидуальной жизни. [28]

Другие (А.В. Запорожец, С.Л. Рубинштейн) видели в кризисе девиантное проявление индивидуального развития. Но и те, и другие были едины во мнении: кризис средних лет – достаточно тяжелое время, особенно для женщин. Депрессия в запущенном состоянии негативно сказывается на всех ее сферах жизни, влияет на отношения в семье с мужем, детьми, на производстве с коллегами или подчиненными. Поэтому проблеме кризиса среднего возраста у женщин нужно уделять максимум внимания, понимать то, что происходит с организмом и находить пути безболезненного выхода из этого состояния. [40]

Одна из главных особенностей периода средней взрослости состоит в крайнем субъективизме человека при оценке своего возраста.

Практически невозможно сказать, какие причины могут вызывать кризис среднего возраста. Выделим ряд основных факторов, способных спровоцировать подобное состояние. Мы отразили это в схеме (Рисунок 1)

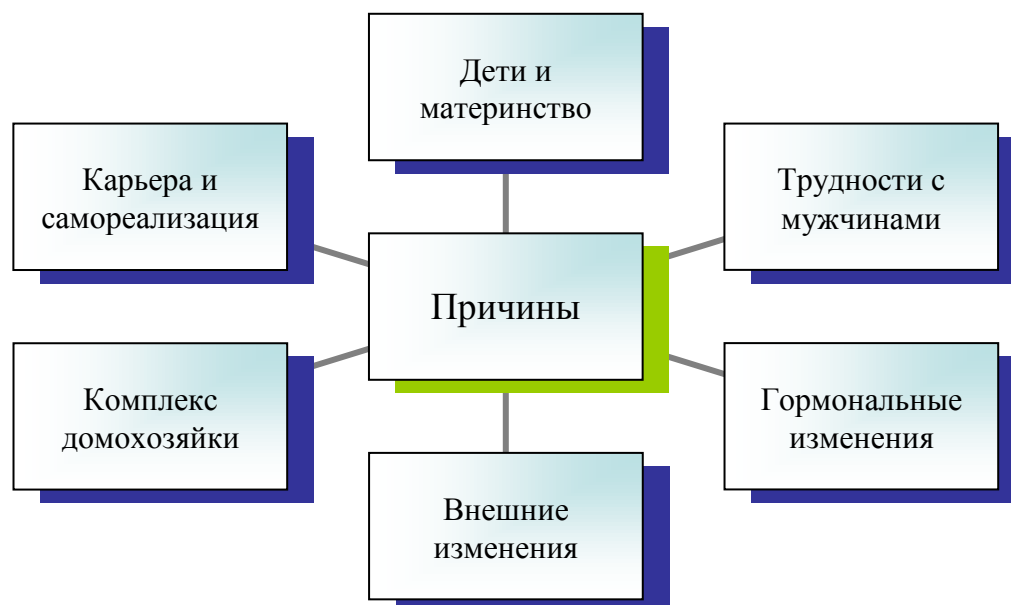


Рисунок 1. Причины кризиса среднего возраста у женщин

Кратко раскроем сущность каждой причины.

1. Дети и материнство. В обществе, особенно в республиках постсоветского пространства, до сих пор существуют ограничительные возрастные рамки для рождения детей. В мусульманских странах, и в Казахстане в том числе, рожать первого ребенка после 30-35 лет неприято, как и поздно выходить замуж. Но реалии сегодняшнего времени таковы, что многие женщины стремятся получить и достойное образование, и состояться в выбранной профессии, поэтому не торопятся заводить семью.

2. Карьера и самореализация. Выстраивание профессиональной линии как специалиста в той или иной области занимает много сил и времени. Не всегда карьерное продвижение идет успешно, возможны непредвиденные ситуации: сокращение, увольнение, финансовые проблемы в бизнесе, нарушение взаимоотношений с коллегами, переезд и т.д. Все эти стрессовые ситуации отражаются на самочувствии.

3. Комплекс домохозяйки вырабатывается у женщины, которая не смогла реализовать себя в профессии, и полностью зависима от домашнего хозяйства. Понимание к 35 годам своей нерезультативности, ненужности (дети выросли и стали самостоятельны), приводит к частым ссорам с мужем, родителями и родственниками. В результате семейные ценности утрачиваются, и на этот период приходится большая доля разводов.

4. Внешние изменения считаются самыми существенными причинами депрессивного состояния женщины. Она впадает в отчаяние, видя первые признаки увядания женского организма, появление морщин, изменение параметров фигуры. Практически всегда не остается времени для ухода за собой. Понимая всю безвыходность ситуации, женщины либо совсем перестают следить за собой, либо начинают усиленно искать решения данной проблемы, отодвигая на второй план семью, работу, детей. все это только усугубляет ситуацию, и ведет к нервным срывам.

5. Гормональные изменения, как и в предыдущем случае, влекут за собой резкие перемены настроения.

6. Трудности взаимодействия с мужчинами. Часто женщина, ставящая карьеру выше семейных ценностей, к 30 годам одинока. Такие женщины требовательны к себе и по таким же высоким критериям выбирают спутника жизни. Чрезмерная избирательность приводит к появлению чувства безысходности и обреченности на одиночество.

Каждая из этих причин способна кардинально изменить жизнь женщины, многие пытаются убежать от внутренних и внешних конфликтов, бросаются в крайности, ищут забвения в алкоголе, наркотиках, других стимуляторах. Первоначальное ощущение победы оборачивается проблемами со здоровьем и глубочайшей депрессией.

Несмотря на кажущийся драматизм ситуации, кризис среднего возраста всегда заканчивается формированием новых целей и жизненных установок. Психологи утверждают, что, если правильно проанализировать сложившиеся обстоятельства, можно изменить свою жизнь к лучшему и наполнить ее новым смыслом. Чем сложнее протекает кризис, тем больший личностный скачок может совершить женщина. В этом случае кризис среднего возраста можно рассматривать как способ повышения своего личностного роста.

По мнению Р. Кесслера, кризис середины жизни – это скорее исключение, чем правило. Более того, он считал средний возраст лучшим временем жизни. «Середина жизни – это то, к чему вы стремились. Вы можете посвящать свое время бытию, а не становлению» [22].

Важной особенностью данного жизненного цикла является то, что женщина сама должна пережить события, изменения, возникшие обстоятельства. Однако процесс переживания можно управлять – стимулировать, организовывать, направлять, создавать благоприятные условия, стремиться к тому, чтобы этот процесс вел к росту и усовершенствованию личности. Чем меньше мы чувствуем давление возраста, тем свободнее, смелее следуем своим собственным оценкам и принципам – тем ближе мы к раскрытию собственной личности, своего Я.

1.2. Проблема изучения социального и нравственного самочувствия женщин

В современных условиях постоянных общественных, экономических, культурных изменений проблема социального и нравственного благополучия человека находится во внимании различных направлений науки и общества.

Общая психология объясняет самочувствие больше с физиологических позиций, как «органическое» самочувствие человека. Социальная психология и социология трактует это понятие как интегральную характеристику, определяемую социальными факторами.

В упрощенном виде социальное самочувствие понимается как «синдром сознания, отражающий соотношение между уровнем притязаний и степенью удовлетворения потребностей субъекта». [6]

По мнению социолога Л.А. Орловой социальное благополучие рассматривается как отражение образа жизни. В этом случае понятие «социальное самочувствие» отождествляется с «интегральной удовлетворенностью жизнью». [6] С точки зрения Н.А. Батурина социальное самочувствие выступает как «интегральная характеристика реализации жизненной стратегии личности, отношения к окружающей действительности, субъективных ее сторон» [7, с. 4-5]

Я.Н. Крупец определяет социальное самочувствие как «интегральный показатель адаптированности населения к реформам, как результат, показатель успешности протекания процесса адаптации». [30]

И.В. Мерзлякова выделяет в структуре социального самочувствия такие важные характеристики, как: эмоции, историческая память, общественное мнение. Показателем социального самочувствия, по мнению ученого, выступают «потребность в самосохранении себя как социального существа, и оценка уровня и степени благополучия непосредственно окружающей его микросреды» [40]

В государственном масштабе социальное благополучие является одновременно целью реализации государственной социальной политики и критерием оценки ее эффективности. Основным инструментом социальной политики и важнейшим регулятором социального благополучия выступают социальные законы, приоритетные национальные проекты и социальные программы. Кроме того, государство устанавливает социальные стандарты, которые представляют собой принятые нормы и нормативы в предоставлении социальных услуг. «Социальное благополучие – это высшая социальная ценность, социальный идеал, область социальной оптимальности, с которой связаны жизненно важные интересы человечества» [40, с. 20]

Наиболее полно раскрывает понятие «социальное самочувствие» И.Б. Ардашкин. Он определяет его как показатель общей удовлетворенностью жизнью, которая проявляется в оценке индивидом уровня благополучия. По мнению автора, удовлетворенность жизнью – это «некоторая оценка жизненной ситуации, за которой стоит широкий спектр переживания субъективного благополучия личности». [6] Благополучие, в свою очередь, связано с удовлетворенностью различными сторонами жизни.

Подобную точку зрения мы встречаем и у Е.А. Попова: «Благополучие – это пространство существования человека, которое в большей степени обусловлено вполне реальными показателями экономического и социального общественного развития» [47, с. 17].

Таким образом, социальное благополучие необходимо рассматривать как одну из важнейших характеристик экономического и социального развития общества, отсутствие такого благополучия почти всегда говорит о неудовлетворенном уровне жизни и недостатке или недоступности благ.

Объективные и субъективные показатели и факторы социального благополучия позволяют проанализировать нормативные данные с учетом индивидуальных особенностей.

Благополучие определяют три фундаментальных фактора:

- 1) материальное благосостояние;
- 2) здоровье;
- 3) безопасность.

В мультикомпонентной структуре можно выделить следующие показатели – виды благополучия личности (Рисунок 2).



Рисунок 2. Виды благополучия личности

Стоит отметить, что достижение благополучия только в одной из рассмотренных выше сфер не означает достижения социального благополучия в целом, а позволяет говорить лишь об избирательном благополучии данного общества.

Социальное благополучие не определяется только внешними по отношению к человеку или социальной группе мерами социальной политики государства, это во многом субъективная оценка самими индивидами и группами степени удовлетворения их социальных, экономических и культурных потребностей.

Потребности человека оказывают влияние на осознание и ощущение социального благополучия: социальный престиж, уважение, социальная защищенность, свобода выбора, возможность реализации социальных ожиданий и претензий. По мнению современных российских ученых Н.А. Батурина, С.А. Башкатова, Н.В. Гафарова, собственные личностные свойства человека при их правильном сочетании и функционировании могут выступать в качестве внутреннего фактора (блага) его же благополучия. Психологическая основа личностного благополучия – это «сочетание свойств темперамента, позитивных черт характера, обеспечивающих человеку условия для того, чтобы совершать позитивные поступки, иметь благополучные межличностные отношения, глобальное позитивное отношение к себе и миру» [7, с. 7-8]. Все это позволяет человеку чувствовать и оценивать себя благополучным.

Вопросы социального благополучия напрямую связаны с вопросами формирования системы ценностных ориентаций. Перестройка социально-экономической и культурной жизни современного общества повлекла за собой смену духовно-нравственных ориентиров особенно женского населения. Современная женщина сегодня активна и деятельна, все чаще женщина занимает ведущее положение в сфере бизнеса и предпринимательства. На первый план выдвигаются ценности личностной самореализации, индивидуальной успешности, социальной престижности.

Особый интерес для исследования представляют модели социального благополучия, которые не только акцентируют внимания на внешней среде, но указывают на то, что человек может изменять среду в соответствии с собственными потребностями и стремлениями. Так, Г.В. Разинский предлагает говорить о двух моделях социального благополучия/неблагополучия, которые, по его мнению, и будут составлять суть социально-ценностной и поведенческой основы личности. Во-первых, это консервативно-инерционная модель, базирующаяся на традиционных представлениях о жизненном успехе, ожидании помощи извне, слабых адаптивных механизмах и пассивности. Во-вторых, деятельностно-динамическая модель, отличающаяся нацеленностью на активное освоение окружающей среды, высокие адаптивные способности и социальная активность [50, с. 139].

В результате радикальной перестройки социально-экономической и культурной жизни общества изменилась и современная женщина. Сегодня мы говорим о существовании нового социального класса – женщины-предпринимателя.

Предпринимательская деятельность оказывает влияние на нравственные основы личности женщины. При этом предпринимательская деятельность имеет как положительные, так и отрицательные моменты.

Положительные моменты связаны в основном с улучшением материального положения, с обретением уверенности в себе и будущего своих детей. К негативным моментам относится то, что несмотря на сохранение в брачно-семейных отношениях определенной традиционности у современных женщин, идет формирование новых ценностных ориентаций под влиянием глобального процесса трансформации семьи. Женщины-предприниматели включаются в новую систему гендерных отношений, добиваясь равноправия, стремятся к преобразованию в семейной жизни, к более полной самореализации в супружеских отношениях. [37] При этом, важнейшими составляющими духовно-

нравственных ценностей женщины по-прежнему является стремление реализовать себя как мать, жену, но в силу своей занятости она испытывает дефицит времени для отдыха и занятия домом, семьей. Как показало исследование, семья все-таки занимает лидирующее положение. В условиях всеобщей коммерциализации в сознании женщин как бы срабатывает защитный гендерный рефлекс, когда семейные ценности при любых изменениях общества оставались и остаются приоритетными. Именно семейные, родовые традиции являются смыслообразующими и составляют основу казахского менталитета. [37]

В формировании субъективного благополучия важную роль играют социальные институты, которые обеспечивают социализацию и адаптацию человека на разных уровнях и с учетом жизненных обстоятельств. В аспекте нашего исследования таким институтом является фитнес-клуб.

1.3. Фитнес как социокультурный феномен и инновационное направление в физической культуре

Характерную для современной жизни гиподинамию называют болезнью века и оборотной стороной прогресса. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки. В нашем распоряжении машины, поезда и самолеты, чтобы без малейших усилий перемещаться на огромные расстояния. Мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда.

Люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения своего здоровья. Чрезвычайно важное значение приобретает физическая активность для женщин, способствуя их

нормальному репродуктивному развитию. Современное развитие общества для решения задач по оздоровлению населения страны предлагает новые системы физических упражнений, которые способствуют приобретению навыков здорового образа жизни – фитнес.

Фитнес можно рассматривать как основной компонент здорового образа жизни современного человека, но не ограниченный только занятиями физическими упражнениями, а как социальный феномен здравоведения (интегративная фундаментальная наука о здоровье человека), и средство повышения самооценки.

До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова «фитнес» и «фитнесс». В английском языке используется выражение «To be fit», что можно перевести как «быть в форме». В учебнике Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкса «Оздоровительный Фитнес» можно прочесть определение: «общий фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты» [58, с. 115]. Нередко специалисты используют термин «положительное здоровье».

В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений.

1. Под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура». [17]

2. Фитнес как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность

соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины. Реализовалась эта тенденция в виде достаточно популярных сейчас соревнований по фитнесу, где идет оценка, как пропорций тела спортсменки, так и умение владеть этим телом, проявляемое в произвольной программе [17].

Термин «фитнес» появился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время Второй мировой войны. Американские солдаты занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их. В 1970-е годы тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. Люди приходили с работы и отдыхали «под телевизор» с пивом и кока-колой. И если в больших городах еще имелась какая-то альтернатива такому образу жизни, то в провинции дело обстояло из рук вон плохо. Тогда при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в области фитнеса, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация фитнеса. В 1983 году американец Марк Мастров создает систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой является доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы [16].

Следует отличать понятия «фитнес», «спорт» и «физическая культура». Под словом «спорт» в данном случае подразумевается профессиональные занятия тем или иным видом физической активности. Целью занятий спортом в глобальном плане является достижение наилучших результатов по сравнению с другими спортсменами в этом же виде спорта. Спортсмены тренируются целенаправленно, под

руководством опытного наставника, участвуют в соревнованиях, завоевывают медали.

Физическая культура в ее распространенном виде – не профессиональные, а любительские занятия спортом. Достаточно вспомнить школьную программу, ориентированную на обучение основам различных видов спорта. Именно физическая культура является прообразом приобретающего фитнеса.

Цель фитнес-тренировок – начальное повышение результатов до оптимального уровня и последующее поддержание этого уровня как можно более длительное время [16]. Поэтому занятия фитнесом предполагают систематичность и целенаправленность, а также профессиональное руководство, программное обеспечение и контроль физического состояния занимающихся.

Мы провели анализ фитнес услуг в городе Костанай (Казахстан).

Отдельные клубы и тренажерные залы появились в Костанаете еще в 90-х и предлагали в основном силовые тренировки бодибилдинга и шейпинга. Цивилизованный рынок фитнес-услуг начал формироваться лишь лет 10 лет назад, когда были разработаны профессиональные программы, а местные инструкторы получили образование в крупных фитнес-центрах.

Важным критерием при сегментации центров является количество и качество предоставляемых услуг. Помимо стандартных услуг полноценный фитнес-центр должен предлагать дополнительные: зал для индивидуальных занятий, зал спиннинга (предназначен для групповых тренировок на велотренажерах), бассейн, сауна, салон красоты, массаж, солярий, фитнес-бар, детская комната, SPA-зона.

Рынок, по мнению инструкторов и администраторов центров, не наполнен, фанатов определенного клуба очень мало – большинство клиентов переходят из одного клуба в другой: ищут разнообразия программ, лучших тренеров.

Сегодня в городе насчитывается более 24 фитнес-клуба, 10 из них отвечают всем современным требованиям к подобным заведениям. Это: Фитнес-центр «Эллада», фитнес-клубы «Саян», «Сункар», «ZUMBA FITNESS», «Спарта», «Олимп», фитнес-студия «LIBERTAD», фитнес-залы «MAXIMUS», «LA FАММ», «Гармония», «Калипсо».

Лидерство по наполняемости, по количеству предлагаемых услуг уверенно удерживают только три заведения, которые в совокупности контролируют 60 % рынка. Это фитнес-центр «Эллада», который отметили чуть более четверти опрошенных (25,7 %), несколько реже жители Костаная посещают фитнес-клуб «Саян» (23,3 %), и фитнес-клуб «Олимп», который предпочитают посещать чуть более десятой части горожан (13,1 %). Данные взяты из ежегодных отчетов данных спортивных заведений.

В марте 2014 года в Костаная открылся новый спорткомплекс «Fitnation». «Fitnation» представляет собой сеть фитнес-клубов, которые уже функционируют в Алматы и Астане, а теперь и в Костаная. Как рассказал генеральный директор ТОО «FitnessLink» – национальной сети спорткомплексов – Андрей Луканин, общая площадь костанайского фитнес-клуба составляет 4,5 тыс. кв.м. К услугам костанайцев современное профессиональное оборудование от передовых производителей USA, новейшие фитнес-программы различных направлений: йога, пилатес, танцы, функциональный тренинг, силовые и аэробные классы. Отличительной особенностью комплекса является 25-метровый бассейн с уникальной системой очистки воды ионами серебра и меди, есть бассейн для детей, а также русская баня и турецкий хамам. Почти половину здания занимает боксерский зал с тремя профессиональными рингами, из которых один стационарный и два разборных. Кроме этого, в боксерском зале предусмотрены посадочные места на 100 человек. Одновременно в клубе могут заниматься около 350 человек. Клуб открыт с 7.00 до 23.00.

Во всех фитнес центрах система работы и обслуживания клиентов – клубная. Клубные карты, сроком на 6 месяцев и год, позволят пользоваться

всем комплексом услуг, представленным в центре. Что касается стоимости посещения, организаторы заинтересованы сделать ее адекватной и привлекательной для жителей города, также гарантируют индивидуальный подход к каждому при выборе клубного членства.

Все крупные фитнес-центры предлагают одинаковый перечень услуг, разница лишь в размерах залов и графика работы (Рисунок 3)



Рисунок 3. Спортивно-оздоровительные программы фитнес-центров

Большая проблема всех существующих клубов – это наличие тренеров – специалистов. Если в период становления фитнес-индустрии, когда первостепенную роль играла коммерческая сторона и важен был количественный показатель в клиентуре, инструктором по фитнесу (особенно танцевальных направлений) мог стать человек, имеющий опыт в хореографической исполнительской деятельности или диплом, указывающий на получение специальности «педагог-хореограф» или «руководитель хореографического коллектива». В этом случае при приеме на работу принималось желание претендента. Для руководителя был важен больше факт заполнения залов и обеспечения финансовой рентабельности предприятия. Многие директора клубов придерживались мнения, что необходимые знания инструктор может получить в процесс своей деятельности, главное – начать.

Однако, данная ситуация изменилась с расширением информативного поля, увеличением конкуренции, появлением больших возможностей для получения специального образования. Поэтому на сегодняшний день фитнес клуб, заинтересованный в своей репутации, примет на работу в качестве тренера только человека, имеющего профессиональное образование, дающее более углубленные и объемные знания, соответствующие специфике и направленности работы.

Чтобы стать тренером, необходимо спортивное образование. Но как показывает практика, в фитнес-индустрию приходят люди различных профессий и добиваются неплохих результатов. Но если есть стремление стать не просто инструктором, а одним из лучших – образования не избежать и в первую очередь потому, что в специализированном учебном заведении есть возможность получить более объемные и углубленные знания, нежели занимаясь самообразованием.

В настоящее время существует целая сеть образовательных учреждений, которые предлагают обучение в зависимости от целей и направлений практической деятельности.

Для работы с профессиональными спортсменами (школы олимпийской подготовки) необходимо иметь медицинское образование и классическое высшее физкультурное образование. Данные специальности можно получить практически во всех ВУЗах России и Казахстана: Государственные университеты физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Государственные педагогические университеты, Государственные социальные институты (Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск, Тюмень, Омск, Челябинск, Екатеринбург и т.д.

Система переподготовки также предполагает получение специальности по интересующим направлениям. Этот вариант подходит и для людей со средним медицинским и/или педагогическим образованием.

Для работы в фитнес залах достаточно специализированных курсов с последующим самообразованием. Это могут быть различные семинары,

конференции по фитнесу, чтение профессиональной литературы, мастер-классы с тренерами более высокого класса и т.д.

Мы выбрали наиболее востребованные, доступные и удобные по форме, условиям. (Таблица 1)

Таблица 1

Учебные заведения, предлагающие обучение по программам фитнеса

Название заведения	Содержание программ, сроки
Школа Фитнеса FitnessPRO (Москва) -дистанционно	Базовая теория фитнес тренировки (4 нед.) Инструктор тренажерного зала (8 нед.) Фитнес во время беременности (4 нед.) Послеродовое восстановление (4 нед.) Стрейчинг в групповом и персональном тренинге (4 нед.)
Петербургский колледж фитнеса (Санкт-Петербург) -очно -заочно -дистанционно -экстернат	Тренер по фитнесу международного класса (12 месяцев) Инструктор по фитнесу международного класса (6-7 мес.) Инструктор по фитнесу (4-5 мес.) -инструктор по пилатесу -инструктор групповых программ -персональный инструктор
Центр подготовки профессионалов фитнеса (Челябинск) -очно	Тренер-универсал групповых программ (3 нед) Азбука фитнес-инструктора (3 нед) Персональный тренер (6 нед)

В глобальном масштабе существует всемирно известная ассоциация «EuropeActive», деятельность которой направлена на развитие фитнес- и велнес-индустрии в мире. Ассоциация представляет интересы профессионального сообщества на уровне Евросоюза в Брюсселе и поддерживает высокие стандарты фитнес-образования среди своих участников. [26]

Также существует Европейский реестр инструкторов, тренеров и преподавателей, работающих в сфере здоровья, фитнеса и физической активности – European Register of exercise Professionals (EREPS).

Регистрация в EREPS подтверждает и гарантирует работодателю высокий уровень квалификации фитнес-специалиста. [26]

В 2001 году создана глобальная компания Zumba Fitness, LLC. Эта фирма, созданная Альберто Перес, Альберто Перельман и Альберто Агион, представляет сеть по подготовке лицензированных инструкторов в 186 странах мира. [45] Автор данного исследования прошел обучение в компании и является единственным лицензионным инструктором по зумбе в городе Костанае.

Для специалиста в любой сфере деятельности необходимы сильная мотивация, желание и стремление. Фитнес не исключение.

На базе крупных фитнес-центров существуют школы инструкторов, где можно пройти базовый курс для начинающего тренера. В программу обучения (танцевальные направления) обычно входят:

- основы и виды аэробики,
- хореография и музыкальная грамота,
- составление и разучивание хореографических комбинаций,
- способы управления группой и др.

Помимо вышеперечисленного каждый тренер должен изучать такие дисциплины, как анатомия, физиология, основы травматологии и первой медицинской помощи, основы рационального питания. Для дальнейшего роста, повышения профессионализма проводится огромное количество различных семинаров, конференций, конвенций, тренингов, как в республике, так и за рубежом. По окончании обучения выдаются сертификаты, свидетельства и дипломы. В любом случае стать тренером обычному человеку без спортивного прошлого или спортивной подготовки довольно сложно, поскольку тренер должен быть физически подготовленным и владеть своим телом. Работа с клиентами должна быть ориентирована в первую очередь на здоровье, а потом уже на результат.

Главные качества, которыми должен обладать фитнес-инструктор – это преданность своему делу, желание работать с людьми,

профессионализм, коммуникабельность, инициативность. Чтобы добиться результатов, нужно в первую очередь понять, что хочет получить от занятий клиент. Это довольно трудно, потому что далеко не каждый человек откроется и расскажет о тех физических проблемах, которые его волнуют. Для кого-то фитнес – это элемент престижа, возможность завести знакомство, уйти от проблем. Для того, чтобы найти общий язык с клиентом, нужно уметь определить цель, с которой клиент пришел в клуб.

Фитнес-тренеры должны обладать особой энергетикой, харизмой, лидерскими качествами, чтоб люди чувствовали в них уверенность. Идеальных тренеров, подходящих для всех людей не бывает. Каждый инструктор находит своего клиента, как и каждый клиент подолгу ищет своего тренера. Спортивный инструктор должен любить людей, относиться к ним с пониманием, вникать в их проблемы. И это проблемы, касающиеся не только из спорта, но и морального состояния клиента. А это довольно трудно, особенно если группа большая. Поэтому тренер должен быть психологом, готовым выслушать, посоветовать, понять.[59]

День фитнес-тренера строится в зависимости от расписания групповых и персональных тренировок. Между ними идет непрерывная работа по самосовершенствованию (обучение и тренинги – внутри клуба и выездные), подбор новой музыки, составление композиций, связок, чтобы каждое занятие было новым и особенным, не таким, как вчера. Помимо этого каждые 2-3 месяца необходимо полностью обновлять программу, основанную на силовых упражнениях, поскольку мышцы имеют свойство привыкать и перестают реагировать на работу.

В фитнесе существует большое количество тренировок разной направленности и чем большим количеством программ владеет тренер – тем более он востребован.

Кроме этого выделяют ступени тренерской деятельности:

- инструктор групповых занятий;
- координатор групповых программ;

- персональный инструктор;
- лицензированный инструктор;
- мастер-тренер. [59]

Инструкторы групповых занятий ведут групповые занятия в тренажерном зале, дают общие рекомендации новичкам, подбирают комплекс упражнений для клиентов, консультируют насчет диет, нагрузок. Персональные инструкторы работают на результат с одним человеком.

В каждом крупном фитнес-центре обязательно работают спортивные врачи, которые постоянно контролируют состояния здоровья клиента: его давление, пульс (рассчитывают максимально эффективную ЧСС для каждой отдельной тренировки), в определенный промежуток времени проводят замеры объемов тела для сравнения результата и т.д. В маленьких залах и студиях несколько иная система, и как правило врачебного контроля в них нет. В этом случае отслеживание показателей и ответственность за здоровье клиента, возложена на тренера.

Таким образом, главное в работе фитнес-инструктора – это наличие соответствующего образования, умение работать с разными людьми, хорошая физическая форма, подготовка, регулярное повышение мастерства и уровня квалификации и в целом любовь к своей работе.

Важное значение для успешности занятий играет мотивация. Тренеры, инструкторы, менеджеры фитнес-клубов, спортивно-оздоровительных центров, студий постоянно сталкиваются с проблемой мотивации своих клиентов. Не последнюю роль здесь играет потребность в ориентации клиентов на более продолжительные занятия. Естественно, что тренер-инструктор, особенно групповых программ, не может знать своих подопечных так хорошо, как тренер в спорте или инструктор персональных тренировок, но он может с помощью анкетирования, бесед, совместной работы с менеджером по продажам членских карт, во время инструктажа определить основные мотивы и на этой основе создать такие условия, которые соответствовали бы мотивации каждого клиента.

Зарубежные и отечественные исследователи (Е.П. Ильин, Б.Дж. Кретти и др.) среди мотивов, побуждающих заниматься физической активностью, и фитнесом в том числе (независимо от направления программы) отмечают следующие: [25, 26, 27]

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- повышение социального статуса;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.
- стремление к стрессу и его преодолению (изменять обстоятельства и добиваться успеха);
- потребность в общении, ощущать себя членом команды, группы, частью коллектива;

Можно сказать, что блок мотивации выполняет в структуре оздоровительной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [8].

Нами проведено социологическое исследование в фитнес-центре «Саян». Исследование показало, что основной контингент занимающихся в центре – женщины (60%) в возрасте 20-40 лет, мужчины составили 40% (Диаграмма 1).

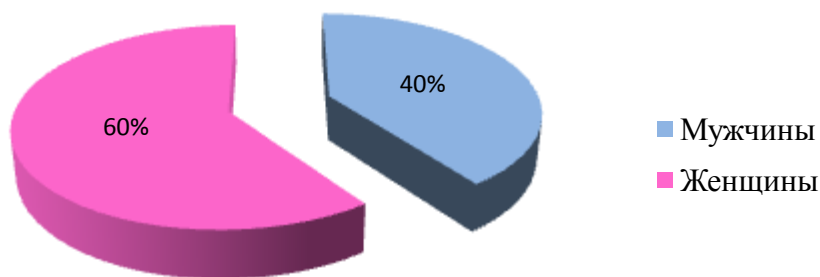


Диаграмма 1. Контингент занимающихся в фитнес-центре «Саян»

72% клиентов – работают, остальные – являются студентами. Клиенты предпочитают посещать групповые тренировки.

Цель посещения фитнес-тренировок (Диаграмма 2) – это укрепление здоровья (25%), и коррекция фигуры (32%), в процессе ожидаемого результата (43%).

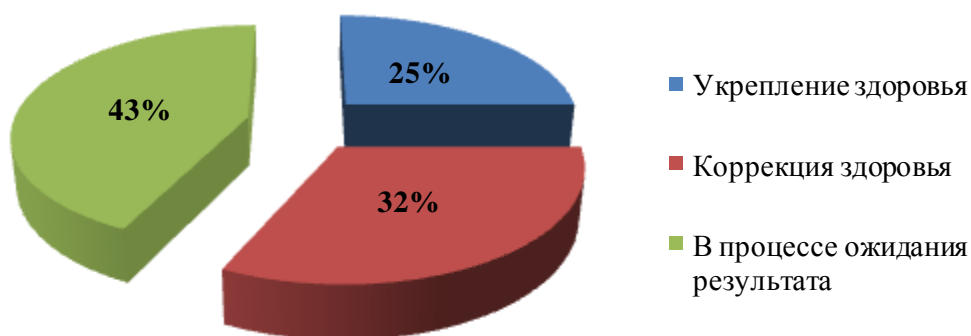


Диаграмма 2. Цель посещения фитнес-тренировок

Выводы по первой главе.

В нашем исследовании мы рассмотрим фитнес-клуб как один из социальных институтов, а занятия фитнесом как средство повышения социальной активности, социального статуса. Мы определили ранее, что социальная сфера неотделима от физических показателей, более того, физические нагрузки оказывают не избирательное, а целостное воздействие на организм занимающегося. Органической основой взаимосвязи этих сфер является единство физического и духовного развития человека. То есть мы будем учитывать все составляющие женского благополучия: биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения).

ГЛАВА 2. ЗУМБА-ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И НРАВСТВЕННОГО САМОЧУВСТВИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Содержание и преимущества Zumba Fitnes (Зумба-фитнес)

Зумба фитнес – самая большая и успешная танцевальная фитнес-программа. Это микс энергичных латиноамериканских танцев с аэробикой и фитнес упражнениями. Тренировки больше похожи на танцы, но за счет продуманных движений происходит развитие мышц и гибкости всего тела.

Зумба фитнес появился в конце 80-х годов 20 века. Идея выделить Зумбу в отдельное спортивное направление и основать торговую марку Zumba ® пришла в голову колумбийскому хореографу и тренеру по фитнесу Альберто Перес. Однажды на свои занятия по аэробике он забыл музыкальные диски и вместо них провел тренировку под ритмы сальсы и самбы, записи которых оказались под рукой. Его ученикам это очень понравилось. За последующие 10 лет зумба-фитнес стал популярен в США, а позже – в Европе, Австралии и Канаде [64].

Сегодня в мире наблюдается настоящий бум Zumba. Под ее ритмы занимаются в 125 странах. По данным Американского колледжа спортивной медицины, который ежегодно проводит опрос инструкторов по фитнесу и составляет рейтинг и прогноз самых популярных трендов, зумба занимает 5-е место в рейтинге программ 2017 года. [64]

Зумба» на испанском сленге означает «веселье в движении», на сленге Колумбии – «жужжать». Как мексиканский жаргонизм, зумба означает «быть навеселе», а девиз этого модного направления «Забудь тренировку – приходи на тусовку». Все это очень четко характеризует общую стилистику зумбы и формат тренировок. Ведь на занятиях только новички стремятся максимально точно повторять движения инструктора, остальные нередко позволяют себе импровизировать, что полностью соответствует принципу зумбы – занятия должны приносить удовольствие.

В фитнес-центрах «Саян» и «Сункар» занятия зумбой самые популярные и многочисленные. Чтобы выявить рейтинг данного направления мы провели опрос среди тех, кто посещает наш центр. Задавали один вопрос: «Что Вы ждете от зумбы?»

В результате мы отобрали наиболее часто встречающиеся ответы, которые характеризуют это направление как фитнес-программу.

- «Это танцы и это весело!»
- «Зажигательная музыка, несложная хореография, разнообразие латиноамериканских ритмов»
- «Можно импровизировать и танцевать от души, как на клубной тусовке»
- «Это не похоже на тяжелую тренировку, когда ты следишь за временем и тяжело дышишь»
- «Не надо заучивать каждое движение, здесь нет комплексов как в классической аэробике, напротив – надо научиться расслабляться и двигаться максимально естественно»
- «Пресс, туловище и ноги получают отличную нагрузку, а для девушек это очень важно!»
- «Масса новых эмоций в хорошей компании людей»
- «Психологический комфорт, прекрасное настроение, водопад позитива!»
- «Отличное средство для похудения!»

Основываясь на ответах наших клиенток и опираясь на информационный материал, мы составили содержательный «портрет» зумба-фитнес программы.

С медицинской точки зрения зумба создает прекрасную кардионагрузку. Ведь от неподвижного образа жизни в первую очередь страдает сердце, так как сердечная мышца не получает должной нагрузки. Зажигательные ритмы и меняющийся темп зумбы позволяют укрепить сердечную мышцу, дыхательную и сосудистую системы.

Специально разработанная программа упражнений создает комплексную, правильную нагрузку на все основные группы мышц организма, что придает им эластичности и крепкости. Причем, каждое движение направлено на проработку своей группы мышц. Активная работа корпусом, прыжки, высокий темп и интенсивность движения усиливают ток крови в мышцах, снимая напряжение в них и насыщая кислородом. Энергичные движение рук при тренировке уменьшают застойные явления в мышцах шеи, трапециевидной мышце и в мышцах пояса верхних конечностей, восстанавливая кровообращение мозга. [65]

Пресс во время занятий напряжен – он служит энергетическим центром движения. Этот тип аэробики делает акцент на большое количество скручиваний, поворотов, что повышает тонус прямых и косых мышц пресса. Также подключаются в работу широкие мышцы спины, усиливается кровообращение в позвонках, восстанавливается хрящ межпозвонковых дисков. Вырабатывается гибкость, улучшается осанка, разворачивается грудная клетка, увеличивается рабочий объем легких.

Программа зумба-фитнеса считается довольно эффективной в плане похудения. Продолжительная нагрузка сжигает массу калорий (за час занятий до 1000 ккал) и, как результат, уничтожается подкожный жир. Благодаря этому формируется фигура без излишек веса и целлюлита.

Зумба – это безоговорочно действенное средство от стрессов, неврозов и депрессии. Давно известно, что любые танцы действуют на людей подобно антидепрессантам. Отличие зумбы от других систем фитнеса – это свобода движения, тренировка проходит в танце в кругу единомышленников и под активную музыку. Такие занятия дарят мощный заряд положительных эмоций, помогают многим людям раскрепоститься и стать увереннее в себе. В классе по зумбе забываешь о будничной суете и проблемах, и полностью растворяешься в ритме танца. Несмотря на большие энергетические затраты, женщины выходят с занятия полными позитива и совсем не уставшими. Ведь они словно бы и не тренировались,

а побывали на зажигательном бразильском карнавале. Даже мужчины могут заниматься Зумбой для того, чтобы поднять свой эмоциональный фон и почувствовать себя моложе. [66]

Зумба – это ни с чем не сравнимое раскрепощение, которое дарит танец, и повышение самооценки, что в конечном счете сделает человека более уверенным в себе и более успешным. Зумба помогает развивать выносливость организма, повышать жизненный тонус. В процессе тренировок разучивается множество движений из различных танцевальных направлений, которые легко запоминаются и усваиваются, которые будут полезны на любой танцевальной площадке и сможете удивлять на вечеринках своими хореографическими способностями. И наконец, зумба – это возможность завести новые знакомства с людьми, которые также любят танцевать.

Все достоинства программы зумба-фитнес мы отобразили в схеме, показанной на ниже (Рисунок 4).



Рисунок 4. Преимущества зумбы-фитнеса

Главное преимущество зумба фитнеса – это его великолепная мотивация к занятиям спортом. В силу того, что зумба тренировка танцевальная, она не несет в себе отпечатка силовой нагрузки и скуки от

множественных подходов к одному и тому же упражнению, как в классическом фитнесе. А ведь именно из-за этого нам часто не хватает усилия воли не забрасывать занятия спортом.

Однако, на фоне повального увлечения этой фитнес-программой, хочется отметить ее особенности, которые могут и навредить некоторым людям. Несмотря на, что данная программа под силу человеку любого возраста, с любым уровнем физической и танцевальной подготовки, любой комплекцией, здесь есть и ограничения. [39]

1. Тем, кто старше сорока, или раньше не занимался фитнесом, или уже имеет некоторые отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, стоит остерегаться стресса, который может оказывать на сердце и сосуды мозга физическая нагрузка. Вполне возможна такая ситуация: тренировка нравится, эмоции захлестывают, и вы не замечаете, что дыхание стало частым и поверхностным, пульс зашкаливает, а кончик носа слегка побелел. Кратковременные вставки нагрузки высокой интенсивности (по 3-4 минуты) вполне допустимы, на таком чередовании основан эффект интервальных тренировок. Но когда речь идет о постоянном уровне интенсивности и длительной нагрузке от 45 минут, следует постоянно следить за своим пульсом. [41]

2. Людям с лишним весом не рекомендуется большое количество движений с прыжками, которых немало в зумбе. Появляется опасность перегрузить голеностопные и коленные суставы, увеличивается нагрузка на позвоночник. При этом для одних лишние 5 кг могут быть так же ощутимы, как для других – 20, тут все зависит от индивидуальных особенностей строения суставов и состояния мышечной системы.

3. Позвоночник могут травмировать непривычные движения в высоком темпе. Зумба – интенсивная кардиопрограмма, на которой приходится попотеть, и вес тела в первую очередь уменьшается за счет потери жидкости, а не за счет жиросжигания. Межпозвоночные диски – наши амортизаторы для позвонков – наполнены жидкостью, и когда мы

сильно потеет, они уменьшаются и сплющиваются. А танцуя зумбу, мы усиленно прогибаемся в пояснице и крутим тазом! Несмотря на простоту многих движений в зумбе, они могут вызывать прогрессирование патологических процессов в позвоночнике, может быть, не сразу, а через месяц или год это приведет к болям в спине.

Таким образом, среди общих противопоказаний:

- повышенное артериальное давление;
- варикозное расширение вен;
- недавние травмы;
- хронические заболевания позвоночника;
- острые заболевания суставов, костей;
- обострение сердечных заболеваний, тяжелые их формы;
- острая форма заболеваний нервной системы;
- беременность выше 3-х месяцев

Своим клиентам мы предлагаем сначала посоветоваться с врачом и призываем: «Будьте внимательны и отслеживайте свои ощущения. Относитесь к каждой фитнес-новинке как к модному платью: прежде чем купить – примерьте!»

2.2. Программа и структура тренировки по зумба-фитнесу

Зумба – это целый комплекс, объединяющий несколько танцевальных течений на аэробной основе. Это такие стили, как: сальса, мамбо, меренге, ча-ча-ча, Камбия, танец живота, самба, Бхангра, танго, хип-хоп, фламенко, фокстрот и другие. Аэробная нагрузка поддерживается благодаря специфическим ритмам музыки с чередованием темпа. Разучив отдельные простые упражнения, можно собрать их в зажигательный танец.

Основная особенность зумба фитнеса состоит в том, что в зале царит атмосфера больше танцевальной вечеринки, нежели спортивной тренировки. Дело в том, что танцуя и импровизируя, человек двигается

намного естественнее, в отличие от аэробики и тренировок в тренажерном зале, где упражнения должны выполняться четко, со строгим соблюдением геометрии. Таким образом, задействуются нужные группы мышц, что позволяет полностью исключить неправильное развитие мышечной массы.

Помимо зажигательных танцев, в рамки тренировки в стиле зумба входят и силовые упражнения, позволяющие придать телу красивый рельеф. В них входят различные виды отжиманий, приседаний, выпады, скручивания, прыжки и другие элементы. Все упражнения выполняются гармонично и слажено в ритме танца, и при этом нет лишней нагрузки на суставы и мышцы, т.е. сильное напряжение, как в тренажерном зале, исключено. [64]

Тренировка по Зумбе обычно длится не меньше часа. Она имеет стандартную форму: [64]

I блок – разминка, стретчинг, разогрев всех мышц (позволяет подготовить организм, чтобы избежать травм во время активных блоков с прыжками, танцами);

II блок – изучение новых элементов фитнес-танца (разучиваются элементы, на следующей тренировке повторяются старые, а на их основе достраиваются новые);

III блок – активный танцевальный блок – составляет от 50% и более общего времени тренировки (из разученных элементов выстраивается сам танец);

IV блок – стретчинг, расслабление всех мышц тела.

Важно отметить, что зумба выгодно отличается от других видов фитнес-латино своей простотой. В зумбе не надо оттачивать и заучивать каждое движение, напротив – надо научиться расслабляться и двигаться максимально естественно.

Фитнес-программа не имеет возрастных ограничений. Каждый танцор импровизирует и двигается в соответствии со своими физическими возможностями. Многочисленные варианты мелодий позволяют

варьировать ритмы, темпы, что делает зумбу привлекательной и для 16-летних, и для 60-летних.

Зумба имеет несколько направлений:

- интенсивный вариант – для подготовленных;
- более щадящий – для пожилых людей;
- базовый – для начинающих;
- стилевой микс – для тех, кто хочет танцевать не только под латино;
- программы для детей и родителей.

Виды зумбы (Таблица 2)

Таблица 2

Уровни и разновидности зумбы

Вид	Содержание
Zumba Basis (классическая)	на основе ритмов кумбии, меренге, реггетона, сальсы.
Zumba Basis 2	на основе фламенко, танца живота, самбы и танго
Zumba Gold (Зумба Голд)	для пожилых, для растренированных людей и для лиц с физическими ограничениями. Характерна меньшая интенсивность и сниженный темп.
Zumba Sentaо	Выполняется, сидя на стуле. Укрепляются мышцы плеч, рук, прямые и косые мышцы пресса. Улучшается координация, чувство баланса. Часть упражнений делается стоя. Подходит для людей с физическими ограничениями, для пожилых людей.
Zumba Toning (Зумба тонус)	Выполняется со специальными гантелями весом 450 г со встроенной погремушкой, отлично подходит для коррекции фигуры.
Zumbatomic (Зумбатомик)	для детей 4-12 лет. Используется музыка кумбии, реггетона, хип-хопа. Повышает уверенность детей в себе. Дает выход их бурлящей энергии.
Aqua Zumba (Аква-зумба)	для похудения. Вода снижает нагрузку на суставы, предохраняет от травм. Сопротивление воды заставляет сжигать большее число калорий, водный массаж уничтожает целлюлит в проблемных зонах.

Различают два типа программ: на выносливость и комплексного типа, в котором решаются одновременно задачи воспитания выносливости

и силы. Длительность первого типа обычно составляет 45-50 мин, второго – 50-60 мин. В таблицах 3, 4 приведены длительность частей и блоков программы, основные целевые задачи, ориентировочный темп выполнения (темп музыкального сопровождения) и варианты контроля за состоянием занимающихся. Структура тренировки, состоящей из 3 частей (Таблица 3)

Таблица 3

Направленность отдельных частей программы при 3-частной форме урока

Время, мин		Содержание	Задачи	Темп музыки	Контроль нагрузки
45	50				
		Разминка			
15	10	Интенсивность низкая и средняя Простейшие соединения, изолированные движения стрейчинг	Подготовка опорно-двигательного аппарата Повышение ЧСС Психологическая нагрузка	128-135	Пульс, внешнее проявление, самооценка
		Основная часть (кардио-нагрузка)			
20	30	Различные комбинации спортивно-атлетического или танцевально-координационного стиля	Улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы Воспитание координации	118-125	Пульс, дыхание, внешнее проявление, самооценка
		Заключительная (восстановительная часть)			
10	10	Простые шаги и соединения Упражнения на расслабление Упражнение на равновесие Релаксация	Снижение ЧСС Улучшение гибкости Расслабление	Менее 100	Пульс, самооценка

В зависимости от целей занятий стретчинг используется в разминке для подготовки мышц к тренировке и как процесс расслабления всего тела в заключительной части фитнес-программы. [66]

Приведем структуру тренировки по пятичастной форме (Таблица 4)

Основная направленность отдельных частей программы при пятичастной
форме занятия

Время, мин		Содержание	Задачи	Темп музыки	Контроль нагрузки
50	60				
		Разминка			
10	10	Интенсивность низкая и средняя Простейшие соединения, изолированные движения	Подготовка опорно-двигательного аппарата Повышение ЧСС	128-135	Пульс, внешнее проявление, самооценка
		Основная часть (кардио-нагрузка)			
15	20	Различные комбинации спортивно-атлетического или танцевально-координационного стиля импровизации	Улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы Воспитание координации	129-130	Пульс, дыхание, внешнее проявление, самооценка
		Снижение кардио-нагрузки			
5	5	Простые шаги и танцевальные композиции меньшей амплитуды движения Стретчинг	Постепенное снижение ЧСС	118-125	Пульс, самооценка
		Силовой блок			
15	20	Упражнения на силу и выносливость Композиции для мышц живота, спины, ягодичных мышц, верхнего плечевого пояса Композиции с включением маховых бросков ног, прыжки	Улучшение силы и выносливости Развитие координации	100-125	ЧСС, дыхание, самоконтроль
		Заключительная (восстановительная часть)			
5	5	Простые шаги Упражнения на растягивание, Равновесие Релаксация	Снижение ЧСС Улучшение гибкости Расслабление	Менее 100	Пульс, самооценка

Но самое главное, что зумба идеальна для похудения! Мы сравнили расход калорий в различных направлениях (Таблица 5)

Энергетические возможности танцев

Тип танца	Сожженные калории/час
Хип-хоп	370
Сальса	405 (для тех, кто весит примерно 65кг)
Балет	380-450
Свинг	300-550
Зумба	500-800

Методы, используемые при проведении занятий

Для тренера по зумба-аэробике важно не только красиво двигаться самому, но и умение научить занимающихся правильной технике. В связи с этим проблема правильного обучения, несомненно, актуальна при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря о танцевальных элементах и соединениях. Сложность задачи возрастает, так как в оздоровительной тренировке мы сталкиваемся с дефицитом времени. Обычно занимающиеся в состоянии посещать занятия не более 2-3 раз в неделю, при этом они хотят как можно быстрее достичь желаемого эффекта: похудеть, улучшить фигуру, здоровье, а также получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Поэтому в отличие от спорта высоких достижений, обучение происходит, с сохранением принципа поточности выполнения движений.

Тренер должен уметь лаконично и четко объяснить технику, быстро заметить ошибки и исправить их. Разъяснения по разучиванию и замечания тренер должен делать в тактичной и доходчивой форме. На занятиях мы применяем два метода обучения: целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучиваются целостным методом. А вот различного рода «добавки» в виде движений руками требует уже расчленения. Сначала разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь после

выполняется целостное двигательное действие. Расчлененный метод применяется также при разучивании различных танцевальных сложных для координации движений. Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим, а комбинации слагаться из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов.

В качестве основных методических приемов обучения хореографии выступают следующие (13):

- Оперативный комментарий и пояснение. В процессе проведения занятия большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и т. д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и тем самым применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений. Объяснять надо в доступной, понятной форме, учитывая интеллектуальный средний уровень занимающихся в группе. [53]

- Визуальное управление группой. Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробики. Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывается направление движения с пояснением, что делать. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой должна быть четкой, уверенной. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, в особенности при проведении силовых упражнений в партере и с различного рода амортизаторами, отягощениями. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен

подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных элементов и т. п. Важное значение имеет мимика. Невозможно проводить занятия при выражении недовольства, раздражительности, усталости. [45]

- Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся аэробикой в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

- Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может привести к раздражению, развитию комплекса неспособности к данному роду двигательной активности. Поэтому «поспешать надо медленно». Слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Не следует забывать о принципе «золотой середины». Нельзя требовать сразу от занимающихся эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более комбинации целиком. Сконцентрируйте внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировки в пространстве, а затем вносите эмоциональность, раскрепощенность, выразительность.

- Самоконтроль действий. Самоконтроль действий включает в себя не только механическое повторение движений, их внешней формы, но и контроль занимающихся за своими мышцами, какие мышцы участвуют в

работе, какова степень их напряжения. Тренер-инструктор комментирует функциональную работу мышц, поэтому знания анатомии движений – важная составная часть системы подготовки специалиста по фитнесу. Огромную помощь в проведении занятий имеет зеркало. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать с действиями тренера. Наличие зеркал в залах является важным моментом для обучения, технически правильного выполнения упражнений, для персонального контакта, коммуникации с занимающимися спортом. [39]

- Показ упражнений. В связи с обучением возникнет еще одна важная проблема – как показывать упражнения. Всегда ли нужен показ лицом к занимающимся, в зеркальном отображении? Простые по координации движения можно показывать именно так – лицом к занимающимся с левой руки и ноги, сложные – спиной к занимающимся. Однако длительное проведение упражнений спиной к занимающимся может вызвать отрицательную реакцию у некоторых людей. Поэтому, когда отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении. Ниже на отдельных примерах раскрывается принцип «зеркального» показа (Таблица 6)

Таблица 6

Принципы «зеркального» показа

Движения занимающегося	Движения тренера
При выполнении движений на месте	
- с правой ноги	- с левой ноги
При движении в сторону или в диагональ вперед – в сторону	
- вправо, с правой ноги	- влево, с левой ноги
При продвижении вперед	
- движение вперед с правой ноги	- назад, с левой ноги
При движении назад или в диагональ назад – в сторону	
- назад с правой ноги	- вперед, с левой ноги

Однако существует и исключение из правил. Например, при выполнении V-шага, шага «мамбо», а также многих движений из танцевальных видов аэробики занимающийся выполняет движение вперед с правой ноги, тренер также вперед, но с левой ноги. При выполнении различного рода движений с поворотами, например, шаг вперед с поворотом кругом, тренер несколько раз повторяет движение с группой в положении спиной, а затем уже лицом к группе. [36]

- Симметричное обучение. Необходимо помнить, что движения должны выполняться в ту и другую стороны. Равномерная нагрузка способствует гармоническому развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, при которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), другая – в подчиненную (недоминирующую). Наиболее характерным выражением такой асимметрии является преимущественное использование им одной из руки, что получило название право- и леворукости. Система хореографии доказала, что рационально осваивать и тренировать движения вначале доминирующей рукой или ногой, а потом недоминирующей. Этот принцип можно использовать при индивидуальном тренинге, а вот при групповых занятиях, вступает в силу закон подчинения меньшинства большинству, а, как известно, большинство людей – правши. [36]

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения. Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от полготовки тренирующихся. На занятиях мы широко применяем методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений:

- метод музыкальной интерпретации;
- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод «Калифорнийский стиль».

Рассмотрим подробнее особенности этих методов.

- Метод музыкальной интерпретации.

Этот метод широко используется при построении танцевальных композиций в зумбе. Здесь можно выделить два подхода. Первый – это конструирование конкретного упражнения, второй – вариации движений в зависимости от содержания музыки. Первый подход основан на составлении упражнения с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков музыки. Можно назвать этот метод конструированием упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Так, например, самым удобным музыкальным размером для выполнения большинства упражнений является размер 2/4 или 4/4. [36]

Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в танце составляют упражнения на 2 или 4 счета. Определяя количество повторений упражнения, следует учитывать, что переход на новое движение должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз. Тогда окончание движения совпадёт с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут акцентироваться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. В соответствие с музыкой подобранные упражнения komponуются. Если есть припев, то во время него можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений. [32]

- Метод усложнений

Упражнения подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов: [32]

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);

- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);

- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением;

- изменение амплитуды движения.

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

- Метод сходства

Данный метод используется тогда, когда при составлении комплекса упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление или стиль движений. Это может быть комплекс из упражнений, где преобладает движение вперед и назад. Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовки занимающихся, переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (2, 4, 8 счетов) и координационной сложности. Главное – переход должен осуществляться в соответствии с «музыкальным квадратом». [26]

- Метод блоков

Суть метода в том, что разные, ранее разученные упражнения объединяются между собой в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовки людей и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению. Соединение упражнений в блок без повторений одних и тех же движений является более сложным. Обычно в блок входит четное количество упражнений. Порядок упражнений в блоке можно варьировать. Можно также изменять ритм или способ выполнения отдельных упражнений и всего блока. Каждое упражнение повторяется многократно, поэтому применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения. [26]

- Метод «Калифорнийский стиль» [24]

Метод является комплексным проявлением изложенных выше методов. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по «квадрату», по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны быть согласованы с музыкой. Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать ее во время занятия.

Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, покраснение или

побледнение, обильное потоотделение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений, перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

Для занятий подойдет любая одежда, в которой удобно двигаться: сделать выпады вперед-назад и в стороны, максимально поднять ногу, согнутую в колене. Одежда должна быть яркой, отражение в зеркале должно радовать. Это могут быть шорты, топы, майки, легкие штаны-шаровары. Необходима обувь на твердой подошве (оптимально кроссовки). А еще молодежь надевает яркие наручные браслеты, которые являются неотъемлемой частью зумба гардероба. Они зажигательно звенят во время тренировки и добавляют настроение.

2.3. Выявление влияния занятий зумба-фитнеса на уровень социального и нравственного самочувствия женщин среднего возраста

В эксперименте приняли участие две группы женщин в возрасте 30-35 лет, занимающихся в разных фитнес клубах – «Саян» и «Сункар». Эти клубы находятся в разных частях города, занимающиеся не знакомы друг с другом. Количество в обеих группах одинаковое – по 20 человек в каждой. Занятия проходили 3 раза в неделю с 19.00 до 20.00 (1 астрономический час). Дни занятий: понедельник, среда, пятница (клуб «Саян»); вторник, четверг, суббота (клуб «Сункар»).

Исследование проводилось в течение года с сентября 2017 года по сентябрь 2018 года в два этапа.

I этап – констатирующий эксперимент.

На первом этапе мы провели мониторинг социального самочувствия и ценностных ориентаций женщин среднего возраста.

Все женщины в обеих группах начали заниматься с сентября. Мы постарались сформировать группы примерно с одинаковой профессиональной принадлежностью и социальным статусом. И в той и другой группе были работающие в сфере предпринимательства, занятые в бюджетных организациях и домохозяйки. В количественном и процентном соотношении это составило:

- женщины-предприниматели – 65%
- женщины, работающие в государственной службе и в бюджетной сфере (образование, культура, медицина) – 15%
- женщины-домохозяйки – 20%

Такая неоднородность объясняется тем, что, несмотря на популярность данного танцевального направления, сдерживающим фактором являются высокая стоимость абонемента и нехватка свободного времени. Среди клиенток клуба есть учителя, врачи, банковские работники – люди, постоянно испытывающие недостаток двигательной активности и как результат, имеющие массу заболеваний.

1. Сначала мы определили мотивацию женщин среднего возраста для занятий фитнесом. В исследовании мы использовали метод диалога инструктора с занимающимися и анкетирование.

В анкетировании участвовало 40 женщин. В результате исследования определено, что наиболее актуальным вопросом остается субъективное отношение к своему физическому состоянию.

Более половины (53%) респондентов высказывают удовлетворение своим физическим состоянием при том, что значительная часть опрошенных (78%) не удовлетворена показателями общего веса и ведут малоподвижный образ жизни (69,4%). Среди опрошенных заметное число женщин (15%) ранее практически не занимались каким-либо видом физкультурной деятельности и только, достигнув данного возрастного периода, осознали ее необходимость, тогда как 14% респондентов занимались ранее регулярно, систематически (в школе, вузе).

Наибольшая часть опрошиваемых (22%) отмечают возрастной период начала занятий с 7-10 лет и с 16-20 лет (16%). Волнообразность (повышение и затухание) интереса к занятиям физической культурой определена явным физическим дискомфортом в период полового созревания (11-13 лет – 10%), проблемами замужества и рождения ребенка (21-25 лет – 5%) и стремлением приобретения прежних внешних форм в период с 26 лет и далее – 14%.

Большинство женщин (65%) считают, что для значительных результатов в коррекции фигуры следует заниматься 3 раза в неделю. При этом всего 5 человек и 40 обладает специальными знаниями в области наук, связанных с физической культурой. Остальные, в основном, руководствуются субъективным восприятием и ощущениями.

Так же мы выяснили, что показатель веса как одного из критериев физического состояния и жизнеспособности, волнует очень многих участников анкетирования – 78%. Причинами увеличения показателя веса многие (45%) называют изменение работы желудочно-кишечного тракта и задержку воды в организме (23% опрошенных). Изменение в работе эндокринной системы связывают с увеличением веса в 33,5% случаях.

При этом респонденты часто не связывают изменения данного показателя с режимом питания. Многие (48%) питаются 3 раза в день традиционным образом (завтрак, обед, ужин). Рациональной организации режима питания (5-тикратно в течение дня) придерживаются лишь 27% опрошенных. Полученные данные свидетельствуют о значительных пробелах в формировании культуры приема пищи женщинами. Путаница вызвана обилием популярной литературы о всевозможных диетах.

Мы попросили женщин определить смысл понятия «здоровый образ жизни».

Результаты:

- 1) правильное питание (44,5%),
- 2) соблюдение медико-санитарных норм жизни (22%)

3) необходимость физической активности (20,5%),

4) борьба с вредными привычками (13%).

При том, что борьба с вредными привычками занимает последнее по значимости место, 48% опрошенных женщин имеют их. Употребление кофеиносодержащих напитков (чай, кофе) отмечает 45% респондентов, тогда как табакокурение - в 50% случаях.

Наиболее осознанными компонентами понятия «здорового образа жизни» являются: правильное питание, достаточная физическая активность. Из разговоров мы также выяснили, что женщины имеют некоторые представления о рациональном сбалансировании питания и отдают предпочтение пище растительного происхождения (овощи, фрукты), белковой пище, что имеет особое физиологическое значение для женского организма, но и не могут отказаться от вкусных «быстрых» углеводов (сладкое, мучное).

Таким образом, нами определено, что наиболее значительным моментом для реорганизации потребности в двигательной активности является субъективная оценка своего физического состояния и внешней формы (фигуры) женского организма.

Высокий уровень интереса к занятиям фитнесом как социальной ценности во многом определяется стремлением к поддержанию и улучшению состояния здоровья, изменению физических кондиций.

2. С целью определения социально-психологического самочувствия женщин выявлялось их отношение к проблемам экономического, нравственного характера, степень оптимизма, удовлетворенности собственным социальным статусом. Исследование показало, что большинство респонденток определяющим в своем социальном и психологическом самочувствии назвали уровень экономического и материального благосостояния. Следует отметить, что в целом экономическое поведение порождает видимость универсальности человеческих устремлений, желаний и потребностей. [30]

Несмотря на самодостаточность большинства женщин, значительная часть все же не удовлетворена собственным материальным положением, отмечая его ухудшение (45,5 %). Наиболее высокий уровень тревоги отмечен среди учителей, служащих госбюджетной сферы. Данное явление обусловлено высокой степенью зависимости этих категорий респондентов от государства, когда, избранная в свое время, профессия продолжает оставаться единственным источником дохода. Доминантой жизненных ориентаций таких профессиональных групп является надежда на меры государственной поддержки и увеличение роли бюджетных ассигнований на формирование личного дохода.

Каждая третья женщина, участвовавшая в мониторинговом исследовании, озабочена падением нравственных устоев общества. В целом этот показатель составил 31,4 %. Женщины, рассматривающие нравственные ценности общества в качестве первостепенных, как правило, в меньшей мере обеспокоены своим материальным положением. Система их внутренних предпочтений позволяет учитывать не только ценности, определяющие экономическую выживаемость, но и ориентиры, направленные на будущее, к числу которых относится данная проблема. Естественно данная категория не может составлять большинство населения, поскольку мотивы ценностного выбора начинают нормально функционировать лишь тогда, когда человеку обеспечен достойный уровень жизни. [34]

На уровень психологического дискомфорта заметное влияние оказывают возраст, семейное положение, образование женщин. Так, чувство разочарования от происходящего в стране испытывают 63,6 % женщин, состоявших в браке, среди незамужних – вдвое меньше.

Неуверенность в завтрашнем дне тревожит 49,5 % женщин старше 40 лет против 11,7 % молодых женщин в возрасте до 35 лет. Напряженно чувствуют себя женщины, не имеющие высокой квалификации (68,1 %), женщин с высшим образованием с таким настроением вдвое меньше.

Высокий уровень доходов также влияет на социальное самочувствие. Оптимистично настроены банковские служащие, женщины, занятые бизнесом.

Респондентки в возрасте 30-35 лет в значительно большей степени отдают предпочтение личной инициативе. Женщины, имеющие семью, совмещающие несколько ролей, как правило, более самостоятельны в решении многих проблем, следовательно, чаще других рассчитывают на собственные силы. Наличие высшего образования также способствует росту оценки женщиной своих потенциальных возможностей, даже в рамках одной профессии.

3. Также на этом этапе мы определили ценностные ориентации женщин.

Общеизвестно, что ценности выступают мотивом сознательного поведения индивида. В ходе мониторинга был выявлен набор ценностей, которым женщины отдают предпочтение. Это, прежде всего, ряд базовых ценностей, которые присущи всем профессиональным, образовательным и возрастным группам.

Первое место в шкале жизненных ценностей занимает здоровье (более 38,5 % опрошенных).

На втором месте в шкале ценностей – семейное счастье (31,1%).

Третье место по степени значимости занимает материальное благополучие (30,2%)

Думается, что в условиях экономической, социальной нестабильности это закономерный процесс. Лишившись точек опоры по многим направлениям, женщины ищут нравственные ориентиры в семье. Сужение границ социума, где женщины ощущают себя психологически комфортно, приводит к тому, что свои коммуникативные потребности они могут реализовать в основном в семье. [34, 37]

Выбор ценностей, связанных с профессиональной деятельностью (интересная работа, профессионализм, трудолюбие, обязательность в

деловых отношениях), обусловлен содержанием профессии и возрастом респонденток. Данные ценности указали в числе приоритетных представительницы высокооплачиваемых профессий и служащие бюджетной сферы.

Женщины в целом более ориентировано и на такие ценности, как независимость и свобода.

Женщины, имеющие высшее образование, выдвинули в число важных ценностей образование. В качестве значимой ценности респондентки выделили любовь.

Самый низкий рейтинг в списке жизненных ценностей у таких качеств, как предприимчивость (8%), творчество (6%). Это еще раз свидетельствует о том, что психологически большинство женщин не готово не только к лидирующему положению, но даже к равноправию, и потому считают формирование у себя подобных качеств делом второстепенным.

Крайне низок процент женщин, считающих важным для себя уважение окружающих. На стремление к успеху как самостоятельную ценность ориентируются только 7% опрошенных. Ориентация на продвижение по службе (карьере) не выявлена. Это говорит о том, что несмотря на изменившийся статус женщины в обществе, существует в сознании устойчивый стереотип, согласно которому карьера является прерогативой мужчин. Рассмотрение проблемы приводит к выводу, что сформировавшаяся в женском социуме шкала ценностей мало способствует выработке новой жизненной стратегии на самореализацию.

Женщины, занятые в сфере предпринимательства, на высокооплачиваемых должностях, более уверены в завтрашнем дне, имеют мотивацию на интенсивную профессиональную деятельность, повышение квалификации, инициативное поведение в решении возникающих проблем.

Таким образом, в системе жизненных ценностей женщин ведущее место занимают здоровье, материальное благополучие и семья. Эти

базовые ценности присущи всем категориям женщин, и работающим, и неработающим. Материальное благополучие выступает в роли универсальной ценности, имеющей жизненное значение для большинства женщин. (Диаграмма 3)

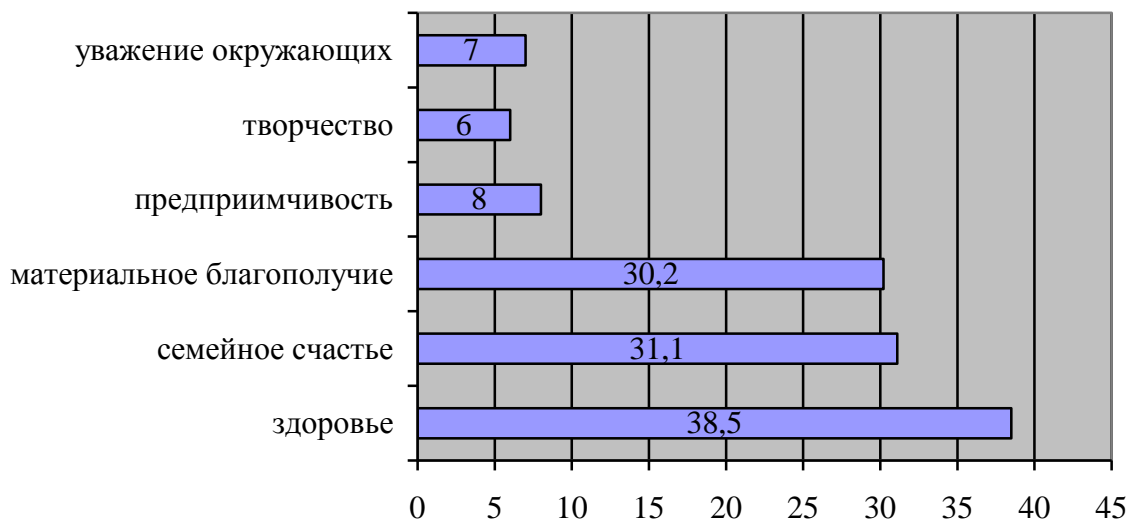


Диаграмма 3. Жизненные ценности женщин

На основе полученных данных мы выявили факторы, определяющие мотивацию занятий фитнесом (Диаграмма 4).

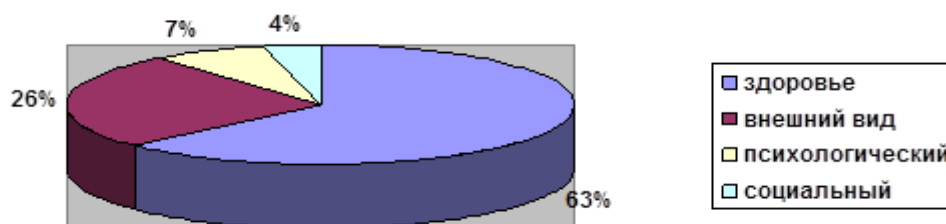


Диаграмма 4. Факторы, определяющие мотивацию к занятиям

Как видно из диаграммы, 63% респондентов основным фактором назвали фактор «здоровье», который определяют три мотива:

- 1) общее улучшение физической подготовленности;
- 2) улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы;
- 3) позитивное влияние состояния опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов, спины и пр.).

На втором месте 25,9 % – «внешний вид», определяющий:

- 1) общее снижение веса тела;
- 2) коррекция фигуры (коррекция отдельных частей тела, улучшение телосложения);
- 3) увеличение мышечной массы.

Следующим по значимости стал психологический фактор – 7,4 %, имеющий такие мотивы, как:

- 1) антистрессовое влияние занятий фитнесом (снятие напряжения, появление чувства расслабленности);
- 2) получение удовольствия, чувства радости на занятиях.

Затем идет социальный фактор – 3,7 %, имеющий мотивы:

- 1) приобретение друзей и расширение круга знакомых;
- 2) уважительное отношение окружающих (престижность положения);
- 3) достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости.

Познавательный фактор не был выделен никем из респондентов.

II. Формирующий этап.

В процессе всего периода мы вели наблюдение за женщинами с целью оценки психического состояния, психоэмоциональной реакции на нагрузку, то есть для выявления степени самочувствия.

Теоретически мы выявили, что самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей, чувств и т.п.

Для диагностики данных показателей мы использовали методику САН (С-самочувствие, А-активность, Н-настроение), разработанную В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым [46]. Согласно этой методике, три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение.

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов. Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Самочувствие, активность, настроение определяются как благоприятные, когда оценка превышает 4 балла. А вот если значение является меньшим, то нельзя судить о хорошем отношении к происходящему в этот момент времени. Для нормальных оценок состояния свойственен диапазон 5,0-5,5 баллов.

Все занимающие прошли тестирование до занятия и после. При прохождении теста женщинам было предложено максимально точно описывать свое состояние. Для этого в каждой из приведенных пар нужно выбирать особенность, с помощью которой можно отобразить состояние в данный момент времени, и отметить цифру, максимально точно соответствующую ощущениям. Средние оценки равны (Таблица 8)

Таблица 8

Результаты тестирования по методике САН

Характеристика	До начала занятия	После занятия
	показатели	показатели
Самочувствие	5,2	6,0
Активность	4,5	5,1
Настроение	5,8	6,2

Результаты мы отразили в диаграмме (Диаграмма 5).

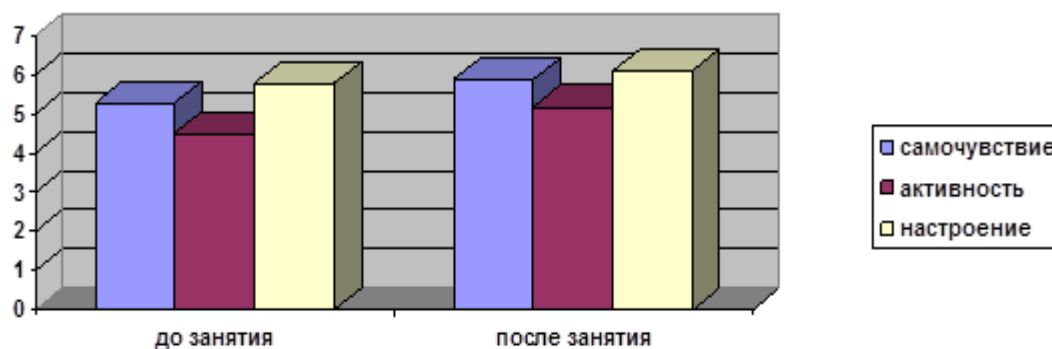


Диаграмма 5. Анализ САН до и после занятия

Как показало тестирование, большинство респондентов, даже после одного занятия, положительно настроены на физическую активность и воспринимают физическую нагрузку как удовольствие. Мы видим повышение всех показателей. Создание положительной среды на занятиях в значительной степени повышает уровень мотивации.

«Приходите, вместе зарядимся положительной энергией, поделимся счастливыми эмоциями. Скучно не будет».

«Зумба – это танцы с доказанной эффективностью, которые избавляют от лишних кг и поднимают настроение».

«Несмотря на то, что возраст у меня 58 лет, я не могу стоять на месте, и всех призываю к здоровому образу жизни».

«Если вам с утра не спится, сон куда-то убежал, так и тянет в пляс пуститься – значит танца день настал! Мы станцуем непременно вальс, латину и фокстрот, танго, брейк и макарену. Этот день не зря пройдет. Всем отличного настроения».

«Крутая тренировка! Море эмоций и позитива!»

Такими высказываниями делятся женщины в своих чатах.

На данном этапе мы провели эксперимент: одна группа женщин (фитнес-клуб «Саян») занималась по традиционной схеме – занятия проходили по графику 3 раза в неделю.

Женщины другой группы (фитнес-клуб «Сункар») помимо занятий по графику были вовлечены в творческую и общественную деятельность. Мы приглашали на тренировки известных людей города Костанай (артисты театра, музыканты, певцы, ведущие и др.), которые занимались вместе с женщинами. Кроме этого, по инициативе самих женщин мы стали не просто разучивать обязательные комплексы, но и сочинять целые законченные композиции, с которыми стали выступать на различных мероприятиях. Мы даже выступаем на свадьбах и корпоративах, устраивая зажигательные флэш-мобы. Они часто говорят: «Спасибо, что, несмотря на то, что мне уже 35-40 лет, я танцую на сцене, и мне аплодируют».

В Сити-центре Костаная 6 июня 2012 года впервые состоялось массовое исполнение танца «зумба». Инициатор такого праздника в Костанаяе – областная телерадиокомпания «Алау» и ведущие программы «Группа здоровья» Александр Данильченко и Виталий Луговской. Главная цель праздника «Зумба-фитнес party», это здоровый образ жизни. Пусть кто-то смотрел, а кто-то танцевал. Такие праздники стали традиционными.

30 июня 2018 года состоялся фестиваль Zumba. Организатор мероприятия Анара Сабитова — лицензированный инструктор по зумба-фитнесу. В течение трех часов совершенно бесплатно горожане вместе с ее командой могли окунуться в горячие ритмы латино.

По словам автора: «На первое занятие в 2012 году пришло 17 человек, 5 человек ушло, а вот 12 купили абонемент, и мы стали работать. Сегодня у меня занимается около 200 человек – красивые, спортивные и молодые. Несмотря на занятость, они находят время ездить на выступления».

В экспериментальной группе именно по такому графику и проходят все занятия. Это не просто очередные тренировки, это уже стиль жизни. Традиционными стали поздравления с днем рождения и гостеприимные чаепития в домашней обстановке. Девочки сами делают замеры, сидят на правильном питании. Мы организовали «Мегадевичник», где собрали 150

будущих невест, завершился проект «Мама в тренде», который длился два месяца. Мы работали с молодыми мамочками и их детишками. Были проведены для занимающихся мастер-классы по столовому этикету и косметологии.

За два года команда вместе с инструктором покорила Костанайскую область и объездили все районы. Об этом неоднократно писали местные СМИ:

-«Зумбанын пайдасы кандай?» - «Костанай» от 24.02.2017

-«Зумба заряжает энергией и помогает найти друзей» - «Курьер Казахстана» от 26.05.2017

-«Таланту – место на сцене» - «Костанай Агро» от 01.12.2018

-«Мисс Олимпия: энергия зумбы» - «Костанайские новости» от 26.05.2018

-«Зумба, зумба, зумба...» - «Курьер Казахстана» от 10.08.2018

-«Анара и 200 ее звезд» - «Костанайские новости» от 10.01.2019 и др.

Команда зумба-фитнес является участником многих концертных программ различных акций и проектов:

- благотворительный концерт «Stop autism» для детей с диагнозом «аутизм» - 16.03. 2017

- благотворительная акция «От сердца к сердцу» - 25.12.2018

- благотворительный концерт «Бюро добрых дел» - 01.03.2018

- «Мы вместе» - акция в поддержку костанайских спортсменов, выступающих на Зимних Олимпийских играх – 14.11.2018

- республиканская акция «16 дней без насилия в отношении женщин» - 07.12.2017

- областная акция центра по профилактике и борьбе со СПИД – 24.04.2018

- областная бизнес-ярмарка «Костанай – 2017» - 20-23.05.2018

- благотворительный концерт в рамках проекта «Надежда» по реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья – 2018

- республиканские концерты, посвященные 20-летию Астаны – 2018
- акция в поддержку здорового образа жизни – 11.12.2018
- танцевально-спортивный марафон и мастер-класс «Зумба-драйв-фитнес» - 10.09.2019.

Помимо этого, команда принимает участие в презентациях, выступает на спортивных соревнованиях, конкурсах и фестивалях. Ежедневно в рубрике «Заряжаемся с утра» телевизионной программы «Разбудильник» местного вещательного канала идут уроки-пятиминутки по зумбе с участием женщин.

Большим достижением в жизни команды стал фитнес-тур в Анталию (Турция) в августе 2018 года. Через турфирму мы вышли на администратора отеля и предложили услугу. Мы оформили заявку, где уточнили, что летят не просто туристы, а команда зумба-фитнес. Поехало 12 человек, которые все десять дней в 16:00 заряжали всех отдыхающих своей энергией. Также каждое утро мы всей командой вставали в семь часов утра и на берегу моря делали зарядку. Девочки взяли с собой детей и сумели совместить приятное с полезным. «Я никогда не называю их клиентами, они – моя семья» - говорит Сабитова Анара.

На занятия женщины часто приходят с детьми, которые оказываются втянутыми в зажигательное действие. Так появилась мысль о создании отдельной группы Zumbakids. И с сентября 2018 года такие группы существуют в обоих клубах. Каждая группа состоит из детишек возрастом от 4 до 11 лет. Для детей зумба полезна тем, что это не просто танцы и фитнес, это интеллектуально развивающая программа. Мы учим языки, летаем в разные страны, работаем в команде. Часто можно встретить малышей, страдающих лишним весом, и благодаря зумбе, мы боремся с килограммами.

Итогом эксперимента стали результаты по известной методике САН.

Мы проводили тестирование через месяц занятий, полгода и год. За исходную точку брались результаты первого занятия.

Мы сделали выборку 8 женщин контрольной группы (КГ – фитнес-клуб «Саян») и экспериментальной группы (ЭГ – фитнес-клуб «Сункар»), которые прозанимались в течение всего года, у которых была яркая мотивация и систематичность в тренировках (Таблица 9).

Таблица 9

Характеристики женщин (КГ)				
	Имя	Возраст	Семейное положение	Социальный статус
1.	Елена	30	не замужем	предприниматель
2.	Ольга	34	замужем, 2 детей	домохозяйка
3.	Куляш	35	разведена, 2 детей	гос.служащая
4.	Айна	35	замужем, 2 детей	учитель
5.	Зауреш	35	замужем, 2 детей	работник банка
6.	Наталья	42	замужем, 1 ребенок	домохозяйка
7.	Ирина	40	замужем, детей нет	предприниматель
8.	Замзагуль	38	не замужем	предприниматель
Характеристики женщин (ЭГ)				
	Имя	Возраст	Семейное положение	
1.	Амина	45	замужем, 2 детей	домохозяйка
2.	Раушан	42	замужем, 3 детей	домохозяйка
3.	Гульсауле	34	разведена, 1 ребенок	предприниматель
4.	Салтанат	32	не замужем	предприниматель
5.	Светлана	32	не замужем, 1 ребенок	гос.служащая
6.	Инна	30	замужем, детей нет	домохозяйка
7.	Ляззат	45	разведена, 1 ребенок	предприниматель
8.	Ольга	38	разведена, 2 детей	гос.служащая

Исходя из собственных наблюдений, бесед с женщинами, мы можем констатировать значительные перемены в экспериментальной группе, тренировки в которой не были похожи на традиционные, а сами посещения занятий превратились в своеобразный женский клуб, где каждая из респонденток смогла не только улучшить свои внешние данные, но самореализоваться как личность – обрести уверенность в себе, расширить круг знакомств и даже наладить новые партнерские отношения по бизнесу. Ранее незнакомые друг с другом женщины через год стали

дружным сплоченным коллективом, командой (как они себя сами называют), семьей со сложившимися традициями.

Результаты опросника показаны по каждой группе (Таблица 10)

Таблица 10

Результаты тестирования по методике САН

Группы	Показатели		
	самочувствие	активность	настроение
Первоначальный уровень			
КГ	5,2	4,5	5,8
ЭГ	5,2	4,5	5,8
Через месяц занятий			
КГ	6,0	4,8	6,2
ЭГ	6,1	5,1	6,2
Через три месяца занятий			
КГ	6,1	4,9	6,2
ЭГ	6,2	5,3	6,3
Через шесть месяцев занятий			
КГ	6,1	4,5	6,0
ЭГ	6,6	5,9	7,2
Через год занятий			
КГ	6,3	5,1	6,2
ЭГ	8,3	8,7	9,2

Мы видим, что сложности возникли в обеих группах примерно через три месяца. Это связано с увеличением физической нагрузки, климатическими факторами (зима), спадом естественных биологических ритмов. Даже наблюдается снижение показателей в контрольной группе. К концу года в контрольной группе, несмотря на определенное однообразие тренировок, наблюдаются положительные изменения по всем показателям. Мы связываем это с ощутимыми результатами во внешней форме – снижение веса и коррекция фигуры. Многие женщины добились действительно хороших результатов (снижение веса на 8-10 и более кг). Женщины этой группы отмечали у себя такие качества, как: уверенность в себе, способность справляться с физическими трудностями, легкость,

достоинство, изменение осанки («стала выше»), организованность в распределении свободного времени.

Наиболее ощутимые результаты показала экспериментальная группа. Вовлечение женщин в «неспортивную», общественно-социальную деятельность способствовало улучшению именно социального и нравственного благополучия. В этой группе женщины отмечали в качестве основных собственных «приобретений» – коммуникабельность, раскрепощенность, чувство собственного достоинства и уважения к себе самой себе и со стороны окружающих. Внешние изменения в данном случае отходили на второй план.

В процессе тренировок мы выработали 12 факторов, необходимых для того, чтобы человек себя чувствовал здоровым, нарушение любого из них может привести к болезни. Прокомментировать эти способы сохранения хорошего самочувствия, исходя из реалий нашего существования.

1. Нужно иметь надежную систему взглядов на жизнь, помогающую поддерживать хорошее состояние. Как правило, здоровые люди отличаются разумным гедонизмом. Они стремятся прожить жизнь как можно более счастливо, несмотря на несовершенство мира, организма, природы. Стараются ладить со своим окружением и иметь теплые отношения с близкими, избегают делать то, что может пойти во вред им или другим людям.

2. Сохранить здоровье помогает постоянный положительный настрой и способность рассматривать события в конструктивном свете. Допустим, вас сократили на работе. Можно отнести к этому как к трагедии: ведь это говорит о том, что «я оказался хуже всех». Но можно воспринять это событие и иначе: жизнь предоставила мне шанс найти более интересное, более нужное и, вполне вероятно, более материально выгодное дело. Это не самоуспокоение, это возможность вынести из произошедшего урок и увидеть в нем положительные стороны. Народная

мудрость сформулировала этот принцип в поговорке: «Что ни делается, все к лучшему».

3. Человека здорового отличает способность периодически работать на пределе своих возможностей. Мы можем значительно больше, чем нам кажется, – и этот ресурс надо использовать. Если же мы считаем, что у нас нет запаса энергии для работы в полную силу, организм и ответит нам соответственно.

4. Человек должен иметь чувство сопричастности к духовной жизни. Это, прежде всего, убежденность в том, что в мире есть нечто неизвестное, непознанное, то, что выше нас. Неважно, в кого или во что вы верите: в Бога, Судьбу, Высшую справедливость или Космический разум. Важно чувствовать, что вы причастны к этой силе. Не все в вашей власти, но и в самый трудный момент мы можем надеяться на помощь «свыше».

5. Способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям – это тоже признак здоровья. Жизнь сейчас меняется очень быстро. Останавливаться нельзя, надо все время идти вперед: учиться, переучиваться, совершенствоваться. Если мы будем цепляться за старое, это неминуемо приведет к депрессии, отчаянию, болезням.

6. Быстрое реагирование на стресс и восстановление после него – еще один фактор здоровья. Стресс – явление нормальное, избежать его не может никто. Более того, в какой-то степени он даже необходим организму. Хроническим и вредным для здоровья стресс становится, когда человек вместо того, чтобы действовать – устранять причины напряжения или менять отношение к ситуации, – принимает решение: терпеть. Это и разрушает здоровье.

7. Здоровый человек обладает повышенной восприимчивостью ко всему хорошему. Часто человек говорит: «В моей жизни нет ничего хорошего». А ведь вокруг нас очень богатая среда, причем созданная не нами и задолго до нас. Не сами ли мы сузили каналы восприятия до работы и телевизора?

8. Следующий признак здоровья – удовольствие от физических занятий. Люди часто измеряют степень своего комфорта тем, насколько им удалось избавиться от физических усилий. Но иммунитет, как известно, напрямую зависит от активности. Человеку для поддержания своего тонуса достаточно и 20 минут ходьбы ежедневно. Но некоторые и этого не делают, замыкаясь в треугольнике: автомобиль, компьютер, телевизор.

9. Чтобы оставаться здоровым, человек должен уметь анализировать свои чувства и доверять им. Вместо этого люди стараются заглушить, подавить то, что испытывают. Скука – это не желание решать свои жизненные задачи. Человек не пытается разобраться, понять, что же ему надо делать. Уходит в алкоголь, наркотики, чтобы не чувствовать того, что чувствует. Не может найти выход из депрессии.

10. Здоровый человек стремится внести свой вклад в жизнь других людей, оставить след в сердцах близких, произвести впечатление на людей знакомых и незнакомых. Насколько комфортно окружающим с вами? Одна из составляющих здоровья – умение проявлять великодушие и благородство. Человек живет в социуме и находится в определенной сети человеческих отношений. И если ты можешь что-то хорошее дать другим, то и они тебе тоже. Надо лишь уметь принимать это и быть благодарным.

11. Здоровый человек обладает чувством юмора.

Выводы по второй главе.

Мы рассмотрели занятия по танцевальному направлению Зумба-фитнес. Зумба – это эффективная фитнес-система, сочетающая и спортивную подготовку, и хореографию, и хорошие кардионагрузки, и силовой класс. Но помимо прочего, она дает огромный заряд положительной энергии. Мы раскрыли содержание, структуру и основные методы занятия-тренировки по зумбе. Экспериментально выявили влияние занятий зумба-фитнесом на социальное и нравственное благополучие женщин среднего возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социальное и нравственное самочувствие – это сложная форма устойчивого психологического состояния, возникающего под влиянием объективных условий и событий жизнедеятельности в обществе. Социальное самочувствие показывает степень удовлетворенности человеком жизнью, положением, перспективами личностного и карьерного развития, отражает уверенность или неуверенность в завтрашнем дне.

Анализ литературы показал, что проблема социального и нравственного благополучия человека находится во внимании различных направлений науки и общества.

Вопросы социального благополучия напрямую связаны с вопросами формирования системы ценностных ориентаций. Перестройка социально-экономической и культурной жизни современного общества повлекла за собой смену духовно-нравственных ориентиров особенно женского населения. Современная женщина сегодня активна и деятельна, все чаще женщина занимает ведущее положение в сфере бизнеса и предпринимательства. На первый план выдвигаются ценности личностной самореализации, индивидуальной успешности, социальной престижности.

Опираясь на теоретическое исследование, мы определили, что социальное самочувствие женщин должно интерпретироваться как переживания представителей конкретной группы общества относительно проявления сложного соотношения между ее индивидуальными и социальными ожиданиями и удовлетворенностью своим реальным статусом и положением, жизнью в целом.

Проведенный мониторинг показал, что социальное самочувствие женщин находится в прямой зависимости от их профессиональной принадлежности, уровня дохода и образования, возрастных различий. Женщины, занятые в сфере предпринимательства, на высокооплачиваемых должностях более уверены в завтрашнем дне, имеют мотивацию на

интенсивную профессиональную деятельность, повышение квалификации, инициативное поведение в решении возникающих проблем.

В системе жизненных ценностей женщин ведущее место занимают здоровье, материальное благополучие и семья. Эти базовые ценности присущи всем профессиональным, образовательным и возрастным группам. Материальное благополучие выступает в роли универсальной ценности, имеющей жизненное значение для большинства женщин. Приоритет ценностей индивидуальной свободы и независимости отличает лишь тех, кто уже включен в рыночную реальность. Как правило - это предпринимательницы, специалисты, занятые на высокооплачиваемых должностях, часть научной и гуманитарной интеллигенции.

В исследовании мы рассмотрели влияние фитнес-тренировок по одному из самых популярный на сегодняшний день направлению – зумбе – на эмоционально-психическую, социально-нравственную, а не физическую сферу. Однако известно, что эти понятия неотделимы, тем более, что физические нагрузки оказывают не избирательное, а целостное воздействие на организм занимающегося.

Важное значение для успешности занятий играет мотивация. Не последнюю роль здесь играет потребность в ориентации клиентов на более продолжительные занятия. Задача тренера-инструктора по фитнесу – с помощью анкетирования, бесед, определить основные мотивы и на этой основе создать такие условия, которые соответствовали бы мотивации каждого клиента.

В процессе эмпирического исследования мы определили, что основным фактором, определяющим мотивацию занятий в фитнес-клубах, является фактор, который можно определить как фитнес-здоровье. Следующий по значимости фактор можно определить как внешний вид. Далее следуют психологический фактор, познавательный, социальный и прикладной.

Фактор «фитнес-здоровье» определяют три мотива:

- 1) общее улучшение физической подготовленности;
- 2) улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы (кардиотренированность);
- 3) позитивное влияние состояния опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов, спины и пр.).

Вторая группа факторов, объединенная в комплекс внешний вид, состоит из следующих трех мотивов:

- 1) общее снижение веса тела;
- 2) коррекция фигуры, под которой понимается специальная тренировка, направленная на улучшение телосложения, коррекцию отдельных частей тела;
- 3) увеличение мышечной массы.

Мотивационный комплекс психологический определяется двумя почти равными составляющими:

- 1) антистрессовое влияние занятий фитнесом (снятие напряжения, появление чувства расслабленности);
- 2) получение удовольствия, чувства радости на занятиях.

Зумба – это танцевальная разновидность фитнеса, нацеленная на профилактику заболеваний, восстановление жизненного тонуса, радостное восприятие жизни, повышение иммунитета и гармонию духа и тела. Главное в занятиях по зумбе – это удовольствие от тренировок, их систематичность и благоприятное влияние на самочувствие и душевное равновесие.

Таким образом, мы доказали, что органической основой взаимосвязи этих сфер является единство физического и духовного развития человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. -М.: Академический Проект, 2010. - 623с
2. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма [Текст] / Н. А. Агаджанян. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
3. Аллахвердов, В.М., Безносков С.П. Психология [Текст] / В.М. Аллахвердов, С.П. Безносков. - 2-е. - Проспект, 2005. - С. 211
4. Амосов Н.М. Энциклопедия. Алгоритм здоровья. Человек и общество [Текст] / Н.М. Амосов. - М.: АСТ, 2002.- 464 с.
5. Апонасенко, Г.Л. О возможностях количественной оценки здоровья человека [Текст] / Г.Л. Апонасенко // Гигиена и санитария. - 1988. -№6. - С. 55-58.
6. Ардашкин, И.Б., Корниенко А.А. Общество социального благополучия // Общество и непрерывное благополучие человека. Сб. науч. трудов Международного научного симпозиума «Общество и непрерывное благополучие человека» под ред. Г.А. Барышевой, Л.М. Борисовой. - Томск, 2014. - С. 165-174.
7. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ, Серия «Психология». - 2012. - Т. 6, № 4. - С. 4-14.
8. Белоусова, Н.А., Мамылина Н.В. Влияние занятий фитнесом на психофизиологические особенности женщин зрелого возраста // Современные проблемы науки и образования.-2015. [Электронный ресурс]. URL: <http://science-education.ru/ru/article/> (дата обращения: 06.11.2017)
9. Бентон Сью, Дрю Денбаум. Ци-фитнес. Тренировка тела, ума и духа. Движения и медитации для усиления вашей жизненной силы [Текст] / под ред. Сью Бентон. - К.: София, 2003.- 208 с.
10. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс - М.: ЭКМО-ПРЕСС, 2001

11. Бурлачук, Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук. - СПб.: Питер, 2003. - 528 с.
12. Бэчли, И. Идем в фитнес-клуб [Текст] /И. Бэчли. - М.: Эксмо, 2005. - 240 с.
13. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография [Текст] / Н.Н. Венгерова //Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 251 с.
14. Виру, А.А. Аэробные упражнения [Текст] / А.А Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
15. Волчек, Н.П. Идеальная фигура [Текст] / Н.П. Волчек. – Мн.: Харвест, 2003. - 214 с.
16. Гарднер, М. Фитнес-клуб [Текст] / М. Гарднер. - М.: Кристина, 2000. - 69 с.
17. Горцев, Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 195 с.
18. Гудвин Дж. Исследование в психологии: методы и планирование [Текст] /Дж. Гудвин. - СПб.: Питер, 2004. - 558 с.
19. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физического воспитания [Текст] / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
20. Гуревич П.С. Психология [Текст] / П.С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 319 с.
21. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. - 115 с.
22. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология [Текст] / О.Б. Дарвиш. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 264 с.
23. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни [Текст] / В.И. Дубровский. - М.: RETORIKA-A, 2001.- 560 с.

24. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности [Текст] / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. - 1990 - №1. - С. 14-16.
25. Ильин, Е.П. Мотивы человека (теория и методы изучения) [Текст] / Е.П. Ильин. - Киев: Вища школа, 1998. - 420 с.
26. Кеннеди, Р., Гринвуд-Робенсом М. Фитнесс-тренинг [Текст] / Р. Кеннеди, М. Гринвуд-Робенсом. - М.: Медиа-Пресс, 2000. – 145 с.
27. Керони, С., Рэнкен Э. Формирование тела [Электронный ресурс]. URL: http://trackerok.club/books/405552-keroni_s_renken (дата обращения 18.05. 2018)
28. Кризис среднего возраста [Электронный ресурс]. URL: - <http://eralady.ru/krizis-srednego-vozrasta-u-zhenshhin.html#ixzz5Keo7D2Vv> (дата обращения 29.11.2017)
29. Крукшенк, Р. Идеальная фигура за 15 минут в день [Текст] / Р. Крукшенк. - М.: Эксмо, 2005. - 288 с.
30. Крупец, Я.Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности [Текст] / Я.Н. Крупец // СОЦИС: Ежемес. науч. и обществ.-полит. журн. - 2003.
31. Кулагина, И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - М.: Юрайт, 2011. - 464 с.
32. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
33. Купер, К. Новая аэробика [Текст] / К.Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 205 с.
34. Лисицкая, Т.С., Кувшинникова С.И. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес клубах [Электронный ресурс]. URL: lib.sportedu.ru (дата обращения 29.11.2017)
35. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.:ФАР, 2002. - 129 с.

36. Лисицкая, Т.С. Ритм. Пластика [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1999 - 115 с.
37. Лыгденова, Ю.Ю. Женское предпринимательство как социальное явление в условиях переходного периода / Ю.Ю. Лыгденова // Кулагинские чтения: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. - Чита: Изд-во РИК ЧитГУ, 2007. - С. 35-39.
38. Медина, Е.Н. Правила здоровой жизни [Текст] /Е.Н. Медина //Архитектура тела и развитие силы. - 2009. - № 4. - С. 14- 16
39. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Мехнин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 384 с.
40. Мерзлякова, И.В. Теоретико-методологические основы социологического анализа социального благополучия населения региона: автореф. дис. ... канд. соц. наук. - Барнаул, 2007. - 19 с.
41. Мотылянская, Р.Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм человека среднего и пожилого возраста [Текст] / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – 1983. - №4. - С. 34-36.
42. Мякинченко Е.Б. Оздоровительная тренировка [Текст] / Е.Б. Мякинченко. - М.; Спорт-Академ-Пресс, 2001. - 68 с.
43. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2014. - 278 с.
44. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова.- М.: Высшее образование, 2013. - 460 с.
45. Одинцова, И. Аэробика и фитнес. Современные методики [Текст] / И. Одинцова. - М.: Эксмо, 2003. - 160 с.
46. Опросник САН [Электронный ресурс]. URL: <http://fb.ru/article/234563/oprosnik-san> (дата обращения 29.11.2017)
47. Попов, Е.А. Социальное благополучие человека в научном дискурсе [Текст] / Е.А. Попов // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. - 2010. - № 2. - С. 16-23.

48. Психологическая энциклопедия [Текст] / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. - СПб.: Питер, 2006. - 1096 с
49. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / под ред. Реана А.А. - СПб.: Питер, 2002
50. Разинский, Г.В. Факторы, определяющие социальное благополучие /неблагополучие в современном городе [Текст] / Г.В. Разинский // Власть. - 2014. - № 6. - С. 136-140.
51. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, Кн 1., 2002. - 384 с.
52. Ростовцева, М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: автореф. дис. канд. пед. наук: / 13.00.04 / М.Ю. Ростовцева. - Малаховка, 1990. - 24 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://any-book.ru/book/show/id/85824> (дата обращения 12.09.2017)
53. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности [Текст] / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. - 2012. - С. 890-894.
54. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2004. - 350 с.
55. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А.С. Солодков. – М.: Терра-Спорт, 2001. - 330 с.
56. Сулова, Ю.А. Сравнительный анализ проявления кризиса среднего возраста у мужчин и женщин [Текст] / Ю.А. Сулова //Научное сообщество студентов 21 века, конференция. - №12, 2014
57. Фитнес [Текст] / под ред. А. Полукорд. - М.: АСТ, 2006. - 174 с.
58. Хоули, Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес [Текст] / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. - Киев, 2000. - 368 с. [11]
59. Хоули, Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство Инструктора оздоровительного фитнеса [Текст] / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. - М.: Олимпийская литература, 2004. - 121 с.

60. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость [Текст] / О.В. Хухлаева. - М.: Академия, 2002. - 123 с.
61. Шиловцев, А.В. К вопросу об онтологических основах категории «социальная безопасность» [Текст] / А.В. Шиловцев // Инновационное образование и экономика. - 2013. - № 12. - С. 45-48.
62. Шлозберг, С.О. О здоровом образе жизни [Текст] / С.О. Шлозберг. - М.: Вильямс, 2000. - 256 с.
63. Шутова, Т.Н. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса [Текст] / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №1. - С. 55–57.
64. Zumba-фитнес – танцевальная фитнес-программа [Электронный ресурс]. URL: <https://www.zumba.com/ru-RU> (дата обращения 23.01.2018)
65. Zumba [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 23.01.2018)
66. Fitness – Zumba [Электронный ресурс]. URL: <http://www.takelink.ru/videouroki/60610-fitness-zumba-2009dvdrip.html> (дата обращения 24.01.2018)