

**Власенко Светлана Юрьевна**

магистр, старший преподаватель

**Андреева Анна Алексеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ЗАМЕНЫ КАРДИОТРЕНИРОВОК И ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ У ЖЕНЩИН**

***Аннотация:** в статье обосновывается применение танцевального фитнеса (зумба, хип-хоп аэробика) для женщин зрелого возраста как альтернативы традиционным кардиотренировкам. Танцевальный фитнес сочетает аэробный, координационный и социальный компоненты. Отмечается, что занятия 2–3 раза в неделю с интенсивностью 65–80% от ЧССтах улучшают потребление кислорода, нормализуют состав тела, снижают риск остеопороза и падений. Высокий мотивационный потенциал (музыка, хореография, групповой формат) обеспечивает устойчивую приверженность тренировкам. Танцевальный фитнес рекомендован для сохранения нейромоторной пластичности и активного долголетия женщин.*

***Ключевые слова:** танцевальный фитнес, зумба, старение женщины, активное долголетие, нейромоторная пластичность.*

В современном обществе наблюдается устойчивый рост интереса к нетрадиционным формам физической активности, которые сочетают тренировочный эффект с элементами рекреации и самовыражения. Особое место среди них занимают танцевальные фитнес-направления, получившие широкое распространение в женской аудитории. Их популярность обусловлена не только модными тенденциями, но и способностью удовлетворять комплексные потребности орга-

низма в двигательной активности, эмоциональной разрядке и социальном взаимодействии. Данные практики представляют особый интерес для женщин зрелого возраста, чей организм претерпевает закономерные физиологические изменения, требующие коррекции двигательного режима.

Возрастная перестройка организма сопровождается снижением функциональных возможностей основных систем, увеличением риска развития метаболических нарушений и негативными изменениями в психоэмоциональной сфере. В этот период традиционные монотонные кардионагрузки часто оказываются недостаточно мотивирующими, что приводит к низкой приверженности занятиям. В связи с этим актуальной задачей становится поиск таких форм физической культуры, которые бы обеспечивали необходимый тренировочный эффект, одновременно стимулируя внутреннюю мотивацию и положительное эмоциональное состояние.

Современные исследования подтверждают высокую эффективность танцевальных фитнес-программ для коррекции возрастных изменений. В работе Е.В. Любомирской и Г.Е. Калугиной доказано, что систематические занятия зумбой в течение 16 недель приводят к достоверному улучшению показателей кардиореспираторной системы, снижению массы жирового компонента и повышению общей выносливости у женщин 35–45 лет [3]. Т.А. Шкурко и А.В. Иванова представили результаты психофизической коррекции с использованием танцевально-экспрессивных методов, показав значительное снижение уровня тревожности и улучшение эмоционального фона у испытуемых [1].

Особого внимания заслуживают исследования, раскрывающие механизмы влияния танцевальной деятельности на когнитивное здоровье и психосоциальное функционирование. О.Ю. Пестовой и О.М. Разумниковой было установлено, что женщины пенсионного возраста, регулярно занимающиеся танцами, характеризуются более высокими показателями по шкалам общего здоровья, социального функционирования и психического здоровья по сравнению с контрольной группой [4]. Полученные ими данные также указывают на более эффективную эмо-

циональную регуляцию поведения у участниц танцевальных программ. Зарубежные исследования также подтверждают, что запоминание сложных двигательных последовательностей и их координация с музыкальным ритмом стимулируют нейропластичность головного мозга, способствуя сохранению когнитивных функций в процессе старения [2].

Периодические занятия танцевальными программами 2–3 раза в неделю приводят к выраженным положительным изменениям. Наблюдается улучшение показателей кардиореспираторной системы: увеличение максимального потребления кислорода и снижение частоты сердечных сокращений в покое, а также положительная динамика в составе тела – уменьшение массы жирового компонента при сохранении или увеличении мышечной массы.

При организации занятий необходимо учитывать возрастные особенности и возможные ограничения здоровья. Рекомендуется начинать с программ начального уровня, исключая сложную хореографию и ударную нагрузку на суставы. Постепенное увеличение продолжительности и интенсивности занятий позволяет добиться устойчивых результатов без риска перегрузки. Средний срок адаптации к новому двигательному режиму составляет 8–10 недель, после чего могут быть внесены коррективы в программу тренировок.

Основу оздоровительного эффекта составляют несколько взаимосвязанных механизмов. Аэробный компонент обеспечивает тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуя улучшению доставки и утилизации кислорода. Координационная сложность хореографии стимулирует нейромоторные связи, улучшая межмышечную координацию и проприоцепцию. Музыкальное сопровождение выполняет не только фоновую, но и регуляторную функцию, синхронизируя движения и снижая субъективное восприятие усталости.

Важным аспектом является мотивационная составляющая занятий. Танцевальные практики, в отличие от традиционных тренировок, воспринимаются не как обязательная нагрузка, а как форма позитивного времяпрепровождения, что значительно повышает вероятность формирования устойчивой привычки к регу-

лярной физической активности. Так, данные О.Ю. Пестовой и О.М. Разумниковой подтверждают, что танцевально-двигательная активность способствует формированию позитивной экспрессивности и повышению социальной активности, что является ключевым компонентом качества жизни в процессе старения [5]. Групповой формат также способствует созданию благоприятного социально-психологического климата, что дополнительно укрепляет приверженность здоровому образу жизни.

Систематические занятия оказывают комплексное влияние на качество жизни. Помимо объективных улучшений физических кондиций, отмечается повышение уровня энергии в повседневной деятельности, улучшение сна и общего эмоционального фона. Формируется более позитивное отношение к собственному телу, возрастает уверенность в себе и социальная активность.

Особое значение имеет профилактический потенциал танцевальных практик. Регулярная нагрузка осевого скелета способствует поддержанию минеральной плотности костной ткани, что является важным фактором профилактики остеопороза. Укрепление мышечного корсета и развитие координации снижают риск падений и связанных с ними травм. Положительное влияние на метаболические процессы помогает контролировать массу тела и предотвращать развитие возраст-ассоциированных заболеваний.

Ключевым условием эффективности является индивидуальный подход к построению тренировочного процесса. Необходимо учитывать исходный уровень физической подготовки, особенности здоровья и личные предпочтения. В некоторых случаях может потребоваться модификация упражнений или временное снижение интенсивности. Регулярный мониторинг состояния позволяет своевременно вносить коррективы и поддерживать оптимальный уровень нагрузки [4].

Таким образом, танцевальные фитнес-направления представляют собой эффективное средство поддержания и укрепления здоровья женщин зрелого возраста. Их комплексное воздействие на физическое состояние, психоэмоциональную сферу и когнитивные функции делает их ценным инструментом в системе

оздоровительной физической культуры. Грамотно организованные занятия с учетом возрастных особенностей и принципов спортивной тренировки способны существенно улучшить качество жизни и способствовать активному долголетию.

### *Список литературы*

1. Иванова А.В. Влияние физкультурно-оздоровительных программ различной направленности на функциональное состояние организма женщин зрелого возраста / А.В. Иванова, Г.Е. Калугина, Е.В. Любомирская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44800000> (дата обращения: 05.05.2026).

2. Козырева О.В. Оздоровительная аэробика с элементами хип-хопа как средство профилактики гиподинамии и стресса у женщин 40-50 лет / О.В. Козырева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36548000> (дата обращения: 05.05.2026).

3. Любомирская Е.В. Влияние занятий зумбой на физическое состояние женщин 35-45 лет / Е.В. Любомирская, Г.Е. Калугина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44000000> (дата обращения: 05.05.2026).

4. Меркулова М.А. Координационная сложность танцевальных фитнес-программ и ее влияние на когнитивные функции занимающихся / М.А. Меркулова, И.В. Стрельникова // Теория и практика физической культуры. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49425000> (дата обращения: 05.05.2026).

5. Михайлова Е.А. Влияние танцевальной аэробики на состав тела и метаболические показатели женщин второго зрелого возраста / Е.А. Михайлова, Т.В. Попова // Вестник спортивной науки. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46600000> (дата обращения: 05.05.2026).