

УДК 316.6

**ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

DOI: 10.25629/НС.2021.11.12

**Тарабарова Н.Б.**

Московский государственный областной университет

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию взаимосвязи занятий танцевальным фитнесом и такими социально-психологическими характеристиками личности как самооценка, адаптивность, «локус контроля» личности, эмоциональный фон настроения, эскапизм у женщин второго периода взрослости (35-55 лет). Представлен сравнительный анализ выраженности указанных социально-психологических характеристик «танцующих» женщин и женщин, не практикующих танцевальный фитнес. Обозначена специфика программы Zumba Fitness и результаты опроса респондентов о причинах выбора\отрицания данной программы.

**Ключевые слова:** танцевальные направления, Zumba Fitness, женщины среднего возраста, социально-психологические характеристики, адаптивность, самооценка.

Фитнес-индустрия, на сегодняшний день, становится все более востребованной во всем мире. По оценкам экспертов, по темпам развития фитнес – индустрия занимает второе место в мире после высоких технологий. Вложения в здоровье и красоту являются сегодня самыми серьезными и окупаемыми. Эти вложения как нельзя полно отражают ценности современного общества и являются одним из показателей его качества жизни [3;9].

Все более популярными в фитнес-индустрии становятся танцевальные направления [1;2;5;8]. Этому факту уделяется все больше внимания отечественными и зарубежными исследователями (Прилепский И.А., Беляева С.В., Толстова Д.А., Самойленко Е.В., Adam D, Koch SC, Morlinghaus K. и др.).

Танец – то средство, которое позволяет человеку, особенно женщине, удовлетворить целый комплекс потребностей. Это потребность как можно дольше и качественнее сохранять социальную активность, стремление хорошо выглядеть, быть желанной, потребность освободиться от эмоционального напряжения, сбрасывать стресс и так далее.

Таким образом, танцевальным фитнесом женщина решает для себя сразу несколько задач: и работа над собственным образом и самочувствием, и эмоциональная разрядка, и получение эстетического удовольствия.

Так как понятия потребностей, эмоционального комфорта, стрессоустойчивости являются психологическими категориями, мы видим неразрывную связь между фитнесом, работой с телом (и над телом) и работой над психологическим здоровьем, психологической устойчивостью и адаптивностью современной женщины. Фитнес и танцевальный фитнес, в частности, помимо оздоровительной, рекреационной, выполняет и коррекционную (психотерапевтическую) функцию [4;7].

Несмотря на то, что танцевальная терапия изначально возникла в США в конце 40-х годов прошлого века как психиатрическое направление, позже она стала применяться в работе со здоровыми людьми и изо дня в день продолжает подтверждать свою эффективность [11]. Эффективность танцевальной терапии давно масштабно доказана исследователями, но доступна и избираема гораздо меньшим количеством женщин, которым она могла бы принести пользу. Танцевальный фитнес во многом несет в себе те же функции (за исключением коррекции психических нарушений, ярко выраженных акцентуаций), но является более доступным видом психологической помощи [12; 13; 15]. Именно поэтому данные направления становятся все более популярны и в России.

В фитнесе танцевальные направления решают такие задачи как снятие мышечных зажимов, коррекция психоэмоционального состояния, развитие пластичности, гибкости, достижение гармонии между восприятием и телесным выражением. Такой объем психотерапевтических эффектов танцевальных классов в фитнес-индустрии не может не привлекать внимание ученых.

Танцевальные направления в современном фитнесе представлены разнообразно: боди-балет, стрип-пластика, Belly Dance, Latina Dance, Dance Class, (аэробные классы, направленные на развитие координации, гибкости, пластичности, выносливости, где основная часть класса – это рачувивание танцевальной комбинации либо хореографии в одном из танцевальных стилей) [8].

Коллегами из научно-исследовательского института Sport and Health University Research Institute (iMUDS), Испания – было проведено исследование влияния танцевальных фитнес-классов на качество жизни, связанное со здоровьем у женщин среднего возраста ( $38 \pm 7,3$  лет), ведущих малоактивный образ жизни. Испытуемых случайным образом разделили на 3 группы: контрольная для сравнения, занимающаяся Zumba Fitness и группа, сочетающая функциональные силовые тренировки и другой вид танцевального фитнеса. 16 – недельный эксперимент доказал, что занятия танцевальным направлением Zumba Fitness приводит к заметным улучшениям в широком диапазоне показателей качества жизни. Это такие показатели, как общее состояние здоровья, физическое функционирование, социальное функционирование, эмоциональная роль, жизнеспособность и психическое здоровье. Статистически значимых различий между другими группами не наблюдалось за исключением показателя физическое функционирование [14].

Наше исследование акцентирует свое внимание на социально-психологических характеристиках женщин среднего возраста, практикующих занятия танцевальным фитнесом, в частности, именно Zumba Fitness.

Отличия именно программы Zumba от других видов танцевально-двигательной терапии или других видов танцевального фитнеса заключается в следующих характеристиках: максимальная доступность хореографии (для любого уровня физической подготовки), отсутствие специфического оборудования, специальных приспособлений и условий для тренировок, в тоже время в процессе занятия прорабатываются все группы мышц. Максимальная клиентоориентированность в плане подбора музыкального репертуара: несмотря на позиционирование программы как построенной на мировых и латиноамериканских ритмах, тренеры могут использовать и хиты современной поп-культуры, элементы фольклора, а также предлагать собственные варианты хореографии.

Естественно, что к данному виду фитнеса так же гармонично подключаются элементы музыкальной терапии [3;7]. Широкий музыкальный диапазон, возможность его варьировать и создавать с учетом потребностей женщин. Минимум рамок и ограничений. Без напряжения, взаимодействие построено на получении удовольствия. Чередование и гибкое использование нагрузки, возможность женщины самой варьировать темп при поддерживающем внимании тренера. Программа очень гибка и вариативна: может сочетать в себе не только кардионагрузку, а и функциональную тренировку, обязательны элементы растяжки. Тренировка представляет собой микс из элементов различных стилей. Представлены: бачата, реггетон, кизомба, сальса, кумбия, хип-хоп, меренге, фламенко, самба, танго и некоторые другие.

В отличие от терапии в программе нет акцента на коррекционной, адаптирующей функции. Положительные изменения происходят как бы сами собой, естественным образом. В условиях группы женщин чувствует себя комфортно, «среди равных». Для этого вида физической активности практически нет противопоказаний, а «показаний» – огромное количество [6;10].

Считаем важным научно показать, на какие именно социально-психологические характеристики личности занятия танцевальным фитнесом по программе Zumba оказывает наибольшее влияние и насколько измерима эффективность влияния данной программы на женщин именно среднего возраста.

В качестве инструментария для изучения различий между социально-психологическими характеристиками респондентов были выбраны опросник социально-психологической адаптации (СПА) Роджерса-Даймонда (модификация А.Осницкого) и методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна. В исследовании приняли участие 68 женщин от 35 до 55 лет. Половина – практикующие занятия по программе Zumba в фитнес-клубах г. Москвы и ближайшего Подмосковья (г.Реутов) длительный срок (не менее полутора лет). Другая половина – женщины, не практикующие фитнес (контрольная группа).

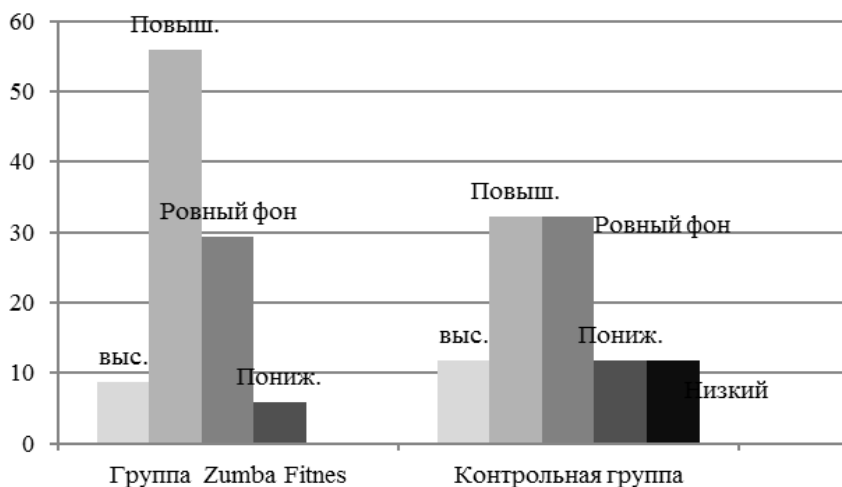
Таблица 1 – Уровень выраженности характеристик социально-психологической адаптации женщин, занимающихся и не занимающихся танцевальным фитнесом

Характеристика	Уровень выраженности	Группа, занимающаяся Zumba Fitness (n=34). %	Контрольная группа (n=34)
Адаптивность	высокий	73,5	58,8
	средний	26,5	41,2
	низкий	0	0
Принятие себя	высокий	91,2	76,6
	средний	8,8	20,5
	низкий	0	2,9
Принятие других	высокий	85,3	85,3
	средний	14,7	14,7
	низкий	0	0
Эмоциональный комфорт	высокий	73,6	44,2
	средний	23,5	38,2
	низкий	2,9	17,6
Интернальность	высокий	79,5	67,6
	средний	20,5	32,4
	низкий	0	0
Стремление к доминированию	высокий	17,7	20,6
	средний	44,1	47
	низкий	38,2	32,4
Эскапизм	высокий	2,9	14,7
	средний	35,3	44,1
	низкий	61,8	41,2

Особого внимания заслуживают осязаемые различия в параметрах адаптивности и эмоционального комфорта. Женщины, практикующие данный вид танцевального фитнеса, более приспособлены к постоянно меняющимся условиям окружающей действительности, они более стрессоустойчивы, у них практически не встречается показатель эмоционального дискомфорта, в отличие от незанимающихся, где этот показатель достаточно высок. Уход от проблем, как следствие действия защитных механизмов и\или сниженного уровня адаптационных возможностей или объективных жизненных обстоятельств, так же выражено преобладает у женщин, не практикующих танцевальный фитнес.

Предположение о том, что уровень самооценки, исследованной методикой изучения самооценки Дембо-Рубинштейна, у занимающихся и незанимающихся танцевальным фитнесом будет отличаться, так же подтвердилось.

Если, по высокому, ровному фону настроения (высокая и адекватная самооценка) показатели отличаются незначительно, то в группе женщин, тренирующихся по программе Zumba Fitness низкий уровень самооценки не представлен вообще, а пониженный более редок. Повышенный фон настроения «танцующей» группы превышает показатель у «нетанцующей» почти в полтора раза.



Сравнительный анализ показал достоверность различий между высотой и устойчивостью самооценки «танцующих» и «нетанцующих» женщин (Таблица 2).

Таблица 2 – Основные параметры самооценки групп женщин среднего возраста, практикующих и не практикующих Zumba Fitness

	группа занимающихся Zumba Fitness (n-34)	контрольная группа (n-34)	P
высота самооценки (фон настроения)	3,68 ± 0,7	3,14 ± 1,1	< 0,01
устойчивость настроения (эмоциональная устойчивость)	1,76 ± 0,4	1,47 ± 0,5	< 0,01

Итак, у женщин, практикующих Zumba Fitness более высокий и стабильный фон настроения, чем у непрактикующих. Причем разница оказалась достаточно ощутимой. То есть регулярная возможность «отрабатывать» стресс и избавляться от давления негативных эмоций, выражать себя в максимально комфортной обстановке позволяет женщинам поддерживать уверенность в себе и противостоять стрессогенным факторам в их жизни. И эта возможность доказала свою высокую эффективность.

Так же в контексте исследования был проведен социологический опрос-интервью среди женщин среднего возраста (35-55 лет), занимающихся по программе Zumba Fitness не менее полу-года и женщин того же возраста, не практикующих данное направление. Сорока четырем женщинам были заданы следующие вопросы: что отталкивает Вас от занятий данным фитнес-направлением, что привлекает? Почему вы остановили свой выбор именно на программе Zumba Fitness? Полученные ответы были проанализированы, обобщены и сгруппированы.

Причиной отказа от групповых занятий танцевальным фитнесом являются (расположим по частоте встречаемости, от самых частых к менее часто встречающимся причинам): личностные характеристики (робость, застенчивость, коммуникативные трудности); установки «танцы – это не мое», «танцы – это несерьезно», «где я и где танцы» «танцы – это сложно»; непонимание своих потребностей (сниженный уровень рефлексии); особенности самооценки; потребность в индивидуальном подходе.

Ответы «танцующих» женщин о том, что привлекает их в занятиях Zumba Fitness (часть опрошенных практикуют занятия по адаптированной программе для лиц старшего возраста, новичков, беременных и для лиц в восстановительный период – Zumba Gold) отличались более эмоциональной окрашенностью. Практически все респонденты заявляют о позитивной энер-

гетике, сопровождающей классы и подчеркивают эффект «заражения» положительными эмоциями. Отмечается способность программы снимать стресс, «быть собой», возможность «расслабиться и ни о чем не думать», «сбросить негатив и напряжение» и при этом получить качественную кардионагрузку. Отдельное внимание уделяется коммуникативной функции: общение в женском кругу, разнообразные интересы, вкусы – расширяют кругозор, способствуют обогащению социального опыта. Одна из самых частых фраз от женщин на классах «мы принимаем друг друга такими, какие есть».

Итак, как показал теоретический анализ и обзор практических исследований, танцевальные фитнес-направления все быстрее распространяются в мире и в России, в частности. В России более часты исследования, проведенные на молодых девушках и женщинах первого периода зрелости, за рубежом – ведется активная работа с женщинами и мужчинами второго периода зрелости и пожилыми людьми. Причем танцевальные программы широко используются специалистами как психотерапевтические методы при работе с депрессивными расстройствами, психосоматическими заболеваниями, нарушениями эмоциональной, коммуникативной и др. сфер личности. Женщины, практикующие их самостоятельно в фитнес-клубах, получают, занимаются не только оздоровлением организма и коррекцией внешнего образа, а и профилактикой различного рода расстройств, отклонений, заболеваний.

Танцевальный фитнес несет в себе мощный позитивный посыл и благотворно влияет на гармонизацию многих социально-психологических процессов личности современной женщины. Танцевальные направления, и как показало данное исследование, программа Zumba Fitness, в частности, содержит в себе потенциал, который при профессиональном подходе можно и нужно использовать при решении широкого спектра социально-психологических проблем женщин любого возраста.

Сфокусировать и усилить эффект танцевальной фитнес программы в соответствии с запросами и потребностями женщин среднего возраста возможно, применяя целенаправленное психологическое сопровождение процесса. Нашими дальнейшими исследованиями планируется доказать эффективность занятий танцевальным фитнесом в сочетании с социально-психологическим тренингом для различных категорий женщин, как никогда не практиковавших танцевальный фитнес, так и практикующих, но имеющих нарушения социально-психологической адаптации и/или коммуникативные затруднения.

Данное исследование служит популяризации такого танцевального направления как Zumba Fitness в качестве одного из эффективных средств оздоровления, повышения уровня психологического здоровья женщин среднего возраста, уровня их социально-психологической адаптации и качества жизни в целом.

### **Библиография**

1. Архипова С.А., Нуждин Г.А., Тарасова Е.Г. Технология использования танцевальных фитнес-программ в физическом воспитании женщин / Известия тульского государственного университета. Физическая культура, спорт// 2021 г. №4, с.3-12
2. Беляева С.В. Развитие психологического здоровья женщин средствами оздоровительно-физкультурной деятельности / диссертация на соискание ученой степени канд. псих. наук // Ставрополь, 2004, 238 с.
3. Давидюк О.С. Роль и значение музыкального сопровождения в повышении эффективности занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами // Модернизация культуры: от человека традиции к креативному субъекту: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. / под ред. С.В. Соловьевой, В.И. Ионесова, Л.М. Артамоновой. Самара: Изд-во СГИК, 2017. С. 294–298.
4. Кондратенко А.Д. Эмоциональные особенности женщин, занимающихся фитнесом и танцами // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2018. № 3. С. 5.
5. Прилепский И.А. Условия формирования танцевальной культуры личности среднего возраста в системе фитнес-клубов : дисс. канд. пед. наук. – М., 2013, 205 с.

6. Семенив Д. А., Коваленко Т. А., Маркелова Е. Б. Исследование адаптационного потенциала у женщин зрелого возраста, занимающихся танцевальной фитнес программой Зумба // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №6. С. 314-318.
7. Смирнова Ю.В. Возможности внедрения курса музыкально-танцевальной терапии в подготовку специалистов по физической культуре/Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГП им. А.И. Герцена, 2008 -261с.
8. Соколова И.В. Анализ востребованности групповых программ в фитнес- клубе / Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. // Томский государственный педагогический университет, 2019 г., №4 (26) с.162-171
9. Татаринцев, А. Н. Перспективы развития российского рынка фитнес-услуг / А.Н. Татаринцев, М.В. Лоскутова // Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. -Тамбов, 2016. – С. 125-126,132
10. Толстова Д.А. Социальные латиноамериканские танцы как средство гармонизации коммуникативной сферы личности : дисс. канд. псих. наук. – М., 2014, 268 с.
11. Шкурко Т.А. Программа танцевально-экспрессивного тренинга и комментарии к ней| Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2004. – 107 с.
12. Adam, D, Ramli, A, Shahar, S. Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly. Sultan Qaboos Univ Med J 2016; 16(1): 47–53.
13. Douka S, Zilidou VI, Lilou O and Manou V (2019) Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. Front. Aging Neurosci. 11:75. doi: 10.3389/fnagi.2019.00075
14. Environ J. Dance Fitness Classes Improve the Health-Related Quality of Life in Sedentary Women/ Department of Physical Education and Sports, PROFITH «PROmoting FITness and Health through Physical Activity» Research Group, Sport and Health University Research Institute (iMUDS), Faculty of Education and Sport Sciences, University of Granada, 52071 Melilla, Spain// Res. Public Health 2020, 17(11), 3771; <https://doi.org/10.3390/ijerph17113771>
15. Koch, SC, Morlinghaus, K, Fuchs, T. The joy dance: specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. Arts Psychother 2007; 34(4): 340–349.

## INFLUENCE OF DANCE DIRECTIONS OF FITNESS ON SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MIDDLE AGED WOMEN

DOI: 10.25629/HC.2021.11.12

**Tarabarova N.B.**

Moscow State Regional University

**Abstract.** The article is devoted to the study of the relationship between dancing fitness classes and such socio-psychological characteristics of the personality as self-esteem, adaptability, «locus of control» of the personality, emotional background of mood, escapism in women of the second period of adulthood (35-55 years). A comparative analysis of the severity of the indicated socio-psychological characteristics of “dancing” women and women who do not practice dance fitness is presented. The specifics of the Zumba Fitness program and the results of a survey of respondents about the reasons for choosing / denying this program are indicated.

**Key words:** dance directions, Zumba Fitness, middle-aged women, socio-psychological characteristics, adaptability, self-esteem.