

УДК 796

https://doi.org/10.33619/2414-2948/67/33

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ФИТНЕС ПРОГРАММОЙ ЗУМБА

- ©**Семенов Д. А.**, канд. пед. наук, Балтийский федеральный университет им. И. Канта,
г. Калининград, Россия, DSemeniv@kantiana.ru
©**Коваленко Т. А.**, Балтийский федеральный университет им. И. Канта,
г. Калининград, Россия, TKovalenko@kantiana.ru
©**Маркелова Е. Б.**, Балтийский федеральный университет им. И. Канта,
г. Калининград, Россия, EMarkelova@kantiana.ru

STUDY OF ADAPTIVE POTENTIAL IN MATURE WOMEN IN THE ZUMBA DANCE FITNESS PROGRAM

- ©**Semeniv D.**, Ph.D., Immanuel Kant Baltic Federal University,
Kaliningrad, Russia, DSemeniv@kantiana.ru
©**Kovalenko T.**, Immanuel Kant Baltic Federal University,
Kaliningrad, Russia, TKovalenko@kantiana.ru
©**Markelova E.**, Immanuel Kant Baltic Federal University,
Kaliningrad, Russia, EMarkelova@kantiana.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается адаптация организма женщин зрелого возраста второго периода от 36 до 55 лет под влиянием физической нагрузки, а именно танцевальной фитнес программы зумба. Проблема исследования заключается в том, что современный ритм жизни и повышенная нагрузка на женщин угнетает их функциональное состояние, и при всем многообразии фитнес индустрии, персонализации занятий для женщин зрелого возраста не происходит. Авторами проведен эксперимент, предполагающий, что регулярные занятия танцевальным фитнесом повышают адаптационный потенциал женщин и стабилизируют основные функциональные показатели организма. В работе раскрываются особенности данной возрастной группы и способы адекватного воздействия на них. Предлагается использование танцевальной фитнес программы зумба для благотворного влияния женский организм. В результате проведенного эксперимента гипотеза исследования подтвердилась, адаптационный потенциал повысился, что позволяет авторам рекомендовать предложенный вид физической активности для использования в различных физкультурных учреждениях. Кроме того, возникла потребность раскрыть методику занятий более детально в последующих работах.

Abstract. This article discusses the adaptation of the body of mature women of the second period from 36 to 55 years under the influence of physical activity, namely the dance fitness program zumba. The problem of the study is that with all the diversity of the fitness industry, there is no personalization of classes for mature women. The authors conducted an experiment suggesting that regular dance fitness classes increase the adaptive potential of women and stabilize the main functional indicators of the body. The paper reveals the features of this age group and the ways to adequately influence them. As a result of the experiment, the research hypothesis was confirmed, the adaptive potential increased, which allows the author to recommend the proposed type of

physical activity for use in various physical education institutions. In addition, there was a need to reveal the methodology of classes in more detail in subsequent works.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, потенциал, женщины, физическая культура, адаптация.

Keywords: adaptive potential, potential, women, physical culture, adaptation.

В современном обществе женщины зрелого возраста занимают значимое место, в этот период большинство из них уже достигли профессионального мастерства и определенной вершины в своей карьере.

В зрелом возрасте здоровье людей в целом в значительной степени зависит от налаженной индустрии оздоровления. Так, еще 20 лет назад, для профилактики различных заболеваний в медицине использовались в основном лекарственные препараты или традиционные формы оздоровительной физической культуры. Но постепенно основы здорового образа жизни замещают консервативные подходы. Современный фитнес, как система двигательных действий, направлен на оздоровление и укрепление организма, снятие эмоционального напряжения и мобилизацию всех систем организма к устойчивой работоспособности, решая конкретные задачи для различных возрастных групп [1, с. 19].

Что касается женщин второго зрелого возраста (36–55 лет), то они выполняют сложные и многообразные семейные, общественные, производственные, воспитательные функции. И это сказывается на функциональном и физическом состоянии женщины. При этом, у женщин данного возраста есть свои особенности — неизбежность инволюционных процессов, которые негативно сказываются на состоянии их морфофункционального статуса и определенно оказывает влияние на важнейший физиологический показатель жизнедеятельности - адаптационный потенциал [3, с. 4].

Данный показатель определяет уровень приспособляемости организма человека к различным изменяющимся факторам окружающей среды. Формирование адаптационного показателя реализуется совместным изменением систем организма (гормональной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем) под влиянием стрессоров (физическая нагрузка, умственная деятельность, эмоциональные переживания, изменения любых внутренних показателей и т. п.) [2, с. 2]. Если организм приучать адекватно реагировать на любой триггер, его адаптационный потенциал сможет обеспечивать наиболее благоприятную реакцию организма к этим факторам. При этом, женская часть населения очень деятельна и принимает активное участие во всех сферах активного отдыха, оздоровления и укрепления организма.

Самым популярным и востребованным видом активного отдыха у женщин 36–55 лет является, посещение различных фитнес-клубов, танцевальных студий, йоги, пилатеса, стрейчинга и так далее [4, с. 35]. В этом возрасте женщины прислушиваются к себе, не так уже подвержены моде, поэтому выбор вида занятий зависит от собственного темперамента и общего состояния. В связи с этим, мы решили провести исследование адаптационного потенциала женщин 36–55 лет, которые занимаются танцевальной фитнес программой зумба. Данная фитнес программа существует в России уже около 12 лет и все активнее привлекает женщин зрелого возраста [5, с. 23]. Это танцевальная кардио тренировка умеренной нагрузки, где интенсивность дозируется заменой того или иного элемента на более простой или наоборот сложный вариант. Тренировка отличается высоким эмоциональным фоном, так

как ее основой является музыка из микса латиноамериканских, индийских, арабских и мировых ритмов. Цель исследования — выявить влияние танцевальной фитнес программы зумбы фитнес на адаптационный потенциал женщин зрелого возраста.

Гипотеза исследования — предполагается, что занятия танцевальной фитнес программой зумба положительно влияют на адаптационный потенциал женщин. Проведенное исследование проходило в г. Калининград, в студии хореографического искусства с сентября по апрель 2021 г.

В исследовании принимали участие 20 женщин в возрасте 40–50 лет, не имеющих стажа занятий танцевальным фитнесом, то есть являлись начинающими. Занятия проводились в указанный период 2 раза в неделю, один раз в вечернее, второй — в утреннее время. Продолжительность занятия составляла 55–60 минут, из них 10 минут уделялось активной разминке с амплитудными движениями, 40 минут занимала основная танцевальная часть, которая базируется на безостановочном выполнении простых танцевальных фитнес движений за инструктором, 5–10 минут посвящалось растягиванию мышц и дыхательным упражнениям. Сами занятия проводил лицензированный инструктор по зумбе со стажем 7 лет. В сентябре было проведено первичное тестирование, главным элементом оценки адаптационного потенциала является изменчивость сердечного ритма. Он был рассчитан по показателю адаптационного потенциала по формуле Р. М. Баевского (1987 г.):

$$AP=0,011 \times ЧП + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р - 0,273.$$

где АП — адаптационный потенциал; ЧП — частота пульса (уд/мин); САД — систолическое артериальное давление (мм рт. ст.); ДАД — диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); МТ — масса тела (кг); В — возраст (лет); Р — рост (см).

Значения АП находятся в пределах от 1,5 до 4,5 условных баллов. Их оценка позволяет выделить 4 группы лиц, требующих различных уровней двигательного режима. Так, с результатами от 2,1 балла и меньше адаптация удовлетворительная и относится к первой группе. От 2,11 и до 3,20 баллов — ко второй группе, где присутствует напряжение механизмов адаптации. Неудовлетворительная адаптация наблюдается в третьей группе со колебанием значений от 3,21 до 4,30 баллов. В четвертой группе АП отражен срыв механизмов адаптации при значениях больше 4,31 баллов [2, с. 3].

После оценки адаптационного потенциала в начале эксперимента (Рисунок 1) и подсчета данных, было выявлено что, у 6 женщин 2 группа АП, у 13 женщин 3 группа АП, и у 1 женщины 4 группа. Результаты этого периода определили, что у большинства женщин неудовлетворительная адаптация к физической нагрузке в целом.

Баевский Р.М. характеризовал 1 группу как высокофункциональную, с достаточными функциональными возможностями организма, с достаточной адаптацией к меняющимся условиям. В этом случае специальных рекомендаций по оздоровлению и профилактике не требуется, достаточно заниматься в прежнем режиме.

У лиц 2 группы присутствует функциональное напряжение, с пониженной стрессоустойчивостью к факторам окружающей среды. Оздоровительные меры должны быть направлены на усиление саморегуляции организма.

К 3 группе относятся лица со сниженными функциональными возможностями организма, с низкой адаптацией к внешним тригерам. Занимающимся рекомендуется целенаправленно участвовать в оздоровительных и профилактических мероприятиях для укрепления защитных функций организма, повышения его компенсаторных возможностей.

Лица с сильно сниженными функциональными возможностями организма, где диагностируется явный срыв механизмов адаптации, относятся к 4 группе. В основном, у этих лиц присутствуют отдельные симптомы заболеваний. Соответственно, помимо оздоровительных средств необходимо применять лечебные мероприятия [2, с. 5].

Прозанимавшись 9 месяц танцевальным фитнесом в регулярном режиме, женщинам было вновь предложено организовать повторное обследование. Мы выявили положительные изменения у всех испытуемых, при том, что изменения произошли не только по показателю СС и АД, но снизился вес у всех испытуемых. Так, у 3 женщин определилась 1 группа АП, у 15 - 2 группа и в 3 группе АП определилось 2 женщины (Рисунок 2).

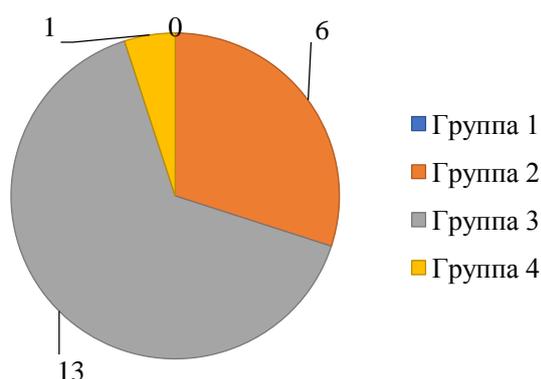


Рисунок 1. Оценка адаптационного потенциала до эксперимента

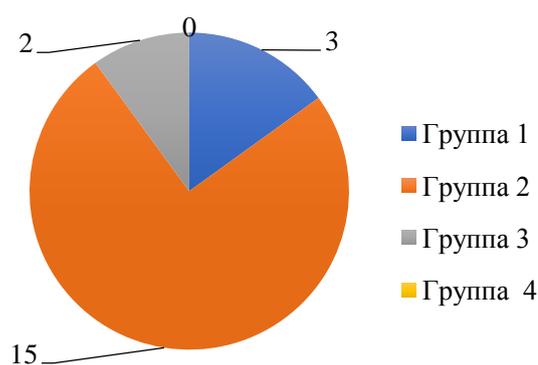


Рисунок 2. Адаптационный потенциал после эксперимента

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что во втором зрелом возрасте очень много различных факторов, как со стороны окружающей среды, так и внутренней, которые неблагоприятно воздействуют на адаптационный потенциал организма женщин. Однако при регулярном занятии танцевальным фитнесом, функциональное состояние организма улучшается, стабилизируется вес, нормализуется давление. Все это подтверждает поставленную гипотезу и определяет темы дальнейших исследований.

Список литературы:

1. Акопян Е. С. Оздоровительная тренировка как многолетний процесс // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. №2. С. 18-23.
2. Баевский Р. М., Берсенева А. П., Палеев Н. Р. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях. М.: ВНИИМИ. 1987. 19 с.
3. Королева Л. В. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами среднего возраста. LAP LAMBERT Academic Publishing. 2012. 132 с.
4. Романенко Н. И. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин среднего возраста различного соматотипа // Культура физическая и здоровье. 2011. №5(35). С. 35-38.
5. Füzéki E., Vogt L., Banzer W. German national physical activity recommendations for adults and older adults: methods, database and rationale // Gesundheitswesen (Bundesverband der

Arzte des Offentlichen Gesundheitsdienstes (Germany)). 2017. Т. 79. №S 01. P. S20-S28.
<https://doi.org/10.1055/s-0042-123700>

References:

1. Akopyan, E. S. 2016. Ozdorovitel'naya trenirovka kak mnogoletnii protsess. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii*, (2), 18-23. (in Russian).
2. Baevskii, R. M., Berseneva, A. P., & Paleev, N. R. (1987). Otsenka adaptatsionnogo potentsiala sistemy krovoobrashcheniya pri massovykh profilakticheskikh obsledovaniyakh. Moscow. (in Russian).
3. Koroleva, L. V. (2012). Fizkul'turno-ozdorovitel'nye zanyatiya s zhenshchinami srednego vozrasta. LAP LAMBERT Academic Publishing. (in Russian).
4. Romanenko, N. I. (2011). Vliyanie zanyatii fitnessom na fizicheskuyu podgotovlennost' zhenshchin srednego vozrasta razlichnogo somatotipa. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, (5(35)). 35-38. (in Russian).
5. Füzéki, E., Vogt, L., & Banzer, W. (2017). German national physical activity recommendations for adults and older adults: methods, database and rationale. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Arzte des Offentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 79(S 01), S20-S28. <https://doi.org/10.1055/s-0042-123700>

*Работа поступила
в редакцию 07.05.2021 г.*

*Принята к публикации
12.05.2021 г.*

Ссылка для цитирования:

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. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/67/33>

Cite as (APA):

Semeniv, D., Kovalenko, T., & Markelova, E. (2021). Study of Adaptive Potential in Mature Women in the Zumba Dance Fitness Program. *Bulletin of Science and Practice*, 7(6), 314-318. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/67/33>