

УДК 373.5.016:[796.417+796.012.62]:[612.017:616.9]

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛОННИМ СПОРТОМ ТА ПОВІТРЯНОЮ
АКРОБАТИКОЮ НА ЗАГАЛЬНИЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН ВИКОНАВЦІВ****Тамара ДРАЧ***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Сучасний етап розвитку фізичного виховання різних груп населення спонукав до виникнення таких напрямів, як пілонний спорт та повітряна акробатика. Сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії містять використання акробатичних елементів і щоразу складнішу техніку їх виконання. Багато виконавців відвідують фітнес-клуби, щоб мати не тільки добру фізичну форму, але й змогу вивчати складні акробатичні трюки, нові цікаві напрями танцювального мистецтва, займатися у тренажерних залах і ознайомлюватися з фітнес-програмами тощо. Однією з таких фітнес-програм, яку пропонують відвідувачам фітнес-клубів, стали заняття пол-дансом та повітряною акробатикою. Ці напрями охоплюють вивчення танцювальних зв'язок та гімнастичних елементів на пілоні або полотні, також аеробні та анаеробні вправи, які дають змогу, окрім поліпшення фігури та м'язового тонуусу організму, удосконалити й загальний стан здоров'я виконавців.

Мета – дослідити позитивний вплив занять пілонним спортом та повітряною акробатикою на загальний фізичний стан виконавців.

Методи. У ході роботи ми використали аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування виконавців повітряної акробатики та пілонного спорту Школи повітряної акробатики «Шоколад» та студії танцю «RedMoon» віком від 12 до 36 років щодо удосконалення їхнього фізичного та психоемоційного стану в процесі занять.

Результати. Пол-данс-фітнес – це напрямок масової оздоровчої фізичної культури, який спрямований на поліпшення загального стану організму людини, його тренуваності та здатності опиратися негативним впливам зовнішнього середовища. Це відбувається через виконання простих та комплексних вправ, що додатково впливають на корекцію форм та ваги тіла та допомагають якнайліпше закріпити досягнуті результати [2, с. 15]. Застосування аеробних навантажень сприяє розвитку серцево-судинної витривалості, а розвиток гнучкості тіла та дотримання здорового способу життя (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, гігієна доквілля та праці) практично реалізують науку валеологію [1, с. 55]. Спеціалісти наголошують на тому, що заняття пілонним спортом сприяють збільшенню рухової активності, є провідним фактором оздоровлення людини і спрямовані на стимулювання захисних сил організму та підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінні та регулярні заняття пілонним спортом є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає майже на всі сторони життєдіяльності виконавців та їхнього організму загалом [1, с. 5].

Для того, щоб перевірити вплив занять пілонним спортом та повітряною акробатикою на загальний фізичний стан виконавців, провели опитування серед клієнтів студій танцю «Шоколад» та RedMoon (м. Львів). В опитуванні взяли участь 26 респондентів віком від 12 до 36 років, які відповіли на запитання щодо поліпшення їхнього фізичного та психоемоційного стану в процесі занять цими напрямами.

Щодо запитання, пов'язаного з фізичним станом респондентів, 92% опитаних зауважили, що завдяки заняттям пілонним спортом та повітряною акробатикою він поліпшився, водночас у 8% залишився стабільним.

На друге запитання анкети стосовно змін у стані здоров'я 85% відвідувачів відповіли, що почуваються значно ліпше завдяки заняттям, 11,5% респондентів зауважили, що вони стали

менше хворіти після того, як почали займатися цими напрямками. Водночас 3,5% зауважили, що це не вплинуло на стан їхнього здоров'я.

З приводу запитання про вплив занять на психоемоційний стан 85% виконавців висловилися, що заняття пілонним спортом та повітряною акробатикою сприяє поліпшенню цього стану, і зауважили, що після занять мають гарний настрій. Однак 4% респондентів почуваються пригнічено, якщо в них не виходять якісь елементи, 7% відчують емоційне збудження після занять, а 4% зазначають, що на їхній настрій заняття пілонним спортом та повітряною акробатикою не впливають.

Також 58% виконавців відповіли, що протягом останнього року (квітень 2020 – квітень 2021) вони мали різні хвороби, проте 42% опитуваних не зверталися до лікарів.

Обговорення / висновки. Отже, дослідження доводить необхідність регулярних занять пілонним спортом та повітряною акробатикою для поліпшення загального стану здоров'я, фізичного та психо-емоційного стану виконавців. Опитування свідчить, що заняття пол-дансом та повітряною акробатикою впливають на настрій, самопочуття та впевненість виконавців незалежно від їхнього віку.

Ключові слова: пілонний спорт, повітряна акробатика, фізичний стан, психоемоційний стан.

Список використаних джерел

1. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник / Р.О. Валецька.– Луцьк : Волинська книга, 2007.– 348 с.
2. Олейник Г. Танец на пилоне : учеб. пособие / Олейник Г.– Одесса, 2017.– 175 с.
3. Kartali I. Pole-dance fitness / Irina Kartaly.– Maidenhead : Meyer & Meyer Sport, 2018.– 417 p.
4. Танець на пілоні [Електронний ресурс].– Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 11.04.2021).
5. Santos S. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars / Santos Steven.– Steven A. Santos II, 2013.– 186 p.