ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-2>

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

Драч Т.Л.

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського;
Студія танцю «Шоколад»

Цимбалюк О.К.

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛОННИМ СПОРТОМ ТА ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ НА ЗАГАЛЬНИЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН ВИКОНАВЦІВ

Анотація. В даний час широкого розповсюдження набувають напрямки пілонного спорту та повітряної акробатики як серед професіоналів, так і аматорів. Велике значення під час змагань відіграє як техніка виконання, так і музичність, танцювальність та артистизм. Однак, під час тренувального процесу ми також впливаємо і на фізичний стан виконавців, допомагаємо їм здобути гарну фізичну форму, підтягнути м'язовий «корсет», зробити тіло більш гнучким та витривалим. Тож, окрім естетичного задоволення та фізичного удосконалення, ми ще і впливаємо на фізичний стан виконавців. Для того, щоб дослідити це питання ми вирішили проаналізувати вже опубліковані праці з цього питання, а також зробити опитування респондентів, ті, котрі безпосередньо займаються пілонним спортом та повітряною акробатикою, щодо впливу цих напрямків на їх стан здоров'я. Метою нашого дослідження стало дослідити вплив занять пілонним спортом та повітряною акробатикою на загальний фізичний стан виконавців. А завданнями: вивчити методи фізичного виховання засобами пілонного спорту та повітряної акробатики; проаналізувати літературні джерела, щодо способів удосконалення фізичного стану виконавців засобами повітряної акробатики та пілонного спорту; провести опитування серед виконавців повітряної акробатики та пілонного спорту щодо їх фізичного стану в процесі занять. Завдяки проведеному дослідженню, ми довели необхідність регулярних занять пілонним спортом та повітряною акробатикою для поліпшення загального стану здоров'я, фізичного та психо-емоційного стану виконавців. Проведене опитування засвідчило, що заняття пол-денсом та повітряною акробатикою впливають на настрій, самопочуття та самовпевненість виконавців, незалежно від їх віку.

Ключові слова: пілонний спорт, повітряна акробатика, фізичний стан, психо-емоційний стан.

Drach Tamara

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky;
Dance Studio "Chocolate"

Tsybalyuk Olena

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky

THE INFLUENCE OF PYLON SPORT AND AERIAL ACROBATICS ON THE GENERAL PHYSICAL CONDITION OF PERFORMERS

Summary. Currently, the areas of pylon sports and aerial acrobatics are becoming widespread among both professionals and amateurs. Both the technique of performance and musicality, dancing and artistry play an important role during the competition. However, during the training process, we also influence the physical condition of the performers, help them gain good physical shape, tighten the muscular "corset", make the body more flexible and enduring. Therefore, in addition to aesthetic pleasure and physical improvement, we also influence the physical condition of performers. In order to investigate this issue, we decided to analyze the already published works on this issue, as well as to conduct a survey of respondents who are directly involved in pylon sports and aerial acrobatics, on the impact of these areas on their health. The aim of our study was to investigate the impact of pylon sports and aerial acrobatics on the general physical condition of performers. And the tasks: to study the methods of physical education by means of pylon sports and aerial acrobatics; to analyze the literature on ways to improve the physical condition of performers by means of aerial acrobatics and pylon sports; to conduct a survey among performers of aerial acrobatics and pylon sports on their physical condition during training. Due to the research, we have proven the necessity for regular pylon sports and aerial acrobatics training to improve the general health, physical and psycho-emotional state of the performers. The survey showed that pole dancing and aerial acrobatics affect the mood, well-being and self-confidence of performers, regardless of their age. During research, we have found a positive effect of pylon sports on the immune system of performers in compliance with hygienic conditions during training: social distance, wiping pylons with antiseptics and the use of personal mats during training. Pole-dance classes promote the development of the muscular system of the body, as well as improves the immune system, have a positive effect on the development of flexibility, endurance, plasticity of the performer, improves the work of his respiratory and cardiovascular systems, has a positive effect on mood, self-confidence and well-being.

Keywords: pylon sport, aerial acrobatics, physical condition, psycho-emotional state.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку фізичного виховання різних груп населення спонукав до виникнення таких напрямків як пілонний спорт та повітряна акробатика. Сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії включають в себе використання акробатичних елементів і все більш складну техніку їх виконання. Багато виконавців відвідують фітнес-клуби з метою отримати не тільки гарну фізичну форму, але й можливість вивчати складні акробатичні трюки, нові цікаві напрямки 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-денсом та повітряною акробатикою. Ці напрями включають у себе вивчення танцювальних зв'язок та гімнастичних елементів на пілоні або полотні, також аеробні та анаеробні вправи, які надають можливість, окрім поліпшення фігури та м'язового тону організму, удосконалити й загальний стан здоров'я виконавців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Тему розвитку фізичних якостей організму засобами пілонного спорту та повітряної акробатики вивчали у своїх працях Ганна Олейник (2017), Iryna Kartali (2018), Steven Santos (2013) та ін. Питання впливу фізичної активності на загальний стан здоров'я виконавців досліджували такі науковці як Валуєвська Р.О. (2007), Грінченко Т.Ф. (1981), Каменський В.В. (1993), Мурза В.П. (1991), Петрик О.І. (1993). Однак питання впливу занять пілонним спортом та повітряної акробатики ще не досліджувалося в сучасній літературі.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Питання розвитку фізичних якостей засобами пілонного спорту та повітряної акробатики вимагає окремого дослідження та апробації. Сучасні наукові дослідження ще не торкалися теми впливу занять пілонним спортом та повітряної акробатики на фізичний стан виконавців, тому ми вирішили дослідити це питання в нашому науковому дослідженні.

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

У зв'язку з цим були поставлені **завдання**:

- дослідити методи фізичного виховання засобами пілонного спорту та повітряної акробатики;
- проаналізувати літературні джерела, щодо способів удосконалення фізичного стану виконавців засобами повітряної акробатики та пілонного спорту;
- провести опитування серед виконавців повітряної акробатики та пілонного спорту щодо їх фізичного стану в процесі занять.

Методи дослідження. В 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 їх фізичного та психо-емоційного стану в процесі занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пілонний спорт – це вид спорту, який поєднує танець з гімнастичними вправами на пілоні. Танець на пілоні, визнаний видом фітнесу, який

базується на аеробних та анаеробних вправах. Поєднує в собі елементи танцю та акробатичні трюки. В цих вправах пілон використовується як снаряд, партнер та тренажер. Танець виконується на трьох рівнях: високо на пілоні виконуються складні трюки, навколо пілона – різноманітні крутки (обертання), в партері – танцювальні елементи, що демонструють гнучкість та пластичність [8].

Пол-денс фітнес – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [7, с. 15].

Виділяють п'ять основних компонентів пол-фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці...), що робить його практичною реалізацією науки «Валеології» [9].

Рухова активність, у тому числі заняття пілонним спортом, є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінні та регулярні заняття пілонним спортом є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності виконавців та їх організму в цілому [1, с. 5].

Заняття пол-денс-фітнесом є важливим стимулятором м'язового тону організму виконавців. При недостатній кількості тренувань спостерігаються, як правило, ослаблення фізичної форми виконавців, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тому вправи на пілоні є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань. М'язова діяльність, яка активізується при вправах на пілоні, змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливам зовнішнього середовища. При застосуванні вправ на пілоні, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т. п. При деяких захворюваннях правильно дозовані навантаження на заняттях уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій. Вправи на пілоні допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті виконавці краще орієнтуються в просторі, їх рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень [5, с. 56].

Пол-денс фітнес – це напрямок масової оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваності та здатності опиратись негативним впливам зовнішнього середовища. Відбувається це шляхом виконання простих та комплексних вправ, що додатково впливають на корекцію форм та ваги тіла та дозволяють якнайкраще закріпити досягнуті результати [2, с. 15]. Застосування аеробних навантажень сприяє розвитку серцево-судинної витривалості і розвитку гнучкості тіла та дотримання здорового способу життя впливає на фізичний стан виконавців [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 практично на всі сторони життєдіяльності виконавців та їх організму у цілому [1, с. 5].

Для того, щоб перевірити вплив занять пілонним спортом та повітряною акробатикою на загальний фізичний стан виконавців, нами було проведено 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 їх фізичного та психоемоційного стану в процесі занять цими напрямками.

Щодо питання, пов'язаного з фізичним станом респондентів 92% опитаних зауважили, що завдяки заняттям пілонним спортом та повітряною акробатикою він покращився, в той же час у 8% – залишився стабільним.

На друге питання анкети щодо змін у стані здоров'я, 85% відвідувачів відповіли, що почувуються значно краще завдяки заняттям, 11,5% респондентів відмітили, що вони стали

менше хворіти, після того, як почали займатися даними напрямками. В той же час 3,5% зауважили, що це не вплинуло на стан їхнього здоров'я.

Щодо впливу занять на психоемоційний стан, 85% виконавців вважають, що заняття пілонним спортом та повітряною акробатикою сприяє покращенню цього стану, і зауважили, що після занять мають гарний настрій. Однак 4% відчують себе подавленими, якщо в них не виходять окремі елементи; 7% відчують емоційне збудження після занять; а 4% зазначають, що на їх настрій заняття пілонним спортом та повітряною акробатикою не впливають.

58% виконавців відповіли, що протягом останнього року (квітень 2020 – квітень 2021) вони хворіли різними хворобами; проте 42% опитуваних – не зверталися до лікарів.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Таким чином проведене дослідження доводить необхідність регулярних занять пілонним спортом та повітряною акробатикою для поліпшення загального стану здоров'я, фізичного та психо-емоційного стану виконавців. Проведене опитування свідчить, що заняття пол-денсом та повітряною акробатикою впливають на настрій, самопочуття та самовпевненість виконавців, незалежно від їх віку. В ході дослідження ми виявили позитивний вплив занять пілонним спортом на імунну систему виконавців при дотриманні гігієнічних умов в процесі проведення занять: соціальної дистанції, протирання пілонів антисептичними засобами та використання особистих килимків під час проведення тренувань. Заняття пол-денсом сприяють розвитку м'язової системи організму, а також поліпшує стан імунної системи організму, позитивно впливають на розвиток гнучкості, витривалості, пластичності виконавця, поліпшує роботу його дихальної та серцево-судинної системи, позитивно впливає на настрій, самовпевненість та самопочуття виконавців.

Список літератури:

1. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
2. Грінченко Т.Ф. Шлях до здоров'я. Київ : Здоров'я, 1981. 225 с.
3. Олейник Г.А. Танец на пилоне : Учебное пособие. Одеса, 2017. С. 175.
4. Каменський В.В. Друг здоров'я: система природного оздоровлення. Київ : МП «Коллапс», 1993. С. 205.
5. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. С. 176.
6. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій. Львів : Світ, 1993. С. 17–19.
7. Kartali Iryna Pole-dance fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2018. 417 p.
8. Santos Steven. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc. 2013. 240 p.

References:

1. Valetska R.O. (2007) Osnovy valeologyi [Fundamentals of valeology]. Lutsk: Volyn' book, 348 p. (in Ukrainian)
2. Grinchenko T.F. (1981) Shlyah do zdorovja [The path to health]. Kyiv: Health, 225 p. (in Ukrainian)
3. Oleynik G.A. (2017) Tanec na pylone [Dance on the pylon]. Odessa, 175 p. (in Russian)
4. Kamensky V.V. (1993) Drug zdorovja. Systema pryrodnyogo ozdorovlennja [Friend of health: the system of natural health]. Kyiv: MP «Collapse», 205 p. (in Ukrainian)
5. Murza V.P. (1991) Fizychni vpravy i zdorovja [Physical exercises and health]. Kyiv: Health, 176 p. (in Ukrainian)
6. Petryk O.I. (1993) Mediko-biologichny ta psykologo-pedagogichni osnovy zdorovogo sposobu zyttja [Medico-biological and psychological-pedagogical bases of a healthy way of life]. Lviv: Svit, pp. 17–19. (in Ukrainian)
7. Kartali Iryna (2018) Pole-dance fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 417 p.
8. Santos Steven (2013) Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc., 240 p.