

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ POLE SPORT НА ЖІНОЧИЙ ОРГАНІЗМ

Маргарита Лавриненко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В даній публікації розглядається вплив занять Pole Sport на фізичний розвиток та здоров'я жінок.

Ключові слова: Pole Sport, пілонний спорт, фізичний стан, психо-емоційний стан.

Вступ. Pole Sport є різновидом танцю, який поєднує в собі елементи акробатики, хореографії та гімнастики. Цей вид активності не лише покращує рівень фізичної підготовленості та розвиває гнучкість, але й сприяє поліпшенню емоційного стану та самопочуття [1,5].

Мета дослідження – визначити вплив занять Pole Sport на організм людини.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет, синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Постійні заняття Pole Sport можуть мати численні корисні ефекти для жіночого організму, такі як збільшення м'язової сили та витривалості, покращення координації, підвищення гнучкості та рухливості суглобів. Крім того, виконання трюків на пілоні може вимагати значної сили та витривалості, що сприяє загальній фізичній підготовці [5].

Елементи на пілоні можуть бути адаптовані до різних рівнів навичок і фізичної підготовленості. Існує широкий спектр трюків і комбінацій, які можуть бути виконані як початківцями, так і досвідченими спортсменами.

Pole Sport включає в себе різноманітні фізичні вправи, які сприяють зміцненню і формуванню м'язів у всьому тілі. Під час тренувань використовується власна вага тіла для виконання різноманітних трюків і поз, що активує роботу м'язів і сприяє покращенню фізичної форми. Особливо активно в цьому процесі залучаються м'язи верхньої частини тіла, так як вони використовуються для утримання власної ваги під час виконання трюків і різних положень на пілоні. Крім того, під час виконання елементів Pole Sport вимагається активна робота м'язів кору (спини і черевної області) для підтримки стійкості та стабільності. Різнманітні утримання і перевороти також допомагають зміцнити м'язи преса та покращити його тонус [1,2,4].

Постійні заняття підсилюють імунну і серцево-судинну систему організму, прискорюють обмін речовин в організмі і спалюють калорії. Під час занять pole dance серцево-судинна система активно працює, оскільки виконання трюків і поз вимагає значного фізичного зусилля. Це сприяє підвищенню витривалості та покращенню кардіоваскулярного здоров'я [3].

Вправи на пілоні допомагають розвинути силу і стійкість м'язів спини і плечового поясу, що в свою чергу може покращити поставу і попередити її порушення. Регулярна практика може сприяти правильному положенню тіла і

зміцненню м'язів, що допомагає уникнути сутулості, округленої спини та інших відхилень в поставі.

Pole Sport вимагає відчуття ритму, координації та гнучкості, що може поліпшити загальну рухливість та пластичність тіла. Регулярні тренування допомагають жінкам бути більш гнучкими і еластичними, що може позитивно впливати на їх ходу та загальну грацію в русі.

Заняття Pole Sport дуже корисні для жіночого організму, оскільки підсилюють кровопостачання органів малого тазу, тим самим перешкоджаючи розвитку гінекологічних захворювань, а також полегшують пологи і є хорошим засобом для профілактики і лікування целюліту.

Також важливо зазначити, що Pole Sport також має позитивний вплив на психо-емоційний стан. Виконання граційних та ефектних рухів може підвищити впевненість у собі та самооцінку, а також сприяти вивільненню ендорфінів – природних "гормонів щастя", що покращують настрій та знижують рівень стресу [3].

Висновки. Не дивлячись на стереотипи, пов'язані зі стриптизом, Pole Sport є повноцінним видом спорту, який може стати ефективним засобом покращення фізичного та психологічного здоров'я жінок. Акробатичні елементи та вправи на пілоні сприяють розвитку просторового мислення, оскільки вони вимагають виконання різноманітних рухів та позицій у просторі. Це допомагає зміцнити м'язи, покращити рухливість суглобів та гнучкість, а також розвинути чуття ритму та гармонії в русі. В той же час Pole Sport є не лише діяльністю для покращення фізичної форми, а й ефективним засобом збереження психічного та емоційного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень: дослідити рівень змін кардіоваскулярної системи під впливом занять поул спорт дівчаток 10-12 років.

Список використаної літератури:

1. POLE DANCE (ПОЛ ДЕНС). https://q-wel.com/uk/fitnes/_pole_dance (дата звернення 19.04.24)
2. Гордієнко І.В. Ефективність впровадження танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 21-35 РОКІВ. Каліфікаційна робота.
3. Драч Т., Цимбалюк О. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. Молодий вчений. 2021. № (95), 6-8. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-2>. (дата звернення 19.04.24)
4. Пол денс – танець для здорової краси і сили. <https://zhyvyaktyvno.org/news/pole-dance-gracya-sila-v-odnomu-flakon> (дата звернення 19.04.24)
5. Чим корисний «танець з жердиною». <https://www.unian.ua/health/worldnews/710463-chim-korisniy-tanets-z-jerdinoyu.html> (дата звернення 19.04.24)