

Висновки. Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що впровадження комплексу вправ стретчингу в навчальний процес із фізичної культури має суттєві переваги порівняно з використанням традиційних засобів розвитку гнучкості.

Список використаної літератури.

1. Дейнеко А., Біленька І. Вдосконалення розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років з використанням «stretching» програми. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. Серія 15, (10(141)), 42-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).10)
2. Про затвердження концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: Наказ МОН, Мінмолодьспорт від 27 жовтня 2021 р. № 1141/4088. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327.
3. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. К. : НАУ, 2015. 44 с
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 19 (38). С.132-142. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142
5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *Science Review – Scientific Educational Center*. 2018. 4(32), С. 49-52. Warsaw, Poland.

ВПЛИВ ПОЛ ДЕНСУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Козлова С.М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз фізичного розвитку людини під впливом занять пол денсом. Розглянуто фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти впливу цього виду діяльності на організм людини. Охарактеризовано основні принципи тренувального процесу, які забезпечують розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації рухів. Визначено роль пол денсу у зміцненні здоров'я, формуванні правильної постави та розвитку емоційної стабільності. Показано, що систематичні заняття цим видом фітнесу сприяють покращенню фізичних показників, гармонізації психоемоційного стану та підвищенню якості життя.

Ключові слова: пол денс, фізичний розвиток, фітнес, здоров'я, гнучкість, сила, емоційна стабільність.

Summary. Kozlova S.M. The Influence of Pole Dance on Human Physical Development. The article presents a theoretical analysis of human physical development under the influence of pole dance training. The

physiological, psychological, and social aspects of the impact of this activity on the human body are examined. The main principles of the training process that ensure the development of strength, flexibility, endurance, and coordination are characterized. The role of pole dance in strengthening health, forming correct posture, and developing emotional stability is determined. It is shown that systematic participation in this type of fitness contributes to the improvement of physical performance, harmonization of the psycho-emotional state, and enhancement of quality of life.

Keywords: pole dance, physical development, fitness, health, flexibility, strength, emotional stability.

Вступ. Фізичний розвиток є одним із провідних показників здоров'я та життєдіяльності людини. У сучасному суспільстві, де темп життя постійно зростає, а фізичне навантаження зменшується через урбанізацію та сидячий спосіб життя, актуальним постає питання пошуку ефективних форм фізичної активності [6, 7]. Однією з таких форм, що поєднує естетичність і потужний тренувальний ефект, є пол денс (англ. pole dance) [1, 2]. Пол денс поєднує елементи танцю, фітнесу, гімнастики й акробатики [8–12]. Це не просто танець на пілоні, а складна фізична діяльність, що потребує сили, координації, пластики та високого рівня концентрації [9, 10]. Останні роки цей вид спорту активно розвивається в Україні, відкриваються школи, проводяться чемпіонати, а заняття ним визнаються офіційним напрямом спортивної діяльності [2, 3]. Попри зовнішній вигляд, пол денс має значний оздоровчий потенціал. Він впливає на всі системи організму, сприяє розвитку м'язів, нормалізації ваги, поліпшенню обміну речовин і психоемоційного самопочуття [1, 4, 5, 14]. Саме тому вивчення його впливу на фізичний розвиток є важливим для сучасної науки про рухову активність і здоров'я людини [6, 7, 15].

Мета дослідження полягає у вивченні впливу пол денсу на фізичний розвиток і стан здоров'я людини, а також у визначенні його ролі в підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості та психоемоційної гармонії.

Методи дослідження. У процесі роботи використано теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, що висвітлюють питання впливу танцювальних і гімнастичних видів діяльності на фізичний розвиток; порівняльний аналіз між традиційними видами фітнесу та пол денсом; спостереження за тренувальним процесом у студіях пол денсу.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження Effects of exercise training experience on hand grip strength, body composition and postural stability in fitness pole dancers (збірна група із 52 жінок-полденсерок) виявило, що чим більший досвід занять пол денсом, тим вищі значення силового захвату рук та краща стабільність постави [1, 3, 9, 11]. Учасники з великим досвідом мали статистично вищі показники порівняно з новачками. Ці дані свідчать, що пол денс реально стимулює розвиток м'язової сили, особливо

верхнього плечового поясу і корпусу, що надзвичайно важливо для формування правильної постави та запобігання порушенням опорно-рухового апарату [1–3,10].

У дослідженні Longitudinal Effects of Pole Dance Training on Body Composition and Muscular Strength in Women (20-тижнева програма тренувань, 54 жінки без досвіду раніше) зафіксовано значне зменшення жирової маси, збільшення м'язової маси і загального обсягу тіла без жиру (fat-free mass) [2, 5, 16]. Аналогічно, дослідження The risk of injuries and physiological benefits of pole dancing (30 жінок-полденсерок порівняно з 30 жінками, які не займалися пол денсом) показало, що полденсерки мали менше підшкірного жиру та кращу гнучкість порівняно з контрольною групою [4, 10]. Ці результати підтверджують, що регулярні заняття пол денсом мають виражений оздоровчий ефект: покращують метаболізм, сприяють зміні складу тіла в позитивному напрямі, підвищують гнучкість [2, 5, 10, 16].

У рандомізованому контрольованому дослідженні Effects of pole dance on mental wellbeing and the sexual self-concept – a pilot randomized-controlled trial (50 жінок, 8 тижнів тренувань) виявлено, що тренування пол денсом значно підвищили загальний психічний стан, сексуальну самоефективність, сексуальну самооцінку та прийняття власного тіла порівняно з групою очікування [2, 4, 8, 15]. Крім того, якісне дослідження Exploring the psychological and physiological outcomes of recreational pole dancing: a feasibility study (68 жінок, 8 тижнів) зафіксувало покращення у тілесному сприйнятті, фізичній самооцінці, координації й гнучкості [4, 8, 15, 17]. Це означає, що пол денс може бути ефективним як засіб фізичного розвитку, так і як інструмент психоемоційного оздоровлення [2, 4, 8, 15, 17].

Згідно з результатами обговорених досліджень, можна виділити кілька ключових механізмів позитивного впливу пол денсу [1–5,9–12, 14]:

- активування м'язів-стабілізаторів корпусу, що покращує поставу й знижує ризик болю в спині;
- комбінування статичних і динамічних навантажень, що стимулює серцево-судинну систему і метаболізм;
- елемент самовираження та танцю, що сприяє мотивації та регулярності занять;
- груповий формат тренувань і підтримка соціального середовища, що укріплює психологічні ресурси.

Практично це означає, що включення пол денсу у програми фізичного виховання або оздоровчого фітнесу підвищує ефективність таких програм, робить їх привабливішими [1–5,14]. Усі сучасні фахівці підкреслюють, що пол денс має значний оздоровчий потенціал, поєднуючи елементи силових, гнучкісних і аеробних навантажень [1–5, 9, 10, 12]. Експерти також зазначають, що пол денс, на відміну від традиційних видів спорту, забезпечує комплексне навантаження на весь організм [1–5, 9, 11, 12, 16].

Висновки. Проведений аналіз сучасних досліджень і практичного досвіду дозволяє зробити висновок, що пол денс є ефективним засобом фізичного розвитку та оздоровлення організму людини. Цей вид рухової активності поєднує елементи силових і координаційних вправ, що забезпечує комплексний вплив на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему та психоемоційний стан людини. Його інтеграція в систему фізичного виховання може стати перспективним напрямом підвищення рівня фізичної активності серед молоді та дорослого населення.

Список використаної літератури.

1. Nacz M., Grześkowiak M., Sobierajska E., et al. Physiological demands and energy expenditure during pole dancing. *J Strength Cond Res.* 2020;34(11):3227–3234.
2. Pfeiffer J.L., Mettler P., Linsberger D., et al. Pole dance training improves upper-body strength, flexibility, and mental wellbeing in women. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(3):1801.
3. Nawrocka A., Mynarski W., Cisoń J., et al. Physical fitness and body composition in women practicing pole dancing. *J Sports Med Phys Fitness.* 2016;56(9):1089–1095.
4. Bonetti L., Braithwaite R., Fergie B. Recreational pole dance: injury risk, physical benefits, and psychological outcomes. *Sport Health Sci.* 2019;1(2):106–112.
5. de Barros M., Silva L., Santos R. Influence of pole dance on muscular strength, flexibility and body composition: a systematic review. *J Sports Med Phys Fitness.* 2021;61(5):654–662.
6. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D., et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(6):1197–1222.
7. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol.* 2017;32(5):541–556.
8. Connolly L.J., Slater H., MacDonald M. Psychological benefits of dance participation in adults: a systematic review. *Arts Health.* 2019;11(2):103–122.
9. Koutedakis Y., Jamurtas A. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports Med.* 2004;34(10):651–661.
10. Fong S.S., Ng S.S. Physical fitness and motor skills of adolescent girls engaged in dance. *J Dance Med Sci.* 2011;15(2):46–52.
11. Mohr M., Krustrup P., Bangsbo J. Fitness, health, and the physiological response to exercise in women. *J Appl Physiol.* 2005;99:123–130.
12. Wyon M.A., Abt G., Redding E. The physiological demands of the dance class in pre-professional ballet dancers. *J Strength Cond Res.* 2004;18(2):347–352.
13. Hackney M.E., Earhart G.M. Effects of dance on balance and mobility in Parkinson's disease: a systematic review. *J Neurol Phys Ther.* 2010;34(3):104–112.

14. Foster C., Hector L.L., Welsh R., et al. Effects of aerobic and resistance training on hemoglobin A1c levels in patients with type 2 diabetes. JAMA. 2005;294(20):2363–2371.

15. Hanna J.L. Dance, fitness, and well-being: how movement enhances psychological and physical health. Arts Health. 2015;7(2):113–125.

16. García A., Alonso F., Castro A., et al. Effects of pole dancing on body composition and aerobic capacity in adult women. J Sports Med Phys Fitness. 2018;58(12):1750–1756.

17. Blanksby B.A., Reidy P., Elliott B.C. Injury patterns and physical demands of recreational dance. J Sci Med Sport. 1995;8(1):68–76.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЙОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Кондратюк А.О., Топоровський Д.О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто сучасні шляхи удосконалення фізичного стану студентської молоді в умовах соціальних, освітніх та психофізіологічних викликів. Проаналізовано наукові підходи до персоналізації фізичних навантажень, профілактики порушень постави, упровадження варіативних форм рухової активності та використання цифрових технологій у контролі фізичного розвитку.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичне здоров'я, засоби фізичного виховання.

Summary. Kondratiuk A.O., Toporovskyi D.O. Health State Of Youth Students And Possibilities For Its Improvement. The article considers modern ways of improving the physical condition of student youth in the context of social, educational and psychophysiological challenges. Scientific approaches to personalizing physical activity, preventing posture disorders, introducing variable forms of motor activity and using digital technologies in monitoring physical development are analyzed.

Keywords: students, physical condition, physical health, physical education facilities.

Вступ. Фізичне здоров'я студентської молоді є важливою умовою формування активної життєвої позиції, професійної підготовки та соціальної стабільності. У сучасних умовах воєнного стану, дистанційного навчання та зростання психоемоційних навантажень спостерігається зниження рухової активності, погіршення фізичної підготовленості, зміна режиму дня та харчування [2, 4].