

УДК 796

Кубатко А.І.¹, Лещенко В.О.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. ФБАД-532 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНОГО КАРДІОТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ФОРМУ ТА САМОПОЧУТТЯ

Люди завжди шукають нові та захоплюючі методи залишатися у формі, а програми танцювальних кардіотренувань набули популярності в останні роки. Вони поєднують серцево-судинні вправи з задоволенням від танцю. Різноманітному впливу різних кардіо на здоров'я присвячували свої наукові праці Інна Красова, Слоан Савойні, Ігор Бейгул. Існують такі сучасні види танцювального кардіо, які чудово підійдуть і будуть цікаві людям різного віку, та мають свою різну інтенсивність: від активного - зумба, до більш помірного - барре.

Зумба, популярний вид танцювального кардіотренування, який поєднує латиноамериканські танцювальні рухи з аеробікою, щоб створити веселе та енергійне тренування. Нею можна займатися в різних місцях, таких як фітнес-студії, громадські центри та навіть онлайн-платформи, що робить їх доступними для широкого кола людей. Не говорячи вже про значну користь для здоров'я від занять. Тренування нею приносять значні переваги для здоров'я. Результати дослідження показують, що регулярна участь у заняттях може призвести до збільшення аеробної потужності на 15% і зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою на 10%, сприяючи здоров'ю серцево-судинної системи. З психологічної точки зору, зумба є потужним засобом для зняття стресу: 80% учасників повідомили про зниження рівня стресу після регулярних занять. Крім того, доведено, що зумба підвищує відчуття щастя та благополуччя, причому 90% учасників повідомили про покращення настрою та рівня енергії. Соціальний аспект занять зумбою ще більше покращує психічне здоров'я: 85% учасників повідомили про посилення почуття товариськості та зв'язку [1]. Загалом, зумба забезпечує комплексний підхід

до здоров'я, пропонуючи як переваги фізичної форми, так і покращення психологічного благополуччя.

Тренування барре, популярна форма танцювального кардіо, яке поєднує елементи балету, пілатесу та йоги в динамічну та складну програму вправ. Зазвичай це невеликі, контрольовані рухи, спрямовані на певні групи м'язів для покращення сили, гнучкості та балансу. Участь у тренуваннях пропонує численні переваги для здоров'я. Дослідження показують, що регулярні заняття барре може призвести до 15% збільшення м'язової сили та 10% покращення гнучкості, сприяючи загальній фізичній формі. Низька навантаження вправ також робить їх придатними для людей, які відновлюються після травм. Крім того, зосередженість на точних рухах і вирівнюванні під час тренувань барре сприяє усвідомленню тіла та правильній поставі, знижуючи ризик травм і покращуючи загальну фізичну форму. З психологічної точки зору, барре є засобом для зняття стресу: 80% учасників повідомили про зниження рівня стресу після регулярних тренувань. Крім того, було показано, що барре підвищує відчуття щастя та благополуччя, при цьому 90% учасників повідомили про покращення настрою та рівня енергії. Медитативний аспект вправ барре ще більше покращує психічне здоров'я, сприяючи розслабленню та уважності. Загалом, тренування барре забезпечують комплексний підхід до здоров'я, пропонуючи переваги як у фізичній формі, так і в покращенні психологічного благополуччя [2].

Підсумовуючи, зумба та барре постають як динамічний і доступний варіант фітнесу, який пропонує безліч переваг для людей будь-якого рівня фізичної підготовки. Їх важливість полягає в здатності поєднувати радість від танцю з ефективністю серцево-судинних вправ, роблячи тренування приємними та захоплюючими. Фізичні переваги танцювального кардіо охоплюють покращення м'язової сили та витривалості, підвищення гнучкості, координації та балансу. Крім того, їх позитивний вплив на психічне благополуччя, включаючи зняття стресу, підвищення настрою та підвищення самооцінки, підкреслює цілісний підхід до фітнесу. Важливо відзначити, що інклюзивність, або доступність танцювального кардіотренування означає, що практично будь-хто може брати участь в ньому - незалежно від віку, рівня фізичної підготовки чи танцювального досвіду. Завдяки широкому діапазону доступних стилів і рівнів інтенсивності, люди можуть адаптувати свої тренування відповідно до своїх уподобань і цілей. Незалежно від того, чи то відвідування групових занять, онлайн-уроки чи просто підтанцювання під улюблені пісні вдома, доступність танцювального кардіотренування гарантує, що кожен зможе скористатися його перевагами. Зрештою, танцювальне кардіотренування виступає як приємний та ефективний шлях до досягнення та підтримки фізичного та психічного здоров'я, сприяючи способу життя, повному руху та бадьорості для всіх.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Sloane Savoini. Zumba's Effects on Stress. Texas: 2022. 20-22 с.
2. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood / Inna Krasova etc. 2023. 33 с.