

POLE DANCE КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ФИТНЕССА

**Прокопьева Е.А., студентка 3 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А. А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** pole dance, танцы, акробатические элементы, разновидность фитнеса, пилон.*

Pole dance – это танцы на пилоне (специальном шесте) с элементами акробатики. Pole dance является разновидностью фитнеса и его справедливо можно назвать отдельным видом спорта.

В настоящее время проблема развития и совершенствования физических качеств является важной и значимой [1, 2, 3, 4].

Pole dance – это форма фитнеса, в которой упражнения с шестом сочетаются с акробатическими элементами и танцевальными движениями.

Pole Fitness – одно из направлений, основанное на акробатической составляющей танца. Исполнение акробатической части танца не предполагает создания определенного образа и его соблюдения. Особое внимание уделяется сложности трюков и переходов, а также качеству их выполнения. Во время выступления исполнители практически не танцуют на паркете и в основном находятся на шесте.

Pole Artistic – этот стиль больше ориентирован на выполнение акробатических и танцевальных компонентов номера. В этом направлении уделяется внимание сложности акробатической части и каждому отдельному образу, его подаче. Если рассматривать преобладание того или иного направления, то трюки должны занимать от половины и выше процента исполнения, а остальную часть танцор должен украсить и разнообразить переходами между пилонами, особой хореографией.

Регулярные тренировки приносят организму следующую пользу: удержание тела в различных необычных положениях укрепляет мышцы верхней части тела [5, 6]; стойка на руках укрепляет мышцы спины и тем самым улучшает осанку и походку [7, 8]; ускоряется обмен веществ, пища переваривается быстрее, сжигаются лишние калории; дыхание становится более глубоким и правильным, все органы хорошо снабжаются кислородом, улучшается самочувствие; улучшается кровоснабжение органов малого таза – самых важных органов в женском организме.

Pole dance – это серьезное направление, и, как и любой другой вид спорта имеет огромный список противопоказаний, которые нельзя игнорировать ни в коем случае: различные инфекции и воспалительные процессы; злокачественные опухоли и новообразования; хронические заболевания; психологические расстройства; физиологические заболевания ЦНС; проблемы с суставами, опорно-двигательным аппаратом, боли в позвоночнике; бронхиальная астма; эпилепсия; заболевания сердечной мышцы; перенесенные инфаркты и инсульты.

С 2003 года начали проводиться целые чемпионаты, посвященные именно Pole dance. Спортивная программа состоит из трех комплексов: трюки на верхнем уровне планки, на среднем и нижнем уровне. Программа участника должна включать как акробатические, так и пластические элементы. Переходы между трюками должны быть чистыми, элементы должны быть соединены друг с другом. Большое внимание жюри уделяет мелким деталям: изгибу спины, прямым коленям, вытянутым носкам.

В настоящее время прорабатывается вопрос о включении Pole dance в список олимпийских видов спорта.

Библиографический список:

1. Макаров, А.А. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.А. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

2. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

3. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.

4. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

5. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

6. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

7. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных

исследований) / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

POLE DANCE AS A VARIETY OF FITNESS

Prokopyeva E.A.

Key words: pole dance, dancing, acrobatic elements, kind of fitness, pole.

Pole dance is dancing on a pole (a special pole) with elements of acrobatics. Pole dance is a kind of fitness and can rightly be called a separate sport.