УДК34 **Психолого-Педагогические науки**

Солодовник Е.М., *старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*
e - mail: Solodovnikem@gmail.com

POLE DANCE – КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕТРГУ

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос внедрения нового направления в дисциплину элективной физической культуры. В связи с колоссальной популярностью среди девушек танцевальных направлений, занятий по фитнес аэробике на занятиях физической культурой и спортом, возникла необходимость расширить спектр предлагаемых видов спорта для студентов. Педагогический коллектив Петрозаводского государственного университета в качестве альтернативы рассмотрели такое новое танцевальное направление как pole dance.

Ключевые слова: pole dance, воздушная аэробика, пилон, элективная физическая культура.

Annotation: This article discusses the introduction of a new direction in the discipline of elective physical education. Due to the enormous popularity among girls of dance styles, fitness aerobics classes in physical education and sports, it became necessary to expand the range of sports offered for students. The teaching staff of Petrozavodsk State University considered as an alternative such a new dance direction as pole dance.

Keywords: pole dance, aerobics, pylon, elective physical education.

В 2016-2017 в Петрозаводском Государственном Университете (ПетрГУ) была внедрена система организации учебного процесса по физическому

воспитанию по элективным направлениям с учетом требований ФГОС ВО 3+. Предварительное анкетирование студентов 1 курса [1] позволило определиться с предпочтениями обучающихся. Одним из популярных в среде студентов, среди направлений была названа специализация «Фитнес» ее выбрало около 41% девушек. За прошедшие три года, популярность данного направления не теряет своей популярности и требует открытия новых танцевальных направлений. Занятия Pole Dance (воздушная акробатика), возможно, могут стать одним из новых направлений на занятиях по физической культуре.

Воздушная акробатика, в том числе на пилоне, достаточно новое и перспективное спортивное направление, в котором уже заинтересованно большое количество студентов, и будет заинтересованно ещё больше, если дать им возможность ознакомиться с направлением. Эти занятия подходят для людей любого возраста и комплекции, грамотный тренер регулирует нагрузки, исходя из индивидуальных особенностей спортсменов. Кроме того, вопреки распространённому заблуждению, pole dance подходит представителям любого пола. В пилонной тренировке больше всего задействованы мышцы рук, пресса и спины, однако и ноги не остаются без внимания, так как для многих трюков необходима активная растяжка, связанная с силой мышц ног.

Важно понимать различие в направлениях pole dance, так как, во-первых, существуют танцевальные направления: pole exotic – танец на каблуках с элементами стрип-пластики и high heels; pole artistic – танец, в основе которого чаще всего база contemporary, иногда масштабы этого направления доходят до полноценных театрализованных постановок. Данные направления не включают в себя сложные трюки и силовую работу, поэтому они доступны наибольшему кругу людей, противопоказаниями являются только артроз и варикозное расширение вен. Во-вторых, существует спортивное направление пилона – pole sport или pole fitness, оно включает в себя изучение трюков на силу, гибкость, баланс и другие навыки. На продвинутом уровне это подразумевает сложную акробатику с большими нагрузками на все тело спортсмена, поэтому список противопоказаний к нему больше:

- обострение хронического заболевания;
- физиологические заболевания ЦНС;
- проблемы с суставами, опорно-двигательным аппаратом, боли в позвоночнике;
- бронхиальная астма;
- эпилепсия;
- заболевания сердечной мышцы;
- перенесенные инфаркты и инсульты;
- послеоперационный период.

Несмотря на представленный список, в каждом индивидуальном случае необходима консультация со специалистом. Однако не стоит отрицать и ту пользу, которую приносят как танцевальные направления pole dance, так и пилонный спорт. Основное преимущество занятий, включенность всего тела в работу, что способствует укреплению мышц. Происходит существенное развитие координации, так как выполняются ассиметричные задачи для различных частей тела. Особенно это характерно для танцевальных направлений, в которых развивается ещё и пластика. Также танец на пилоне служит хорошей кардио нагрузкой, повышает выносливость и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Немаловажным плюсом занятий пилоном служит развитие артистичности, навыков сценической работы и других личностных качеств, таких как, например, уверенность в себе.

С pole dance связанно много предрассудков, в связи с тем, что первым танцем на шесте стал стриптиз, однако пилон ушёл в своём развитии очень далеко, кроме того он имеет более богатую историю. Изначально о прототипе спортивного танца на пилоне, имеющем сегодня миллионы поклонников по всему миру, упоминается несколько тысяч лет назад. Люди, использующие шест для силовых тренировок или ритуальных танцев, упоминаются еще в преданиях шумерской культуры, мифологии Рима, Египта и других цивилизаций.

По-настоящему Pole dance стал фигурировать в истории много позже – примерно с XII века н.э., во времена зарождения индийской разновидности йоги – Mallakhamb. Особенностью этой духовной и физической практики были именно упражнения на деревянном шесте. Также индийские парни практиковали тренировки силы и выносливости на деревянных столбах (практика Mallastambha).

Официально принято считать, что танцы с пилоном в том виде, в котором мы их знаем сейчас, зародились в 1980 -х годах в Канаде в стрип клубах. Выйдя за пределы Канады, они быстро начали набирать темпы в США, затем появился в Австралии, Европе, Китае. Цирковые акробаты успешно переняли весь накопленный опыт и усовершенствовали технику владения собственным телом на пилоне, разработали множество трюков. Очень многие элементы цирковых шоу прошлого присутствуют и в репертуаре современного Pole dance. В дальнейшем pole dance выходил за танцевальные рамки и стал обосновываться как отдельная спортивная дисциплина. В 2003 году был проведен первый соревновательный конкурс по Pole dance, и с тех пор во всем мире регулярно проходят региональные и международные чемпионаты, соревнования в этом виде спорта.

Сегодня в мире существует несколько организаций, объединяющих любителей пилона из разных стран: World Pole Dance Federation (WPDF), International Pole Dance & Fitness Association и др. Они занимаются развитием pole dance в мире, организацией и проведением региональных и международных соревнований. Количество их участников стремительно растет. Рассматривается вопрос о включении pole dance в список олимпийских видов спорта.

В 2008 году Россия вошла в состав WPDF, что позволило представителям России принимать участие в Мировом Чемпионате. На данный момент наибольший вес имеет чемпионат «Pole Sports Russia» – единственные соревнования на территории РФ, которые проводятся в соответствии с требованиями, правилами, положениям международная федерация пилонного

спорта (МФПС/IPSF). Они предоставляют возможность квалификации российских спортсменов на мировое первенство «World Pole Sports Championships». По решению Глобальной Ассоциации Международных Спортивных Федераций с октября 2017 года IPSF носит статус мирового Наблюдателя по спорту на пилоне. С 2020 года планируется начать организацию и проведение региональных чемпионатов по системе правил МФПС (IPSF) в России.

Библиографический список:

1. Солодовник Е.М. Готовность студентов 1 курса к элективной дисциплине «баскетбол»/Материалы всероссийской научно-практической конференции «Туризм и образование: исследования и проекты»: научное электронное издание; М-во образования и науки Рос. Федерации, Петрозавод. гос. ун-т. - Петрозаводск, 2017.