

УДК 621.9

## POLE DANCE КАК ОДИН ИЗ НОВЫХ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА

К. А. ЦАРЬКОВА

Научный руководитель О. П. МАКАРЕНКО

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Pole Dance – вид танца, который сочетает в себе элементы танца, гимнастики и акробатики, выполняемые на вертикальном металлическом шесте. В современном мире существует множество предрассудков, в связи с тем, что первым танцем на шесте стал стриптиз, однако пилон ушёл в своём развитии очень далеко, кроме того, он имеет очень богатую историю.

Впервые о прототипе спортивного танца на пилоне упоминается несколько тысяч лет назад. Люди, использовавшие шест для силовых тренировок или ритуальных танцев, упоминаются еще в преданиях шумерской культуры, мифологиях Рима, Египта и других цивилизаций. По-настоящему Pole Dance стал фигурировать примерно с XII в. до н. э., во времена зарождения индийской разновидности йоги, которой занимались только мужчины. Официально принято считать, что танцы с пилоном зародились в 1980-х гг. в Канаде в стрипклубах. Цирковые акробаты успешно переняли весь накопленный опыт и усовершенствовали технику владения собственным телом на пилоне.

В дальнейшем Pole Dance выходил за танцевальные рамки и стал существовать как отдельная дисциплина. В 2003 г. был проведен первый соревновательный конкурс по Pole Dance, и с тех пор во всем мире регулярно проходят региональные и международные соревнования в этом виде спорта.

Основным достоинством занятий является включенность всего тела в работу, что способствует укреплению следующих мышц: верхний плечевой пояс; плечи и грудь; мышцы брюшного пресса и мышцы кора; косые мышцы; ноги и ягодицы; мышцы спины. Все упражнения на пилоне проводятся только за счет собственного веса. Применение дополнительных утяжелителей может привести к серьезным травмам.

Благодаря включенности всего тела в работу можно не только приобрести красивое тело, но и существенно развить координацию. Также занятия на пилоне служат хорошей кардионагрузкой, повышают выносливость и улучшают состояние сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, можно сделать вывод, что Pole Dance является не только красивым и экзотическим видом танца, но и дает кардинальную нагрузку на все тело.