

УДК 796.417.2

Е.А. Черных,
репетитор цирковых номеров
МАУ «Дворец культуры»
г. Шадринск, Россия

З.Н. Черных,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического
воспитания

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Россия
z_cherniyh65@mail.ru

Шестовая акробатика, как воплощение силы, красоты, здорового образа жизни

В данной статье рассматривается положительное влияние шестовой гимнастики (pole dance) на человеческий организм и на формирование здорового образа жизни. Цель статьи – это рассказать, о истории происхождения pole dance, как надо заниматься на пилоне и привлечь молодежь заниматься спортом.

Шестовая гимнастика, история развития, определение pole dance, положительное влияние на здоровье человека.

E.A. Chernykh,
Tutor of circus acts MAE «Palace of Culture»
Shadrinsk, Russia
Z.N. Chernykh,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Sports Disciplines
and Physical Education
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia
z_cherniyh65@mail.ru

Pole acrobatics, as the embodiment of strength, beauty, healthy lifestyle

This article discusses the positive impact of pole gymnastics (floor dance) on the human body and the formation of a healthy lifestyle. The purpose of this article is to tell about the history of the origin of the dance floor, how to do pole and attract the youth to play sports.

Keywords: *pole gymnastics, history of development, concept of “pole-dance”, positive impact on human health.*

Гиппократ говорил: «Здоровье есть высокое достояние человека» Как говорят наши научные работники врачи – среди молодежи здоровых людей уменьшается. Наше юное поколение перестало относиться к своему здоровью, как к богатству. В нашей статье мы хотели бы обратить внимание на шестовую гимнастику, которая несет в себе воплощение силы, красоты, эластичность и стойкость, изящество и профессионализм. Занятия шестовой гимнастикой (pole dance) может помочь обрести изящную осанку, подтянутое тело и хорошее самочувствие.

Хотелось бы дать определение понятию «шестовая гимнастика» что же она собой представляет?

Pole dance (танец на пилоне, шестовая акробатика, пилонный танец, англ. pole dance) — разновидность танца, в которой исполнитель выступает на одном или двух

пилонах (шестах), сочетая элементы хореографии, спортивной гимнастики, акробатики. С 2000-х годов также развивается как форма акробатики, не связанная напрямую с эксплуатацией сексуальности. Зачастую путают со стриптизом.

Танец на пилоне можно разделить на два основных направления:

-артистический танец, предусматривающий соревнования спортсменов по специально разработанным программам; и эстрадный танец развлекательного характера, в том числе для привлечения зрителей на различные мероприятия;

-отдельное спортивное направление - спорт на пилоне или pole sport, входит в состав дисциплин воздушно-силовой атлетики, развивается как самостоятельное спортивное направление. Соревнования по этой дисциплине происходят на спортивных площадках, сертифицированными судьями, по утверждённым правилам и выступления каждого участника содержит обязательный набор гимнастических, акробатических элементов, связок и переходов. Участники этих соревнований выступают в спортивных костюмах под музыкальное сопровождение.

Основные танцевальные программы или направления танцев на пилоне:

- артистический танец на пилоне (pole art), в которой немаловажное значение имеет качество трюков, и акцент делается на исполнении и костюме выступающего;

- экзотический танец на пилоне (exotic pole dance), в котором трюки присутствуют в меньшей степени, а акцент делается на элементы хореографии, пластики, музыкальность и эротику. [2]

Pole Dance как танца или упражнений с шестом и у шеста, начало развития идет с истории йоги из Индии или и с боевых искусств древнего Китая. В Индии, например, известна такая дисциплина как Mallakhamb (что означает «человек власти» или «гимнасты шеста»), названная по имени человека, практиковавшего йогу на деревянном столбе (примерно 12 век). Еще одна дисциплина, непосредственно связанная с современными танцами на пилоне, известна под названием Mallastambha (что означает «гимнасты столба»). В ней использовался железный шест для тренировки силы и ловкости бойцов.[2]

Цирковые акробаты переняли опыт и подняли технику владения туловищем на пилоне на довольно высокую ступень. Актеры цирка придумали довольно большое количество трюков, которые сейчас применяются при изучении техники Pole Dance. По истечении времени цирковая акробатика на шесте стала приобретать форму художественного, целостного, танцевального номера.

Акробатика на пилоне (шесте) представляет собой большой и непростой набор стилей и частей. На пилоне можно просто делать искусные приёмы из воркаута (воркаут – это дворовая фитнес-тренировка), либо спортивной гимнастики (разные планши, флаги, стойки, сальто), элементы на упругость (бильман, шпагаты, затяжки), экстремальные искусные приёмы (гейнер, трудные облеты, обрывы, перехваты). Мир пилонного спорта громаден и увлекателен: придя в него, люди, обычно, остаются навечно. Проходят уровни от начинающих до продвинутых, ставят первые номера, движутся на состязания от городских до интернациональных, начинают преподавать сами.

В нашей статье хотелось отметить - китайский пилон. Он представляет собой мачту, походит на пилон, о котором мы поведали в прошлом пункте. Однако его главные отличия – в нескользящем покрытии и высоте: она может достигать 10 метров. На «китайце» можно и необходимо заниматься в одежде и обуви, выполняя фактически те же самые искусные приёмы, что и на обыкновенном пилоне. Китайский пилон предоставляет акробату практически бескрайний простор для экстремальных трюков, но ограничивает в связках оживленных частей – таковых, как срывы, облеты и вращения. В открытой одежде на «китайце» лучше не заниматься, так как можно получить большой ожог от сцепления кожи с прорезиненной поверхностью. Нередко китайский пилон не ставят фиксировано в

потолок и пол, а элементарно подвешивают к потолку, собственно что усложняет задачу акробату и делает его концерт более сложным красивым и незабываемым.[3]

В 2008 году по «pole dance» Россия вошла в состав WPDF, в связи с этим наши представители принимали участие в Мировом Чемпионате. В России пол денс внесен в список официальных видов спорта.

Основная масса людей боится заниматься шестовой гимнастикой (pole dance), потому что считают, что не смогут сделать элементы, связанные с гибкостью, но это просто причина для того, чтобы ни чего не делать, на самом деле заниматься можно в любом возрасте, не обращая внимания на вес, рост и извлечь для себя нужную пользу. Кто желает испробовать себя в данном виде спорта для них есть категория «любители-1» между которыми ведутся соревнования и для этого им не надо не спортивного и танцевального прошлого. Ключевое слово для занятий - желание. Заниматься шестовой гимнастикой нередко рекомендуют мануальные терапевты, так как на занятиях идет правильная нагрузка на мышцы. На тренировках задействованы все группы мышц, от мышц живота и заканчивая бицепсами. Чтобы приобрести довольно быстро форму, надо много работать и выдерживать большие нагрузки.

Хотелось бы обозначить не плохое воздействие на самооценку. По данным исследований можно отметить, что 90% молодых женщин начинают изменяться в лучшую сторону – появляется уверенность, статность. Как отмечают мировые чемпионы - шестовая акробатика внесла положительные эмоции и меняет жизнь. И это не хобби, а здоровый, правильный образ жизни. Мы знаем для того чтобы заниматься спортом нельзя вести неправильный образ жизни, а занимаясь Pole Dance у нас должна быть хорошая жизненная емкость легких (ЖЕЛ), ведь для того чтобы отработать 4 минуты на пилоне, нужно довольно большое количество сил. Во время спортивных тренировок никто не застрахован от травм, и pole dance не исключение. Все кто хочет заниматься pole dance обязательно надо начинать занятия в специально оборудованных, просторных, спортивных залах с мастером- руководителем, который знает, как правильно выполнять элементы на шесте. [1]

В наше время Pole Dance считается одним из самых известных направлений передового спортивного танца во всем мире. Прекрасному сочетанию танцевального искусства, акробатики, фитнеса и актерского профессионализма это направление можно смело считать «уникальным».

Таким образом, Pole Dance в РФ и в мире – это бурно развивающееся танцевально-акробатическое направление, которое, соответствует неподражаемому сочетанию пластики тела, эластичности, силы, выносливости, ловкости, души, вида и актерского профессионализма делает колоритное очень красивое шоу, создает прекрасное подтянутое тело, выделяет безграничное место для воображений и фантазии, улучшает настроение, увеличивает самомнение, раскрепощает и, в конце концов, открывает Ваше настоящее чувственное Я.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Здоровый образ жизни - Шестовая акробатика, как воплощение силы и красоты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://reporter.akipress.org/news:26407>, свободный. – 10.01.2018.
2. Олейник, А. Танец на пилоне [Текст] : учеб. пособие / А. Олейник. – Киев, 2017. – 172 с.

REFERENCES

1. Zdorovyj obraz zhizni - Shestovaya akrobatika, kak voploschenie sily i krasoty [Elektronnyi resurs] [Healthy way of life - Pole acrobatics, as an embodiment of strength and beauty]. URL: <http://reporter.akipress.org/news:26407> (Accessed 10.01.2018).

-
2. Olejnik A. Tanec na pilone: uceb. posobie [Dance on the pylon]. Kiev, 2017. 172 p.