Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____А.Ю. Близневский
«_____» _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

Развитие гибкости при занятиях POLE DANCE

Научный руководитель _____ к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник _____ И.Л. Задорожная

Нормоконтролер _____ М.А. Рульковская

Красноярск 2017

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Развития гибкости при занятиях Pole Dance» содержит 50 страниц текстового документа, 16 иллюстраций, 4 таблицы, 50 использованных источника, 1 приложение.

ГИБКОСТЬ, POLE DANCE, ИССЛЕДОВАНИЕ, АНКЕТИРОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ, КРИТЕРИЙ СТЬЮДЕНТА.

Объект бакалаврской работы – учебно-тренировочный процесс при занятиях POLE DANCE.

Цель бакалаврской работы: экспериментальное обоснование эффективности комплекса специальных средств для развития гибкости при занятиях POLE DANCE.

Задачи бакалаврской работы:

1. На основе изучения и анализа литературы по теме исследования изучить понятие гибкости и ее виды, проанализировать методику развития гибкости, исследовать особенности развития гибкости в POLE DANCE;

2. Разработать комплекс специальных средств для развития гибкости в POLE DANCE;

3. Опытно-экспериментальным путем доказать эффективность применения комплекса специальных средств для развития гибкости в POLE DANCE.

Гипотеза: предположение о том, что применение комплекса специальных средств позволяет увеличить показатели гибкости, необходимой для успешного выполнения технических элементов в POLE DANCE.

Актуальность бакалаврской работы:

Волна популярности POLE DANCE за последние годы распространилась по всему миру. Гибкость – это одно из важнейших физических качеств полдэнсера. Правильный выбор методики развития гибкости позволяет добиваться более высоких результатов на соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4
1 Особенности развития гибкости pole dance 7
1.1 Общее понятие о гибкости 7
1.2 Методика развития гибкости 12
Методика развития гибкости и межмышечной координации 16
Средства и методы воспитания гибкости 20
1.3 Развитие гибкости при занятиях pole dance 24
Особенности развития гибкости в pole dance 25
2 Организация и методы исследования 28
2.1 Организация исследования 28
2.2 Методы исследования 29
2.3 Результаты исследования и их обсуждение 34
3 Комплекс специальных упражнений для развития гибкости в pole dance 38
Заключение 44
Список использованных источников 46
Приложение А 50

ВВЕДЕНИЕ

Волна популярности POLE DANCE за последние годы распространилась по всему миру. Еще в прошлом веке никто не мог и предположит, что пилонный спорт приобретет такую популярность. Впервые пилон стали использовать в рамках индийской культуры под названием Mallakhamb, которая представляет собой разновидность йоги на деревянном столбе, и считается прародителем POLE DANCE.

В древности пилон для танцев использовался для того, чтобы развить свое тело до необычайно высоких физических возможностей, выработать колоссальную выносливость, пластичность и одновременно артистичность, умение выразить себя посредством необычного танца, виртуозно выполняя сложнейшие трюки на пилоне [43].

Многовековая история и древность происхождения, делают все виды танца на пилоне ярким и эффектным зрелищем, которые дарят восторг и положительные эмоции не только зрителям, но и танцорам.

POLE DANCE EXOTIC и POLE DANCE ARTISTIC представляют из себя сочетание красоты, эстетики и чувств с физическим напряжением, пластикой и акробатическим мастерством. А самое ценное и приятное – это результат, итог, то, что получаете на выходе – всплеск эмоций, самоутверждение как личности, красивое подтянутое тело, стройная фигура и всеобщее признание!

Эволюционный процесс, разделивший POLE DANCE за последние двадцать лет на несколько десятков новых направлений, в том числе на пилон статик и вращающийся пилон, произошло не без влияния и творчества цирковых акробатов. Помимо того, что циркачи использовали многочисленные трюки античной культуры, они еще и постоянно проявляли свои творческие способности, изобретая все новые и более сложные элементы POLE DANCE. Яркой и отличительной чертой стрип пластики этого периода являлась не

только демонстрация физической силы, но и акробатическая грациозность, привлекающая внимание и удерживающая взгляды зрителей.

Столь увлекательные истории возникновения POLE DANCE на этом не заканчиваются. Наряду с многочисленными версиями, существует и та, что пилон для стриптиза первыми стали использовать танцовщицы веселых представлений-бурлесков. Во времена Великой депрессии в США они были несказанно популярны. Девушки-артистки совершали крутки POLE DANCE вокруг пилонов, установленных прямо под открытым небом на радость всех созерцателей шоу. В 70-х шесты для танцев стали уже неотъемлемой частью выступлений, проходивших в новоиспеченных «экзотик-дэнс-клубах», успех которых достигал апогея не посредством демонстрации обнаженного тела, а благодаря высокопрофессиональному исполнению трюков, красоты и грации танцовщиц. Официальной датой возникновения POLE DANCE принято считать 2003 год. В этом году были проведены первые официальные соревнования по танцам на пилоне, которые были приняты как на местном, так и на международном уровне.

Не странно, что многие представительницы прекрасной половины мира все чаще посещают школы танца на пилоне, ведь в бою за мужчину все методы хороши, да и любимому будет крайне приятно полюбоваться изяществом и обольстительностью своей милой половинки. И будьте уверены, вознаграждение, за все время тренировок в школе танцев, не заставит себя долго ждать.

Гибкость – это одно из важнейших основных физических качеств человека, занимающегося POLE DANCE. Она характеризуется подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с амплитудой.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике [13].

Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходимо теоретическое изучение темы. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний.

Особенности гибкости имеют свою специфику в зависимости от рода деятельности.

Цель работы – экспериментальное обоснование эффективности комплекса специальных средств для развития гибкости при занятиях POLE DANCE.

Задачи:

1. На основе изучения и анализа литературы по теме исследования изучить понятие гибкости и ее виды, проанализировать методику развития гибкости, исследовать особенности развития гибкости в POLE DANCE;

2. Разработать комплекс специальных средств для развития гибкости в POLE DANCE;

3. Опытно-экспериментальным путем доказать эффективность применения комплекса специальных средств для развития гибкости в POLE DANCE.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс при занятиях POLE DANCE.

Предмет исследования – комплекс специальных средств для развития гибкости в POLE DANCE.

Гипотеза: предположение о том, что применение комплекса специальных средств позволяет увеличить показатели гибкости, необходимой для успешного выполнения технических элементов в POLE DANCE.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование, метод математической статистики.

1 Особенности развития гибкости POLE DANCE

1.1 Общее понятие о гибкости

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Так же под гибкостью понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обусловливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Термин гибкость более приемлем в том случае, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. Если применять термин гибкость к отдельным суставам правильнее говорить подвижность [45].

Уровень гибкости обусловливает развитие силы, быстроты и координационных способностей. Трудно недооценивать значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

По форме проявления гибкость различают:

1. пассивную;

2. активную.

При *активной гибкости* движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под *пассивной* понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п [3].

По способу проявления гибкость делится на:

1. статическую;

2. динамическую.

Первая проявляется в позах, вторая – в движениях. Данная классификация позволяет определить, как гибкость, приобретенная с помощью статических упражнений, будет проявляться в динамических.

В соответствии с определением основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута.

К ключевым методам оценки гибкости относят простейшие упражнения – тесты. Приведем пример некоторых из них.

1 *Подвижность позвоночного столба*. Определяется по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу), наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки, которая определяется по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается со знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – со знаком плюс (+).

«Мостик ». Результат (в сантиметрах) измеряется от пяток до кончиков пальцев испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости и наоборот (рисунок 1).

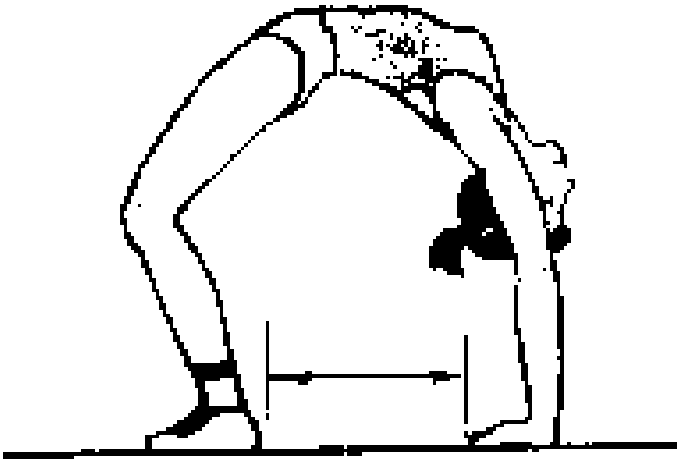

Рисунок 1 – «Мостик»

2 *Подвижность в плечевом суставе*. Выполняется выкрут в плечевых суставах. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкрутке: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот (рисунок 2).

Рисунок 2 – Измерение подвижности в плечевом суставе

3 *Подвижность в тазобедренном суставе*. Необходимо попытаться сесть на шпагат. Уровень подвижности в тазобедренном суставе оценивают по расстоянию от пола до копчика, чем меньше это расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (рисунок 3). Другим способом определения гибкости этого сустава также применяют сгибание, разгибание или отведение прямой ноги выше горизонтали. Упражнения удобно выполнять возле гимнастической стенки.

Рисунок 3 – Измерение подвижности в тазобедренном суставе

4 *Подвижность в коленных и голеностопных суставах*. Как показано на рисунке 4, необходимо выполнить приседание с вытянутыми вперед руками. Полное приседание говорит о высокой подвижности в коленных и голеностопных суставах.

Рисунок 4 – Измерение подвижности в коленных и голеностопных суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которую можно получить за счет внешней силы.

Для получения объективной оценки пассивной гибкости необходимо чтоб величина внешней силы была одинакова во время всех измерений. Приостановить измерение пассивной гибкости необходимо тогда, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или градусах) является разница между

величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

К числу упражнений на гибкость относятся и статические упражнения, где с помощью партнера, собственной массы или силы требуется сохранить неподвижное положение с предельной амплитудой длительностью от 6 до 9 с.

Многие из упражнений на гибкость не имеют явного признака, т.е. они могут быть активно-пассивными (например, пружинящие движения в глубоком выпаде).

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуем выполнять за счет активных движений с использованием пружинящих захватов, плавно увеличивающейся амплитудой, взмахов с большой амплитудой, покачиваний. Полезны захваты руками и притягивание туловища к ногам и наоборот. Для достижения наилучшего результата выполнять растяжку необходимо с помощью партнера. Основные правила применения упражнений в растягивании: движения выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду движения и степень применения силы помощника, не допускать болевых ощущений.

Так же упражнения на гибкость необходимо выполнять вместе с упражнениями на силу и на расслабление. Как показывает практика, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. К тому же, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффективность тренировки. Кроме того данные двигательные качества можно формировать параллельно, так как они не дают отрицательного переноса. При планировании упражнений на

гибкость важно правильно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок [45].

1.2 Методика развития гибкости

Способы, которыми вы можете работать, чтобы гарантировать, что права, но теперь не может считаться совершенным. Это, конечно, в ряде плохих причин. В исследовании гибкости обычно очевидны до такой степени, но на практике, но измеряется в сантиметрах. Гибкость следующих видов – активные, пассивные, активные и динамичные. В гибкости есть в случае, когда перемещение поет с силой мышц-антагонистов движения, пассивные движения осуществляются в действия внешних сил. В активно-динамическая гибкость проявляется в движениях.

Другая причина в том, что причины проблем, но весил гибкости, но в чем разница между "мобильность труда" (рабочих и спортивных движений) от "через все гибкости" (анатомической), большинство, чтобы выиграть. можно измерить только на рентгенограмме. "Через всю гибкость" в зависимости от формы и уровня в суставной приходят.

Первые методы для мониторинга суставов, в том числе, как вырезает геометрические фигуры, был стимул для изучения коммуникаций в суставах и определены "посредством мобильность людей", т. е. мобильность, по данным в форме и уровне суставной приходят.

Н. И. Пироги делать распилы замороженных трупов и других, где в появившемся. Это оригинальный способ в Великобританию в способности изучать подвижность не только люди, но и в сокращении, но в этом месте близко к естественному.

Методов для мониторинга подвижности в суставах на костно-связочный препаратов в том, что одна из костей сформулированы на основе в фургоне людей или инструменты, наш язык и постоянно, другие забивают штифт

соответственно продольной небольшая бухта и двигаться со всеми, чтобы убедиться, что подвижность.

Чтобы узнать величина движений в суставах живого, но человек, необходимо использовать различные формы угломеры. Наиболее популярные изображения были собраны в две челюсти и как один из транспортир (угломер Амара, гониометр / Karapetkova). Ширина в приложений также, у А. р. electrogoniometry Белова, г. С. Туманяна. Общим недостатком гониометры, в небольшой бухте, используемый для некоторых для вращения нужно задать отдельные смертной казни используется для ротации в суставе, который весил сделать. В том, что поведение в одной небольшой бухте используется для хранения и спрятаться невозможно, особенно если ход движения.

Легкий ход позволяет Вам ресурсы, чтобы захватить это место (фото), а также взвешенные диапазон движения в движении (фильм). В дополнение к регистрации, есть такие методы, как cynotilapia (очень быстрых движений), collography, а также фотограммы (фотографии движения светящейся точки). Важные недостатки во второй половине дня-Регистрация подвергают дальнейшей обработке для получения данных о степени подвижности в суставах.

Но после того как пришла рентгеновский способ исследования, который открывает новые возможности для этого могут быть обновлены в суставах о человеке, который жил. Таким образом, основное применение, которое позволяет Вам видеть в центре костях может выиграть. тот взвесил. углы между продольными осями. Однако, Х-и не мог, позволяющей осуществлять мониторинг в соотношении в суставной прийти в кости, но только в фиксированном положении. Kinorezhissera нам заполнить пробел. и контролировать соотношения в суставной прошла от начала до конца движения. Также как и в США не только визуально следовать в соотношении в суставной приходят с делать-в-действие движется, но и сделать его расчета -.

Рентгенография и методы kinorezhissera стоят очень дорого и имеют негативного воздействия на здоровье крови. - Но именно поэтому он является

обычным способом для гибкости обследований с использованием гониометра с, dн', или в Испании. Когда мобильность опросы в совместном ghualainn при сгибании руки, группа-в тесте предмету, но и вертикальное положение, используя гониометр этап в верхней трети thighearna в поясничном отделе позвоночника. Этот способ крепления допустим в тесте на равных, но может быть большеберцовой кости сгибание и расширение в позвоночнике. Головы и спины опубликовано в стойку. В гравитационный гониометр крепится перпендикулярно к ветви. Исправлена бранное поле устанавливается, но слишком много бы в небольшой бухте используется для ghualainn совместно и поставить на место, чтобы сохранить, что на западных островах в поверхности ghualainn, и подвижной, но вы считаете, что Ирландия точке поперечного небольшой бухте, используемые для со-локоть. Но после этого испытуемый поднимает в обе соединены друг с другом и играть максимальное сгибание сустава ghualainn. По шкале транспортира читать в результат активного движения в градусах. В взвешивают расширения в ghualainn исходное положение то же. В гониометре, поверните ручку в свои.

Сгибание в локте. Ремонта в тесте и первое положение то же, однако, ghualainn-основан на держать ссылки на поперечном небольшой бухте используется для локтя, подвижное запястье. В свое время весил предплечья и ghualainn тему spinarova. И так на других крупных суставов

Но сегодня, метрологии пока еще недостаточно надежны, информацию, и подходит для массового дня и способы обследования гибкости, как проверяется анализа и методов взвешенных по обеспечению прав.

Вообще считается, что "общей гибкости тела" можно увидеть в наклон вперед.

При наклоне вперед туловище согнуть в суставах поясничного и нижнего грудного отдела позвоночника и тазобедренных суставов.

О уровня развития гибкости судить по наклону вперед. В шаге, стул или другое возвышенное положение устанавливает в линейку с сантиметровой отдела. Как видно на рис. 5, предмет, стоя на этом холме, делаете наклон

вперед. Гибкость в Тип оценки осуществляется на расстояние в руках в ложе. Нормальными считаются гибкими, если они хотят добраться до предмета под рукой в доме, но на расстояние в руках в руке от опоры равна 0. Но чтобы гнуть его в другой, тест может быть ниже базовой, но гибкость думала, что хорошее количество очков. Нет, оценка гибкости имеет отрицательную кровь. В Ф. л. Доленко считаю, что это подходящий способ для оценки уровня общей гибкости. Так что возможность его собственный способ определения гибкости женщины, еврейской, ЧД'. Таким образом, полученные в авторское свидетельство, это при этом, что в массовую демонстрацию более 4000 человек.

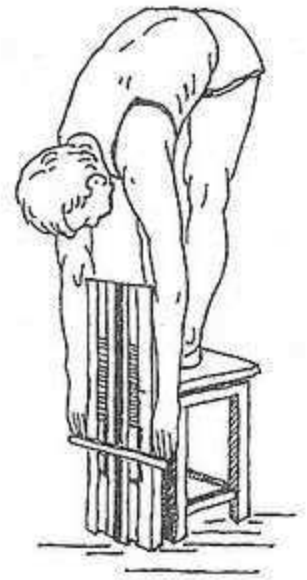

Рисунок 5 – Метод измерения «общей гибкости тела»

При способе Ф.Л.Доленко гибкость тела определяют путем измерения степени максимального прогиба из заданного исходного положения. Прогиб выполняется из основной стойки с фиксированным положением рук на внешней опоре. Величиной прогиба считается минимальное расстояние от вертикальной стенки до крестцовой точки. Индекс гибкости получается от деления величины прогиба к длине тела до седьмого шейного позвонка. Прогиб измеряется у вертикальной стенки с горизонтальными перекладинами в 40 мм.

Длина и положение перекладин должны обеспечивать ширину хвата руками от 40 до 100 см. Лучше, если перекладины будут передвижными, с возможностью их фиксации на необходимой высоте.

Описанный тест стабилен. После 15-минутной разминки изменение индекса гибкости не происходит. При способе же измерения гибкости по наклону вперед даже простое разогревание увеличивает гибкость в несколько раз, что, конечно же, не отражает реального положения вещей.

Можно сделать вывод, что в научных исследованиях используются оптические, механические, механико-электрические и рентгенографические методы измерения объема движения в суставах. В практике же тренерской работы используются наиболее простые механические методы.

Методика развития гибкости и межмышечной координации

Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

С анатомической и практической точки зрения целесообразна большая подвижность в тазобедренных суставах при сгибании вперед и меньшая при разгибании назад. Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности. Исследованиями доказано, что упражнения на растягивание целесообразно выполнять два раза в день. Для сохранения гибкости можно выполнять их реже.

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости, ведь происходит рост показатели как активной, так и пассивной гибкости, причем разность между ними уменьшается. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. В то же время, если постоянно выполнять упражнения для растягивания, то силовые показатели будут ухудшаться. Именно поэтому в тренировочном процессе необходимо чередование упражнений на гибкость с упражнениями для развития силовых показателей. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе не только с квалифицированными атлетами, но и с подростками.

Для развития гибкости используются различные приёмы:

1. применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания;

2. выполнение движений по возможно большей амплитуде;

3. использование инерции движения какой-либо части тела;

4. использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой;

5. применение активной помощи партнера.

В последнее время становится популярным активно-силовой метод развития гибкости, в основе которого лежит феномен А.А.Ухтомского. Этот феномен представляет собой самопроизвольное отведение прямой руки после 30-60-секундного изометрического напряжения мышц. Например, рука непроизвольно отводится в сторону после попытки выполнить это движение, стоя вплотную боком к стенке.

Подобное явление наблюдается при выполнении равновесия и растягивании свободной ногой резинового амортизатора. Обычно в этом случае спортсмену не удается поднять ногу на привычную для него высоту, но после снятия амортизатора нога непроизвольно поднимается значительно выше уровня, обычного для данного спортсмена.

При активно-силовом методе происходит развитие не только гибкости, но и увеличивается сила мышц в зоне «активной недостаточности» и амплитуда движений [6].

К основным методам развития гибкости относятся два метода:

1. многократного растягивания;

2. статического растягивания.

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Сначала спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8-12-му повторению до максимума.

Профессиональные спортсмены способны непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 30-40 раз. Начало уменьшения размаха движений является пределом оптимального числа повторений упражнения. Наиболее эффективным является использование нескольких динамичных упражнений на растягивание от 8 до 15 повторений каждого из них. За одну тренировку можно выполнять несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или вперемежку с другими, в том числе и силовыми, упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали». Данные упражнения могут включаться во все части тренировочного процесса. В начальной части тренировки данные упражнения являются составной частью разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. В том случае если развитие гибкости является первостепенной задачей тренировочного процесса, то необходимо упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком.

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для начала требуется расслабление, после чего выполняется само упражнение, удерживая конечное положение от 10 секунд до нескольких минут. Для этого лучше всего подойдут различные упражнения из хатха-йоги, которые уже прошли многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной и

заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Именно ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия дает наибольший эффект. При проведении основной тренировки в утренние часы, статические упражнения на растягивание должны выполняться во второй половине дня или же вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. В случае когда основная тренировка проводиться вечером, комплекс статических упражнений на растягивание необходимо выполнять в утреннее время.

Эти упражнения необходимо выполнять и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются мышцы и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых можно достигнуть при самостоятельном выполнении упражнений [2].

В каждом целостном действии отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Наиболее эффективным является такой режим работы мышц, при котором система процессов возбуждения и торможения обусловливает работу двигательного аппарата с наименьшими энергетическими затратами. Это возможно только в том случае, если во время работы в состоянии деятельного возбуждения будут находиться только мышцы, которые действительно должны участвовать в выполнении данного движения (позы). Остальные мышцы в это время расслабляются.

Используя упражнения на расслабление, ученики научатся сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы, а так же смогут скорее овладеть техникой упражнений.

В связи с тем, что процесс торможения и связанное с ним расслабление мышц благоприятствуют протеканию восстановительных процессов, поэтому упражнения на расслабление используются в качестве отвлекающих упражнений, в особенности после сильных напряжений статического характера, а также для улучшения кровообращения в мышцах.

Для того чтобы научиться произвольно расслаблять мышцы, необходимо развить способность воспринимать изменяющееся состояние мышцы, т.е. различную степень расслабления. Для решения этой задачи применяют такие упражнения, с помощью которых занимающиеся могут научиться:

1. четко различать ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц по отношению к обычному, сильному и незначительному напряжению;

2. расслаблять одни группы мышц при одновременном напряжении других;

3. поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путем использования активного движения других частей тела;

4. самостоятельно определять в цикле движения фазы отдыха и соответственно им максимально расслаблять мышцы.

Средства и методы воспитания гибкости

Гибкость отмечается большим разнообразием ее проявлений, которые требуют значительного двигательного опыта. Поэтому при ее формировании нужно уделять внимание всем ее разновидностям, делая акцент на специфических упражнениях для конкретного вида деятельности. В основу упражнений для развития гибкости положены разнообразные движения. К таким движениям относятся: повороты, сгибания-разгибания, наклоны, махи, вращательные и круговые движения.

К средствам развития гибкости относятся упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. По-другому их называют упражнениями на растягивание [15].

Мышцы-антагонисты являются основными ограничениями амплитуды движений. Основной задачей упражнений на растягивание – растянуть

соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту). Упражнения на растягивание подразделяют на статические, пассивные и активные.

Для выполнения статических упражнений лучше прибегнуть к помощи партнера. В случае его отсутствия можно выполнять упражнения за счет использования собственного веса тела или силы. Эти упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого необходимо выполнить расслабление, а потом приступить к повторению упражнения.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

1. движения, выполняемые с помощью партнера;

2. движения, выполняемые с отягощениями;

3. движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;

4. пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);

5. движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Активные движения с полной амплитудой, которые включают в себя рывки, махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем, можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», маховых движений с большой амплитудой и покачиваний.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями, по нескольку повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки может быть весьма разнообразной, а количество повторений упражнения в серии дифференцируется. Этот метод имеет два варианта: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения. Поскольку, основной задачей при выполнении упражнений на гибкость является достижение максимальной амплитуды в том или ином движении, то необходимо учитывать вид (характер) упражнения, число повторений, интервал отдыха между упражнениями и т.д.

Кроме того, на тренировке нужно учитывать, что развитие гибкости имеет свои специфические особенности. Как показывает практика, развить гибкость гораздо труднее, чем силовые качества. Основной задачей для полдэнсера является развитие не только активной подвижности, но и пассивной гибкости, т.к. эти виды требуются для правильного исполнения тех или иных элементов на пилоне. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся, количество повторений упражнения в серии дифференцируется [49]. Для развития и совершенствования гибкости используются также соревновательный, игровой и соревновательно-игровой методы. Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Характерной особенностью для этого метода, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

К тому же, соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Этот метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным ему признакам можно отнести:

– присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;

– непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;

– проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;

– стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;

– применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Если рассматривать соединение соревновательного и игрового методов с позиции физического воспитания, то суть метода сводится к тому, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач на практике, в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно. И часто различие между игрой и соревнованием исчезает, так как двигательные действия несут в себе признаки, как игры, так и соревнования.

Большой эмоциональный заряд, являющийся эффективным средством не только физического развития занимающихся, но и их духовного воспитания, несут в себе соревновательно-игровые упражнения. Это происходит из-за того, что соревновательно-игровые задания для учащихся являются достаточно мощным раздражителем, который позволяет с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия. Именно поэтому с оздоровительной, образовательной и воспитательной точек зрения в настоящее время широкое применение этого метода не только желательно, но и просто необходимо.

Использование соревновательно-игрового метода позволяет тренеру успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку занимающегося.

1.3 Развитие гибкости при занятиях pole dance

Ни для кого ни секрет, для того чтобы стать спортсменом высокого класса необходимо заниматься спортом с детства. Ведь в раннем возрасте наше тело очень гибкое, чтобы не потерять это свойство необходимо регулярно выполнять различные упражнения для развития гибкости с детства. Молодость тела и легкость движений связана с подвижностью суставов и эластичностью мышц. Внимание гибкости нужно уделять в любом возрасте, достаточно несколькольких минут каждый день. На сегодняшний день POLE DANCE набирает популярность среди детей. Часто родители приводят на занятия своих детей, начиная с 5 лет, но как показывает практика, до 10 лет ребенку достаточно сложно даются занятия, т.к. POLE DANCE требует не только хорошую растяжку, но и достаточно крепкое тело, а самое главное осознанного подхода к выполнению каждого элемента. К тому же на начальных этапах данный вид спорта очень болезненный, требует от спортсмены большой выдержки в преодолении этой боли. Постоянные синяки, ссадины и кровоподтеки характерны для начинающего полдэнсера. Поэтому лучше всего начинать заниматься на пилоне с 10-12 лет. До этого лучше отдать ребенка в секцию гимнастики, акробатики или любого другого вида спорта, где ему будут развивать координационные способности и физическую подготовку, гибкость, силу. Очень редко бывают исключения, когда дети в 8-10 лет уже выступают на российских соревнованиях. Эти дети в силу своего раннего развития уже в возрасте 5-7 лет способны запоминать и выполнять сложные элементы и связки, терпеть боль, преодолевать жизненные препятствия. Людям, пришедшим в POLE DANCE в более позднем возрасте, особенно не имеющим спортивной

подготовки, требуется гораздо больше усилий и терпения для достижения желаемого результата в развитии гибкости.

Не зависимо от возраста надо понимать, что перед растяжкой требуется хорошо разогреть тело. Все движения необходимо выполнять аккуратно без резких движений. А самое главное – слушать своего тренера.

Особенности развития гибкости в pole dance

Гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может существенно ограничивать проявление качеств силы, выносливости, скорости и ловкости.

Строение суставов, эластические свойства связок и мышц, а также нервная регуляция тонуса мышц – факторы, от которых зависит проявление гибкости. Наличие гибкости связано не только с фактором наследственности, на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости [16]. Необходимо помнить о том, что основной задачей в развитии гибкости является предупреждение ее регресса с возрастом и после травм. Именно поэтому, начиная заниматься POLE DANCE, необходимо реально оценивать возможности своего организма. При растяжке особое внимание заслуживает спина, тянуть ее необходимо осторожно, так как, не смотря на то, что именно развитие позвоночника имеет особое значение для развития гибкости, который обеспечивает подвижность всего опорно-двигательного аппарата. Поэтому чрезмерные нагрузки во время растяжки могут привести к серьезным травмам [26].

Еще один «подводный камень» при занятиях POLE DANCE связан с обратной зависимостью показателей гибкости и силы – развитие гибкости часто может идти в противовес силовой подготовке. Это связано с ограничением подвижности в суставах из-за гипертрофии мышц и усилением связочного аппарата. Чрезмерное «закачивание» мышц приводит к снижению гибкости. В то же время и чрезмерное увеличение подвижности в суставах также не

желательно. Увеличивать гибкость необходимо лишь в той мере, в какой это требуется для оптимальной техники движения.

Ни для кого не секрет, что для того, чтобы добиться хороших успехов в танце на пилоне, необходимо иметь хорошую растяжку. Известный факт, что профессионалы танца на шесте приходят в POLE DANCE из балета, акробатики, гимнастики и имеют необходимый уровень физической подготовки. Обычным же девочкам, которые нашли в POLE DANCE свое хобби и не хотят от него отказываться из-за того, что не могут сесть на шпагат или не обладают нужным уровнем гибкости, необходимо выполнять стрейчинг. Самое главное уделять ему несколько минут в день и тогда результат не заставит себя ждать.

Вообще растяжку и упражнения на гибкость лучше выполнять перед каждой тренировкой, чтобы подготовить мышцы к выполнению POLE DANCE трюков и уделить стрейчингу несколько минут в конце занятия по танцам на пилоне, когда мышцы максимально разогреты для закрепления растяжки и ее улучшения.

Итак, при выполнении упражнений на растяжку и гибкость важно помнить, что самое главное – это хорошо разогреть мышцы. Это можно сделать при помощи простых упражнений, бега, прыжков и т.д. Желательно выполнять растяжку в теплом или даже горячем помещении. Зачастую это бывает просто невозможно сделать, поэтому для разогрева мышц можно использовать теплые свитера, колготы, спортивные штаны и т.д. Все это усилит эффект от растяжки и тренировка не пройдет зря.

Еще одно не менее важное правило хорошей растяжки заключается в плавности совершаемых движений. Плавность движений необходимо для предотвращения получения травмы или же разрывов мышц. В POLE DANCE применяют два вида стрейчинга – динамический и статический. При использовании динамического стрейчинга растяжка выполняется за счет покачиваний и раскачиваний мышц. Наиболее безопасным видом стрейчинга является статическая растяжка. В этом случае необходимо сесть на шпагат как

можно ниже и зафиксировать положение на 2-3 минуты все время опускаясь все ниже к полу. По мере увеличения числа тренировок время в шпагатах можно увеличить до 4-5-и т.д. минут.

Необходимо понимать, чтобы достичь хороших результатов в растяжке потребуется много времени и терпения. Стать ассом POLE DANCE и освоить все сложные элементы за несколько тренировок не возможно. На это потребуются многие годы. Поэтому в первую очередь необходимо запастись терпением, т.к. это процесс долгий и мучительный, и к тому же достаточно болезненный. Естественно, время полной растяжки зависит от ваших целей и от ваших природных способностей. Ведь некоторые мечтают просто сесть на шпагат до пола, а кто-то хочет уйти в «глубокий минус». Кто-то в детстве сидел на шпагате и растяжка не так запущена, а кто-то впервые пришел к мечте сесть на шпагат.

Во время выполнения растяжки ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. Спокойное дыхание, в размеренном ритме, вдыхая через нос, а выдыхая через рот, такой вид дыхания необходим для своевременного напряжения и расслабления мышц, позволяет усилить эффект от стрейчинга. Только в том случае, если вы выполняете растяжку для поддержания мышц и суставов в тонусе, она может быть безболезненна. В остальных случаях добиться результата без болезненных ощущений не получится. Именно поэтому необходимо смириться с мыслью, что вам будет в лучшем случае дискомфортно, а в худшем – даже больно. С другой стороны даже и от этой боли можно получать удовольствие. Во-первых, вы можете ее прекратить в любую минуту, во-вторых ощущая боль, вы понимаете, что ваше тело работает, а значит вы еще на один шаг приближаетесь к своей заветной мечте.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Первый этап - поисковый, в ходе которого мы изучали литературные источники, формулировалась и уточнялась научно-исследовательская задача, формировалась рабочая гипотеза, анализировались существующие и перспективные подходы в подготовке спортсменок с использованием упражнений повышенной координационной сложности. Формировались группы для педагогического исследования.

Второй этап - экспериментальный, в течение которого проведен педагогический эксперимент и продолжено изучение литературных источников, изучались основные теоретико-методологические аспекты подготовки, обеспечивался сбор материала, характеризующего эффективность используемых средств и методов. Предварительное тестирование было проведено в октябре 2016 года (таблица 2). Затем на занятиях в экспериментальной группе был сделан акцент на наш комплекс упражнений, после чего в апреле 2017 года было проведено итоговое тестирование. Результаты итогового тестирования представлены в таблице 3.

Третий этап - завершающий, в ходе которого обобщены результаты исследований, сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации.

Исследование проводилось на базе школы танца на пилоне «СпециЯ» города Красноярска.

В начале исследования было проведено предварительное тестирование в котором приняли участие 10 спортсменок от 18 до 28 лет. Для определения уровня специальной физической подготовленности использовался комплекс тестовых заданий представленных во 2 главе.

По результатам тестирования были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 5 девочек в каждой.

Во время эксперимента было проведено 100 занятий по разработанной методике, которая состоит из комплекса упражнений специальной физической подготовки (СФП). Смысл предлагаемой методики состоит в том, что «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций. Занятия проводились 5 раз в неделю продолжительностью от 60 до 90 минут.

2.2 Методы исследования

В ходе нашей работы мы применяли следующие методы исследований:

- анализ литературных источников;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Сравнительный анализ правил соревнований по POLE DANCE за 2013 – 2016 года позволил определить тенденции данного вида спорта, систему усложнения элементов классификационной программы, изучить требования к композиции участников, критерии усложнения элементов в таблице сложности, выявить различия в разделе предметной подготовки при переходе на новый соревновательный уровень.

Анкетирование – это метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты.

Анкетирование применяется для установления текущего состояния педагогического явления, для изучения существовавшего и существующего положений в практике работы или мнений, относящихся к проблеме

исследования. Например, можно провести анкетирование тренеров по POLE DANCE, чтобы узнать, применяют ли они упражнения с экспандер-лентой для развития силы. С другой стороны анализ результатов анкетирования не может быть конечным доказательством при установлении эффективности какой-либо методики занятий, так как опирается на субъективные мнения опрашиваемых.

В зависимости от количества опрашиваемых различают два вида анкетирования:

1. сплошное;

2. выборочное.

Сплошное анкетирование производится за счет опроса всех изучаемых спортсменов.

Часть изучаемых спортсменов, которая опрашивается при выборочном анкетировании – называется выборочной совокупностью. Именно этот вид анкетирования является наиболее распространенным.

В зависимости от способа общения исследователя с респондентами различают:

1. личное анкетирование;

2. заочное анкетирование.

Личное анкетирование предусматривает непосредственный контакт исследователя с респондентом, когда второй заполняет анкету в присутствии первого. Этот способ, анкетирования имеет два неоспоримых преимущества: во-первых, гарантирует полный возврат анкет и, во-вторых, позволяет контролировать правильность их заполнения.

Различный характер процедуры личного опроса дает право выделять:

1. групповое анкетирование;

2. индивидуальное анкетирование.

Групповое анкетирование предусматривает опрос одновременно группы людей. Именно это делает анкетирование тем методом, который позволяет собирать значительный материал при минимальных затратах времени.

При индивидуальном анкетировании опрос ведется поочередно.

Заочное анкетирование характеризуется тем, что респонденты отвечают на вопросы анкеты в отсутствие исследователя.

По способу вручения анкет респондентам различают анкетирование:

1. почтовое;

2. раздаточное.

При внешне незначительных различиях эффективность этих видов анкетирования бывает далеко не одинаковой.

При почтовом анкетировании, как видно из названия, анкеты рассылаются респондентам и возвращаются исследователю по почте. К плюсам можно отнести:

1. простоте распространение анкет;

2. возможности получения значительной выборки;

3. возможности привлечь в число респондентов лиц, территориально далеко находящихся.

При раздаточном анкетировании предусматривается личное вручение анкеты респонденту и заполнение ее на дому. Возвращение анкеты осуществляется любым способом.

С целью выбора темы исследования мы провели анкетирование среди 40 занимающихся POLE DANCE. В нашем исследовании мы применяли сплошное, раздаточное, индивидуальное анкетирование. Пример анкеты, которую мы раздали спортсменкам, приведен в Приложении А.

Педагогический эксперимент состоял из 2 этапов. На первом этапе проведены тестовые задания по ОФП. Цель первого этапа состояла в оценке уровня физической подготовленности спортсменок. На втором этапе произведена обработка результатов тестирований и оценка эффективности применяемой нами методики, с использованием метода математической статистики.

Во всех группах были предложены контрольные тестовые задания для определения уровня развития двигательных способностей. Комплекс тестовых заданий был одинаков во всех группах и состоял из 5 нормативов на наиболее

значимые в POLE DANCE физические качества (гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности).

1.Тест оценки статического равновесия – И.П.- стойка, руки в стороны. Махом правой ноги назад, захватить разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. Тоже упражнение с другой ноги. Выполняется на полупальцах с максимальной амплитудой. Результаты данного теста оцениваются по времени, которое испытуемый может находиться в данной позе. Всем давалась одна попытка. Оценка производилась по шкале, представленной в таблице 1.

Таблица 1 – Рекомендации для оценки тестового задания на статическое равновесие (тест 1)

Время удержания контрольного задания (сек)	Оценка выполнения контрольных упражнений
10	Элит
8	Профи
6	Любитель
5	Новичок

2.Тест оценки силовых способностей. Выполнение теста оценивается следующим образом: спортсменкам объясняется цель и ход проведения контрольного испытания, демонстрируется целиком упражнение.

И.п. – лежа на животе

1- прогнуться назад, руки на ширине плеч;

2- И.П.

Выполнять за 10 сек

Затем дается первая предварительная попытка для самостоятельного апробирования упражнения и одна зачетная попытка. Оценивается количество выполненных повторений.

3. Тест для оценки скоростно-силовых способностей.

Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 10 секунд.

4. Тест для оценки гибкости: подвижности тазобедренных суставов.

Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад:1.с правой ноги,2.с левой ноги. Оценивается расстояние от пола.

5. Тест для оценки гибкости: подвижности позвоночного столба.

«Мост»

И.П.- основная стойка.

1-наклон назад с одноименным захватом руками голени

2-7 фиксация положения

8- И.П.

Измеряется расстояние в см от рук до пяток.

Для обработки результатов тестирований и оценки эффективности применяемой нами методики, мы использовали методы математико-статистической обработки результатов. Производились расчеты:

средней арифметической (X),

$$X = \frac{\sum n}{n} \quad (1)$$

среднего квадратичного отклонения (δ)

$$\delta = \frac{V\max - V\min}{K} \quad (2)$$

ошибки средней арифметической (m).

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

Рассчитывалась достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп по t-критерию Стьюдента.

$$t = \frac{M1 - M2}{\sqrt{m1^2 - m2^2}} \quad (4)$$

2.3 Результаты исследования и их обсуждение

Первоначально мы провели анкетирование. Мы раздали анкеты 40 занимающимся и увидели, что возрастная категория составила от 18 до 28 лет (рисунок 6). Это говорит о привлекательности данного вида спорта для молодежи.

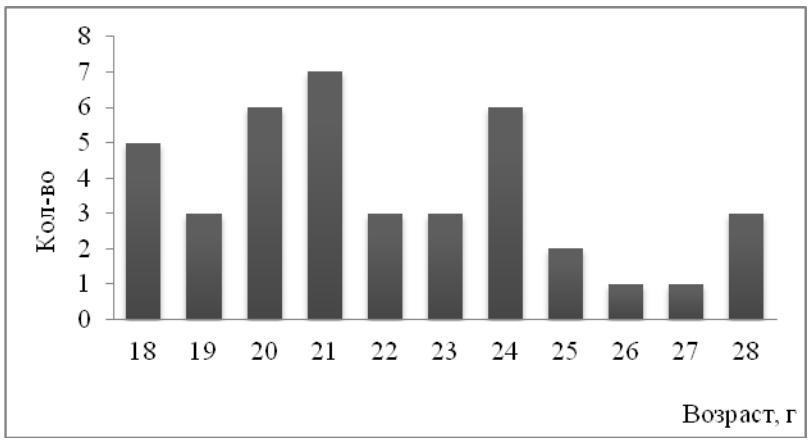

Рисунок 6 – Возрастная категория опрошенных

Из 40 опрошенных 11 человек имеют разряды в спортивной гимнастике, 10 занимались танцами, семеро начинали заниматься художественной гимнастикой, а 12 человек не занимался ни каким видом спорта (рисунок 7).

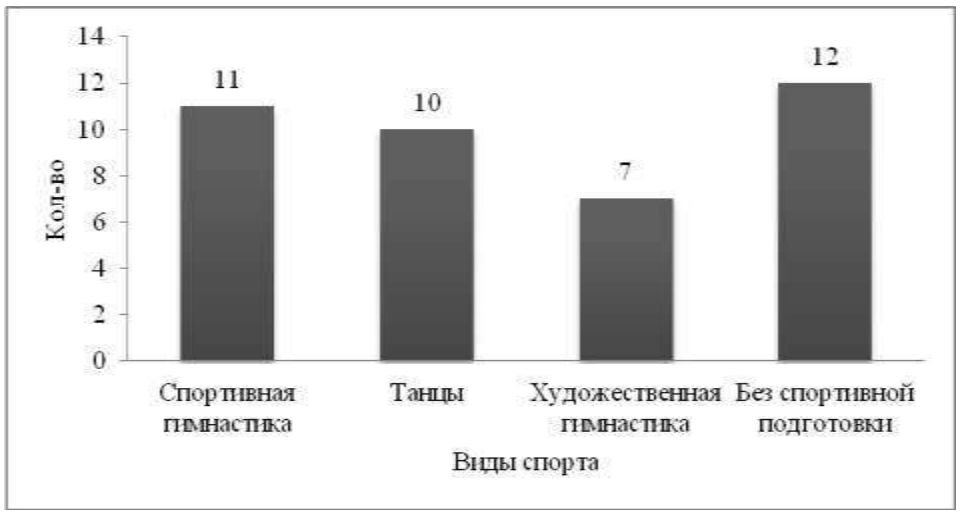

Рисунок 7 – Спортивная подготовка опрошенных

Как показано на рисунке 8, из 40 опрошенных 22 человека занимаются POLE DANCE, что бы развить у себя гибкость, 12 с целью развить силу, 6 человек, что бы быть раскрепощенными. Именно поэтому объектом моего дальнейшего исследования стала гибкость в POLE DANCE, т.к. ее развитие является наиболее популярной целью у занимающихся.

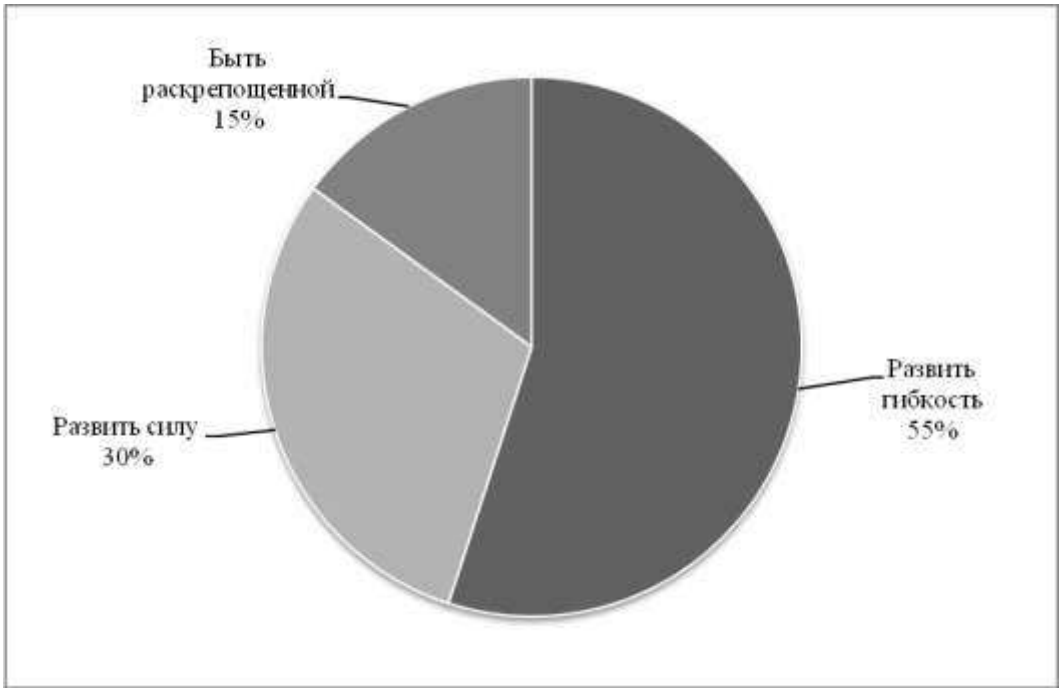

Рисунок 8 – Причины посещений занятий по POLE DANCE у опрошенных

Так же анкетирование показало, что большая часть опрошенных желает достичь высоких результатов и готова тренироваться до 5 раз в неделю.

Затем мы провели предварительный эксперимент, где протестировали всех наших участников. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования участников эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Достоверность		
	M1	m1	M2	m2	T	t- табл	P
Равновесие «захват»(сек)	3,70	0,30	4,20	0,22	1,34	2,306	<0,05
Прогнуться назад из и.п. лежа на животе (10 раз)	3,50	0,23	3,90	0,24	1,20	2,306	<0,05
Прыжки с двойным вращением скакалки(сек)	18,50	0,39	18,00	1,67	0,87	2,306	<0,05
«Мост» с захватом(см)	3,50	0,28	4,20	1,54	0,45	2,306	<0,05
Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад	3,70	0,22	3,90	0,39	0,45	2,306	<0,05

Исходя из полученных данных таблицы 2, значение рассчитанного t-критерия Стьюдента меньше табличного, значит различия подготовки контрольной и экспериментальной групп не значимы.

Таблица 3 – Результаты итогового тестирования участников эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Достоверность		
	M1	m1	M2	m2	T	t- табл	P
Равновесие «захват»(сек)	3,80	0,52	6,30	0,27	4,27	2,306	>0,05
Прогнуться назад из и.п. лежа на животе за 10 сек	3,90	0,24	5,70	0,16	6,24	2,306	>0,05
Прыжки с двойным вращением скакалки(сек)	18,60	0,33	19,90	0,45	2,33	2,306	>0,05
«Мост» с захватом(см)	3,90	0,33	6,50	0,23	6,46	2,306	>0,05
Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад	3,60	0,44	4,80	0,27	2,32	2,306	>0,05

Исходя из полученных данных таблицы 3, значение рассчитанного t-критерия Стьюдента больше табличного, во всех тестах в экспериментальной группе наблюдается прирост результатов по сравнению с контрольной в большей или меньшей степени. Это говорит о том, что применение

специальных упражнений для развития гибкости эффективно, доказано экспериментальным путем.

Так же для подтверждения эффективности применения специальных упражнений для развития гибкости в соревновательной деятельности, был проведен анализ результатов выступлений испытуемых на соревнованиях различного уровня в течение всего эксперимента. Результаты выступления на соревнованиях контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 4. Спортсменок оценивали судьи по 150 бальной шкале. Судьи оценивали сложность, а так же правильность выполнения элементов.

Таблица 4 – Среднегрупповое значение баллов набранных спортсменками контрольных и экспериментальных групп на соревнованиях.

Соревнования	**Контрольная группа X (балл)**	**Экспериментальная группа Y (балл)**
До эксперимента		
Первенство г. Красноярска	125	117
Первенство СФО	136	128
Первенство России	112	113
Средний балл	**124,33**	**119,33**
После эксперимента		
Первенство г.Красноярска	133	135
Первенство СФО	140	144
Первенство России	139	140
Средний балл	**137,33**	**139,67**
ПРИРОСТ %	**10,46**	**17,05**

Результаты участия после эксперимента в соревнованиях различного уровня показали улучшение способности качественно выполнять сложные элементы спортсменками экспериментальной группы, что говорит об эффективности применения специальных упражнений для развития гибкости в POLE DANCE.

3 Комплекс специальных упражнений для развития гибкости в POLE DANCE

Переходя непосредственно к упражнениям, которые позволят растянуть мышцы, хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что упражнения необходимо делать медленно и аккуратно, с задержками в выполнении последней стадии упражнения и фиксацией положения до 10 секунд.

Упражнение №1. Выберите спинку стула, табурет, стол и поставьте на них выпрямленную ногу. Вторую ногу тоже не сгибайте и держите прямо. Не округляя спину наклоняйтесь к ноге (рисунок 9). Совершите несколько подходов, во время последнего задержитесь в таком положении на 10-20 секунд. Это упражнение идеально для подколенных сухожилий и поясницы.

Рисунок 9 – Пример выполнения упражнения №1

Упражнение №2. Выпрямив спину прямо сделайте шаг вперед как можно дальше. Вторую ногу необходимо держать выпрямленной. Не изменяя положения торса, присядьте так, чтобы колено, прямой ноги оставшейся сзади, коснулось пола или хотя бы приблизилось к нему (рисунок 10). Зафиксируйте позу. Сделайте это же упражнение для другой ноги. Это хорошее упражнение для ног и тазовой области.

Рисунок 10 – Пример выполнения упражнения №2

Упражнение №3. Лежа на спине, согните правое колено, подтяните его руками к груди (рисунок 11) и скрутите в лево. Задержите позу. Повторите то же упражнение для другой ноги. Подтяните оба колена к груди, перекатитесь назад, чтобы коленами прикоснуться лба. Эти упражнения разрабатывают двуглавую бедра и позвоночник.

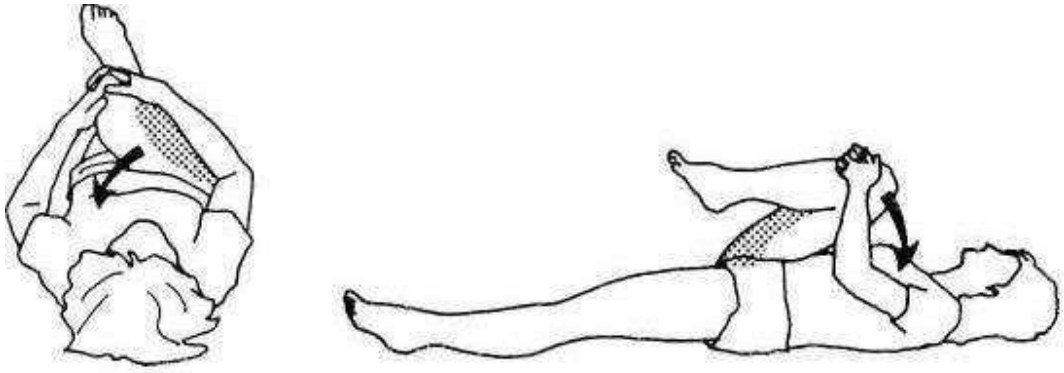

Рисунок 11 – Пример выполнения упражнения №3

Упражнение №4. Встаньте возле пилона и возьмитесь за него правой рукой. Поднимайте левую ступню, сгибая ногу в колене. Потом возьмите левой рукой левую лодыжку и потяните ее вертикально вверх. Повторите растяжку, стоя на другой ноге. Это упражнение для растяжки квадрицепсов.

Упражнение №5. Обопритесь предплечьями о косяки дверного проема. Ладони обращены вперед, руки параллельны полу. Руки согните в локтях под

тупым углом. Медленно и осторожно наклонитесь вперед (в проем). Будьте очень внимательным, иначе можете получить травму.

Упражнение №6. Сядьте на пол с выпрямленными ногами, пилон должен находиться 15-20 см. от спины. Не сгибая ноги, повернитесь назад и возьмитесь за пилон двумя руками. Развернитесь максимально сильно и зафиксируйте позу. Затем повернитесь в другую сторону. Для удобства лучше выполнять данное упражнение вдвоем, партнеру необходимо придерживать Ваши ноги. Это хорошее упражнение для позвоночника, мышц спины, шеи и плеч.

Упражнение №7. Можно также делать шпагат возле стены. Как показано на рисунке 12, лягте на спину в нескольких сантиметрах от стены, поднимите ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно разведите их в стороны, до ощущения растяжки в паху.

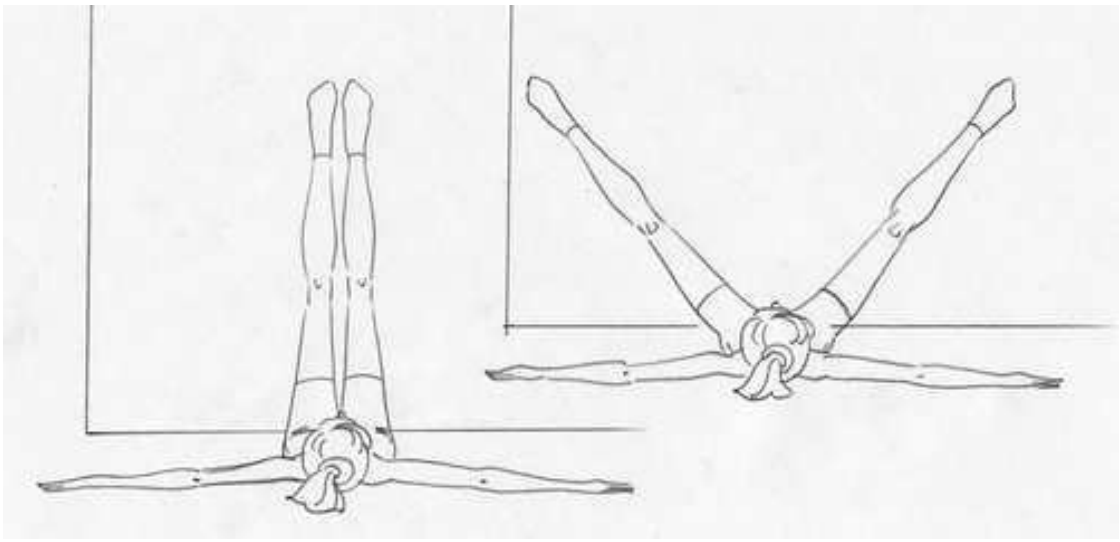

Рисунок 12 – Пример упражнения №7

Упражнение №8. Для растяжки икроножных мышц применяют следующее упражнение: наклонитесь вперёд, опершись на руки, так, чтобы угол между ногами и торсом был примерно 90 градусов. Расслабьте ноги и начните попеременно сгибать и разгибать колени на одной, а затем на другой ноге. На рисунке 13 приведен пример второго варианта выполнения данного упражнения, когда упор производится о стену.

Рисунок 13 – Пример упражнения для растяжки икроножных мышц

Упражнение №9. Необходимо залезть на пилон, вытянув ноги вперед, зажать его. После этого, прогнувшись в спине, взяться руками за пилон. В таком положении совершать покачивающие движения, стараясь достать головой ягодиц (рисунок 14).

Рисунок 14 – Пример упражнения №9

Упражнение №10. На рисунке 15 приведен пример упражнения, благодаря которому растягивается часть мышц, позволяющая качественно выполнять наиболее красивые и сложные элементы POLE DANCE.

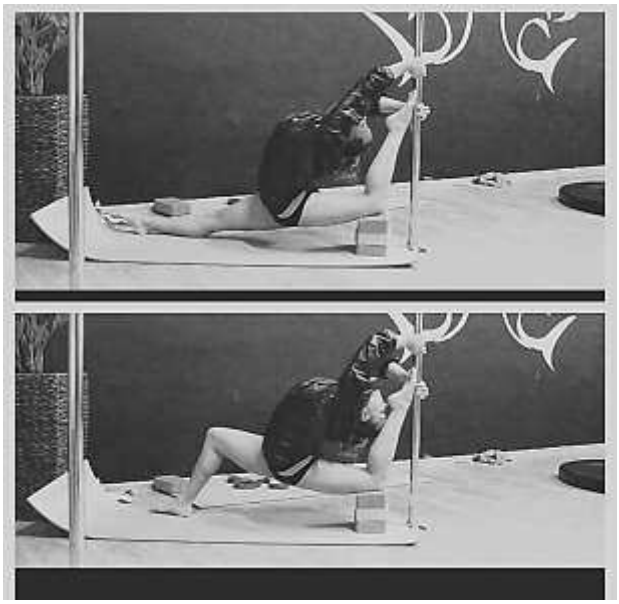

Рисунок 15 – Пример упражнения №10

Упражнение №11. Встав в мост, необходимо правую ногу поднять вверх и опереться на пилон (рисунок 16). Нижняя нога стоит на стопе, на полупальцах или на взъеме. Необходимо стремиться, чтобы расстояние между руками и левой ногой было как можно меньше. Данное упражнение является подготовительным для выполнения сложных элементов на пилоне.

Рисунок 16 – Пример упражнения №11

Растяжка позволит не только повысить гибкость и подвижность суставов, но она также способствует сжиганию лишнего жира и выведению токсинов, которые отложились «в трудно доступных местах». Зачастую во время стрейчинга задействованы микро мышцы, которые нельзя разработать при прочих тренировках.

В предыдущей главе опытно-экспериментальным путем было доказано, что применение данных упражнений позволяет развить гибкость необходимую для достижения высоких результатов на соревнованиях по POLE DANCE различного уровня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно сделать выводы:

1. На основе литературы по теме исследования мы изучили понятие гибкости, ее виды, методику развития и исследовали особенности развития гибкости в POLE DANCE. Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Гибкость зависит от строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу. Исследование особенностей развития гибкости в POLE DANCE показало, что на начальном этапе занятий необходимо определить стиль POLE DANCE: POLE SPORT, POLE ACROBATIC, POLE ARTISTIC, POLE ART или EXOTIC POLE DANCE. В зависимости от выбранного стиля необходимо выстраивать свои тренировки, развивая нужные качества в той мере, в какой это необходимо для задач тренировок в данном направлении. В отличие от других видов спорта при занятиях POLE DANCE в равной степени развиваются динамическая, статически-активная, статически-пассивная гибкость.

2. Изучив методику развития гибкости и ее особенности при занятиях POLE DANCE разработали комплекс специальных средств для развития гибкости, который включает в себя не только комплекс специальных упражнений, но и индивидуальный подход к каждому спортсмену, с учетом его физической подготовленности. Так же наш комплекс регулирует порядок тренировки, выделяя в ней 2 части для выполнения растяжки. Для достижения

наилучшего результата выступления на соревнованиях по POLE DANCE упражнения «на растяжку» сочетаются с упражнениями «на силу».

3. Опытно-экспериментальным путем доказали эффективность применения специальных средств для развития гибкости в POLE DANCE. Расчет достоверности различий между результатами контрольной и экспериментальной групп по t-критерию Стьюдента показал, что применение нашего комплекса в экспериментальной группе дало существенный прирост развития специальной гибкости. А результаты участия в соревнованиях различного уровня подтвердили эффективность предлагаемого комплекса специальных упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Лисицкая Т. С. О модели построения многолетней спортивной тренировке в художественной гимнастике. М. Госкомспорт СССР, 1989 г.

2 Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена./ И.В. Аулик. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 350 с.

3 Ашмарин Б.А. – Теория и методика физического воспитания: Учебник. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.

4 Ашмарин Г.А. – Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие – М.: Просвещение, 1995. – 287с.

5 Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: Физкультура и спорт,1970. – 264 с.

6 Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич. // Теория и практика физической культуры. 2001. – № 4. – С. 9-10.

7 Бердинков Г.И, – Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1991. – 240с.

8 Бирюк Е.В., Овчинникова Н. А. Педагогические перспективы достижения надежности исполнения программ в художественной гимнастике. Киев. КГИФК, 1989 г.

9 Боброва Г.А. Искусство грации. – Л., Детская литература, 1986, – 110с.

10 Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. – М., Детская литература, 1979, – 271с.

11 Воробьев В.И. – Определение физической работоспособности спортсменов: Учебное пособие. – М., 1998. – 154с.

12 Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: Физкультура и спорт,1970. – 264 с.

13 Галеева М.Р. – Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие. – Киев, 1980. – 156с.

14 Годик М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М., Советский спорт, 1991, – 96с.

15 Грачев О.К. Физическая культура. – М: ИКЦ «МарТ», 2005. – 464с.

16 Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. – М.:Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.

17 Добреньков В.И. Методы социологического исследования. – М.: Инфра-М, 2004. - 768 с.

18 Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 191 с.

19 Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебник. – М., Возрастная физиология, 1985. – 334с.

20 Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

21 Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1966. – 196 с.

22 Зимкина Н.В. Физиология человека: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 589с.

23 Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М., Советский спорт, 1990, – 64с.

24 Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. – М.: Терра–Спорт, 2003. – 624с.

25 Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. – М., Физкультура и спорт, 1981, – 40с.

26 Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. – Л. ГДОИФК, 1991 г.

27 Кобяков Ю.П.Тренировка вестибулярного анальзатора гимнаста. – М.:Физкультура и спорт, 1976. – 64 с.

28 Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи. – М., Физкультура и спорт, 1990, – 463с.

29 Колесникова Н.А. Взгляд с трибуны. – М., Советская Россия, 1987, – 192с.

30 Корбут О.В. Жила-была девочка. – М., Молодая гвардия, 1988, – 175с.

31 Коркин В.П. Акробатика. – М., Физкультура и спорт, 1983, – 127с.

32 Коркин В.П. Спортивная акробатика. – М., Физкультура и спорт, 1981, – 238с.

33 Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.–практ. пособие / М.Д.Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. – Красноярск: КГТЭИ, 2010.

34 Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. – М., Просвещение, 1993, – 160с.

35 Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога, или взгляд в себя. – М., Физкультура и спорт, 1992, – 174с.

36 Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., Физкультура и спорт, 1984, – 176с.

37 Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М., Физкультура и спорт, 1982, – 232с.

38 Майкл Дж. Алтер Наука о гибкости. Киев Олимпийская литература, 2001. – 421с.

39 Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – М., 1991. – 265с.

40 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Общие основы теории и методики физического воспитания / Л.П.Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 543 с.

41 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. – М., Физкультура и спорт, 1977, – 280с.

42 Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М., Физкультура и спорт, 1989, – 224с.

43 Николаева М.В. Практика хатха-йоги. Ученик перед стеной. – М., 2005. – 96с.

44 Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. – М., Советский спорт, 1991, – 80с.

45 Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 59 с.

46 Фарфель В.С. Управление упражнениями в спорте: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208с.

47 Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. – М.: Академия, 2003. – 480с.

48 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004

49 Хрипкова Л. Т. Возрастная физиология. М. Просвещение, 1988 г.

50 Ядов В.А. Социологическое исследование – методология, программа, методы. – М.: Издательство «Самарский университет», 1995 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

1) Имя, Фамилия _____

2) Возраст _____

3) Какими видами спорта занимались ранее (указать продолжительность занятий по каждому виду) _____

_____

_____

4) Перечислить спортивные достижения _____

_____

5) Почему Вы выбрали занятия Pole Dance? _____

_____

6) Сколько раз в неделю хотели бы заниматься Pole Dance? _____

7) Чего бы Вы хотели добиться, занимаясь Pole Dance? _____

_____

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____А.Ю. Близневский
«____» _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

Развитие гибкости при занятиях POLE DANCE

Научный руководитель _____ к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник _____ И.Л. Задорожная

Нормоконтролер _____ М.А. Рульковская

Красноярск 2017