**Методическая разработка**

**Тема**

**«Применение статистических данных для повышения результативности в художественной гимнастике. Мастерство - прокат обруча по телу»**

Выполнила:

Захарова Марина Брониславовна,

Тренер-преподаватель

отделения художественной гимнастики

МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»

г. Великий Новгород

2020

**Художественная** **гимнастика** сегодня – **это** олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании разнообразными манипуляциями предметами под музыку.

Элементы **с** **обручем** в **художественной** **гимнастике** по праву считаются одними из самых грациозных. Зрелищность данного вида достигается, в основном, благодаря выполнению упражнений с различными спортивными аксессуарами: **обручем**, мячом, скакалкой, лентой и булавами. Среди людей бытует мнение, что самым простым снарядом является **обруч**, однако это ошибочное суждение. **Обруч** – это непредсказуемый и универсальный снаряд, который позволяет тренеру расширять базу элементов и создавать интересные упражнения для любого возраста.

Среди людей бытует мнение, что самым простым снарядом является обруч, однако это ошибочное суждение. Обруч – это непредсказуемый и универсальный снаряд, который позволяет тренеру расширять базу элементов и создавать интересные упражнения для любого возраста. Элементы с обручем в художественной гимнастике подразумевают техническую точность, однако с первого раза идеально выполнить элемент не может никто.

Для улучшения техники элементов следует заранее знать с какими техническими недочетами придется столкнуться при обучении. Самая популярная ошибка [у новичков](https://ogimnastike.com/dlja-nachinauschih) – это неправильное положение снаряда в плоскости. Кроме того, у начинающих спортсменов не всегда получается при ловле предмета или его перехвате из одной руки в другую не совершать остановку обруча. Наряду с этим, среди грубых ошибок выделяют касание предмета до площадки или тела спортсменки, а также **падение предмета**.

Также при выставлении баллов, особенно на выполнение программы мастера спорта, судьи уделяют внимание качеству обращения с обручем, в частности работе с обручем обеими руками и ловкости в целом.

Тренировка по художественной гимнастике для подготовки упражнения с обручем включает в себя несколько основных элементов, которые необходимо довести до совершенства, чтобы приступать к более сложным связкам.

**Броски**

Все броски распределены на два вида:

по прямой; по дуге.

Все броски следует начинать с вращения обруча или замахом свободной руки. Для перехода на следующие элементы требуется при ловле совершать движения для амортизации, такие как вращение или махи. Приступать к обучению нужно с бросков двумя руками, чтобы начинающие гимнастки начали совершать амортизацию автоматически, точно направлять обруч в необходимую зону, и понимать плоскости полета предмета. После усвоения данных знаний тренер переходит к обучению бросков одной рукой, а также с вращением вокруг кисти.

**Прыжки**

Обучение прыжкам начинается с прохождения в подвижный обруч и прыжков в неподвижный. В прыжках очень важны подготовительные данные гимнастки. Необходимо, чтобы она обладала определенной степенью прыгучести и проворству с предметом. Нужно начинать прыжки с махов или вращений обруча. Для начала следует освоить простые элементы, например, хореографические шаги. После их освоения приступать к сложным, например, прыжки с поворотами. Важное значение имеет согласованность маха с высшей фазой в прыжке.

**Вращение**

Вращение-это совершение периодичных малых кругов вокруг одной из части тела спортсменки. Основным положением выступает вращение обруча на кисти руки в любой плоскости пространства и в любом направлении. В начале обучения следует выполнять статически, после освоения можно осваивать в динамике. Для осложнения элемента можно выполнять вращения в различном темпе.

**Восьмерки**

Восьмерка представляет собой слитное периодичное выполнение кругов в противоположных плоскостях. Для осложнения элемента следует добавить количество вращений в первую или вторую часть восьмерки, а также осуществлять движения в различных ритмах, амплитудах или плоскостях.

**Круги и махи**

Являются подготовительными и связующими очень многих элементов. Производятся в вертикальных, горизонтальных и боковых плоскостях пространства. Подразделяются на 3 вида: Большие – выполняются выпрямленной рукой (всем плечевым суставом); Средние – производятся рукой, согнутой в локтевом суставе; Малые – исполняются исключительно кистью.

Особое внимание стоит уделить прокатам и перекатам.

**Перекаты, прокаты**

Перекаты совершаются прямо, по дуге, по кругу, с возвращением предмета, кроме того **по частям тела** спортсменки. Во время перекатов целесообразно добавлять дополнительные элементы: прыжок, пробежка, поворот. Основным техническим требованием является верное исходное положение снаряда.

**Статистические исследования по выполнению элемента с обручем, мастерства – прокат обруча по телу.**

**1 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воспитанницы** | **Итог** | **Выполнения мастерства на соревнованиях** | | | | |
| **Первенство ДЮСШ «На приз Деда Мороза** | **Итоговые соревнования Открытое первенство ДЮСШ** | **Городские соревнования** | **Областной турнир** | **Межрегиональный турнир**  **г. Москва** |
| **1** | **4** | **+** | **-** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | **3** | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| **3** | **4** | **+** | **+** | **-** | **+** | **+** |
| **4** | **3** | **+** | **-** | **+** | **+** | **-** |
| **5** | **4** | **-** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | **1** | **-** | **+** | **-** | **-** | **-** |
| **7** | **3** | **-** | **-** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | **2** | **-** | **-** | **-** | **+** | **+** |
| **9** | **5** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **10** | **4** | **-** | **+** | **+** | **+** | **+** |

+ выполнение

- не выполнение

2 вариант

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воспитанницы** | **Итог** | **Выполнения мастерства на соревнованиях** | | | | |
| **Первенство ДЮСШ «На приз Деда Мороза** | **Итоговые соревнования Открытое первенство ДЮСШ** | **Городские соревнования** | **Областной турнир** | **Межрегиональный турнир**  **г. Москва** |
| **1** | **14** | **4** | **0** | **4** | **2** | **4** |
| **2** | **9** | **3** | **3** | **3** | **0** | **0** |
| **3** | **14** | **3** | **4** | **0** | **4** | **3** |
| **4** | **11** | **4** | **0** | **3** | **4** | **0** |
| **5** | **11** | **0** | **2** | **3** | **2** | **4** |
| **6** | **1** | **0** | **1** | **0** | **0** | **0** |
| **7** | **7** | **0** | **0** | **2** | **3** | **2** |
| **8** | **6** | **0** | **0** | **0** | **3** | **3** |
| **9** | **20** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **10** | **15** | **0** | **3** | **4** | **4** | **4** |

выполнение 4б.

выполнение 3б. потеря темпа,

выполнение 2б. с ошибкой

выполнение 1б. с мелкой ошибкой

не выполнение 0б.



Обработка статистических данных, их группировка и

графическое изображение наглядно показывают, как варьируется результат от уровня подготовленности и уровня соревнований.

**Вывод**: грамотно оперируя статистическими данными, можно значительно увеличить результативность выступлений на соревнованиях, подобрав методы и приемы индивидуальной работы с воспитанницами.