**Методическая разработка**

**Тема**

**«Применение статистических данных для повышения результативности в художественной гимнастике. «Риск» с обручем»**

Выполнила:

Николаева Маргарита Леонидовна,

Старший 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.

**Упражнения с обручем** развивают подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, воспитывают точность двигательных действий. Упражнения с обручем – это повороты, вращения, махи и круги, перекаты. Более сложные разновидности – прыжки в обруч и через него, броски и ловли. Прыжки в обруч и через него. При выполнении прыжка в вращающийся как скакалка обруч, кисть с обручем прижимается к туловищу на уровне пояса. После «выпрыжки» из обруча – прямая рука с обручем отводится вперед (в сторону) параллельно полу. Броски и ловля обруча – сложные в координационном отношении задания. Чтобы обруч сохранил правильное положение в полете, необходимо придать ему нужное направление движения в исходном положении. Броски одной рукой выполняются после маха или с вращения. Сложность выполнения бросков зависит от исходного положения – «отхода», от условий ловли и дополнительных движений (например, вращения) во время полета обруча. Начинать обучение следует с бросков двумя руками. Броски двумя руками выполняются в наклонной плоскости (вперед–кверху), в горизонтальной плоскости (хватом обруча сбоку или снизу), в вертикальной плоскости (хват обруча снизу). Броски сопровождаются пружинным движением ног.

Рекомендуемые упражнения: махи обручем по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях; то же, но в сочетании с приставными и переменными шагами; повороты обруча вправо и влево в различных плоскостях и направлениях одной или двумя руками; вращение обруча в боковой плоскости вперед, назад; то же с передачей спиной в другую руку; перекат обруча вперед, дожать его; бросок обруча горизонтально вперед с вращением «на себя», заставляя возвратиться назад; прыжки в обруч и из него, качая обруч вперед и назад, вправо и влево, одной и двумя руками. Освоение упражнений художественной гимнастики (как с предметами, так и без предметов) осуществляется традиционными методами (целостным и расчлененным). Изучение упражнений строится на принципах симметричного (двухстороннего) обучения, начиная с доминантной (ведущей) – обычно правой – стороны. Изучению упражнений с предметами предшествует освоению простейших движений без предмета: разновидностей ходьбы, бега, упражнений на расслабление, общеразвивающих упражнений. На последующем этапе одновременно с изучением более сложных движений без предмета (прыжков, поворотов, равновесий, волн, взмахов) осваиваются основные (базовые) навыки владения предметами, а именно: хваты, махи, круги, вращения, броски. В дальнейшем осваиваются отдельные элементы, соединения, комбинации, в которых движения с предметами сочетаются с элементами без предмета. Среди методических приемов обучения особое значение придается музыке как специфическому фактору, способствующему освоению ритмической структуры движения, «проводки» по движению, самоконтроля перед зеркалом. Элементы с обручем в художественной гимнастике по праву считаются одними из самых грациозных. **Обруч** – это непредсказуемый и универсальный предмет, который позволяет тренеру расширять базу элементов и создавать интересные упражнения для любого возраста.

**Вращение**-это совершение периодичных малых кругов вокруг одной из частей тела спортсменки. Основным положением выступает вращение обруча на кисти руки в любой плоскости пространства и в любом направлении. Для осложнения элемента можно выполнять вращения в различном темпе. **«Риск» с обручем** это минимум два вращательных движения под броском обруча с потерей зрительного контроля, рассмотрим «риск» с обручем – бросок обруча вертушкой в вертолете без помощи рук, в кувырок, ловля.

**Таблица № 1 Статистические исследования по выполнению «риска» с обручем 1 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воспитанницы** | **Итог** | **Выполнения мастерства на соревнованиях** | | | | |
| **Первенство ДЮСШ** | **Итоговые соревнования Открытое первенство ДЮСШ** | **Городские соревнования** | **Областной турнир** | **Межрегиональный турнир** |
| **1** | **4** | **+** | **-** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | **4** | **+** | **+** | **+** | **-** | **+** |
| **3** | **4** | **+** | **+** | **-** | **+** | **+** |
| **4** | **3** | **+** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| **5** | **5** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | **4** | **+** | **+** | **+** | **+** | **-** |

+ выполнение

- не выполнение

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воспитанницы** | **Итог** | **Выполнения мастерства на соревнованиях** | | | | |
| **Первенство ДЮСШ** | **Итоговые соревнования Открытое первенство ДЮСШ** | **Городские соревнования** | **Областной турнир** | **Межрегиональный турнир** |
| **1** | **16** | **4** | **0** | **4** | **4** | **4** |
| **2** | **13** | **3** | **4** | **4** | **0** | **2** |
| **3** | **16** | **4** | **4** | **0** | **4** | **4** |
| **4** | **8** | **3** | **3** | **2** | **0** | **0** |
| **5** | **19** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **6** | **15** | **4** | **4** | **3** | **4** | **0** |

выполнение 4б.

выполнение 3б. потеря темпа,

выполнение 2б. с ошибкой

выполнение 1б. с мелкой ошибкой

не выполнение 0б.

**Диаграмма № 1**

**Вывод**: грамотно используя статистические данные, можно значительно увеличить результативность образовательной и индивидуальной работы с воспитанницами.