

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С ОБРУЧЕМ

Н.Е. Буланова

тех. дирек. федер. АГФ, член тех. ком. по худ. гимнастики ФИЖ
td@agf.az, orcid.org/0000-0001-6350-7966

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В данной статье представлена классификация упражнений с обручем, по нескольким принципам, главный из которых базируется на обучении от простого к сложному. Излагается перечень упражнений, которые могут быть с успехом использованы для занятий с детьми и взрослыми спортсменками, даются основные методические указания по их выполнению. В статье представлены упражнения, помогающие тренеру понять методику обучения, способ выполнения и ошибки при выполнении этих упражнений. Данные упражнения, помогут тренеру, найти собственный метод обучения, основанный на вышеизложенном принципе, который поможет гимнасткам освоить технику упражнений быстрее и проще.

Ошибки, которые приведены в этой классификации являются основными, при устранении которых, техника работы с обручем будет заметно улучшена.

Соответственно и качество выполнения этих элементов даст высокий результат при выступлении на соревнованиях и безошибочном выполнении упражнений с предметом. Правила соревнований предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток. Разнообразие приведенных упражнений и различная их координационная сложность позволяют, пользуясь ими как примерами, творчески подбирать и составлять комплексы упражнений в зависимости от задач и содержания конкретного занятия. Пример, который приведен в этой статье поможет тренеру правильно применить свои знания и умения на практике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, методика, обруч, упражнения, характеристика, спорт.

Введение. Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины [1-1 стр.].

Правила соревнований с учётом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности её построения [1 стр.]. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутьё, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

В данной работе излагается перечень упражнений, которые могут быть с успехом использованы для занятий с детьми младшего возраста, даются основные методические указания по их проведению. Разнообразие приведенных упражнений и различная их координационная сложность позволяют, пользуясь ими как примерами, творчески подбирать и составлять комплексы упражнений в зависимости от задач и содержания конкретного занятия.

Характеристика упражнений по художественной гимнастике



Схема 1 — Упражнения по художественной гимнастике без предмета

На схеме 1 показаны упражнения без предмета в художественной гимнастике, и они являются основным ее содержанием.

Упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы и лента) и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения художественной гимнастики, необходимо понять их специфику, ее знать, чем они отличаются от других видов гимнастики. Основными их особенностями являются целостность и динамичность [1, 2стр.].

Много авторов предлагают методику обучения упражнений без предмета и с предметом, опираясь на разную классификацию упражнений, которые созданы на разных принципах и основах [2, 2стр.], [3, 4 стр.].

Некоторые из них классифицируют упражнения в художественной гимнастике по их биомеханическим характеристикам, но часто встречаются классификации упражнений по другим индивидуальным принципам.

Классификация, которую мы предлагаем базируется на следующих принципах:

1. Трудности упражнений
2. Последовательности (упражнения должны быть разучены по принципу от простого к сложному)
3. Возможности применения этой классификации при составлении методике обучения упражнений с обручем

Методика обучения упражнений с обручем, является частью целого методического комплекса обучения упражнений с предметами в художественной гимнастике.

Упражнения с обручем. Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки [1, 2 стр.].

Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были деревянными.

Диаметр обруча – 0-90 см (зависит от роста гимнастки).

Вес обруча - 300 грамм.

Обручи бывают однотонные или многоцветные. Многие гимнастки обклеивают их цветным скотчем под цвет купальника для создания единого образа с композицией, которую они выполняют [4, 5стр.].

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а также связанные с риском. Риском в художественной гимнастике являются динамические элементы с вращением, преакробатические и другие вращения вокруг горизонтальной или

вертикальной оси, выполненные во время полета предмета [5, 37 стр.]. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой, горизонтальной и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча [1, 3 стр.].

Классификация упражнений с обручем. Таблица 1.

<i>Название упражнения</i>	<i>Варианты исполнения</i>	<i>Описание упражнения</i>	<i>Возможные ошибки при исполнении</i>
Хваты обруча	Двумя руками снаружи в горизонтальной плоскости	Пальцы обхватывают обруч спокойно без напряжения	Неточное положение обруча в плоскости, жесткий хват обруча Локти согнуты
	Двумя руками изнутри в горизонтальной плоскости		
	Двумя руками сверху		
	Двумя руками снизу		
	Смешанный хват Одна рука сверху другая снизу		
	Хребтообразный хват сверху		
	Хребтообразный хват снизу		
	Одной рукой сверху	Пальцы сверху, обхватывают обруч спокойно без напряжения большой палец снаружи	Обруч крепко зажат в кисти, локти согнуты
Одной рукой снизу	Обруч лежит в кисти, пальцы обхватывают обруч спокойно без напряжения большой палец снаружи	Обруч крепко зажат в кисти, кисть согнута по направлению к запястью	

Удержание обруча на кисти (подготовка к вращению)	На одной руке	Обруч находится в положении баланса на вертикально сомкнутой кисти между большим и указательным пальцем	Неточное положение обруча в плоскости. Пальцы разомкнуты. Обруч держится на запястье
	На двух сложенных вместе руках	Обруч находится в положении баланса на вертикально сомкнутых кистях, сложенных вместе обеих рук, между большим и указательным пальцем	Неточное положение обруча в плоскости. Пальцы разомкнуты. Обруч держится на запястье
Поднимания-опускания обруча	Двумя руками снизу вперед	Хватом обруча снизу в лицевой – горизонтальной плоскости	Руки должны быть прямыми, локти не сгибать
	Двумя руками снизу вверх	Хватом обруча снизу во фронтальной плоскости	Руки должны быть прямыми, локти не сгибать
	Одной рукой снизу вперед	Хватом обруча сверху в боковой (сагиттальной) плоскости	Рука должна быть прямой, локоть не сгибать
	Одной рукой снизу вверх	Хватом обруча сверху в боковой (сагиттальной) плоскости	Рука должна быть прямой, локоть не сгибать
Передачи обруча	Из одной руки в другую перед собой	Хватом обруча сверху в боковой (сагиттальной) плоскости	Следить за сохранением плоскости обруча, руки прямые, локти не сгибать
	Из одной руки в другую перед собой и за спиной	Хват обруча сверху, обруч в горизонтальной плоскости	
	Передача обруча под ногой (ногами)		
Повороты обруча	Двумя руками скрестно в горизонтальной плоскости	Хват обруча снизу	Руки прямые, локти не сгибать
	Двумя руками в вертикальной плоскости		
Вращение обруча на туловище	Вращение обруча на талии (вправо/влево в горизонтальной плоскости)	Заданное направление вращения выполняется двумя руками	Следить за сохранением плоскости обруча и скорости его вращения, не допускать соскальзывания обруча на бедра
	Вращение обруча на шее (вправо/влево в горизонтальной плоскости)	Заданное направление вращения выполняется двумя руками	Следить за сохранением плоскости обруча и скорости его вращения, не допускать соскальзывания обруча на грудь

	На одной руке - во всех плоскостях и направлениях	Обруч находится вращается на кисти между большим и указательным пальцем в лицевой, в боковой плоскости и над головой в горизонтальной плоскости	Следить за сохранением плоскости, и точным нахождением обруча на кисти, обруч во время вращения не должен переходить на запястье
--	---	---	--

Пример обучения:

Методика обучения упражнений вращения обруча вокруг своей оси (вертушка)

Таблица 2

И.П.	Хват обруча правой рукой сверху	Хват обруча левой рукой сверху
1	Поднимание и опускания обруча правой рукой	Поднимание и опускания обруча левой рукой
2	Удержание обруча на высоте 90° правой рукой	Удержание обруча на высоте 90° левой рукой
3	Поворот обруча на 180° на высоте 90° правой рукой	Поворот обруча на 180° на высоте 90° левой рукой
4	Поворот обруча на 360° (полное вращение обруча на кисти) правой рукой во внутрь	Поворот обруча на 360° (полное вращение обруча на кисти) левой рукой во внутрь
5	Вращение обруча на 360° в приседе правой рукой во внутрь	Вращение обруча на 360° в приседе левой рукой во внутрь
6	Вращение обруча на 360° на шагах правой рукой во внутрь	Вращение обруча на 360° на шагах левой рукой во внутрь
7	Вращение обруча на 360° на шагах и в приседе правой рукой во внутрь	Вращение обруча на 360° на шагах и в приседе левой рукой во внутрь

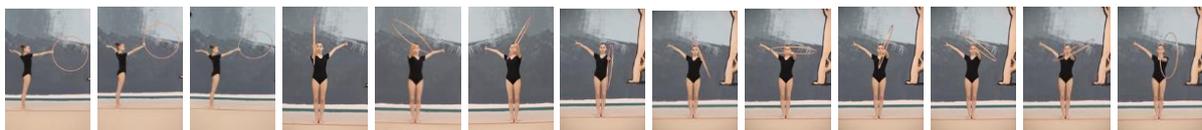
Тоже повторяется с вращением обруча к наружи.

Фото примеры

Хват обруча Поднимание обруча Удержание обруча



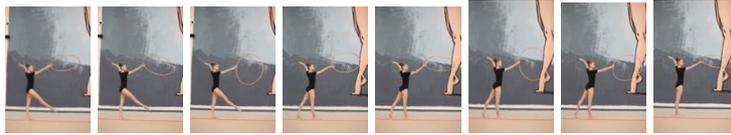
Поворот обруча на 180° Поворот обруча на 360°



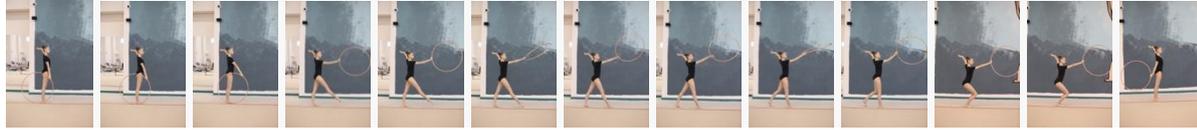
Поворот обруча на 360° в приседе



Поворот обруча на 360° на шагах



Поворот обруча на 360° на шагах в приседе



Индивидуальные ошибки.

При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки:

- неточное положение обруча в плоскости,
- остановка обруча при перехватах и ловле,
- касание обруча тела или пола,
- недостаточная работа левой рукой
- общее недостаточно ловкое обращение с предметом [4, 1 стр].

Научное заключение. Эта классификация, составленная на основе принципов, которые были указаны выше и поможет тренерам, составить свою методику обучения с обручем.

Данная классификация так же будет необходимой основой для составления классификаций с другими предметами и их методикой обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодюл Т.И. *Последовательность обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике*. Псков 2010.
2. Велчева Д. *Опережающая методика обучения в художественной гимнастике*. Докторат. София. НСА, 2015.
3. Ганчева Г., Велчева Д., Гатева М. *Художественная гимнастика – практическое руководство*. София. Болидинс, 2020. ISBN 978-954-8017-53-4.
4. Ганчева Г. *Специальные упражнения в художественной гимнастике – равновесия, повороты, гибкость*. Учебное пособие. София, НСА ПРЕС. 2013. ISBN 978-954-718-354.
5. FIG TC/RG Code of Points Rhythmic Gymnastics 2022-2024.

HALQLA ÇALIŞMALARIN TƏDRİSİNİN METODOLOGİYASI

N.Y. Bulanova

AHF Federasiyasının texniki direktoru, bədii gimnastika üzrə texniki komitənin üzvü FIG

td@agf.az, orcid.org/0000-0001-6350-7966

Annotasiya. Bu məqalədə əsas etibarlı ilə sadədən mürəkkəbə doğru olmaqla, bir neçə prinsipə əsaslanan halqa ilə hərəkətlərin təsnifatı təqdim edilir. Uşaqlar və böyük idmançılarla dərslər üçün uğurla istifadə edilə bilən hərəkətlərin siyahısı təqdim olunur, onların həyata keçirilməsi üçün əsas təlimatlar verilir. Məqalədə məşqçiyə təlim metodologiyasını, icra üsulunu və bu hərəkətləri yerinə

yetirərkən səhvləri anlamağa kömək edən təlimlər təqdim olunur. Bu hərəkətlər məşqçiyə yuxarıda göstərilən prinsipə əsaslanaraq öz tədris metodunu tapmağa kömək edəcək, bu da gimnastların hərəkətlər texnikasını daha sürətli və asanlıqla mənimsəməsinə kömək edəcəkdir.

Bu təsnifatda əsas səhvlər göstərilib. Bu səhvlər aradan qaldırıldıqda halqa ilə işləmə texnikası daha da yaxşılaşır.

Müvafiq olaraq, yarışlarda alətlə düzgün və səhvsiz çıxış edərkən, elementlərin icrası yüksək nəticə verəcəkdir. Yarış qaydaları kompozisiyaların texniki mürəkkəbliyinə yüksək tələblər qoyur. Bu problemləri uğurla həll etmək üçün gimnastların hərəkət etmə potensialının möhkəm təməli olmalıdır. Yuxarıda göstərilən hərəkətlərin müxtəlifliyi və onların müxtəlif koordinasiya mürəkkəbliyindən, nümunə kimi istifadə olunduqda, müəyyən bir

məşqin məqsəd və məzmunundan asılı olaraq yaradıcı şəkildə hərəkət komplekslərini seçməyə və qurmağa imkan verir. Bu məqalədə göstərilən nümunə məşqçiyə öz bilik və bacarıqlarını təcrübə düzgün tətbiq etməyə kömək edəcəkdir.

Açar sözlər: *bədii gimnastika, metodik, halqa, hərəkət, xüsusiyyət, idman.*

METHODOLOGY OF TEACHING EXERCISES WITH A HOOP

N.Y. Bulanova

Tech. Direc. of the AHF Fed., Member of the Tech. Comm. for Rhyth. Gymnas. FIG
td@agf.az, orcid.org/0000-0001-6350-7966

Annotation. This article classifies of exercises with a hoop in accordance with several principles, the main of which is based on learning from simple to complex. A list of exercises that can be successfully used for trainings with junior and senior athletes is explained, and basic methodological guidelines are given for their implementation. This article presents exercises to help the coach to understand the training methodology, the way to perform, and the mistakes in performing these exercises. These exercises will help the coach to find his own method of training, based on the above principle, which will help gymnasts to master the technique of exercises faster and easier.

The mistakes that are listed in this classification are the main ones. When this mistakes are eliminated, the technique of working with the hoop will be improved.

Accordingly, the quality of performance of these elements will facilitate to high result in competitions and error-free execution of exercises with apparatus. Competition rules impose increased demands on the technical difficulty of the compositions. In order to successfully meet these challenges, a solid foundation of gymnasts' motor potential is necessary. The variety of these exercises and their varying degrees of coordination complexity allow us to use them as examples to creatively select and build a set of exercises depending on the objectives and content of a training section lesson. The example given in this article will help the trainer to apply his knowledge and skills correctly in practice.

Keywords: *rhythmic gymnastics, methodology, hoop, exercises, characteristic, sport.*