**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРУЧА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Клюненкова. В. Е. , студент Ф-321/2*

*Иркутский Региональный колледж педагогического образования, г. Иркутск, Россия*

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальность использования обруча как средства физического развития на уроках физической культуры. Объектом исследования является упражнения с обручем на уроках физической культуры.Предмет исследования является методика обучения упражнениям с обручем на уроках физической культуры. Предлагается примерная методика обучения упражнениям с обручем на уроках физической культуры. А так же описывается влияние упражнений с обручем на организм человека.

**Ключевые слова:** обруч, хула-хуп, физическая культура, гибкость, координация.

**Актуальность.** Название «хула-хуп» или обруч, происходит от Гавайского традиционного танца хула или танец с обручем. Обруч – это гимнастический снаряд кольцевидной формы. Обруч относится к современным системам физического воспитания. Упражнения с обручем являются не просто физическим упражнением ‑ это универсальное средство для активного отдыха, учебного и тренировочного процесса. С помощью упражнений с обручем развиваются такие физические качества как координация движений, быстрота, выносливость, прыгучесть. Упражнения с обручем доступны всем и могут выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении. Использовать упражнения с обручем можно в различных видах спорта. Поэтому важно научить учащихся правильно выполнять упражнения с обручем. Упражнения с обручем – это движения, требующие хорошей координации движений рук и ног.

Многие в наше время недооцениваю использования обруча на уроках физической культуры. Работа с обручем в основном задействуется в водно-подготовительной части урока, но упражнения очень скудны и неразнообразны. Но если воспользоваться интернет источниками или посетить цирковое представление, то можно заметить, что использование обруча очень многообразно и разнопланово. Упражнения и комбинации с обручем можно совмещать с музыкальным сопровождением и без него. Благодаря использованию несколько обручей можно собрать различные фигуры, а вращательные и иллюзионные упражнения с одним или двумя обручами вызовет интерес у учащихся к урокам физической культуры.

Упражнения с обручем это простота, доступность, высокая эмоциональность дает возможность использовать этот вид двигательной активности на уроках физической культуры в школе.

**Объект исследования:** упражнения с обручем на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** методика обучения упражнениям с обручем на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** изучить и рассмотреть основы обучения упражнениям с обручем на уроках физической культуры

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть сущность понятий: «хула-хуп», «обруч», его виды и общая характеристика обруча;

2. Рассмотреть методику обучения упражнениям с обручем на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач используются следующие **методы исследования:** Теоретические – анализ педагогической и специальной литературы по проблеме исследования, анализ основных понятий.

Курсовая работа состоит из введения, главы, заключения и списка используемых источников.

Обруч – это гимнастический снаряд кольцевидной формы. Упражнения с обручем входят в число дисциплин художественной гимнастики. Деревянные хула-хупы уже не используются, как использовались в Древнем Египте. В конце 1800-х и начале 1900-х годов танец с обручем вошел в мир физической подготовки; Шведский инструктор начал включать обруч в свою специальную систему обучения танцоров и музыкантов.

В современном мире обруч не потерял свою популярность, сейчас его активно используют не только для подготовки танцоров и музыкантов, но и для подготовки спортсменов к соревнованиям, созданию цирковых номеров для артистов, поддержание спортивной формы и похудения, а так же для воспитание физических качеств на уроках физической культуры. Упражнения с обручем полезны для таких активных процессов: правильное формирование и укрепление мышечного скелета (тренировки с обручем хорошо развивают спинные, грудные, плечевые группы мышц, мышцы ног, рук). Развитие моторики кистевых и локтевых суставов, формирование правильной осанки, растягивание мышц, нормализация и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Выработка правильной координации, развитие моторики, слуховой и зрительной видов памяти. Корректировка основных двигательных функций (силы, выносливости, ловкости, гибкости). Развитие чувства ритма, если занятия проводятся под музыку; формирование таких качеств характера как выдержка, настойчивость, дисциплина.[5]

*По назначению* все хула-хупы в зависимости от миссии, возложенной на них, разделяются на:

*Гимнастические,* предназначенные для занятий фитнесом и аэробикой. Занимаясь с такими снарядами можно улучшить кровообращение и подкачать мышцы спины, живота и бедер. Такие обручи весят мало, а потому с ними могут заниматься и дети. [4]

*Массажные,* используемые для похудения. Они обеспечивают интенсивную нагрузку на все группы мышц в области талии. Массажными хула-хупы названы из-за круглых шариков, которые располагаются по внутреннему диаметру обруча. Благодаря им обеспечивается эффективное разбивание жировых отложений. [4]

*Огненный обруч* в основном используется на цирковых и развлекательных представлениях. Данный реквизит позволяет создать фееричное и захватывающее шоу, которое вызывает восторг у зрителя.

*Светодиодные пяльцы.* Светодиодные обручи подразумевают использование полупрозрачных или прозрачных обручей, внутри трубки которых находится несколько светодиодов. Программируемые пяльцы можно запрограммировать на создание узоров за счет [стойкости визуального](https://alphapedia.ru/w/Persistence_of_vision) эффекта. Быстро меняющий цвет светодиодов и движение обруча могут создавать базовые пиксельные изображения или геометрические узоры.

*Фитнес.*В последние годы обруч стал популярным в качестве фитнес-режима наряду с кикбоксингом, брейк-дансом и танцем живота. Уроки танцев с обручем теперь можно найти в тренажерных залах, и они часто сочетаются с [пилатесом](https://alphapedia.ru/w/Pilates" \o "пилатес) или йогой, все из которых развивают силу, равновесие и гибкость.

Материал:

*Алюминия или сплава алюминия со сталью.* Это наиболее простой вариант и наиболее дешевый. Такие обручи имеют легкий вес. Подходят для занятий фитнесом. Чаще всего используются для разминки и поддержания тонуса организма. Алюминиевый обруч легче стального, но и менее прочен. Его легко повредить от удара о твердую поверхность, зато при падении на ноги меньше неприятных ощущений.

*Армированной резины*. Такие хула-хупы достаточно редко встречаются среди гимнастических экземпляров. Резина может иметь разную плотность, от чего и зависит вес снаряда. Подходят не только для обычного кручения на талии, но и выполнения нестандартных упражнений.

*Комбинированные снаряды* достаточно тяжелые. Используются для коррекции фигуры. На внутренней стороне могут располагаться массажные шарики для большего эффекта. Состоят из нескольких секций, сделанных из разных материалов. Подходят опытным спортсменам, которые уже освоили технику кручения обруча.

*Каучука.* Гибкий, предназначенный для фитнеса. Используется не только для кручения, но и при выполнении упражнений для рук, ног и ягодиц.

*Пластика.* Самый дешевый и наименее прочный вариант. Легкий вес затрудняет кручение. Чтобы обруч не спадал во время занятий необходимо интенсивно работать бедрами, что положительно сказывается на эффективности тренировок. [4]

Обруч ‑ это физическая активность, которая была описана как часть искусства потока и форма манипулирования предметами. Иногда это называют формой жонглирования.

**Методика обучения упражнениям с обручем на уроках физической культуры**

*Начало обучения.*Обучение элементов начинается с рассмотрения положения предмета. Обруч в пространство может находиться в вертикальной, горизонтальной и боковой плоскости. После ознакомления с положением, происходит обучение правильного хвата обруча. Снаряд можно держать хватом сверху или хватом снизу. При этом неважно в какой плоскости находится обруч в этот момент. После обучения захватам, начинают учиться сопровождать перехваты пружинными движениями ног, для уменьшения напряжения в теле. Первое время тренер разучивает все элементы медленно, чтобы в будущем положения рук и ног при выполнении каждого движения стало автоматическое.

*Методические указания.* 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.

*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. [2]

*Восьмерки* 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;

Упражнения с обручем развивают координацию движений, точность, быстроту, силу рук, увеличивают подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствуют формированию правильной осанки. [3]

Примерные упражнения с обручем:

*Подводящее упражнение для прочувствованния веса обруча.*

1) И.п. - стоя обруч на правой руке, хватом за верхний край снизу левую в сторону 1-4- раскачивание обруча влево и вправо

2) И.П. - тоже

1 - захватив обруч кистью, поднять его вверх и разогнув пальцы вращение влево

2-3- вращения

5-8- тоже другой рукой

*Вращение обруча в боковой плоскости*

1) И.П. - стойка левая рука в сторону - назад, правая с обручем влево, хватом сверху

1-3- вращения обруча вперёд и назад вертикально в боковой плоскости

5-8 - тоже другой рукой.

2) Передача обруча из одной руки в другую не останавливая вращения

4) Вращение обруча на полу.

И.П. - стоя обруч вертикально справа на полу в лицевой плоскости,

хват тремя пальцами правой руки сверху, левую в сторону

1 - поворот кисти наружу, замах

2-3- резко повернуть кисть внутрь, вращения обруча внутрь

4 - захватить обруч кистью снаружи, остановить вращение

*Броски*

1) Наклонный бросок обруча.

И.П. - стойка обруч наклонно, хватом снаружи с боков

1 - согнуть руки, обруч к груди наклонно

2 - шаг правой вперёд, бросок обруча вперёд-вверх

3-4- приставить левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

2) Горизонтальный бросок обруча

И.П. - стойка обруч вперёд горизонтально, хватом с боков снизу

1 - полуприсед, обруч вниз - вперёд

2 - выпрямить ноги, бросок обруча горизонтально вверх

3 - поймать обруч двумя руками с боков снизу [3]

*Фигуры*

1) Цветок

Понадобится три обруча. Два обруча располагаем в правой руке, один обруч в левой, необходимо скрестить обручи между собой. В образовавшийся круг, входим двумя ногами, затем поднимаем обручи вверх, отпускаем обруч находящийся ближе всего к нам.

2) Крылья бабочки

Понадобятся четыре обруча. Два обруча располагаем в правой руке, остальные два в левой. Два обруча находящиеся ближе всего к нам необходимо скрестить между собой. В образовавшийся круг входим двумя ногами, поднимаем обручи на уровни груди, разводим руки в стороны.

В заключение, обучение упражнениям с обручем на уроках физической культуры имеет множество преимуществ и может быть эффективным инструментом для развития физических способностей детей и подростков. Упражнения с обручем разнообразят тренировки, помогут развить гибкость и силу мышц, улучшат координацию движений и способствуют развитию творческого мышления и воображения у детей.

**Список использованных источников**

1. Журавин М. Л, Загрядская О. В, Казакевич Н. В. и др. Гимнастика; под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. ‑ 448 с. [1]
2. Журавина М. Л., Меньшиковой Н. К. Гимнастика // М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 448 с [2]
3. Куликов А. И., Курако А. А. Гимнастика музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания. // Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2016. – 88 с сhttps://studfile.net/preview/5792448/page:12/ . [3]
4. Хулахуп. Виды и применение. Как выбрать и противопоказания https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/khulakhup. [4]
5. Цвилинюк Е. Е. Методические рекомендации «Игры с обручем интересны и полезны!» // Гурьевск: МБУ ДО ЦДТ, 2021. – 12 сhttps://znanio.ru/media/metodicheskie-rekomendatsii-igry-s-obruchem-interesny-i-polezny-2690228. [5]