***Камилла Тимерханова***

***МБОУ СОШ № 7, г. Бирск***

***Руководители: Сальникова М.В., учитель начальных классов,***

***Тимерханова А.М., учитель английского языка***

***Риск в гимнастике.***

Моя жизнь состоит из взлетов и падений, из ярких моментов и не очень, из успехов и провалов, из побед и проигрышей, потому что я занимаюсь художественной гимнастикой. Когда мне исполнилось четыре года, мои родители записали меня в детскую спортивную юношескую школу «Юность» на секцию художественной гимнастики. Тогда в моей голове возможно были только игры. А сегодня я понимаю, чтоб добиться успеха в таком серьезном грациозном виде спорта, нужно трудиться над собой. Я имею третий взрослый разряд в данном виде спорта. Впереди II, I разряды, КМС, МС. Конечно, я понимаю, что за всем этим стоит огромный труд моего тренера, меня и моих родителей в том числе.

Сегодня мне бы хотелось поделиться переживаниями последних республиканских соревнований, которые состоялись в с. Чишмы Республики Башкортостан. Каждая гимнастка моего разряда представляла упражнение без предмета, упражнения с обручем, упражнение с мячом и упражнение с булавами длительностью в 1:30. За такое короткое время гимнастка должна преодолеть выполнение огромного количества элементов с четкой точностью выполнения, в нужном темпе, ритме, с артистизмом и много других критериев. Например, жюри на официальных турнирах под эгидой Международной федерации гимнастики состоят из трех судейских бригад, отвечающих за следующие аспекты:

* бригада D — трудность (от англ. difficulty);
* бригада E — исполнительское мастерство (от англ. execution);
* бригада A — артистизм (от англ. artistry).

**Актуальность** моего исследования заключается в том, что теоретически мне необходимо улучшить технику бросков предметов в моем любимом виде спорта и с практической точки зрения применить технику броска и ловли правильно. Для этого я провела исследование.

Я поставила перед собой **цель** – выяснить, что необходимо сделать чтобы мои броски и ловля были точными.

Для этого мне необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Найти в разных источниках информацию об элементе, о правилах судейства и нормативах;

2. Рассчитать формулу полета предмета и его ловли;

3. Проанализировать какие знания необходимы для выполнения данного элемента;

4. Сделать выводы.

**Объектом** моего исследования был бросок под названием «риск». Риск— это комбинация высокого броска, двух и более вращений под ним и ловли. В гимнастическом упражнении должен быть минимум один риск. Величина броска прописана в правилах: он должен быть выше, чем два роста гимнастки стоя. Бросок можно сделать перед первым вращением или во время него. **Предметом** исследования – процесс выполнения броска и ловли. Я предполагала, что идеальное выполнение риска в гимнастике зависит от тренировки и выработкой навыка броска и ловли предмета. Применение знаний математики и физики в художественной гимнастике позволяют достичь высоких результатов. Это и есть **гипотеза** моего исследования. **Методами и приемами** моей работы были подробное изучение элемента, правил судейства и нормативов выполнения риска, измерение шага при выполнении риска, представление чистого полета мяча.

В нашей исследовательской работе мы изучили информацию, о том, где встречается математика и физика в художественной гимнастике и как они применяется: какие знания и законы необходимы для выполнения гимнастических элементов в упражнении. Нами была проведена работа, основной целью, которой было выяснить, что необходимо сделать чтобы мои броски и ловля были точными, и где в художественной гимнастике используются точные науки и существует ли между ними взаимосвязь. По итогам работы можно сделать следующие выводы:

* художественная гимнастика использует различные геометрические тела (предметы) для выступлений. От правильного определения траектории полета которых зависит правильность выполнения элементов и результат выступлений;
* при выступлении гимнастка должна стремиться выполнить элементы, красиво и рассчитать точный полет предмета;
* при расчете броска не обойтись без арифметических операций.

Исследование можно считать успешным, так как я узнала теоретически как правильно выполнять риск, а тренировать его стало намного легче и понятно.

**Источники:**

1.<https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points%20(Mark-up).pdf>

2. <https://vk.com/ufa_gymnastics>