

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН***

Методическая разработка

**На тему: «Техника выполнения упражнений с
лентой
в художественной гимнастике»**

Выполнила:

Долматова Татьяна Игоревна
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
МО Приморско-Ахтарского района

Техника выполнения упражнений с лентой в художественной гимнастике

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике.
2. Характеристика предметов в художественной гимнастике.
3. Общие закономерности техники упражнений с предметами.
4. Технические моменты упражнений с лентой.
5. Техника типичных упражнений с лентой.

Заключение

Литература

Введение

Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординированный вид спорта. В целом упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, целью работы над техникой в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Одна из основных задач технической подготовки тела связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений.

Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента. В связи с различной формой и фактурой предметов различается и техника владения ими.

Существование конкретных разновидностей в упражнениях с предметами и их специфика определяются двумя факторами. Первый из них - принципиально возможные кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда. Второй - это произвольные движения гимнастки (типа движений без предмета). Сочетание этих двух факторов приводит к применяемым в художественной гимнастике разновидностям упражнений с предметами.

1. Общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике

Упражнения художественной гимнастики составлены с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей организма женщин, их склонности к мягким, плавным, выразительным движениям, выполняемым под музыкальное сопровождение. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяет применять их в занятиях с группами различного возраста и подготовленности. От других видов упражнений они отличаются целостностью, динамичностью и танцевальным характером исполнения.

Целостность упражнений характеризуется одновременностью выполнения основного и дополнительных движений, отсутствием остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях и предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении. Примером целостных упражнений служат «волна» и волнообразные движения, взмахи.

Динамичность обусловлена интенсивным передвижением по площадке, а также разнообразными изменениями скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений.

Танцевальный характер упражнения приобретают благодаря тесной связи с музыкой и элементами народных танцев, умению придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску. При этом движения выполняются в определенном ритмическом рисунке и повторяются в необходимой последовательности (циклично).

Целостность, динамичность, танцевальный характер выполнения упражнений тесно взаимосвязаны.

К средствам художественной гимнастики относятся: строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, а также элементы танца, специальные упражнения без предмета и с предметами (мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами), специальные упражнения на согласование движений с музыкальным сопровождением.

Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, обогащение знаниями в области художественной гимнастики и смежных с ней практических и теоретических дисциплин, двигательным опытом, развитие координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости к мышечной работе, видов и свойств внимания, памяти на движения, чувства ритма, музыкального слуха, воспитание эстетических, нравственных и других личностных свойств, формирование правильной, красивой осанки, легкой походки, грациозности, изящества движений.

К элементам художественной гимнастики относятся разновидности шагов и бега, пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, элементы народных и балльных танцев, упражнения с предметами.

Разновидностями шагов и бега являются следующие движения.

Мягкий шаг. Он выполняется перекатом с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе.

Высокий шаг выполняется с подниманием согнутой ноги (бедро и голень образуют прямой угол).

Острый шаг выполняется резко, отрывисто, из стойки на всей стопе небольшим шагом вперед, стопа другой ноги - на носок.

Широкий шаг выполняется выпадом вперед с разноименным движением рук.

Перекатный шаг выполняется из стойки на носках небольшим перекатом с носка на всю стопу, одновременно с этим сгибая и затем разгибая ногу в коленном суставе, встать на носок, другую вперед-книзу. Движение повторяется с другой ноги.

Пружинный шаг выполняется аналогично перекатному шагу, но в быстром темпе, резко и энергично.

Бег. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующие названия (высокий бег, острый бег, широкий бег и т.д.). Бег, в отличие от ходьбы, имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием во всех суставах и последующим их разгибанием. Они выполняются равномерно, непрерывно, упруго, с большим мышечным напряжением и различной скоростью. Пружинные движения могут быть одновременные, поочередные и попеременные. Разновидностями пружинных движений могут быть: пружинные движения руками - сгибание и разгибание рук из различных исходных положений в различные конечные положения; пружинные движения ногами -- из стойки на носках одновременно или попеременно; туловищем из круглого приседа на всей стопе или на носках; целостно -- выполняется с равномерным напряжением сгибанием туловища, рук и ног.

«Волны» и волнообразные движения характеризуются последовательным сгибанием и разгибанием суставов. «Волны» выполняются руками, туловищем, целостно, равномерно без излишнего мышечного напряжения. «Волна» руками выполняется из исходного положения руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах, разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах. «Волна» туловищем характеризуется последовательным протеканием гребня «волны» в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника. Она может выполняться в упоре стоя на коленях, в седе на пятках, в стойке на носках и т.д. Исходным положением для целостной «волны» является круглый полуприсед. При этом последовательно выводятся вперед коленный, тазобедренный суставы, поясничный и грудной отделы позвоночника, круг руками вперед-книзу выполняется равномерно.

Махи выполняются руками, ногами и туловищем. Маховые движения туловищем связаны с наклонами вперед, в сторону, назад и с поворотами. Махи руками и ногами выполняются в основных и промежуточных плоскостях, в различных направлениях, по дуге и кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно.

Взмахи выполняются руками, туловищем (вперед и в сторону) и всем телом (вперед, в сторону и с поворотом). Для взмахов характерен начальный толчок и продолжение движения по инерции в других звеньях тела. При взмахе последовательность движений такая же, как и при «волне», но скорость неравномерная - максимальная в начале и затухающая к концу.

Равновесия подразделяются на статические и динамические. Статические равновесия делятся на вертикальные и горизонтальные. Вертикальные равновесия выполняются с вертикальным положением туловища, с различными положениями свободной ноги и рук. Горизонтальные равновесия выполняются с горизонтальным положением туловища и делятся на переднее (туловище наклонено вперед), заднее (туловище наклонено назад), боковое (туловище -- в сторону). Сложность равновесия зависит от величины опоры, положения туловища и свободной ноги.

Динамические равновесия - это равновесия с изменением положения туловища и свободной ноги.

Повороты делятся на повороты на двух ногах и одной. Повороты на двух ногах - переступанием, скрестно на 180° , 360° и т.д.; на одной - одноименные и разноименные.

Одноименные повороты выполняются на правой ноге в правую сторону, на левой ноге - в левую. Разноименные повороты выполняются на правой ноге в левую сторону, на левой - в правую, с различными положениями свободной ноги, туловища, рук. Сложность поворотов зависит от количества градусов, на которое выполняется поворот, от положения свободной ноги и туловища в момент поворота.

Прыжки в художественной гимнастике делятся на прыжки толчком двух ног и одной.

Прыжки толчком двух ног: выпрямившись, согнув ноги назад, касаясь, «разножка» продольно и поперек и т.д.

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, закрытый-открытый, шагом, перекидной и т.д.

К элементам балльных танцев относятся галоп, полька, вальс и др. К элементам народных танцев относятся русский попеременный, припадание, веревочка, па-де-баск, ковырялочка, шаг с притопом и т.д.

2. Характеристика предметов в художественной гимнастике.

В художественной гимнастике существует шесть соревновательных видов:

1. Упражнение без предмета (сокращённо б/п);
2. Упражнения с предметами:
 - а) скакалка;
 - б) обруч;
 - в) мяч;
 - г) булавы;
 - д) лента.

В последнее время на соревнованиях мирового класса упражнение без предмета не проводится, но именно оно является базой всей художественной гимнастики. Все упражнения выполняются под музыку (продолжительность от 75 до 90 секунд) и характеризуются свободным перемещением гимнастки по коврику (13x13 м), выполняющую упражнения, связанные с искусством владения своим телом и синхронной работой с предметом.

Основой для выполнения практически любых элементов в художественной гимнастике является гибкость и растяжка. Создание этой базы и является основной задачей для тренера начинающей гимнастки. Заставить своё тело двигаться в любых направлениях практически без ограничений – это фундамент на котором строится, а в последствии отшлифовывается весь богатый арсенал этого прекрасного вида спорта.

Основная информация о предметах:

Скакалка

Пеньковая или синтетическая, при условии, что синтетический вариант обладает такими же качествами легкости, гибкости, как и пенька. Должна быть пропорциональна росту гимнастки, не должна иметь никаких ручек, только один или два узла на каждом конце.

После покупки скакалки, ее необходимо обрезать под рост гимнастки. Считается, что обрезать скакалку нужно с обеих сторон, чтобы не изменялась центровка, и завязывать одинаковые узлы с обоих концов.

Сколько сантиметров обрезать лучше подскажет тренер. Общепринято, что скакалка должна быть выше подмышек и почти доходить до плеч, когда гимнастка стоит на ней обеими ногами по центру (ноги вместе).

Узлы пеньковой скакалки можно закрепить, прошив нитками, у нейлоновой скакалки узлы можно обжечь.

Нейлоновую скакалку можно стирать вручную или в стиральной машинке в режиме «деликатная стирка». Вода должна быть не более 30 градусов, количество порошка небольшое, отбеливать нельзя. После стирки такая скакалка цвет не потеряет, останется яркой.

Пеньковую скакалку стирать не рекомендуется, т.к. она теряет цвет, приобретает серый оттенок.

Обруч

Сделан из синтетического материала, он не деформируется при движении. Внутренний диаметр от 70 до 95 см. Минимальный вес - 300 гр.

Полиэтиленовые обручи отличаются своей пластичностью, поэтому не ломаются. Но у них есть свой минус: возможная потеря формы (до овала или «восьмерки») при неправильном обращении. Чтобы предотвратить это, необходимо:

- после покупки обруча сразу обмотать его декоративной обмоткой и закрепить рисунок, обмотав обруч одним слоем прозрачного скотча. Это, во-первых, прибавит обручу необходимые по правилам FIG граммы (обруч должен весить минимум 300 г), а, во-вторых, сделает его прочным;

- хранить обруч в горизонтальном положении (в вертикальном положении обруч незаметно «сплющивается»);

- в жаркую погоду стараться следить за формой обруча, потому что он более подвержен изменению формы и при понижении температуры (например, на ночь) может «застыть» в прежней форме.

Мяч

Резиновый или синтетический при условии, что этот материал обладает такой же эластичностью, как и резина. Диаметр - 15-20 см. Вес не менее 400 гр.

Мячи необходимо хранить в чехле из мягкой ткани, который будет защищать поверхность от царапин. Зимой желательно иметь теплый чехол, потому что сжатие-расширение воздуха внутри мяча негативно воздействует на внешнее покрытие.

Нельзя часто сдувать-надувать мяч (к примеру, для того чтобы в дороге багаж был менее объемный), это негативно воздействует на ниппель.

Мяч можно мыть теплой водой с помощью мыльного раствора и мягкой ткани. Затем необходимо вытереть сухой тканью.

При накачивании мячика иглу насоса нужно смачивать водой, чтобы не повредить ниппель.

Булавы

Изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными). В последнее время разрешено использовать

булавы с бархатными ручками (чтобы они не выскальзывали из рук). Длина булавы 36-50 см.

Булавы могут быть однотонными или раскрашенными в произвольные цвета. Современные гимнастки часто декорируют булавы специальным цветным скотчем для красоты (чаще всего раскрашивают под цвет купальника).

Главная проблема, которая может возникнуть с этим предметом, заключается в его ломкости. Относится это только к булавам, сделанным из пластика. В залах без коврового покрытия и в залах с бетонным полом (не важно, есть ковер или нет) булавы могут разбиться на части при падении. Поэтому, если Вы тренируетесь именно в таком зале, то лучше приобрести резиновые булавы, с которыми таких проблем не бывает.

И еще о резиновых булавах: в процессе тренировок цветное покрытие постепенно стирается. Здесь можно проявить фантазию и покрасить булавы краской (продается в баллончиках-пульверизаторах) в любой цвет.

Лента

Палочка состоит из пластика. Ее длина от 50 до 60 см, включая карабинчик, крепления ленты. Диаметр - 1 см в самом широком месте.

Лента может быть атласной или из другого похожего материала. Длина от 5 до 6 м, из одного куска. Вес не менее 35 гр.

Ленты можно стирать в таком же режиме, как и скакалки. После нескольких стирок лента, как правило, становится слишком мягкой для работы. Поэтому после очередной стирки ленту можно накрахмалить и затем как обычно прогладить.

Для того, чтобы лента не прилипала к костюму и ковровому покрытию, нужно сбрызнуть ее по всей длине любым антистатиком.

Для раскрашивания лент используйте специальные акриловые краски с пометкой «для тканей» или перманентные маркеры. После нанесения всего рисунка, высушите ленту и прогладьте с отпариванием на 3-ем режиме через тонкую хлопчатобумажную ткань. Окрашенную ленту рекомендуется стирать в холодной воде с порошком, не содержащим агрессивных отбеливающих компонентов.

Палочку всегда носите в чехле, в транспорте лучше нести ее в руках, а не в рюкзаке или сумке.

Перед соревнованиями всегда проверяйте исправность карабина. Если какие-то его части погнулись, то лучше выступать с другим карабином, или с плетеной из ниток косичкой вместо него.

3. Общие закономерности техники упражнений с предметами

Из общей механики известно, что всякое физическое тело может совершать две основные формы движения: вращательное и переместительное. Предметы могут совершать указанные движения как самостоятельно, так в руках гимнастки.

Вращение свободного предмета. В рассматриваемых упражнениях часто встречаются свободные движения предмета после бросков, а в случае с жесткими предметами - после катов. Большинство предметов (обруч, скакалка, булава, мяч), находящихся в свободном состоянии (в полете), как правило, совершают составное движение. Это означает, что они вращаются

вокруг оси, проходящей через центр тяжести, и одновременно перемещаются по некоторой траектории, зависящей от силы и характера броска. Следует помнить, что во всех случаях ось вращения проходит через центр тяжести или центр масс предмета. Это строгая физическая закономерность, и никаких других вариантов вращения движущегося предмета не существует.

Одной из динамических характеристик вращательного движения предмета является так называемый момент инерции предмета. Момент инерции физического тела - это степень сопротивления данного тела внешним вращающим воздействиям.

Перемещение свободного предмета. Свободный предмет всегда перемещается по параболе. Форма параболической траектории движения предмета зависит от характера и силы броска, которым задается переместительное движение. Высота, форма траектории, характер горизонтального смещения, если оно есть, а также другие кинематические характеристики (например, время, в течение которого предмет находится в полете) зависят от исходных условий вылета снаряда. Эти исходные условия полностью описываются вектором начальной скорости полета предмета. Вектор начальной скорости предмета - это характеристика, которая включает в себя как скалярные величины, то есть численные величины, так и векторную характеристику, то есть направление скорости в момент вылета предмета. Зная эту исходную характеристику, можно узнать характеристики перемещения предмета в полете. Следует помнить, что для каждого определенного значения начальной скорости полета характерна совершенно определенная траектория предмета.

Движение предмета по параболической траектории носит «плоский» характер. Это означает, что параболическая траектория всегда располагается в вертикальной плоскости, что объясняется действием силы тяжести на предмет. При прочих равных условиях бросок под углом дает меньшую высоту вылета. С этой закономерностью движения предмета связано и горизонтальное смещение. Между горизонтальным смещением предмета и вертикальной составляющей существует обратная зависимость: чем больше одна величина, тем меньше другая.

Время определяется исключительно высотой. Таким образом, перемещение предмета по горизонтали не влияет на длительность безопорного движения предмета.

Все элементы кинематики имеют большое значение, так как в интервале времени между броском и ловлей предмета гимнастка может произвольно двигаться. Очевидно, что от момента броска до момента ловли гимнастка должна перемещаться вслед за предметом со средней скоростью, равной горизонтальной составляющей перемещения самого предмета. Только тогда возможна точная ловля предмета, так как спортсменка оказывается в зоне его падения.

4. Технические моменты упражнений с лентой

В процессе овладения упражнениями с предметами гимнастики приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей.

Упражнения с лентой способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Основа техники движений с лентой заключается в непрерывном поддержании инерции полета ленты при последовательном выполнении различных рисунков. Движения с лентой, выполняемые в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом, равновесиями и т.д.), оказывают значительное физиологическое воздействие на организм в целом.

Упражнения с лентой делятся на махи и круги, восьмерки, змейки, спирали, броски.

В начале изучения упражнений с лентой необходимо освоить хват палочки. Ее держат свободно тремя пальцами - большим, указательным и средним. Конец палочки слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен быть ненапряженным, чтобы можно было легко, без значительных усилий вынуть палочку из руки.

Махи и круги в зависимости от величины радиуса вращения ленты могут быть большими, средними и малыми. При выполнении больших махов и кругов палочка и кисть составляют прямую линию. Махи и круги выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях по часовой и против часовой стрелки.

Восьмерки, как и махи, делятся на малые, средние и большие, выполняются последовательными поворотами кисти или всей руки внутрь или наружу. Восьмерки подразделяются на вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех основных и промежуточных плоскостях, по полу и по воздуху.

Махи, круги и восьмерки лентой при их изучении на месте сопровождаются пружинными движениями ног.

Змейки бывают вертикальные (зубцы ленты вертикально полу) и горизонтальные (зубцы горизонтально полу), выполняются по полу и по воздуху. Змейки выполняются только движением кисти, при слегка согнутом локте: либо ее сгибанием и разгибанием (вертикальная змейка), либо отведением и приведением (горизонтальная змейка). Змейки выполняются быстро, но с полной амплитудой, хват палочки свободный. Зубцы ленты должны быть частыми, одинаковыми по высоте. Обучение начинается с движений по полу. Рисунок змейки не должен изменяться из-за соприкосновения ее с полом. При движении змейки по воздуху повышается частота движений кистью. Основными ошибками исполнения являются вялый рисунок, змейка с большими и широкими зубцами.

Спираль выполняется круговыми движениями предплечья и кистью, локоть свободно согнут. Витки спирали должны быть одинаковыми по величине и располагаться близко один к другому. Спираль бывает вертикальными и горизонтальными (соответственно витки вертикально полу или горизонтально), направление движения определяется по часовой стрелке или против нее. При выполнении вертикальной спирали палочку держат

параллельно полу, при выполнении горизонтальной -- палочка обращена вверх или вниз. Возможные ошибки -- нарушение формы витков и их наклонное положение.

Броски лентой относятся к сложным движениям, поэтому в условиях школы они могут применяться только на секционных занятиях. На уроке по физической культуре они не используются из-за сложности движений и методического неудобства.

5. Техника типичных упражнений с лентой

Согласно правилам, лента в руке гимнастки должна непрерывно двигаться. Это требование объясняется не только традициями, но и чисто техническими условиями. Непрерывное, упорядоченное в форме махов, спиралей, змеек и т. д. движение позволяет держать ленту постоянно «расправленной». Скорость движения ленты должна быть оптимальной. Слишком вялое движение при махах и кругах приводит к тому, что конец ленты становится неуправляемым. Наоборот, слишком быстрое и резкое движение является причиной хлеста, завязывания узла и других ошибок. Лента подчиняется общим закономерностям волнообразных движений с передачей механического импульса, возбуждаемого рукой гимнастки, от одного конца предмета к другому. Начальный импульс возникает при колебательном движении конца палочки и зависит как от частоты колебаний, так и от распределения масс ленты. Для того чтобы колебательное движение сохранялось по всей длине ленты, для достижения устойчивой скорости колебания предмет утяжеляют за счет дополнительного слоя у основания (около 1 м) и подкрахмаливания.

Правильный хват - одно из важных условий правильного выполнения движений с лентой. Палочку свободно держат большим, указательным и средним пальцами, при этом ее конец слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен быть свободным. Указательный палец является как бы продолжением палочки. При ловле указательный палец не фиксируется.

Махи и круги. Существует ряд разновидностей махов: в горизонтальной, вертикальной, боковой плоскостях. Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает большой радиус движения ленты.

Большие круги выполняются прямой рукой. Важно при этом сохранить круговую форму движения ленты на протяжении всего упражнения. Поэтому круги выполняются сильным, активным движением руки с акцентом вверх, иначе возможно касание тела, которое карается правилами. Наиболее типичны сочетания больших кругов с равновесиями и прыжками. Гимнастка выполняет 2 круга, что позволяет сохранить оптимальную скорость движения предмета. Наибольший наклон туловища совпадает с положением палочки вперед-вверх-назад, что позволяет сохранить напряженной руку и соответственно большую амплитуду движения ленты. Сама по себе техника выполнения кругов не представляет трудности, однако условия сохранения равновесия значительно усложняются.

Большие круги в лицевой плоскости связаны с выполнением прыжков. Например, прыжок касаясь кольцом через ленту. Элемент выполняется с интенсивного разбега с горизонтальной спиралью. Последний шаг разбега

совпадает с замахом ленты влево, что позволяет поменять плоскость движения ленты (перевести в лицевую). В фазе толчка палочка опускается вниз и проходит около толчковой ноги. Сразу же после выполнения прыжка гимнастка, сохраняя инерционный полет ленты, делает энергичный отмах в горизонтальной плоскости.

Средние махи и круги чаще всего сочетаются с простейшими движениями например:

бегом через ленту, элементами полуакробатики и т.п.

Наиболее типичной разновидностью кругов являются восьмерки, которые подразделяются на вертикальные и горизонтальные и могут быть большими, средними и малыми в зависимости от работы всей рукой, предплечьем или кистью.

Змейки и спирали. При выполнении змеек и спиралей локоть слегка согнут, рука расслаблена, кисть работает активно, выполняя соответственно сгибание-разгибание или круговое движение. Техника их выполнения зависит от правильного хвата. Существуют вертикальные и горизонтальные разновидности змеек и спиралей. Выполнение змеек и спиралей усложняется за счет сочетания с различными движениями без предмета. Например, при повороте на 720° для выполнения мелкого рисунка необходима активная работа кистью, что, в свою очередь, является сбивающим фактором при выполнении собственно поворота, скорость же вращения «растягивает» рисунок ленты, увеличивая высоту витков, конец ленты становится неуправляемым.

Бросок ленты. В движениях такого рода можно выделить несколько характерных фаз. 1-я фаза -- захват ленты у основания палочки. 2-я фаза -- замах, который характерен для всех бросковых движений с предметами. Выпуск предмета -- 3-я фаза, которая совпадает с прыжком, что увеличивает высоту вылета предмета. Все три указанных технических действия выполняются в короткий промежуток времени - это позволяет сохранить предварительный рисунок ленты. 4-я фаза - свободный полет ленты. 5-я - подготовка к ловле. 6-я фаза - ловля за палочку. 7-я - перевод ленты в мах.

Заключение

Лента отличается относительно малой автономностью движений. В этом отношении упражнения с лентой весьма близки к упражнениям без предмета. Когда в 70-е годы упражнения с лентой обогатились бросками, это повысило ее роль как автономно движущегося предмета. Это подняло техническую сложность упражнений, их зрелищность.

Выделяются две основные группы упражнений с лентой. Первая группа - махи и круги, вторая - броски. Эти движения могут выполняться в лицевой и горизонтальной плоскостях, а также в переднезадней, в частности, в боковой. Амплитуда махов и кругов может быть различна, и в этой связи выделяются большие, средние и малые круги. Для современных упражнений с лентой наиболее специфичны последние из них. Малые круги могут быть единичными, что нетипично, и многократными в форме змеек и спиралей, характеризующихся сочетанием произвольных движений рукой и кистью. Например, возможны движения рукой в горизонтальной плоскости с одновременным колебанием ленты по вертикали.

Бросковые движения различаются рядом относительно самостоятельных признаков, такими, как форма ленты (развернутая, сложенная, скрученная), хват (за конец палочки, за основание), направление (вверх, вперед-вверх, в сторону-вверх, назад-вверх), высота (высокие, средние, малые), способы ловли (за конец палочки, за основание, за ленту).

Рассматривая действия с лентой, следует говорить о взаимодействии гимнастки с лентой, то есть о системе «гимнастка - лента». Согласно правилам, лента в руке гимнастки должна непрерывно двигаться. Это требование объясняется не только традициями, но и чисто техническими условиями. Непрерывное, упорядоченное в форме махов, спиралей, змеек и т.д. движение позволяет держать ленту постоянно «расправленной».

Литература

1. Гимнастика: Уч. пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиковой. -- М.: Академия, 2005. -- 448 с.
2. Художественная гимнастика: учебник / Под ред. Т.С. Лисициной. -- М.: Физкультура и спорт, 1982. -- 232 с.
3. Интернет источник <http://r-gymnastics.com/uprazhneniya-i-predmety-0>.
4. Интернет источник <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14736>.