

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
г. Вязьмы Смоленской области**

**Методическое описание
на тему:
«Технические моменты упражнений с лентой»**

**Автор:
Тихонова Елена Галинуровна,
тренер-преподаватель по
художественной гимнастике**

**Вязьма
2017**

Вводная часть

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.

Основная часть

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.

Спирали выполняются круговыми движениями предплечья и кистью, локоть свободно согнут. Витки спирали должны быть одинаковыми по величине и располагаться близко один к другому. Спирали бывают 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.

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 и 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 прodelываются в короткий промежуток времени -- это позволяет сохранить предварительный рисунок ленты. 4-я фаза -- свободный полет ленты. 5-я -- изготовка к ловле. 6-я фаза --ловля за палочку. 7-я -- перевод ленты в мах.

Заключительные выводы.

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».