

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

# Проект

спортивной направленности

Тема:

# ЛЕНТА

Выполнили:  
обучающиеся объединения  
«Грация» и «Настольный теннис» ЦРТДиЮ  
Тимофеева Виолетта, Бурлакова Дарья,  
Чаньчова Полина, Браунагель Ирина,  
Березюк Зоя, Бурлакова Екатерина,  
Банаева Вера, Муклицова Светлана.

Научный руководитель:  
Переверзева Т.Г.,  
педагог дополнительного  
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын  
2016 г.

## Содержание

	стр.
Введение.....	3
1. Основная часть .....	4
2. Заключение.....	7
3. Список литературы. Интернет - источники.....	8
4. Приложение.....	9

## Введение

Большинство из нас очень любят смотреть по телевизору спортивные соревнования или праздники. Наблюдая за состязаниями, мы часто можем увидеть, как во время их проведения (в перерыве или между играми), особенно во время игровых видов спорта: волейбол, баскетбол или хоккей, на поле, откуда ни возьмись, выбегают красивые девушки и начинают танцевать под задорную музыку. Это девушки – группа поддержки. Их задача – подбодрить и поднять настроение игрокам и их болельщикам. Девушки часто используют в своих выступлениях пушистые помпоны, платки, широкие ленты и флаги. На этих девушек очень приятно смотреть. Они все подтянутые, спортивные и стройные. Они являются настоящим украшением любого спортивного соревнования и превращают их в праздник. В последнее время стало очень модно проводить флэш-мобы и показательные выступления с гимнастическими лентами на открытых мероприятиях разного значения и уровня (спортивных праздниках, соревнованиях, выставках дорогих автомобилей, презентациях нового спортивного товара и т.п.).

В нашем Центре очень часто проводятся спортивные соревнования по таким видам спорта, как волейбол, мини-футбол, баскетбол и настольный теннис. И тогда у нас возникла идея подготовить композицию с гимнастическими лентами вместе с девочками из объединения «Грация» и «Настольный теннис» и порадовать своим выступлением участников районных соревнований по волейболу среди образовательных учреждений.

**Цель проекта:** выступить с композицией с гимнастическими лентами на районных соревнованиях по волейболу.

### **Задачи:**

- собрать материал о гимнастической ленте;
- разучить упражнения с гимнастической лентой, составить композицию и подобрать к ней музыкальное сопровождение;
- выступить с подготовленной композицией на районных соревнованиях по волейболу;
- представить видеоматериал и презентацию проекта.

## 1. Основная часть

### Этапы проектной деятельности

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<i>Подготовительный этап</i>			
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся, разработка плана реализации проекта.	Февраль	педагог
2	Сбор материала о гимнастической ленте (история возникновения художественной гимнастики и гимнастической ленты; основные её движения)	февраль	педагог участники проекта
4.	Разучивание упражнений с гимнастической лентой; составление композиции и подбор музыкального сопровождения выступления.	с 20.02 по 17.03.2016 г.	Педагог и участники проекта
5	Генеральная репетиция выступления	19.03.2016 г.	Педагог и участники проекта
<i>Основной этап</i>			
6	Выступление с композицией перед участниками районных соревнований по волейболу. Видео и фотосъемка.	20.03.2016 в 13.00	Педагог и участники проекта
7	Подготовка презентации и видеоролика для защиты проекта	с 22.03 по 30.03 2016 г.	Педагог и участники проекта (ведущие)
8	Анализ проведенного мероприятия	27.03.2014	Педагог и участники проекта

Собрать материал о гимнастической ленте оказалось намного сложнее, чем мы предполагали. Ни в Интернете, ни в других источниках мы не смогли найти информацию об истории возникновения гимнастической ленты. Говоря о ней, нельзя не затронуть художественную гимнастику, которая возникла сравнительно недавно, но имеет интересную историю. Красота женщин в Древней Греции и Риме считалась неполноценной, если она не обладала искусством грациозной походки.

Сам термин «художественная гимнастика» был придуман еще в далеком 1934 году в «Высшей школе художественного движения» имени П.Ф. Лесграфта в Ленинграде (Санкт-Петербурге). Создатели художественной гимнастики поставили перед собой цель – научить девушек изящно двигаться и свободно владеть своим телом.

Тогда, в 40-е годы, еще в СССР прошли первые соревнования по художественной гимнастике, которая сочетала в себе эстетическую и ритмическую гимнастику. Девушки сами готовили произвольные композиции, использовали элементы, в которых хорошо смотрелись и были традиционно сильны: элементы пластики, танца, балетного и циркового искусства, а так же некоторые элементы упрощенной акробатики, которые допускаются правилами соревнований (прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы и шпагаты). Существовали индивидуальные трюки, отличавшие некоторых спортсменов.

Соревнования "Граций" (так они тогда назывались) пользовались популярностью. Финалы соревнований были похожи на концерты, часто проводились в театрах на сцене. Билеты достать было трудно. Привлекало зрителей многое - композиция, музыка, выбор предметов, исполнительский стиль. Выбор предмета ограничивался только фантазией спортсменок и тренеров. Были неожиданные решения: огромные мячи золотого цвета, мячи обшитые блестками, булавы-снежинки, широкая лента-шарф или шарфы на палочках (вот тогда и была придумана идея гимнастической ленты).

Современные гимнастки выступают под музыкальное сопровождение с различными предметами (лентой, мячом, скакалкой, булавами и обручем). Самой зрелищной техникой в этом виде спорта считаются упражнения с гимнастической лентой.

Гимнастическая лента – это один из самых красивых аксессуаров художественной гимнастики. Упражнения с ней способствуют развитию координации движения, подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук. Движения с лентой, выполняемые в сочетании с движениями тела, оказывают значительное физиологическое воздействие на организм в целом. У гимнасток всегда прекрасная осанка, пластичные движения, красивая фигура, гибкость и чувство ритма.

Лента обычно изготавливается из сатина или шелка. Её длина напрямую зависит от возраста спортсменки и уровня ее мастерства – лента гимнастки моложе 9 лет не превышает 4,5 метра, спортсменка 9-14 лет выступает со снарядом длиной 5 метров, старше этого возраста – 6 метров.

Лента может быть однотонной или раскрашиваться с помощью специальных анилиновых красок. После этого вся лента обрабатывается заранее заваренным

крахмалом, подсушивается и проглаживается горячим утюгом. Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями ленту нужно по всей длине обработать антистатиком в аэрозольной упаковке. С помощью металлического карабина лента крепится к палочке выполненной из пластмассы, оргстекла или дерева цилиндрической или конической формы. Длина палочки напрямую зависит от длины предмета – для ленты 4-4,5 метра палочка должна быть 50 см, для 5-метровой ленты – 57 см, для взрослой спортсменки оптимальная длина палочки – 60 см. (Приложение 1).

Мы не профессиональные спортсменки, поэтому в своем выступлении мы использовали палочки длиной 40 см. и ленты длиной по 3.5 метра. Ленты использовали намного короче, потому что в своем выступлении мы немного поэкспериментировали и подготовили упражнения с двойной лентой. С двойной лентой спортсменки не выступают, но мы решили, что это будет для зрителей необычно и красиво (Приложение 2). Идея была очень хорошая, мы думали, что будет легко, но нам пришлось усердно потрудиться. Девочки из объединения «Грация» уже умели выполнять упражнения с лентой, а мы, обучающиеся объединения «Настольный теннис» взяли в руки ленты в первый раз.

Упражнения с лентой связаны с построением в пространстве различных рисунков и узоров. Активными движениями палочкой выполняются различные «махи», броски, перехваты, перебросы, движения, с помощью которых рисуются «змейки» (вертикальные или горизонтальные, которые выполняются по воздуху в лицевой или боковой плоскости). Также с помощью ленты можно выполнять «восьмерки» (на месте и в движении, в лицевой плоскости перед телом на полу или в воздухе) и «спирали», которые выполняют перед собой, сбоку, на месте и в движении, по полу и по воздуху. Профессиональные гимнастки усложняют упражнения с лентами, выполняя их в разных темпах и ритмах; с поворотами и вращением тела, прыжками, наклонами и полупереворотами, подбрасывая ленту вверх и одновременно выполняя кувырки и так далее.

Познакомившись с основными движениями с лентой, перед нами встала непростая задача: придумать интересные и красивые упражнения, но в тоже время такие, которые смогут синхронно выполнить все девочки. Причем, изначально была задумка выступить с двойной лентой.

В начале освоения упражнений с лентой мы осваивали хват палочки. Держать ее нужно свободно, тремя пальцами - большим, указательным и средним. Конец палочки должен слегка упираться в ладонь у основания большого пальца. Указательный палец является как бы продолжением палочки. Затем учились перехвату палочки из одной руки в другую. Изучать упражнения мы начали с махов и кругов, с начала на месте, а потом в движении (шагом и с приставными шагами). Мы изучали и подбирали

упражнения для выступления более одного месяца. Мы старались подобрать красивые упражнения, такие как «змейка», «веер», «водопад», «восьмерка». Очень сложно было тем, кому пришлось выполнять некоторые упражнения левой рукой. Девочки усердно трудились, чтобы правильно выполнить акробатическое упражнение «колесо». После изучения упражнений, наш педагог Татьяна Геннадьевна помогла подобрать музыку и мы соединили изученные упражнения в композицию.

Мы все очень старались. Проводили тренировки и генеральную репетицию. И вот что у нас получилось (*показ видеоролика с выступлением*) (Приложение 3).

После выступления мы посмотрели видеоролик. Увидели небольшие ошибки. Но это из-за сильного волнения. На соревнованиях были участники из Чегдомыньских школ, Нового Ургала и поселка Тырма. Думаем, что всем понравилось наше выступление. Нам аплодировали около 100 девушек и юношей со всего района.

## 2. Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Подбирая материал мы узнали много нового: как зародилась художественная гимнастика, с какими предметами выступали спортсменки и все подробности о гимнастической ленте. Нас переполняет гордость, что художественная гимнастика зародилась именно в России и лучшие гимнастки мира – это россиянки.

Мы очень старались, когда готовили выступление. Упражнения с гимнастической лентой красочны и необычайно красивы. Выступления гимнасток просто завораживают. Казалось бы простые движения с лентой под музыку, а на самом деле это очень большой труд и терпение. И это мы испытали на себе.

Считаем, что поставленные задачи проекта мы выполнили. Надеемся, что нас обязательно пригласят для выступления на другие соревнования.

Художественная гимнастика – пластика и грация.

На каждый снаряд – своя комбинация.

Мы выбрали ленточку, с ней по залу кружим.

Со здоровым образом жизни мы конечно дружим.

Желаем всем Вам красоты.

Любите ленточку как мы.

И будете тогда друзья

Вы грациозные как я.

Спасибо за внимание!

### 3. Список литературы

1. Книга «Художественная гимнастика» Т. Лисицкой, Москва, «Физкультура и спорт» 1982 год.

#### Интернет-источники

1. Художественная гимнастика — Википедия  
[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) › Художественная гимнастика
2. Художественная гимнастика: грация и спорт  
[lifeglobe.net](http://lifeglobe.net) › Грация и спорт
3. [Лента для гимнастических выступлений](http://r-gymnastics.com)  
[r-gymnastics.com](http://r-gymnastics.com) › Художественная гимнастика



Гимнастическая лента





Обычная гимнастическая лента



Двойная гимнастическая лента  
для нашего выступления



Фото отчет выступления



Начало выступления (упражнение «веер» )



Выполнение упражнения змейка - «водопад» по воздуху.



Упражнение «змейка» в горизонтальной плоскости.