

## НОВАЯ ТЕХНИКА ВОЛНЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Т. В. Тихонравова, А. А. Вайн (ТГУ)

Волнообразные движения являются специфическими упражнениями художественной гимнастики. Они наиболее ярко отражают особенности движений спортсменки в этом виде спорта. К этой группе движений относится целостная волна вперед.

Основным принципом волнообразных движений является одновременное сгибание в вышележащем суставе и разгибание в нижележащем (Ю. П. Шишкарева и Л. П. Орлов, 1954).

Во всех литературных источниках указывается на то, что волна выполняется из круглого полуприседания.

За последние годы сильно возрасла динамичность упражнений художественной гимнастики. В настоящее время практически отсутствуют статические элементы в произвольной программе.

Стремление гимнастки точно выполнить круглое полуприседание приводит к замедлению движения в этот момент. В результате этого теряется динамика и общее впечатление от волны ухудшается. Сложность исполнения и отсутствие динамики привело к тому, что волна с каждым годом все реже встречается в произвольной программе гимнасток.

С целью проанализировать технику исполнения волны была проведена запись этого движения по комплексной методике (А.А.Вайн, 1969), включающей киносъемку на 35 мм и 16 мм киноплёнку. Материалы были обработаны на ЭВМ "Минск 32" по программе F BIOM.

При анализе гониограмм за начало волны было принято начало разгибания в угле бедро-таз, так как в последнем учебнике по художественной гимнастике говорится о волне как о разгибательном движении. Разгибание в других суставах или совпадало с разгибанием угла бедро-таз, или происходило позже, поэтому можно считать, что волна начинается с разгибания угла бедро-таз.

Для сохранения основного принципа волны при разгибании угла бедро-таз должно происходить сгибание в угле таз-туловище. В ряде случаев мы имеем такую картину. В этом варианте минимальное значение угла таз-туловище, которое говорит о максимальном округлении поясничной области, наблюдается при разгибании угла бедро-таз. Это положение нельзя назвать круглым полуприседанием, так как в это время уже выводится таз вперед. В то же время, если момент начала разгибания в угле бедро-таз совпадает с углом таз-туловище, то это означает хорошее полуприседание. Но отсюда можно сделать вывод, что волну гимнастка не выполняет, так как в данном случае нарушается основной принцип волны и разгибание начинается одновременно в угле бедро-таз и таз-туловище, а не сопровождается сгибанием в угле таз-туловище.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что при полном круглом полуприседании волна отсутствует, а при неполном - волну можно выполнить. Значит, требование выполнить целостную волну из положения круглого полуприседания является ошибочным, так как из этого положения волну выполнить невозможно.

Исходя из этого, предлагаем выполнять начало волны волнообразным движением. Это устраняет нехарактерную паузу в этом движении и обеспечивает нужные условия для соблюдения основного принципа волны. Новый вариант техники позволит включить это движение в любую динамическую комбинацию художественной гимнастики.