

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

НОВАЯ ВОЛНА

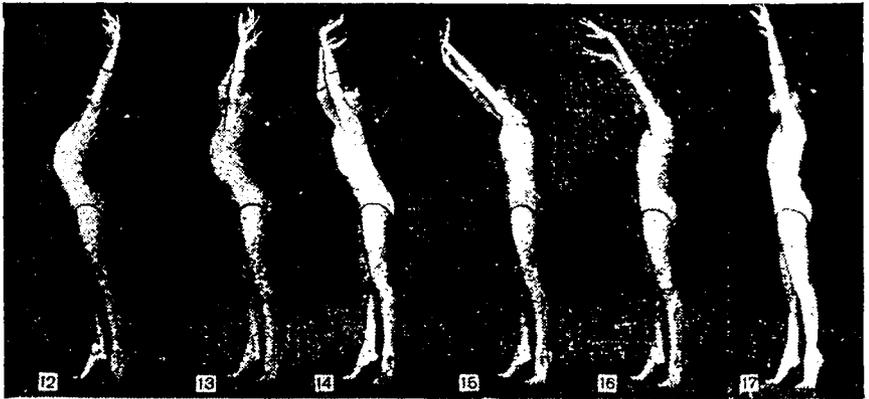
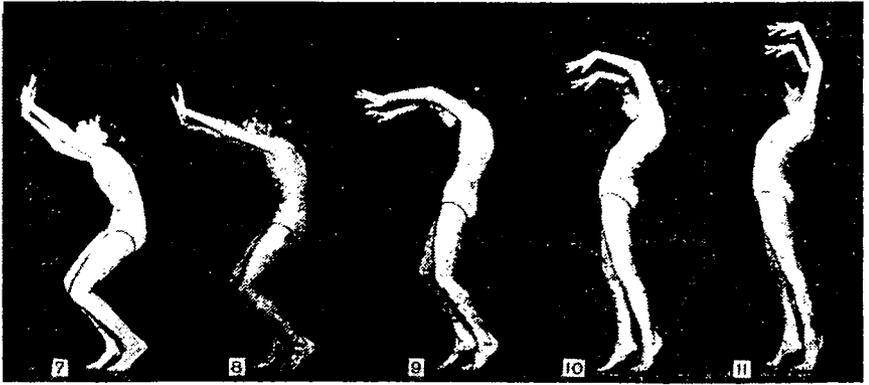
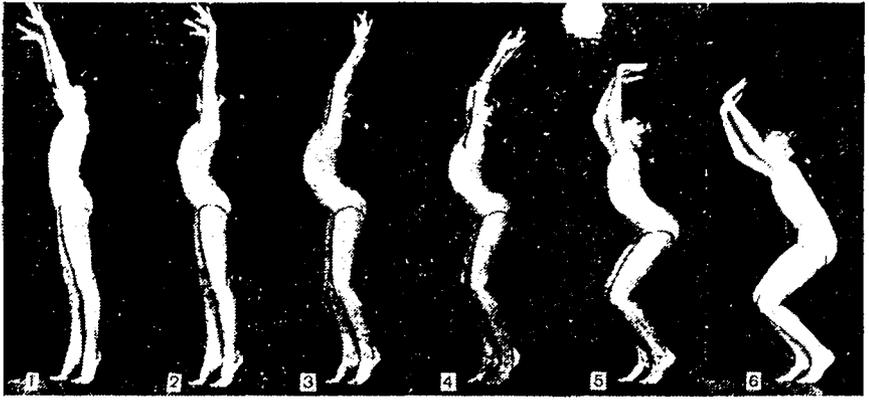
*Т. В. Тихонравова, мастер спорта
СССР, Минск,
А. Н. Вайн, доцент, Тарту*

Координационные способности наиболее полно проявляются в целостных движениях. Яркий пример целостного движения — волна. До сих пор не проводился анализ динамики волны. Существующая методика обучения целостной волне в художественной гимнастике основывалась только на визуальном анализе кинограмм целостной волны.

В результате исследований техни-

ки целостной волны с использованием киноциклографической методики и вычислением биомеханических характеристик на ЭВМ обнаружили основной недостаток старой техники целостной волны, связанный с канонизированным исходным положением. Требование выполнять волну из положения круглого полуприседа обязывает гимнастку очень точно принять это положение, что приводит к замедлению

№	Содержание упражнений	Методические указания
1	И. п. — упор стоя на коленях; 1 — 2 — последовательно прогнуть спину; 3 — 4 — последовательно выгнуть спину	Движение начинается с поворота таза и прогиба в поясничной области. Активное периодическое движение выполняет остистый отросток пятого поясничного позвонка
2	То же, но на 2 счета	
3	И. п. — сед на пятках, руки за спину «в замок»; 1 — 4 — последовательно прогнуться; 5 — 8 — последовательно согнуться	Избегать наклона вперед и назад
4	И. п. — сед на пятках, руки за спину «в замок»; 1 — 4 — волна туловищем	
5	И. п. — сед на пятках, руки вверх; 1 — 4 — волна туловищем и руками	Избегать наклона вперед
6	И. п. — стойка на коленях, руки за спину «в замок»; 1 — 4 — волна туловищем	Активное периодическое движение выполняет тазобедренный сустав
7	И. п. — стойка на коленях, руки вверх; 1 — 4 — волна туловищем и руками	
8	И. п. — о. с., руки за спину «в замок»; 1 — 4 — волна туловищем	Избегать наклона вперед
9	И. п. — о. с., руки за спину «в замок»; 1 — 4 — волна туловищем со сгибанием и разгибанием коленного и голеностопного суставов	
10	И. п. — о. с., руки вверх; 1 — 2 — целостная волна на полной стопе	
11	И. п. — стойка на носках, руки вверх; 1 — 3 — опускаясь на пятки, выполнить волну; 4 — и. п.	
12	И. п. — стойка на носках, руки вверх; 1 — 2 — целостная волна	



Новая волна

движений, снижению динамичности упражнения, ухудшению общего впечатления. К тому же руки, выполняя

круг во фронтальной плоскости, непосредственного участия в волне не принимают.

Исполнение волны без фиксации круглого полуприседа требует определенного мастерства, а гимнастки

обычно отк заются от этого элемента раньше, чем достигнут нужного уровня подготовленности.

Предлагаемая техника волны (из исходного положения стойки на носках, руки вверх (см. рисунок) не требует фиксации положения круглого полуприседа, и потому динамичность упражнения не снижается. Ведущим является движение в тазобедренном суставе, который выполняет полный период колебаний относительно вертикали. Все звенья, лежащие выше тазобедренного сустава, также принимают участие в исполнении волны.

Движения в коленном, голеностопном, плюснефаланговом суставах и в шейном отделе позвоночника в начале обеспечивают полный колебательный цикл тазобедренного сустава*.

Предлагается методика обучения новой целостной волне, проверенная в педагогическом эксперименте.

В положении упора стоя на коленях позвоночник легко выпрямить. Это очень важно, так как гимнастки с первых движений должны усвоить, что волна начинается из максимально вытянутого положения тела и заканчивается этим же положением. Кроме того, при опоре на руки отпадает необходимость беспокоиться о равновесии, что создает возможность выполнить движение свободно. Фиксации рук на опоре создают благоприятные условия для освоения периодического колебательного движения в грудной части позвоночника. Если гимнастка в этом положении не освоит этих движений, то при исполнении волны из положения седа на пятках волна в

грудной части будет заменяться наклонами вперед и назад. В упоре стоя на коленях активное периодическое движение выполняет поясничная область позвоночника. В тазобедренном суставе происходит сгибание и разгибание, в результате чего создаются благоприятные условия для выполнения периодического движения поясничными позвонками.

В основе исполнения волны из седа на пятках лежат те же закономерности, что и при исполнении волны из упора стоя на коленях. Но в этом случае верхняя часть тела лишается опоры и удержание тела в вытянутом положении полностью осуществляется мышцами. Это в значительной степени осложняет реализацию уже сформированного предыдущими упражнениями навыка.

Исполнение волны из исходного положения стойки на коленях осложняется тем, что активное периодическое движение выполняет тазобедренный сустав. В коленном суставе происходит сгибание и разгибание, но эти движения только обеспечивают тазобедренному суставу возможность выполнить полное периодическое движение. Кроме того, увеличивается длина кинетической цепи, через которую проходит волна.

Для исполнения целостной волны необходимо включить в работу коленный, голеностопный, плюснефаланговый суставы ног; плечевую, локтевую, лучезапястный суставы рук. При этом длина кинематической цепи максимально увеличивается.

Обучение целостной волне следует проводить, строго соблюдая рекомендуемую очередность: не приступать к очередному упражнению до тех пор, пока гимнастки не освоят предыдущее. Каждое из перечисленных упражнений может быть использовано и как самостоятельный элемент произвольной программы.

* Т. В. Тихонравова, А. А. Вайн. Новая техника волны в художественной гимнастике. Тезисы VIII научной конференции республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки. Ч. 2. Таллин, 1980, с. 146—147.