

**Автор статьи Козлова А.П.**  
**Тренер-преподаватель**  
**СПбГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»**

**Техника выполнения фигуры «Барракуда» и пути ее совершенствования**

В синхронном плавании в программе первенства спортсменки соревнуются в выполнении обязательной и произвольной программы. Произвольная программа представлена на соревнованиях в группах, дуэтах, соло и комбинированной программе. В обязательной программе спортсменки демонстрируют фигуры, разработанные международной федерацией плавания FINA, эти элементы одинаковы и обязательны для всех спортсменок, выступающих в программе первенства. Спортсменки соревнуются в трех возрастных категориях 12 лет и моложе, 13-15 лет (юноши) и 15-18 лет (юниоры), в каждой возрастной категории свои фигуры. Раз в 4 года фигуры обязательной программы пересматриваются международной федерацией FINA. В 2017 году произошло изменение фигур и эти изменения будут действовать до 2021 года.

**Фигуры 12 лет и моложе на 2017-2021 год**

Обязательные:

1. Прямая Балетная нога 1.6
2. Барракуда 1.9

Дополнительные:

Группа 1

3. Шаг вперед 1.9
4. Балерина 1.8

Группа 2

3. Вертикаль из группировки 1.6
4. Рыба меч 2.0

Группа 3

3. Лебедь 2.1

4. Капля 1.5

**Фигуры 13-15 лет на 2017-2021 год**

Обязательные:

1. Ариана 2.2
2. Рио 3.1

Дополнительные:

Группа 1

3. Юпитер 2.8
4. Океания 2.1

Группа 2

3. Альбатрос вращение 180 2.2
4. Свордтейл 2.3

Группа 3

3. Тюмлер продолжительный винт 720 2.1
4. Чайка 2.1

**Фигуры юниоры на 2017-2021 год**

Обязательные:

1. Барракуда шпагат, винт вверх 360 3.3
2. Тюмлер вращение винт 2.5

Дополнительные:

Группа 1

3. Лондон, комбинированный винт 720 2.9
4. Аврора вихрь 2.8

Группа 2

3. Вихрь 2.7
4. Бабочка 2.5

Группа 3

3. Водоворот 2.3
4. Ипанема 3.0

В каждой возрастной категории фигура с элементом «Барракуда» является обязательной. В категории 12 и моложе «Барракуда» с коэффициентом сложности 1.9, в категории 13-15 лет «Рио» с коэффициентом сложности 3.2, в категории юниоры «Барракуда шпагат винт вверх 360» с коэффициентом сложности 3.3. Элемент «Барракуда» является базовым для любой спортсменки синхронистки и с этапа начальной подготовки надо уделять внимание подготовке этого элемента. В данной статье рассмотрим технику выполнения фигуры «Барракуда» и пути её тренировки.

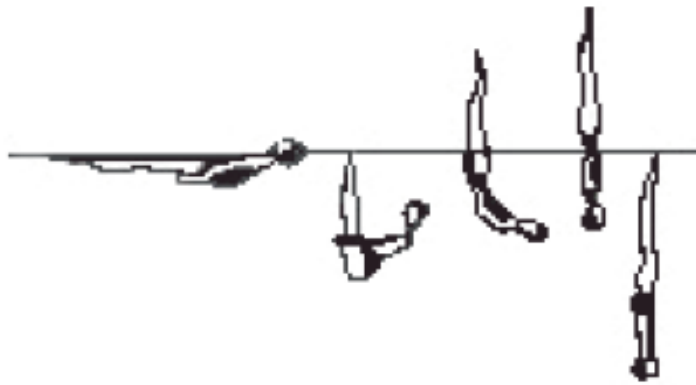
Основными критериями оценки фигуры «Барракуда» является высота выхода из воды в вертикальном положении, вертикальность положения тела на максимальной высоте и во время погружения. В зависимости от высоты выхода из воды в вертикальном положении имеется градация баллов, которой пользуются судьи при оценке данной фигуры на соревнованиях различного уровня. В зависимости от того на какую высоту вышла спортсменка в вертикальном положении определяется ее максимальный балла и уже от этого балла вычитаются штрафные баллы за допущенные ошибки.

Описание техники выполнения фигуры «Барракуда» в правилах FINA:

### 301 Barracuda Барракуда 1.9

From a Back Layout Position, the legs are raised to a vertical as the body is submerged to a Back Pike Position with the toes just under the surface. A Thrust is executed to a Vertical Position. A Vertical Descent is executed at the same tempo as the Thrust.

Из положения «Лежа на спине» выполняется сед в положение «Сед углом под водой» (ноги вертикально, корпус к ногам, пальцы у поверхности воды). Затем выполняется выталкивание в позицию «Вертикаль» и погружение в том же темпе что и выталкивание (рис.1).



*Рис. 1. Техника выполнения элемента «Барракуда»*

Общая цель фигуры: обеспечить высокий выход из воды в «Вертикальном» положении.

Фазовый состав движений: 1-складывание, 2-разгон, 3-толчок, 4-погружение  
1 фаза-складывание

Исходное положение: «На спине», руки выполняют стандартный гребок над головой.

Основные действия: Быстрым движением ноги поднимаются в вертикальное положение, туловище максимально близко поднимается к ногам, выполняется плотная складка, выполняется полное погружение под воду. Руки через стороны проходят под поверхностью воды (5 см от поверхности) и помещаются на уровне лица, руки максимально вытянуты за ногами и выполняют стандартный гребок.

Цель: выполнить плотную складку под водой

Смысловые задачи: подготовиться для дальнейшего выполнения разгона.

Требования к движениям: 1) в исходном положении голова в потолок, носки и колени оттянуты, ноги вместе 2) Руки в исходном положении на глубине 5 см от поверхности воды 3) выполнять стандартный гребок плоскими ладонями. 4) В положение «Согнувшись» носки должны находиться на глубине 5-10 см. от поверхности воды. 5) складывание выполняется в максимально быстром темпе. 6) В положение «Согнувшись» туловище должно быть максимально плотно прижато к ногам 7) В положение «Согнувшись» ноги должны быть строго вертикально.

Грубые ошибки: Проведение рук над поверхностью воды; Сильный завал ног в положение «Согнувшись» от вертикали, не плотная складка.

Значительные ошибки: Небольшой завал ног в положение «Согнувшись» от вертикали, В положение «Согнувшись» погружение под воду больше, чем на 5-10 см.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы, руки в исходном положении глубже, чем на 5 см под поверхностью воды.

## 2 фаза-разгон

Граничная поза: Положение «Согнувшись» под водой

Основные действия: Руки выполняют быстрые стандартные гребки, выполняется быстрый подъем в положение «Согнувшись» на поверхность воды. Разгон выполняется до того момента, пока на поверхности не появятся голени.

Цель: Выйти на поверхность воды в положение «Согнувшись»

Смысловые задачи: Набрать скорость, для дальнейшего выполнения толчка на максимальную высоту

Требования к движениям: 1) Носки и колени оттянуты на протяжении всего разгона, ноги вместе 2) Туловище плотно прижато к ногам 3) ноги должны стоять строго вертикально 4) руки на протяжении всего разгона находятся под водой на глубине 5 см 5) В течение всего разгона нельзя сбавлять скорость выхода из воды 6) Лицо на протяжении разгона смотрит на колени

Грубые ошибки: ноги стоят не вертикально, завалены либо назад, либо вперед; выход рук на поверхность воды

Значительные ошибки: недостаточно плотная складка; неправильное положение рук;

Незначительные ошибки: недотянутые носки и колени, неправильное положение головы

## 3 фаза-толчок

Граничная поза: положение «Согнувшись» на поверхности воды, на уровне голеней

Основные действия: Ноги продолжают движение вверх, в этот момент туловище начинает движение вниз-назад, тем самым принимая вертикальное положение. Руки выполняют гребок в сторону-вниз, через «карманы» переводятся в положение опорного гребка, затем руки разгибаются в локтевом суставе, кисти разворачиваются в противоположную сторону, выполняется полное выпрямление рук в локтевых суставах.

Цель: выполнить выталкивание

Смысловые задачи: 1) выйти на максимальную высоту в вертикальном положении

Требования к движениям: 1) ноги сохраняют вертикальное положение во время толчка. 2) руки должны принять конечное положение в тот же момент, когда туловище приходит в конечное положение. 3) в вертикальном положении туловище продолжает линию ног, тем самым образуя вертикаль 4) руки выполняют гребковые движения под водой на глубине 5 см 5) толчок выполняется без снижения скорости, набранной на разгоне, без остановок и рывков 6) в вертикальном положении руки работают на гребке «атлант» 7) носки и колени оттянуты, ноги вместе

Грубые ошибки: появление головы на поверхности воды; отклонение от вертикальной линии в максимальной точке; остановка после выполнения разгона, перед толчком

Значительные ошибки: появление рук на поверхности воды; выполнение «замаха» во время толчка, отклонение ног от вертикали; руки приходят в конечное положение позже туловища

Незначительные ошибки: неправильное положение головы, не оттянутые носки и колени

4 фаза-погружение

Граничная поза: вертикальное положение тела на максимальной высоте над поверхностью воды

Основные действия: Тело погружается под воду. Руки работают на гребке «атлант».

Цель: погрузиться под воду

Смысловые задачи: 1) показать вертикальное положение. 2) уйти в вертикальном положении под воду

Требования к движениям: 1) уход выполняется в том же темпе, что и толчок. 2) нужно зафиксировать вертикальное положение и сохранять его до момента полного погружения под воду. 3) руки выполняют гребок «атлант» до момента полного погружения под воду 4) лицо смотрит прямо 5) носки и колени оттянуты, ноги вместе

Грубые ошибки: отклонение от вертикального положения в максимальной точке и во время погружения под воду

Значительные ошибки: погружение под воду в несоответствующем темпе, отсутствие работы рук, ноги не соединены друг с другом.

Незначительные ошибки: не оттянутые носки и колени, неправильное положение головы

Упражнения для обучения выполнения фигуры «Барракуда»:

На суше:

1. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений, рекомендуемых при освоении фигуры «угол вверх».

2. На матах — выполнение позиции «на спине, согнувшись». Следить, чтобы ноги были полностью выпрямлены в коленных суставах. Оттянутыми пальцами ног желательно касаться пола за головой.

3. Специфическим элементом подготовки на суше являются упражнения на гимнастических кольцах. Выполняется вис согнувшись, затем, разгибаясь в вертикальное положение, вис прогнувшись.

В воде:

1. Выполнение фигуры «угол вверх одной ногой» (поочередно, первоначально используя в качестве опоры для одной ноги сливной желоб или дорожку бассейна).

2. Выполнение фазы «угол вверх двумя ногами» — сначала на мелком месте с помощью партнера, затем самостоятельно — на глубоком. Следить за тем, чтобы

ноги находились в вертикальном положении, а туловище — параллельно поверхности воды.

После освоения этой фазы фигуры переходят к изучению «разгиб в вертикаль».

1. Выполнить группировку или плотную группировку в положении на спине и из этой позиции выпрямить обе ноги вертикально вверх.

2. Из плотной группировки движением головой назад—вниз принять позицию обратной группировки, т. е. расположиться головой вертикально вниз.

Разгиб в вертикаль из группировки (плотной группировки) и «угол вверх двумя ногами» сначала осуществляются на мелком месте с помощью партнера, который помогает выполнить упражнение и фиксировать правильную позицию. Самостоятельную отработку этой фазы можно проводить на глубоком месте, придерживаясь рукой за дорожку или, что еще лучше, за кольцо, опущенное сверху на тросике. Свободный конец тросика может быть укреплен на вышке или любой другой конструкции над ванной бассейна.

Погружение и всплытие в позиции «угол вверх двумя ногами» не представляет особой сложности, поэтому его отработка и совершенствование зависит от многократного и тщательного повторения этой фазы. При выполнении фигуры перед разгибанием в вертикаль тело должно принять наиболее высокое положение в воде, ноги — перпендикулярно поверхности воды, выпрямлены в коленях, пальцы оттянуты, угол между ногами и туловищем составляет  $90^\circ$ . После выполнения разгиба в вертикаль голова и стопы ног должны находиться на одной линии, без видимых отклонений в стороны.

Исходя из выше изложенного, мной был разработан комплекс упражнений, позволяющий усовершенствовать технику выполнения фигуры «Барракуда» спортсменками возраста 11-12 лет. Данный комплекс упражнений я использую в подготовке своих спортсменок и считаю его действенным.



Комплекс упражнений, направленный на совершенствования техники  
выполнения фигуры «Барракуда»

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Упражнения, выполняемые на суше			
1	И.п.-лежа на спине, руки вдоль головы 1-вертикальная складка, ноги и туловище соединяются в вертикальном положении, руки вперед 2-и.п.	4 подхода по 10 раз	На протяжении всего упражнения ноги в коленных суставах прямые, носки оттянуты. Руки прямые. Складка должна быть максимально плотной. Упражнение выполняется в быстром темпе под счет тренера. Упражнение выполняется в утяжелителях на ногах.
2	И.п.-лежа на спине, руки вдоль тела 1-ноги за голову на пол 2-стойка на лопатках 3-ноги за голову на пол 4-и.п.	3 подхода по 10 раз	На протяжении всего упражнения ноги в коленных суставах прямые, носки оттянуты. Руки опираются ладонями в пол. Упражнение выполняется в быстром темпе под счет тренера. Упражнение выполняется в утяжелителях на ногах
1	2	3	4
3	Выполнение толчкового гребка фигуры «Барракуда» с резиной стоя	3 подхода по 30 раз	Следить за плотностью складки. Гребковое движение выполняется в том же темпе, в котором должно выполняться на воде. Упражнение выполняется

			самостоятельно, с утяжелителями на руках
4	Подтягивания	2 подхода по 5 раз	Выполняется по парам, один человек подтягивается, второй подстраховывает. Тренер следит за правильным выполнением упражнений и делает замечания
Упражнения, выполняемые на воде			
1	И.п.-лежа на спине, руки на стандартном гребке за головой Выполняется переход в положение «Согнувшись» под водой Далее выполняется переход в исходное положение	4 подхода по 5 раз	Следить за плотностью складки. Упражнение выполняется в быстром темпе. Упражнение выполняется самостоятельно, с утяжелителями на руках.
2	И.п.-«Вертикаль» под водой Вертикальные выходы на опорном гребке с подталкиванием на гребке «атлант» Далее выполняется вертикальное погружение	20 раз	Выполняется по 2 вертикальных выдоха за один вдох. Следить за вертикальностью тела. На выход должно требоваться три опорных гребка. Погружение выполняется на гребке «атлант». Упражнение выполняется самостоятельно, с утяжелителями на руках.
3	И.п. «Вертикаль» под водой Вертикальный выход на опорном гребке с подталкиванием на гребке «атлант» Далее выполняется фиксация максимальной высоты на опорном	10 раз	Выполняется по 1 разу за один вдох. На вертикальный выход должно требоваться три опорных гребка. Фиксировать максимальную высоту следует 6-ю опорными гребками. Погружение выполняется на гребке

	гребке Далее вертикальное погружение		«атлант». Следить за вертикальностью тела. Упражнение выполняется самостоятельно, с утяжелителями на руках
4	И.п.-положение «Согнувшись» под водой горизонтально, с опорой стоп на борт бассейна Выполняется толчок с опорой стоп на борт бассейна. Далее исходное положение	10 раз	Выполняется по 2 раза за один вдох. Опора на борт производится всей поверхностью стопы. Следить за тем, чтобы стопы не отрывались от борта. Следить за правильностью техники выполнения гребка руками. Упражнение выполняется самостоятельно, с утяжелителями на руках.
5	И.п.-положение «Согнувшись» под водой 1-4-выполнение разгона в положение «Согнувшись» 5-8-погружение под воду в положение «Согнувшись»	3 подхода по 5 раз	Выполняется в быстром темпе, под счет тренера. Погружение под воду в том же темпе, что и разгон. Следить за плотностью складки и скоростью работы рук. Разгон выполняется до выхода в положение «Согнувшись» на максимальную высоту над поверхностью воды. Упражнение выполняется в утяжелителях на руках
6	И.п.-угол вверх двумя 1-2-разгиб в «Вертикаль» 3-4-погружение под воду в положение «Вертикаль» 5-8-и.п.	3 подхода по 5 раз	Выполняется в быстром темпе под счет тренера. Во время разгиба руки принимают положение опорного гребка. В «Вертикали» следует задержаться на счете 3-4 на максимальной высоте, с помощью опорного гребка. Упражнение выполняется в

			утяжелителях на руках
7	И.п.-«Вертикаль» под водой 1-3-Вертикальный выход на опорном гребке 4-подталкивание на гребке «атлант» 5-6- вертикальное погружение 7-8-положение «Согнувшись» под водой 1-4-«Выталкивание» 5-8-и.п.	10 раз	Вся комбинация действий выполняется по одному разу за один вдох. Следить за правильной работой рук. Носки и колени оттянуты. Упражнение выполняется под счет тренера, с утяжелителями на руках
8	И.п. «Согнувшись» под водой Выполняется «Выталкивание» с фиксацией максимальной высоты на опорном гребке Далее вертикальное погружение	10 раз	Выполняется по одному разу за один вдох. Следить за правильной работой рук. Упражнение выполняется самостоятельно, с утяжелителями на руках.
9	Фигура «Барракуда»	25 раз	Выполняется самостоятельно. Упражнение выполняется без утяжелителей.
10	«Выталкивание» в шпагат правой вперед	10 раз	Выполняется самостоятельно, без остановок, без утяжелителей.
11	«Выталкивание» в шпагат левой вперед	10 раз	Выполняется самостоятельно, без остановок, без утяжелителей.