

Автор статьи Николаева Е.Ю.

Тренер-преподаватель

СПбГБОУ «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»

## **СПЕЦИФИКА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ И ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СИНХРОНИСТОК.**

Синхронное плавание – это сложно координационный вид спорта, связанный с искусством движений, где предметом оценки является техника выполнения обязательных фигур и произвольных программ.

Как водный вид спорта синхронное плавание имеет большое прикладное и оздоровительное значение. Умение отлично плавать, нырять, надолго задерживать дыхание, ориентироваться в водном пространстве, требует хорошей координации движения, развивает вестибулярный аппарат, лёгкие и сердечно-сосудистую систему .

Синхронное плавание является одним из видов, способствующих гармоничному развитию спортсменок ввиду разносторонней подготовки - плавательной, гимнастической, хореографической и акробатической.

Важными качествами для спортсменок, занимающихся синхронным плаванием, является эмоциональность, выразительность, музыкальность и артистизм, позволяющий создать образ в произвольной программе. Развитию этих качеств в полной мере способствуют занятия хореографией.

Синхронное плавание один из видов спорта, где очень важны такие способности, как танцевальность, выразительность, эмоциональность, музыкальность. Техника спортсменок зависит от уровня развития физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, а также от

уровня развития координационных способностей. Развитию всех этих качеств способствует хореографическая подготовка. Именно этот аспект спортсменок-синхронисток во многом определяет не только уровень технической подготовки, а так же способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления. А ведь на соревнованиях по синхронному плаванию оценки выставляются не только за технику исполнения, а так же и за художественное впечатление, то есть за то, насколько данная композиция зрелищна и интересна в эстетическом плане.

М.Н.Максимова пишет о том , что «с помощью хореографии решается целый класс задач, связанных с подготовкой спортсмена. Это , прежде всего, общее воспитание двигательной культуры и творческих способностей, далее – совершенствование технической и физической подготовленности, общей координации движений, развитие гибкости и формирование осанки, наконец, достижение артистичности исполнения спортивных программ».

Необходимо отметить влияние хореографической подготовки на музыкальные способности синхронисток – чувство ритма, способность слышать музыку, считать ее, умение выделить главные доли и акценты. При небрежном или неграмотном подборе музыкального сопровождения эти задачи недостижимы. Так как тренировка на воде хорошо воспитывает лишь чувство ритма, которого зачастую бывает недостаточно для серьезных достижений в синхронном плавании. Соревнования в синхронном плавании проводят по обязательной и произвольной программам.

Обязательная программа включает в себя серию из 4-х фигур, которые определяются по предварительной жеребьевке. Фигуры выполняются в строгом соответствии с международной классификацией и правилами соревнований.

В технической программе спортсменки также должны выполнить ряд определённых элементов, находящихся в строгой последовательности, под музыку. Наряду с техническим исполнением оценивается артистизм и манера

представления программы. Технические программы, как и произвольные, делятся на выполняемые соло, дуэтом и группой

В произвольных программах спортсменкам представлена полная свобода творчества – выбора музыкального сопровождения и технических элементов. Длительность произвольных и технических программ определена правилами соревнований.

В классификации FINA содержится более 170 обязательных фигур. Фигуры синхронного плавания делятся на 4 базовых группы по распределению основных движений.

На соревнованиях каждая участница должна выполнить 4 фигуры. Стартовые номера в обязательной программе определяются жеребьёвкой.

При достаточном количестве квалифицированных судей обслуживать соревнования может одна, две или четыре бригады по 5 или 7 судей. Во время судейства фигур обязательной программы судьи должны занимать места на возвышении, чтобы видеть в профиль участниц. По сигналу рефери все судьи должны одновременно показать оценки. Судьи оценивают чёткость исполнения позиций и переходов. Оценивается высота положения онечностей над поверхностью воды, стабильность исполнения, устойчивость, темп и ритм исполнения, амплитуда движений, а также контроль за положением тела и геометрия выполнения фигуры.

Современное синхронное плавание предъявляет чрезвычайно высокие требования к подготовке спортсменок. М.Н.Максимова отмечает, что «каждый этап спортивной подготовки имеет свои конкретные задачи, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма спортсменок к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями...».

Принято выделять следующие этапы спортивной подготовки:

- НП – начальная ( или предварительная) подготовка
- УТ – базовая подготовка в учебно-тренировочных группах
- СС – углублённая подготовка в группах спортивного совершенствования
- ВСМ – высшее спортивное мастерство.

Итак, на первом этапе необходимо выявить наличие спортивной одаренности у маленьких спортсменов, максимально расширить базу их двигательных навыков. Основные средства тренировки:

- «общеразвивающие упражнения – комплекс ОРУ;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению воды (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.»

На этапе учебно-тренировочного процесса к вышесказанному добавляются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастические стенки и скамейки), использование резиновых амортизаторов и тренажеров, специальные упражнения на суше для развития гибкости суставов, позвоночника и координационных способностей; воспитание скоростных качеств; прыжки на батуте; имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение.

На этапе спортивного совершенствования повышается функциональный уровень подготовки синхронисток, отмечается прирост силы и выносливости. Поэтому целесообразно подключить такие средства подготовки, как ходьба на лыжах, упражнения с гантелями (1- 1,5 кг), облегченной штангой (весом до 10 кг); в плавательную подготовку включить различные виды отягощений , плавание с задержкой дыхания; в СФП

(специальную физическую подготовку) винтовые и вращательные фигуры, произвольные фигуры и композиции.

И, наконец, на этапе высшего спортивного мастерства «синхронистки достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. На этом этапе наступает период стабилизации и результативности спортивных достижений.». Основные средства подготовки - выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, с отягощениями и на тренажерах, спортивные игры, спортивное плавание ( в различных тренировочных режимах, с отягощениями, на задержку дыхания), хореографические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики, прыжки на батуте.

### **Список использованной литературы**

- Рыбьякова, Т.В. Синхронное плавание: учебно-методическое пособие/ Т.В. Рыбьякова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, - СПб.: 2011
- Парфенов В.А., Синхронное плавание / В.А. Парфенов Ю.А Кононенко – Киев, 1979
- Максимова М.Н. Факторы определяющие спортивные достижения в синхронном плавании: Метод. разработ. для студ. ГЦОЛИФКа/ М.Н. Максимова; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 42 с.
- Новикова Е.Е. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры/ Е.Е. Новикова; ГЦОЛИФК. – М.: [б.и.], 1981. – 61 с.