

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

**Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю.**

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У  
СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО  
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта “Фізична культура»  
(спеціалізація «плавання»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри водних та

неолімпійських видів спорту

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ М. Чаплінський

# ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ

1. Історія розвитку синхронного (художнього) плавання.
  2. Зміст синхронного плавання
  3. Основи техніки гребкових рухів
  4. Видозмінені спортивні способи плавання, які застосовуються у синхронному плаванні.
  5. Термінологія синхронного плавання.
  6. Правила змагань.
- 
7. Виконання фігур у обов'язковій програмі.
  8. Виконання довільної програми.
  9. Формування рухових навичок при навчанні.
  10. Етапи навчання в синхронному плаванні.

Серед видів спорту не так вже багато й таких, де оцінка за виступ спортсмена залежала від виразності рухів. До таких видів належить синхронне плавання.

Становлення даного виду охоплює відрізок більш ніж 60 років, коли рахувати перші неофіційні змагання з виконання фігур на воді в 20-і роки. Людина, яка вміла плавати, ніколи не обмежувала себе тільки подоланням швидкості або водної відстані, свою перевагу у воді він прагнув виразити у вдосконаленні рухів. Так заявили вправи, які нагадували елементи деяких сучасних вправ синхронного плавання. Можна виділити дві риси, які вже тоді означали вартість /цінність/ майбутнього виду спорту - прикладне значення та естетичну дивовижність.

Сучасне синхронне плавання /СП/ вимагає від займаючихся не тільки вміння добре плавати, пірнати, володіти елементами акробатики та танців, але ж й мати музичний та художній смак. Безумовним є й оздоровче значення занять синхронним плаванням.

## 2. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ХУДОЖНЬОГО ПЛАВАННЯ

В Європі на початку століття було відоме "хороводне", пізніше "художнє" плавання. В басейнах деяких Європейських держав в урочистих випадках фігурне пересування на воді виконувалося під звукове супроводження оркестрів. Учасники виступів виконували пересування з утворенням різних фігур на поверхні води, що викликало жвавий інтерес у глядачів. На Американському континенті подібні виступи команд по 8-24 чоловіка звалися "синхронними", поскільки жінки та чоловіки виконували вправи синхронно. В 1920 році в Монреалі проводилися змагання-іспити на отримання звання "рятувальник", в програму яких було включено багато вправ подібних до акробатичних, які увійшли пізніше в перелік фігур СП. У Франції був період, коли виступи СП мали назву балету. Одна з початківців цього виду у Франції - генеральний директор МОК МОНІК БЕРЛЮ відмічала, що з того моменту, коли виникла потреба виразності, натхнення та творчості, мови не може йти тільки про синхронність. В 1951 р. у Франції демонструвалися як акробатичні

фігури у воді, так й ритмічні групові пропливи під музику. Перші показово-спортивні виступи студентів США відбулися в Чикаго у 1934 р., а в 1945 р. перші офіційні змагання, які вже включали фігури обов'язкової та довільної програми. Виступи з СП були особливо популярні в середині 30-х років в Росії, були невід'ємною частиною багатьох спортивних свят. На Україні в перші післявоєнні роки поступово створюються самодіяльні групи з СП. Одною з перших була організована група студенток Львівського медичного інституту, якою керував тренер з плавання Б.І. Онопрієнко, який в наступні роки керував кафедрою плавання ЛДУФК.

В секції львівських синхроністок вперше використовувалися сюжетні виступи з музичним супроводженням. У 1957 р. львівська секція перестала існувати. В кінці п'ятидесятих років активно почали існувати групи СП в інших містах України: Києві, Харкові, пізніше в Одесі, Як перспективний вид спорту СП демонструвалося на Олімпіаді в Хельсінкі у 1952р. В 1956 р. на засіданні комісії Комітету СП ФІНА були затверджені перші міжнародні правила, що сприяло проведенню перших спортивних змагань: у 1954р.- ГДР, 1958р.- в Голландії, у 1963 р. - в Австрії. Перший Чемпіонат Світу був проведений у 1973р. Перші місця були зайняті спортсменками США, Канади, Японії. Європейські чемпіонати за участю синхроністок почали проводитися з 1977 р. Дебют СП на Олімпійських іграх відбувся у 1984 р. у Лос-Анджелесі. В цей період активізують роботу тренери з СП на Україні. Провідні українські спортсменки з Харкова - Волин О., Єремеева Н., Паскокова К, Войно Н, з Києва - Жанжарова К., з Одеси - Башкеева В., Подгурська К. стають відомі далеко за межами своєї країни.

У вересні 1991 р. за ініціативи проректора з науково-дослідної роботи, заслуженого тренера, майстра спорту Чернова Вадима Миколайовича у Львівському державному інституті фізкультури при кафедрі водних видів спорту /завідувач кафедрою доцент Андросов Г.І./ створюється група з СП . Серед перших синхроністок Львова можна відзначити Дорофееву Олену, Сиротіну Ірину, Гаврюшенко Наталю, Краценко Ганну, Гончарову Наталю, Мильнікову Поліну, Васенкову Тетяну, Караманову Ольгу, Яхшибекову Олену. Завдяки підтримки голови Львівського обласного спорткомітету Зубрицького В.С. при ДЮСШ Комплексу Водних Видів відкривається відділення СП. Львівські синхроністки під керівництвом старшого тренера Дорофеевої О.М. починають успішно конкурувати з провідними спортсменками на Чемпіонатах України.

### **3. ЗМІСТ СИНХРОННОГО ПЛАВАННЯ**

СП - естетичний та видовищний вид спорту, який має велике оздоровче й прикладне значення. Він сприяє розвитку навичок плавання, пірнання, орієнтування у воді з різним положенням тіла, координованості рухів. СП завдяки використанню різноманітних засобів тренування /хореографії, гімнастики, ритмічного танцю та акробатики ,плавання/ сприяє гармонічному розвитку жінки, позитивно сприяє на дітородні функції займаючихся. З фізичних якостей ,необхідних для успішного удосконалення в цьому виді спорту, важливе значення мають гнучкість та сила. Заняття ритмікою, спеціальні вправи на розтягування в поєднанні з плавальною підготовкою забезпечують рівномірний розвиток м'язів.

Добре розвивається витривалість до виконання вправ різної інтенсивності та тривалості. Багаторазові затримки дихання під водою, які чергуються з ритмічним

диханням, добре розвивають легені та серцево-судинну систему. Тривалі тренування пред'являють високі вимоги до діяльності вестибулярного апарату, до стану лор органів, оскільки на кожному тренуванні спортсменки багато разів занурюють до глибини понад 2 метри. До спеціальних фізичних якостей слід віднести плавучість, яка залежить від середньої питомої ваги тіла спортсменки, особливостей анатомічної будови та життєвої ємності легенів. Схильність до накопичування жиру є одним з від'ємних показників при відборі до секції СП, в зв'язку з тим, що існують специфічні вимоги до зовнішніх даних спортсменок. Не менш важливою якістю є здібність спортсменки до образного виразу рухів, музикальності, творчого відношення до рішення рухових задач. Для успішного виступу з довільною програмою необхідно мати добрий смак, фантазію, артистизм.

## **4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГРЕБКОВИХ РУХІВ**

### *1.1. Характеристика гребків*

Правильна техніка гребків – основа СП. Рухи рук та ніг використовуються для підтримки рівноваги, для опори, підйому та пересування у воді. Плечі розслаблені, пальці зведені, долоні плоскі. Кисті рухаються віялоподібно усередину з одночасною супінацією та назовні з одночасною про нацією таким чином, щоб забезпечити тиск кистей на воду. Кут нахилу (атаки) кисті змінюється в залежності від швидкості руху й темпу. Траєкторії рухів кінців пальців нагадують горизонтально витягнуті вісімки.

Для того, щоб створити постійний зрівноважений тиск на воду, долонь повинна бути розвернута у напрямку руху. Для максимальної ефективності та потужності гребка суттєве значення має правильне розташування руки. Плече повинно залишатися відносно нерухомо, лікоть ледь зігнуто. Вірні гребки у поєднанні з добрим управлінням тілом, заснованим на вірній підготовці спортсменки, будуть сприяти найбільш повному розкриттю її здібностей.

### *4.2. Особливості гребків*

Всі типи гребків основані на одних і тих же принципах і на застосуванні одних і тих же рухів кистями. Вони відрізняються в основному положенням зап'ястків та рук. Основні особливості гребків:

1/ безперервність дії; 2/ постійний тиск; 3/ кисті рухаються хрестоподібно по відношенню до лінії пересування; 4/ кисті рухаються назустріч одна до одної усередину та розходяться на гребку зовні.

### *4.3. Типи гребків:*

I/ Плоский ; 2/ Стандартний ; 3/ Зворотний; 4/ Змішаний – об'єднання 2/ та 3/ гребків та об'єднання I/ та 2/ гребків.

#### 4.4. *Стили СП*

- 1/ На місці - використовується ПЛОСКИЙ гребок в позиції на спині.
- 2/ Головою вперед - використовується СТАНДАРТНИЙ гребок в позиції на спині.
- 3/ Ногами вперед - використовується ЗВОРОТНИЙ гребок в позиції на спині.
- 4/ Пропелер /торпеда/ - ногами вперед - використовується СТАНДАРТНИЙ гребок за головою в позиції на спині
- 5/Зворотний пропелер /зворотня торпеда/ - головою вперед – ЗВОРОТНИЙ гребок за головою в позиції на спині.
- 6/ Каное - головою вперед - ЗМІШАНИЙ /ПЛОСКО-СТАНДАРТНИЙ/ гребок в позиції на грудях
- 7/ Вертикаль-СТАНДАРТНИЙ або ПЛОСКИЙ гребок в позиції вертикаль /вниз головою/
- 8/ Опора головою до низу-ПЛОСКИЙ гребок в позиції вертикаль, руки трохи спереду.

#### 4.5. *Гребкові рухи руками*

Кистями спортсменка виконує ледь не всі рухи, необхідні для пересування тіла, для поворотів тіла довкола різних висей для утримання на поверхні та збереження рівноваги у воді та для підйому тіла при винурюванні. Проаналізуємо стилі плавання в положенні на спині. Плечі розслаблені та відносно нерухомі, передпліччя працюють за рахунок згинання та розгинання в ліктьових суглобах. Пальці з'єднані, долоні плоскі, великі пальці трохи зігнуті й притулені. Кисті рухаються віялоподібно, цим створюється тягове зусилля. Тобто кисті виконують безперервно супінацію та пронацію, при тому траєкторія рухів кінців пальців нагадує горизонтально витягнуту вісімку. Кут нахилу /кут атаки/ кисті може змінюватися в залежності від швидкості руху, його темпу. Прийнято рахувати, що найбільший опір площини обтікання забезпечує кут нахилу 45°, але ж він безперервно змінюється в межах від 0 до 90°. Руки симетрично працюють біля стегон. За рахунок згинання та розгинання в ліктьових суглобах передпліччя безперервно здійснюють маятникоподібні рухи. Долоні спрямовані до низу, але під час руху назовні (від стегон) вони повертаються під кутом 45° до низу-зовні (великі пальці спрямовані донизу). Як тільки руки випрямляються в ліктях, кисті повертаються великими пальцями до гори (долонями до себе-вниз) теж під кутом 45°. Далі, не зупиняючись долоні знову рухаються від стегон – цикл повторюється. Долоні постійно відчують тиск води, обидві руки працюють одночасно. Долоні занурюються настільки, щоб при рухах поверхня води була нерухома. Поява вихорів на поверхні води, біля стегон, свідчить про правильну працю кисті.

#### 4.6. *Гребкові рухи ногами*

Застосовуються видозмінені рухи ногами, перенесені з техніки спортивних способів плавання: кроля на грудях та на спині, брасом на грудях та на спині, дельфіном та на боці. Два види специфічних гребків ногами: 1/ водяне колесо – гребки ногами в горизонтальній площині, які нагадують кручення педалі; 2/ екбіт – чергові змінні рухи ногами брасом (рухи нагадують топтання на місці), тулуб вертикально, голова над водою. Комбіновані гребки: наприклад, один гребок брасом, один на боці, далі

брасом на спині, потім екбіт. Комбіновані гребки допомагають швидко подолати відрізок шляху та забезпечують положення, з якого виконується низка фігур.

Гребкові рухи ногами можуть різноманітно поєднуватися з рухами руками. Наприклад, ноги виконують рухи кролем, руки – брасом; ноги – рухи дельфіном, руки – кролем і тому подібне. Різноманітні поєднання гребкових рухів руками та ногами сприяють різноманітності манери виступів спортсменок. Важливе значення для пересування спортсменки у воді має робота ногами екбітом у боковій площині, при якій досягається добра швидкість.

#### *4.7. Основні принципи механіки, які мають відношення до СП*

У воді на тіло спортсменки діють дві сили: тяжіння, виштовхування. Перша занурює тіло й прикладається у центрі тяжіння або загальному центрі мас тіла (уявлена точка, яка може знаходитися зовні тіла), до якої умовно прикладається сила тяжіння. Коли частина тіла пересувається в будь-якому напрямку, центр тяжіння пересувається в тому ж напрямку. Наприклад, коли руки піднімаються над головою, центр тяжіння теж пересувається в сторону голови. Друга виштовхує тіло (це сила гідростатичного тиску або сила Архімеда) й прикладається до центру тиску або центру обсягу тіла. Його розташування залежить від складу тіла (співвідношення кісткової, м'язової тканини, кількості повітря в легенях. У спортсменки з більшим обсягом спірометрії легенів та легкими стегнами центр тиску знаходиться вище (високе розташування). Спортсменки з малим обсягом спірометрії легенів та надлишком жирової та м'язової тканини в стегнах мають низько розташований центр тиску. Стійка рівновага тіла, коли відповідні сили, які прикладені до центрів тяжіння до тиску розташовані на одній вертикалі. Коли вони не на одній вертикалі, то тіло під впливом моменту сил буде повертатися у воді до тих пір, поки сили не стануть на одну вертикаль. Обертаючий ефект може бути нейтралізований гребковими рухами під центром тяжіння (з метою забезпечення необхідної опори для збереження позиції).

Рух тіла у воді залежить від величини та напрямку сили, яка його рухає. Один із способів отримання цієї сили полягає в застосовуванні третього закону Ньютона про рух: всякій дії відповідає рівна та протилежна спрямована протидія. Кисть – головна сило утворююча частина тіла людини. Величина сили, яку створює кисть, залежить від: а) форми поперечного січення кисті; б) швидкості руху кисті; в) кута нахилу кисті до напрямку гребка.

Тренери повинні вимагати від спортсменок уваги до положення кистей рук, куту їх нахилу та швидкості гребкових рухів. Невірне положення та недостатня швидкість гребкових рухів приводять до зазублення висоти або швидкості пересування.

В СП форма тіла впливає на опір пересування. Опір руху залежить від положення рук, від купальника.

#### *4.9. Розповсюджені помилки при виконанні спеціальних гребків СП*

а/ розслаблені зап'ястя.

.Всі гребки повинні виконуватися при закріплених зап'ястях. Внутрішня поверхня руки теж повинна приймати участь в гребкових рухах.

б/ чашевидна форма кистей рук.

Кисті рук повинні бути порівняно плоскими, але ж не дуже витягнутими, щоб пальці не були перерозігнуті.

в/ невірний нахил

Коли кут нахилу дуже великий, то спортсменка губить опору на воду. Коли він дуже малий, то тиск буде недостатнім.

г/ надмірне згинання ліктів.

Тільки для опорного гребка лікті згинаються на 90°. У всіх гребках для пропливів рухи повинні починатися від плеча. Згинання ліктів досить мале.

д/ дуже широкий гребок.

Для більшої ефективності просуваючих гребків рухи повинні виконуватися в межах ширини тіла. Більш широкий гребок буде оказувати затримуючу дію.

б/ неоднаковий тиск.

Дуже розповсюджена помилка, коли тиск прикладається тільки до гребка зовні, а потім кисті рук повертаються у вихідне положення для нового гребка. В результаті губиться висота, тобто спортсменка підскакує або просувається поштовхами.

ж/ недостатній рух у плечових суглобах.

Гребкові рухи повинні бути твердими, але розслабленими. Надлишкова, хоча й невеличка закріпленість суглобу приведе до зменшення тиску та загубленню висоти.

## **5. ВІДОЗМІНЕНІ СПОРТИВНІ СПОСОБИ ПЛВАННЯ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У СИНХРОННОМУ ПЛВАННІ**

Загальноприйняті способи плавання можуть бути використані без змін та зі змінами, які впливають не на швидкість пересування, а на ефективність та красоту рухів. Важливо, щоб якомога більша частина тіла була над водою. В довільній програмі висота на протязі всього виступу свідчить про майстерність. Існують наступні методи видозміни способів плавання: а/ положення тіла. Голова піднімається, а ноги опускаються так, щоб тіло було нахилено приблизно до 45°. Голова та надпліччя нерухомі та розташовані перпендикулярно до напрямку руху. Очі відкриті.

б/ ударна робота ногами. Вона змінюється таким чином, щоб стати головною руховою силою. Ударна робота ніг повинна бути більш ефективною, щоб подолати зростаючий добовий тиск, яке пов'язане з нахиленим положенням тіла. Для запобігання сплесків на поверхні води, ноги повинні працювати глибше. Для зрівноваження зусиль від рухів руками, ноги повинні працювати з більш широким розмахом, в/ рухи руками. Використовуються, головним чином, для зовнішнього ефекту та рівноваги, але можуть й забезпечувати невелику рухову силу. Форма рухів руками залежить від враження, яке спортсменка бажає зробити, але при цьому необхідно, щоб всі жести були витончені, гарні, граціозні та виконувалися один за одним, єдиним потоком. Слід запобігати статичних жестів. г/ дихання. Повинно бути тихим й невимушеним. Схід досягати регулярності дихання, яке повинно бути з'ясоване з плавальними рухами. д/ ритмічна структура. Ритмічна структура способів плавання частіше зберігається аналогічно традиційним, але люба його фаза може бути виділена. В довільній програмі вона буде залежати від ритмічної структури музики.

### *5.1. Брас.*

Тіло повинно займати підкреслено високе положення. Необхідно підняти

підборіддя над водою, відвести плечі назад й витягнути шию. Це створює уявлення грації та більшої висоти. Поштовх ногами повинен бути плавним, безперервним, без надмірного заведення ніг до тилу. Енергічні рухи викликають непотрібне поштовхоподібне просування спортсменки у воді. Рухи руками будуть залежати від результату, який необхідно отримати. Після гребка рухи переводяться в положення сковзання, яке не слід тримати довго, бо тіло може занурити. Рухи руками повинні бути плавними, а тиск на воду - безперервним.

Різновиди брасу в СП: а/ крольчєня. Робочі фази рухів руками такі ж, як в традиційному брасі, але фаза звороту змінюється таким чином, що кисті можуть проноситися над водою. На протязі всього руху тіло повинно знаходитися в більш нахилєному положєнні, інакше рухи руками у фазі звороту будуть неможливі. Кисті рук виходять з води біля лиця та роблять на поверхні хвилєподібний рух кінцями пальців вперед, а потім виконують гребок звичайним способом. Лікті необхідно тримати весь час біля тулуба. Рухи виконуються плавно, голова тримається нерухомо.

б/ тиск. Тут також змінюється фаза звороту. Коли кисті рук починають зворот, вони, повертаючись в зап'ястках, дєсь наполовину піднімаються над водою. Це робіться біля лиця, а потім кисті, з силою та прискорєнням, рухаються вперед, а лікті випростовуються. Перед спортсменкою виникає невелика хвиля.

### *5.2. Кроль на спині*

Використовується "порхаюча. ударна робота ногами". Рухи типа егбіта повинні бути виключєні. Тіло прямо, таз піднято та при цьому тіло нахилєно під кутом 45°. Удари ногами виконуються від стєгон й не глибше, ніж в традиційному кролі на спині. Зворот руки виконується значно повільніше та а більшим контролем. Лікоть закріплєно таким чином, що рука повністю випростована. Малий палець першим виходить та входить у воду. Під час звороту лінія плєчових суглобів залишається перпендикулярною до тулуба, а рука витягується за головою. Зворот проводиться ширше ніж традиційний. Рівновага підтримується за допомогою гребків. В той час, коли одна рука виконує зворот, друга виконує гребок назовні-усєредину біля тазу.

Різновиди кроля на спині в СП: а/ зворот зігнутої руки. Положєння тіла таке ж, як при звороті прямої руки. Коли кисть руки, мізинцем вперед виходить в води, лікоть згинається та кисть рухається вздовж тіла. Коли вона проходить збоку від підборіддя, лікоть максимально піднято над водою. Починаючи з цього моменту, лікоть випростовується, й фаза звороту закінчується так, як у традиційному кролі на спині. б/ порхаючий зворот. Коли кисть виходить з води, лікоть залишається випростованим, але не жорстким. Кисть рухається поперек тіла й лєдь торкається води, потім відводиться зовні й знову торкається води, а потім завершує фазу звороту як в звичайному кролі на спині. Кількість торкань залежить від ритмічної структури музики. Рухи повинні бути легкими та виконуватися в правильному ритмі.

### *5.3. Кроль на грудях*

Положєння тіла нахилєно, плєчі відведені назад й повернуті точно вперед, підборіддя на поверхні води або вище. Ноги працюють глибоко та розташовані ширше, ніж в традиційному кролі на грудях. Спосіб плавання з прямою рукою в фазі

звороту також є одним з основних. Він потребує доброї рухливості плечових суглобів. Коли мізинець виходить з води, лікоть залишається випростованим. Рука описує високу дугу у сагітальній площині тіла та проходить якомога ближче до вуха. Кисті входять у воду великим пальцем на ширині плечових суглобів. Як тільки кисть опуститься під воду, виконується захват, як в традиційному кролі. В цю мить спортсменка рухається вперед над плечем руки, яка виконує гребок. Треба намагатися тримати кисть в одному положенні. Різновиди кроля на грудях у СП: а/ зворот зігнутою рукою. Коли рука виходить з води, лікоть піднімається високо так, щоб кисть проходила збоку від підборіддя. В цьому положенні робиться невелика пауза. Потім кисть проноситься вперед над поверхнею води та великий палець першим входить в воду. Решта виконується, як у кролі в пряму рукою. б/ салют. Це дуже походить на варіант з зігнутою рукою, але замість того, щоб пройти збоку від підборіддя, кисть руки виконує елегантне привітання збоку від лоба. Необхідно, щоб воно було енергійним та рішучим.

#### *5. 4. На боці*

Спосіб плавання на боці - це дуже мало вивчений спосіб СП, але ж він дуже корисний для пересування на поверхні води у довільних програмах. Необхідно засвоїти його на правому та на лівому боці. а/ положення тіла: знаходиться на боці, тазовий пояс - у вертикальній площині. При такому положенні ударна робота ніг буде найбільш потужною. б/ Ударна робота ніг - це одноманітний удар обома ногами "ножиці". На початку фази звороту обидві ноги з'єднані й повністю випростовані, одна вище за другу, носки відтягнуті. З цього положення вони згинаються в колінах так, щоб п'ятки рухалися назад до тазу. Потім верхня нога виводиться вперед, а нижня назад. Ступня нижньої ноги залишається витягнутою, в той час як стопа верхньої ноги згинається. Потім обидві ноги рухаються на зустріч одна одній, повертаючись в вихідне положення. Це витягнуте положення сковзання повинно бути ясно показано. в/ Рухи руками. Обидві руки одночасно починають рух з витягнутого положення сковзання, при якому нижня, повністю випростована рука витягнута за головою, а верхня рука витягнута в сторону передньої поверхні стегон. Нижня рука робить гребок до низу та трохи вперед, в положенні під плечовими суглобами, в той час коли верхня рука згинається під самою поверхнею води. В період всього звороту долоня повернута до дна басейну та залишається поблизу до грудей. З цього положення виконується гребок до низу й назад в витягнуте положення сковзання. Обидві руки рухаються одночасно, спочатку назустріч одна одній, а потім - розтягуючись в протилежні сторони. Спортсменки плавають на боці при великому куті нахилу, тому її ноги розташовані нижче, а плечі вище. Слід відводити передпліччя назад, оскільки це створює уявлення висоти.

#### *5.5. З'єднання способів плавання*

Для плавного переходу від одного способу плавання до другого використовується "перекат", який допомагає змінити напрямок пересування, виконати малюнок на поверхні /площині/ басейну. Приклади з'єднання способів плавання: а/ Від брасу до кроля на спині. Спортсменка пливе брасом, потім, в кінці фази звороту, робить гребок назад одною рукою, повертається на спину в сторону випростованої руки й переходить до кролю на спині. б/ Від кролю на грудях до кролю на спині. В кінці фази звороту спортсменка залишає випростовану руку перед

собою, повертається на спину в сторону цієї руки й переходить до кролю на спині. Для всіх з'єднань необхідно, щоб спортсменка поверталася в сторону випростованої руки й плавно переходила від одного способу плавання до другого.

## 6. ТЕРМІНОЛОГІЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАННЯ

В якості основної міжнародної термінології прийнято опис позицій та фігур за офіційним довідником. Всі положення тіла спортсменки, її пересування з одної позиції до другої повинні роздивлятися по відношенню до поверхні води - до горизонтальної площини. Рухи тіла роздивляються по відношенню до основних анатомічних вісей: повздовжньої - проходить від голови до ступенів; поперечної - проходить зліва направо на рівні тазу; передньо-задньої - розташовується у Повздовжній площині на рівні середини тіла. Рухи спортсменки можуть мати назву: ПОВОРОТИ, коли вони виконуються в горизонтальній площині; ОБОРОТАМИ, коли вони виконуються в вертикальній площині відносно поперечної вісі тіла; ГВИНТАМИ та ОБЕРТАННЯМИ, коли вони виконуються в вертикальній площині довкола продольної вісі тіла. КРУГАМИ - рухи тіла за траєкторією кола. КУТОМ - прийнято називати положення прямого кута, утвореного одною витягнутою ногою (або двома ногами) по відношенню до тіла або до поверхні води.

Введення терміну "кут" є вдалим для опису положення ніг при виконанні цілої групи фігур, тому що в міжнародній класифікації наводяться вказівки переважно про положення ніг. У СП реалізується принцип геометричних ознак. Деякі фігури отримали назву за траєкторією їх виконання: "за дугою", "за колом", "зігнувшись". В останній час деяка частина фігур отримала нові оригінальні назви у відповідності з новими принципами. Наприклад, фігура "балетна нога" отримала назву "кут до гори", що відповідає положенню вертикально випростованої ноги під прямим кутом до другої, яка лежить на поверхні води. Замість казуїстичних назв "дельфін ногами вперед" та "дельфін ногами вперед з зігнутим коліном" введено назви: "круг вперед" та "круг вперед в зігнутим коліном". Замість терміну "бочонок" - "групування", замість "риба-меч з прямою ногою" - "крок вперед". Схема побудови опису фігур така: на перше місце ставиться основний рух (те, що виконується), далі йде означення вихідного положення (коли без нього не ясно як виконується фігура) й, нарешті, пояснення особливості виконання руху (як виконується).

Вихідні положення, які зустрічаються частіше: коли спортсменка займає на поверхні води положення на спині або на грудях, не вказується, коли в цьому нема необхідності. Слова "нога", "ноги" також випускаються з назв фігур, в зв'язку з тим, що вказівки в класифікаційних фігурах наводяться тільки по відношенню до ніг й тулуба спортсменки. Наприклад, "горизонтальний кут" - це прямий кут, створений ногами (або одною ногою), які витягнуті на поверхні води, й тулубом, який зігнуто в тазостегнових суглобах. Коли одна нога розташована паралельно поверхні води, але спрямована зовні (вправо або вліво), то такий кут зветься кутом в сторону правої чи лівої ноги відповідно. Обидві ноги, які випростовані в колінах й зігнуті в тазостегнових суглобах під гострим кутом, утворюють загально відомі у гімнастичній термінології положення "зігнувшись". Наприклад, випростовані ноги створюють дугоподібну лінію разом а прогнутим тулубом, таке положення зветься прогнувшись. Послідовний рух обома ногами над поверхню води у вертикальній площині прийнято звати "шпагатом". Положення тіла у воді, коли одна нога зігнута й наближена коліном до грудей - "групування правою/лівою/". Положення "зігнув

коліно" означає, що поруч з випростованою ногою /в випростованому або прогнутому положенні тулуба/ друга нога зігнута у коліні так, що її стопа торкається внутрішньої поверхні випростованої ноги. Оберткові рухи виконуються відносно повздовжньої вісі тіла в вертикальному положенні головою до низу, яке отримало назву – "вертикаль".

Важливо запам'ятати схему побудови термінологічної фрази при описуванні фігури. Наведемо приклади: 1/ Фігура 405. Повна термінологічна фраза будується: "групування з вихідного положення на спині, чверть обороту назад, розгиб у вертикаль". Спрощуємо термінологічну фразу. Так як завжди групування виконується тільки з вихідного положення на спині, а розгиб у вертикаль з групування не може бути виконано без чверті обороту, залишаємо ці частини опису. Тепер суть руху зводиться до виконання розгибу в вертикаль. Таким чином, коротко фігура може бути названа "розгиб з групування в вертикаль". 2/ Фігура 330. Часто на практиці має назву - "тюмблер". Буквальний переклад з німецької - тупорилий дельфін, з англійської - морська свинка. В рекомендованій термінології фігура зветься "розгиб у вертикаль з горизонтального кута". В укороченому варіанті - "вертикаль з горизонтального кута".

Сьогодні, багато термінів механічно перенесених з англійської мови, закріпилися практично. Романтичні та екзотичні назви риб, птахів й просто незрозумілі поєднання слів від назв різних фігур живуть поруч, заважаючи взаєморозумінню між тренерами й учнями, між представниками різних держав. Наприклад, термін "каталіна" - назва фігури 115. На практиці його ще звать каталінний поворот. Кожному, хто не знайомий зі змістом його руху необхідно довго пояснювати й показувати, як повинно повертатися тіло спортсменки. Рух цей по своїй суті є виконання повороту голови, плечового поясу а потім всього тіла спортсменки з горизонтального положення у вертикальне. У принципі це перехід скручуванням тіла з горизонтальної площини у вертикальну. Ні термін "повертання", ні термін "оберт" в даному випадку не підходять, тому що скручується сама вісь, за якою виконується рух. Повний опис фігури на наш погляд може виглядати таким чином: "з вихідного положення на спині, кут до гори правою, перехід скручуванням тіла зовні-до низу (точніше, вліво-до низу/, в вертикаль". Після спрощення фраза виглядає так: "скручування назовні і до низу".

**ПЕРЕВАГА ЗАПРОПОНОВАНИХ ТЕРМІНІВ БІЛЬШ ДОЦІЛЬНО ВІДПОВІДНО ДО ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ - ВОНИ ДАЮТЬ ПРОСТАВЛЕННЯ ПРО РУХИ ТА У ВИПАДКАХ УСКЛАДНЕННЯ ФІГУР ЛЕГКО МОЖУТЬ БУТИ ДОПОВНЕНІ ОДНОСТИЛЕВИМИ СЛОВАМИ.** Перевага описуваної вище термінології перед електронною як раз й полягає в тому, що вона не обмежує застосування нових термінів українською мовою для описування оригінальних рухів.

## **7. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ (ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА)**

### **7.1. Види й характер змагань**

Змагання з СП проводяться з видів: соло, дуети, групи (4-8 спортсменок). За характером змагання можуть бути: особистими, командними, особисто-командними.

7.2. Положення про змагання. В положенні викладаються: мета, задачі, характер змагань, програма, місце та терміни проведення, склад учасників, умови заліку, нагородження переможців, схема басейну, технічні дані звуковідтворюючої апаратури, організаційні питання.

**ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ**

РОЗСИЛАЮТЬСЯ НЕ ПІЗНІШЕ НІЖ ЗА ТРИ МСЯЦІ ДО ПОЧАТКУ ЗМАГАНЬ.

7.3. Програма змагань. Змагання проводяться з обов'язкової та довільної програми: а/ за обов'язковою програмою учасниці виконують фігури, які означені у Положенні змагань із переліку обов'язкових фігур, які прийняті федерацією України з СП на період олімпійської підготовки; б/ за довільною програмою проводяться попередні та фінальні змагання серед соло, дуетів, груп за композиціями, які складаються довільно в класифікаційних (затверджені федерацією групи) та некласифікаційних фігур, елементів спортивних й спеціальних способів плавання, занурювань, вистрибувань з води та різних видів рухів, необхідних для технічного та естетичного рішення програми, яка виконується під музичний супровід.

7.4. Замовлення на участь у змаганнях. Подаються: попередні замовлення на участь згідно термінів Положення та іменні замовлення (відомості про кількість учасниць в різних видах програми за алфавітом з запасними, затверджується керівником організації, старшим тренером, лікарем (обов'язково з печаткою). Для кожного парного виступу дозволяється одна запасна спортсменка, для групи – дві. В соло заміни не допускаються. Після проведення жеребкування фігур, зміни можуть бути проведені тільки у випадках травм та хвороби, які офіційно підтверджуються лікарем.

7. 5. Костюм учасниць. Спортсменки зобов'язані виступати на змаганнях в акуратному вигляді, добре припасованій формі. При виконанні обов'язкової програми - в чорному купальнику та білій шапочці (дозволяється виступати у плавальних окулярах). При виконанні довільної композиції костюм та головний убір - відповідати характеру й темі музичного супроводження. Шапочка повинна добре утримуватися на голові. В цілому костюм спортсменки повинен бути цілнокроєним, без надлишкових відкритих місць, за винятком спини. Тканина костюму повинна бути непрозорою.

## **8. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ**

Склад суддівської колегії залежить від рівня змагання. Склад суддівської колегії: головний суддя - 1; зам. головного судді – 1; головний секретар - 1; секретари - 6 (3); суддя-оператор - 1; суддя-інформатор – 1; судді-арбітри – 1(5); старший суддя з виду – 2; суддя при учасниках – 1; суддя з звукового супроводження - 1; судді-хронометристи – 2; суддя з нагородження - 1; просмотровая комісія - 3; рятівник - 1; оператор підводного гучкомовлення – 1; комендант змагання - 1.

## **9. МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАННЯ І ЙОГО ОБЛАДНАННЯ**

Змагання можна проводити в басейні з розмірами не менше 12x12 м й глибиною не менше 3 м. Вода в басейні повинна бути прозорою й добре освітленою, дно басейну повинно ясно. продивлятися у всіх його місцях. Температура води не менше +24°C. Бортик басейну в місці виконання учасницями початку довільної програми повинен бути несклизьким, сухим, або обладнаний спеціальним помостом. Не дозволяється зміна освітлення під час виступу учасниць. Місце змагань повинно бути обладнане надводними та підводними радіотрансляційними установками. В басейні повинно бути: пристосування для підйому прапора змагання, п'єдестал для нагородження переможців, суддівські вишки, табло.

## **10. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

Всі учасниці змагань виконують фігури обов'язкової програми у відповідності з

Положенням про змагання й в порядку стартових номерів згідно з жеребом. Змагання з обов'язкової програми проводяться один раз. Виняток може бути тільки нічийним результатом при підрахунку командних результатів. Суддівство виконується суддями по 5-7 чоловік. Кожна фігура обов'язкової програми виконується після сигналу старшого судді.

Довільна програма починається та закінчується одночасно з музичним супроводом. Час, який відводиться на довільну програму: соло – 3 хв. 30 сек. - 15 С; дует – 4 хв. – 15 С; група – 5 хв. – 15С.

Коли кількість учасниць в будь-якому виді програми більше 8, то проводяться як попередні, так й фінальні змагання.

Повторний виступ учасниці дозволяється: порушена послідовність виконання фігур, учасниця перериває виконання фігури й просить дозвіл на повтор, учасниця перериває виступ на суші, виступ перервано не з вини учасниці. В такому випадку перша спроба не враховується. Оцінка виставляється за повторний виступ.

Оцінка виконання: використовується десятибальна система з градацією для обов'язкової програми – 0,5 балу , для довільної - 0,1 балу.

	Обов'язкова програма	Довільна програма
Повна невдача	0	0
Незадовільно	0,5 - 2,5	0,1 – 2,9
Посередньо	3,0 – 4,5	3,0 – 4,9
Задовільно	5,0 – 6,5	5,0 – 6,9
Добре	7,0 – 8,5	7,0 – 8,9
Дуже добре	9,0 – 10,0	9,0 – 10,0

За кожен обов'язковий фігури й довільний виступ виставляється одна оцінка.

Порядок підрахунку результатів. Сама висока та сама низька оцінка спортсменки не враховується, решта п'ять (при суддівстві 7 арбітрами) сумується, враховується середня арифметична помножена на коефіцієнт труднощі виконання даної фігури. Сума балів за обов'язкову програму складається з оцінок, які отримані за всі виконані фігури.

В довільній програмі теж не враховується сама висока та сама низька оцінка. Решта оцінок сумується, множиться на 10 й ділиться на кількість суддів мінус два.

Додаткові й штрафні бали: в попередніх й фінальних змаганнях груп за кожен учасницю більш чотирьох додається 0,5 балу. Штрафні бали вираховуються з оцінки за: перебільшення часу на суші /20с/ - 1 бал; відхилення від встановленого часу виступу - 1 бал; навмисне торкання дну басейну під час довільної програми - 1 бал; зупинка /перерва/ виступу на суші - 1 бал; перерва в виконанні фігури обов'язкової програми – 1 бал.; порушення послідовності виконання фігур - 2 бали; виконання інших фігур, відмінних від даних - 2 бали.

Переможцем рахується учасниця, яка набрала більше балів. При однаковій сумі балів переможцем стає та спортсменка, яка набрала більше балів за обов'язкову програму. Коли й в цьому випадку рівновага, тоді спортсменки повинні повторно виконати обов'язкові фігури.

## 11. ОБОВ'ЯЗКОВІ ФІГУРИ

(Затверджені федерацією СП України на 1991-1994 роки)

## Група № 1

113 КРАН	3,1	413 АЛЬГА	2,3
240 АЛЬБАТРОС, гвинт до гори	2,6	Група № 4	
		153 ЗАМОК	2,9
305 ОБОРОТ назад, прогнувшись, баракуда, довгий гвинт	2,4	240 АЛЬБАТРОС	2,1
		301 БАРАКУДА, довгий гвинт	2,1
425 СУОРДАСАБ	2,0	430 СПРАЛЬ	3,0
		Група № 5	
Група № 2		117 КАТАЛАРК, відкритий на 180°	2,6
130 ФЛАМІНГО, обертання-гвинт	3,1	253 КРУГ ВПЕРЕД, гвинт на 180°, обер- тання на 180°	2,5
225 ЗВОРОТНИЙ КРАН	2,7	342 ЦАПЛЯ, вихор	2,5
		435 НОВА	2,4
402 КРОК НАЗАД	2,1	Група № 6	
		150 ВИТЯЗ	2,6
Група № 3		257 КРУГ вперед з ногою, яка зігнута в коліні, повне обертання	2,3
125 ЕЙФЕЛЬ, вертикаль, комбі- нований гвинт	2,8		
275 ДЕЛЬФОЛІНА	2,3		
336 ГАВІАТА, відкрита на 180°	2,7		
332 АВРОРА, відкрита на 360°	3,4		
420 КРОК ВПЕРЕД	1,9		
Група № 7			
105 ПІДВОДНИЙ КРАН	3,0		
207 КОЛО з ногою, яка зігнута в коліні, повне обертання	2,2		
311 ВЕРТИКАЛЬ з групування, гвинт 360°	1,8		
410 ШПИЛЬ	2,9		

## 12. ВИКОНАННЯ ФІГУР У ОBOB'ЯЗКОВІЙ ПРОГРАМІ

Обов'язкові фігури складаються з основних позицій (елементів) та основних рухів. Позиція - це конкретне розташування частин тіла відносно друг друга, а також відносно поверхні води. Основні рухи - це рухи, які виконуються для переходу від одної позиції до другої.

### 12.1. Основні позиції СП

На спині. На грудях. Кут до гори (на поверхні, в зануренні). Фламініго (на поверхні, в зануренні). Кут до гори двома (на поверхні, в зануренні). Вертикаля. Кран. Риб'ячий хвіст. Групування. Горизонтальний кут. Зігнувшись. Прогнувшись. Прогнувшись на поверхні. З ногою зігнутою в коліні. Шпагат. Лицар. Бокова позиція.

### 12.2. Основні рухи

В позиції "Кут до гори". З позиції до гори". В позицію "Горизонтальний кут". З

позиції "Прогнувшись на поверхні" вихід в позицію "На спині". Виходи з позиції "Шпагат" (назад, вперед). "Каталінний поворот" (оберт). "Зворотний каталінний оберт". "Виштовхування". "Вертикальне занурення". "Обертання" (полу обертання - обертання на 180°; "Повне обертання - обертання на 360°. "Вихор"- швидке обертання на 180° ("Гвинт" - на 180°, на 360°, тривалий гвинт, не менше 720°, обертання - гвинт, гвинт до гори на 180°, гвинт до гори на 360°, комбінований гвинт, зворотний комбінований гвинт). "Коло". "з кола назад" в позицію "Вертикаля". "Вертикальне занурення в "Коло назад". З "Кола вперед" в позицію "Вертикаля". Вертикальне занурення в "Коло вперед".

### 12.3. Загальні вимоги

До техніки виконання однакових позицій (елементів) в різних фігурах ставляться однакові вимоги. До техніки виконання однакових рухів в різних фігурах ставляться теж однакові вимоги.

При виконанні фігур необхідно дотримуватися вірної загальної геометрії фігури в цілому, точного виконання фігури, відповідно описуванню, високість положення тіла над водою та збереження високості при переході з одної позиції в другу, стійкість та впевненість виконання, технічність.

Кожна фігура виконується плавно, поволі, без різких рухів, чітко означаються всі позиції, без зупинок в жодній з них, з постійною швидкістю, з мінімальним порушенням дзеркала води, без зайвих пересувань по поверхні води.

Рухи виконуються в будь-яку сторону та з будь-якої ноги, коли не висуваються додаткові вимоги при описуванні фігури.

Фігури починаються з позиції "на спині" або "на грудях», коли рухи фіксуються у тулуба або нагорі над головою й закінчуються в позиціях "на спині" або "на грудях", коли вже не виконуються гребки руками, або в позиції "вертикаль", коли стопи повністю занурилися у воду. Фігури виконуються напроти середнього судді.

Оцінки за виконання обов'язкових фігур ставлять судді з урахуванням типових помилок:

### КЛАСИФІКАЦІЯ ПОМИЛОК

Види помилок	Дрібна (0,1)	Середня (0,3)	Груба (0,5)
<i>Порушення:</i> Горизонталі	До 15”	До 30”	Більше 30”
Вертикалі	-“-	-“-	-“-
Бокової площини	до 15” або 20 см	до 30” або 50 см	більше 30”
<i>Рівень висоти:</i> Для одної ноги	2/3 стегна над водою	1/3 стегна	коліно на рівні води,
Для двох ніг	1/3 стегна над водою	коліно на рівні води	
<i>Зазублення висоти</i>	незначне	значне	явно визначено
<i>Порушення:</i> Діаметру кола	до 20 см	до 50 см	більше 50 см
Стійкості (коливання до гори, до низу, в сторони)	до 10 см	до 20 см	до 30 см
Ритму	незначне	значне	явно визначено

Темпу	помірний	швидкий	дуже швидкий
Безперервність виконання рівномірності обертання	незначні	значні	явно визначено
Недостатні або надмірні: гвинти, повертання, оберти	до 15”	до 30”	більше 30”
<i>Порушення:</i> спокою води	слабі коливання	сильні коливання	бризки
Непередбачений проплив	до 20 см	до 50 см	більше 50 см
Одночасне виконання	двох елементів	частини	повністю

### 13. ВИКОНАННЯ ДОВІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Довільна програма може починатися на суші або у воді, але повинна закінчуватися тільки у воді. Для довільної програми надається свобода вибору музики, ритму, рухів, хореографії. Програма повинна бути гармонічною за своєю композицією й відповідати музичному супроводженню. Програма повинна складатися з певної кількості зв'язок-фігур, елементів, рухів не тільки складних за формою, але ж й різноманітних за змістом. Учасниця повинна використовувати всю площу басейну.

Елементи, зв'язки-фігури слід виконувати чисто, впевнено, чітко, щоб було зрозуміло, що виконала спортсменка. В програму слід включати декілька високих виходів з води тулубом або ногами. Гвинти, обертання повинні бути добре зцентровані. В кінці композиції виконуються складні елементи, зв'язки.

Музику для довільної програми учасниці вибирають у відповідності зі своїм смаком, уявленням про її зміст й підбирають відповідні рухи, жести для її виразу. Музика повинна мати швидкі та повільні частини. Довільна програма повинна бути динамічною, спортсменка повинна бути в постійному русі.

В довільній програмі оцінюється все, що виконала спортсменка. Знижки за недостатністю технічності, складності, за помилки в композиційній побудові, за асинхронність проводяться окремо. Оцінюється оригінальність програми. Оригінальним може бути як новий елемент або зв'язка, або рух, так й повторення відомого елемента, виконаному в новому з'єднанні, зв'язці. Знижки за помилки починають проводити з моменту торкання спортсменкою води (вхід у воду) й до моменту, коли учасниця закінчує виконання програми. Непередбачені зупинки впливають на оцінку в залежності від того, наскільки вони знизили враження від виконання (загублення головного убору, падіння зажиму та інше). Коли це трапилось при виконанні якогось елемента, руху й воно зірвано, це повинно знайти відображення на оцінці за трудність програми. Коли порушується гармонійність композиції, то це впливає на оцінку за художнє враження.

У довільній програмі серед дуетів та груп виконання рухів, елементів повинно бути настільки з'ясовано, щоб створювалося уявлення повної єдності рухів учасниць. При непередбачених зупинках або зривів будь-яких елементів, рухів половиною учасниць - ці елементи, рухи рахуються невиконаними.

При виконанні довільної програми оцінюється:

1. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ. Максимальна знижка за помилки - 3 бали.
  - a/ удосконаленість виконання фігур. Максимальна знижка – 2,5 бали.

- б/ технічність пересування. Максимальна знижка - 0,5 бали.
2. СКЛАДНІСТЬ. Максимальна знижка - 3 бали.
3. ХУДОЖНЄ ВРАЖЕННЯ. Максимальна знижка – 4 бали. Важлива деталь екіпіровки, без нього при виконанні рухів вниз головою вода попадає в ніс, що може привести до серйозних захворювань.

#### **14. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ПРИ НАВЧАННІ**

В процесі занять СП вирішуються задачі формування рухових навичок та вмінь. Механізм формування навичка проходить за загальною психічною схемою: ірадіація процесів збудження, концентрації, стабілізації та автоматизації. В першій фазі необхідно забезпечити початкову школу рухів. Рухи засвоюються у "грубій" формі. В другій - здійснюється коректування, уточнення й диференціація рухів, В третій - закріплення, стабілізація рухів, пристосування до змінних умов.

Вся рухова діяльність синхроністок безпосередньо пов'язана з психічними процесами: відчуттями, сприйняттями, уявленнями. М'язево-рухові відчуття допомагають спортсменкам відчувати вірне положення тіла на суші й у воді, дають уявлення про пересування тіла та взаєморозташування його частин, про скорочення, розтягування й розслаблення м'язів.

Умовно можна виділити п'ять стадій механізму створення рухової навички: 1/ стадія, в якій створюється перше уявлення про рухову дію. 2/ стадія формування початкового вміння, яка відповідає першому етапу освоєння дії. Ставиться завдання оволодіти основами техніки та загальним ритмом дій. Особливу увагу слід приділити усуненню непотрібних рухів та м'язевих напружень. 3/ стадія, в якій формується вміння удосконаленого виконання рухової дії. Відповідає етапу уточнення рухових дій. Рух сприймається у свідомості більш повно й детальніше. Методика навчання відповідно спрямована на відробку деталей рухової дії. 4/ стадія повного утворення навички. Відповідає етапу закріплення рухової дії. В період, коли уточнюється система рухових реакцій, визначаються характерні риси рухливої навички, автоматизації та стабілізація дії. 5/ стадія досягнення варіабільної /змінної/ навички. Розширюється діапазон варіативності техніки й подальше її удосконалення на основах розвитку фізичних якостей. Збільшується зрушеність рухової навички в залежності від особистих особливостей та від зміни зовнішніх умов.

#### **15. ЕТАПИ НАВЧАННЯ В СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ**

В процесі навчання руховим діям в СП можна виділити ряд етапів: початкового розучування, поглибленого розучування, закріплення й подальшого удосконалення рухових дій. На етапі ПОЧАТКОВОГО РОЗУЧУВАННЯ створюється загальне уявлення про рух. Дуже важливо вірно пояснити й показати вправу, дати точну термінологічну назву, надати займаючимся можливість реально відчувати рух, а ще й попередити та усунути найбільш грубі помилки. В СП при початковому навчанні вони можуть бути пов'язані з побоюванням води, малою затримкою дихання, недостатньою фізичною підготовленістю, незвичною координацією /знаходження у воді в зворотній вертикалі/.

До грубих помилок можна віднести: відхилення руху від вірного напрямку,

порушення амплітуди, ритму; надлишкове м'язове напруження; присутність в техніці зайвих рухів.

Для усунення грубих помилок необхідно використовувати контроль та самоконтроль. В їх реалізації велике місце відводиться викладачу та партнерам. Для самоконтролю використовуються зорові орієнтири. В процесі тренування необхідно зрівнювати вірні й перекручені рухи для усунення помилок в техніці.

В зв'язку зі швидкою втомою на етапі початкового розучування рекомендується чітка регламентація вправ, навантаження та дотримування інтервалів відпочинку.

Етап **УГЛУБЛЕНОГО РОЗУЧУВАННЯ** переслідує мету удосконалення й уточнення техніки. Багаторазові повторення дозволяють тонко диференціювати рухи, покращувати головні ланки техніки, забезпечувати варіювання та індивідуалізацію техніки. При подальшому автоматизуванні рухів можна пропонувати збільшувати кількість повторень, використання додаткових тяжінь, зниження інтервалів відпочинку. Все це потребує точного контролю й самоконтролю в оцінюванні руху. Коли тренер й спортсмен /учень/ бачать, що збільшення навантаження сприяє виникненню нових помилок у техніці, слід терміново ввести корективи в дозування.

Об'єктивно контролювати техніку рухових дій допомагають методи термінової інформації. Використання відеоапаратури в СП дозволяє отримати об'єктивну інформацію про траєкторії рухів, амплітуди, геометричній точності, техніці гребкових рухів.

Етап **ЗАКРІПЛЕННЯ Й ПОДАЛЬШОГО УДОСКОНАЛЕННЯ** забезпечує досконале володіння руховими діями. Закріплюється навичка володіння технікою на основі органічного з'єднання процесу удосконалення техніки й виховання фізичних якостей; розширюється варіативність технічних можливостей спортсменів на основі детальних змін в кінематичній, динамічній та ритмічній структурах рухів; завершується індивідуалізація спортивної техніки.

На даному етапі, в ще більшій мірі, ніж на попередніх, вадливими є контроль й оцінка дій. Велике значення набуває оцінка якості рухів, особливо таких характеристик, як стійкість та варіативність навички, степінь автоматизації рухів, ефективність та економічність техніки.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Парфенов В. А. Синхронное плавание / Парфенов В. А., Кононенко Ю. А. Синхронное плавание. – Киев : Здоровье, 1979.
2. Новикова Е. Е. Анализ техники синхронного плавания : учеб. пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – Москва, 1981. – 61 с.
3. Белоковский В. В. Художественное плавание / В. В. Белоковский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Максимова М. Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании : метод. разработка для студ. специализации тренерского факультета ГЦОЛИФК. – Москва : ГЦОЛИФК, 1987. – 18 с.
5. Синхронне плавання. Правила змагань. – Київ, 1994.

**Додаткова:**

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца : учеб. пособие. – Ленинград : Искусство, 1963. – 178 с.
2. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика / Сосина В. Ю., Фабина Э.М.. – Киев : Радянська школа, 1990. – 254 с.