

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Виктория» муниципального образования город-курорт Анапа
имени заслуженного работника физической культуры и спорта Кубани, отличника
народного просвещения Станислава Петровича Фролова

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Построение учебно-тренировочного процесса в синхронном плавании на начальном обучении

Выполнила:
Мелеко Марина Владимировна,
тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ «Виктория»
им. С.П. Фролова

Анапа - 2023

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Построение учебно-тренировочного процесса в синхронном плавании на начальном обучении» Мелеко Марины Владимировны, тренера-преподавателя муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Виктория» муниципального образования город-курорт Анапа имени заслуженного работника физической культуры и спорта Кубани, отличника народного просвещения Станислава Петровича Фролова

Автор методической разработки по синхронному плаванию Мелеко Марина Владимировна в своей работе «Построение учебно-тренировочного процесса в синхронном плавании на начальном обучении» справедливо отмечает, что овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку, а также обучаются элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, ритмики.

Актуальность настоящей методической разработки заключается в определении путей повышения эффективности процесса обучения синхронному плаванию посредством внедрения в учебный процесс технологий, которые способствуют развитию двигательной и общей эстетической культуры.

Данная методическая разработка изложена достаточно грамотно и качественно оформлена. Работа структурирована, последовательна, логична. Достаточно высока практическая значимость работы. Содержание разработки полностью соответствует выбранной теме. Все материалы могут быть использованы на занятиях синхронным плаванием. Методическая разработка, безусловно, интересна, реалистична и будет результативна при ее использовании автором.

Методическая разработка Мелеко М.В. имеет практическую ценность и может быть рекомендована для внедрения в учебно-тренировочный процесс спортивной школы.

Рецензент: Попова Наталья Геннадьевна, ведущий специалист МКУ ЦРО, к.п.н.

Рецензент

Исполняющий обязанности
директора МКУ ЦРО



Н.Г. Попова

Т.В. Калюжная

23.10.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	4
1.1 Особенности обучения синхронному плаванию детей на начальном обучении.....	4
1.2 Разучивание базовых элементов в синхронном плавании на начальном обучении.....	5
1.3 Особенности проведения спортивного отбора в синхронном плавании в группы начального обучения.....	8
2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	11
2.1 Общая и специальная подготовка синхронисток на суше.....	11
2.2 Общая и специальная подготовка синхронисток на воде.....	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
Приложения.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность написания методической разработки. Синхронное плавание – активно развивающийся вид спорта. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр. Как водный вид спорта, синхронное плавание прививает ряд жизненно важных навыков. Овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку, а также обучаются элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, ритмики. Все это способствует развитию двигательной и общей эстетической культуры.

Многие специалисты в области синхронного плавания считают, что двигательный запас, который приобретается на начальном этапе подготовки, является базой для дальнейшего освоения большего арсенала движений в таком сложно-координационном виде спорта, как синхронное плавание.

В современных условиях повышения эффективности спортивной подготовки в синхронном плавании актуальным является вопрос - изменения подготовки синхронисток младшей возрастной группы с учетом функциональной подготовки, при этом приоритетными задачами являются сохранение здоровья, наполняемости групп, результативность соревновательной деятельности. Параллельное обучение спортивным способам плавания и основным гребкам может способствовать, с одной стороны, качественному освоению навыков спортивного плавания, с другой – сокращению времени начального обучения синхронному плаванию с одновременным повышением качества движений.

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Особенности обучения синхронному плаванию детей на этапе начального обучения.

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяется средой, в которой ребенок выполняет движения, так как вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков, коррекции нарушений осанки.

Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц. Во время занятий по плаванию мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовыражению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц. В результате формируется правильная осанка.

Дети в возрасте 5-7 лет по своим двигательным возможностям в основном готовы к освоению первоначальных плавательных движений. Освоение начальных навыков плавания в старших группах детского сада является основой для дальнейшего формирования устойчивого навыка плавания: это скольжения, статическое плавание, элементы техники спортивного плавания, овладение облегченной техникой. В подготовительных группах разучиваются стартовые прыжки и движение основными способами в целом: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Возрастные особенности детей дошкольного возраста необходимо учитывать и находить новые формы занятий для большей заинтересованности и эмоциональности, когда с одной стороны будут решаться не только развитие физических качеств и техническая подготовленность ребенка, но и обеспечиваться всестороннее развитие личности дошкольника.

Начальное обучение в синхронном плавании подчинено общим правилам и закономерностям формирования двигательных навыков и умений в воде. Успешность и результативность процесса обучения зависит от соблюдения основных дидактических принципов педагогики, от правильного выбора методов обучения, их многообразия и эффективности использования. Вся двигательная деятельность в синхронном плавании связана непосредственно с психическими процессами: ощущениями, восприятием и представлениями.

На этапе начального обучения создается общее представление о движении. Изучаются отдельные элементы целостных упражнений. Мышечно-двигательные ощущения помогают спортсменке почувствовать правильное положение тела на суше и в водной среде. Процесс восприятия движения подкрепляется правильным объяснением и показом, точным терминологическим наименованием, использованием наглядных пособий -

рисунков, фотографий, видеозаписей, кукол-макетов, а также введением в процесс обучения дополнительных приспособлений и зрительных ориентиров (в их числе плавательные доски, круги, разделительные дорожки, цветные ленты, подводные зеркала).

Именно в данном возрасте на начальном этапе обучения является перспективным введение элементов синхронного плавания. Высокая эмоциональность, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов будет способствовать развитию плавательной подготовленности, развитию физических качеств, творческих и психических способностей детей. Традиционное обучение плаванию с элементами синхронного плавания способствует, во-первых, уменьшению водобоязни у детей, во-вторых, ускорению процесса освоения техники плавания, в-третьих, повышению эффективности плавательной подготовки в целом.

Основу комплексов по синхронному плаванию составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Обучение синхронному плаванию целесообразно начинать с пятилетнего возраста.

1. Занятия необходимо проводить по подгруппам.

2. При обучении целесообразен фронтальный метод.

3. Освоение упражнений идет быстрее, если дети стоят в шеренге, лицом к инструктору.

4. Разучивать упражнения сначала на месте, потом – в движении.

5. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки – снижение ее продолжительности и величины.

6. Обязательное ознакомление с характером движений при изучении элементов синхронного плавания.

7. Формирование навыков плавательных упражнений в зависимости от силы толчка от бортика бассейна.

8. Использование игровых приемов обучения, как ведущих в организации занятий.

1.2. Разучивание базовых элементов в синхронном плавании на начальном обучении

Процесс обучения в синхронном плавании начинается с овладения основными плавательными движениями – спортивные способы плавания являются фундаментом для построения правильной техники синхронного плавания. Используется модификация спортивных способов плавания: кроль на груди с высокоподнятой головой, брасс на груди с попеременной работой ног, на боку с помощью движений ног брассом, руки кролем ноги дельфином, кроль с вращением вокруг продольной оси.

Вариативные проплывы: проходы в вертикальном положении по поверхности воды- «эгбитэ», с переменной сменой кролевых и брассовых движений.

Гребковые движения являются важным компонентом спортивной техники в спортивном плавании. Наиболее распространёнными являются два типа гребков:

1.Поддерживающие гребки, которые позволяют спортсменке находиться на поверхности воды- это плоский и опорный гребки.

2.Продвигающие гребки, которые позволяют передвигаться в различных направлениях- это стандартный, обратный, пропеллер, омар, торпеда, каное и опорный продвигающий.

Основные правила гребковых движений:

1.Непрерывности действия.

2.Постоянного давления на воду.

3.Симметричности гребковых движений,

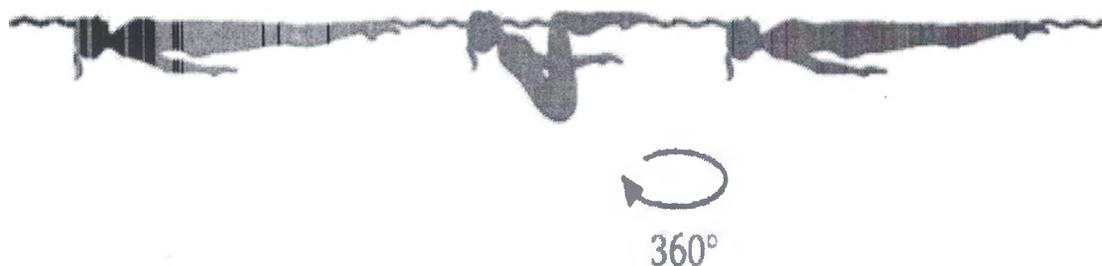
4.Правило оптимального наклона кистей к общему наклону движения.

В синхронном плавании, где большая часть работы связана с задержкой дыхания, затраты энергии во многом определяются эффективностью техники. Специфичность технической подготовки в синхронном плавании заключается в том, что спортсменки должны овладеть не только отточенной техникой фигур, элементов и соединений, достичь легкости и непринужденности их исполнения, но и приобрести умение выполнять эти движения в определенном темпе и ритме, с различной силой и мощностью, точной геометрией, хорошей высотой, определенной или максимальной задержкой дыхания, четко и выразительно.

Ввиду того, что синхронное плавание - сложнокоординационный вид спорта, требующий хорошей ориентации в пространстве и высокой точности выполнения движений, необходимо строить начальный этап технической подготовки с учетом закономерностей построения двигательного действия и индивидуальными особенностями развития. В синхронном плавании начальное формирование элементов синхронного плавания начинается после предварительного освоения спортсменками всех спортивных способов плавания. С другой стороны, такое двигательное действие из области синхронного плавания, как опорный гребок, рассматривается в качестве одного из базовых элементов при обучении технике спортивного плавания. Их применение позволяет на 20 - 50% сократить сроки обучения и увеличить до 100 процентов число детей, освоивших навык плавания. Следовательно, обучение технике гребков и позиций синхронного плавания, с параллельным освоением техники спортивных способов плавания, может явиться перспективным, в плане дальнейшей оптимизации процесса технической подготовки в синхронном плавании. Это определило необходимость проведения настоящего исследования.

Так же, к разучиванию базовых элементов на начальном этапе входят простейшие фигуры :

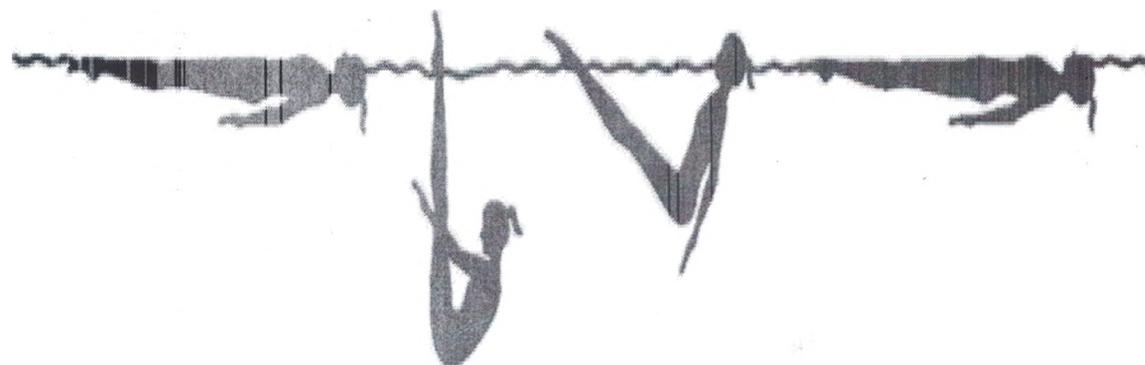
1.«Вращение в группировке». Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка медленно сгибается в тазобедренных суставах, при этом колени и голова подтягиваются друг к другу на среднюю линию — в позицию «неплотная группировка». Затем выполняется вращение на 360° в горизонтальной плоскости, после чего — медленное выпрямление туловища и ног на поверхности воды. Фигура заканчивается в позиции «на спине»



2.«Оборот назад в группировке». Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка принимает позицию группировки и, сохраняя ее, выполняет оборот назад на 360° вокруг поперечной оси (максимально близко к поверхности воды). Затем следует медленное выпрямление туловища и ног. Фигура заканчивается в позиции «на спине» .



3.«Щука». Фигура начинается из позиции «на спине». Сгибаясь в тазобедренных суставах, спортсменка поднимает вытянутые ноги вверх, до вертикали, и одновременно погружается под воду до щиколоток. Туловище и ноги максимально приближены друг к другу. После кратковременной фиксации положения спортсменка медленно всплывает вверх с одновременным разгибанием туловища и выпрямлением ног. Фигура заканчивается в позиции «на спине».



4.«Круг назад». Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка опускается под воду по дуге (головой вниз), принимает

позицию «прогнувшись» и, сохраняя ее, движется по траектории воображаемого круга диаметром 2—2,5 м. Движение по кругу заканчивается в точке погружения.

По мере выхода из воды туловище и ноги выпрямляются на поверхности. Фигура заканчивается в позиции «на спине».



1.3. Особенности проведения спортивного отбора в синхронном плавании в группы начального обучения.

В современном мире очень часто на повестке дня становится проблема эффективного использования потенциала человеческих способностей. В современном спорте преобладает высокий уровень спортивных достижений, этот уровень намного превосходит возможности спортсменов, которые раньше считались в принципе недоступными. Длительная подготовка и воспитание спортсменов высокого класса это сложный процесс, качество которого зависит от разных факторов. Главный фактор, влияющий на этот процесс, является отбор одаренных детей. Проблема своевременного выявления перспективных спортсменов способных достичь высоких результатов, в современном мире особо актуальна. Обусловлено это высокой популяризацией спорта и большой конкуренцией. Поэтому спортсменкам необходимо обладать редкими морфологическими данными уникальным сочетание физических качеств и психических способностей.

Отбор - система, комплекс мероприятий, включающих в себя педагогические, социологические, психологические и медикобиологические методы исследования, на основе которых выявляются высокая степень одаренности детей, соответствующие специфике определенного вида спорта.

При определении спортивной перспективности спортсменов необходимо руководствоваться ниже перечисленными общими положениями:

1. Спортивная одаренность во многом зависит от наследственных признаков, которые отличаются стабильностью. Думая о будущих достижениях спортсменов и об их спортивных результатах надлежит обращать внимание, на признаки, которые определяют успешность и перспективность спортсменов.

2. Изучение неизменчивых наследственных признаков при определении перспективности спортсменов необходимо для обнаружения тех показателей, которые могут изменяться во время тренировочного процесса.

3. Структура спортивной деятельности очень сложна и разнообразна. Поэтому при определении перспективности необходимо комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное освоение определенного вида спорта.

4. Определение спортивного соответствия должно осуществляться на основе применения педагогических, медикобиологических, психологических и социологических методов исследования.

Существует множество методов и критериев спортивно отбора. Однако об эффективности этих критериев, нельзя говорить категорично: рекомендуем или не рекомендуем, перспективен или нет, одарен или не одарен и т.д.. Наукой выработана система показателей определяющих состояние спортсменов:

- комплексная оценка индивидуальных показателей,
- важнейшие характеристики здоровья и состояния отдельных систем;
- антропологические показатели и оценка биологического возраста
- работоспособность организма и потенциал энергообеспечения
- двигательные способности, координация движений
- личностно-психологические особенности и мотивированность.

В отечественном синхронном плавании сложилась практика трехэтапного отбора спортсменов в ходе многолетнего тренировочного процесса. Отбор на начальном обучении входит в этап первичного отбора.

1 этап. Первичный отбор имеет приблизительный характер. Оценивается целесообразность выбора ребенком данного вида спорта. Отдельные тренеры выполняют селекцию очень тщательно: просматривают большое количество детей, используют объемный спектр оценочных критериев. Наиболее важные критерии отбора девочек в синхронное плавание:

- антропометрические данные (длина и вес тела, длина конечностей, охватные размеры конечностей и их конфигурация, состав тела);
- физические данные: подвижность в суставах (тазобедренном, коленном, голеностопном, плечевом), гибкость позвоночника, координационные способности, общее физическое развитие;
- плавучесть;

- пластические и ритмические способности: умение двигаться под музыку, воспроизводить заданный ритм, продемонстрировать выражение эмоций в позах, жестах и мимике;

- внешние данные: гармоничность строя лица и телосложения, характерность лица, красота шеи, плеч, голени, щиколотки, голеностопа.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общая подготовка синхронисток на начальном уровне

Физическая подготовка в синхронном плавании состоит из общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и специальной технической подготовки (СТП). Общая физическая подготовка развивает общую работоспособность спортсменок. Средствами ОФП являются: спортивное плавание, акробатика, классическая хореография, упражнения со специальными отягощениями, спортивная гимнастика, общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка развивает двигательные умения и навыки, которые присущи именно избранному виду спорта, в данном случае – синхронному плаванию. Средствами СФП являются: основные позиции,

элементы фигур из обязательной программы, имитационные упражнения на суше, элементы произвольной программы, упражнения на технику гребковых движений.

Специальная техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий.

Тренировочный процесс синхронисток строится таким образом;

- единства общей и специальной подготовки;
- непрерывности тренировочного процесса
- постепенности и максимального увеличения нагрузок
- цикличности тренировочных нагрузок

В спортивной практике, как правило, при физической подготовке применяется комплексный подход, то есть в ходе тренировочного процесса уделяется внимание воспитанию «комплекса» необходимых спортсмену физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) при этом каждое физическое качество совершенствуется преимущественно отдельно. Данные качества взаимосвязаны между собой. Если в ходе тренировочного процесса будет упущен хотя бы один из них, то это грозит изменением проявления силы синхронисток. Данная методика подходит для спортсменов разного уровня спортивного мастерства, но больше всего на начальном уровне физической подготовленности.

В синхронном плавании различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность длительно противостоять утомлению. Важным компонентом общей выносливости являются аэробные возможности. Развивать общую выносливость необходимо за счет выполнения физических упражнений. Силовая выносливость, как и взрывная сила мышц, является сложной комплексной двигательной способностью и проявляется главным образом в двух формах: динамической и статической. Формы проявления силовой выносливости очень разнообразны и тесно взаимосвязаны между собой.

Мышечная сила проявляется во всех упражнениях синхронного плавания: обязательных и произвольных, и уровень ее развития определяет спортив-

ный результат. Она является одним из важнейших качеств, которым наделены спортсменки.

В синхронном плавании, как и в других сложно-координационных видах спорта, существует ряд разновидностей проявления силовых качеств: в динамическом и статическом режимах. В программах синхронисток нет ни одного упражнения, в котором присутствовали бы только компонент статики или динамики. Много численное количество упражнений выполняется именно в движении. Но, не смотря на это, даже в них просматривается статический элемент – фиксация высоты и позиций. По характеру усилий в динамическом режиме различают три вида силы: взрывную, быструю и медленную. Взрывная сила – это сила, которая проявляется с максимальным ускорением. Она встречается в основном в произвольных программах – различные технические элементы («барракуда», «вихрь» в положении «вертикаль и др.). К максимальным ускорениям так же можно отнести стремительные выталкивания (вверх ногами) и выпрыгивания (вверх головой). В обязательной программе такие фигуры как цапля, барракуда.

Быстрая сила – это сила, которая проявляется не с максимальным ускорением, но в достаточно быстрых движениях. Быстрые движения в синхронном плавании подразумевают под собой – вращательные упражнения (винты вверх, вниз, продолжительные); повороты в разных положениях (обратная группировка, вертикаль, фламинго); а так же скоростные проплывы с использованием различных гребков (пропеллер, каноэ, обратный пропеллер и др.); отдельные темповые фигуры (связки). Медленная сила – это сила, которая проявляется в медленных движениях без ускорения. Она присутствует практически во всех обязательных и отдельных элементах произвольной программы, построенных на медленных выходах из воды и переходах из одной позиции в другую, которые осуществляются за счет силы.

Современное оборудование и специальные отягощения позволяют спортсменкам развивать силовые способности с помощью: грузов (для развития гребковых навыков и совершенствования высоты в позициях или фигурах), резины (для развития силы рук) и др. При грамотном подборе силовых упражнений нужно учитывать:

1. несущие нагрузку мышцы и отдельные мышечные группы
2. какие мышцы задействованы в том или ином упражнении и их степень участия
3. слабые звенья мышц и уровень их силовой подготовленности .

Разносторонняя двигательная деятельность – фундамент развития силы. Ее следует выстраивать с учётом специфики возрастных особенностей и женского организма. После анализа работы мышц в различных фигурах обязательной и произвольной программах, необходимо осуществлять выбор упражнений, которые будут наиболее

эффективно действовать на мышцы. Синхронистки уделяют особое внимание силовой подготовке. Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различными отягощениями – собственным весом партнера, с утяжелителями, на тренажерных установках, со специальными грузами, а так же с резиной.

2.2. Специальная физическая подготовка синхронисток на начальном этапе

Специальная подготовка направлена на необходимую функциональную гипертрофию организма и повышение уровня специфической работоспособности спортсмена. Она является главным фактором прогресса достижений на высших этапах спортивного мастерства. Средства специальной подготовки должны быть адекватно подобраны. На начальных этапах тренировки специальная подготовка играет важную роль, так как способствует грамотному приспособлению организма к условиям спортивной тренировки. Она способствует рационально владеть основами спортивной техники.

Развитие силы с учетом двигательной специфики спортивного упражнения – одна из сторон специальной подготовки в спорте, решающая для тех упражнений, где сила играет ведущую роль. Выбор средств и методов специальной подготовки не всегда рационален, из-за этого становится малоэффективным. Спортсменки выделяют много часов для работы, выполняя важные специальные упражнения, однако повышения уровня общей физической подготовки не наблюдается. Чтобы исключить вероятность потери времени, необходимо руководствоваться определенным принципом в подборе упражнений для повышения уровня специальной подготовленности синхронисток.

Для определения оптимального управления необходимо:

1. Тренирующий эффект любого средства снижается по мере роста уровня физической подготовленности спортсмена.
2. Тренирующее средство должно быть оптимальным по силе раздражителем, соответствующим текущему функциональному состоянию организма.
3. Следы предыдущей работы изменяют тренирующий эффект любого средства.
4. Тренирующий эффект комплекса воздействий определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько порядком их следования и разделяющим их временным интервалом.
5. Управляющее воздействие в целом должно включать комплекс раздражителей, обеспечивающих формирование требуемой для данного вида спорта структуры физической подготовленности, с учетом конкретного уровня спортивного мастерства.

В синхронном плавании существует большое количество разновидностей проявления специальной подготовки:

1. Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения.

2. Упражнения для развития силы. Для совершенствования силовых возможностей синхронисток в зале (на суше) применяются общеизвестные упражнения силовой направленности: с собственным весом, с весом партнера, с отягощениями (гантелями, штангой, поясами утяжелителями), на тренажерных установках.

Примеры упражнений на развитие быстроты и развитие силы приведены в приложении 1.

Ориентация в водном пространстве на фоне гипоксии осложняется непривычным положением тела вниз головой, которое часто встречается в тренировках и выступлениях. Примеры упражнений ориентации в водном пространстве на фоне гипоксии приведены в приложении 2.

В произвольных программах синхронного плавания существует много акробатических элементов. «Акробатические поддержки», которые представляют собой выталкивание одной или более спортсменок из воды посредством соединения и толчка большого количества девушек. Для того, чтобы быть той, кого выталкивают, необходимо владеть определенными акробатическими навыками, которые приобретаются в последствии неоднократных тренировок. Примеры упражнений: кувырки (вперед, назад, в бок), «колесо», сальто (вперед, назад), сальто с дальнейшим выходом в позицию «фламинго» или «шпагат», стойки на руках, прыжки в «шпагат».

Грузы в синхронном плавании предназначены в основном для поднятия высоты в отдельных элементах произвольной и обязательной программы. Так же мы используем грузы в плавательной подготовке спортсменок. Они развивают быстроту во многих заданиях, что способствует совершенствованию плавательных навыков.

Грузы могут одеваться на руки, на ноги и на талию.

Примеры упражнений с грузами в плавательной подготовке приведены в приложении 3.

Существует огромное количество грузов, которые отличаются друг от друга не только внешним видом, но и находятся в разной весовой категории.

Заключение

Во всех видах спорта, в том числе и синхронном плавании важную роль играют физические возможности спортсменов. Спортсменке необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта.

В возрасте от 7 лет дети поступают на обучение в соответствующие школы, которые посещают трижды в неделю. Чаще всего занятие состоит из двух этапов: 45 минут в бассейне и столько же на суше. Постепенно интенсивность упражнений повышается. Помимо обязательных фигур ребенок в этот период обучается четырем стилям плавания, аэробике, гимнастике и хореографии. На первом же году учебы дети могут принимать участие в состязаниях.

На всех этапах спортивной тренировки занимающиеся изучают новые фигуры и соединения, шлифуют ранее разученное, постепенно их усложняют, овладевают целостностью и динамичностью движений, учатся чувству ритма, восприятию музыкальных произведений, приобретают музыкальность и артистичность, характерность и индивидуальность.

Список литературы:

1.Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание : состояние и пути развития / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов // Теория и практика физической культуры. — 2005, - №6.- с. 28-30.

2.Исаева Л.Н. Начальное обучение синхронному плаванию / Л.Н. Исаева , С.М.Никитина , Е.Е. Шакина – Текст: непосредственный // Молодой ученый .- 2017- № 19 (153). – с.354-358.

3.Митрофанова Т.А.Физическая подготовленность в синхронном плавании/ Митрофанова Т.А.; М: Набережные Челны – 2022 г.

4.Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. -М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

5.Пигида К.С. Обучение технике гребковых движений на этапе начальной подготовки в синхронном плавании.\ Пигида К.С.1998 г.

6.Шарифуллина А.З. Техническая подготовка синхронисток.\ Шарифуллина А.З. Набережные челны, 2021 г.

Упражнения на развитие быстроты и развитие силы

1. Упражнения с собственным весом (подтягивания на перекладине или гимнастической стенке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, маховые движениями руками или ногами с увеличением амплитуды).

2. Упражнения с партнером (выполнение отжиманий, в то время как одна спортсменка оказывает давление на плечи другой)

3. Упражнения с отягощениями (подъем гантелей на прямых руках перед собой, растягивание плеча с гантелей, жим штанги над головой, приведения и отведения рук на тренажерных установках).

4. Специальные упражнения для развития ловкости: ассиметричные движения, зеркальное выполнение упражнений.

5. Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях).

6. Развитие задержки дыхания. Синхронное плавание напрямую связано с гипоксией. Спортсменки должны быть хорошо адаптированы к частым и достаточно продолжительным задержкам дыхания.

Примеры упражнений ориентации в водном пространстве на фоне гипоксии

Упражнения, заимствованные из спортивного плавания, такие как: несколько проплывов по 25 м в полной координации на задержке дыхания, проплывы под водой, специальные тесты, прохождение отдельных элементов произвольной программы, которые выполняются вниз головой, обязательная программа, которая включает в себя медленные переходы из одной позиции в другую (большинство элементов выполняются вниз головой).

На начальном уровне для детей существует игровой метод, который включает в себя различного вида игры, в которых присутствует задержка дыхания.

Музыкально- ритмические задания: определение музыкальных акцентов в быстрый, обозначение музыкальных темпов (умеренный, движения, медленный, очень быстрый): выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей – проплывание дистанции 100м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом.

Хореографическая подготовка. Она стала неотъемлемой частью тренировочного процесса. С помощью хореографии решаются многие вопросы, связанные с подготовкой спортсменов. Хореографическая подготовка прежде всего - это общее воспитание двигательной культуры и творческих способностей, далее – совершенствование технической и физической подготовленности, общей координации движений, развитие гибкости и формирование осанки, наконец, достижение артистичности и исполнения спортивных программ. Классическая хореография особенно важна на начальном уровне подготовки синхронисток. Она способствует выработке правильной осанки у детей, так же для развития музыкальных способностей.

Примеры упражнений с грузами в плавательной подготовке

1. Грузы одеваются на обе ноги. Проплыв дистанции 200 метров в полной координации. Руки и ноги работают «кролем».

2. Грузы одеваются на обе руки. Проплыв дистанции 100 метров. Ноги связаны в «узел», руки работают «кролем».

3. Грузы одеваются на обе ноги. Проплыв специального теста, в который входит: 50 метров «кроль» в полной координации, 50 метров позиция «балетная нога», 50 метров «проныр» под водой, 50 метров лежа на спине стандартный гребок.