



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

М.Н. Максимова

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК

Москва 2012

УДК 796/799

ББК 75.71

М 54

Максимова М.Н. Особенности подготовки юных синхронисток. Методическое пособие — М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. — 84 с.

Авторы:

М.Н. Максимова — заслуженный тренер России, профессор, заслуженный преподаватель Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), кандидат педагогических наук

Методическое пособие «Особенности подготовки юных синхронисток» выпущено в рамках программы ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по методическому обеспечению учреждений осуществляющих подготовку спортивного резерва. Данное пособие подготовлено совместно с Федерацией синхронного плавания России и раскрывает основные аспекты подготовки юных синхронисток в специализированных учреждениях.

ISBN 978-5-905395-16-1

© Максимова М.Н.
© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012

2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Общая характеристика спортивной тренировки.....	5
1.1. Задачи спортивной тренировки.....	7
1.2. Принципы спортивной тренировки.....	8
2. Виды подготовки в синхронном плавании.....	11
2.1. Физическая подготовка.....	11
2.2. Техническая подготовка.....	12
2.3. Психологическая подготовка.....	15
2.4. Теоретическая подготовка.....	17
3. Физические качества и методика их воспитания у спортсменов-синхронисток.....	19
3.1. Сила.....	19
3.2. Выносливость.....	24
3.3. Гибкость.....	26
3.4. Ловкость.....	29
3.5. Быстрота.....	30
4. Основные средства и методы спортивной тренировки.....	32
5. Спортивное плавание в процессе обучения и тренировки в синхронном плавании.....	35
6. Хореографическая подготовка в синхронном плавании.....	43
6.1. Основные понятия.....	46
6.2. Примерная программа обучения основным элементам хореографии.....	49
6.3. Пластические и специальные упражнения для развития двигательных способностей.....	56
7. Выразительное движение в синхронном плавании.....	58
8. Литература.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Современная спортивная тренировка в синхронном плавании — это сложный педагогический процесс.

Целью многолетней подготовки спортсмена является формирование его физического, технического, психологического потенциала.

Необходимым условием достижения высоких спортивных результатов в синхронном плавании является тщательное изучение основ спортивной тренировки, формирование специальных спортивно-технических навыков и создание у спортсменов устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта.

В учебном пособии рассматриваются следующие основные вопросы:

- общая характеристика спортивной тренировки в синхронном плавании;
- задачи, принципы, методы спортивной тренировки синхронисток;
- виды подготовки в синхронном плавании (физическая, техническая, психологическая, теоретическая, интеллектуальная);
- методика воспитания физических качеств.

Особое внимание уделено плавательной и хореографической подготовке спортсменов как основе арсенала двигательных действий в синхронном плавании, вопросам пластической выразительности и художественной образности спортивных выступлений.

К подготовке методического пособия, предназначенного для специализированных учреждений спортивной подготовки по синхронному плаванию, были привлечены специалисты спортивного плавания, хореографии, эстетики.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка относится к одному из видов экстремальной деятельности, для которых характерно чрезвычайно высокое проявление двигательных способностей и психических качеств. Достижение высоких спортивных результатов возможно только при условии многолетней целенаправленной специализированной подготовки, включающей обучение и совершенствование техники движений, направленное развитие физических качеств и функциональных возможностей организма и воспитание качеств личности, необходимых для успешного спортивного совершенствования.

Современная спортивная тренировка представляет сложное психолого-педагогическое и биологическое явление. Будучи педагогически организованным процессом развития двигательных способностей, технического и функционального совершенствования, она должна строиться с учетом закономерностей обучения, формирования личности и законов биологической адаптации. Как биологическое явление спортивная тренировка направлена на достижение регуляторных (нейрогуморальных), структурных и физиологических адаптаций, приводящих к повышению специальной работоспособности, к достижению состояния «спортивной формы», под которым подразумевается высшая степень тренированности. Изменение спортивной формы носит фазовый характер и в общих чертах отражает стадии протекания в организме общего адаптационного синдрома (теория «общего адаптационного синдрома» сокращенно — ОАС (Г. Селье). Согласно теории ОАС, стресс определяется как разновидность реакций организма, с помощью которых он старается поддерживать постоянство внутренней среды — так называемый гомеостатический баланс против опасных внешних воздействий, таких как недостаток кислорода, экстремальные температуры, голодание, инфекционные заболевания, чрезмерная или недостаточная двигательная деятельность. Длительность и интенсивность стрессовых реакций зависит от длительности и интенсивности воздействий стрессора. Механизм адаптации носит характер цепных нейрогуморальных реакций и осуществляется по трем стадиям: реакции тревоги, стадии резистентности и стадии истощения, которым соответствуют фазы спортивной формы — фазы приобретения, удержания и утраты формы. Спортивная тренировка может приводить к повышению, к снижению или к поддержанию ранее достигнутого уровня адаптации. Течение адаптационных процессов в организме под влиянием спортивной тренировки подчиняется ряду закономерностей:

- упражнение вызывает сдвиг в организме только в том случае, если оно будет превышать ранее достигнутый уровень адаптации — нижний порог адаптации;

- воздействия большей силы вызывают более активную и более глубокую адаптацию, приводят к большим сдвигам в организме (закон «силы раздражителя»);
- однонаправленные воздействия (однонаправленные тренировочные нагрузки) оказывают более глубокое воздействие на организм и вызывают более глубокую адаптацию;
- рост достижений в процессе тренировки имеет генетические, физиологические и механические пределы;
- слишком сильные или слишком длительные воздействия приводят к срыву достигнутой адаптации, то есть существует верхний предел адаптации.

Адаптация протекает на нескольких уровнях: клеточном, тканевом, органном, на уровне функциональных систем и организма в целом. В организме человека генетически заложены лишь механизмы срочной адаптации. Это механизмы биохимических и физиологических реакций на резкие изменения условий функционирования, получившие название механизма поддержания гомеостаза. Систематические повторные или длительные воздействия вызывают в организме формирование устойчивых длительных адаптаций, выражающихся в повышении функциональных возможностей человека. Поэтому обязательным условием достижения высоких спортивных результатов является целенаправленная специализированная многолетняя тренировка.

Общий адаптационный синдром, или стресс, является типичным состоянием у спортсменов во время тренировочных и соревновательных нагрузок. Усиление активности эндокринной системы (в первую очередь гипофиза и надпочечников) необходимо для выработки общей резистентности к действию стрессора. Это неспецифическая реакция на любой стрессор, в том числе на физическую нагрузку. Гормоны надпочечников — адреналин, норадреналин, а также метаболиты, образующиеся в организме при разрушении энергетических субстратов и мышечных белков, активизируют обмен в организме. Но характер биосинтеза, то есть то, какие именно вещества будут синтезироваться в организме — белки митохондрий или белки мышечных волокон, или комбинации ферментов — определяется метаболитами (то есть мощностью и длительностью мышечной работы). Таким образом, механизм общего неспецифического приспособления создает условия для протекания специфических адаптационных процессов. Специфические тренировочные нагрузки вызывают специфические структурные изменения в организме, избирательно повышают функциональные возможности отдельных систем.

Тренировочная нагрузка характеризуется интенсивностью (мощностью), длительностью, координационной сложностью, количеством повторений в сериях и количеством серий. Эти показатели обычно называют «внешней» нагрузкой. «Внешняя» нагрузка, действуя на

организм, приводит к сдвигам в энергетических процессах, регуляторных механизмах и в уровне функционирования различных систем организма. Совокупность этих изменений называют психофизиологической (внутренней) нагрузкой или тренировочным эффектом.

Взаимосвязь между внешней стороной нагрузки и ее тренировочным эффектом носит вероятностный характер, так как результат тренировочного воздействия будет зависеть от исходного состояния организма. Каждое упражнение составляет в организме специфический рефлекторный, биохимический и физиологический след. Накопление этих «следов» ведет к образованию стойких функциональных и структурных перестроек.

Учет внешних параметров нагрузки позволяет достаточно надежно спрогнозировать тренировочный эффект отдельного упражнения, однако, если в тренировке имеется несколько заданий различной направленности, то оценить общий эффект тренировки будет гораздо сложнее. Серия из нескольких тренировок вызывает еще менее предсказуемый эффект, так как наслаивающиеся друг на друга физиологические и биохимические сдвиги имеют разную скорость восстановления. В этом случае говорят об отставленном тренировочном эффекте. Суммация тренировочных эффектов на протяжении длительных этапов подготовки (от 2-4 недель до 2-3 месяцев), приводящих к стойким адаптационным изменениям, получила название кумулятивного тренировочного эффекта. Умение прогнозировать и оценивать отставленные и кумулятивные тренировочные эффекты определяет качество управления тренировочным процессом.

1.1. Задачи спортивной тренировки

Спортивная тренировка в синхронном плавании решает следующие задачи:

- воспитание физических качеств и способностей, необходимых для достижения спортивного результата, способствующих укреплению здоровья и обеспечивающих гармоническое физическое развитие;
- всестороннее совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие функциональных возможностей и психических особенностей организма;
- целенаправленное воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- приобретение специальных знаний о закономерностях спортивной деятельности, развитие интеллектуальных способностей.

1.2. Принципы спортивной тренировки

Наряду с общепедагогическими, дидактическими принципами и правилами, тренер должен руководствоваться в своей работе рядом специфических принципов, получивших в спортивной литературе название принципов спортивной тренировки. К этим принципам относятся: единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, волнообразная динамика нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

Принцип единства общей и специальной подготовки

Темпы роста спортивного мастерства спортсменов определяются темпами прироста функциональных возможностей, физических качеств, расширения арсенала двигательных навыков, повышением интеллектуального уровня и общей культуры. Эффективность специальной подготовки в избранном виде спорта зависит от предпосылок, созданных за счет общей подготовки. Поэтому в тренировке должны сочетаться общая и специальная подготовка (физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная, психологическая). В то же время содержание общей подготовки в значительной степени определяется специфическими требованиями вида спорта. Если на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации возможен упор на всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей юных спортсменов, то по мере роста спортивного мастерства и созревания моторики сокращается объем средств общей подготовки и она сама приобретает форму целенаправленной общей подготовки. Разносторонняя, слишком «общая», подготовка может отрицательно влиять на специальные качества и двигательные навыки. Специализированная подготовка в большей степени отвечает задачам подготовки на уровне высшего спортивного мастерства. Такая подготовка направлена на максимальное использование индивидуально сильных сторон и способностей, отвечающих требованиям спортивной специализации. Общая подготовка при этом носит компенсаторный характер, направлена на устранение явных диспропорций в физической и технической подготовленности и проводится в ограниченных объемах.

Принцип непрерывности тренировочного процесса

Непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузки и отдыха выражается в многолетнем и круглогодичном осуществлении тренировочного процесса при целевой направленности на достижение максимального спортивного результата. Воздействие каждого упражнения, занятия или серии занятий наслаивается на следы предыдущих, обеспечивая стойкие адаптаци-

онные перестройки. Интервалы между занятиями должны подбираться так, чтобы обеспечить максимальный рост работоспособности. Это допускает проведение тренировок на фоне полного и неполного восстановления или на фоне суперкомпенсации. Наиболее распространенным является режим тренировок на фоне неполного восстановления. Суммирование эффекта, серии занятий оказывает на организм более глубокое воздействие, вследствие чего достигается более высокий уровень тренированности.

Принцип постепенного и максимального увеличения нагрузок

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две тенденции — постепенное нарастание и скачкообразность, что отражает биологические закономерности адаптации. Постепенность без достаточно высоких темпов повышения нагрузки ведет к замедленному росту тренированности. Сказывается так называемый «эффект привыкания». Нагрузки, к которым организм адаптировался в процессе тренировки, перестают быть для него стрессовым фактором и не требуют перестройки на более высокий уровень деятельности функциональных систем. «Скачки» нагрузок будут оправданы в том случае, если они не выйдут за пределы адаптационных возможностей организма и если они были подготовлены постепенным возрастанием тренировочных требований.

Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок

Нагрузки стрессовые, близкие к функциональному пределу, вызывают наибольшие сдвиги и наиболее интенсивные адаптационные процессы в организме. При стандартной работе происходит экономизация функций и привыкание к нагрузке. Поэтому необходима периодическая мобилизация функционального и моторного потенциала спортсменов, но при этом нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Увеличение нагрузки это не неуклонное, а волнообразное нарастание. Снижение нагрузки, спустя некоторое время после ее повышения, способствует течению адаптационных процессов. В принципе возможны различные варианты динамики нагрузки в процессе тренировки: прямолинейная, ступенчатая или волнообразная, или сочетание этих вариантов. Однако всякое значительное повышение нагрузок должно сопровождаться их последующим снижением, увеличением отдыха, переключением на другие режимы деятельности с тем, чтобы не допустить истощения адаптационных возможностей организма спортсменов.

Волнообразность динамики нагрузок проявляется на трех уровнях: на уровне микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Рациональное построение тренировочного процесса зависит от правильного соотношения волн нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса

Под цикличностью понимают наличие в структуре тренировочного процесса относительно самостоятельных и законченных серий занятий с общими задачами и средствами подготовки. Цикличность отражает закономерности протекания ОАО, или употребим педагогическую терминологию, закономерности становления и утраты спортивной формы. Определение содержания и длительности циклов подготовки является предметом планирования спортивной подготовки. На основе календаря соревнований, исходного уровня подготовленности спортсменов, закономерностей адаптации и темпов прироста различных физических качеств тренер определяет продолжительность циклов и периодов подготовки, последовательный или параллельный порядок решения задач спортивной подготовки.

2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

2.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка — это целенаправленный процесс воспитания двигательных качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности. Она направлена на укрепление здоровья спортсменов, повышение возможностей различных функциональных систем организма и развитие физических качеств.

В настоящее время уровень спортивных достижений во всех без исключения видах спорта предъявляет особенно высокие требования к физической подготовленности спортсменов.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств и способностей, двигательных навыков и умений, функциональных возможностей. ОФП способствует повышению общей работоспособности, создает предпосылки для развития необходимых и характерных для данного вида спорта физических качеств.

В качестве средств ОФП могут быть использованы разнообразные общеразвивающие упражнения (ОРУ) и элементы других видов спорта.

В синхронном плавании, в процессе ОФП, широко используют: легкоатлетические упражнения — кроссовый бег, прыжки; общеразвивающие упражнения — с собственным весом, с отягощениями, на снарядах; спортивное плавание; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, нужных в избранном виде спорта. В синхронном плавании ее задачами является развитие двигательных навыков и умений, необходимых для достижения высокого спортивного результата в обязательной и произвольной программах; совершенствование специальной силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости; избирательное развитие физических качеств и способностей в зависимости от вида программы (соло, дуэт, группа).

Специальная подготовка должна осуществляться в тесной связи с технико-тактическим совершенствованием.

Основными средствами специальной физической подготовки в синхронном плавании являются соревновательные упражнения (фигуры обязательной программы и произвольной композиции), а также упражнения, максимально приближенные по характеру и двигательной структуре к соревновательным дисциплинам.

Специальная подготовка синхронисток включает упражнения на суше и в воде.

К числу наиболее распространенных упражнений на суше относятся специально-подготовительные упражнения для развития специ-

альных физических качеств и способностей, включающие элементы хореографии, акробатики, спортивной и художественной гимнастики, прыжков на батуте и имитационные упражнения (выполнение специальных гребков, основных позиций, фигур синхронного плавания, композиций под счёт или под музыкальное сопровождение).

В воде широко используются модификации спортивного плавания, ныряние в длину и глубину, отдельные элементы водного поло и прыжков воду, специальные передвижения, основные позиции фигуры, упражнения для овладения устойчивостью вращений и балансирования в воде, специальная растяжка, соревновательные программы.

Соотношение средств ОФП и СФП зависит от периода тренировки, квалификации спортсменок, индивидуальных способностей организма и может меняться на протяжении спортивного сезона и многолетней тренировки.

Уровень общей и специальной подготовленности должен контролироваться с помощью специальных тестов. Тестирование должно органически входить в тренировочный процесс и давать объективную характеристику состояния спортсменок (спортивной подготовленности, функциональных возможностей, психического состояния).

2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение техникой избранного вида спорта и подразделяется на общую и специальную техническую подготовку. Основной задачей общей технической подготовки является расширение потенциальных возможностей (запаса) двигательных навыков и умений, необходимых в спортивной практике. Основная функция специальной технической подготовки — овладение техникой соревновательного упражнения.

К показателям технического мастерства В.М. Зациорский относит следующие показатели: объем, разносторонность, рациональность технических действий (1-я группа); эффективность и освоенность выполнения (2-я группа).

Объем и разносторонность в синхронном плавании характеризуются количеством и степенью разнообразия двигательных действий-фигур, специальных передвижений, соединений «связок», винтовых и вращательных движений, выпрыгиваний и выталкиваний и др.

Рациональность техники — возможность использования определенных вариантов двигательных действий, которые позволяют достичь наилучшего спортивного результата.

Во всех видах спорта правильный подбор рациональной техники для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей — гарантия успеха. В синхронном плавании, где особенно велик арсенал технических действий, рациональность техники является показателем

технического мастерства. Рациональный вариант техники определяется биомеханическими, физиологическими, психологическими и эстетическими характеристиками.

В каждом виде спорта вырабатываются представления об эталонном (классическом) исполнении упражнений. Синхронное плавание — молодой вид спорта. Не все упражнения на сегодняшний день имеют модельные образцы. Это в первую очередь относится к обязательным фигурам.

Исполнение фигур конституируется в правилах ФИНА. Все спортсменки должны выполнять их на основе этих правил. Наиболее удачное исполнение фигур сильнейшими спортсменками мира принимается за конкретный образец. Со временем имена исполнительниц могут меняться с учетом изменений в технике и общих представлений судей и тренеров о пластическом идеале.

Для определения сравнительной эффективности техники в обязательной и произвольной программах синхронного плавания могут быть использованы количественные и качественные характеристики движения.

Эффективность техники тесно взаимосвязана с экономичностью движений. В синхронном плавании, где большая часть работы связана с задержкой дыхания, затраты энергии во многом определяются эффективностью техники.

Экономичная, логичная последовательность соединения элементов в произвольной программе или грамотная темпо-ритмическая структура исполнения обязательных фигур служит в некоторой степени и мерой эффективности техники в синхронном плавании.

Освоенность техники характеризуется понятиями стабильности, устойчивости, автоматизированности, сохранением двигательного навыка при перерывах в тренировке.

В синхронном плавании одни и те же фигуры выполняются четыре года (один олимпийский цикл). Постоянная шлифовка техники позволяет добиться стабильности, устойчивости и даже автоматизированности исполнения.

Большое мастерство позволяет добиться на соревнованиях стабильности исполнения всех фигур серии, определенных жеребьевкой, тем более, что фигуры, составляющие данную серию, различны по своей пространственной координации.

Особую трудность исполнения в обязательной и произвольной программах представляют винтовые и вращательные движения. Спортсменка, овладев эффективной техникой гребков, не всегда стабильно их воспроизводит.

Устойчивость технических действий зависит от многих причин — состояния психических процессов (ощущений, восприятий, внимания, памяти, особенностей мышления, эмоциональной устойчивости), со-

стояния вестибулярного аппарата и функциональных систем (и, в частности, от утомления), от внешних условий соревновательной и тренировочной деятельности, от структуры построения произвольных упражнений — насыщенности композиций трудными элементами, надежности и последовательности их соединения.

Автоматизированность выполнения характеризуется умением спортсменки воспроизвести заученный технический элемент (упражнение) без фиксации внимания. Автоматизированности техники можно достичь как в обязательных, так и в произвольных упражнениях. В фигурах — это переходы из позиции в позицию или смена техники движений рук (модификации гребковых движений) во время целостного исполнения элемента. В произвольной программе после многократного повторения каскадов фигур и соединений или всей программы, когда достигнута необходимая эффективность техники и спортсменка может выполнять движения без акцентирования специального внимания, можно говорить об автоматизированности технических действий.

Сохранение двигательного умения при перерывах в тренировке говорит о многостороннем мастерстве спортсменок. Разные движения утрачиваются и удерживаются по-разному и степень их сохранения можно оценить по уровню их воспроизведения после перерыва, а также по времени, которое необходимо для восстановления утраченного навыка. Чем лучше освоено движение, чем выше устойчивость и эффективность техники, тем длительнее и прочнее сохраняется двигательное умение.

Специфичность технической подготовки в синхронном плавании заключается в том, что спортсменка должна 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, элегантно, выразительно и эмоционально. Все это требует необходимого уровня технической подготовленности, которую можно приобрести в результате длительных и систематических занятий.

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

Чем выше техническая подготовленность синхронистки, тем больше оригинальных находок и стилевых решений, логики и гармонии движений.

2.3. Психологическая подготовка

Важнейшая задача физического воспитания и спортивной тренировки научить спортсмена управлять собой — своими действиями, чувствами, мыслями и поступками.

Особенность спортивной деятельности заключается в том, что она носит соревновательный характер и регулируется определенными правилами. Соревновательный характер обуславливает и ряд ее отличий:

- постоянное стремление совершенствоваться в избранном виде спорта для достижения высоких спортивных результатов;
- большие и максимальные физические и психические нагрузки во время тренировочного процесса и соревнований;
- эмоциональная напряженность (сила, глубина и динамичность переживаний, связанных со спортивной деятельностью);
- возникновение нравственных и моральных чувств, связанных с общественной значимостью спорта.

При выполнении тренировочных упражнений, во время соревновательной деятельности включаются психические, двигательные и вегетативные компоненты.

Для того чтобы спортсменка могла достигнуть цели, выполнить двигательную задачу эффективно, необходимо упорядочение работы мозга, мышц и вегетативной системы. Достигается это благодаря управлению и регуляции рефлекторными реакциями.

Ведущей системой управления и регуляции у человека является психика и сознание. В спорте сознательный характер управления произвольными действиями является их непременной характеристикой. При этом осознаются цели, задачи и средства достижения. Следовательно, говоря о роли сознания в управлении и регуляции произвольными актами, выделяются два момента — «осознанность и сознательный характер произвольных актов».

В повседневной жизни и в спорте пользуются таким понятием, как «сила воли». От степени проявления волевых качеств — ответственности, настойчивости, терпеливости, умения владеть собой, целеустремленности — зависит успех в спорте.

Волевые проявления в синхронном плавании характеризуются умением терпеть длительную задержку дыхания в процессе выполнения произвольных композиций, обязательных фигур и тренировочных заданий. Мерой терпеливости может быть общее время пребывания в воде (которое достигает 6-8 часов в день), способность поддерживать заданное физическое усилие и темпо-ритм исполнения, статическое напряжение, координационную точность и др.

Настойчивость в работе, специальная выдержка, самообладание и умение проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности — важное свойство личности спортсменки.

Проявление волевых качеств зависит в определенной степени от социальных факторов, которые влияют на нравственное сознание, поведение и черты характера.

Выработка устойчивой мотивации, волевой активности, формирование нравственных качеств — главная задача морально-волевой подготовки в синхронном плавании.

В процессе спортивной тренировки важное место отводится формированию способностей регуляции и саморегуляции психических процессов и состояния. Достижение поставленной цели связано со многими препятствиями — это психофизиологические состояния — утомление, депрессия, эмоциональная напряженность и др., противодействие соперника, неблагоприятные климатические условия, место проведения соревнований, характер судейства. Преодолеть эти трудности можно за счет волевых усилий и саморегуляции психического состояния (аутогенной тренировки, эмоциональной и гуморальной регуляции, стимулирующих воздействий словесных, физических и т.д.), с одной стороны, или воздействия на психику человека извне — путем беседы тренера, психолога.

Психологическая подготовка к соревнованиям занимает особое место в процессе психофизиологического воспитания спортсменов в синхронном плавании.

На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям в организме спортсмена возникают предстартовые сдвиги — изменения вегетативных функций (обмена веществ, частоты сердечных сокращений, ритма дыхания и др.) и изменения в эмоциональной сфере (возникновение предстартовой лихорадки).

Предстартовая лихорадка характеризуется неустойчивостью поведения — появлением состояния апатии (которое сопровождается у отдельных спортсменов вялостью, сонливостью, ухудшением координации, ослаблением внимания, восприятия, воли); чрезмерным волнением (проявляющимся дрожью в конечностях, изменением температуры, появлением пятнистого румянца, нарушением сна и аппетита).

Интенсивность предстартовых состояний зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Было установлено, что у одних спортсменов предстартовые сдвиги больше касаются двигательной системы, у других — вегетативной, у некоторых — эмоциональной. В синхронном плавании были отмечены предстартовые изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, колебания кожного-гальванической реакции, расстройства двигательной системы (особенно при выполнении обязательных фигур с высоким коэффициентом трудности и длительной задержкой дыхания). Наблюдались и эмоциональные срывы у спортсменов с пониженной степенью самоконтроля.

Время появления предстартового возбуждения зависит от стажа и квалификации спортсменов, ответственности соревнований, от степени развития эмоционального и волевого компонентов.

У высококвалифицированных спортсменов предстартовое возбуждение возникает непосредственно перед началом работы. Ранние возбуждения могут возникнуть у спортсменов слабой тренированности и у лиц с эмоциональной неустойчивостью.

Сосредоточение спортсменки перед стартом является важным моментом подготовки к деятельности — это прежде всего самоорганизация внимания, мысленное воспроизведение движений — «сухая тренировка». Много в синхронном плавании зависит от того, насколько тщательно спортсменка повторит программу действий в уме, каждую техническую деталь (в обязательной программе — это переходы внутри фигуры и модификации гребковых движений, в произвольной — порядок соединения фигур и элементов, направления перемещений по поверхности воды, выразительность жеста и т.д.).

Непосредственная подготовка к деятельности включает и разминку. Разминка в синхронном плавании зависит от вида соревнований («школа», соло, дуэт, группа), возраста и квалификации.

Разминка налаживает координационные связи между ЦНС и работающими системами, обуславливает период вработывания, регулирует психофизиологические состояния, способствует подготовке функциональных систем к предстоящей работе.

Мобилизация спортсменов на высокий результат предусматривает и максимальную мобилизацию физиологических механизмов, психических состояний, мышечного тонуса, координационных способностей и др., позволяет противостоять утомлению и поддерживать оптимальный режим работы.

Описанные теоретические и методологические аспекты психофизиологического воспитания лежат в основе психологического тренинга. Выбор средств и методов психологической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсменки. На основе изучения структурных компонентов личности спортсменки, исследования степени развития психомоторных функций и психических процессов составляется ее психологическая характеристика, а затем конкретно планируется процесс психологической подготовки и психодиагностики.

2.4. Теоретическая подготовка

Эффективной формой работы со спортсменками является теоретическая подготовка. Специальные знания о строении и функциях организма человека, физиологических механизмах двигательных действий, особенностях психических процессов, общих закономерностях спортивной тренировки позволяют спортсменам активно участвовать

в учебно-тренировочном процессе и добиваться высоких достижений в избранном виде спорта.

Теоретическая подготовка в синхронном плавании велика и разнообразна. Помимо изучения основных вопросов — техники и методики обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания, спортивной тренировки, правил соревнований, профилактики травматизма, гигиены и питания — большое место отводится сознательному и творческому участию спортсменки в составлении индивидуального плана подготовки — выборе варианта планирования, основных методов и средств подготовки, определении величины и характера тренировочных нагрузок.

Синхронное плавание относится к разряду художественных видов спорта, поэтому знакомство с методикой работы в художественной и спортивной гимнастике, фигурном катании на коньках, акробатике и др., просмотр соревнований, обсуждение киноматериалов и видеозаписей является необходимой и целесообразной формой занятий, повышающей теоретические и практические знания.

Систематическое соприкосновение с музыкой, хореографией и пластической выразительностью требует от синхронисток и специальных знаний в области танца и музыки. Знакомство с музыкальной грамотой, с содержанием музыкальных произведений и средствами выразительности помогает лучше понять музыку и выразить ее в движении.

Общение с лексикой танца определяет характер и индивидуальность спортсменки, формирует представления о природе и структуре художественных ценностей и четко выработанной на протяжении ряда эпох системе пластической выразительности.

В понятие теоретической подготовки входит постоянное изучение терминологии, новейших достижений в технике, тактике и правилах соревнований.

Формы теоретической подготовки могут быть различны в зависимости от возраста и квалификации спортсменок. В период учебно-тренировочных сборов целесообразно использовать лекционные, методические и семинарские занятия. Специально подобранная литература, видеозапись, кино-фотоматериалы, способствуют развитию теоретического мышления и творческих способностей спортсменок, эстетическому и нравственному воспитанию, интеллектуальному развитию.

3. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ У СПОРТСМЕНОК-СИНХРОНИСТОК

Специфика синхронного плавания требует от спортсменок определенного уровня развития физических качеств и способностей: силы, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, артистичности, выразительности, музыкальности, фантазии и воображения. В данном разделе мы остановимся на основных физических качествах и методике их воспитания.

3.1. Сила

Мышечная сила проявляется во всех упражнениях синхронного плавания — обязательных и произвольных — и уровень ее развития предопределяет спортивный результат в виде спорта.

В синхронном плавании, как и в других видах спорта, принято различать ряд разновидностей проявления силовых качеств — в динамическом и статическом режимах.

В обязательных фигурах и произвольных программах нет ни одной фигуры или соединения («связки»), которые бы состояли полностью из компонента, статики или динамики. В отдельных фигурах преобладает момент статики, однако полностью статичными их назвать нельзя. Подавляющее большинство фигур выполняется в движении. Есть фигуры, где смена состояний наблюдается не более двух-трех раз. Есть фигуры со сменой состояний до 8-10 раз. К динамичным относятся фигуры с винтами и вращения.

В произвольных программах динамическая сила проявляется при выполнении упражнений в движении — фигуры, каскады фигур, винты, вращения, выпрыгивания, выталкивания, манипуляции — руками, ногами, туловищем и головой. Статическая сила проявляется при фиксации поз, жестов, высоты отдельных позиций и фигур.

По характеру усилий в динамическом режиме различают три вида силы: взрывную, быструю и медленную.

Взрывная сила — проявление силы с максимальным ускорением — характерна в основном для произвольных композиций: стремительные выпрыгивания и выталкивания, акробатические поддержки, отдельные движения руками, ногами и головой; в обязательной программе в таких фигурах, как цапля, барракуда, барракуда-сальто.

Быстрая сила — проявление силы с незначительным ускорением, но в быстрых движениях — темповые вращения, винты с выходами вверх, вниз, продолжительные; повороты в различных позициях типа «вихрь»; соединения «связки», скоростные спецпередвижения (стандартные, обратным гребком, пропеллер, обратный пропел-

лер, каноэ, торпеда, угол вверх, угол вверх двумя с наклоном к поверхности воды на 90°, 45° и др.).

Медленная сила — проявление силы без ускорения, в медленных движениях — встречается практически при исполнении многих обязательных фигур и элементов произвольной программы, построенных на медленных выходах из воды силой, а также при демонстрации многоруких силовых поддержек.

Сила мышцы определяется несколькими факторами: величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией, которая, в свою очередь, определяется тремя различными показателями — количеством мышечных волокон, участвующих в работе (двигательных единиц), силой и частотой нервной импульсации, степенью синхронизации усилий всех двигательных единиц, принимающих участие в работе мышц.

Для оценки величины мышечной силы используют абсолютную силу (максимально возможную) и относительную силу (приходящуюся на 1 кг веса) для сравнения силовых возможностей различных спортсменов.

Основным фактором развития силы является длительная деятельность при постоянно возрастающих напряжениях.

В практике спорта существует достаточно большое количество способов и методов воспитания силовых способностей.

Силовые напряжения могут создаваться за счет использования непределенных, предельных или околопредельных отягощений. В числе основных методов воспитания силы авторы в области теории и методики физической культуры выделяют методы динамических и статических усилий.

При подборе силовых упражнений необходимо знать:

- степень участия мышц и мышечных групп в том или ином упражнении;
- мышцы и мышечные группы, несущие основную нагрузку;
- уровень силовой подготовленности этих мышц и слабые звенья в этой подготовленности (в сравнении с лучшими, эталонными показателями).

После определения и всестороннего анализа работы мышц в различных обязательных и произвольных упражнениях синхронного плавания целесообразно осуществить выбор упражнений, наиболее эффективно воздействующих на мышцы, мышечные группы и выявленные слабые звенья.

Фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность с учетом специфики женского организма и возрастных особенностей.

Силовой подготовке синхронисток уделяется большое внимание, причем обязательно в комплексе с другими физическими качествами.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различными отягощениями — собственным весом и весом партнера, с гантелями, набивными мячами, штангой, амортизаторами, на тренажерах установках.

Приводим наиболее распространенные упражнения, используемые в синхронном плавании для совершенствования силовых возможностей.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Руки в стороны, круговые движения вперед, назад.
2. Скрестные движения в максимальном темпе с постепенным увеличивающейся амплитудой.
3. Упор лежа, сгибание и разгибание рук.
4. Упор лежа сзади, сгибание и разгибание рук, то же с опорой на скамейку.
5. В висе на перекладине, подтягивания.
6. Упражнения с партнером — попеременные нажимы на руки партнера (преодоление сопротивления) в различных положениях. Упор лежа. Передвижение на руках с помощью партнера (партнер держит за ноги).
7. Упражнения со штангой:
 - подтягивание штанги к груди, к подбородку;
 - жим штанги над головой, из-за головы («французский жим»);
 - жим штанги сидя;
 - жим штанги от груди лежа.
8. Упражнения с гантелями:
 - подъем прямых рук через стороны;
 - сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
 - круговые движения руками (вперед, назад);
 - подтягивание гантелей вверх к подмышкам;
 - круговые движения предплечьями (вперед, назад);
 - выполнение опорного гребка;
 - сидя, сгибание и разгибание рук, вращательные движения, сгибание и разгибание рук из-за головы. То же с поворотом;
 - в наклоне, поднятие рук в стороны, скрестно, с поворотом;
 - лежа на спине, одновременное сгибание рук перед грудью, подтягивание гантелей к подмышкам, подъем прямых рук вверх через стороны, сгибание рук за головой, попеременное сгибание рук.
9. С резиновыми амортизаторами:
 - движения руками в наклоне (попеременная тяга прямыми

- ми и согнутыми руками, имитация движения рук в кроле, в брасе, в дельфине);
 - стоя спиной, движения вперед, в стороны (крепление на уровне плеч), тяга двумя руками сбоку (крепление за головой);
 - стоя, резина прикреплена снизу, подъем рук вверх, имитация опорного и плоского гребков.
10. Упражнения для рук и плечевого пояса на специальных тренажерах.

Упражнения для мышц груди, брюшного пресса и спины

1. Отжимания от пола.
2. Лежа на спине, руки за головой — переход в положение сидя, то же с креплением ног и отягощением.
3. Лежа на спине, руки в стороны — подъем ног до прямого угла.
4. Лежа на спине, встречными движениями руками и ногами переход в сед углом.
5. Сед углом, одновременные скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
6. В виси на шведской стенке — удерживание прямого угла, подъем ног вверх до прямого угла, до касания ног за головой. То же на полу.
7. Лежа на спине, на груди, на боку, попеременные движения прямыми ногами.
8. Лежа на груди, прогибаясь, подъем рук и ног. То же на боку.
9. Стоя на коленях, повороты туловища влево-вправо.
10. Упор сидя на пятках, с наклоном вперед — переход в упор лежа («кошечка»).
11. Сед на гимнастическом козле или высокой скамейке, ноги закреплены — прогиб назад и возвращение в исходное положение.
12. Лежа на спине, на краю скамейки — махи ногами вверх-вниз. То же с сопротивлением партнера.
13. Упражнения со штангой:
 - жим штанги лежа;
 - жим штанги сидя на наклонной скамейке;
 - в наклоне вперед подъем штанги к груди;
 - лежа на высокой скамейке, подъем туловища со штангой.
14. Упражнения с гантелями:
 - стоя, круговые движения вперед-назад;
 - стоя, подъем прямых рук вперед, вверх, через стороны — вверх;
 - подъем прямых рук вверх с фиксацией углов 90°, 45°;

- лежа на спине на скамейке, разведение рук в стороны, то же на наклонной скамейке;
 - лежа на бедрах на высокой скамейке, стопы закреплены, отягощения за головой — подъем туловища до горизонтального положения.
15. Упражнения для мышц груди, брюшного пресса и спины на специальных тренажерах.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания в основной стойке и хореографических позициях (I-II, IV, V).
2. Передвижения в положении полуприседа.
3. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.
4. Пружинистые приседания вперед, влево, вправо.
5. Переход из упора приседа в упор лежа.
6. Прыжки на месте, в движении, через скакалку.
7. Перекаты с одной ноги на другую, то же с подъемом вверх.
8. Подъем шагом на скамейку.
9. Приседания на одной ноге («пистолетик»).
10. Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны) и удерживание прямой ноги (стоя и лежа на полу).
11. Упражнения с партнером:
 - приседания и подъем с сопротивлением партнера;
 - приседания в парах (спиной друг к другу);
 - лежа на спине, подъем ног вверх с сопротивлением партнера, то же отведение в стороны;
 - стоя, удержание ноги с давлением партнера.
12. Упражнения со штангой:
 - приседания со штангой на плечах;
 - на спине, подъем ног на 20-30 см от пола с небольшим отягощением, то же на груди;
 - ходьба со штангой на плечах, с поворотами туловища.
13. Упражнения с гантелями или специальными утяжелителями (пояса) для ног — они закреплены на голеностопе:
 - сидя на скамейке, гантели закреплены на голеностопе, попеременное сгибание и разгибание ног;
 - лежа на спине, гантели закреплены на голеностопе, подъем прямых ног на 20-30 см от пола.
14. Упражнения с амортизаторами:
 - лежа на груди, резина закреплена у голени и перекинута на шведскую стенку под углом 45°, сгибание и разгибание голени;
 - стоя, отведение и приведение ноги, резина закреплена на шведской стенке.
15. Упражнения для мышц ног на специальных тренажерах.

Эффективным средством развития силовой выносливости являются описанные нами разнообразные упражнения, выполняемые главным образом методом повторных усилий, с непредельным сопротивлением до «отказа» или с максимальной скоростью. Число повторений и величина отягощения зависят от специфики синхронного плавания и подбираются для спортсменок с учетом индивидуальных особенностей. Можно рекомендовать выполнять упражнения в форме круговой тренировки,

Для развития силовых возможностей спортсменок-синхронисток широко используются специальные силовые упражнения в воде — специальные передвижения, многократные выпрыгивания и выталкивания, винты и вращения, позиции и переходы из позиции в позицию, «связки» и каскады фигур, а, также названные упражнения с отягощениями на скорость, в различных темповых режимах.

3.2. Выносливость

Выносливостью называют способность организма противостоять утомлению. Она зависит от функциональных возможностей организма, экономичности и рациональности техники и произвольной регуляции спортивной деятельности.

В практике спорта различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется способностью длительно проявлять мышечные усилия небольшой интенсивности. Важным компонентом общей выносливости являются аэробные возможности. Показателем аэробных возможностей является МПК — максимальное потребление кислорода (в литрах в минуту), которое, в свою очередь, зависит от эффективности сердечно-сосудистой системы (минутного и ударного объема сердца, ЧСС, скорости кровотока) и дыхательной системы (жизненной емкости легких — ЖЭЛ, максимальной легочной вентиляции — МЛВ и утилизации кислорода).

Общая выносливость предопределяет уровень развития специальной выносливости. Специальная выносливость характеризуется способностью проявлять мышечные усилия в специализированных упражнениях. В циклических видах спорта специальная выносливость проявляется в способности удерживать необходимую скорость на дистанции. В синхронном плавании под специальной выносливостью следует понимать способность эффективно, в высоком темпе, выполнять сложные целостные двигательные действия, характерные для вида спорта. Это в первую очередь фигуры и соединения («связки») на длительной задержке дыхания в сочетании с динамичными выпрыгиваниями, выталкиваниями, скоростными проплывами и спецпередвижениями.

Биологическую основу специальной выносливости составляют анаэробные возможности и в то же время анаэробная работоспособность является только одной из предпосылок специальной выносливости, а в целом спортивный результат в синхронном плавании зависит и от силы психических процессов (воля, умение терпеть), от рациональности, экономичности и надежности спортивной техники, а также от уровня развития других физических качеств — силы, быстроты, гибкости и ловкости.

Развитие общей выносливости осуществляется многообразным комплексом физических упражнений. В синхронном плавании используются бег, комплексы ОРУ, спортивное плавание, подвижные и спортивные игры. Широко применяются методы спортивной тренировки — равномерный, переменный, повторный, интервальный и их взаимосочетания. Используя эти методы, необходимо знать, что интенсивность должна быть такой, чтобы в конце выполнения задания ЧСС была 170-180 ударов в минуту; продолжительность упражнений при непрерывной работе от 20-30 мин до 45-60 мин при прерывистых тренировках в пределах 45-90 с.; интервал отдыха должен быть такой, чтобы к концу паузы ЧСС составляла приблизительно 120-140 ударов в минуту. Характер отдыха может быть любой — пассивный или активный.

Развитие специальной выносливости осуществляется за счет узкоспециализированных комплексов тренировочных упражнений на суше и в воде, путем целевого воздействия и при широкой вариативности применяемых средств и методов спортивной тренировки. В синхронном плавании выбор критерия эффективности выполнения специальной нагрузки определяется умением выполнять соревновательную композицию на качественном уровне (по скорости, мощности, техничности и выразительности).

Для развития и совершенствования специальной выносливости широко применяются разнообразные упражнения на суше и в воде.

На суше:

1. Имитация гребковых движений (плоский, стандартный, обратный, опорный).
2. То же с резиновыми амортизаторами.
3. Имитация основных позиций и переходов из позиции в позицию лежа на спине, стоя у опоры, в висе — угол вверх одной, угол вверх двумя, угол в сторону, группировка, обратная группировка, шпагат, витязь, кран, фламинго, вертикаль, переходы из крана в вертикаль, из фламинго в вертикаль, из витязя в кран, из вертикали в шпагат и др.
4. Специализированные упражнения на гимнастических снарядах — параллельных брусьях, гимнастическом «козле», перекла-

- дине (выполнение сгиба в горизонтальный угол, витязь, шпагат, вертикаль и др.) — самостоятельно и с помощью партнера.
5. Хореографические упражнения у палки или на середине зала.
 6. Совершенствование произвольных композиций — по частям и в целом в различных скоростных режимах.

В воде:

1. Повторное исполнение специальных передвижений на скорость с использованием прерывистых методов тренировки.
2. Выпрыгивания и выталкивания из воды.
3. Повторные переходы из позиции в позицию на задержке дыхания.
4. Многократные винты и вращения.
5. Специальные комплексы упражнений, составленные из скоростных проплывов, фигур, выпрыгиваний, выталкиваний, винтов и вращений в сочетании с элементами спортивного плавания и ныряния.
6. Многократное выполнение соревновательных композиций по элементам и в целом с широкой вариативностью скоростей передвижения, мощностью выходов из воды, синхронизацией движений.

При выполнении специальных упражнений интенсивность работы должна доходить до максимальной, необходимо концентрировать волевые усилия и противостоять утомлению. Продолжительность работы и интенсивность близкие к соревновательной. Интервалы отдыха должны способствовать хорошему восстановлению. Характер отдыха произвольный.

В тренировке специальной выносливости широко используются интервальный, повторный, переменный и контрольный методы спортивной тренировки.

3.3. Гибкость

Гибкость характеризуется как способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

В синхронном плавании развитию гибкости уделяется особое внимание. Хорошо развитая гибкость у спортсменок синхронного плавания способствует овладению рациональной техникой движения, достижению легкости, непринужденности и грациозности исполнения.

Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от длины сегментов.

Для воспитания гибкости применяют упражнения с большой (увеличенной) амплитудой движения. Они делятся на активные и пассивные. В активных движениях подвижность в суставах достигается

за счет собственных мышечных усилий. В пассивных движениях используются внешние силы — усилия партнера, сопротивление среды, отягощения и т.д.

В качестве активных упражнений рекомендуются маховые движения с постоянно увеличивающейся амплитудой; пружинистые сгибания и разгибания (также с постепенно увеличивающейся амплитудой), статические напряжения на максимальной амплитуде и ряд простых упражнений — поворотов, наклонов, вращений для различных суставов и мышечных групп.

Пассивным упражнениям в синхронном плавании отводится определенная роль. Упражнения с партнером, помогающим увеличить амплитуду, как правило, выполняются до значительных болевых ощущений. Тренеры и спортсмены широко используют действия силы сопротивления партнера, варианты специальных отягощений на суше и применение методики «статических удлинений».

Используя активные и пассивные методики растягивания, не следует допускать резких рывков и перенапряжений, мышцы должны быть расслаблены, только в таком случае активизируется растягивающий эффект. Дыхание должно быть произвольным, равномерным и без задержки.

Тренеры и спортсменки должны знать, в каких суставах надо повысить подвижность. В синхронном плавании все тело должно быть гибким, однако особыми зонами для растягивания являются тазобедренные и коленные суставы, плечевые и поясничные отделы спины.

Упражнения на гибкость выполняются ежедневно, после хорошей разминки, обычно повторным методом, с оптимальной дозировкой и постепенным увеличением нагрузки. Упражнения должны выполняться в сочетании с расслаблением.

Далее приводится комплекс наиболее распространенных упражнений на суше для развития гибкости, используемых в процессе подготовки спортсменок синхронного плавания.

1. Стоя, круговые движения плеча с максимальной амплитудой.
2. Маховые движения руками с максимальной амплитудой.
3. С гимнастической палкой выкруты рук вперед-назад с постепенным уменьшением расстояния хвата рук.
4. Стоя лицом к гимнастической стенке, постепенно изменяя высоту и ширину хвата, наклоны вперед.
5. Выкруты рук с одновременным наклоном вперед.
6. Повороты туловища влево, вправо.
7. Вращение туловища.
8. Наклоны туловища назад. То же у гимнастической стенки — с изменением высоты хвата.
9. Гимнастический мост.
10. Наклон вперед до касания головой колен, хват руками за голенисто-п, статическое удержание.

11. Сед ноги врозь — повороты туловища влево, вправо; наклоны вперед, статическое удержание «складки».
 12. В виси на гимнастической стенке лицом и боком (правым, левым) — выполнение положения прогнувшись, то же на полу.
 13. Из виси головой вниз на гимнастической стенке опускание прямых ног до горизонтального положения.
 14. Лежа на животе, руками взяться за голеностопные суставы, максимальные прогибы в пояснице.
 15. Стоя спиной к горке матов (уровень у талии), прогнуться в тазобедренных суставах и поясничном отделе и лечь спиной на маты, затем вернуться в исходное положение.
 16. Выполнить стойку на руках спиной к горке гимнастических матов, опустить одну ногу до касания опоры (позиция «витязь»).
 17. Стоя у гимнастической стенки, махи прямыми ногами вперед, назад, в стороны, то же на полу.
 18. Пружинистые приседания из положения выпада вперед.
 19. Пассивное растягивание с партнером, стоя у гимнастической стенки:
 - спиной к стенке;
 - лицом к стенке в упоре, стоя на одной ноге (позиция «витязь»).
 20. Выполнение гимнастического шпагата на полу, на наклонной скамейке, с упором на гимнастическую стенку.
 21. Растягивание на прямой и продольный шпагат из упора на коленях, одна нога отводится в сторону, партнер тянет свободную ногу вверх, в сторону, вперед.
 22. В виси на гимнастической стенке максимальное отведение ног в стороны.
 23. Лежа на спине, сгибание стоп (самостоятельно или с помощью партнера).
 24. Сидя — вращение стоп.
 25. Сидя на коленях и голеностопных суставах, с опорой руками о пол — подъем на голеностопы и опускание в исходное положение.
 26. Стоя на пальцах ног у гимнастической стенки, поочередное или одновременное сгибание в коленных суставах.
 27. Выполнение позиции «угол вверх» с акцентированием внимания на растягивание подколенного сухожилия и голеностопного сустава.
- Описанные комплексы упражнений на увеличение подвижности суставов у спортсменок-синхронисток, наиболее практикуемые в синхронном плавании. В действительности их насчитывается значительно больше и результат зависит от грамотного их исполнения в процессе спортивной тренировки.

3.4. Ловкость

Ловкость характеризуется способностью человека в короткий срок осваивать новые движения, решать сложные двигательные задачи в переменных условиях. Уровень развития ловкости зависит от накопленного запаса двигательных навыков и умений, от психических способностей — ощущения, восприятия и оценки собственных движений.

Ловкость — качество в определенной мере врожденное, однако в процессе систематической тренировки поддающееся развитию и совершенствованию.

Спортсменки, у которых хорошо развита ловкость, быстро усваивают сложные по координации элементы синхронного плавания (фигуры, «связки»), винтовые и вращательные движения, хореографические па и акробатические элементы) и могут выполнять их с наименьшей затратой энергии и эффективно, они достаточно точно ориентируются и контролируют свое тело в водном пространстве.

Измерителями ловкости считают координационную сложность задания, точность его исполнения, время для овладения определенным уровнем точности. Следовательно, ловкость — комплексное качество, в нем нет единого критерия оценки.

Основная задача начальной тренировки, направленной на развитие ловкости, заключается в подборе и разучивании разносторонних элементов и движений для дальнейшего их объединения в сложные двигательные действия (фигуры, каскады фигур, композиции).

На этапах углубленной спортивной тренировки совершенствуется координационная сложность движений, пространственное ориентирование под водой, геометрическая точность движений, двигательная способность к быстрому освоению новых упражнений в пространстве и во времени, способность рационального расслабления.

Наиболее распространенные средства воспитания ловкости — это спортивные и подвижные игры, элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, прыжки в воду и прыжки на батуте, а также комплексы ОРУ, построенные на элементах новизны, точности и внимания.

При выполнении общеразвивающих и специальных упражнений необходимо использовать разнообразные исходные положения, скорость, «зеркальное» выполнение, асимметрию, изменение амплитуды и пространственных границ.

К примеру:

- «зеркальное» выполнение отдельных позиций на суше и в воде (каталинный и обратный каталинный поворот с левой и с правой ноги);

- винтовые и вращательные движения в разные стороны (открытую и закрытую);
- смена технических способов выполнения упражнений (сгиб в горизонтальный угол — попеременная работа рук или разноименная круговая работа руками — «русский» гребок);
- в произвольных программах — асимметричные движения руками и ногами;
- изменение темпа и ритма фигур и соединений.

Для совершенствования координационных способностей синхронисток целесообразно включать упражнения со скакалкой, обручем, мячами. Жонглирование предметами способствует ловкости.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движений, что особенно важно при составлении и выполнении группового упражнения и для синхронизации движений.

3.5. Быстрота

Под быстротой как физическим качеством мы понимаем способность человека выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- скорость одиночного движения;
- латентное (t) время реакции;
- темп движений.

В синхронном плавании под скоростью одиночного движения подразумевают резкие, короткие движения в произвольных программах — резкое движение головой, рукой, ногой, выпрыгивания, выталкивания и т.д. Такие движения способствуют достижению синхронности и выразительности.

Проявление быстроты реакции встречается довольно условно. В основном — в тренировочном процессе при работе над согласованностью движений.

Темп движений, разновидность быстроты, исключительно важен в упражнениях синхронного плавания. В отличие от циклических видов спорта, где для достижения высокого спортивного результата необходимо увеличение темпа, в синхронном плавании способность уменьшать темп движений в обязательных фигурах говорит о мастерстве спортсменки. В произвольных композициях способность быстро выполнять движения, «включать» и «выключать» необходимые мышечные группы нужна для достижения максимальной скорости перемещения по площади бассейна, темпа двигательных манипуляций.

Во всех видах спорта и в синхронном плавании все разновидности быстроты проявляются в сочетании.

В основе проявления быстроты лежит подвижность нервных процессов. При воспитании быстроты рекомендуется применять разносторонние комплексы специальных скоростных упражнений.

Для достижения предельной быстроты отдельных движений предлагается выполнять резкие выпрыгивания вверх из низкого приседа, короткий бег по сигналу, броски мяча из различных исходных положений с резкими поворотами на 180° и 360° и др. В воде используются мощные выпрыгивания вверх, выталкивания одиночные и парные («поддержки»), скоростные «подачи» ногами вперед, выталкивания с последующими вращательными движениями.

Быстрота реакции развивается с помощью различных упражнений по команде — резкая остановка, поворот, присед, выпрыгивание, старт, бросок мяча и т.д. В воде — старт с тумбочки по сигналу, выпрыгивание вверх, движение руками, ногами, головой по команде.

Высокий темп движений достигается за счет применения серий кратковременных упражнений на максимальной скорости — выполнение позиций, фигур, соединений, скоростных передвижений, специальных упражнений на резкость и синхронность, многократное исполнение частей произвольных программ. Хороший эффект дает выполнение целостных композиций с соревновательной скоростью. Результативны упражнения под метроном, ритмический стук и музыку.

Темп движений не должен отражаться на технике исполнения. При увеличении темпа необходимо избегать скоростной и координационной напряженности. Произвольное расслабление мышц и контроль за их состоянием необходимы для достижения высоких скоростных качеств и спортивного результата.

4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Современная спортивная подготовка в синхронном плавании предусматривает использование самых разнообразных тренировочных средств и методов. Эффективные тренировочные средства и методы являются важнейшими структурными составляющими тренировочно-процесса.

Основные средства тренировки в синхронном плавании классифицируются с учетом особенностей вида спорта и различают физические упражнения, технические средства, восстановительные мероприятия.

Физические упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения. Соревновательные упражнения в синхронном плавании — это обязательные фигуры и произвольные композиции (соло, дуэт, группа). Специально-подготовительные упражнения — имитационные упражнения на суше и в воде элементов соревновательной деятельности, хореографические позы и движения, модификации спортивных способов плавания, основные позиции и специальные передвижения, выпрыгивания и выталкивания из воды в различных положениях, элементы и связки соревновательных комбинаций. Общеподготовительные упражнения — строевые и общеразвивающие упражнения на суше, элементы различных спортивных дисциплин. В воде — плавательная подготовка, ныряния, силовые упражнения с элементами синхронного плавания, игры в воде.

Технические средства — широкое применение различных приспособлений и тренажерных установок в учебно-тренировочном процессе для повышения физической и технической подготовленности, развития двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов и кинестетической чувствительности. К ним относятся: силовые тренажеры, амортизационные лонжи, вращательные платформы, тренажеры и приспособления для активного и пассивного растягивания, акробатические дорожки, трамплины, батуты, специальные ориентиры в воде, видеоаппаратура.

Восстановительные мероприятия — естественные факторы природы, гигиенические средства, комплексы реабилитационных процедур, витаминизация.

Эффективное решение задач спортивной подготовки в синхронном плавании может быть осуществлено на основе применения современных методов тренировки. В теории и методике физического воспитания методы спортивной тренировки подразделяются на общепедагогические (словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия) и методы, основанные на двигательной деятельности

спортсмена (методы строго регламентированного упражнения, соревновательные и игровые).

К числу важных методов, посредством которых осуществляется процесс спортивной тренировки в синхронном плавании, относятся следующие: дистанционный (непрерывный) метод, повторный, переменный, интервальный, контрольный (соревновательный) и их варианты (комбинации) повторно-интервальный, повторно-переменный, «фартлек» и др.

Дистанционный (непрерывный) метод заключается в том, что спортсменка выполняет длительную физическую нагрузку в умеренном режиме. Работа может быть дана в виде кроссового бега (от 30 до 60 мин), плавания (1-2 км), специальных передвижений (300 м до 1500 м). Дистанционный метод чаще всего применяют в подготовительном периоде спортивной тренировки. Он имеет исключительно важное значение для развития общей выносливости, способствует работе всех систем организма, позволяет выработать экономичную технику.

Повторный метод характеризуется повторяющейся физической нагрузкой, различной по характеру, интенсивности и продолжительности, и произвольными паузами отдыха, определяемыми спортсменками по самочувствию и обеспечивающими хорошее восстановление.

Характер энергетического обеспечения повторной работы зависит от варианта нагрузки. В тренировке используют повторную работу с неопределяемой скоростью (равномерной или с ускорением) и повторную работу с предельной скоростью.

Подбор оптимальных режимов повторной тренировки осуществляется в результате длительных систематических наблюдений и анализа состояния тренированности спортсменок. Повторный метод тренировки можно использовать при выполнении соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений (повторное выполнение фигур и композиций, отдельных позиций, переходов из позиции в позицию, специальных передвижений, плавательных дистанций, ныряний, физических упражнений на суше).

Интервальный метод — это многократное выполнение кратковременной нагрузки, регламентированной длительностью, интенсивностью, характером и временем отдыха.

По степени физиологического воздействия на организм различают несколько вариантов интервального метода — тренировка аэробной производительности, совершенствование аэробно-анаэробных, анаэробно-гликолитических и анаэробно-алактатных процессов.

В зависимости от поставленных задач интенсивность и продолжительность пауз отдыха при интервальной работе может определяться частотой сердечных сокращений.

Интервальная тренировка успешно применяется для воспитания общей и скоростной выносливости.

В последние годы возник особый интерес к серийной интервальной тренировке и интервальному спринту. В синхронном плавании это серии спецпередвижений и фигур, скоростные проплывы под водой и по поверхности, выпрыгивания и выталкивания в сочетании с проходами «эгбите» и другими элементами синхронного плавания.

Переменный метод представляет собой чередование нагрузки различной интенсивности или напряженной работы и активного отдыха. Чередование нагрузок и отдыха может быть ритмичным и аритмичным. Этот метод спортивной тренировки способствует работе различных систем организма, воздействует на анаэробную производительность и течение гликолитических обменных процессов, формирует скоростные качества и ощущение темно-ритмической структуры движений. Переменный режим тренировки применяется в основном при выполнении общеподготовительных и отдельных специально-подготовительных упражнений.

Контрольный (соревновательный) метод предусматривает выполнение соревновательного упражнения в условиях, приближенных к соревнованиям. Это могут быть старты в регламенте тренировочных занятий (курсовки), показательные выступления, типовые упражнения. Метод рекомендуется применять главным образом в соревновательном периоде для совершенствования технико-тактического мастерства, темпо-ритмической структуры движений, эмоциональной выразительности, волевых качеств. В подготовительном периоде такие старты необходимы для определения слабых сторон подготовленности спортсменок и выбора оптимальных режимов работы.

Для решения комплекса задач спортивной тренировки, кроме перечисленных методов, в практике спорта применяются разнообразные их комбинации. Комбинированные методы тренировки вносят разнообразие и новизну в работу, помогают освоить большие объемы и варьировать нагрузку, активизируют процессы совершенствования функциональных возможностей.

5. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Плавательная подготовка занимает одно из центральных мест в тренировке спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании. Плавательный навык, техника спортивных способов плавания являются тем базовым двигательным навыком, на основе которого формируются двигательные навыки, специфические для синхронного плавания. Высокое качество начального обучения и предварительной плавательной подготовки обеспечивает безопасность юных спортсменок при занятиях синхронным плаванием, создает предпосылки для технического и физического совершенствования.

Для того чтобы овладеть всем техническим многообразием своего вида спорта, спортсменки-синхронистки должны уверенно владеть всем многообразием техники спортивных способов плавания, включая подготовительные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания, техники поворотов и стартовых прыжков, ныряний и т.п. Опыт спортивного плавания показывает, что обучение общим основам техники плавания требует примерно 2-3 месяца, однако становление «взрослой» техники плавания требует 2-3 года. Поэтому объем плавательной подготовки в тренировке юных синхронисток на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации должен достигать значительных величин.

Тренеры и спортсменки должны ясно представлять себе, что синхронное плавание является прежде всего видом спорта и в качестве такового требует проявления и на соревнованиях, и на тренировках высокого уровня физических и психических усилий. Плавательная подготовка является основой для развития физических качеств, функциональных возможностей, для повышения психической устойчивости девушек-синхронисток и для воспитания таких необходимых в спорте качеств личности, как трудолюбие, целеустремленность, сила воли и др. Плавательная подготовленность сильнейших российских спортсменок-синхронисток находится на уровне нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта по спортивному плаванию.

Для того чтобы достичь такого уровня физической и функциональной подготовленности, необходима правильно спланированная многолетняя плавательная тренировка. Очень важно заложить хорошую функциональную базу до окончания полового созревания девушек — то есть до 13-14 лет, так как в более старших возрастах без высокого уровня двигательной активности будет трудно противостоять приросту избыточной массы тела. Кроме того, раннее начало спортивной тренировки при условии постепенного повышения фи-

зических нагрузок оказывает положительное влияние на становление специфических функций женского организма.

Специальная работоспособность спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, в значительной степени определяется уровнем развития аэробной и анаэробной производительности и долговых способностей (под термином «долговые способности» понимают способность выполнять динамическую работу или статические усилия на фоне острой гипоксии). Высокий уровень аэробной производительности является функциональной базой для освоения больших объемов тренировочных нагрузок, способствует развитию аппарата внешнего дыхания, повышению адаптационных возможностей организма к работе анаэробного характера и к длительной гипоксии. Аэробная производительность определяется способностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы крови извлекать кислород из атмосферного воздуха, доставлять его к работающим мышцам и органам и использовать кислород в тканях для ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Чем интенсивнее в организм поступает кислород, тем выше его аэробная производительность. Аэробный ресинтез АТФ протекает двумя путями: 1 — за счет окисления липидов при длительной работе низкой интенсивности продолжительностью от 15 мин до 2-3 час, на частоте пульса 120-140 уд/мин; 2 — за счет аэробного гликолиза — распада гликогена, депонированного в мышцах и печени, до пировиноградной кислоты и включения этого продукта гликолиза в цикл трикарбоновых кислот. Этот путь ресинтеза АТФ является ведущим при выполнении работы на пульсе 140-180 уд/мин. Нижняя граница этого пульсового диапазона соответствует так называемому порогу анаэробного обмена (ПАНО), когда в энергообеспечение работы подключаются анаэробные процессы. Верхняя граница этого пульсового диапазона соответствует уровню максимального потребления кислорода (МПК) на фоне значительного участия в энергообеспечении работы анаэробного гликолиза, доля которого в ресинтезе АТФ достигает 40-50%.

Способность длительно выполнять работу на пульсе 120-160 уд/мин характеризует аэробную емкость организма. Скорость плавания, на которой достигается ПАНО, является показателем аэробной эффективности, а МПК — показателем аэробной мощности. Аэробная емкость организма определяется запасами липидов и гликогена в организме, капилляризацией мышц и способностью нервной системы противостоять запредельному торможению в результате длительной импульсации. Уровень ПАНО зависит от согласованной деятельности вегетативных систем и состава мышечных волокон и характеризуется минимальной мощностью работы, при которой начинают разветвляться анаэробные процессы. За уровень ПАНО принимают скорость плавания, на которой концентрация лактата в крови

достигает 4,0 ммоль/л. МПК зависит от мощности сердца, эффективности внешнего дыхания, кислородной емкости крови и от интенсивности тканевого дыхания. Так как продукты гликолиза являются «топливом» для аэробного ресинтеза АТФ, то МПК достигается на фоне высоких показателей анаэробного обмена — высокого уровня лактата в крови (до 10-11 ммоль/л). Аэробная емкость и ПАНО являются хорошо тренируемыми показателями. Уровень МПК имеет возрастные и генетические пределы. У девушек максимальные величины МПК на кг веса достигаются в возрасте 13-14 лет, после чего МПК на кг веса может даже снижаться вследствие увеличения жировой массы. Поэтому относительно большие объемы аэробных нагрузок в тренировке девушек до 14 лет будут способствовать развитию МПК, а после 14-15 лет — препятствовать чрезмерному увеличению массы тела.

В плавании для развития аэробных возможностей организма используют дистанционный, переменный, интервальный и повторный методы.

Дистанционный метод заключается в равномерном проплывании длинных отрезков от 400 до 3000 м и более. Он способствует увеличению капилляризации мышц, количества митохондрий и ферментов биологического окисления в мышечных волокнах. Дистанционное плавание на отрезках 800-3000 м на пульсе 140-160 уд/мин способствует повышению аэробной емкости, а на отрезках 400-1000 м на пульсе 170-180 уд/мин — повышению МПК, аэробной и анаэробной емкости.

Переменный метод характеризуется проплыванием длинных дистанций с периодическим чередованием ускорений и свободного плавания. Резкая смена мощности работы в процессе прохождения дистанции стимулирует быструю активизацию систем дыхания и кровообращения. Во время ускорений в организме образуется умеренный кислородный долг, накапливается молочная кислота, которая окисляется в процессе свободного плавания.

Интервальный метод, направленный на повышение аэробных возможностей, способствует в первую очередь повышению МПК, т.е. аэробной мощности. Метод заключается в чередовании интенсивного плавания с паузами отдыха. При этом частота пульса на рабочих отрезках должна быть на уровне 170-180 уд/мин, а во время пауз отдыха она не должна падать ниже 120-130 уд/мин. В этом случае и во время работы, и во время интервалов отдыха сердце работает с максимальной мощностью, обеспечивая максимальный ударный объем каждого сокращения. В работе данной мощности интенсивно расходуется гликоген мышц и печени. Увеличение количества отрезков в интервальных сериях способствует исчерпанию во время тренировки гликогенного депо с последующим его сверхвосстановлением. Наиболее эф-

фективными отрезками для повышения МПК являются отрезки со временем их преодоления от 60 до 120 с (100-200 м) с интервалами отдыха 30-60 с (при больших интервалах пульс снижается ниже 120-130 уд/мин).

Повторный метод в тренировке аэробной направленности включает повторное проплывание серий средних и длинных отрезков (от 400, 800, 1000 м) с отдыхом до полного восстановления пульса со скоростью плавания максимальной для данных отрезков. Частота пульса при этом достигает 170-180 и даже 185 уд/мин. Такие упражнения способствуют повышению МПК и аэробной емкости.

Анаэробные возможности организма определяются мощностью ферментов анаэробного гликолиза, емкостью гликогенного депо, буферной емкостью крови и способностью ЦНС переносить нехватку в организме кислорода. При работе субмаксимальной и максимальной мощности (на частоте пульса 185-230 уд/мин) основным путем ресинтеза АТФ является анаэробный гликолиз и алактатный-анаэробный процесс. Длительность работы в гликолитическом режиме достигает от 30 с до 3-3,5 мин, а в алактатном режиме — до 20-30 с.

Анаэробные и долговязые возможности составляют основу специальной работоспособности девушек-синхронисток, так как длительность произвольных композиций составляет 3,5 — 5 мин, а их выполнение сопровождается длительными задержками дыхания и активными перемещениями по всей акватории бассейна. Главным фактором утомления при выполнении субмаксимальных нагрузок является значительный сдвиг рН крови в кислую сторону (рН достигает 7,00-6,96 при уровне покоя 7,44-7,38), этот сдвиг является результатом накопления в крови продуктов гликолиза (лактата, СО₂), сопровождающегося ощущениями удушья и болевыми ощущениями в мышцах. При выполнении максимальных алактатных нагрузок основным фактором, вызывающим утомление, является чрезвычайно высокая частота нервной импульсации.

Тренировка анаэробной направленности имеет в качестве задач повышение скорости распада макроэнергетических веществ (гликогена и КрФ) в мышцах, повышение емкости гликогенного депо, повышение буферной емкости крови и выработку способности «терпеть» дефицит кислорода и высокую степень закисления в организме.

При выполнении работы гликолитической направленности различают три тренировочных режима, критериями которых являются такие показатели, как рН крови, концентрация в крови лактата, и дефицит буферных оснований (ВЕ): 1) работа за счет механизма гликолитической емкости — плавание на отрезках со временем преодоления от 2 до 3,5 мин (150-200 и 300 м) при частоте пульса, 180-185 уд/мин, рН = 7,28-7,20, ВЕ = -8, -12 мэкв/лактат = 12 ммоль/л; 2) работа за счет гликолитической мощности — плавание на отрезках со временем

преодоления 1-2 мин, на пульсе 220-230 уд/мин, рН = 7,20 — 7,14, ВЕ = -16, -18 мэкв/лактат = 12-16 ммоль/л; 3) работа в зоне «максимального уровня гликолиза» — на отрезках со временем преодоления от 45 с до 1 мин -1,5 мин, на пульсе до 220-230 уд/мин, при рН = 7,14 — 6,95, ВЕ = -24, -30 мэкв/л, лактат = 20-26 ммоль/л. К алактатным нагрузкам относится плавание с максимальной скоростью на отрезках со временем преодоления от 5 до 20-25 с. Основным источником энергии является реакция расщепления креатинфосфата.

Для развития анаэробных гликолитических способностей используются интервальный, повторный и повторно-интервальный методы.

В вариантах интервального метода развития гликолитических способностей используются отрезки, время преодоления которых составляет от 30 с до 3-3,5 мин, скорость преодоления отрезков составляет 90-95% от максимальной скорости плавания, пульсовой диапазон составляет от 185-190 до 200-210 уд/мин, интервалы отдыха между отрезками равны или несколько меньше времени преодоления отрезков, количество отрезков от 10 до 15-20. Увеличение скорости плавания и длительности интервалов отдыха между отрезками будет стимулировать в большей степени развитие гликолитической мощности, а сокращение длительности интервалов — развитие гликолитической емкости. В повторной тренировке гликолитической направленности используются отрезки 50, 75, 100, 150, 200 м с интервалами отдыха между отрезками, в 2-3 раза превышающими время преодоления отрезков, количество отрезков обычно от 4 до 8, каждый отрезок преодолевается с предельной мобилизацией физических и психических сил. Частота пульса достигает 195-210 уд/мин. Такая тренировка способствует развитию гликолитической мощности.

Повторно-интервальный метод или как его еще называют «метод дробных серий» заключается в повторном преодолении дистанций, расчлененных на несколько отрезков. Например, 400 м проплывается в виде серии отрезков 8x50 м или 4x100 м, с короткими интервалами (5-10 с) с максимально возможной скоростью или 200 м разбивается в виде 4x50 м или 100+50+50 м, 100 м в виде 50+50 или 50+25+25 или 4x25 м с коротким отдыхом или в «жестких режимах» (при длительности отдыха от 3-5 до 8-10 с). В тренировочном занятии может быть 3-5 таких «дробных серий». Частота пульса в таких упражнениях достигает своих максимальных величин и доходит до 220-230 уд/мин. Отдых между сериями составляет 5-10 мин, то есть отдых должен обеспечивать относительно полное восстановление физиологических функций и ликвидацию сдвигов в крови в кислую сторону. Это позволит выполнить все серии с высокой скоростью и добиться максимального тренировочного эффекта.

В последнее время большое внимание в тренировке пловцов уделяется использованию так называемой «гипоксической трениров-

ки», т.е. плаванию с задержкой дыхания (с дыханием через 3, 5, 7 и 9 циклов плавательных движений). Этот метод можно рекомендовать для развития специальной выносливости спортсменок-синхронисток. «Гипоксическая тренировка» позволяет добиться более высоких сдвигов во внутренней среде организма на меньших скоростях плавания, чем в обычной плавательной тренировке. Плавание на невысоких скоростях при длительной задержке дыхания способствует повышению утилизации кислорода в работающих мышцах и способствует повышению МПК и ПАНО. «Гипоксическая тренировка» на высоких скоростях плавания на отрезках 50-200 м приводит к повышению долговых возможностей организма, так как дефицит кислорода на фоне работы высокой мощности приводит к накоплению больших величин кислородного долга.

Алактатные анаэробные способности составляют функциональную основу скоростных и скоростно-силовых качеств. Они не являются специфическими для синхронного плавания, но тренировка алактатной направленности будет способствовать развитию специальной силы. Тренировка алактатной направленности включает проплывание коротких отрезков от 10 до 25 м с максимальной скоростью и большими интервалами отдыха. Основным методом тренировки — повторный.

Плавательная подготовка является важной формой развития силовых способностей девушек-синхронисток. Хотя силовые способности в меньшей степени проявляются в синхронном плавании, чем в спортивном плавании, все же они обеспечивают качественное выполнение обязательных фигур синхронного плавания. Оптимальной формой развития силовых способностей для синхронисток является выполнение плавательных тренировочных программ с использованием дополнительных сопротивлений. В качестве сопротивлений можно рекомендовать плавательные лопаточки, утяжелители (пояса) или тормозные устройства в виде надетых на ноги резиновых кругов, а также плавание в двух купальных костюмах. Плавание с дополнительными сопротивлениями может включаться в тренировки как аэробной, так и анаэробной направленности, что позволяет осуществлять сопряженное развитие силовых качеств и функциональных возможностей организма. Применять дополнительные сопротивления рекомендуется после того, как у спортсменок установится стабильная техника спортивных способов плавания — примерно с 12-13 лет.

При проведении занятий функциональной направленности большое значение имеет контроль за физиологической направленностью плавательных упражнений. Наиболее доступный способ — контроль по частоте сердечных сокращений. На уровне сборных команд можно привлекать для контроля нагрузок данные биохимического и физиологического тестирования. В настоящее время в спортивном плавании

используется классификация тренировочных упражнений по их физиологической направленности, основанная на частоте сердечных сокращений, уровне потребления кислорода и уровне лактата крови. Эта классификация приводится в таблице.

Таблица 1.

Классификация тренировочных упражнений по зонам физиологической направленности

Наименование зоны	ЧСС, уд/мин	Уровень потребления O ₂ в % от МПК	Уровень лактата, ммоль/л	Время однократной работы	Время серийной работы
Аэробная-1	120-140	50	2,0-4,0	15-60 мин	3-5 час
Аэробная-2	140-160	60-65	2,0-4,0	10-30 мин	до 2 час
Аэробно-анаэробная	160-170	70-90	4,5-8,0	3-10 мин	30-50 мин
Анаэробно-аэробная	170-185	100	8,0-10,0	3-10 мин	30-50 мин
Гликолитическая-1	Свыше 185	80	11,0-12,0	2-3,5 мин	до 40 мин
Гликолитическая-2	190-210	65-70	12,0-16,0	до 2 мин	до 20 мин
Гликолитическая-3	220-230	50-60	18,0-22,0 и выше	40 с	до 20 мин
Алактатная	(кратковременная максимальная работа за счет расщепления КрФ)			от 5 с до 25 с	10-16 повторений

Для контроля за приростом работоспособности в различных зонах энергетической производительности у спортсменок-синхронисток можно рекомендовать:

- плавание на время на дистанции 800, 400, 200, 100, 50 и 25 м с регистрацией пульса сразу же после проплывания дистанции, через 1 и 2 мин после финиша;
- плавание тестовой серии 8x100 м со ступенчатым возрастанием

нием скорости плавания с учетом времени на отрезках и ЧСС после каждого отрезка (первые 3x100 м преодолеваются со скоростью, равной 75% от максимальной скорости на 100 м, затем 2x100 м со скоростью, равной 80% от максимальной, 100 м со скоростью, равной 85%, и 100 м со скоростью 90% и 100 м со скоростью, равной 95% от максимальной). Такое тестирование следует проводить раз в 3-5 недель после завершения тренировочного мезоцикла для оценки кумулятивного эффекта тренировки. Улучшение спортивных результатов при одних и тех же значениях ЧСС будет указывать на повышение функциональных возможностей организма. Отсутствие динамики или снижение результатов в отдельных пульсовых зонах является показателем низкой эффективности тренировки.

Наиболее надежный метод контроля за эффективностью тренировки — контроль по лактатной кривой в тесте 8x100 м со ступенчато возрастающей скоростью плавания. Тренерам по синхронному плаванию следует знать методику проведения этого теста и методику анализа результатов тестирования, так как современный уровень развития спорта требует внедрения объективных методов контроля качества тренировочного процесса (в том числе биохимических). Для анализа крови на лактат производится 5 заборов крови: после 3-го, 5-го, 6-го, 7-го и 8-го отрезков на 4-й минуте восстановления. После чего строится график зависимости «скорость плавания — уровень лактата». На графике определяются скорости плавания, соответствующие уровням лактата 2, 4, 8 и 12 ммоль/л. На основе этих данных определяются тренировочные скорости плавания для аэробных, смешанных гликолитических зон энергетического обеспечения. Если повторное тестирование свидетельствует об увеличении скорости плавания без увеличения уровня лактата, то это является признаком повышения ПАНО и эффективности аэробного механизма энергообеспечения. Это означает, что работа большей мощности выполняется организмом при меньших величинах закисления. Именно такой результат функциональной подготовки следует считать оптимальным для синхронного плавания.

6. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Хореографическая подготовка спортсменов в художественных видах спорта, и в частности в синхронном плавании, является одним из важных компонентов повышения мастерства исполнителей спортивных программ.

Виртуозное владение техникой — сложными элементами и фигурами синхронного плавания — должно сочетаться с художественностью их исполнения и в этом случае хореография с ее многовековой богатой культурой может оказать существенное влияние на развитие исполнительства.

Система хореографического воспитания предусматривает, помимо задач приобретения спортсменками профессиональных знаний, умений и навыков, развитие их внутренней интеллектуально-нравственной и художественной культуры. Коллективные занятия в классе, выявляющие различные склонности и личностные качества спортсменок, дают возможность формирования в учениках трудолюбия, требовательности к себе и другим, чувства справедливости и т.д. Стержневой основой программы занятий является веками отработанная система классического танца, вокруг которой группируются по годам обучения другие жанры хореографии — народно-сценический, историко-бытовой, балетный танец, элементы современной пластики.

Включение тех или иных движений учитывает количество часов занятий, а также специфику синхронного плавания в плане возможности прямого или косвенного их использования, применение наиболее ценных приемов и правил движений и их выразительности.

Классический танец упорядочивает, приводит в систему весь двигательный аппарат ученика, формирует тело, движения на основе красоты и гармонии. Большое значение придается в занятиях постановке корпуса, которое неукоснительно прослеживается хореографом во всех движениях учеников и на всех этапах обучения. Правильная постановка корпуса создает красивую осанку, основанную на опущении максимальной вертикальности положения тела, в позе прямостояния. Сочетая правильную осанку с координацией ног, рук, корпуса и головы, ученицы приобретают красоту и благородство исполнения движений. Сильная, прямая, гибкая и выразительная спина помогает спортсменкам преодолевать технические трудности, связанные с вертикальностью положения тела в воде, помогает технике вращения. Укрепленная упражнениями спина освобождает от «рабочих задач» движения рук, плеч, головы, способствует выявлению душевных переживаний, стимулируемых содержанием музыки. Придается большое значение усвоению движений народно-сценических танцев, близких по характеру тем или иным возрастным группам, и возможностям их

частичного использования в композициях. Занятия народным танцем прививают любовь к народной хореографии, позволяют ощутить характер и стиль той или иной национальной культуры, неповторимость свойственной ей пластики.

Исполнение на занятиях народных танцев вносит эмоциональную разрядку, способствует снятию напряжения «мышечных зажимов», улучшает настроение мажорным складом народной музыки.

Историко-бытовой танец, связанный непосредственно с классической музыкой XVII-XIX вв., формирует чувство стиля, благородство манер и жестов. Современная пластика, представленная в упражнениях, занимает малое место в программе занятий ввиду того, что еще не сложилась «школа» современного танца и его движения связаны с быстрой сменой ритмов и стилей, характерной для международной моды (нельзя путать танцы 60-70-80-х годов, они совершенно отличны друг от друга). Учитывая, что сегодня воспитание индивидуальности спортсменов так же необходимо, как и их физическая подготовка, рекомендуется включать в занятия этюды и импровизированный танец, а также поощрять учениц в сочинении отдельных танцевальных постановок для дуэтов и соло.

Специфика синхронного плавания требует воспитания выразительного жеста и мимики. Занятия классическим и народным танцем, формируя грамотность жеста, не всегда используют его выразительные свойства, тем более, что в композиции синхронного плавания включаются движения рук, головы, корпуса, отличные от танцевальной практики. Здесь много выразительных поворотов головы, активно действуют плечи, амплитуды могут быть самые масштабные и миниатюрные, движения кантиленные и утрированно стаккатирующие. Овладение хореографической культурой позволяет спортсменкам решать эти задачи, не выходя за пределы «художественного кноча» и вместе с тем обогащая хореографию композиций синхронного плавания новыми элементами.

Сегодня судьи и зрители особенно ценят и следят за внутренним состоянием спортсменок, они ждут яркости выражения их состояния, радости, сомнения, страха, гнева, любви, нежности и т.д.

Хореографические занятия могут частично стать и школой актерского мастерства. Из большого множества танцевальных традиций следует взять на вооружение способы тренировки одновременности, синхронности исполнения движений; вспомним, как впечатляет кордебалет своей единой точной пространственной и музыкальной формой, единым настроением. Этому способствуют единые правила исполнения движений как в упражнениях, так и в целых танцевальных сценах. От хореографии следует заимствовать и логичность переходов из одного положения в другое, логичность построений рисунков и движений.

На занятиях хореографией последовательно и прочно закрепляются навыки движений ног, имеющих амплитуду в 90° , 45° , 35° , 30° , а также точное положение работающей ноги у щиколотки и голени опорной ноги.

Необходимо перенести в синхронное плавание навык «алонже» (удлинение), хотя в спорте он понимается шире, как всякое удлинение движений за счет вытяжения рук, ног, в плечевом или тазобедренном суставах.

Определенную роль для развития кантиленности движений, чувства позы, актерской и музыкальной выразительности имеет адажио, являющееся одной из частей классических упражнений. Именно в адажио спортсменки могут проявить чувства, мысли, музыкальность, красоту формы. Важной частью урока является аллегро-усвоение и отработка малых, средних и больших прыжков. Несмотря на то, что здесь нет прямого переноса навыков в область синхронного плавания, — сила, легкость, координация, танцевальность, вырабатываемые в прыжках, несомненно, сыграют свою роль и для спортивных результатов. Следует заметить, что к прыжкам следует приступать тогда, когда в соответствии с правилами классического танца правильно поставлены ноги, в противном случае могут возникнуть травмы.

В процессе занятий следует особое внимание обратить на развитие музыкальности спортсменок, гибкой ритмичности исполнения движений, ощущения интонации и динамики музыкального сопровождения.

Следует напомнить, что долевым отсчет движения не является признаком музыкальности, ритмичности их исполнения, а, как правило, часто ведет к привычке формальной интерпретации музыки.

Желательно, чтобы хореограф работал вместе с концертмейстером, помогая ему в подборе музыкального материала для занятий. Поскольку «азбука» классического танца является наиболее трудоемким материалом программы, ей уделяется наибольшее внимание. Урок классики состоит из экзерсиса, адажио, аллегро. Все элементы изучаются досконально и тщательно. Пройденные движения отработываются, являясь основой для более сложных движений. Работа над экзерсисом, необходимо выполнять движения как у станка, так и на середине зала, как с одной, так и с другой ноги, что обеспечивает равномерную нагрузку двигательного аппарата учеников.

Классический танец

Классический танец, исторически сложившаяся, устойчивая система выразительных средств хореографического искусства, основанная на принципе поэтически обобщенной трактовки сценического образа (формировалась на протяжении многих веков и у многих народов). Термин «классический танец» возник в России в конце XIX в. в результате обновления отдельных видов танца, разделения танцовщиц на «классических» и «характерных».

Разделение на элементы, отбор и систематизация движений легли в основу школы классического танца. Она построена на изучении различных групп движений, объединенных общими для каждой группы признаками, например, группа приседаний (плие), прыжков (элеванция), вращений (пируэт, тур, фуэте), положений корпуса (аттитюд, арабеск и др.). В системе классического танца разработаны позиции ног, рук, корпуса и головы, движения классического танца строятся на основе выворотности. В теории классического танца разработано понятие о закрытых (ферме) и открытых (уверт), скрещенных (круазе) и не скрещенных (эфасе) позициях и позах, движениях внутрь (ан деор) и наружу (ан дедан).

6.1. Основные понятия

Позиции ног

Пять выворотных позиций ног — основные положения при исполнении движений в классическом танце.

Первая позиция: ступни развернуты носками в стороны по одной прямой линии, выворотню, пятки соединены.

Вторая позиция: ступни также развернуты по одной прямой, но пятки отстоят одна от другой на расстоянии длины ступни.

Третья позиция: ступни стоят одна перед другой, пятка одной ноги плотно примыкает к середине ступни другой.

Четвертая позиция: ступни ног стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги приходится против пятки другой.

Пятая позиция: ступни стоят выворотню, одна перед другой, и плотно примыкают друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой.

Позиции рук

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Они придают законченный рисунок различным движениям и позам, помогают при выполнении вращательных движений, а также стимулируют прыжки активными движениями корпуса и ног.

Постановка рук — это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз, слегка согнуты, расположены перед корпусом и образуют овал. Локти направлены в стороны. Кисти рук и пальцы также закруглены, ладони направлены вверх. Кисти почти соприкасаются: расстояние между ними равно примерно двум пальцам. Пальцы сгруппированы, большой палец

направлен к выдвинутому вперед среднему, но не соприкасается с ним. Плечи должны быть опущены вниз, находясь на одной линии.

Первая позиция: руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, немного согнуты в локтях и запястьях, образуя овал, как и в подготовительном положении. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены (необходимо следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед). Кисти приближены друг к другу.

Расстояние между пальцами и их положение такое же, как и в подготовительном положении. Данная высота рук обязательна, так как поддерживает корпус за счет напряжения мышц верхней части руки (от плеча до локтя), что важно для пируэтов, тур шенэ и других вращений, во время которых руки фиксируют первую позицию. То же можно сказать и о прыжках, руки помогают взлету, подтягивая корпус. По существу почти все движения рук проходят через первую позицию, являясь как бы «входом» в движение. Руки могут понижать, но не в коем случае не повышать уровень.

Вторая позиция: руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю. Положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в первой позиции. Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч.

Третья позиция: руки подняты вверх и образуют овал над головой.

Кисти сближены, как в подготовительном положении и в первой позиции. Ладони обращены вниз. Положение пальцев прежнее. Преподавателю нужно следить за тем, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались. Руки слегка впереди головы. Чтобы проверить правильно ли положение рук, следует, не поднимая головы, посмотреть наверх; если при этом видны мизинцы, значит положение третьей позиции правильное.

Прочие положения рук

Помимо трех основных позиций, имеются промежуточные положения рук или, как их называют, полупозиции. Например, между подготовительным положением и первой позицией (примерно на уровне пояса), между и второй, и третьей позициями в закругленном или вытянутом положении.

Изучение позиций рук, переход рук из одной позиции в другую происходит на середине зала. Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию, затем переходят в третью и, раскрываясь, опускаются во вторую, после чего заканчивают движение в исходном положении.

Голова и лицо

Положение головы и выражение лица имеют в танце большое значение. Без наклонов головы, без ее поворотов ни одна поза не имеет законченного вида. Выражение лица, глаз одухотворяет позы.

Эпольман

В классическом танце встречаются различные положения тела: прямо (ан фас), в полуобороте (эпольман), спиной и в профиль к зрителю.

Эпольман — положение тела в полуоборот к зрителю по диагонали. Оно тесно связано с понятиями «круазе» и «эфасе».

Понятие «круазе» означает скрещенность в позе танцующего (направление головы и корпуса создает как бы скрещенную линию, ноги тоже скрещены).

Понятие «эфасе» означает развернутое положение тела, без скрещенных линий. Понятия «круазе» и «эфасе» тесно связаны с маленькими и большими позами классического танца.

Устойчивость (апломб)

Устойчивость — один из важных элементов классического танца. Положение занимающегося в позах и упражнениях на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух и на одной ноге должно быть уверенное, устойчивое, без смещения опорной ноги и подскоков на ней.

Развитие устойчивости начинается с экзерсиса у палки (у станка). Большое значение принадлежит правильной постановке корпуса. Основа устойчивости заключается в сохранении вертикальной оси, которая проходит посередине головы и корпуса и заканчивается на подушечке опорной ноги, когда стоишь на полупальцах, и на пятке, когда стоишь на всей ступне.

Понятия «ан деор» и «ан дедан»

Понятиями «ан деор» (наружу) и «ан дедан» (внутри) определяются вращательные движения ноги по кругу или вращения тела на полу или в воздухе вокруг своей вертикальной оси на одной или на двух ногах, с продвижением или на месте.

Плие — приседание

Полуприседание (деми плие¹) и глубокое большое приседание (гран плие) развивают ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и крепость которых играют значительную роль в классическом танце.

Батман

Отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной в хореографической терминологии называется «батман».

¹ Гран — большое, пти — маленькое; деми (деми — полу, наполовину); рон — круг; па (шаг) — отдельное выразительное средство, используемое в соответствии с правилами классического танца.

Отведение ноги может быть из вытянутого положения и из согнутого в вытянутое; приведение ноги — вытянутое и согнутое. Каждый вид батмана имеет свою форму и носит самостоятельное название. Батман тандю семпл (простые). Батман тандю деми плие. Дубль батман тандю. Батман тандю жете (с броском). Батман жете пуанте (пике) — колющий бросок, а также другие виды батманов.

Пор де бра — это правильное прохождение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса. В классическом танце пор де бра имеет огромное значение. Красота линий рук, их мягкость, гибкость и подвижность корпуса вырабатываются в пор де бра.

6.2. Примерная программа обучения основным элементам хореографии

Первый год обучения

Азбука музыкального движения

Теория. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая, грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, повороты вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт, затакт, количество тактов.

Практические занятия. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя вправо, влево, повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги и бег в образах, например, оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички. Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной доли. Выразительные движения: добрый котенок, злая кошка, цирковая лошадка, усталая лошадка, веселые барабанщики, приставной шаг, под современные ритмы в образах: Чебурашки, солдатиков, Буратино и т.д. Изображение действия спортсменов — плаваем, плывем на байдарке, играем в волейбол и т.д.

Элементы классического танца

Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки-разминки суставно-мышечного аппарата ученика — голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности движений. Позиции и положения ног и рук.

Экзерсис у станка

Постановка корпуса в полувыворотной позиции, стоя лицом к станку, держась двумя руками. Со второго полугодия, стоя боком к станку, держась двумя руками.

Позиции ног — I, II, III, V. Постановка и позиции рук, подготовительное положение, I, II, III позиции (на середине зала), позднее стоя боком к станку, держась одной рукой.

Деми плие — складывание, сгибание, приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Изучается стоя лицом к станку, держась двумя руками (по I, II, V позициям).

Батман тандю — движение, вырабатывающее натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающее силу и эластичность ног. Разучивается стоя лицом к станку, держась двумя руками по I, V позициям. Вначале в сторону, вперед, в конце года — назад.

Батман тандю жете — бросок работающей ноги. Разучивается стоя лицом к станку, держась двумя руками по I, V позициям, вначале в сторону, вперед, позднее назад.

Деми рон де жамб пар тэр — круговое движение. Развивает подвижность тазобедренного сустава. Изучается стоя лицом к станку с I позиции по точкам — вперед, в сторону, в сторону назад.

Положение ноги сюр ле ку-де-пье — «обхватное» (работающая нога обхватывает щиколотку опорной). Развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» — сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной. Изучается стоя лицом к станку.

Батман фондю — тающие, текущие батманы. Развивают гибкость, мягкость и силу ног, сообщают движениям плавность. Изучается батман фондю, стоя лицом к станку в сторону, затем стоя боком к станку, держась одной рукой, — вперед и назад. Нога вначале направлена носком в пол, затем на высоту 45°.

Батман франше — сильное ударяющее движение. Развивает силу ног, ловкость, быстроту движений, подвижность колена. Изучается стоя лицом к станку. Вначале в сторону, затем вперед, позднее назад.

Батман ретире — основные положения работающей ноги на опорной (сюр ле ку-де-пье, пасса на 45°, пасса на 90°).

Батман релеве лян на 45° и 90° — медленное поднятие ноги. Развивает шаг, силу и легкость ног. Изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, — в сторону и вперед, назад, повернувшись лицом к станку.

Перегибы корпуса назад, в сторону — разучиваются стоя лицом к станку.

Примечание: на первоначальном этапе обучения движения разучиваются в чистом виде (по методике классического танца) в медленном темпе, вначале в одном, затем в разных направлениях.

Историко-бытовой танец

Па марше, па полонеза, па дегаже, поклон (книксен), па гли-ссе, скользящий шаг, па польки.

Народно-сценический танец

Русский танец

Позиции рук: I, II, III (обычно используется, как положение с платочком). Положение рук: на талии в кулачках, скрещенные на груди. Положение рук в групповых танцах, образующие фигуры — «звездочка», «круг», «карусель», «корзиночка», «цепочка». Движения рук: переходы в различные положения, навыки обращения с платочком, подготовка к началу движения, поклон.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад, переменный шаг с продвижением вперед и с притопом.

Движения: «ковырялочка», «веревочка», припадание на месте и с продвижением.

Белорусский танец

Положение ног. Положение рук. Притопы (в полуприседании). Перескок на всю стопу с двумя последующими поочередными ударами всей стопой в пол по I прямой позиции.

Ход в полуприседании: проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги, вперед в прямом положении, то же с тремя последующими переступаниями. На месте с продвижением вперед, назад, с поворотом. Соскок на одну ногу в сторону в полуприседание с полуповоротом корпуса и последующим ударом в пол другой ногой, согнутой в прямом положении сзади. Поворот на трех переступаниях в полуприседании.

Примечание: хореограф может разучивать со спортсменками народные танцы, не указанные в программе, аналогично по степени трудности и возрастным возможностям их восприятия.

Второй и третий годы обучения

Азбука музыкального движения

Повторяются упражнения первого года обучения с возможными вариантами по инициативе хореографа.

Классический танец

Экзерсис у станка

Исполняются ранее разученные движения, стоя боком — к станку, держась одной рукой. Дополнительно: гран плие по I, II, V, позднее по IV позициям. Батман тандю: в деми плие, сутеню, пасса пар тэр, жете, пике, балансе. Батман фондю ногой в пол и на 45° (на 3-м

году обучения с подъемом на полупальцы). Батман сутеню носком в пол и на 45° в сторону, вперед, назад (на 3-м году обучения с подъемом на полупальцы). Батман фразпе на 30° — в сторону вперед, назад (на 3-м году обучения) на полупальцах. Пти батманы сюр ле ку-де-пье: перенос ноги из положения обхватного сюр ле ку-де-пье назад и вперед (разучивается стоя лицом к станку, затем стоя боком, держась одной рукой). Батман дубль фразпе — движение с двойным ударом. Вначале носком в пол, затем на 30° (разучивается стоя лицом к станку, затем держась за станок одной рукой).

Рон де жамб ан лер — вращение ноги в воздухе. Разучивается по этапам: вначале приведением работающей ноги из положения II позиции на 45° к голени (икре) опорной и отведением ее во II позицию. Затем исполняется круг — раздельно по полкруга ан деор.

Характерный экзерсис

К ним относятся приседания, скольжения носком по полу, маленькие броски, круговые скольжения по полу, полуприседания на одной ноге, выстукивания, скольжения по опорной ноге, маленькие броски от щиколотки опорной ноги, большие броски.

В движении участвует стопа, пятка, носок, каблук:

а) стопа, или ступня, — нижняя часть ноги (ниже голеностопного сустава);

б) пятка ноги — имеется в виду подошвенная часть ступни. Если педагог говорит об ударе пяткой, значит речь идет о плоском ударе в пол сверху;

в) носок — имеются в виду вытянутые пальцы ступни при любом положении подъема; так удар носком — это касание полукончиком пальцев;

г) каблук — имеется в виду каблук жесткой туфли. Удар исполняется при сокращенном подъеме.

Движения у станка

Препарасион: открывание руки и ее приведение на талию. Деми и гран плие, батман тандю с переводом стопы на пятку (вперед, в сторону и назад).

Маленькие броски — от щиколотки с вытянутой стопой и возвращением работающей ноги в исходное положение (вперед, в сторону). Подготовка к «веревочке». Скольжение по ноге в открытом положении. «Веревочка», «Веревочка» с переступанием. В этих упражнениях отрабатывается чистота рисунка и техника исполнения движений.

Движения на середине зала

Русский танец

Девичий ход с переступанием — два небольших шага, с приседающей легкой приставкой в I позицию на всю стопу с полуприседани-

ем, затем с продвижением вперед, назад. Притоп — удар всей стопой. Дроби (факультативно) — «дробная дорожка» — мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука (на месте и с продвижением).

«Молоточки» — удар полупальцами в пол от колена в прямом положении, сзади с подскоком на другой ноге, на месте с продвижением.

Движения и ходы: простые шаги, шаги вперед — одна нога накрест другой, боковые шаги («качающийся шаг») типа балансе, легкий бег, шаги с подскоком.

Элементы итальянского танца «тарантелла»

Танцевальный бег с подниманием и выносом ноги вперед. Движение с подъемом то одной, то другой ноги на воздух, затем с включением в движение па эшапэ. Поочередные броски обеих ног вперед на носок. Сквозные броски вперед — назад со встречным проскальзыванием на опорной ноге.

Историко-бытовой танец

Разучиваются элементы менуэта, гавота, польки, вальса. Боковой подъемный шаг. Реверансы и поклоны XVIII в. — реверанс, балансе, менуэт, гавот. Па шассе, дубль шассе, па де баск, па вальса, «до за до» — спина за спиной, полька с поворотом.

Четвертый и пятый годы обучения

Азбука музыкального движения

Динамические оттенки в музыке: форте — меццо. Темповые обозначения: адажио — медленно, виво — живо, ленто — протяжно, лярго — широко, анданте — не спеша, аллегро — скоро, бодро. Выразительные средства музыки: легато, стаккато и др.

Классический танец

Исполняется у станка и на середине зала — маленькие и большие позы на целой стопе (круазе, эфасе, экарте, позы 1, 2, 3 арабеска).

В прыжки вводятся движения и «связки» — глиссанд, па шассе, па де бурре, па де баск, па балансе, па вальса.

Экзерсис у станка

Дополнительно: батман фондю на 45° с плие релевэ деми рон де жамб. Батман фразпе с деми плие. Батман дубль фразпе на полупальцах со стуком на пятку, носком в пол (в сторону, вперед и назад).

Разучиваются полуповороты: в батман тандю, батман жете, батман фондю, батман фразпе. Полуповороты исполняются на двух ногах, через полупальцы, с подменной ноги через сюр ле ку-де-пье. Па тамбе на месте и с продвижением во всех направлениях с окончанием на сюр ле ку-де-пье, носком в пол и на 45°. На пятом году обучения

исполняются батман фондю на 90° ан фас и в большие позы. Батман фондю на 45° и 90° ан фас и в большие позы. Рон де жамб ан лер с окончанием на деми плие (в маленькие позы, носком в пол).

Гран рон де жамб, жете ан деор и ан дедан. Батман с деми и гран рон де жамб, ан деор и ан дедан (со II позиции). Гран батман жете на 90° ан фас в четырех позах.

Экзерсис на середине зала

Исполняются движения с эпольман: батман тандю семпль с деми плие, тандю пасса пар тэр жете. Вводятся маленькие пируэты ан деор и ан дедан с V, II, IV позиции. Разучиваются 4, 5 и 6 пор де бра. В адажио вводятся большие позы ноги на 90°.

Закрепляются навыки разучивания прыжков. Дополнительно: па ассамбле вперед и назад, дубль ассамбле, большое ассамбле с шага (круазе). Различные формы сценических движений.

Народно-сценический танец

Упражнения у станка

Исполняются ранее разученные движения. Дополнительно: батман тандю комбинируется с приседанием на опорной ноге, с переменной направлением, с изменением ритмического рисунка и многократным переводом стопы с носка на пятку. Повороты согнутой ноги из невыворотного положения в выворотное, на целой стопе, с подъемом на полупальцы и с подскоком.

Рон де жамб пар тэр, девлоппе, разворачивающиеся движения (вперед в сторону, назад).

Упражнения на середине зала

Украинский танец

Позиции рук — I, II, III, IV. Положения рук: I-е — кулачки на талии, 2-е — руки скрещены на груди, 3-е — руки отведены от корпуса или плотно к ному прижаты. Ходы: «бегунец». Движения: «веревочка», «дорожка простая» (припадание), дорожка «плетена», «тыночек», «вихлясник», «голубец».

Молдавский танец

Положение рук, положение ног. Ходы: шаг и бег вперед с очередным отбрасыванием согнутой ноги назад в прямом положении, шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении, шаг или прыжок в сторону на вытянутую ногу. Плавные внеочередные шаги в перекрестное положение с продвижением вперед, назад, с поворотом.

Шестой — восьмой годы обучения

Классический танец

Закрепляются полученные навыки. Дополнительно: батман фондю с полуповоротами, батман фондю на 90° ан фас и в большие позы, батман фондю на 90° ан фас, сюр лю ку-де-пье вперед и назад ан фас и в эпольман, батман дев-лоппе с гран рон де жамб, ан деор и ан дедан, то же ан деор и ан дедан на полупальцах и в деми плие ан фас и из позы в позу. Пируэт со II позиции (выполняется с открытой ноги в сторону на 45° с приемом фуэте). Гран батман жете балансуре, вперед и назад. Гран жете релеве (приемом фуэте).

Экзерсис на середине зала

Батман тандю, батман фραπε, дубль фραπε (в положении круазе, эфасе), батман фондю, батман сутенно исполняются на 45°. Тан лие с перегибом корпуса (вперед и назад), тан лие с подъемом ног на 90°. Туры на 90° по II и IV позициям, из позы аттитюд круазе в ан деор. Пируэт сюр ле ку-де-пье ан деор и ан дедан с IV позиции, пируэт сюр ле ку-де-пье с V позиции в V (4-8 оборотов). Гран фуэте с окончанием в позу аттитюд эфасе.

Прыжок — сисон уверт на 90° в позы. Гран фуэте в позы 1 и 2 арабеска. Гран жете с шага в позу 2, 3 арабеска, в аттитюд круазе и эфасе, позднее в па глиссад. Большое па де ша в гран ассамбле и в па глиссад. Перекидное жете. Туры по диагонали: па глиссад ан тур, тур ан деор с дегаже; тур ан дедан (тур пике), тур шэне.

Народно-сценический танец

Упражнения у станка повторяются.

Упражнения на середине зала

Грузинский танец

Положение ног. Движения рук. Небольшие повороты рук. Ходы и движения на месте «свала» — шаги по кругу, по прямой (плавные, мягкие).

Испанский танец

Положения позиции ног. Положения и позиции рук. Движения рук. Ходы. Удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед. Удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с ведущими двумя переступаниями по I прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами с продвижением вперед. Выстукивания: са патеадо — поочередные выстукивания полупальцами и каблуками, по диагонали вперед или назад с последую-

щими ударами полупальцами в пол, другая нога по V свободной позиции сзади или спереди. Удлиненный шаг в сторону (на балансе). Круговое перегибание корпуса; наклоны и перегибания корпуса, на растяжке. Движение басков (па де баск).

Цыганский танец

Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Движения кистей рук — взмахи, мелкие непрерывные от запястья. Движения рук: круговые переводы от плеча в различные положения (плавные и резкие). Движения плеч: вверх — вниз, вперед — назад, мелкие, непрерывные.

Ходы: мелкие, скользящие шаги с продвижением (вперед и назад). Три скользящих шага с продвижением вперед и назад. Три скользящих шага вперед с последующим проскальзыванием или подскоком на одной ноге и одновременным подъемом другой ноги от колена назад в прямом положении. То же самое с продвижением назад с подъемом ноги — вперед. Поочередные переступания на высоких полупальцах по V прямой позиции (на месте с поворотом). Опускание на колено, на одно и на оба. Круговое перегибание корпуса, стоя на одном колене. Подскок с ударами стоп и остановкой во II позицию.

Венгерский танец

Положение ног, положение рук. Ходы чардаша: шаг в сторону, вперед или назад в прямом положении с последующей приставкой другой ноги в I прямую позицию, с поочередными полуприседаниями; шаг в сторону в прямом положении, с поворотом стопы другой ноги в открытое положение. Переступания: шаг или перескок с ноги на ногу в сторону в прямом положении с последующими двумя переступаниями по I прямой позиции. Шаг или перескок с ноги на ногу в сторону в прямом положении с последующими двумя переступаниями по V свободной позиции в перекрещенном положении.

6.3. Пластические и специальные упражнения для развития двигательных способностей

Пластические упражнения

Упражнения для рук — последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий и кистей, вращение всей руки в различных плоскостях, отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны.

Упражнения для шеи — повороты головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах, вращательные движения.

Упражнения для плеч — поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад, вращательные движения.

Упражнения для корпуса — повороты в стороны, наклоны вперед, назад, в стороны, смещение верхней части корпуса вперед, назад, в сторону; волнообразные движения; вращательные движения в плечевом и тазобедренном поясе.

Упражнения для ног — смещение бедер вперед, назад, в стороны, при неподвижной верхней части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки — поочередные выгибания колена назад, различные движения для стопы работающей (поднятой) ноги, подъем на полупальцы и перекат на пятку, подскоки (по I, III, IV позициям) на двух ногах, с одной ноги на другую — типа «ножницы».

Специальные упражнения.

Для быстрого фокстрота

1. Шаг вперед с правой ноги (с каблука), возвращение веса на левую ногу, подтягивая правую ногу каблуком. То же с другой.
2. Ход по кругу лицом вперед.
3. Ход по кругу спиной.
4. Правый и левый повороты шассе, шаг назад и подставка, без переноса веса.
5. Каблучный поворот вправо (с левой ноги назад, поворот с левой ноги вперед и возвращение в исходное положение).
6. Ход вперед, назад.
7. Левый квадрат (кортэ вперед и назад).

Для самбы

1. Небольшое приседание по I, II позициям, ноги вместе.
2. Ход самбы.

Для ча-ча-ча.

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога впереди).
2. Открытое шассе налево-направо.
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.

Для джайва

1. Открытое шассе налево и направо (основные движения на месте).
2. Открытое шассе вперед и назад (шаг с левой ноги назад, перенос веса и шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо).

7. ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

«Выразительное движение»² — одна из основных и наиболее сложных проблем в синхронном плавании, с решением которой напрямую связаны спортивные результаты отдельных спортсменок и целых команд.

Вышеприведенный класс двигательной подготовки для синхронисток (класс как система элементов, постигаемых в определенной последовательности), основанный на материале классической хореографии, не исключает, но предполагает интерес к теме «выразительное движение» и приближает к ее пониманию.

Остановимся на вопросе о конкретных путях и возможностях тренировочного процесса, связанного с занятиями хореографией.

Интерес к овладению классикой у спортсменок формируется постепенно. Им ближе то, что современно и даже модно. Поэтому тактически, для того чтобы с первых уроков овладеть вниманием занимающихся, более правильно следовать не по пути исторического развития танцевальной лексики, а начинать с самого «конца», то есть с того, о чем уже говорят, но что не все еще хорошо знают.

Например, в конце 90-х годов и сегодня, говоря об общей пластической тенденции, стоит отметить, что на сцене появилось довольно много нового и интересного, хотя и не бесспорного. Появилась тенденция создания поз, аккумулирующих внутреннее пространство танцовщиц. Исполнители как бы стремятся отгородиться от окружающего мира, выделить в нем «свое», что нередко подчеркивается свободными, но одновременно и округленными, выставленными наружу локтями, или принятием закрытых («калачиком»), эмбриональных поз. Используются скрестность конечностей, скрученность тела. Внешняя дисгармония некоторых жестов не обязательно говорит о внутренней дисгармонии — скорее о стремлении странными позами отпугнуть, предостеречь от попыток внешнего воздействия и тем самым оградить от вторжения, защитить свой внутренний мир.

² Понятием «выразительное движение» тем более уместно воспользоваться, что оно и создано, и введено в обращение нашим соотечественником, князем Сергеем Михайловичем Волконским, который еще в 1913 году издал в Париже книгу «Выразительный человек», где предложил, в свою очередь, глубокую интерпретацию системы французского педагога Дельсарта и заложил в России традицию исполнительского мастерства, интерес к которой в конце XX века возрождается в среде профессионального театра.

Однако, знакомя спортсменок с современными тенденциями или всего лишь поветриями, следует обязательно настаивать на том, что пластическое решение может и меняться, может соответствовать, но также и не соответствовать моде — главное, чтобы оно, во-первых, было в *согласии с избираемой музыкой*, а во-вторых, чтобы строилось в *согласии с музыкой души* исполнителя, которая, как об этом уже говорилось, в синхронном плавании неотделима от практических умений спортсмена.

Поэтому главной целью современных пластических занятий и является овладение своим телом.

Можно выделить три этапа в освоении выразительности движений:

1. Познание своего тела в целом и отдельных — вплоть до мельчайших — его частей.
2. Умение управлять своим телом в целом и отдельными его «сегментами».
3. Способность выражать через движение внутреннее состояние человека.

Соответственно поставленным задачам в ходе работы ищутся новые гибкие средства выразительности, не противоречащие природным, естественным движениям.

Исполнители учатся делать движения медленно и быстро, непрерывно и прерывисто, округло и угловато, менять tempo-ритм, переходить от движения расслабленного к резкому и собранному, вносить эмоциональную окраску в исполнение, передавать в нем мельчайшие нюансы внутреннего состояния.

Подобные занятия способствуют овладению мастерством выразительного и оправданного жеста. Уметь найти личный и одновременно характерный и узнаваемый жест — большое искусство.

Очень часто спортсменки пытаются, но не могут правильно решить задачу выбора жеста.

Точно так же, как точным движением, позой или жестом можно создавать характер и образ, так неточными движениями можно разрушать созданное прежде. Например, в числе распространенных движений в синхронном плавании есть проход в экбитэ, руки в стороны, с открытыми — развернутыми к зрителю — кистями. Здесь, как правило, сила натяжения рук, поднятый подбородок подчеркивают целеустремленность, способствуют созданию образа человека с сильным характером — это впечатляет, но при условии, что как раз к такому решению подталкивает музыка и опирающаяся на нее постановочная идея.

Однако, если то же движение, наполненное мощью и силой, присутствует в композиции, поставленной на музыку, исполненную таинственности, то гармония музыки и движения разрушается. Между тем, один только перевод кистей в другую плоскость способен при-

дать тому же сильному движению, необходимому для демонстрации технического мастерства спортсменки, еще и смысл закрытости, таинственности, столь нужный для сообщения технически совершенному спортивному исполнению композиции еще и художественной органичности.

Пластические возможности при работе в воде на первый взгляд ограничены — часть тела синхронистки постоянно погружена в воду и ей практически невозможно, за исключением плоскостных поз и передвижений, одновременно задействовать все участки тела для достижения выразительности.

Но можно искать новые и интересные пластические решения за счет тщательно отработанного включения отдельных «двигательных сегментов» — головы, плеч, предплечий, кистей рук, пальцев, бедер, голени, стопы, спины.

Очень важно также неумолимо расширять выразительные возможности вида за счет изучения и использования свойств воды и особенностей взаимодействия тела спортсменки с водой, за счет создания характерных для уникальной в мировой исполнительской практике водной среды новых пластических образов, необычных ракурсов, стремительных перемещений по зеркалу воды, эффектных жестов рук и ног.

По-прежнему, важнейшей сферой выразительности остается лицо синхронистки. Спортсменке важно уметь не изображать улыбку, а действительно *улыбаться* — то есть быть или светлой и радостной, или озорной, или лирической, передавая в улыбке свое внутреннее состояние. Но, помимо умения *улыбаться*, важно еще и умение не улыбаться, а просто всем строем, всем выражением своего лица соответствовать интонации и настроению избранной для композиции музыки и ее пластической интерпретации.

Выразительность ног имеет особую значимость в синхронном плавании. Ведь, помимо отмеченных ограничений, синхронное плавание имеет и некоторые преимущества перед всеми другими видами спортивно-сценической деятельности. Большинство из них связано как раз с широкими возможностями достижения выразительности за счет работы ног.

Арсенал пластических средств в этой области накоплен самый разнообразный. Синхронистка может демонстрировать красивые натяжки и изгибы носка и стопы ноги, притом не только попеременно (эффектную «балетную ногу» из синхронного плавания теперь нередко исполняют и на балетной сцене, работая при этом «в партере» — лежа на полу на спине в позе синхронистки), но и двух ног одновременно. Соединяя ноги в самых различных сочетаниях, практически не имея никаких пространственных ограничений в этом плане, спортсменка может находить самые интересные конфигурации статических поз.

Наконец, если не самое главное, то, по крайней мере, самое впечатляющее в синхронном плавании — это каскады движений, включающие *смены вертикалей* («прямая», «обратная»), *перемены позиций ног, выталкивания, выпрыгивания из воды, винты и вращения, шпагаты, закручивания, переходы* из вертикальной позиции в горизонтальную и наоборот, *уходы под воду, вывороты* и еще многое и многое другое.

Продолжая линию условного, но полезного для анализа подразделения исполнительского мастерства на «спортивное» (техническое) и «художественное», следует особо остановиться на «жесткой» и «мягкой» манерах исполнения композиций, потому что здесь мы касаемся не столько индивидуальных характеристик исполнения, связанных с реально существующими и выступающими определенным образом спортсменками, сколько самого понимания идеала в синхронном плавании.

Хотя в рамках конкретных соревнований, безусловно, победительницей может быть спортсменка, работающая не в художественном, а в спортивном стиле, демонстрирующая достоинства жесткой манеры исполнения, более высоким уровнем исполнительского мастерства следует признать все-таки «мягкое» исполнение. Оно является прежде всего другой манерой не по характеру, но по степени сложности. Невозможно представить, чтобы кто-то мог бы научиться работать «мягко», не пройдя перед этим школу «жесткой» работы, но существует много спортсменок, не умеющих работать в мягкой манере, добившихся тем не менее высоких спортивных результатов на уровне жесткой работы.

«Мягкое» исполнение может быть определено как своего рода сверхумение, не обязательное для спортсменов в рамках конкретных соревнований, совсем не всегда отмечаемое, подчас попросту даже и не замечаемое судьями, но необходимое в контексте всего вида спорта для его полноценного существования и для его художественной перспективы.

Поэтому-то такое значение для достижения выразительности в синхронном плавании имеет мышечная свобода, подразумевающая умение «естественно», выполнять самые разнообразные движения.

Достижение такого рода мышечной свободы является свидетельством успешного решения спортсменом задач, по крайней мере, трех уровней: физического, технического, психического.

Фактор физического совершенствования связан с такими понятиями и физическими качествами, как сила, гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц и связок), быстрота движения, выносливость, координация движений.

Фактор технического совершенствования говорит о способности спортсмена воплощать свои физические качества в конкретные дей-

ствия посредством профессионального владения всем арсеналом разработанных в синхронном плавании технических средств, не исключая при этом его индивидуальной интерпретации общепринятых технических действий.

Наконец, фактор психического совершенствования связан прежде всего с психической способностью *включать арсенал всех* имеющихся в индивидуальном опыте спортсмена *средств в нужном месте и в нужный час*, в умении *оценивать ситуацию, вносить* в нее мыслительные *коррективы*, формулировать задачи и *фокусировать* внимание и психическую энергию на решении этих задач. Наконец, не менее, а подчас и более важна *развитая интуиция*, позволяющая спортсмену приходиться к нужным решениям не столько длинным (хотя и надежным) путем интеллектуального анализа, сколько коротким, подчас мгновенно осуществляемым решением, идущим *от сочетания максимальной психической сосредоточенности* с одновременно присутствующей *максимальной же пластической свободой* (незаторможенностью мышечных движений).

В свою очередь, мышечная свобода, демонстрируемая в ходе конкретных спортивных или показательных выступлений, является плодом длительного и целенаправленного пластического воспитания.

Из сказанного вытекает, что тренер-хореограф, приглашаемый для занятий со спортсменками, должен помогать им в результате регулярных и систематических занятий хореографией овладевать широким диапазоном пластических навыков, стимулировать точно найденными в процессе совместной работы движениями интерес спортсменов к собственному индивидуальному поиску и к максимально точному и органическому раскрытию своей личности в работе. Характерно, что путь к такого рода самораскрытию личности есть одновременно и путь к ее (личности) формированию.

Для создания водной хореографии требуется освоение опыта, накопленного в лучших разнохарактерных проявлениях мировой двигательной практики, грамотное владение сложившейся техникой синхронного плавания и умелое сочетание того и другого в ходе создания произвольных программ и их исполнения перед спортивными судьями и зрителями во время соревнований и показательных выступлений синхронисток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1974. — 312 с.
2. Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту). — Санкт-Петербург: Аполлон, 1913. — 222 с.
3. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика: Учебник для ин-тов физич. культуры. — М.: ФиС, 1979. — 264 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1966. — 253 с.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: Учебное пособие для студентов физич. воспит. пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1980. — 199 с.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. — Ленинград: Искусство, 1968. — 261 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. — М.: ФиС, 1984. — 176 с.
8. Максимова М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета. — М.: ГЦОЛИФК, 1987. — 18 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физич. культуры. — М.: ФиС, 1977. — 278 с.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. — М.: ФиС, 1976. — 255 с.
11. Ткаченко. Народный танец. — С. 221-223.

**Министерство спорта
Российской Федерации**

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

М.Н. Максимова

**Особенности подготовки юных синхронисток.
Методическое пособие**

Верстка А.Н. Петров

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman.
Бумага офсетная 80 г/кв.м. Печать офсетная.

Объем 9,5 усл.п.л. Тираж 400 экз.
Издание ФБГУ ФЦПСР