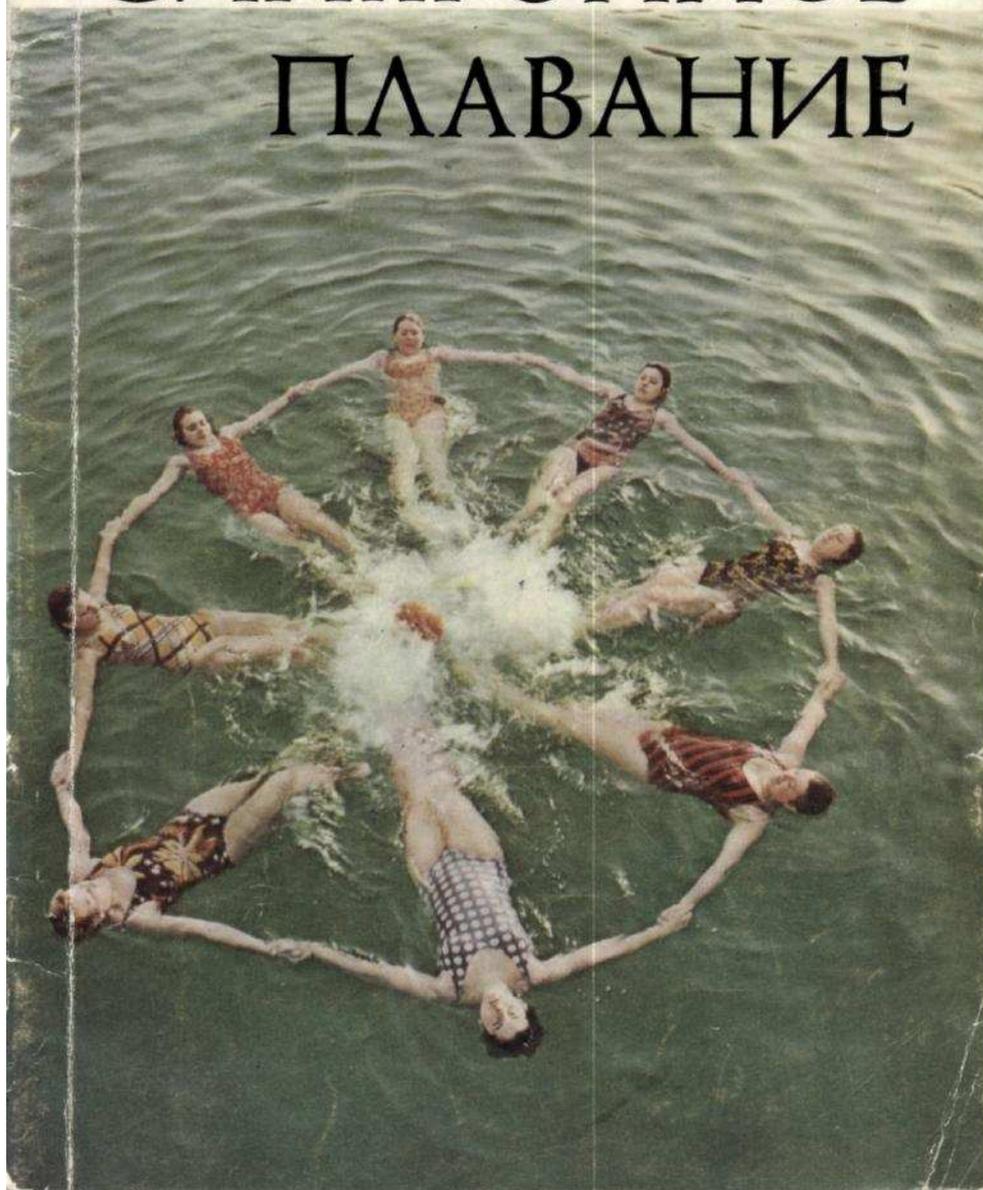


В.А. ПАРФЕНОВ, Ю.А. КОНОНЕНКО

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



В.А. ПАРФЕНОВ, Ю.А. КОНОНЕНКО

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Киев «Здоров'я» 1979

ББК 75.717.5
7А5.1 П18

УДК 797.2

ОТ АВТОРОВ

Синхронное плавание. *Парфенов В. А., Кононенко Ю. Л.*, Киев, «Здоров'я», 1979, 104 с., с ил.

В книге докт. пед. наук ректора Киевского института физкультуры В. А. Парфенова и преподавателя кафедры плавания Ю. А. Кононенко рассмотрены роль и значение синхронного плавания как действенного способа пропаганды водного спорта, приведен анализ всех его видов, представлена методика обучения. Большое внимание уделено вопросам организации обучения и тренировки, - а также соревнований и показательных выступлений.

Рассчитана на преподавателей, тренеров, инструкторов, спортсменов.

Рецензент канд. пед. наук В. И. Маслов

Представьте себе плавательный бассейн перед началом соревнований. Однако на этот раз он выглядит несколько необычно: нет разделителей дорожек, льется музыка, сверху направлены разноцветные лучи прожекторов, а подводное подсвечивание создает причудливые комбинации бликов.

Но вот диктор представляет команду, и спортсменки в ярких нарядных купальниках под звуки музыки начинают выступление. Своими плавными движениями, точно соответствующими музыкальному сопровождению, девушки словно вышивают узоры. Глядя, как легко и непринужденно они выполняют упражнения, порой забываешь, что все это происходит в воде.

Мы присутствуем на соревнованиях по синхронному плаванию — одному из очень молодых и пока еще малоизвестных видов спорта. Однако, несмотря на свою молодость, синхронное плавание находит все больше и больше почитателей во всем мире и уже получило официальное признание как самостоятельная спортивная дисциплина.

Подобно художественной гимнастике или, скажем, фигурному катанию на коньках, синхронное плавание можно отнести к таким видам спорта, в которых эстетические категории тесно связаны со спортивными навыками. Поэтому водные фигуристки (а пока синхронное плавание является привилегией женщин) должны уделять много внимания хореографической и музыкальной подготовке, овладевать красотой и эмоциональностью движений, сочетая это с узкоспециальными качествами пловца — высокой плавучестью, умением ориентироваться в водной среде, выполнять упражнения с задержкой дыхания и т. д. Таким образом, синхронное плавание является средством гармоничного физического развития и, конечно же, имеет большое оздоровительное и приклад-

ное значение. В отличие от спортивного, этот вид плавания не имеет жестких возрастных границ —практически все желающие могут попробовать себя в этом виде.

Сложный в техническом отношении вид спорта является в то же время очень интересным и привлекательным зрелищем, которое не может оставить равнодушным всякого, кто хотя бы раз видел «балет на воде». Показательные выступления и соревнования по художественному плаванию украсят любой спортивный праздник.

В настоящем пособии авторы ставят перед собой цель: ознакомить специалистов в области плавания и многочисленных любителей водных видов спорта с различными аспектами возникновения, становления и развития синхронного плавания и его местом в современном плавательном спорте.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

История развития человеческого общества свидетельствует, что ранние поселения чаще всего возникали на берегах рек, озер и других крупных и мелких водоемов. С развитием общественных взаимоотношений и возникновением городов-государств они становятся местом проведения культовых и других религиозных обрядовых празднеств.

В период рабовладельческого строя широкое развитие, особенно в Древней Греции и Древнем Риме получают различные празднества и спортивные игры, причем часто в программу игр вводятся массовые выступления не только на суше, но и в воде. Так, в Древнем Риме на Остийском озере ежегодно в мае проводились массовые игры и развлечения, получившие название «Майюмы». В программу этих игр включались и выступления на воде. Вот что пишет о подобном выступлении древнеримский поэт Марциал: «Юноши и девушки плавали в виде тритонов и нимф, составляя из тел красивые хороводы на воде».

Прошли столетия... Отношение к фигурному плаванию не оставалось неизменным. Наряду с показательными массовыми выступлениями, в XIX и в начале XX века делаются робкие попытки продемонстрировать некоторые зачатки своеобразных программных номеров, включающих акробатические начала, с исполнением упражнений под счет, а затем и под музыкальное сопровождение. Например, ряд пловцов Англии, а также австралийская спортсменка Аннет Келерман впервые выполняли в воде акробатические упражнения.

В 30-е годы XX столетия фигурное плавание получает распространение в Бельгии, Голландии, Германии, Канаде и других странах. В это же время во Франции создается «водный балет»: девушки демонстрировали в воде ритмичные движения под звуки свистка.

В 1934 году на международной промышленной ярмарке в Чикаго группа студентов одного из колледжей продемонстрировала показательные выступления на воде.

Акробатические упражнения, танцы и различные инсценировки на воде становятся настолько популярными, что в 1939—1940 гг. о выступлениях английских пловчих Элеоноры Холм и Эстер Вильяме был снят кинофильм, который во многом способствовал дальнейшей популяризации «водного балета».

После второй мировой войны интерес к балету на воде возрастает. В 1952 году состоялся первый чемпионат Франции, в котором приняли участие пять парижских клубов. Некоторые из участников этих выступлений впоследствии перешли в профессионалы. Интересно, что на этих соревнованиях впервые программа выполнялась под музыку.

Синхронное плавание (а именно так оно стало называться) приобретает официальное международное признание в 1952 году, когда после XV Олимпийских игр в Хельсинки при Международной федерации плавания (ФИНА) был создан комитет синхронного плавания, под эгидой которого организуются и проводятся показательные выступления, международные соревнования, встречи специалистов. В 1958 году в Амстердаме состоялись первые международные соревнования по синхронному плаванию, в которых приняли участие спортсменки девяти стран Европы.

Примерно в то же время синхронное плавание официально признается в ГДР и наряду с плаванием, водным поло и прыжками в воду становится самостоятельной дисциплиной.

В последующие годы проводятся международные встречи по синхронному плаванию в Ростке, Зальцбурге, Амстердаме.

На американском континенте синхронное плавание получает достаточное распространение в Канаде, Мексике, на Кубе, а в США оно становится настолько популярным, что этим видом спорта начинают увлекаться даже мужчины. К концу семидесятых годов этим видом спорта занимаются примерно в двадцати странах мира. Свидетельством его международного признания может служить, например, тот факт, что соревнования по синхронному плаванию были включены в программу первого

чемпионата мира по плаванию, водному поло и прыжкам в воду, который состоялся в сентябре 1973 года в Белграде.

Национальные федерации 14 стран уже за два года до этого чемпионата подали заявки на участие в соревнованиях 84 спортсменок, что поставило синхронное плавание по количеству участниц на второе место после спортивного плавания. Первой чемпионкой мира стала 20-летняя американская студентка Тереза Андерсен. Набрав в общем итоге 118,460 балла (73,460 в обязательной программе и 45,00 в произвольной), она победила с большим преимуществом. Второе место заняла Д. Керьер (Канада) — 111,034 балла, а третье — японка Д. Хасуми (104,330).

На этих соревнованиях во всех трех видах программы — индивидуальное (одиночное) синхронное плавание, парные и групповые выступления — первенствовали спортсменки США, за ними — представительницы Канады и Японии.

Второй чемпионат мира по водным видам спорта состоялся в июне 1975 года в Кали (Колумбия). 66 спортсменок оспаривали награды в синхронном плавании. Места в командном зачете распределились точно так же, как и на первом чемпионате: сильнейшими оказались американские водные фигуристки, вторыми — канадки, третьими — японки.

На III чемпионате мира по водным видам спорта (синхронному плаванию) (Западный Берлин, август 1978 года) награды оспаривала 91 участница из 14 стран. По сравнению с предыдущими чемпионатами заметно повысилось исполнительское мастерство спортсменок, проявившееся в возросшей сложности и темпе исполнения композиций.

Победительницей в одиночном разряде с результатом 187,849 балла стала Х. Валдербург — 19-летняя студентка из Канады, начавшая заниматься синхронным плаванием в 11-летнем возрасте.

Ровесница чемпионки мира американка П. Трайен заняла второе место (181,499 балла). Бронзовую медаль завоевала 23-летняя представительница Японии Я. Унезаки (179, 659 балла).

В соревнованиях по синхронному плаванию не нервом чемпионате мира среди участниц были представи-

тельницы десяти европейских стран, а на втором чемпионате — шести, на третьем — девяти стран Европы.

После дебюта на первых чемпионатах мира синхронное плавание было впервые включено и в программу чемпионата Европы, который состоялся в Швеции в августе 1977 года. Желавших посмотреть на выступления 52 участниц из восьми стран оказалось так много, что трибуны 25-метрового бассейна в небольшом городке Нэсшё, где проводились соревнования, были переполнены. Чемпионкой Европы стала англичанка Ж. Кокс.

РАЗВИТИЕ ФИГУРНОГО ПЛАВАНИЯ В СССР

Становление и развитие фигурного (синхронного) плавания в нашей стране неотделимо от спортивного плавания. В 1918 году, когда молодое Советское государство вело напряженную борьбу с иностранной интервенцией и внутренней контрреволюцией, организуется Всевобуч — система всеобщего военного обучения, в программе физической подготовки населения которого большое внимание уделялось плаванию. В разных городах страны организуются спортивные клубы и общества, проводятся массовые заплывы.

После окончания гражданской войны улучшаются условия для развития физической культуры и спорта. На стадионах проводятся массовые показательные выступления, а на реках — массовые заплывы, в которых участвуют многие сотни людей. Все это служило прекрасным агитационным средством для привлечения широких масс к занятиям плаванием.

К 1925 году более чем в ста профсоюзных коллективах культивировали спортивное плавание. В большинстве своем занятия проводились на открытых водоемах, или, как тогда говорили, — «на вольной воде». С огромным интересом приходили зрители на открытые новых спортивных баз, водных станций. И всякий раз подобные мероприятия превращались в праздники на воде, которые, помимо спортивной части, включали в себя и показательные выступления прыгунов в воду, «комические прыжки», образование простых геометрических фигур на поверхности воды и т. д. Подобные развлекательные номера в программах спортивных праздников на воде

всегда воспринимались с интересом, что, в свою очередь, стимулировало дальнейшее развитие творческой выдумки организаторов этих выступлений. Построения на воде становились сложнее, появлялись перестроения, несложные хороводы. Такие выступления, которые вначале преследовали цель внести разнообразие в программу спортивных праздников на воде, уже отдаленно напоминали художественное, фигурное, или синхронное, плавание.

В предвоенные годы в нашей стране значительно повысился уровень учебно-спортивной работы по плаванию, что способствовало значительному повышению спортивных результатов советских пловцов.

В грозные годы Великой Отечественной войны плавание как одно из важнейших средств военно-физической подготовки приобретает преимущественно военно-прикладную направленность.

После разгрома фашистской Германии партия и правительство создали все условия для развития массового физкультурного движения, на основе которого можно было бы вначале достичь, а затем и превзойти довоенный уровень развития физической культуры и спорта, в том числе и плавания. В 1949 году в нашей стране уже около 900 тысяч человек занимались плавательным спортом. Советские пловцы принимают участие в различных международных соревнованиях.

В это время во Львове организуется секция фигурного плавания, которой руководит Б. И. Оноприенко. Тренер и спортсменки в своей работе сделали определенный шаг вперед: выступления проводились по сценарию, на основе оригинальных или заимствованных сюжетов на современные и классические темы. Однако лишь в 1956 году фигурное плавание становится известным уже более широкому кругу людей. Группы фигурного плавания организуются в Москве в бассейне Центрального стадиона им. В. И. Ленина и во Дворце водного спорта. В 1957 году подобная секция организуется в Киеве. В течение 1957—1960 гг. водные фигуристки участвовали в показательных выступлениях во время Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве и в других спортивных праздниках.

В 1961 году состоялся первый чемпионат Москвы по художественному плаванию. Это была своего рода проба сил. И хотя организация и проведение соревнования

были связаны с большими трудностями (отсутствие единых взглядов на программу соревнований, критериев оценок и т. д.), все же следует считать, что этот чемпионат послужил импульсом для пробуждения интереса общественности к новому виду спорта.

На пути развития фигурного плавания имелось много объективных препятствий: не было специалистов, полностью отсутствовала какая-либо методическая и специальная литература и др. Все это тормозило превращение художественного плавания в спортивную дисциплину. И те немногие группы, которые возникали стихийно в некоторых городах нашей страны, не имея методических материалов и вообще какой-либо информации об этом виде спорта, прекращали свое существование.

В 1969 году создается федерация художественного плавания города Москвы. В последующие годы чаще стали проводиться чемпионаты столицы, матчевые встречи команд Москвы и Ленинграда, показательные выступления на открытии новых спортивных комплексов, на спортивных праздниках в различных городах и т. д. В 1974 году в Москве существовали уже три секции художественного плавания, в которых занималось около 200 человек. Выступления спортсменов на чемпионате Москвы в этом году проводились в соответствии с правилами, утвержденными комитетом синхронного плавания при ФИНА.

Хотя популяризация фигурного плавания, как отмечалось выше, во многом тормозится отсутствием литературы и ограниченным кругом специалистов этого вида спорта, однако в настоящее время в нашей стране многое делается для его дальнейшего развития. Организуются секции, проводятся соревнования и показательные выступления. Нормативы по художественному плаванию впервые включены в программу Единой всесоюзной спортивной классификации. Весной 1977 года Федерация плавания СССР образовала всесоюзную комиссию по художественному плаванию, которую возглавила народная артистка СССР, лауреат Ленинской премии Майя Плисецкая.

В программу институтов физической культуры для тех, кто специализируется в плавании, включено изучение и синхронного плавания.

ТЕХНИКА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Синхронное плавание в известной мере сродни художественной гимнастике, фигурному катанию на коньках и, еще более, балету на льду (как уже отмечалось, его не случайно называют «балетом на воде»).

В классическом балете и в балете на льду движения танцоров являются специфическими и значительно отличаются от движений при обычной ходьбе, беге или беге на коньках. Своеобразие фигурного катания и балета на льду обеспечивается условиями места выполнения упражнений: лед ускоряет движения спортсменов, делает танец более динамичным. Вода же замедляет скорость, а выполнение движений в трехмерном пространстве, погружения и всплытия, вращения и перевороты с использованием в качестве опоры только водной среды выдвигают новые требования к технике перемещения, к способам контакта с партнерами и др. Поэтому в синхронном плавании способы передвижения в воде и техника плавания будут несколько иными, чем в спортивном плавании.

При освоении техники синхронного плавания необходимо изучить новые позиции в воде, движения руками и ногами, перемещения вокруг различных осей тела. Кроме того, техническая подготовка водных фигуристок должна включать в себя отличное владение четырьмя спортивными способами плавания, умение синхронизировать свои действия с товарищами по команде, ориентироваться под водой и т. д. Руки в синхронном плавании служат не только для создания силы тяги (продвигающих усилий) вперед, но и для раскрытия темы произведения и художественного образа.

Синхронное плавание относится к технически сложным видам спорта, и поэтому движения руками в нем значительно отличаются от спортивного плавания большим разнообразием и арсеналом положений. В синхронном плавании руки при движении могут быть прямыми, согнутыми в различных положениях и в различных направлениях. Ими можно работать поочередно или одновременно.

Во всех вариантах перемещений в воде и при удержании необходимой позиции важными являются движения руками «восьмеркой». Они выполняются почти у бе-Дёр, быстро и энергично (рис. 1).

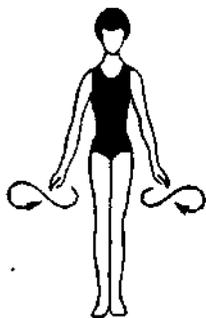


Рис. 1.

С помощью этого сохраняют вертикальное или горизонтальное положение на месте. Например, для удержания горизонтального положения ладонями выполняют восьмеркообразные поддерживающие движения у бедер. В вертикальном положении для поддержания необходимой высоты руки могут работать или у поверхности воды, или у бедер, перемещаясь сверху вниз восьмеркообразными движениями, или же по поверхности воды справа налево и слева направо.

Во время продвижения ногами или головой вперед в положении на спине или на груди также возможна работа одними ладонями в непосредственной близости от тазобедренных суставов. Такая же восьмеркообразная работа руками или только ладонями применяется и в различных позициях с вытянутыми вверх руками.

Во время выполнения вращательных движений вокруг продольной оси тела как в горизонтальной, так и вертикальной плоскостях руки выполняют вращательные движения вокруг туловища в противоположном направлении.

Если, например, для создания вращения тела слева направо левая рука идет вокруг туловища спереди назад, то другая рука движется сзади в противоположном направлении.

Следует отметить, что такие движения руками дают возможность перемещаться во всех направлениях с желаемой скоростью и являются основными во время выполнения большинства фигур на поверхности воды.

При гребковых движениях для осуществления всевозможных перемещений ладонь, как правило, принимает такую же форму, как в спортивном плавании. Однако при выполнении композиции для развития и выражения темы пальцы могут быть расставлены в стороны, сжаты в кулак и т. д.

Движения ногами в синхронном плавании не только обеспечивают передвижение спортсменки. Во всех упражнениях и фигурах ноги служат для удержания тела в различных статических позах и являются необходимым элементом, играющим большую роль в зрелищном во-



Рис. 2.

приятии композиции. При этом первостепенное значение имеют такие качества, как растянутость связок — умение вытянуть пальцы ног, большая гибкость и подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах. Поэтому чрезвычайно важным является рациональный подбор упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности различных суставных групп (упражнения в зале, у балетного станка, акробатические упражнения, упражнения в воде).

В основном положении на спине или на груди ноги могут занимать различные позиции. Например, обе ноги — прямые и находятся на поверхности воды (рис. 2, а); одна нога — прямая, другая — в той или иной степени согнута в коленном суставе. В этом случае стопа согнутой ноги располагается у лодыжки выпрямленной ноги, у середины голени или у коленного сустава на середине бедра (рис. 2, б); нога перпендикулярна поверхности воды (рис. 2, в).

В положении на спине нога, согнутая в колене, может быть не только перпендикулярной к поверхности воды, но также располагаться в горизонтальной плоскости.

В основу синхронного плавания положены хорошо известные, хотя и несколько видоизмененные способы спортивного плавания. Только совершенная техника способов передвижения в воде (учитывая их специфичность в синхронном плавании) обеспечивает спортсменке успешное выполнение индивидуальных комбинаций сложных фигур, согласование своих действий с партнерами в групповом плавании или показательных выступлениях. Именно необходимостью хорошо ориентироваться в воде, видеть партнеров и согласовывать с ними свои движения, а также слышать музыку, вызваны изменения в способах плавания по сравнению со спортивными. Это

приводит к необходимости плавать с поднятой над поверхностью воды головой.

В кроле, например, подготовительные и гребковые движения руками бывают весьма разнообразными. Над водой руки проносятся вперед через стороны или через верх. Они могут быть совершенно прямыми или чрезмерно согнутыми, с очень высоким расположением локтевого сустава над водой. Голова приподнята над водой, тело слегка прогнуто в пояснице, ноги, как правило, бесшумно работают под водой. Исключение составляют те случаи, когда энергичная работа ногами является необходимым компонентом самого упражнения и связана со сценарием или вызвана режиссерской необходимостью.

При плавании на спине гребковые движения руками совершают одновременно или поочередно. Как и при кроле на груди, они могут быть весьма разнообразными: руки проносятся прямыми или согнутыми в локтевых суставах, над водой или под водой, прямо перед собой или через стороны и т. д.

В брасе выполняется короткий гребок руками — до линии плеч или длинный — до бедер. Гребок может быть через стороны или под себя. Гребковые движения ногами возможны с узким вариантом разведения ног во время толчка при непрерывной работе для обеспечения большей плавности продвижения.

Существуют различные варианты- движения руками и при плавании баттерфляем. Они могут сильно сгибаться в локтевых суставах или проноситься по воздуху прямыми, входить в воду на ширине плеч, значительно шире или уже и т. д. Ноги могут или бесшумно работать под водой, или выполнять бурные и эффективные удары по поверхности воды. Возможно плавание с имитацией движений дельфина при продвижении без погружения головы и плечевого пояса под воду.

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ ТЕЛА

На спине. Тело выпрямлено, таз расположен как можно ближе к поверхности воды. Мышцы спины и живота напряжены. Ноги вместе, пальцы вытянуты. Затылок лежит на воде, подбородок слегка прижат к груди. По*

зиция поддерживается без значительных движений руками.

Существуют также различные варианты положения головы: сильно прижата подбородком к груди, откинута назад, повернута вправо или влево, наклонена вправо или влево.

В основной позиции положение рук бывает самое разнообразное. Например, ладони вместе, голова между руками — при горизонтальном положении спортсменки на спине и на груди, а также при вертикальном — вниз ногами или вниз головой. Руки могут быть вытянуты вверх на ширине плеч, значительно шире плеч, опущены вниз на расстоянии 35—40 см от бедер, расставлены в стороны перпендикулярно туловищу. / Кроме этих основных положений, существуют и различные вариации.

Например, руки прижаты к груди, согнуты в локтях и расставлены в стороны, прижаты к бедрам, находятся на пояснице и т. д. (рис. 3).

На груди. Тело спортсменки расположено на одной линии лицом вниз. Руки вверху ладонями вниз. Прямые соединенные вместе ноги находятся на поверхности воды. Голова между руками, лицо незначительно приподнято или же опущено в воду. Мышцы живота и спины напряжены, чтобы не допускать прогибания в пояснице (рис. 4).

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕЛА В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Кроме основных исходных позиций — на спине или на груди, из которых начинается выполнение всех фигур индивидуальной программы синхронного плавания, существуют различные варианты и сочетания исходных положений и поз. Овладение ими является своеобразной «школой», необходимой для постижения основ технической подготовки.

На боку. Полностью выпрямленное тело лежит на боку. Лицо над водой, обращено вперед.» Нижняя рука вытянута вверх, верхняя — у бедра (рис. 5).

На спине, согнув колено. Туловище выпрямлено в положении на спине. Одна нога прямая, лежит на поверх-



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.

Рис. 8.



Рис. 7.



Рис. 8.

ности воды, другая согнута в коленном и тазобедренном суставах, бедро — перпендикулярно поверхности воды, стопа прижата к колену прямой ноги (рис. 6).

На груди, согнув колено. Тело прогнуто в пояснице и лежит на поверхности воды. Одна нога прямая, другая согнута в колене, стопа прижата к колену выпрямленной ноги (рис. 7).

Угол вверх. В положении на спине туловище выпрямлено. Одна нога — прямая, другая поднята перпендикулярно к поверхности воды (рис. 8).

Угол вверх двумя. В положении на спине обе ноги подняты вертикально вверх. Бедро — как можно выше к поверхности воды (рис. 9).

Угол вверх в погружении. Тело погружено параллельно поверхности воды. Туловище выпрямлено. Одна нога — прямая, другая поднята вертикально вверх (уровень воды — у лодыжки; рис. 10).



Рис. 4.

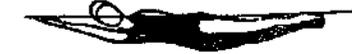


Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.



Рис. 8.

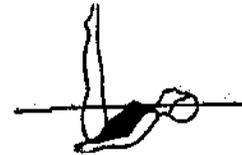


Рис. 9.



Рис. 11.

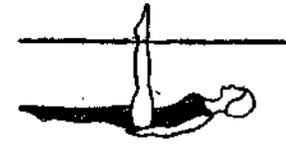


Рис. 10.



Рис. 12.

Угол вверх двумя в погружении. Тело погружено параллельно поверхности воды. Обе ноги подняты вверх перпендикулярно поверхности (уровень воды — у лодыжек; рис. 11).

«Фламинго». В положении на спине лицо на поверхности воды. Одна нога поднята вертикально вверх. Голень и стопа другой ноги находятся на поверхности воды, середина голени прижата к внутренней стороне вертикально расположенной ноги (рис. 12).

«Фламинго» в погружении. В положении на спине туловище погружено параллельно поверхности воды. Одна нога поднята вертикально вверх, другая находится в том же положении, что и в предыдущей позиции «Фламинго». Тело погружено в воду так, что над водой выступает стопа вертикально расположенной ноги.

Группировка. В положении на спине стопы и голени ног, согнутых в тазобедренных и коленных суставах, лежат на поверхности воды, бедра перпендикулярно к ней (рис. 13).

Плотная группировка. В положении на спине. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и подтянуты как можно ближе к груди. Голени и вытянутые стопы — на поверхности воды (рис. 14).

Обратная группировка. Тело располагается вертикально головой вниз — в положении плотной группировки. Колени обхватить руками и прижать как можно теснее к груди, таз у поверхности воды (рис. 15).

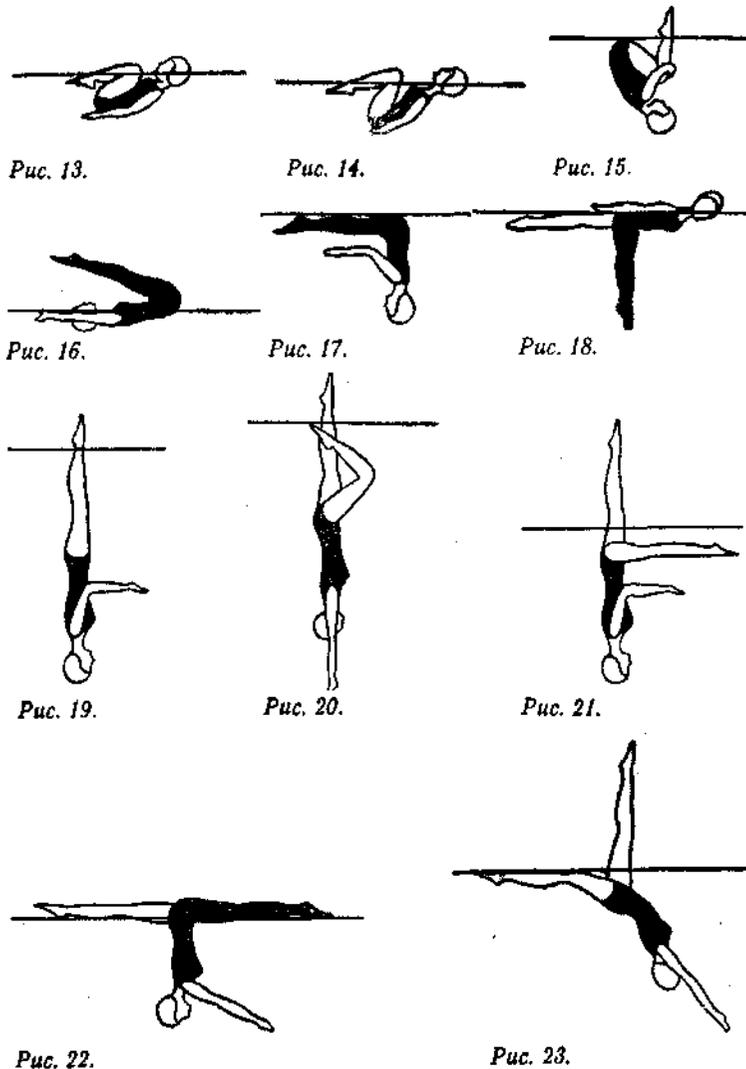


Рис. 13.

Рис. 14.

Рис. 15.

Рис. 16.

Рис. 17.

Рис. 18.

Рис. 19.

Рис. 20.

Рис. 21.

Рис. 22.

Рис. 23.

На спине, согнувшись. В положении на спине параллельно поверхности воды, чуть ниже ее. Прямые ноги с вытянутыми пальцами подтянуты как можно ближе к лицу (рис. 16).

Горизонтальный угол. Тело согнуто в тазобедренных суставах. Прямые ноги расположены на поверхности воды. Туловище вертикально вниз (рис. 17).

Угол вниз в погружении. В положении на груди тело расположено параллельно поверхности воды, ниже ее. Туловище выпрямлено. Одна нога прямая, другая направлена вертикально вниз и образует с туловищем угол 90° (рис. 18).

Вертикальная позиция. Выпрямленное тело расположено перпендикулярно поверхности воды, головой вниз. Желательно максимально высокое расположение стоп над поверхностью воды (рис. 19).

Вертикальная позиция с согнутым коленом. Спортсменка занимает вертикальную позицию. Затем сгибая ногу в тазобедренном и коленном суставах, подтягивает колено к груди. Стопа согнутой ноги прижата к внутренней поверхности выпрямленной ноги, как можно ближе к тазу (рис. 20).

«Кран». Тело принимает вертикальное положение, головой вниз. Туловище выпрямлено. Одна нога прямая, другая согнута в тазобедренном суставе и расположена на поверхности воды или несколько ниже ее, образуя с туловищем угол 90° (рис. 21).

«Шпагат». Тело находится в вертикальном положении, головой вниз. Одна нога вытянута по поверхности воды вперед и образует с туловищем угол 90° , другая в таком же положении симметрично вытянута назад. В этой позиции желательно поддерживать максимально высокое положение над поверхностью воды (рис. 22).

Угол вверх, прогнувшись. Тело принимает вертикальное положение, головой вниз. Одна нога составляет с туловищем прямую линию, а другая вытянута назад на поверхности воды (рис. 23).

Совершенное владение основными позициями способствует повышению индивидуального мастерства спортсменок и лежит в основе всех видов соревнований по синхронному плаванию, а также определяет высокий уровень выступлений в парных и групповых программах.

СПОСОБЫ СОЕДИНЕНИЯ ПАРТНЕРОВ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Важным элементом техники при исполнении комбинаций в синхронном плавании является надежный контакт с партнерами, обеспечивающий уверенное взаимодействие.

Когда партнеры расположены в шеренгу (на спине или на груди) или же вертикально, применяются способы захвата руками в области запястья (рис. 24, а), локтевого сустава, предплечья. Для более тесного соединения используются захваты плеча, плечевого сустава, за поясницу. Эти же способы контакта применяются и в том случае, если спортсменки находятся лицом друг к другу в вертикальном или горизонтальном положении.

При построении различных фигур на воде существует множество вариантов. Например, одна фигуристка может лежать на груди, а другая — на спине, обе спортсменки могут располагаться в воде боком друг к другу и т. д. Часто создаются позиции, когда голова одной спортсменки находится на уровне ног партнерши. В этом случае осуществляется контакт рукой за голеностоп или за стопу (рис. 24, б).

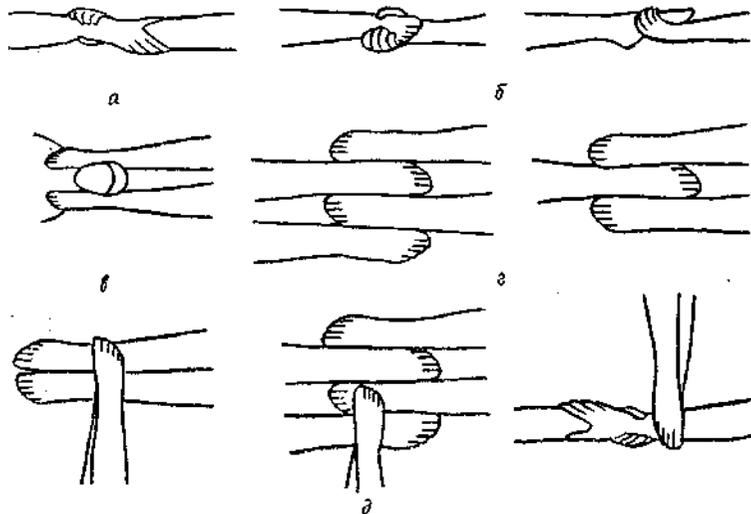


Рис. 24.

При выполнении цепочек, когда один пловец должен находиться сзади партнера, захваты производятся также за середину стопы или за голень.

В том случае, если группа спортсменок находится в воде на спине, контакт осуществляют только ногами. При этом стопами захватывают подбородок партнерши или туловище под руками (рис. 24, в).

Если водные фигуристки расположены ногами друг к другу. ^{то} плотный контакт обеспечивается боковым давлением между ногами — в области лодыжек, голени, коленных суставов (рис. 24, г).

Существуют положения, при которых спортсменка двумя ногами зажимает одну ногу партнерши. Может выполняться и крестообразное соединение только ногами, а также комбинированные (или смешанные) способы контакта — в узлах фигур, где спортсменки, держащиеся руками, усиливают этот узел (или звено) соединением ног (рис. 24, д).

НЫРЯНИЯ

Одним из важных элементов технической подготовки в синхронном плавании являются ныряния. В отличие от спортивного ныряния, представляющего собой проплывание дистанции под водой на скорости, этот технический прием в синхронном плавании имеет значительно большее применение. Почти во все фигуры индивидуальной программы включаются погружения или ныряния под воду. Эти элементы являются составной частью новых фигур композиций. Погружением под воду начинаются многие групповые композиции, после чего спортсменки, сориентировавшись под водой, выходят на поверхность в нужном месте.

Ориентирование под водой всегда сопряжено с нырянием в различных направлениях. Многие сюжеты в групповой композиции также готовятся под водой и во время всплытия на поверхность представляют собой уже готовый узор, композицию, рисунок.

Если по сюжету композиции требуется нырять с бортика бассейна или со стартовых тумбочек, то в этом случае техника ныряния напоминает спортивные способы вхождения в воду — ногами или головой вниз. Это же относится и к нырянию с поверхности воды.

При нырянии в горизонтальной плоскости используется несколько видоизмененная техника спортивных способов плавания под водой или же сочетание различных вариантов техники этих способов. Например, движения руками, как при плавании брассом: длинный гребок до бедер или укороченный, в сочетании с движениями ногами брассом, кролем, дельфином или как при плавании на боку. Кроме того, передвижение под водой может осуществляться только с помощью ног, выполняющих движения кролем, брассом или дельфином; руки вытянуты вперед или опущены у бедер.

В тех случаях, когда погружение под воду представляет собой элемент какой-либо фигуры (например, в индивидуальных упражнениях), то оно осуществляется в соответствии с правилами, обуславливающими выполнение этого упражнения.

ФИГУРЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Для описания техники синхронного плавания, позиций и упражнений, выполняемых из различных исходных положений и в различных плоскостях, пользуются общепринятыми названиями, применяемыми в теории и методике физического воспитания. Существует три плоскости тела (рис. 25).

Сагиттальная или боковая. Разделяет тело на правую и левую стороны.

Фронтальная или поперечная. Делит тело на переднюю и заднюю части.

Горизонтальная. Делит тело на верхнюю и нижнюю части. В соответствии с этой классификацией обозначаются и оси движения тела.

Вертикальная или продольная — перпендикулярна горизонтальной плоскости.

Передне-задняя — перпендикулярна фронтальной плоскости в точке центра тяжести тела в направлении спереди — назад.

Поперечная — перпендикулярна боковой плоскости в точке центра тяжести тела в направлении справа—налево.

Все обозначения плоскостей тела и осей вращения даны при нормальном анатомическом положении человека--в условиях вертикального прямостояния.

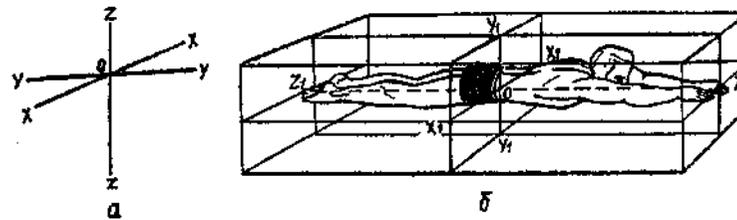


Рис. 25. Оси и плоскости тела.

При вертикальном положении (а) ось $z-z$ вертикальная, ось $x-x$ — фронтальная, ось $y-y$ — сагиттальная. Оси образуют плоскости: y — сагиттальная, x — фронтальная, $x-y$ — горизонтальная. При горизонтальном положении (б) тела система оказывается перевернутой на 90° (ось z_1-z_1 продольная, ось y_1-y_1 — передне-задняя, ось x_1-x_1 — фронтальная, или поперечная).

По отношению к поверхности воды горизонтальной будет называться линия, параллельная этой поверхности, а вертикальной — перпендикулярная к ней.

Перемещение тела в воде связано с движением вокруг различных осей тела, в различных плоскостях, при выполнении так называемых поворотов, оборотов, вращений, винтов.

Понятие «повороты» обозначает вращение тела вокруг какой-либо оси. Обороты — это вращение тела вокруг поперечной оси. Вращение тела вокруг продольной оси в вертикальном положении носит название винтов и вращений.

Винт—медленное вращение тела в вертикальном положении головой вниз вокруг продольной оси. Во время выполнения этой фигуры не допускается перемещение тела в горизонтальной плоскости. Стопы ног должны находиться над поверхностью, в максимально высоком положении.

Вращение — винт, выполненный быстро. Вращение начинают на максимальной высоте над поверхностью воды.

Во время выполнения фигуры стопы ног должны находиться над поверхностью воды (рис. 26).

Винты и вращения могут выполняться в позициях «вертикаль с согнутым коленом», «кран». Движение начинается вперед плечом, разноименным с той ногой, которая находится в вертикальном положении.

Вращения могут выполняться на 180° и на 360° . В первом случае движение осуществляют без значитель-

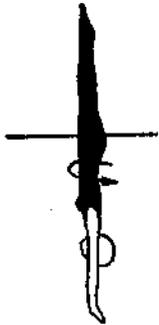


Рис. 26.

ного погружения в воду; во втором допускается погружение стоп под воду после того, как будет полностью выполнено указанное вращение.

Существует несколько вариантов выполнения вращения, в том числе и так называемое «открытое» вращение. Эта фигура выполняется из позиции «шпагат» и «кран» и представляет собой одновременное движение ногами в вертикальной плоскости и вращение тела. Другими словами, когда ноги из положения «шпагат» принимают вертикальное положение, в это время начинается вращение вокруг продольной оси движением вперед плечом, одноименным с ногой, отведенной назад. Упражнение следует выполнять на максимальной высоте под поверхностью воды, не допуская перемещения в горизонтальной плоскости.

Аналогичным образом выполняется «открытое вращение» и из позиции «кран». Горизонтально расположенная нога принимает вертикальное положение. При этом тело, естественно, несколько погружается. Поэтому, когда уровень воды окажется у лодыжки, необходимо стабилизировать свое погружение, после чего начинают вращение тела вокруг продольной оси движением вперед плечом, одноименным с ногой, находящейся в вертикальном положении. Вращение выполняется в позиции «угол вверх прогнувшись». Вертикально расположенная нога должна находиться как можно выше над поверхностью воды, а лодыжка горизонтальной ноги скользит по окружности на поверхности воды. Закончив «открытое вращение», тело принимает позицию «кран».

Мы уже говорили, что исходные позиции являются общими для выполнения большинства фигур синхронного плавания. Эти фигуры, или основные позиции, описаны в предыдущей главе «Техника синхронного плавания», поэтому при описании фигур международной классификации будут, как правило, даваться только их названия.

Синхронное плавание, как и фигурное катание на коньках, прыжки в воду, акробатика, спортивная и художественная гимнастика, относится к той группе физических упражнений, в которых к общей позе и к положениям отдельных частей тела предъявляются специфиче-

ские требования, вызванные не только биомеханической целесообразностью, но и необходимостью удовлетворения требований зрелищного и эстетического восприятия. Поэтому при выполнении большинства упражнений синхронного плавания в международной классификации учитывается не только их сложность (коэффициент трудности), но также «художественность» — непринужденность, изящество, грациозность и, что немаловажно, уверенное, спокойное, без рывков исполнение упражнения с четким акцентом основных фаз, с максимальной высотой выполнения фигуры над поверхностью воды.

Международная классификация упражнений, официально утвержденная комиссией по синхронному плаванию при ФИНА, включает в себя около 80 фигур различной сложности, разделенных на четыре группы, или класса. Каждая фигура, в зависимости от сложности ее выполнения, имеет свой коэффициент трудности — от 1,5 до 2,1.

В классификацию включены винты, вращения, шпагаты, разножки, круги, обороты и другие элементы. Некоторые фигуры, например «фламинго», «дельфин», получили свое название в соответствии со зрительным восприятием хорошо знакомых нам животных и птиц.

Группы, или классы, объединяют фигуры, имеющие сходные признаки или элементы выполнения. Группа 1 включает в себя фигуры, выполнение которых начинается с выпрямления одной или двух ног над поверхностью воды. Группа 2 представлена фигурами, которые выполняются во время движения тела по кругу в вертикальной плоскости головой вперед, спиной внутрь круга. Группа 3 объединяет фигуры, выполняемые во время движения тела по кругу в вертикальной плоскости ногами вперед, спиной внутрь круга. К группе 4 относятся в основном фигуры с вращением тела вокруг поперечной оси в положении прогнувшись или в плотной группировке.

Первая цифра номера упражнения показывает, к какому классу оно относится. Следующие — обозначают порядковый номер упражнения. Некоторые упражнения из классификации изъяты, однако нумерация осталась прежней (например, за упражнением 103 следует упражнение ПО).

КЛАСС I

101. **Угол** вверх одной ногой. Коэффициент трудности (К) = 1,5. Исходное положение — на спине. Стопа одной ноги медленно подтягивается по внутренней стороне вытянутой ноги, пока бедро не займет перпендикулярное положение к поверхности воды. Затем нога разгибается в колене и удерживается вертикально. Выполняя движения в обратном порядке, нога возвращается в исходное положение. В течение всего упражнения желательнее поддерживать как можно более высокое положение тела в воде. При выполнении фигуры не допускается изменение направления тела, лицо не должно погружаться под воду (рис. 27).



Рис. 27.

102. **Угол** вверх поочередно. К = 1,6. Выполняется фигура так же, как и 101, но каждой ногой поочередно.

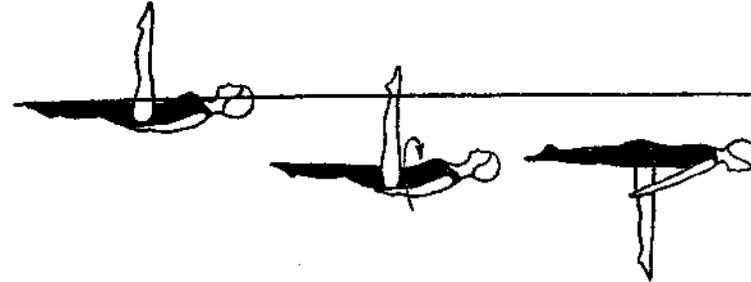


Рис. 28.

103. **Угол** вверх одной ногой, горизонтальный поворот. К = 1,7. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой (101), после чего тело в этом положении погружается в воду до лодыжки. Сохраняя положение, параллельное поверхности воды, выполняется вращение вокруг продольной оси, после окончания которого нога не должна выступать из воды более чем на длину стопы.

В этом положении удерживается угол вверх, пока лицо не появится на поверхности воды. Затем нога возвращается в исходное положение через фазу с согнутым коленом (рис. 28).



Рис. 29.

104. **П.О.** Угол вверх двумя ногами. К = 1,8. Исходное положение — на спине. Колени подтягиваются к груди, пока бедра не окажутся перпендикулярными поверхности воды, а голени — на воде. Ноги разгибаются в коленных суставах и принимают вертикальное положение. Бедра — как можно ближе к поверхности воды, лицо все время над водой.

В исходное положение ноги возвращаются, выполняя движения в обратном порядке (рис. 29).

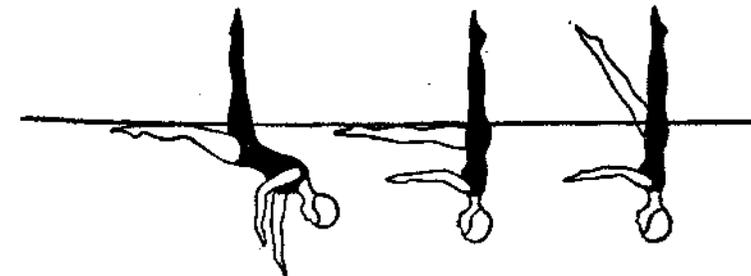


Рис. 30.

115. **«Каталина»**. К = 1,9. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. Удерживая ногу вертикально, тело поворачивают вокруг продольной оси на 180° плечом вперед, одноименным с поднятой ногой, голову опускают вниз. Во время поворота нога,

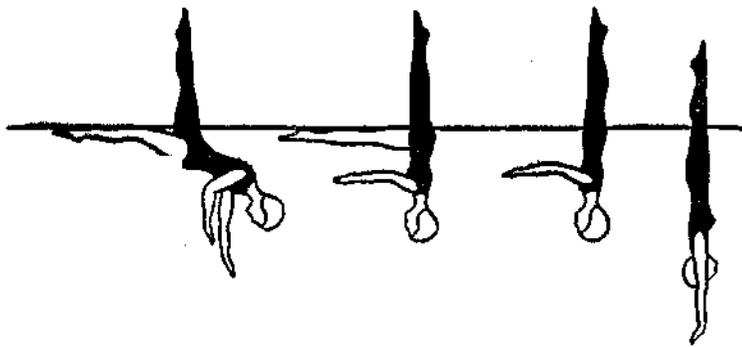


Рис. 31.

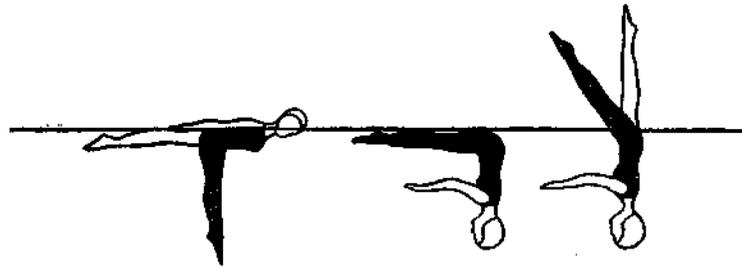


Рис. 32.

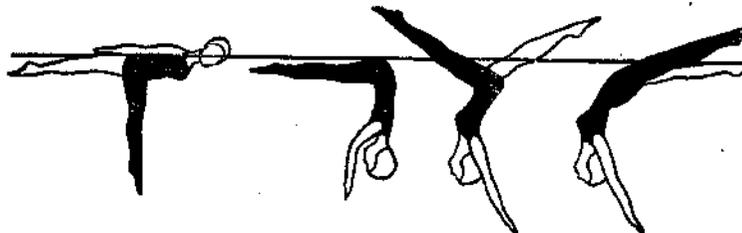


Рис. 33.

остающаяся на поверхности, не должна погружаться под воду. После окончания поворота она присоединяется к другой ноге.

Завершается фигура вертикальным погружением под воду (рис. 30).

116. «Каталина». Винт 180° . $K = 2,0$. Винт 180° выполняется после соединения ног вместе в вертикальном

положении и должен быть завершен до погружения под воду (рис. 31).

117. «Каталина». Винт 360° . $K = 2,1$. Фигура выполняется, как и 116. Винт — 360° .

125. «Эйфель», $K = 1,7$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх правой ногой. Сохраняя это положение, тело вращается на 180° вокруг продольной оси правым плечом вперед до позиции «угол вниз». Из этого положения правая нога движется к поверхности воды и присоединяется к левой, а туловище опускается головой вниз перпендикулярно поверхности воды — позиция «горизонтальный угол». Удерживая эту высоту, выполняют мах назад левой до вертикального положения, а затем правой. Фигура завершается вертикальным погружением под воду (рис. 32).

128. «Эйфель» с выходом из воды прогнувшись. $K = 1,7$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх правой ногой. Сохраняя это положение, тело вращается на 180° вокруг продольной оси правым плечом вперед до позиции «угол вниз». Из этого положения правая нога движется к поверхности воды и присоединяется к левой, а туловище опускается головой вниз перпендикулярно поверхности воды — позиция «горизонтальный угол». Лево́й ногой выполняют мах назад к поверхности воды. Правая нога производит такое же движение до встречи с другой ногой, пока тело не примет исходного положения (рис. 33).

130. «Фламинго». $K = 1,9$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. Сохраняя это положение, другую ногу подтягивают к груди, удерживая голень и стопу параллельно поверхности воды. Середину голени прижимают к вертикальной ноге (положение «Фламинго»), после чего согнутую ногу выпрямляют перпендикулярно вверх, образуя фигуру «Угол вверх двумя ногами». Голова на поверхности воды. Удерживая вертикальное положение ног и не погружаясь в воду, тело разгибают в вертикаль. Фигура заканчивается погружением под воду. Во время выполнения желательно как можно более высокое положение тела в позициях «Фламинго», «Угол вверх двумя ногами» (рис. 34).

131. «Фламинго». Винт 180° . $K = 2,0$. Рис. 35.

132. «Фламинго». Винт 360° . $K = 2,1$.

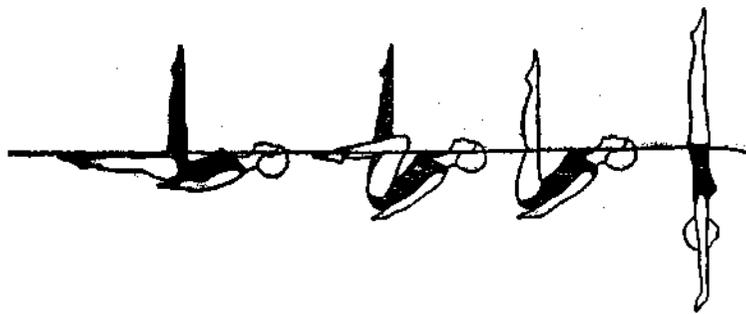


Рис. 34.

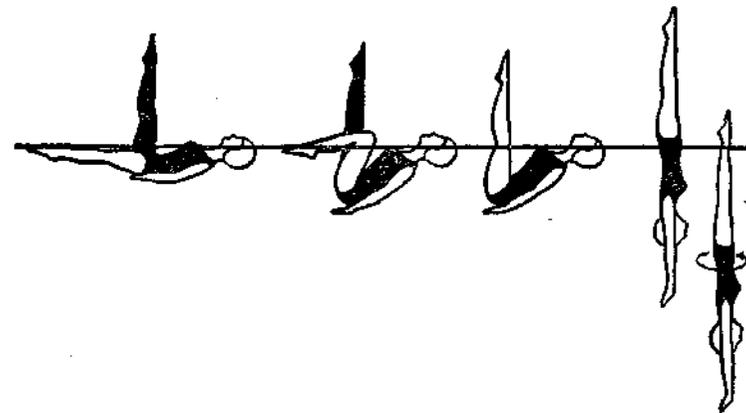


Рис. 35.

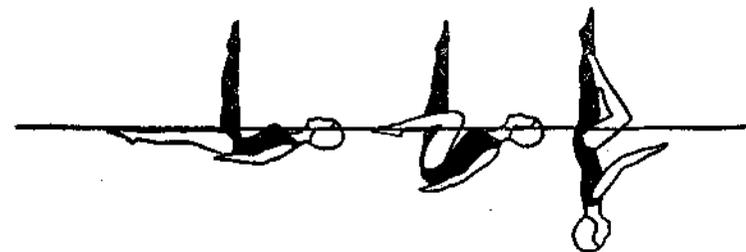


Рис 133. «Фламинго». Вращение на 180° . $K = 2,0$.
 134. «Фламинго». Вращение на 360° . $K = 2,1$. 140.
 «Фламинго». С согнутой ногой. $K = 1,7$. Исход-

ное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. Колено другой подтягивают к груди в позицию «Фламинго». Голова на поверхности воды. Из этого положения выполняют разгиб в вертикаль. Стопу согнутой ноги прижимают к бедру вертикальной. Согнутую ногу выпрямляют. Фигура завершается вертикальным погружением под воду (рис. 36).

141. То же, что и 140, но с винтом 180° . $K = 1,8$. Винт 180° выполняется с соединенными вместе ногами и разноименным с вертикальной ногой плечом вперед.

142. То же, что и 140, но с винтом 360° . $K = 1,9$. Винт выполняется, когда тело принимает позицию «Обратная вертикаль».

143. То же, что и 140, но с вращением на 180° . $K = = 1,8$.

144. То же, что и 140, но с вращением на 360° . $K = = 1,9$.

150. «Субмарина». Угол вверх одной ногой, погружение, всплытие. $K = 1,5$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой, после чего тело погружается под воду до лодыжки. Сохраняя это положение, всплывают, пока лицо не окажется на поверхности, бедра как можно ближе к уровню воды. Нога возвращается в исходное положение через позицию с согнутым коленом (рис. 37).

155. «Субмарина». Угол вверх двумя ногами, погружение, всплытие. $K = 1,9$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх двумя ногами, тело погружается в воду до лодыжек. В этой позиции тело всплывает, лицо над водой. Бедра следует держать как можно ближе к поверхности воды. Ноги возвращаются в исходное положение через позицию с согнутым коленом.

Во время выполнения фигуры желательна максимальная высота положения тела в воде (рис. 38).

160. «Каталарк». $K = 2,0$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. В этом положении туловище поворачивается вокруг продольной оси на 180° вперед плечом, одноименным с поднятой ногой, и одновременно опускается вниз головой, принимая позицию «кран». Во время поворота нога, остающаяся на поверхности, не должна погружаться под воду. После завершения поворота левая нога движется махом назад.

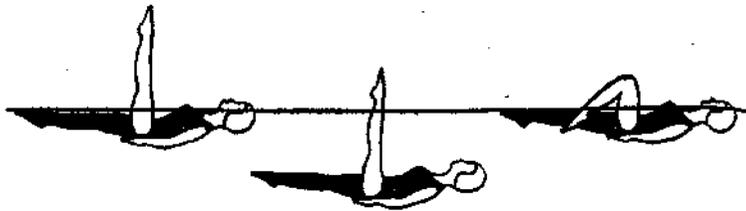


Рис. 37.

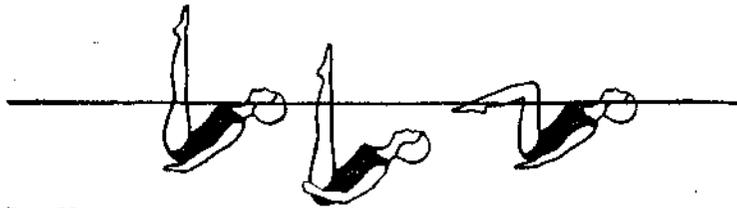


Рис. 38.

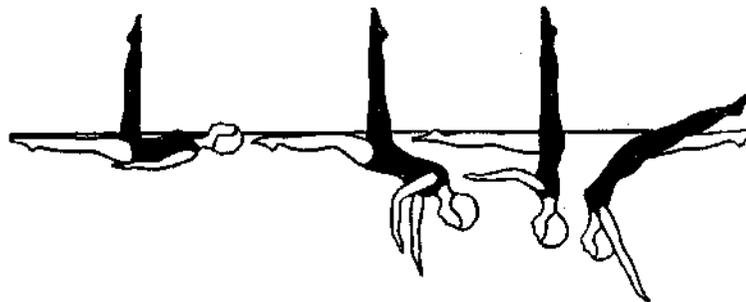


Рис. 39.

Когда левая нога пройдет вертикальную линию, правая нога, сделав незначительное движение в противоположную сторону, догоняет ее, и они вместе опускаются на поверхность воды. Движение ногами вперед продолжается до тех пор, пока тело не примет исходного положения. Необходимо поддерживать максимальную высоту положения тела во время вращения и при перемахе левой ногой. В соревнованиях допускается начало выполнения фигуры из позиции «угол вверх» (рис. 39).

201. «Дельфин». Круг назад прогнувшись. К = 1,5.

Круг прогнувшись и все модификации этой фигуры, кроме обусловленных соответствующими правилами, начинаются и заканчиваются в положении на спине, руки вверх. Движение начинается головой вперед, тело описывает круг диаметром 2,5—3 м (в зависимости от роста спортсмена). При выполнении фигуры голова, ягодицы и стопы движутся по воображаемой линии окружности. Тело слегка прогнуто в пояснице, пальцы ног вытянуты. Движения руками — произвольные (рис. 40).

202. «Дельфин». Круг назад прогнувшись, винт 180°. К = 1,6. Исходное положение — как в фигуре 201. После прохождения примерно четверти круга тело выпрямляется в вертикальном положении и поднимается вверх над поверхностью воды на высоту стоп до лодыжек. Из этого положения выполняется винт 180° и далее продолжается фигура 201. Ее завершают в положении, лежа на спине, руки вверх (рис. 41).

203. «Дельфин». Круг назад прогнувшись, винт 360°, К = 1,7. Выполняется, как и фигура 202, но с винтом 360°.

205. «Дельфин». Круг назад прогнувшись с согнутым коленом. К = 1,5. Исходное положение — на спине. Дви-

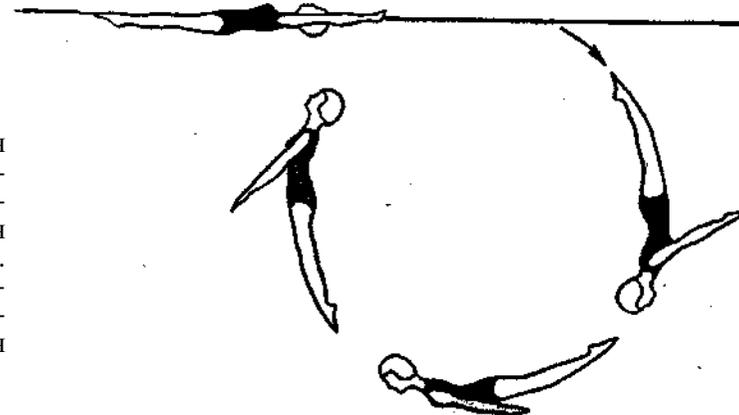


Рис. 40.

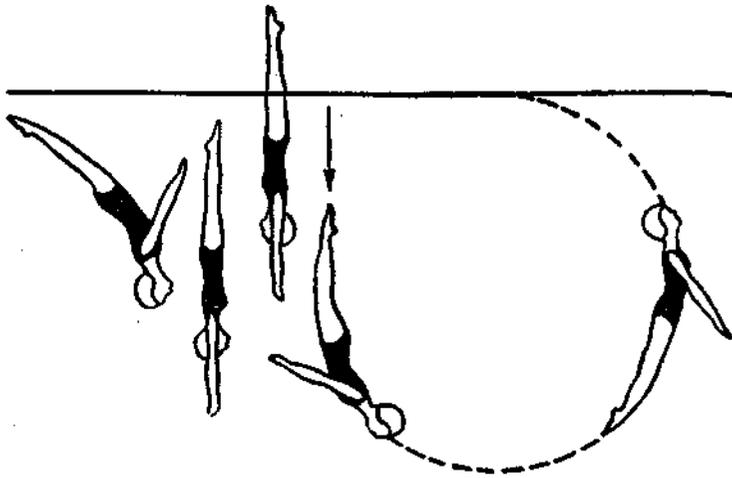


Рис. 41.

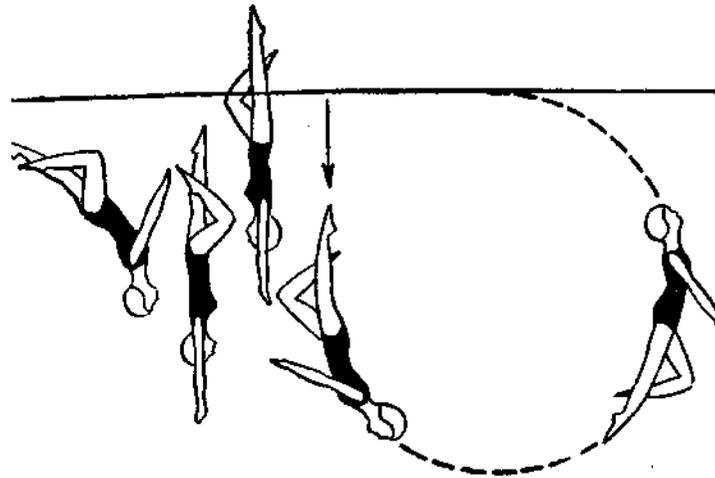


рис. 43.

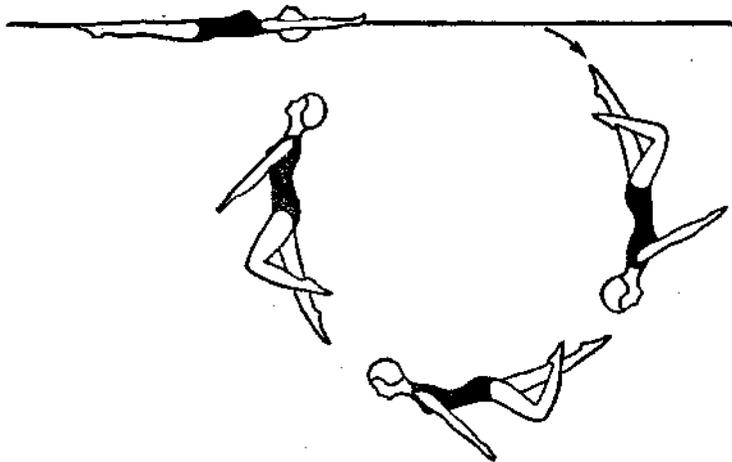


Рис. 42.

жение начинается головой вперед (как и в фигуре 201), одна нога лежит на воде, стопа другой скользит по внутренней поверхности до середины голени прямой ноги и принимает позицию на спине, согнув колено. В этом положении тело продолжает описывать круг диаметром 2,5—3 м (в зависимости от роста спортсмена). При выполнении фигуры голова, ягодицы и стопы вытянутых

ног совершают движение по воображаемой линии окружности. Согнутое колено разгибается в момент касания поверхности воды (рис. 42).

206. «Дельфин». Круг назад **прогнувшись, с согнутым коленом**, винт 180° . $K = 1,6$. Исходное положение — как в фигуре 205. После того как спортсмен выполнит позицию с согнутым коленом, тело принимает вертикальное положение; затем всплывают на высоту стопы вытянутой ноги и выполняют винт 180° . Эта позиция является исходным положением для продолжения фигуры 202 «Круг прогнувшись, винт 180° ». Согнутое колено разгибается в момент касания поверхности воды, и фигура завершается в положении на спине (рис. 43).

207. «Дельфин». Круг назад прогнувшись, **с согнутым коленом**, винт 360° . $K = 1,7$. Выполняется, как и фигура 206, но с винтом 360° .

220. «Рыцарь». $K = 1,9$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх правой ногой, которая остается в относительно неподвижном вертикальном положении, в то время как спортсмен, прогнувшись в пояснице, опускается головой вперед вертикально вниз. Левая нога поднимается махом вверх перпендикулярно к поверхности воды, а правая одновременно принимает

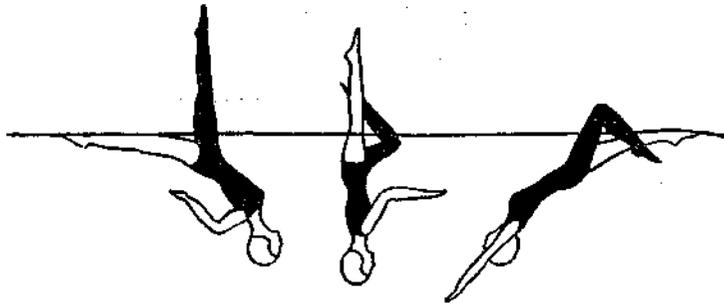


Рис. 44.

позицию с согнутым коленом. В этом положении выполняется винт 180° , разгибается нога в коленном суставе, и тело, прогнувшись, выходит на поверхность ногами вперед. Фигура завершается в положении на спине. Желательно максимально высокое положение тела при выполнении всех позиций фигуры. Движения руками — произвольные (рис. 44).

223. «Замок». Д круга назад прогнувшись, перемах в горизонтальный угол левой ногой, винт 180° , поворот в сторону — вверх, угол вверх левой ногой. К = 2,1. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх правой ногой, которая остается в вертикальном положении относительно неподвижной, в то время как спортсмен, прогнув тело в пояснице, опускается головой вперед — вниз до вертикального положения. Левая нога махом вперед опускается на поверхность воды, тело принимает позицию «кран». В этом положении выполняется винт 180° вперед плечом, разноименным с вертикальной ногой. С вращением на 180° вокруг вертикальной ноги (не увеличивая глубины погружения) туловище принимает горизонтальное положение и всплывает в позиции угол вверх правой ногой. Правая нога возвращается в исходное положение через позицию с согнутым коленом, фигура завершается в положении на спине (рис. 45).

225. «Обратный кран». К = 1,8. Из исходного положения на спине начинается движение по кругу головой вперед — вниз. Все части тела (голова, спина, ноги) движутся по окружности диаметром 2,5—3 м. После погружения стоп тело принимает вертикальную позицию и поднимается вверх на максимально возможную высоту

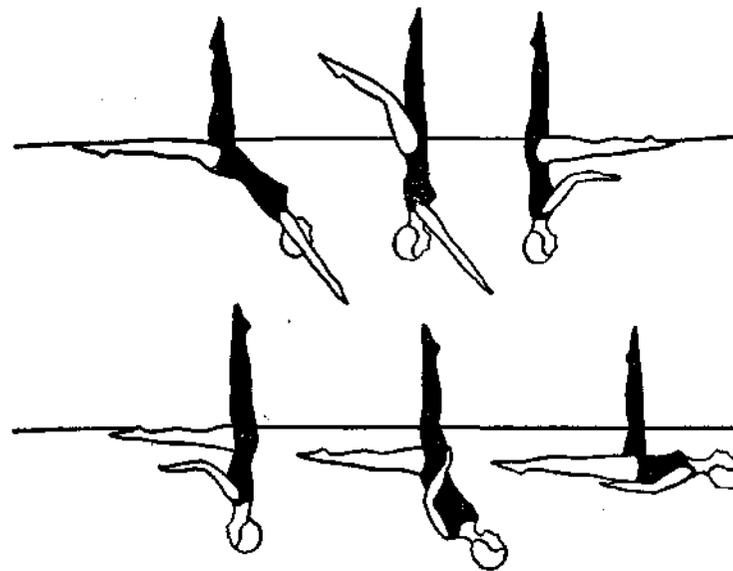


Рис. 45.

над поверхностью воды. В этом положении выполняется винт 180° (не погружаясь), одна нога опускается в горизонтальное положение на поверхность воды и тело принимает позицию «кран», после чего всплывает как можно ближе к поверхности воды. В этом положении выполняется винт 180° в том же направлении, что и винт 180° в вертикали. В принятой позиции тело поворачивается лицом вперед. — вверх вокруг поперечной оси до позиции «угол вверх одной ногой в погружении» и производится всплывание, пока лицо не окажется на поверхности; бедра как можно выше к уровню воды. Вертикально расположенная нога возвращается в исходное положение через позицию с согнутым коленом. Заканчивается фигура в положении на спине (рис. 46).

235. «Альбатрос». К = 1,9. Исходное положение — на спине. Движение по кругу начинается головой вперед вниз. В момент, когда голова пловца пройдет примерно 74 окружности, а бедра еще находятся на поверхности воды, тело переворачивается лицом вниз и, опуская туловище дальше до положения перпендикулярно поверх-

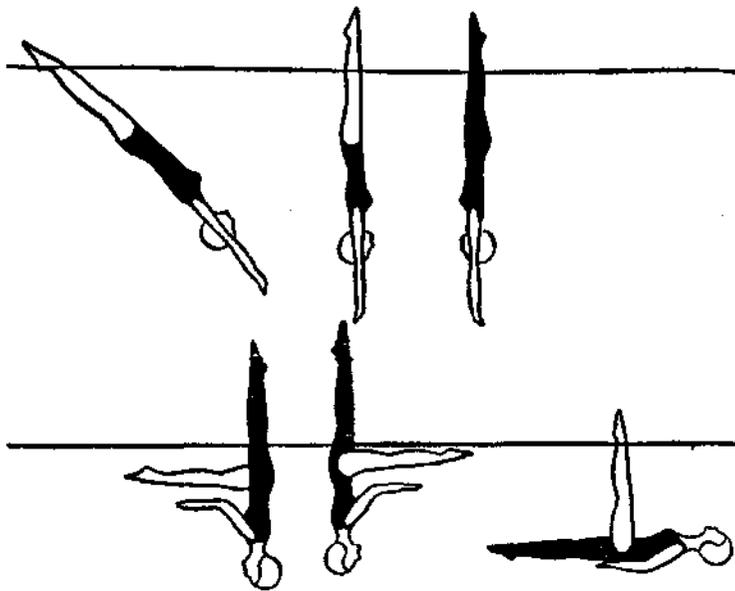


Рис. 46.

ности воды, принимается позиция горизонтального угла — ноги расположены на поверхности, а туловище выпрямлено вниз и составляет с ногами прямой угол. Затем ноги выпрямляются: одна — вертикально вверх, другая — в позицию с согнутым коленом. В этом положении выполняется винт 180° , после чего согнутая нога выпрямляется в коленном суставе и тело погружается в воду головой вниз. При выполнении фигуры необходимо выдерживать наиболее высокое положение тела над водой в позиции «вертикаль с согнутым коленом» (рис. 47).

251. «Дельфин». Круг вперед прогнувшись. К = 1,7. Исходное положение — на спине. Стопами вперед тело описывает круг диаметром 2,5—3 м (в зависимости от роста спортсмена). При выполнении фигуры голова, ягодицы и стопы вытянутых вперед ног должны двигаться по воображаемой линии окружности (рис. 48).

252. «Дельфин». Круг вперед прогнувшись, с винтом 180° , К = 1,8. Исходное положение — на спине. Стопами

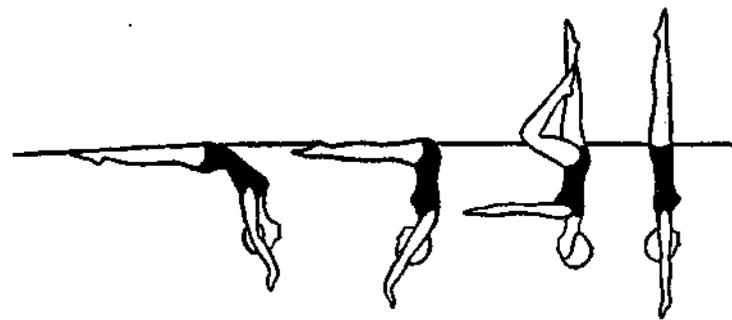


Рис. 47.

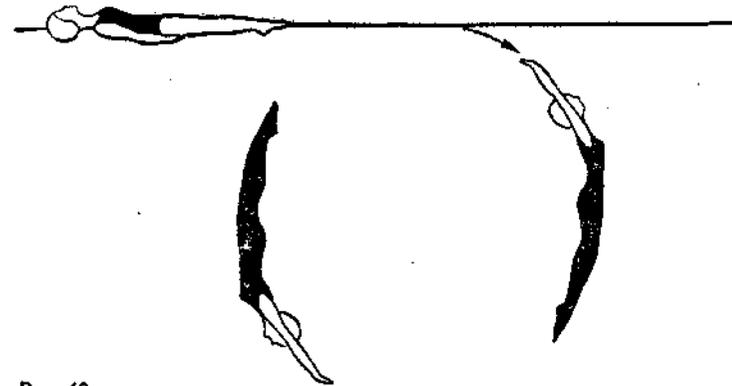
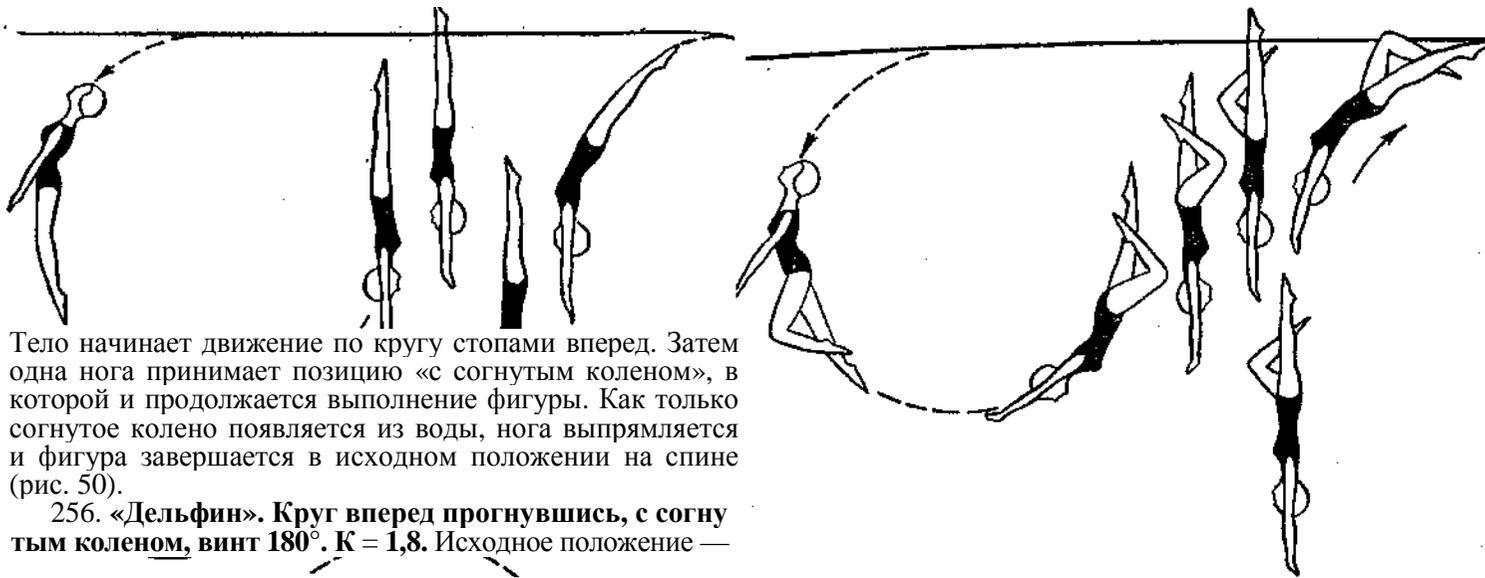


Рис. 48.

вперед тело движется по кругу диаметром 2,5—3 м (в зависимости от роста спортсмена). Когда стопы пройдут примерно $\frac{3}{4}$ пути, тело принимает вертикальное положение. Затем продолжается всплытие ногами вверх до появления лодыжек над поверхностью воды. В этом положении выполняется винт 180° и вертикальное погружение под воду. После остановки тело, прогнувшись, движется ногами вперед к поверхности воды. Заканчивается фигура в положении на спине (рис. 49). **253 "Дельфин" Круг вперед прогнувшись, винт 360° .** ТД § выполняется как фигура 252, но с винтом 360° . **255. «Дельфин». Круг вперед прогнувшись, с согнутым коленом. К = 1,7.** Исходное положение — на спине.



Тело начинает движение по кругу стопами вперед. Затем одна нога принимает позицию «с согнутым коленом», в которой и продолжается выполнение фигуры. Как только согнутое колено появляется из воды, нога выпрямляется и фигура завершается в исходном положении на спине (рис. 50).

256. «Дельфин». Круг вперед прогнувшись, с согнутым коленом, винт 180°. К = 1,8. Исходное положение —

40

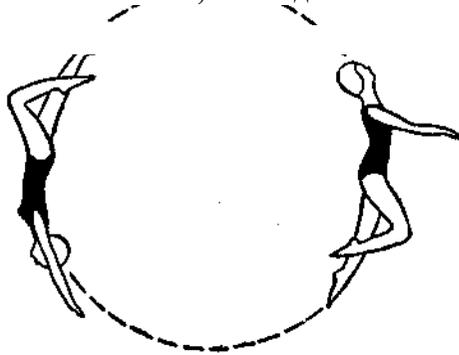


Рис. 50.

Рис. 51.

на спине. Стопами вперед тело начинает движение по кругу (как и в фигуре 251). Прежде чем бедра уйдут под воду, одна нога принимает положение с согнутым коленом. Когда стопа выпрямленной ноги пройдет примерно $\frac{1}{3}$ пути, тело принимает вертикальное положение и дальше продолжает всплывать до появления лодыжки над поверхностью воды. В этом положении выполняется винт 180°, и тело погружается вертикально под воду. После остановки тело, прогнувшись, движется стопой вытянутой ноги вперед к поверхности воды. Нога выпрямляется в [коленном суставе, и движение ногами вперед прекращается, как только тело окажется в положении на спине (рис. 51).

257. «Дельфин». Круг вперед прогнувшись, с согнутым коленом, винт 360°. К = 1,9. Выполняется, как фигура 256, но с винтом 360°.

260. «Дельфин». Угол вверх одной ногой, круг вперед прогнувшись. К = 1,8. Исходное положение — на спине.

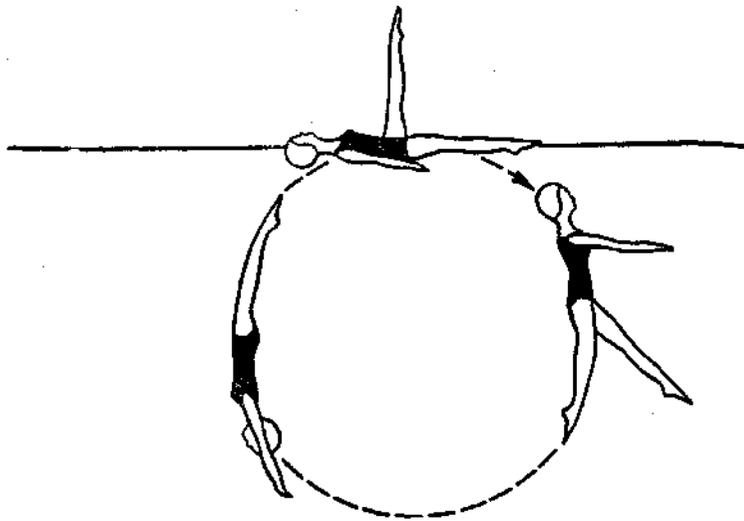


Рис. 52.

Выполняется угол вверх одной ногой. Начинается движение по кругу вытянутой вперед ногой. Как только голова скроется под водой, обе ноги соединяются до прохождения телом половины окружности. Далее движение продолжается ногами вперед — вверх спиной внутрь круга диаметром 2,5—3 м. Фигура завершается выходом прогнувшись на поверхность воды в положение на спине. Движения руками произвольные (рис. 52).

265. «Дельфин». **Круг вперед прогнувшись, с углом вверх одной ногой. $K = 1,9$.** Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. Сохраняя это положение, тело начинает движение стопой вытянутой вперед ноги по кругу диаметром 2,5—3 м. Голова, спина и задняя поверхность ноги, обращенные внутрь круга, движутся по воображаемой окружности к поверхности воды, после чего нога в положении угол вверх, н сгибаясь, присоединяется к другой ноге. Движение ногами вперед завершается, когда тело примет положен[^] на спине. Положение рук произвольное (рис. 53).

275. «Дельфалина». **$K = 2,1$.** Исходное положение — на спине. Тело движется стопами вперед по кругу диаметром 2,5—3 м (в зависимости от роста спортсмена). Когда стопы пройдут примерно ³А пути, тело принимает верти

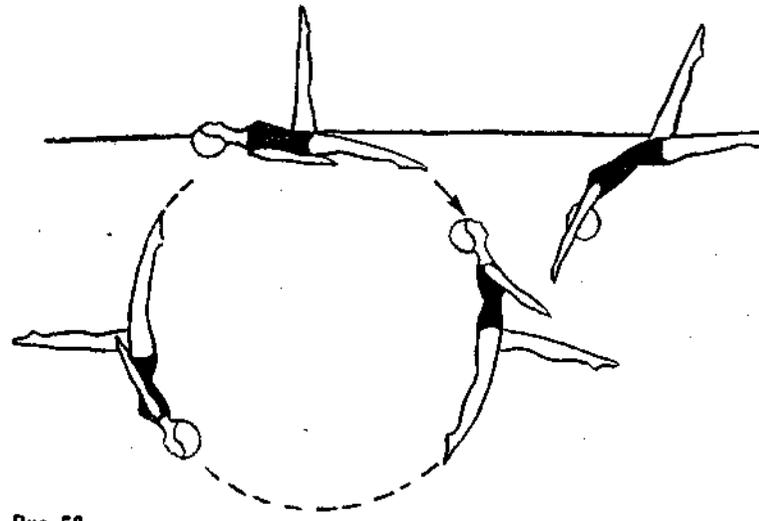


Рис. 53.

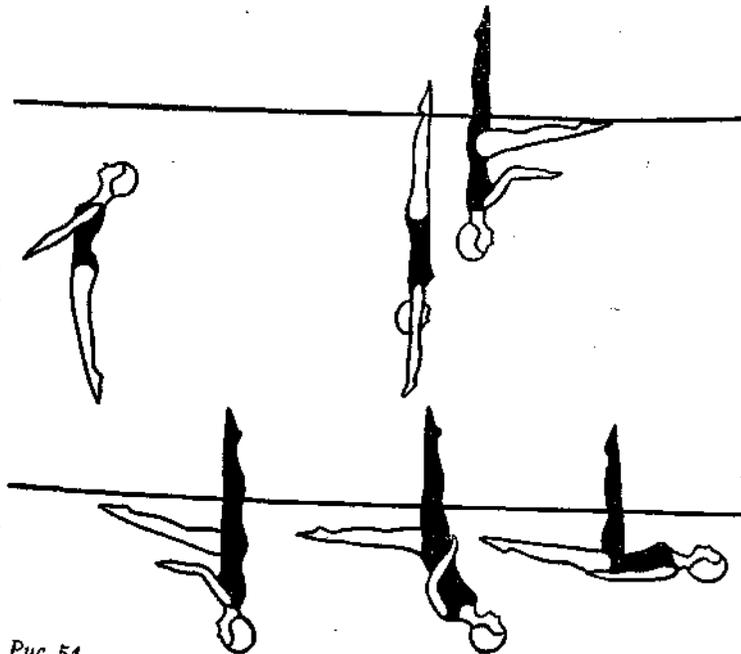


Рис. 54.

кальное положение. Затем продолжается всплытие ногами вверх. Когда стопы покажутся на поверхности воды, одна нога опускается в горизонтальное положение и тело всплывает как можно ближе к поверхности воды. Выполняется винт 180° вперед плечом, разноименным с вертикальной ногой. С вращением на 180° вокруг вертикальной ноги, и не увеличивая глубины погружения, туловище принимает горизонтальное положение и в позиции «угол вверх одной ногой» всплывает. Вертикальная нога возвращается в исходное положение через позицию с согнутым коленом. Фигура завершается в положении на спине (рис. 54),

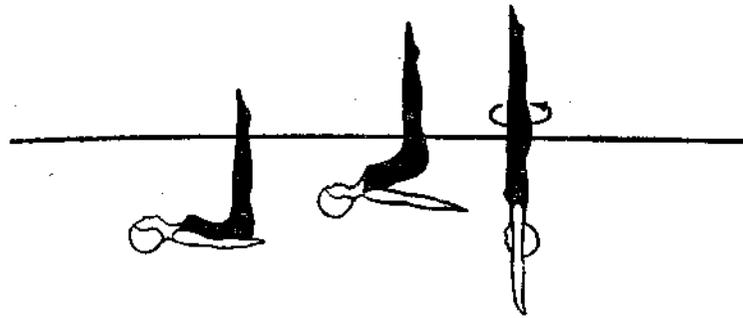


Рис. 56.

КЛАСС III

301. «Барракуда». К = 1,8. Исходное положение — на спине. Быстрым движением ноги поднимают вверх перпендикулярно к поверхности воды — в позицию «угол вверх двумя ногами». В этом положении тело погружается в воду до лодыжек. Угол между туловищем и ногами составляет 90° . Далее производится всплытие тела: уровень воды — у колен, лицо — под водой. Движением ног вверх производится разгибание тела в вертикальное положение на максимально возможную высоту над поверхностью воды. Заканчивается фигура погружением стоп под воду (рис. 55).

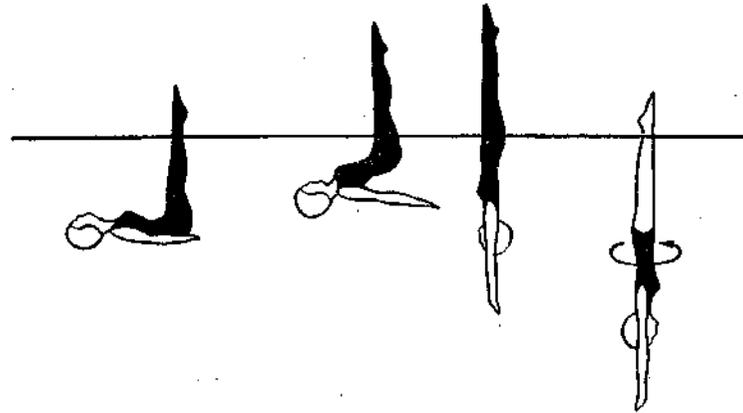


Рис. 57.

302. «Барракуда». Вращение на 180° . К = 1,9. Выполняется, как и фигура 301, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 180° (рис. 56).

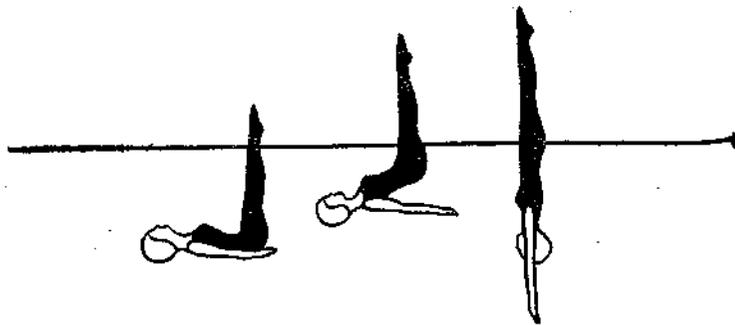


Рис. 55.

303. «Барракуда». Вращение на 360° . К = 2,0. Выполняется, как и фигура 301, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 360° (рис. 57).

305. «Барракуда». Оборот назад согнувшись, разгиб в вертикаль. К = 1,9. Исходное положение — на спине, выполняется позиция «на спине, согнувшись» — туловище параллельно поверхности воды, прямые ноги согнуты в тазобедренных суставах и подтянуты к груди. Производится вращение назад вокруг поперечной оси тела. В момент касания воды пальцами ног туловище образует ^{артиально} поднятыми ногами угол 90° . Уровень ^{ло} лодыжек. В этом положении тело всплывает до колен, лицо остается ниже уровня воды. Движением

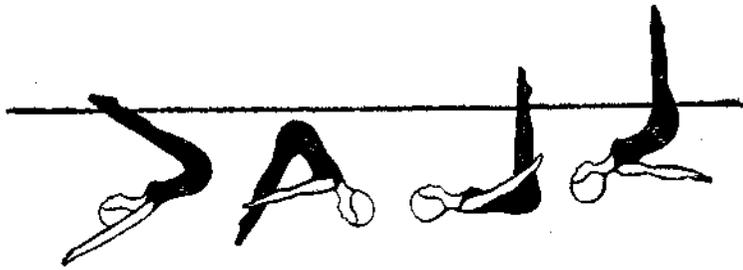


Рис. 58.

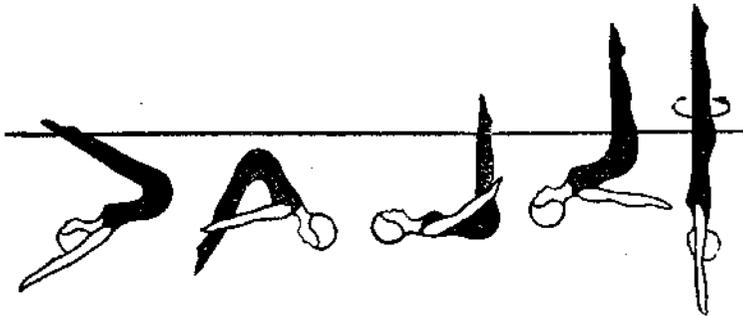


Рис. 59.

ног вверх производится разгиб в вертикальное положение на максимально возможную высоту над поверхностью воды, после чего фигура заканчивается погружением под воду (рис. 58).

306. «Барракуда». Оборот назад согнувшись, разгиб в вертикаль с вращением на 180° . $K = 2,0$. Выполняется так же, как и фигура 305, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 180° (рис. 59).

307. «Барракуда». Оборот назад согнувшись, подъем в вертикаль с вращением на 360° . $K = 2,1$. Выполняется так же, как и фигура 305, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 360° .

315. «Гавиата». $K = 2,0$. Исходное положение — на груди. Туловище опускается вниз перпендикулярно поверхности воды и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Производится оборот вперед на 90° и тело принимает позицию «угол вверх двумя ногами в погружении» — ноги направлены вертикально

вверх, туловище параллельно поверхности воды, уровень воды — у лодыжек. В этом положении тело всплывает на максимальную высоту, голова — ниже уровня воды, после чего туловище опускается головой назад — вниз с одновременным вращением на 180° вокруг продольной оси. В момент завершения вращения спортсмен, прогнувшись, выполняет полный шпагат, после чего нога, находящаяся впереди, махом назад над поверхностью воды присоединяется к другой ноге. Движение ногами вперед прогнувшись продолжается до тех пор, пока тело не окажется в положении на спине.

Все фазы фигуры над поверхностью воды выполняются с максимальной высотой. Движения руками произвольные (рис. 60).

316. «Гавиата», открытое вращение на 180° . $K = 2,1$. Исходное положение — на груди. Туловище опускается вниз перпендикулярно поверхности воды и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Производится оборот вперед на 90° и тело принимает позицию «угол вверх двумя ногами в погружении» — ноги направлены вертикально вверх, туловище параллельно поверхности воды, уровень воды — у лодыжек. В этом положении тело всплывает на максимальную высоту, голова — ниже уровня воды. Туловище опускается головой назад — вниз с одновременным вращением на 180° вокруг продольной оси тела. В момент завершения вращения прямые ноги разводятся в шпагате до образования между ними угла в 90° . Продолжая разведение ног, выполняют винт 180° . В момент завершения вращения спортсмен, прогнувшись, выполняет полный шпагат. Нога, находящаяся впереди, махом назад над поверхностью воды присоединяется к другой ноге. Движение ногами вперед прогнувшись продолжается до тех пор, пока тело не окажется в положении на спине. Все фазы фигуры над поверхностью воды выполняются с максимальной высотой. Движения руками произвольные (рис. 61).

320. «Цапля». $K = 1,8$. Исходное положение — на груди. Туловище опускается вниз в положение, перпендикулярное поверхности воды, и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Выполнив оборот вперед на 90° , тело принимает позицию «угол вверх ногами в погружении» — ноги направлены вертикально вверх, туловище параллельно поверхности воды, уровень во-

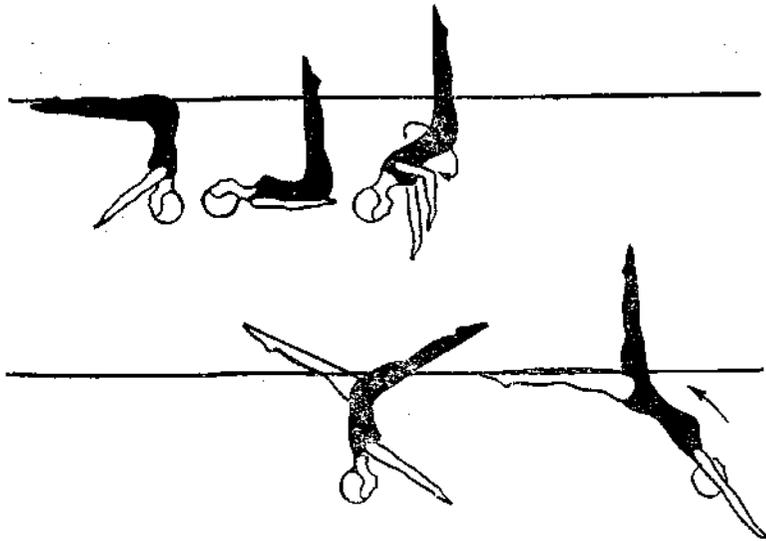


Рис. 60.

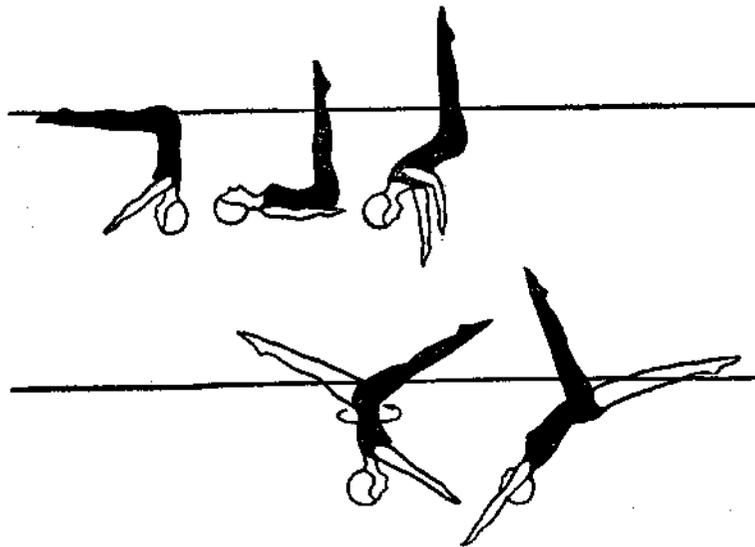


Рис. 61.

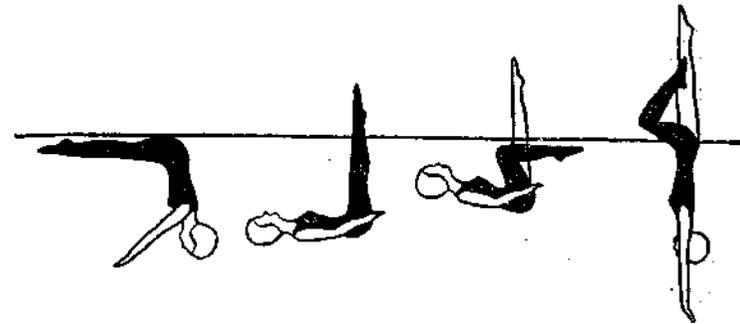


Рис. 62.

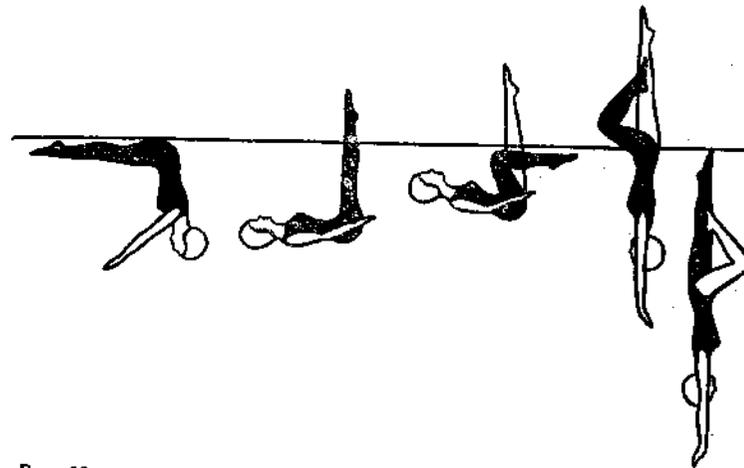


Рис. 63.

ды — у лодыжек. Колено одной ноги подтягивается к груди в позицию «фламинго в погружении», и в этом положении тело всплывает. Уровень воды — у колена вертикально вытянутой ноги, лицо — ниже поверхности воды. Движением вверх производится разгибание тела в вертикальное положение с согнутым коленом одновременно с движением вверх стопы согнутой ноги по внутренней поверхности голени другой ноги. Все фазы фигуры над поверхностью воды выполняются с максимальной высотой. Заканчивается фигура вертикальным погружением^в воду (рис. 62).

321. «Цапля» с вращением на 180° . $K = 1,9$. Выполняется так же, как и фигура 320, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 180° (рис. 63).

322. «Цапля» с вращением на 360° , $K = 2,0$. Выполняется так же, как и фигура 320, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 360° .

330. **Разгиб в вертикаль** из горизонтального угла. $K = 1,6$. Исходное положение — на груди. Туловище опускается вниз в положение, перпендикулярное поверхности воды, и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Это движение сопровождается одновременным перемещением ягодиц, ног и стоп вперед (вдоль поверхности воды). Ноги поднимаются назад—вверх, тело принимает вертикальное положение, максимально высокое над поверхностью воды. Заканчивается фигура вертикальным погружением (рис. 64).

331. Разгиб в вертикаль из горизонтального угла, **винт 180°** . $K = 1,7$. Выполняется так же, как и фигура 330, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 180° (рис. 65).

332. Разгиб в вертикаль из горизонтального угла, **винт 360°** . $K = 1,8$. Выполняется так же, как и фигура 330, но после разгиба в вертикаль производится вращение на 360° .

333. Разгиб в вертикаль из горизонтального угла, **вращение на 180°** . $K = 1,7$. Рис. 66.

334. **Разгиб в вертикаль** из горизонтального угла, вращение на 360° . $K = 1,8$. Рис. 67.

341. «Обратная Каталина». $K = 1,7$. Исходное положение — на груди. Туловище опускается вниз перпендикулярно поверхности воды и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Это движение сопровождается одновременным перемещением ягодиц, ног и стоп вперед (вдоль поверхности воды). Одна нога поднимается вертикально вверх и составляет с горизонтально расположенной ногой прямой угол (позиция «кран»). Тело поворачивается вокруг вертикальной ноги на 180° одновременно с подниманием туловища горизонтально к поверхности воды в позицию «угол вверх в погружении». Во время выполнения этой фазы ноги не изменяют своего положения соответственно в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В этом положении тело всплывает, и вертикальная нога через фазу «с согнутым

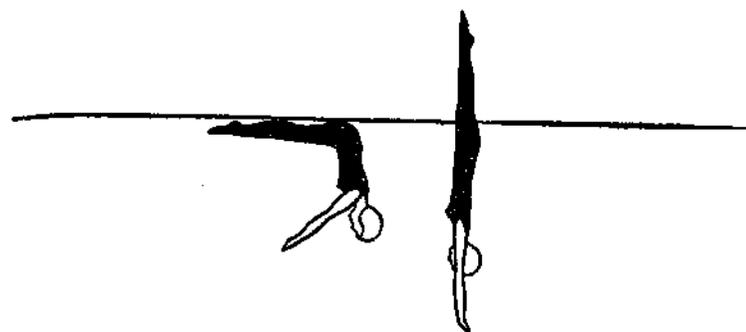


Рис. 64.

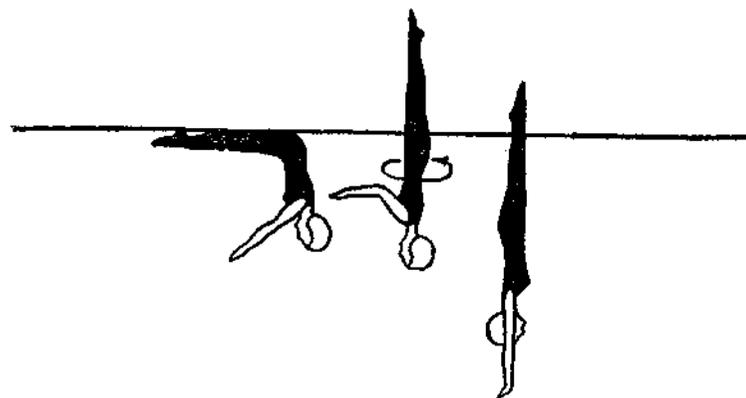


Рис. 65.

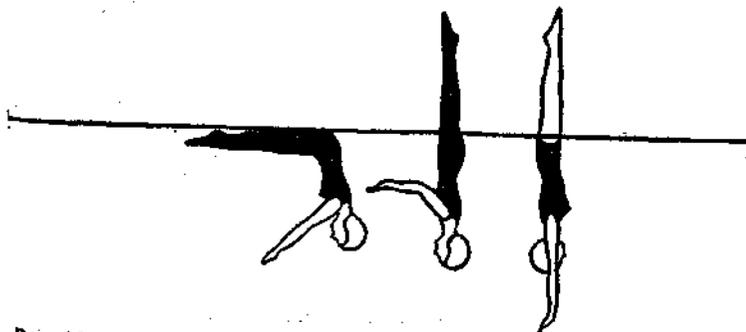


Рис. 66.

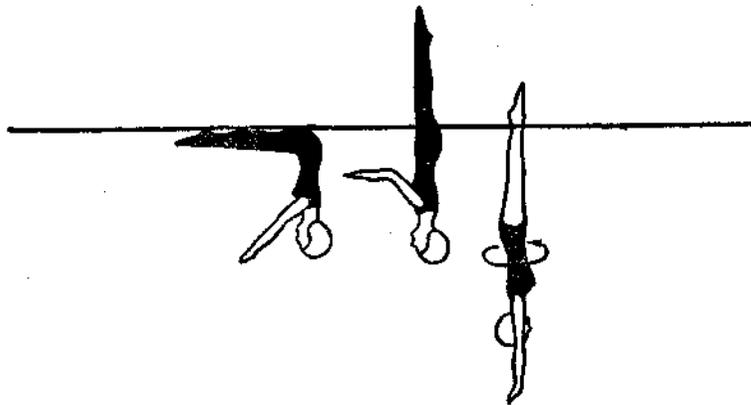


Рис. 67.

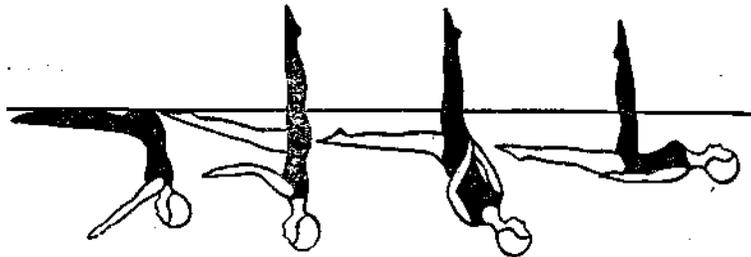


Рис. 68.

коленом», но не подтягивая его к груди, присоединяется к ноге, лежащей на поверхности воды. Необходимо выдерживать максимальную высоту над водой в позиции «кран». Заканчивается фигура в положении на спине (рис. 68).

346. Оборот назад согнувшись. К = 1,4. Исходное положение — на спине. Тело принимает позицию «на спине, согнувшись» — туловище выпрямлено и лежит у поверхности воды, прямые ноги вместе подтянуты к груди. В этом положении движением ногами назад выполняется оборот до одновременного касания головой и ногами поверхности воды. Завершается фигура в положении на спине (рис. 69).

355. «Самерсаб». К = 1,6. Исходное положение — на груди. Туловище опускается вниз в положение, перпен-



Рис. 69.

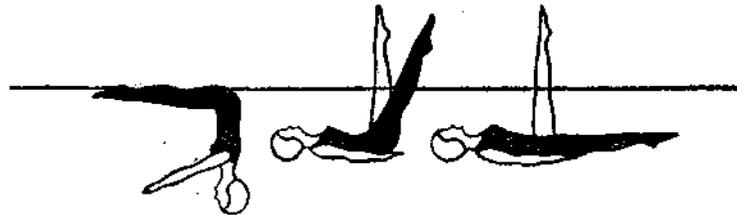


Рис. 70.

дикулярное поверхности воды, и составляет с ногами угол 90° (позиция — «горизонтальный угол»). Это движение сопровождается одновременным перемещением ягодиц, ног и стоп вперед (вдоль поверхности воды). Удерживая эту позицию, производят вращение вперед вокруг поперечной оси тела, пока ноги не примут вертикального положения — уровень воды у лодыжек. Одна нога опускается параллельно поверхности воды в позицию «угол вверх в погружении», и тело всплывает до появления лица над водой. Вертикально поднятая нога через положение с согнутым коленом (но не подтягивая его к груди) присоединяется к ноге, лежащей на поверхности воды. Фигура заканчивается в положении на спине (рис. 70).

356. «Субалина». К = 1,8. Исходное положение — на груди. Туловище опускается перпендикулярно поверхности воды и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Это движение сопровождается одновременным перемещением ягодиц, ног и стоп вперед (вдоль поверхности воды). Удерживая эту позицию, производят вращение вперед вокруг поперечной оси тела, пока ноги не примут вертикального положения — уровень воды у лодыжек. Одна нога опускается параллельно* но поверхности воды в позицию «угол вверх в погруже*

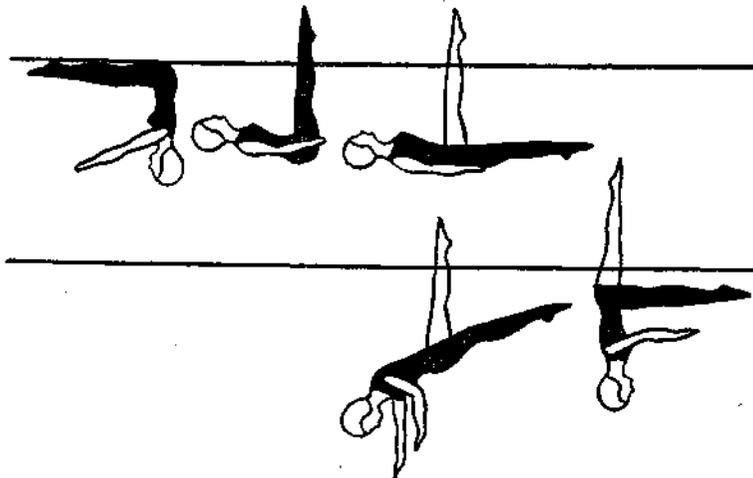


Рис. 71.

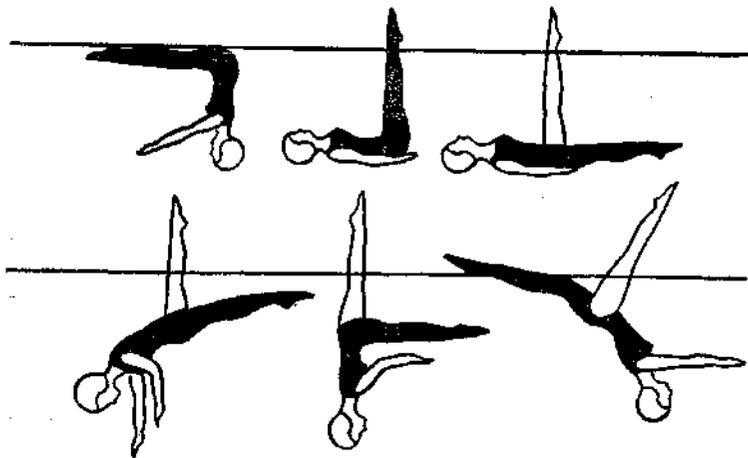


Рис. 72.

нии». Сильным движением вертикально вверх одновременно с вращением на 180° вокруг вертикальной ноги туловище опускается вниз и вместе с другой ногой принимает позицию «кран». Не погружаясь глубже, нога, расположенная параллельно поверхности воды, присоединяется к вертикальной. Фигура заканчивается погру-

жением под воду. Фазы вращения туловища и соединения ног выполняются на максимально возможной высоте над поверхностью воды (рис. 71).

357. «Субиларк». $K = 2,0$. Исходное положение — на груди. Туловище опускается перпендикулярно поверхности воды и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Это движение сопровождается одновременным перемещением ягодиц, ног и стоп вперед (вдоль поверхности воды). Удерживая эту позицию, производят вращение вперед вокруг поперечной оси тела, пока ноги не примут вертикального положения — уровень воды у лодыжек. Одна нога опускается параллельно поверхности воды в позицию «угол вверх в погружении». Сильным движением вертикально вверх, одновременно с вращением на 180° вокруг вертикальной ноги туловище опускается вниз и вместе с другой ногой принимает позицию «кран». Нога, находящаяся в горизонтальном положении, махом назад движется по дуге к поверхности воды. В момент прохождения этой ногой вертикальной линии другая выполняет разножку (движется в обратном направлении), а затем по дуге опускается на поверхность воды. Движение ногами вперед прогнувшись продолжается, пока тело не примет позицию «на спине». Фазы вращения туловища и разножка выполняются с максимально возможной высотой над поверхностью воды. Движения руками произвольные (рис. 72).

КЛАСС IV

401. «Кран». $K = 2,1$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. Удерживая эту позицию, движением головой назад—вниз производят вращение вокруг поперечной оси до вертикального положения тела (позиция «кран») с последующим винтом 180° вокруг продольной оси разноименным с вертикальной ногой плечом вперед. При этом не допускается потеря высоты. Нога из горизонтального положения поднимается вверх, и после присоединения ее к вертикальной выполняют винт 180° в том же направлении, что и предыдущий. Прогнувшись, тело всплывает ногами вперед в положение на спине. Все фазы фигуры над поверхностью воды выполняются с максимально возможной высотой (рис. 73).

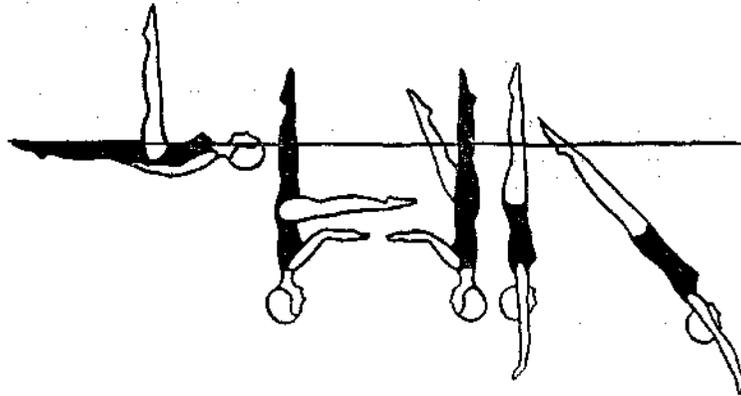


Рис. 73.

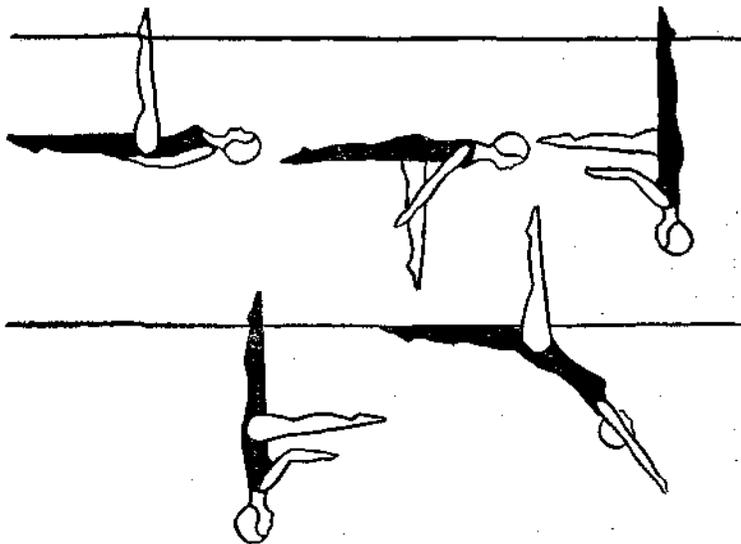


Рис. 74.

402. «Подводный кран». $K = 2,1$. Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. В этом положении тело погружается в воду до лодыжки. Удерживая тело параллельно поверхности воды и не погружаясь дальше, выполняют поворот на 180° вокруг продольной оси вперед плечом, одновременным с вертикальной ногой. Сохраняя это положение, производят *пола*

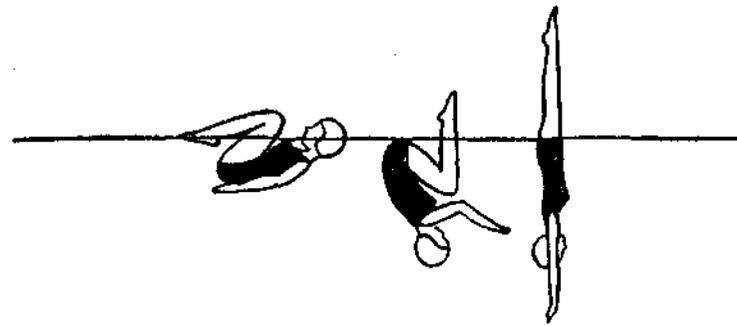


Рис. 75.

ворот туловища вперед—вниз вокруг поперечной оси на 90° в позицию «кран». В этой позиции выполняется винт 180° разноименным с вертикальной ногой плечом вперед. В позиции прогнувшись вертикальная нога опускается на поверхность воды, а нога из горизонтального положения, описав дугу над водой (шагом вперед), присоединяется к ноге, находящейся на воде. Заканчивается фигура в положении на спине. Движения руками произвольные (рис.74).

405. «Кип». Разгиб в вертикаль из группировки. $K = 1,7$. Исходное положение — на спине. Колени подтягиваются к груди (стопы и пальцы ног скользят по поверхности воды) в положение плотной группировки — колени расположены близко у лица, голени параллельно поверхности воды, стопы вытянуты. Удерживая это положение, движением головой назад—вниз выполняют вращение до тех пор, пока голени и стопы не станут перпендикулярными поверхности воды. Одновременно с выпрямлением ног в тазобедренных и коленных суставах туловище принимает вертикальное положение с максимальной возможной высотой над поверхностью воды. Заканчивается фигура вертикальным погружением под воду (рис. 75).

406. «Кип». Разгиб в вертикаль из группировки, винт 180° . $K = 1,8$. Выполняется так же, как и фигура 405, но после разгиба в вертикаль — винт 180° (рис. 76).

407. «Кип». Разгиб в вертикаль из группировки, винт 360° . $K = 1,9$. Выполняется так же, как и фигура 406, но после разгиба в вертикаль — винт 360° .

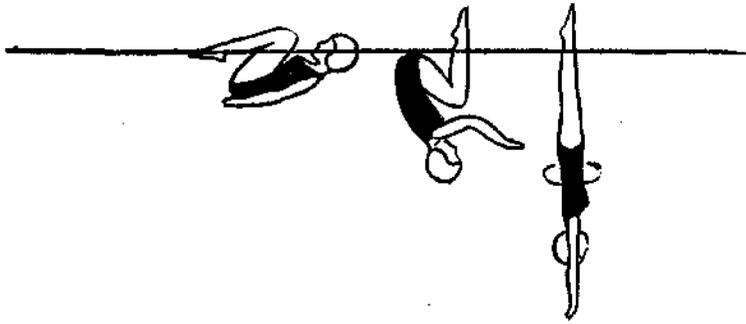


Рис. 76.

408. «Кип». Разгиб в вертикаль из группировки, вращение на 180° . $K = 1,8$. Выполняется так же, как и фигура 406, но после разгиба в вертикаль — вращение на 180° .

409. «Кип». Разгиб в вертикаль из группировки, вращение на 360° . $K = 1,9$. Выполняется так же, как и фигура 406, но после разгиба в вертикаль — вращение на 360° .

410. «Кип». Разгиб в вертикаль из группировки, с шагом. $K = 1,8$. Исходное положение — на спине. Колени подтягиваются к груди, стопы и пальцы ног скользят по поверхности воды в позицию плотной группировки — колени расположены близко у лица, голени параллельны поверхности воды, стопы вытянуты. Удерживая это положение, движением головой назад—вниз выполняют вращение до тех пор, пока голени и стопы не станут перпендикулярными поверхности воды. Одновременно с выпрямлением ног в тазобедренных и коленных суставах туловище принимает вертикальное положение с максимально возможной высотой над водой. В этом положении выполняется шаг, после чего обе ноги соединяются, и тело в позиции «обратная вертикаль» погружается в воду (рис. 77).

411. «Элеватор». $K = 2,0$. Исходное положение — на спине. Колени подтягиваются к груди, стопы и пальцы ног скользят по поверхности воды в позицию плотной группировки — колени расположены близко у лица, голени параллельны поверхности воды, стопы вытянуты. Удерживая это положение, движением головой назад—

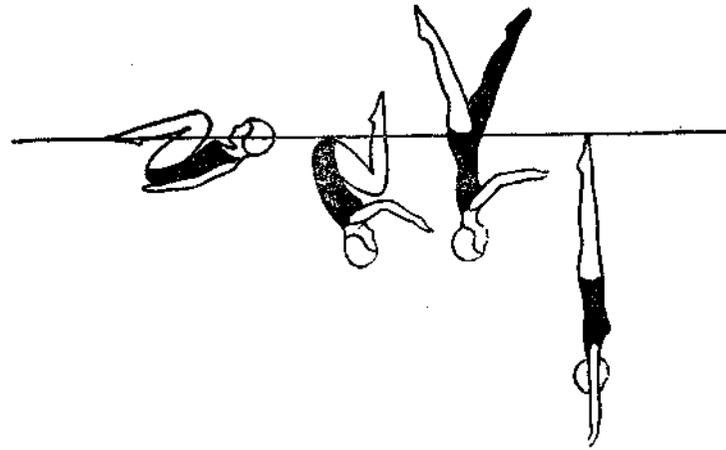


Рис. 77.

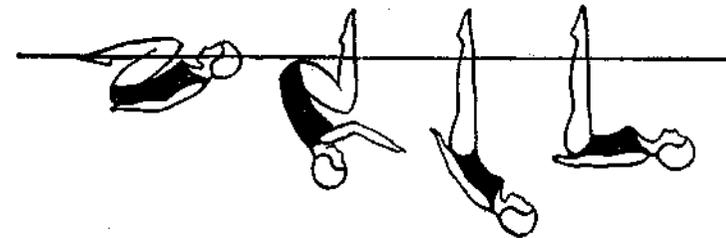


Рис. 78.

вниз выполняют вращение до тех пор, пока голени и стопы не станут перпендикулярными поверхности воды. Одновременно с выпрямлением ног в тазобедренных и коленных суставах туловище принимает вертикальное положение. Уровень воды — у лодыжек, перемещение вдоль поверхности воды не допускается. Удерживая ноги в вертикальном положении, медленно поднимают туловище до позиции «угол вверх двумя ногами в погружении» — прямые ноги перпендикулярны поверхности воды, туловище — параллельно. В этой позиции производится всплытие, пока лицо не окажется на поверхности воды. Эту часть фигуры следует выполнять с максимально возможной высотой над водой. Через позицию «с согнутым коленом» (но не подтягивая его к груди)

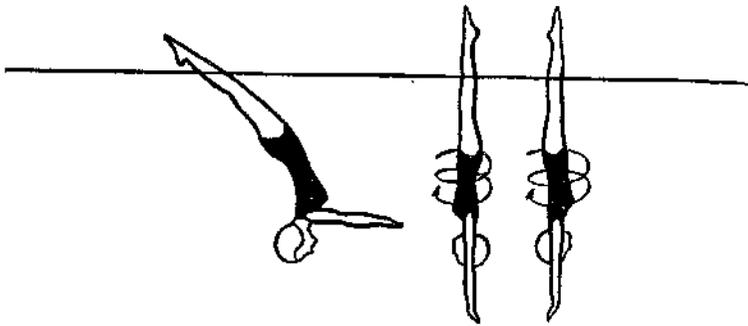


Рис. 79.

вытягивают ноги на поверхности воды. Заканчивается фигура в положении на спине (рис. 78).

455. «Спираль». $K = 2,0$. Исходное положение — на спине. Головой вперед—вниз начинают движение по кругу. Пройдя четвертую часть круга, поднимают прямые ноги над водой, и тело принимает вертикальное положение. Уровень воды — у коленных суставов. В этом положении выполняются четыре полных винта по 360° . Все части фигуры над водой необходимо выполнять на максимально возможной высоте (рис. 79).

460. «Рыба-меч». $K = 1,7$. Исходное положение — на груди с согнутым коленом, стопа согнутой ноги прижата к внутренней стороне другой как можно выше к бедру. Эта позиция не меняется в течение всей фигуры. Прогнувшись к пояснице, спортсмен ногами вперед начинает вращение вокруг поперечной оси тела. В вертикальном положении желательно сделать кратковременную задержку, после чего движение продолжается в том же направлении, и ноги опускаются на воду. Бедра и голова находятся на одной вертикали. Согнутая нога выпрямляется в колене, а туловище поднимается на поверхность воды в горизонтальное положение, с минимальным продвижением тела вперед. Заканчивается фигура в позиции на спине (рис. 80).

461. «Рыба-меч». Шаг назад прогнувшись. $K = 1,7^*$ Исходное положение — на груди. Прогнувшись в пояснице так, чтобы голова и пятки выступали над поверхностью воды, выполняют шаг одной ногой одновременно с опусканием туловища вниз. После прохождения этой

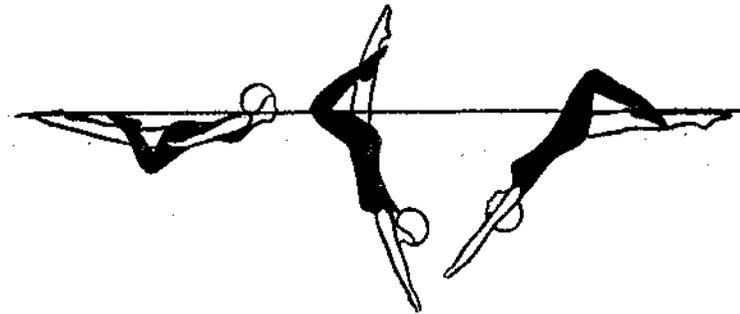


Рис. 80.

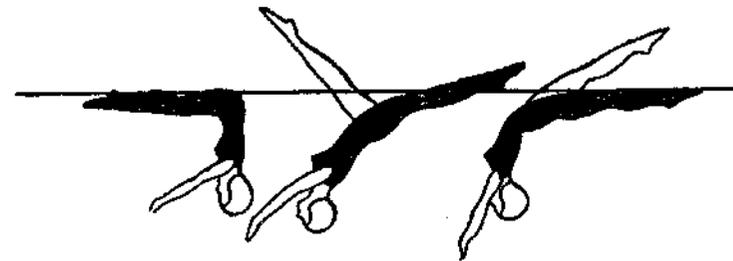


Рис. 81.

ногой вертикали производят шаг другой ногой. Прогнувшись, поднимают туловище, а ноги опускают на поверхность воды в позицию на спине (рис. 81).

462. «Шпиль». $K = 2,1$. Исходное положение — на груди. Прогнувшись в пояснице так, чтобы голова и пятки выступали над поверхностью воды, выполняют мах назад правой ногой до вертикального положения одновременно с опусканием туловища вниз. Левая нога находится в горизонтальном положении (позиция «кран»). Затем левая нога присоединяется к вертикальной; уровень воды — у лодыжек. Не погружаясь глубже и не перемещаясь вдоль поверхности воды, начинают медленно сгибание туловища в тазобедренных суставах до прямого угла с вертикально поднятыми ногами (позиция «угол вверх двумя ногами в погружении»). В этом положении тело всплывает; уровень воды — у колен, лицо — ниже поверхности воды. С помощью опорного движения руками вниз

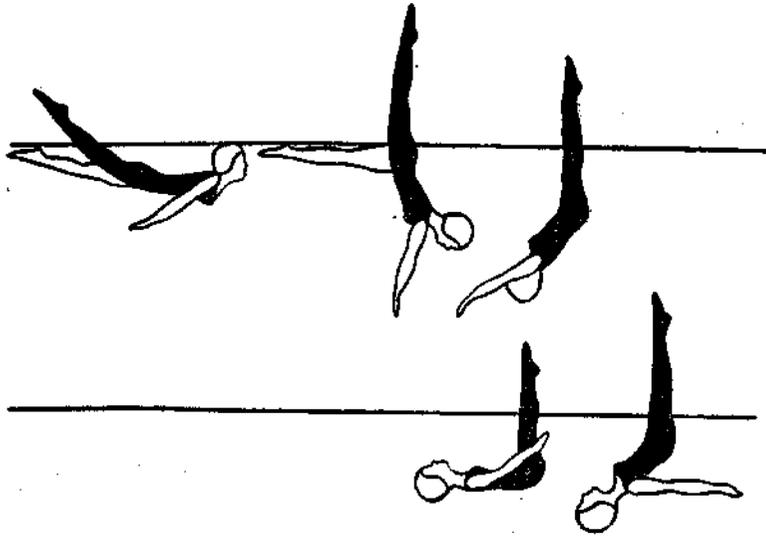


Рис. 82.

производится разгиб в вертикаль с последующим погружением под воду. При выполнении маха назад правой и левой ногами, а также разгиба в вертикаль желательно выдерживать максимальную высоту над поверхностью воды (рис. 82).

463. «Флюгер». $K = 1,8$. Исходное положение — на груди, согнув колено. Стопа согнутой ноги прижата к внутренней стороне другой ноги как можно выше к бедру. Прогнувшись в пояснице, спортсмен ногами вперед начинает вращение вокруг поперечной оси тела, пока голова не окажется на одной вертикали с выпрямленной ногой. Уровень воды — у колена. Производится вращение на 180° вокруг продольной оси тела с подниманием туловища до горизонтального положения, во время которого ноги принимают позицию «фламинго в погружении». Туловище продолжает подниматься вверх, и в момент выхода лица на поверхность воды согнутая в колене нога выпрямляется (позиция «угол вверх»). Вертикальная нога через фазу «с согнутым коленом» (но не подтягивая его к груди) опускается на воду. Заканчивается фигура в позиции на спине (рис. 83).

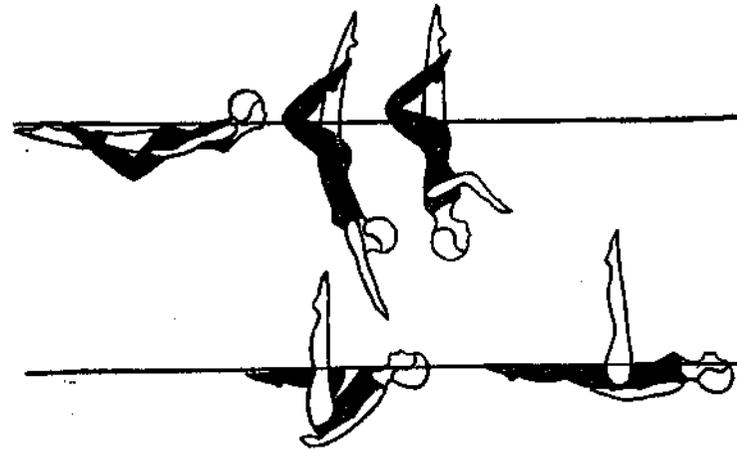


Рис. 83.

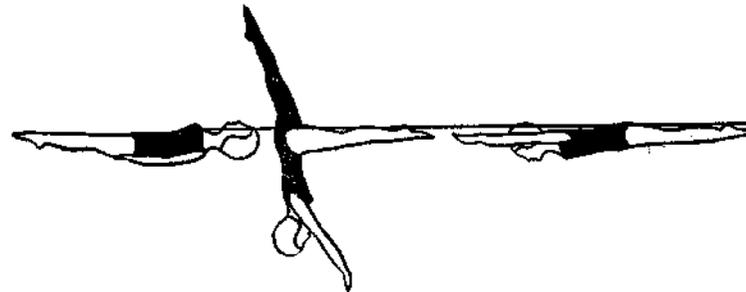


Рис. 84.

470. Шаг вперед прогнувшись. $K = 1,6$. Исходное положение — на спине. Головой вперед—вниз начинают движение по кругу. Одной ногой выполняют шаг вперед с одновременным опусканием туловища в вертикальное положение. В этой части фигуры производится шаг другой ногой, удерживая максимальную высоту над поверхностью воды. Движение туловища назад продолжается до горизонтального положения на воде. Завершается фигура в позиции на груди (рис. 84).

471. Шаг назад, из горизонтального угла. $K = 1,5$. Исходное положение — на груди. Туловище опускается вниз в положение, перпендикулярное поверхности воды,

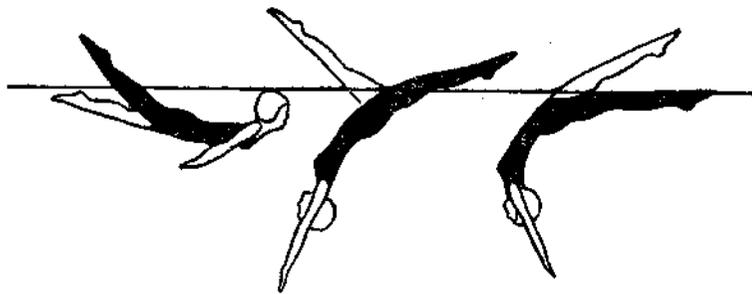


Рис. 85.

и составляет с ногами угол 90° (позиция «горизонтальный угол»). Это движение сопровождается одновременным перемещением ягодиц, стоп и ног вперед (вдоль поверхности воды). Выполняется шаг к поверхности воды одной, а затем и другой ногой. Прогнувшись, туловище поднимается к поверхности воды лицом вверх. Движения руками произвольные. Заканчивается фигура в позиции на спине (рис. 85).

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В синхронном плавании спортсменке необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта. Детям в этом случае достаточно рассказать наиболее интересные моменты из истории синхронного плавания. Спортсменкам старшего возраста следует сообщить сведения по анатомии, физиологии плавания, гигиене и соблюдению режима, по методике тренировки и некоторым педагогическим принципам построения тренировочного процесса.

Говоря об общих и специальных физических качествах, необходимых водным фигуристам, следует иметь в виду и некоторые черты синхронного плавания, отличающие его от спортивного.

Прежде всего, синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки. Поэтому такие важные для спортивного плава-

ния качества, как выносливость и ее производная — скоростная выносливость, высокий уровень развития силы; работа с аэробной или анаэробной направленностью, практически занимают в подготовке водных фигуристок незначительное место. Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо задерживать дыхание на 10—20 с. Кроме того, во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос должны быть здоровыми, а в случае заболевания — тщательно и своевременно излеченными.

Различные фигуры, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы спортсменка, не прилагая значительных поддерживающих усилий, могла свободно и легко лежать на воде, сосредоточив все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т. д. В связи с этим одним из первостепенных качеств водной фигуристки следует называть высокую плавучесть.

Деятельность спортсменки в синхронном плавании проходит в необычной среде — без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей.

Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки — на суше и в воде.

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого качества очень важны при тренировке спортсменов в спортивном плавании, но в синхронном плавании более важным компонентом является статическая сила. Многие фигуры обязательной программы, а также различные композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменки выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

Следует заметить, что в синхронном плавании проявление гибкости также имеет свои особенности по сравнению с гибкостью в спортивном плавании, где в основном развивается подвижность тех суставных групп, которые принимают самое активное участие в плавательных движениях (практически это гибкость плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов). В синхронном же плавании, где необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать повышенной гибкостью для технически правильного исполнения фигур в безопорном положении. Кроме того, высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления.

Таким образом, хорошая гибкость в сочетании с достаточным уровнем статической силы представляет собой важный комплекс дополняющих друг друга качеств.

Гибкость может быть активной и пассивной. Активная проявляется в процессе собственных мышечных усилий (например, касание пальцами прямой ноги ладоней рук, вытянутых вперед — в стороны, в положении стоя); пассивная проявляется под воздействием внешних сил (это может быть сопротивление внешней среды, действия партнера и т. д.). Таким образом, гибкость мы можем достаточно легко и быстро совершенствовать. Однако не следует забывать, что это физическое качество быстро утрачивается, если спортсмен систематическими упражнениями не будет поддерживать уровень ее развития.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах следует выполнять ежедневно по 10—15 мин в день. Формы применения этих упражнений могут быть различными. Например, самостоятельные занятия, посвященные только развитию гибкости, в зале подготовительных упражнений перед тренировкой в воде. Кроме того, упражнения на гибкость желательно включать в комплекс утренней гимнастики.

Учитывая, что упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются с амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями необходимо как следует размяться и разогреть суставы, мышцы и связки для того, чтобы избежать возможных травм.

Выполнение упражнений на гибкость всегда связано с упражнениями на отягощение. Это может быть и естественное отягощение (масса собственного тела), и с помощью блоков, резиновых амортизаторов и других приспособлений. Поэтому, выполняя комплекс специальных подготовительных упражнений, следует чередовать упражнения на гибкость с упражнениями, направленными на развитие силы.

Укрепляя различные мышечные группы, упражнения, предназначенные для развития силы, препятствуют накоплению лишнего жира и возрастанию массы спортсменки, способствуют воспитанию правильной осанки, красивой походки и т. д.

Упражнения для развития силы

1. Лежа на спине. Согнуться в положение группировки, подтянуть колени к груди. Пальцы ног вытянуты. Выполняется поочередно каждой ногой и двумя ногами вместе.

2. Лежа на спине. Согнуть ногу в колене и выпрямить ее вертикально вверх. Опустить ногу через позицию с согнутым коленом или же прямую. Выполняется поочередно каждой ногой.

3. Лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх до вертикального положения. Выполняется поочередно каждой ногой.

4. Лежа на спине. Поднять обе ноги до вертикального положения. Опуская ноги, не касаться пятками пола. При выполнении этого упражнения руки можно поднять вверх и держаться ими за перекладину гимнастической стенки, за гриф штанги или опираться ладонями у бедер.

5. Лежа на спине: а) подняться в положение сидя. Ноги фиксируются перекладиной гимнастической стенки или удерживаются партнером; б) подняться в положение сидя с руками за головой; в) подняться в положение сидя с руками, поднятыми вверх, или с легким отягощением.

6. Лежа на спине. Согнуться в тазобедренном суставе с одновременным подниманием прямых ног и туловища. Колени коснуться лица.

7. В виси на гимнастической стенке: а) подтянуть колени к груди. Голен и пальцы ног направлены вниз; б) подтянуть колени к груди и разогнуть ноги из этого

положения в угол; в) поднять выпрямленные ноги в положение прямого угла; г) поднять прямые ноги до верхней перекладины.

8. Лежа на спине. Поднять прямые ноги вверх с касанием пальцами пола сзади за головой. Руки опираются; опол у бедер.

9. Лежа на спине. Выполнить позиции «угол вверх»; поочередно каждой ногой, затем двумя ногами одновременно.

10. Стоя: а) поднять прямую ногу до горизонтального положения. Выполнять поочередно каждой ногой; б) коснуться пальцами ноги ладоней рук, вытянутых вперед— в стороны; в) поднять ногу, положить ее на опору высотой 1,2—1,3 м. Выполнять наклоны туловищем к ноге, касаясь грудью колена.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лежа на груди. Руки вверху или под бедрами: а) поднять прямые ноги вверх, не отрывая туловища от пола; б) прогибаясь в пояснице, поднять ноги и туловище вверх (положение «лук»); в) взявшись руками за стопы, прогнуться, максимально приблизив пятки к затылку; г) ноги зафиксировать неподвижной опорой на полу или с помощью партнера. Прогнуться в пояснице, поднять туловище на максимальную высоту от пола. Руки вверх или на затылке.

2. Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки опираются ладонями у бедер. Поднимать и опускать таз, прогнувшись в пояснице.

3. Лежа на спине. Выполнить «мостик».

4. Сидя, упор сзади. Разгибать тело с подниманием таза до полного выпрямления туловища. Прогнуться.

Упражнения для развития гибкости

1. Лежа на груди. Выполнять пассивное прогибание назад с помощью партнера.

2. Стоя. Выполнять наклоны туловища вниз, касаясь ладонями или предплечьями пола. То же, но касаясь пола слева или справа от ног.

3. Стоя. Поднимать прямую ногу перед собой вперед— вверх, затем назад. Выполнять поочередно каждой

ногой. То же, но прямую ногу отводить на максимальную высоту во фронтальной плоскости.

4. Стоя. Руки вверх. Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочередно правую и левую).

5. Стоя в выпаде. Пружинящие движения «вверх— вниз».

6. Упражнение «шпагат».

7. В положении «шпагат». Руки вверху. Выполнять наклоны туловища к ноге, расположенной впереди.

8. Сидя на полу. Ноги разведены широко в стороны. Выполнять поочередно наклоны прямого туловища к каждой ноге. Руками коснуться пола.

9. Стоя на коленях. Руки на поясе. Прогибаться в пояснице. Из этого положения вращения туловища вправо и влево.

10. Стоя на коленях. Стопы вытянуты назад. Наклониться назад, приподнимаясь на пальцах ног, с опорой сзади на руки. При этом колени отрываются от пола.

11. На коленях. Сесть на пятки. Прогнувшись, лечь на спину, затем встать.

12. Стоя или на коленях. Наклониться вперед и сомкнутыми за спиной прямыми руками коснуться пола.

13. Упражнение «мостик».

14. Сидя на полу. Упор сзади. Ноги прямые. Выполнять сгибание и разгибание в голеностопном суставе.

15. Упор присев. Выпрямлять ноги, не отрывая рук от пола.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Обучение в синхронном плавании подчинено общим законам и закономерностям формирования двигательного навыка, т. е. создания комплекса условных рефлексов, которые следуют в определенном порядке в сложной системе целостного движения.

Формирование двигательного навыка — сложный процесс и для его создания необходимо определенное время. Известный советский физиолог профессор А. Н. Крестовников считает, что образование двигательного навыка происходит по типу сложных условных рефлексов. У этого процесса есть три основные фазы.

В первой фазе происходит изучение отдельных элементов упражнения и объединение их в одно целостное движение. Это — так называемый этап начального разучивания двигательного действия. Этот этап характеризуется наличием лишних ненужных движений, излишним напряжением мышц-антагонистов, искажением нормального темпа и ритма движений.

На этом этапе обучения достигается выполнение действия хотя бы в его грубой форме, для чего создаются общие представления о будущем навыке, сложные двигательные действия расчленяются на его составляющие, разучиваются вчерне фазы и элементы навыка, определяются общий ритм и темп выполнения и, по мере изучения, предупреждаются и устраняются наиболее грубые ошибки, приводящие к значительному искажению разучиваемого действия.

Вторая фаза характеризуется устранением существенных отклонений в технике выполнения. Действия спортсмена становятся более экономичными, без излишнего напряжения.

В этой фазе происходит ограничение процессов возбуждения и наступает специализация условно-рефлекторных связей.

Эта фаза образования двигательного стереотипа может соответствовать этапу углубленного разучивания действия. Основы техники, заложенные на первом этапе, начинают систематизироваться, происходит более детализированное усвоение. Систематизация движений способствует образованию в центральной нервной системе последовательности процессов торможения и возбуждения, что обеспечивает структуру движений с определенным ритмом и темпом. А это, в свою очередь, приводит к частичному образованию двигательного навыка.

Метод целостного упражнения на этом этапе является основным.

В третьей фазе происходит совершенствование двигательного навыка в процессе длительной и рациональной спортивной тренировки. Повышаются функциональные возможности организма, закрепляется приобретенный навык, действия спортсмена доводятся до высокой степени совершенства и автоматизма. Проводятся мероприятия, направленные на увеличение подвижности прочно сформировавшегося динамического стереотипа, что

необходимо для гибкого приспособления к изменяющимся условиям выполнения конкретного двигательного акта.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Успешность обучения в синхронном плавании во многом зависит от соблюдения дидактических принципов советской педагогики: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности.

Принцип сознательности предусматривает построение процесса обучения, при котором учащиеся ясно представляют его задачи и конечную цель.

Осваивая новые упражнения или фигуры, они не должны механически копировать увиденное движение или элемент, исполненные другими спортсменами, а творчески, сознательно подойти к его изучению, учитывая при этом свои возможности и перспективы, а также возможные неудачи.

Принцип активности тесно связан с принципом сознательности, потому что только на основе сознательности может проявляться настоящая активность. Учащимся необходимо давать широкие возможности для самостоятельной творческой деятельности.

Следует иметь в виду личную заинтересованность учащегося в своей деятельности. Нужно, чтобы спортсмен самостоятельно, без какого-либо принуждения со стороны преподавателя, а только под его руководством, активно стремился приобрести знания, умения и навыки в избранном виде деятельности.

Занятия, проходящие эмоционально, интересно для учащихся, способствуют повышению их активности, устранению неуверенности в себе и страха перед новыми элементами или действиями в необычной среде.

Активность учащихся лучше всего проявляется в форме групповых занятий. В этом случае каждый член команды будет рассматривать свои действия в целом, в том числе успехи и неудачи всей группы. Однако и здесь должен соблюдаться индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Принцип наглядности. Использование этого принципа в первоначальном обучении особенно важно, так как создание правильного представления о новой форме,

о новой фигуре возможно только с помощью показа. Показ фигуры, сопровождаемый четким доступным разъяснением, способствует быстрейшему пониманию сути того или иного движения или упражнения и воспроизведению его с наименьшим количеством ошибок.

Создание представления о будущем действии достигается не только живым показом и емким образным разъяснением, но также использованием различных наглядных пособий, в частности рисунков, таблиц, схем, фотографий, кинокольцовок, видеомagneтофонных записей и т. д.

Принцип систематичности. Вся информация о новом упражнении или действии должна подаваться последовательно и непрерывно, в соответствии с четко продуманной и обоснованной системой, строго соблюдая изложение материала от простого — к сложному, от известного — к неизвестному, от легких действий — к более трудным. Это значит, что учащиеся обучаются вначале вспомогательным, а потом основным упражнениям, при постоянном возрастании нагрузок и с использованием новых и разнообразных упражнений. Кроме того, необходимо следить за непрерывностью процесса обучения. В случае нарушения регулярности создаются затруднения для своевременного закрепления и упрочнения функциональных изменений, происшедших в организме.

Принцип доступности. Следует постоянно заботиться, чтобы содержание материала и методы его изложения всегда соответствовали возможностям обучающихся на данном этапе (т. е. задания должны быть доступными).

Но это вовсе не значит, что задания обязательно будут чрезмерно легкими. Выполнение задач должно соответствовать подготовленности учащихся и быть связано с проявлением определенных усилий. Если упражнения будут легкими, интерес к ним может пропасть. Следует чередовать в каждом уроке легкие и более сложные, но посильные упражнения, разнообразить материал для того, чтобы учащиеся видели результаты своего труда и всегда стремились узнавать что-то новое.

Принцип прочности. В соответствии с этим принципом приобретенные знания, умения и навыки должны быть прочно усвоены учащимися. Этому способствует многократное повторение новых упражнений в различных условиях работы. При повторении упражнений в технику исполнения вносятся различные поправки и уточне-

ния — для того чтобы в последующих попытках можно было выполнить эти упражнения значительно лучше.

Двигательные навыки совершенствуются в более сложных условиях выполнения и доводятся до высокой степени совершенства. Оставляется и закрепляется только самое необходимое, проверенное и имеющее практическую ценность и целесообразность. При повторном выполнении упражнений для их закрепления следует всегда обращать внимание на правильное чередование и последовательность работы и отдыха.

Когда мы говорим о принципе прочности усвоения нового материала, следует иметь в виду, что изучению нового элемента или фигуры обязательно предшествуют различные вспомогательные и подготовительные упражнения. Закрепление навыков не должно быть самоцелью. Напротив, прочное закрепление подводящих подготовительных и имитационных упражнений может только нанести вред. Спортсмен в своей подготовке должен использовать все основные средства обучения, к которым относятся общеразвивающие, подготовительные и имитационные упражнения.

Началу занятий синхронным плаванием должна предшествовать общая плавательная подготовка: уверенное владение четырьмя спортивными способами плавания в модификации, обусловленной спецификой синхронного плавания. Изменения эти описаны в разделе «Техника синхронного плавания», и овладение ими не связано с ломкой существующего стереотипа плавательных движений.

Процесс обучения в синхронном плавании начинается с овладения специфичными основами технической подготовки: основными плавательными позициями; движениями рук в этих положениях; передвижениями в различных позициях головой или ногами вперед, измененной техникой спортивного плавания; выполнением вращений, поворотов и оборотов; ныряниями; основными фигурами синхронного плавания.

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ

К основным позициям в синхронном плавании относятся положения тела на груди, на спине, на боку. Их выполнение рассмотрено в разделе «Техника синхронно*го плавания».

Изучение любого элемента или упражнения, как отмечалось выше, начинается с объяснения и показа. Основную позицию тела показывают вначале на суше — в положении лежа на мате или на скамейке, затем — в воде, на мелком месте. Сначала с помощью партнера добиваются четкого исполнения, после чего можно переходить на глубокую воду и выполнять упражнения самостоятельно.

Движения руками

После уверенного выполнения основных позиций тела можно переходить к изучению работы руками в этих положениях.

Движения руками могут быть поддерживающими сверху—вниз, восьмеркообразными у бедра или вытянутыми вверх. Вначале эти несложные движения ладонями и предплечьями рекомендуется выполнять на мелком месте, добиваясь, чтобы гребки были естественными, не отражались на зрелищном восприятии выполняемой фигуры, но в то же время были достаточно эффективными для всевозможных перемещений пловцов.

Эффективная работа руками в основных позициях является гарантией принужденного маневрирования спортсменки во время выполнения индивидуальных упражнений или при групповых выступлениях.

Передвижения в различных позициях головой или ногами вперед

Для обучения вариантам передвижения в основных позициях головой или ногами вперед в тренировке можно использовать следующие исходные положения.

1. На спине ногами вперед: а) руки работают у бедер или вверху пропеллером; б) продвижение вперед с погружением под воду и последующим всплыванием; в) продвижение вперед в положении «с согнутым коленом»; г) продвижение вперед в положении «угол вверх».

2. На груди, ногами вперед. Руки выполняют движения у бедер или в вытянутом вверх положении.

3. На груди. Движения ногами кролем, дельфином; руки — брассом.

4. Проплывать кролем. Перевернуться на спину и плыть: ноги — кролем, руки ■ — у бедер.

Видоизмененные способы передвижения в воде изложены в разделе «Техника синхронного плавания».

Вращения и обороты

Вращения и обороты выполняются вокруг продольной и поперечной осей тела. Вращения вокруг продольной оси (т. е. в тех случаях, когда спортсмен находится в вертикальном положении) следует изучать в зале подготовительных упражнений из различных исходных положений: в полете, оттолкнувшись от пола; во время прыжка с небольшой высоты на маты и т. д.

Во время выполнения вращений вокруг продольной оси движения руками играют важную роль. Поэтому в зале подготовительных упражнений этому элементу необходимо уделять достаточное внимание.

Аналогичным образом обстоит дело при изучении вращений вокруг поперечной оси — так называемых оборотов (сальто).

Подготовительные или подводящие упражнения можно выполнять на полу во время упражнения с лонжей, удерживаемой тренером или партнерами, а также с помощью партнеров.

В воде различные вращения выполняются сначала на мелком месте с помощью партнера, а затем — на глубоким.

Для изучения и овладения оборотами в воде рекомендуются следующие упражнения.

1. Из положения на груди — кувырок вперед (рис. 86).
2. Исходное положение — на спине: а) кувырок на-



Рис. 86.

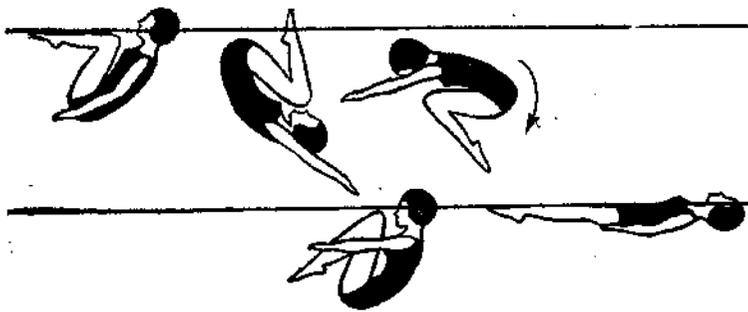


Рис. 87.

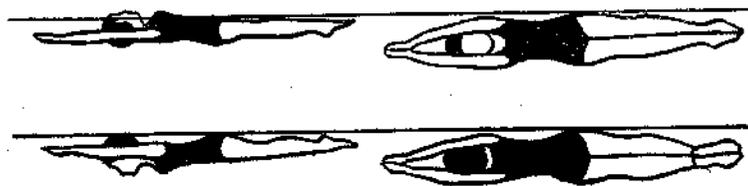


Рис. 88.

зад; б) круг прогнувшись; в) круг вперед прогнувшись; г) кувырок назад из плотной группировки (рис. 87).

3. Исходное положение — на груди, руки вверх. Вращение в горизонтальном положении вокруг продольной оси тела, со сменой направления вращения (рис. 88).

4. Из вертикального положения — винты и вращения на 180° , 360° и т. д.

Ныряния

Перемещения в воде, всевозможные вращения и обороты почти всегда связаны с погружением под воду — так называемыми ныряниями. К изучению их приступают после освоения вращений и оборотов.

Ныряния вначале выполняются со стартового блока. Постепенно задачи усложняются. Вначале следует проплыть под водой 10—15 м, варьируя работу ногами и руками. Например, руки могут работать брассом, выполняя длинный гребок до бедер или укороченные гребки ладонями и предплечьями, а ногами производятся дви-

жения или брассом, или как в кроле, или как при плавании на боку. Возможны различные сочетания движений: руки — брасс, ноги — кроль, дельфин, плавание на боку. Постепенно расстояние можно увеличивать до 25 м для уверенного и надежного ориентирования под водой.

Далее переходят к плаванию под водой в различных направлениях для совершенствования ориентирования; погружениями под воду из различных исходных положений и поз с поверхности воды головой или ногами вниз; продвижение ногами вперед в положении на спине с погружением под воду на 30—40 см и, не прекращая движения вперед, с последующим всплыванием на поверхность воды.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

После изучения основ технической подготовки переходят к разучиванию некоторых простых фигур, овладение которыми будет способствовать освоению фигур в каждой из четырех групп международной классификации.

Ознакомление с новой фигурой и ее разучивание представляют собой единый, непрерывный процесс, который условно можно разделить на следующие этапы:

а) объяснение и показ нового элемента или фигуры и объяснение правил и методических особенностей выполнения; б) расчленение фигуры или целостного действия на простые фазы или отдельные элементы; в) устранение ошибок с помощью тренера или партнеров; г) соединение отдельных элементов или простых фаз фигуры в единое упражнение; д) многократное выполнение фигуры для закрепления приобретенного навыка.

Разучивание отдельных фаз фигуры и соединение их в целостное упражнение сначала происходит в зале — в различных исходных положениях, с помощью разнообразных поддерживающих и страхующих средств.

После самостоятельного выполнения этих элементов в такой же последовательности изучается на мелкой воде. Ошибки устраняются с помощью партнеров или тренера, находящегося в воде или на бортике бассейна.

На глубокой воде фигуристка также выполняет упражнение вначале с помощью тренера, находящегося на бортике бассейна.

Представленные ниже фигуры включают в себя элементы техники, присущие большинству фигур из различных классов сложности и могут служить основой для последующего более детального овладения курсом синхронного плавания.

101. Угол вверх одной ногой. К — 1,5. Эта фигура является базовой для выполнения большого количества фигур, представляющих собой сочетание позиции «угол вверх» с выполнением всевозможных оборотов, вращений и перемещений в различных плоскостях.

Исполнение «угла вверх» всегда должно быть элегантным, не требующим каких-либо видимых усилий и напряжений. При выполнении этой фигуры спортсменке следует легко и высоко лежать на поверхности воды (т. е. обладать высокой плавучестью). Она должна быть всесторонне физически развитой, иметь высокую подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Необходимо, чтобы мышцы живота были хорошо развиты — это позволяет длительно непринужденно и красиво удерживать прямую ногу в вертикальном положении.

На суше. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- 1) лежа на спине — поднятие и опускание прямых ног;
- 2) поднятие прямых ног в вися на перекладине или гимнастической стенке, а также удерживание ног в положении прямого угла;
- 3) в вися на гимнастической стенке или перекладине — подтягивание коленей к груди, голени и пальцы ног направлены вертикально вниз.

Для развития гибкости и подвижности голеностопных суставов используются упражнения из комплексов, применяющихся пловцами-кролистами.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного и коленных суставов:

- 1) глубокие наклоны вниз;
- 2) поочередные приседания на одной ноге, другая отставлена на пятку далеко в сторону;
- 3) в основной стойке ■ — пальцами прямых ног касаться ладоней, поднятых на высоту плечевых суставов и выше;
- 4) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить но-

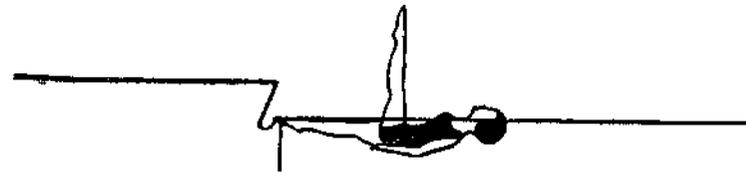


Рис. 89.

гу на перекладину, расположенную на доступной высоте, и выполнить несколько наклонов к этой ноге; по мере увеличения гибкости в коленных суставах ногу поднимать выше;

5) лежа на спине на гимнастической скамейке или на матах — выполнение фазы «с согнутым коленом», медленное выпрямление ноги вертикально вверх, удерживание ноги в этом положении до 10 с и возвращение в исходное положение.

В воде. На мелком месте добиваются правильного выполнения исходной позиции «на спине», после чего осваивают непринужденное выполнение фазы «с согнутым коленом». При этом фигуристка может оказываться поддержка снизу под таз и за ногу. Отработка фазы «с согнутым коленом» проводится и во время продвижения ногами вперед. Кисти рук и предплечья выполняют движения у бедра.

Поднятие ноги вверх разучивают вначале на мелком месте, находясь параллельно бортику. Поднимать* мую спортсменкой ногу может поддерживать тренер, находящийся на бортике бассейна. Выполняя фигуру самостоятельно, можно использовать в качестве поддерживающих средств сливной желоб или дорожку, на которые фигуристка опирается ногой, находящейся в горизонтальном положении. Фиксация ноги в вертикальном положении должна осуществляться в течение 6—10 с (рис.89).

Освоив выполнение фигуры на одном месте, приступают к отработке всех деталей во время продвижения ногами вперед в положении на спине.

При этом следует обращать внимание на то, чтобы таз был поднят как можно выше, пальцы ног вытянуты, затылок лежал на воде. Поднятая нога должна быть строго вертикальной.

201. «Дельфин». Круг назад прогнувшись. К = 1,5.

Спортсменка продвигается головой вперед и описывает в вертикальной плоскости круг диаметром до 3 м. При этом ногами выполняются движения кролем, а прямыми или согнутыми в локтях руками — одновременные гребки. Исполнение фигуры предъявляет высокие требования к умению продвигаться и ориентироваться в необычном положении и на длительное время задерживать дыхание.

Переходить к изучению этой фигуры следует после того, как фигуристка овладела различными вращениями вокруг поперечной оси: кувырками вперед и назад из положений в группировке, согнувшись и т. д.

Выполнению фигуры в воде предшествует комплекс подготовительных упражнений на суше.

1. Отработка всевозможных кувырков вперед и назад из исходных положений плотной группировки лежа на спине, сидя.

2. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины, гибкости различных суставов групп:

а) из основной стойки наклониться, затем выпрямить* ся и вернуться в исходное положение, преодолевая сопротивление партнера, оказываемое (надавливанием на плечевые суставы;

б) лежа на груди, прогнуться — принять положение «лука»;

в) выполнить «мостик»;

г) лежа на спине — на опоре высотой 1—1,2 м над полом, опускать туловище вниз; при этом ноги спортсменки фиксируются перекладиной гимнастической стенки или удерживаются партнером.

В воде. 1. В положении на спине, руки вверх захватить пальцами ног сливной желоб или дорожку бассейна. Медленно опускать тело, прогнувшись в пояснице, до вертикального положения головой вниз. Затем фигуристка так же медленно возвращается в исходное положение.

2. Оттолкнувшись от стенки бассейна и используя инерцию движения, фигуристка «с ходу» выполняет круг прогнувшись. Ладони вытянутых вверх рук выполняют роль «рулей глубины».

3. Выполнение фигуры с места. Следить, чтобы тело было прогнуто в пояснице, пальцы ног оттянуты, колени выпрямлены. Выполнение фигуры должно проходить по

правильной окружности, а завершается она в точке, откуда начиналось движение. В качестве ориентира используется темная полоса на дне, обозначающая середину дорожки.

Для совершенствования и отработки этой фигуры рекомендуются использовать упражнения из парного плавания (см. соответствующий раздел пособия, стр.).

301. «Барракуда». К = 1,8. Основными элементами этой фигуры являются выполнение фазы «угол вверх двумя ногами» и последующий разгиб в вертикаль из положения на спине.

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

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

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

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

2. Выполнение фазы «угол вверх двумя ногами» — сначала на мелком месте с помощью партнера, затем самостоятельно — на глубоком. Следить за тем, чтобы ноги находились в вертикальном положении, а туловище — параллельно поверхности воды.

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

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

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

Разгиб в вертикаль из группировки (плотной группировки) и «угол вверх двумя ногами» сначала осуществляются на мелком месте с помощью партнера, который помогает выполнить упражнение и фиксировать правиль-



Рис. 90.

ную позицию. Самостоятельную отработку этой фазы можно проводить на глубоком месте, придерживаясь рукой за дорожку или, что еще лучше, за кольцо, опущенное сверху на тросике. Свободный конец тросика может быть укреплен на вышке или любой другой конструкции над ванной бассейна.

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

330. Разгиб в вертикаль из горизонтального угла. $K = 1,6$. Горизонтальный угол относится к числу основных позиций в синхронном плавании. При его выполнении ноги и таз находятся на поверхности воды, а туловище, голова и руки опущены вертикально вниз и образуют с ногами угол 90° .

На суше. Выполняется комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, укрепление мышц брошного пресса и спины.

Элемент «разгиб в вертикаль» следует также освоить в зале с помощью специальных подготовительных упражнений.

1. На кольцах — разгиб в вертикаль из положения «вис согнувшись».

2. Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 25—30 см, наклониться и взяться прямыми руками за перекладины стенки сзади. Повиснув на руках головой вниз (прямые ноги держать перпендикулярно гимнастической стенке), несколько раз поднять ноги вертикально вверх и опустить их до исходного положения.

3. Лежа на груди «а высокой опоре (1—1,3 м), опустить туловище вниз и коснуться руками пола, после чего выполнить стойку на руках.

В воде. На мелком месте с помощью партнера выполняется позиция «горизонтальный угол». При самостоятельном выполнении этого упражнения можно опереться стопами ног на дорожку или сливной желоб бассейна. Движениями рук вперед—вниз перемещают туловище в вертикальное положение.

Чтобы фигуристка при выполнении разгиба в вертикаль не «завалилась» назад в позиции «горизонтальный угол», ее поддерживают в области пояса и груди.

Принимая позицию горизонтального угла, движения руками нужно осуществлять спереди—назад, а при выполнении разгиба в вертикаль руки создают опору о воду, двигаясь в обратном направлении.

При выполнении этой фигуры необходимо следить, чтобы пальцы ног были оттянуты, ноги выпрямлены в коленных суставах.

Вход в воду — строго вертикальный.

251. «Дельфин», Круг вперед прогнувшись. $K = 1,7$.

Эта фигура, как и «круг прогнувшись», выполняется из положения на спине, но продвижение по кругу происходит ногами вперед. Руки выполняют движения у бедер иливерху «пропеллером». Описываемая фигура очень сходна с выполнением «круга прогнувшись» и требует от фигуристки высокого уровня развития тех же физических качеств и умений.

В зале. Выполняются упражнения для развития гибкости, подвижности в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах, для укрепления мышц брошного пресса; и спины.

В воде, 1. С помощью многократных повторений добиваются безукоризненного выполнения позиции «на спине, руки вверх».

2. Из различных исходных положений выполняются всевозможные кувырки вперед и назад.

3. В положении лежа на спине взяться руками за сливной желоб или дорожку бассейна и, используя их в качестве опоры, прогнувшись в пояснице, плавно опуститься ногами вперед—вниз и затем возвратиться в исходное положение.

4. В положении лежа на спине, оттолкнувшись руками от стенки, начинают движение по окружности ногами вперед—вниз. При самостоятельном выполнении фигуры партнер контролирует вход ногами в воду и принятие фигуристкой правильного положения. Под водой он может помогать выполнению этой фигуры. В качестве ориентира служит темная полоса на дне бассейна. При выполнении фигуры необходимо следить, чтобы ноги не сгибались в коленных суставах, пальцы были оттянутыми, а тело прогнуто в пояснице. Движение должно проходить по правильной окружности. Выход на поверхность происходит в исходной точке —там, где было начато движение.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

В синхронном плавании, как и в балете, художественной гимнастике, фигурном катании на коньках, от выбора музыки во многом зависит успешность выполнения композиции. Если музыка является просто аккомпанементом, своеобразным фоном для выступления, то чаще всего используют популярные мелодии, песни, джазовые композиции.

Нередко в качестве музыкального сопровождения используют серьезные музыкальные формы — для того, чтобы средствами хореографии на воде раскрыть тему, образы, затронутые в музыке. Это могут быть самостоятельные музыкальные произведения, музыка к балету, фрагменты из оперных произведений и т. д.

Следует иметь в виду, что по такому пути могут идти уже достаточно опытные фигуристки или коллективы, способные понять и верно интерпретировать эти произведения.

Однако во всех случаях музыка должна быть ритмичной, с четко выраженными музыкальными акцентами.

ВЫБОР МУЗЫКИ

Создавая композицию на современные или классические сюжеты, руководитель, как правило, использует затруднение из-за огромного количества музыкальных произведений, которые можно использовать в качестве

аккомпанеента. Но, остановившись на каком-нибудь из них, он уже мысленно представляет себе особенности рисунка на воде в соответствии с избранным музыкальным произведением, характер и форму связок, способы построения, соответствие костюмов и различные нюансы в избранном музыкальном произведении и в средствах хореографии.

Для того чтобы фигуристам были доступны понятия предлагаемого музыкального произведения, необходимо провести несколько занятий, посвященных основам музыкальной подготовки.

Ученики должны знать основные музыкальные понятия и термины — такт, ритм, тональность, размер, акцент, тему произведения и др.

После того, как аккомпанемент будет выбран окончательно, приступают к углубленной работе над ним. Распределяются роли каждой участницы композиции, и все вместе начинают многократное прослушивание разучиваемого музыкального произведения. При этом выполняют хронометраж произведения в целом, а также отдельных музыкальных фраз. Обращается внимание на размер и акценты.

После анализа музыкального произведения приступают к следующему этапу — разучиванию композиции на суше. Во время прослушивания нужно предложить учащимся (в качестве самопроверки) определить самим и обозначать хлопком или ударом по предмету размеры произведения, длительность такта, музыкальной фразы и т. д.

Затем на суше выполняются под музыку отдельные части, связки и вся композиция в целом. В воде сначала разучивают отдельные элементы и движения, добиваясь синхронности их выполнения.

Фрагменты композиции можно выполнять в различных построениях, вначале по свистку или по команде лучшей спортсменки, затем под музыкальную фразу, расчленяя ее на такты,

Лишь после того, как основные движения будут отлично усвоены, их выполняют уже в виде связок, также сначала под счет, а затем — в соответствии с намеченными музыкальными фразами.

Потом переходят к закреплению связок.

После усвоения предложенного материала комбина*

МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

ция исполняется полностью. При этом также проводится хронометраж аккомпанемента. Сравнивают время выполнения композиции в воде со временем, которое было определено первоначально, и, учитывая то, что в воде движения выполняются медленнее, чем на суше, проводят соответствующую коррекцию.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ПЛАВАНИЯ ПОД МУЗЫКУ

В начальных стадиях обучения для всех способов рекоммендуется использовать музыкальное сопровождение в темпе вальса. Следует отметить, что при выполнении упражнения в размере $^3\text{Д}$ — в темпе вальса, ударной является первая доля каждого такта. На первый счет (самую сильную долю такта) должен приходиться акцент гребка.

При плавании кролем в темпе вальса (а это примерно 40 тактов в минуту) на каждый такт выполняется один гребок рукой и три движения ногами. Другими словами, полный цикл движений руками и ногами выполняется на два такта. Так же осуществляются движения и при плавании на спине. В брассе акцент в движениях руками приходится на ударную долю первого такта, а в движениях ногами — на ударную долю во втором такте.

При плавании под музыку кролем и на спине можно предложить следующие несложные упражнения.

На счет «1» выполняется гребок левой рукой, «2» — гребок правой, «3» — гребок левой, «4» — с гробком правой рукой через левый бок выходят в положение «на спине, левая рука вверх». Далее за счет «1» — гребок левой, «2» — гребок правой, «3» — гребок левой, «4» — переворачиваются на грудь и продолжают упражнение.

Поскольку в вальсе каждый такт выполняется на три счета, то при гребке руками можно подсчитывать: гребок левой — 1, 2, 3; гребок правой — 2, 2, 3; гребок левой — 3, 2, 3 и т. д.

Преподаватель должен помогать своим ученикам, обозначая счет хлопком, ударом по какому-либо предмету или свистком на сильную долю каждого такта.

Индивидуальное плавание. Арсенал фигур, используемых в сольной программе, весьма обширен. Однако для того чтобы эти фигуры хорошо зрительно воспринимались, необходимо их объединить в композиции, дать связки фигур, выполняемых под музыку в определенном ритме и темпе.

В композиции не все фигуры по трудности исполнения будут одинаковыми. Они отличаются друг от друга и различной степенью сложности, и временем, затрачиваемым на их выполнение (от 2—4 до 15 и более секунд).

Какие же фигуры можно включать в композицию индивидуального выступления? Прежде всего, следует использовать некоторые уже хорошо известные основные позиции и фигуры: «на спине, согнув колени», «угол вверх», «угол вверх двумя ногами», «угол вверх в погружении», «фламинго», «группировка», «обратная группировка», «кран».

После того, как спортсменки будут достаточно уверенно выполнять отдельные фигуры или упражнения, можно приступать к объединению их в целостные композиции, с которыми можно выступить на соревнованиях и в показательных выступлениях, развлекательных программах на воде.

Из рассмотренных нами простых фигур можно составить следующие композиции:

1. Вход в воду осуществляется стартовым прыжком с бортика бассейна. Проскользив под водой несколько метров на 4 счета, спортсменка выходит на поверхность в положении «на груди», после чего, сгруппировавшись, принимает положение «на спине» и в этом положении возвращается к стенке бассейна, работая ногами кролем, руки вытянуты вверх.

2. Оттолкнуться и до середины бассейна плыть на левом боку. Левая рука вытянута вверх, правая — у бедра, ноги работают кролем. Затем через грудь перевернуться на правый бок (правая рука вверх, левая — у бедра) и доплыть до стенки бассейна.

3. Проплыть кролем до середины бассейна, затем перевернуться на спину и закончить кролем на спине.

4. Оттолкнуться от стенки руками. Плыть ногами впе-

ред в положении «на спине». Руки работают у бедер или вверх «пропеллером». По сигналу принять позицию «на спине, согнув колени» и плыть в этом положении.

5. Оттолкнуться и до середины плыть смешанным способом: руки — брассом, ноги — кролем. Далее ноги работают кролем, руки — у бедер. Подплывая к стенке бассейна, выполнить поворот «сальто».

6. Оттолкнувшись от стенки, произвести один цикл движений брассом. Далее, сделав длинный гребок руками до бедер, сгруппироваться и сделать кувырок вперед. Этот цикл движений повторяется на протяжении всего пути к противоположной стенке.

7. Оттолкнуться от стенки. До середины проплыть в положении «на спине», руки вверх, ноги — кролем. С ходу выполнить круг прогнувшись «дельфин». Выйти на поверхность в положении «на спине» и в этой позиции продолжить движение.

8. До середины бассейна плыть на груди, руки вверх, ноги работают кролем. На середине пути сгруппироваться и погрузиться вертикально головой вниз. Погрузившись под воду на 30—50 см, всплыть ногами вперед, прогнувшись, и плыть дальше в положении «на спине», ногами вперед. Руки работают у бедер или вверх «пропеллером».

9. Оттолкнуться от стенки. Плыть в положении «на спине», ноги — кролем, руки — вверх. На середине бассейна сгруппироваться и погрузиться головой вперед—вниз, приняв вертикальное положение. Погрузившись на 30—50 см, приостановить движение вниз и, всплыв ногами вперед, в положении «на груди» плыть к стенке бассейна. Руки работают у бедер или вверх «пропеллером».

10. Оттолкнувшись от стенки, плыть на левом боку до середины бассейна, а затем по кругу диаметром 3—5 м. Движения ногами — кролем. Изменив направление движения, плыть на правом боку.

Парное плавание. При выполнении парной комбинации к ее участницам предъявляются повышенные требования — как к технике исполнения самих упражнений, так и к синхронности действий, т. е. согласованию своих движений друг с другом.

Расположение партнеров в парной композиции может быть самым разнообразным: они могут находиться друг

за другом в колонне, шеренге, синхронно делать одни и те же упражнения или, если это обусловлено сценарными решениями, выполнять свои действия в соответствии с конкретным сюжетом (сценарием) выступления (рис. 91). Однако во всех случаях требуется, чтобы движения спортсменов были элегантными, непринужденными, выполнялись легко, в точном соответствии с характером музыкального сопровождения и на высоком эмоциональном уровне.

В парную композицию могут включаться упражнения из индивидуальной программы, но выполняемые синхронно двумя спортсменками. Парная композиция может представлять собой и самостоятельное произведение, состоящее из фигур, которые нельзя выполнить в одиночку.

В качестве примера приведем некоторые из фигур парного синхронного плавания.

1. Спортсменки располагаются друг за другом. Передняя захватывает свою партнершу ногами за поясницу. Обе плывут вперед, работая руками кролем, вторая — движения ногами кролем. В этом положении пловцы могут продвигаться, выполняя движения способом брасс (рис. 92а,б).

2. Обе спортсменки находятся в положении «на спине». Передняя захватывает свою партнершу ногами под мышками и спортсменки продвигаются, выполняя движения руками как при плавании на спине, а вторая — движения ногами этим же способом. Передняя может осуществлять контакт со своей партнершей ногами в области подмышечной впадины или у подбородка (рис. 93).

3. Передняя спортсменка находится в положении «на спине» и захватывает ступнями ног партнершу, находящуюся в положении «на груди», за поясницу или под мышками.

Движения руками выполняются как при плавании способом кроль на спине и кроль на груди, второй номер — движения ногами кролем (рис. 94).

4. В положении плотной группировки, лежа на спине, две спортсменки, взявшись за руки, подтягиваются друг к другу и, оттолкнувшись ступнями ног в противоположные стороны, выполняют «круг прогнувшись». Выйти на

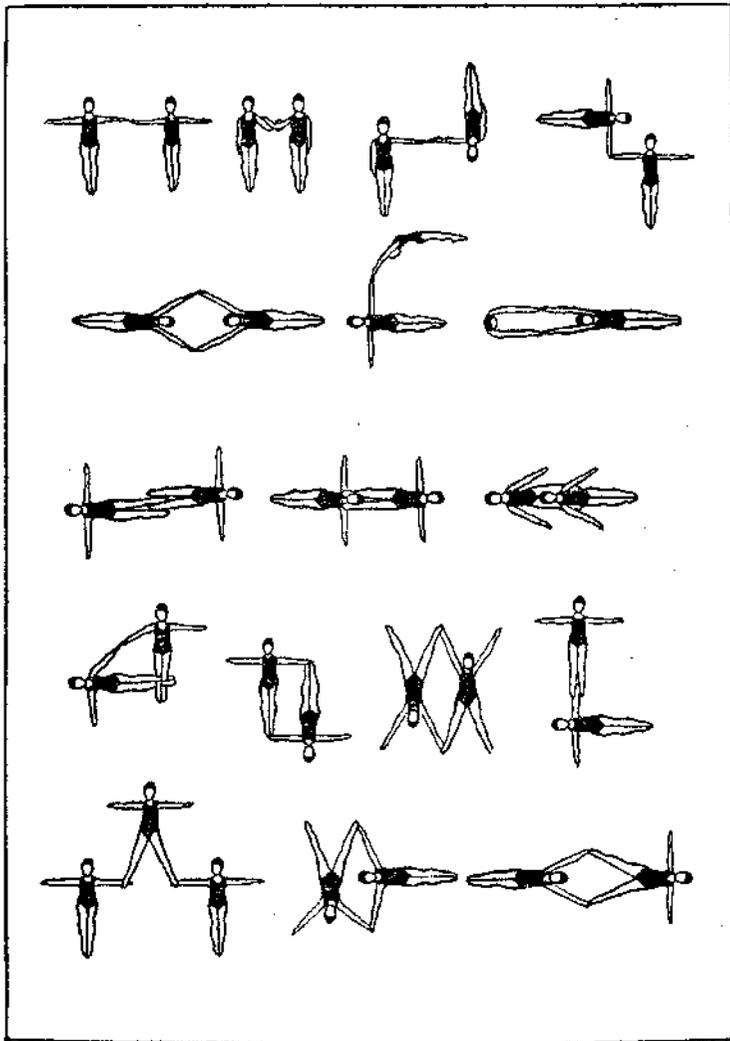


Рис. 91.

поверхность можно в положении «на спине» или «верти» кально лицом друг к другу (рис. 95).

5. Спортсменки находятся в положении «на спине». Стопы первой партнерши, расположенной сзади, нахо-

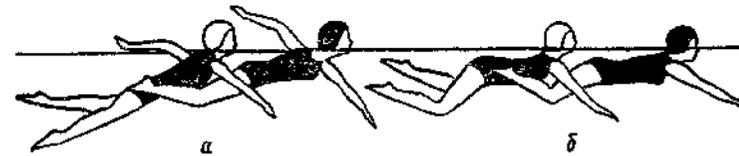


Рис. 92.

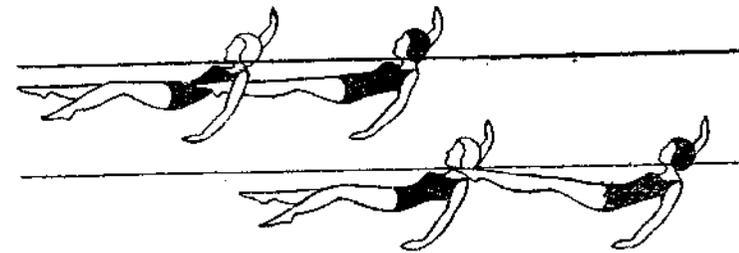


Рис. 93.

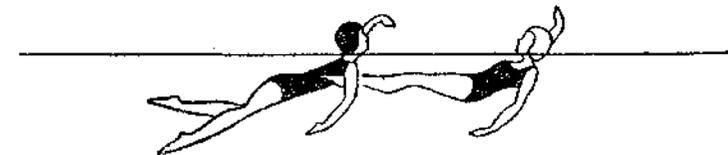


Рис. 94.

дятся у подбородка второй спортсменки. Движениями руками у бедер обе продвигаются вперед. Согнув одну из ног (в колене, прижав стопу этой ноги к колену выпрямленной ноги, можно продвигаться в этой позиции или в положении «угол вверх» (рис. 96).

6. В положении «на груди» плывущая сзади спортсменка, захватив ноги партнерши двумя руками, резко подтягивает ее ногами назад — вниз под воду, а сама в это время проплывает вперед над партнершей. Далее все повторяется со сменой ролей (рис. 97, а, б).

7. Пловцы продвигаются вперед в положении «на спине». Ведущая захватывает вторую спортсменку в области подбородка, а затем выполняет круг прогнувшись и, завершив его, оказывается на месте второго номера. Упражнение выполняется по очереди (рис. 98).

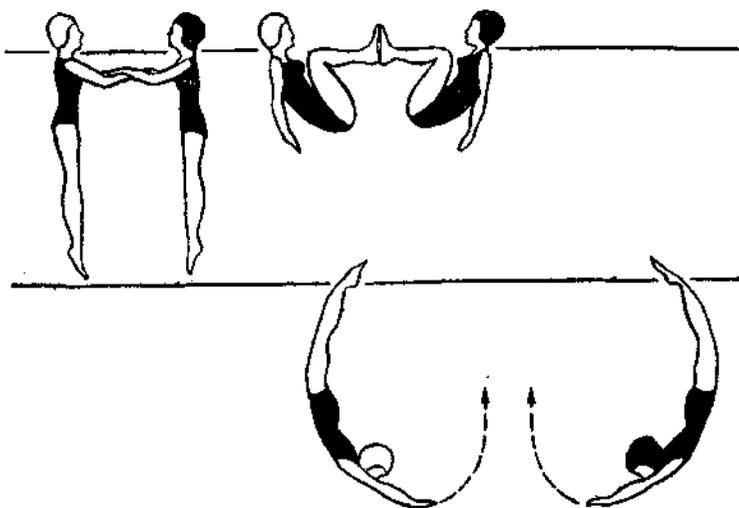


Рис. 95.

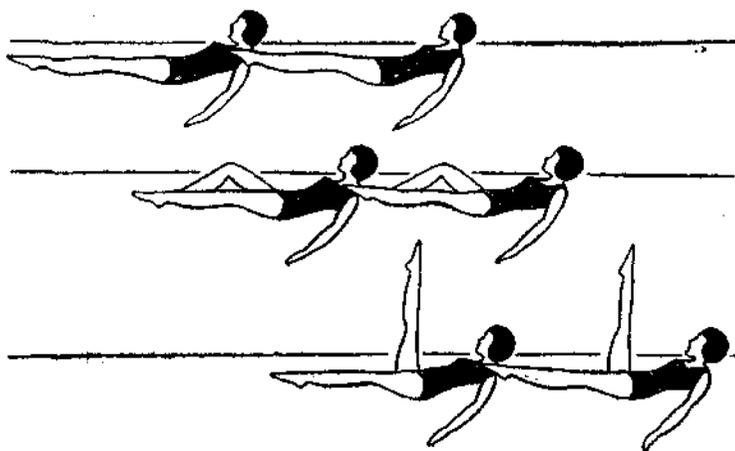


Рис. 96.

8. Из того же исходного положения, что и в предыдущей фигуре, первый номер выполняет «круг прогнувшись», но не отпускает ноги у подбородка партнерши, а захватывает руками ее голени. Образовав такую ком-

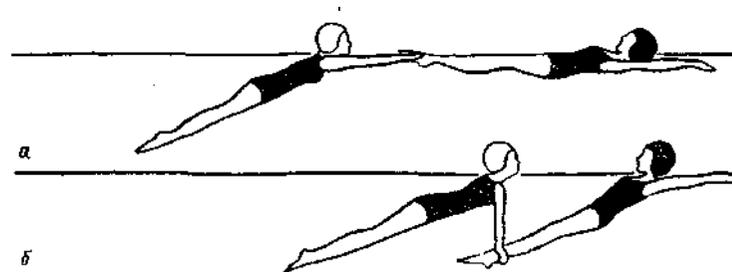


Рис. 97.

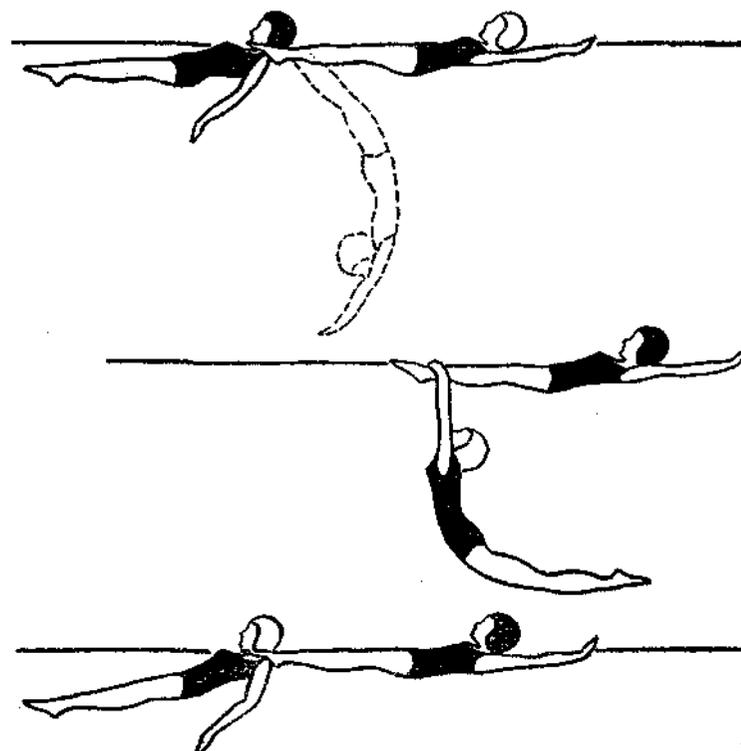


Рис. 98.

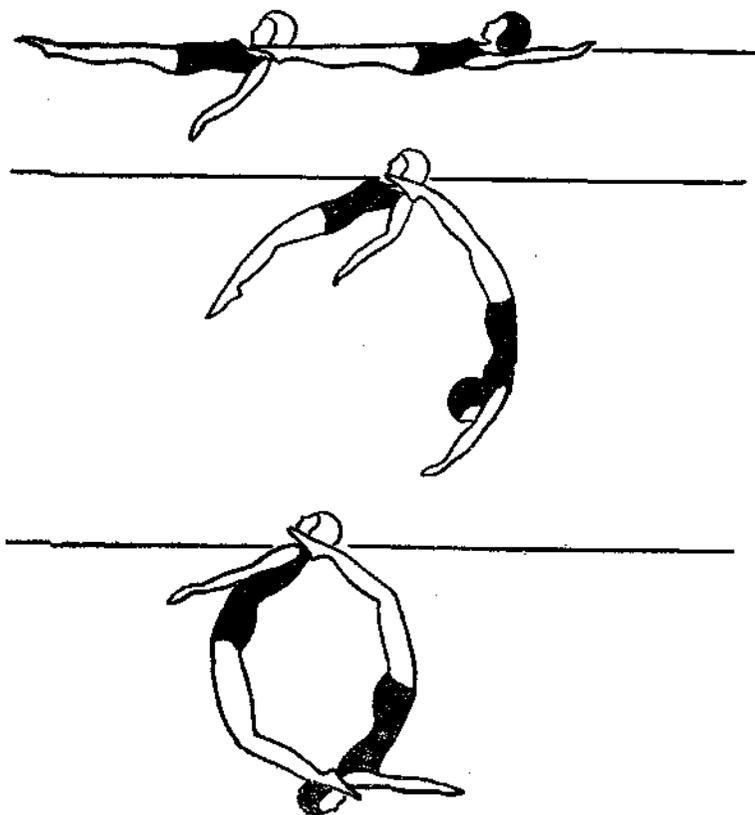


Рис. 99.

бинацию, спортсменки вращаются в вертикальной плоскости (рис. 99).

Групповое плавание. В создании групповых плавательных композиций принимают участие 3—6 и более спортсменок (рис. 100, 101). Следует иметь в виду, что увеличение состава группы предъявляет к действиям всех участниц большие требования.

Действия каждого члена команды должны стать гармоничной частью всей композиции. А это достигается длительной и упорной тренировкой. Амплуа каждой участницы, ее взаимодействие с партнерами по коман-

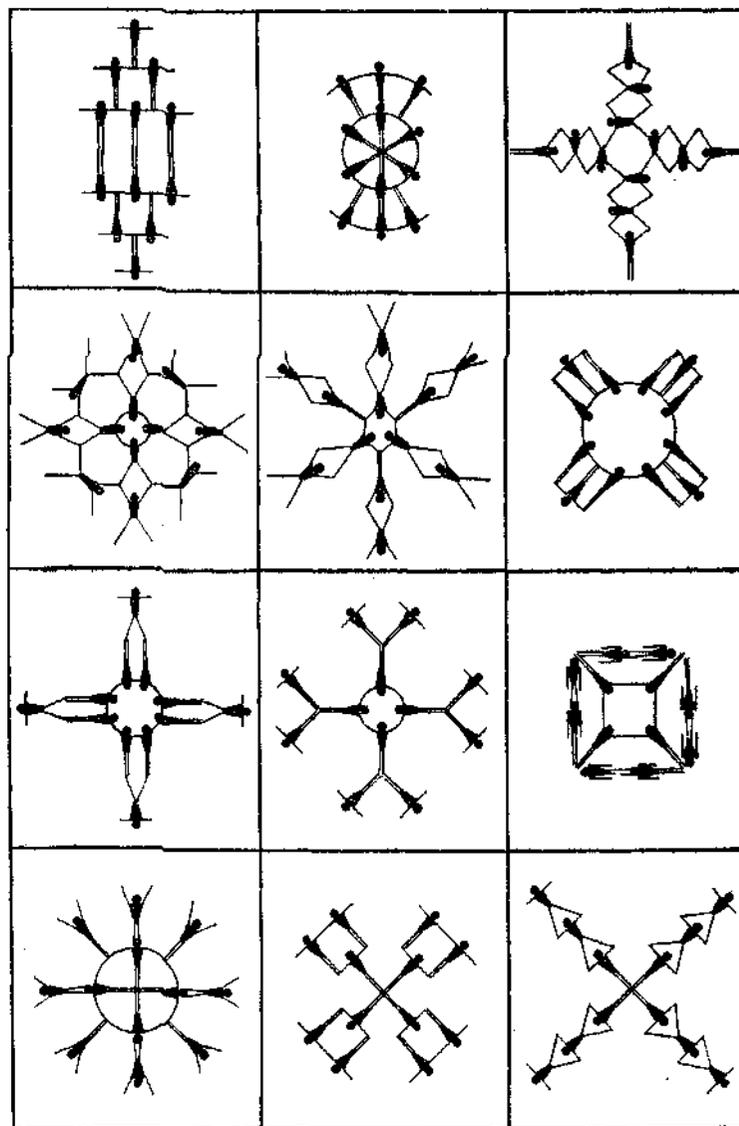


Рис. 100.

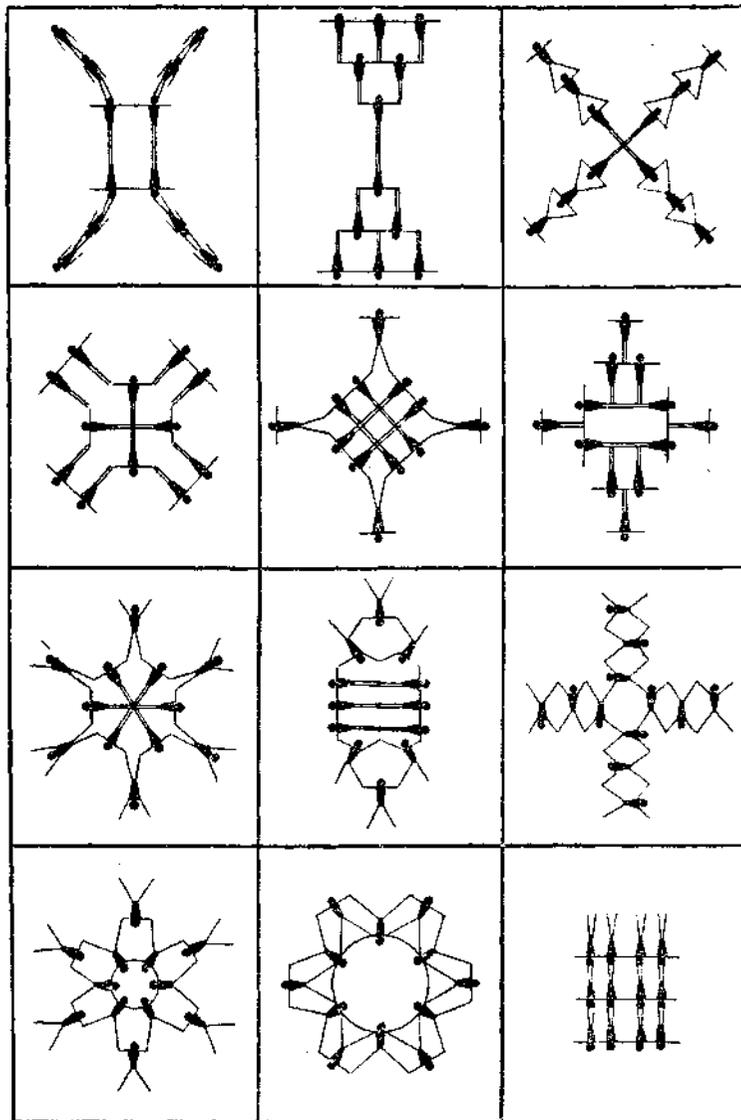


Рис. 101.

де, место в композиции должны быть хорошо продуманы для того, чтобы группа спортсменок выступала как единый, точный и согласованный механизм.

Сначала композицию изучают на суше, на первом этапе проходит тренировка в парах, затем — малыми и большими группами.

Когда комбинация будет изучена вчерне, переходят к выполнению ее в воде. После устранения грубых ошибок приступают к шлифовке всей композиции. После того, как спортсменки хорошо усвоят отдельные элементы комбинации, их объединяют в единое целое и выполняют синхронно в различных построениях. Это можно делать вначале под метроном или задавая темп свистком, ударами по металлическому предмету. Во время тренировок или выступлений темп, ритм, деление на такты может производить наиболее подготовленная в музыкальном отношении спортсменка.

Руководитель должен умело и своевременно подмечать ошибки в выполнении композиции и соответствующей корректировкой добиваться их устранения.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по синхронному плаванию проводятся в бассейнах с размерами поверхности воды не менее 12X12 м и глубиной не менее 3 м (для выполнения обязательной программы). Соревнования по произвольной программе могут проводиться в 25- и 50-метровых бассейнах с глубиной в мелкой части не менее 1,8—2 м и в глубокой — не более 8 м.

Вода в бассейне должна быть прозрачной и хорошо освещенной. Дно бассейна должно ясно просматриваться во всех его местах.

Искусственное освещение в бассейне необходимо установить так, чтобы световые блики от поверхности воды не мешали судьям и зрителям наблюдать за движениями спортсменок.

Температура воды в бассейне для проведения соревнований по синхронному плаванию должна быть не менее 24°C и не более 28°C.

Бортик бассейна в том месте, где участницы выполняют начало произвольной программы (движения «на

суше»), должен быть покрыт рифленой резиновой дорожкой.

Бассейн должен быть оборудован соответствующей аппаратурой для трансляции музыкального сопровождения (в том числе и под водой).

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Организация, проводящая соревнования, обязана не позднее чем за один день до их начала предоставить участницам для тренировки бассейн, в котором будут проводиться соревнования.

В дни соревнований у участниц должно быть время для разминки и опробования качества «подводного звука».

Очередность выступления в соревнованиях определяется жеребьевкой. Фигуры выполняются всеми участницами поочередно в том порядке, в каком спортсменки записаны в протоколе жеребьевки. Жеребьевкой также определяется порядок выступления пар и групп?

Жеребьевка проводится судейской коллегией в присутствии представителей команд в заранее объявленное время, за сутки до начала соревнований.

2. В первой части соревнований все участницы выполняют пять фигур. Первые три фигуры с коэффициентом трудности не выше 1,7 судейская коллегия в присутствии представителей команд определяет по жребию из списка, содержащего шесть серий по три фигуры, т. е. из 18 фигур, утвержденных международными правилами ФИНА. Следующие две фигуры с коэффициентом трудности 1,8 и выше выбираются из списка 16 фигур, утвержденных международными правилами на очередной срок. Выбор этих двух фигур производится также судейской коллегией с таким расчетом, чтобы они были из разных групп классификации и чтобы номер группы в целой серии не повторялся более двух раз. Определение всей серии обязательных фигур должно производиться за 24 часа до начала соревнований в присутствии представителей команд.

3. Судейство выполнения обязательных фигур при большом количестве участниц может производиться двумя судьями-рефери и двумя бригадами судей по 5—7 человек. Участница вначале выполняет три простые фигуры в секторе судейства первой бригады и затем две остальные сложные фигуры — в секторе второй бригады судей.

4. Каждая фигура выполняется по сигналу судьи-рефери. Оценка за выполнение фигуры объявляется информатором и демонстрируется на табло.

5. Вторая часть соревнований начинается с выполнения индивидуальных произвольных программ. Затем выступают пары и группы. Участницы имеют право на прослушивание начала музыкального сопровождения для проверки уровня звука и соответствия записи их произвольной программе.

6. Время, отводимое на произвольную программу, — от 3 до 5 мин, включая движение на бортике бассейна в течение не более 20 с. Произвольная композиция должна начинаться и заканчиваться одновременно с музыкальным сопровождением.

Начало произвольной программы может выполняться любым вариантом входа в воду, а заканчивается выступление обязательно в центре бассейна.

7. Музыкальное сопровождение включается по сигналу судьи-рефери, который подает его, удостоверившись в готовности участницы (пары, группы).

8. Магнитная запись музыкального сопровождения для каждой участницы (пары, группы) должна иметь маркировку, на которой отмечается фамилия, наименование клуба (коллектива), название программы, скорость записи и продолжительность звучания в минутах и секундах.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ФИГУР И ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ

1. Выполнение обязательных фигур и произвольных композиций оценивается по 10-балльной системе с градацией в 0,5 балла. Установлена следующая система градации оценок:

полностью неудавшаяся попытка — 0 баллов;

плохое исполнение — 0,5–2,5 балла;

неудовлетворительное исполнение — 3–4,5 балла;

удовлетворительное исполнение — 5–6,5 балла;
хорошее исполнение — 7–8 баллов; очень
хорошее исполнение — 8–9 баллов; отличное,
совершенное исполнение — 10 баллов.

2. При оценке обязательной программы учитывают техничность и уверенность выполнения фигур, высоту положения тела и четкость обозначения отдельных элементов фигуры. Обращается внимание на плавный, спокойный ритм выполнения фигуры, на правильную геометрию линий и траекторий движения в соответствии с классификацией.

3. После выполнения каждой фигуры судьи-арбитры по сигналу судьи-рефери одновременно включают свой пульт или показывают оценки (при использовании план*шетов). Все оценки заносятся в судейскую карточку и в протокол судьями-секретарями.

Самая высокая и самая низкая оценки отбрасываются. Оставшиеся пять оценок (а в случае судейства пятью судьями-арбитрами — три оценки) суммируются, и сумма делится на пять (на три) для получения среднего арифметического. Среднее арифметическое умножается на коэффициент трудности данной фигуры и полученное произведение составляет оценку за выполненную фигуру. Указанная последовательность операций применима при использовании вычислительной машины или электронного информационного табло.

В остальных случаях судьи-секретари находят сумму трех средних оценок и по таблице определяют количество баллов.

4. Окончательная сумма баллов за обязательную программу:

для участницы, выступающей индивидуально, складывается из оценок за пять выполненных фигур;

для пар сумма баллов обеих участниц делится на два;

для групп сумма баллов делится на число участниц в группе.

5. Произвольная программа оценивается судьями-арбитрами по следующим показателям:

а) техничность выполнения фигур, элементов и способов перемещения; б) вариативность движений и разнообразие фигур, применяемых для решения музыкальной темы; в) трудность включенных фигур и творческое использование пространства; г) манера выступления, соот-

ветствие деталей костюма характеру композиции; д) синхронность движений с аккомпанементом и между участниками.

6. Оценка за выполнение произвольной программы образуется из суммы оценок пяти судей после отбрасывания самой низкой и самой высокой оценок (если число судей — семь). В тех случаях, когда судят пять арбитров, после исключения самой низкой и самой высокой оценок сумму делят на три и умножают на пять.

7. Итоговой оценкой выступления будет сумма баллов за обязательную и произвольную программу с учетом штрафных или дополнительных очков.

Дополнительные и штрафные очки

1. В групповых выступлениях за каждую участницу свыше четырех прибавляется одно дополнительное очко.

2. Штрафные очки вычитают из оценки за произвольную программу в следующих случаях:

а) если просрочено время 20 с, отведенное для движений на бортике бассейна или 5-минутное время выступления в воде, — 1 очко;

б) если участница (участницы) умышленно касается дна бассейна во время выполнения обязательной фигуры или произвольной композиции — 1 очко;

в) если участницы, пара или группа, прервут движение на бортике по зависящим от них причинам и заявят о повторном старте, — 2 очка.

3. Ошибки при выполнении движений в воде, вследствие которых произвольная программа не заканчивается, служат основанием для дисквалификации участниц соревнований в этом виде программы. Если выполнение произвольной программы прервано не по вине участниц (неисправность магнитофона, обрыв магнитной записи и т. п.), главный судья соревнований разрешает повторный старт.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Победителями в соревнованиях считаются: в индивидуальном выступлении — участница, набравшая за исполнение обязательной и произвольной программы наибольшую сумму баллов;

в парных и групповых выступлениях — участницы, набравшие в сумме за обязательную и произвольную программы наибольшее количество баллов, определяемое из суммы за выполнение обязательной программы, разделенной на число участниц, и итоговой оценки за произвольную программу;

в командном зачете — команда, набравшая в сумме за выступления по индивидуальной, парной и групповой программе наибольшую сумму баллов.

2. При равенстве суммы баллов за обязательную и произвольную программы победителем считается участница (пара, группа), набравшая большую сумму за обязательное выступление. В случае равенства баллов в обязательной программе первенство определяется по наибольшему количеству высоких оценок за выполнение фигур. Если же такой подсчет не даст результатов, то определяется наибольшее число высоких оценок за произвольную программу. В случае равенства и по этому показателю назначается повторное выступление участниц по обязательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ	3
ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ	5
ТЕХНИКА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ , И ФИГУРЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ . >.....	22
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	64
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ	69
МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	84
ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ	97
ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММ	98

Парфенов В. А., Кононенко Ю. А.

П18 , Синхронное плавание. — Киев: Здоров'я, 1979. — 104 с., ил., 1,35 л. ил.

В книге рассмотрены роль и значение синхронного плавания как действенного способа пропаганды водного спорта, приведен анализ всех его видов, представлена методика обучения. Большое внимание уделено вопросам организации обучения и тренировки, а также соревнований и показательных выступлений.

60902—138

ББК 75.717.5

П ————— 173—79.

7А5.1

М209(04)—79

**ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ ПАРФЕНОВ
ЮРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ КОНОНЕНКО
СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

Редактор Ю. П. Шелуха
Оформление художника Г. М. Кондратова
Художественный редактор А. И. Яцун
Технический редактор Е. Г. Вольвах
Корректор Н. В. Прокопович

Информ. бланк № 1419

Сдано в набор 06.01.79. Подписано к печати 01.08.79. БФ 10744. Формат 84×109¹/₂. Бумага тип. № 2. Гарн. лит. Печать выс. Усл. печ. л. 5,46. Уч.-изд. л. 5,16. Тираж 9000. Зак. 624. Цена 30 коп.

Издательство «Здоров'я», 252021, Киев — 21, ул. Кирова, 7.

Белодерковская книжная фабрика республиканского производственного объединения «Поліграфкнига» Государственного комитета Украинской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 256400, г. Белая Церковь, ул. Карла Маркса, 4.