

СТРАКОВСКИЙ С.И., факультет физического воспитания,
гр. 42, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Бажанов А.В., ст. преподаватель кафедры
легкой атлетики, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

СПЕЦИФИКА ТЕХНИКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Введение. Прежде чем осваивать фигуры синхронного плавания, необходимо хорошо научиться плавать. Элементы фигур и специальные способы передвижения в воде можно разучивать параллельно с овладением техникой спортивных способов плавания. Однако все четыре способа спортивного плавания выполняются в синхронном плавании с некоторыми особенностями. Начинать обучение синхронному плаванию следует с гребковых движений руками. Эффективная техника гребковых движений – одно из обязательных условий овладения техникой фигур и передвижений в синхронном плавании [1].

Цель работы – выявить особенности техники гребковых движений в синхронном плавании.

Методы исследования. В нашей работе применялся анализ научно-методической литературы, анкетирование и опрос.

Результаты и их обсуждение. В результате ретроспективного анализа научно-методической литературы выяснили, что в технике плавания «синхронисток» имеются следующие особенности: умение плавать, не создавая брызг, без резких движений, вызывающих сильное волнение воды. Плыть нужно уверенно и спокойно, выполняя руками сильные и в то же время мягкие гребковые движения; умение плавать с приподнятой головой, чтобы хорошо видеть поверхность и равняться при передвижении на партнеров по команде; умение легко и плавно переключаться с одного способа движений на другой.

Выяснилось, что при плавании способом «кроль на спине», к примеру, спортсменка должна уметь выполнять гребковые движения как прямыми, так и согнутыми руками, с задержкой руки в наплыве и у бедра. А при плавании способом «брасс» необходимо уметь выполнять «вдох» и в начале и в конце гребка, когда руки находятся у груди.

Выводы. Таким образом, владение техникой плавания является важным условием для технического мастерства «синхронисток». Современное синхронное плавание требует от спортсменок не только умения хорошо плавать, нырять, владеть элементами акробатики, но и обладать пластикой движений, музыкальным и художественным вкусом.