

УДК 797.217.2

**Современный взгляд на выполнение поддержек в групповых упражнениях
в синхронном плавании**

Комарова Оксана Викторовна

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Акробатическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки в синхронном плавании. Акробатические элементы обязательно используются в тренировочных занятиях, но зачастую в недостаточном объеме. Сказывается нехватка разработанных программ по акробатической подготовке синхронисток. Существующие схемы тренировки акробатических элементов по большей части взяты из спортивной акробатики, и это отражается на соревновательных результатах синхронисток. В статье обоснована необходимость разработки программ акробатической подготовки для синхронисток возрастной категории 13-15 лет в связи с появлением дисциплины «Хайлайт», в которой оцениваются только акробатические элементы.

Ключевые слова: синхронное плавание, учебно-тренировочные группы, акробатическая подготовка.

**A modern view of the performance of supports in group exercises
in synchronized swimming**

Komarova Oksana Viktorovna

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. Acrobatic training is an integral part of sports training in synchronized swimming. Acrobatic elements are necessarily used in training sessions, but often in insufficient volume. The lack of developed acrobatic training programs for synchronized swimmers is evident. The existing training schemes for acrobatic elements are mostly taken from sports acrobatics, and this is reflected in the competitive results of synchronized swimmers. The article substantiates the need to develop acrobatic training programs for synchronized swimmers in the age category of 13-15 years in connection with the emergence of the "Highlight" discipline, in which only acrobatic elements are evaluated.

Keywords: synchronized swimming, training groups, acrobatic training.

ВВЕДЕНИЕ. Изучив литературу по синхронному плаванию, мы отметили недостаток материала по акробатической подготовке спортсменок [1, 2]. На данный момент существует акробатический каталог “Классификация и степень сложности. Акробатические движения в Синхронном плавании” (2022 – 2025), разработанный FINA [1]. В каталоге описаны техника выполнения поддержек, их сложность и стоимость каждого элемента, но отсутствует процесс подготовки к их выполнению.

В 2017 году в программу соревнований по синхронному плаванию на чемпионатах мира по решению технического конгресса FINA была включена новая дисциплина «Хайлайт», которая состоит преимущественно из акробатических элементов (поддержек), являющихся обязательными. В данной программе судьи-арбитры особое внимание уделяют качеству выполнения поддержек, а также их зрелищности и сложности. Однако в произвольных и технических программах, а также в Хайлайте, поддержки являются обязательными элементами и выполняются в строго регламентированной форме, оцениваясь судьями, следящими за исполнением заявленных элементов [3].

Таким образом, существует необходимость уделять значительное внимание акробатической подготовке спортсменок именно в этой области, что могло бы заметно улучшить результаты выступлений на соревнованиях синхронисток в возрастной категории 15 лет и старше.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. С целью определения значения акробатической подготовки для совершенствования техники выполнения поддержек в тренировочном процессе синхронисток возрастной категории 13-15 лет был проведен опрос среди тренеров по синхронному плаванию г. Санкт-Петербурга. В опросе участвовало 20 тренеров СДЮСШОР и ДЮСШ Санкт-Петербурга (Экран, Невская волна, Школа Калининского р-на, ВОВиС), работающих только со спортсменками возрастных категорий 13-15 лет и 15 лет и старше.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. 80% (18 тренеров) считают, что правила к акробатической подготовке изменились в связи с ужесточением требований к акробатическим элементам и появлением новой программы Хайлайт.

70% (14 тренеров) полагают, что в возрастной категории 13-15 лет обязательно должна увеличиться сложность акробатических элементов в годичном цикле.

75% (15 опрошенных специалистов) считают, что необходимо увеличить часы акробатической подготовки во всех учебно-тренировочных группах, а 25% не согласны с этим мнением.

70% тренеров не могут самостоятельно проводить занятия по акробатической подготовке по различным причинам: недостаточная квалификация в акробатической подготовке и нежелание брать ответственность за будущее развитие спортсменок. 30% тренеров считают себя способными проводить подобную подготовку.

80% тренеров отметили, нехватку новой научно-методической литературы по синхронному плаванию и акробатической подготовке синхронисток, в то время как 20% не интересуются специальной литературой.

В синхронном плавании для оптимизации акробатической подготовки синхронисток проводят разделение спортсменок по амплуа. В каталоге “Классификация и степень сложности. Акробатические движения в Синхронном плавании” (2022 – 2025) при выполнении акробатических элементов спортсменки разделены на: Base (базовый/е спортсмен/ы), Support athlete (поддерживающий/центральный/опора), Featured-swimmer (основной) и Spotter (помощник).

В связи с этим были заданы следующие вопросы тренерам, касающиеся технической стороны подготовки синхронисток.

Сколько человек из команды должны заниматься акробатической подготовкой? 40% (8 человек) ответили, что акробатикой должны заниматься только те, кто стоит на поддержках, а 60% (12 человек) считают, что акробатикой должны заниматься все спортсменки.

Сколько человек в вашей группе регулярно стоят на поддержках? Все тренеры единогласны во мнении, что 2-3 спортсменки постоянно стоят на поддержках. Это связано с тем, что 8 из 10 синхронисток не являются «основными».

Нуждаются ли «основные» спортсменки в дополнительных акробатических тренировках? 75% (15 человек) считают, что они необходимы, однако 25% утверждают, что не нуждаются в дополнительной акробатической подготовке.

Для того чтобы лучше понимать функцию каждой спортсменки, на рисунке 1 представлена схема поддержки по амплуа.

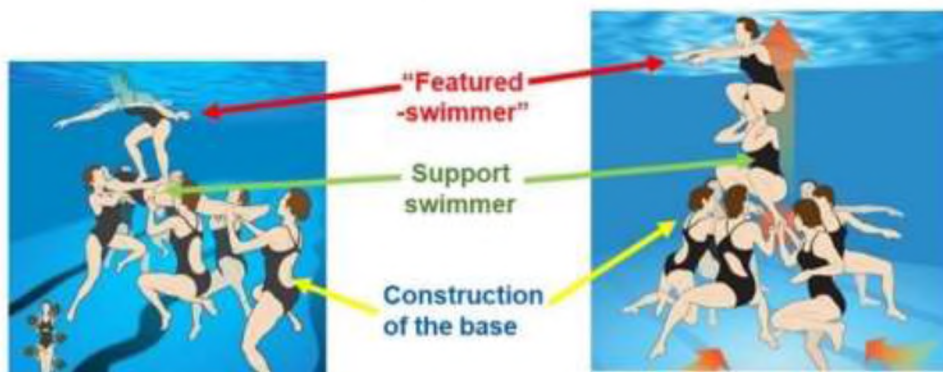


Рисунок 1 – Конструкция (схема поддержки) - это обобщенное название для совместной работы всех спортсменов по их отведенной роли (амплуа)

Результаты анализа анкетирования тренеров по синхронному плаванию о ведущих способностях каждого амплуа представлены ниже.

Выберите ведущие специальные способности для амплуа Base (Базовый/е спортсмен/ы): выносливость; гибкость; координационные способности; скорость; сила. На данный вопрос 80% (16 тренеров) ответили, что Базовому спортсмену необходимы такие качества, как сила; 60% (12 тренеров) отметили, что второе по значимости качество — это выносливость, на третьем месте стоят координационные способности 50% (10 человек).

Отметьте ведущие специальные способности для амплуа Support athlete (поддерживающий/центральный/опора). На данный вопрос 80% (16 тренеров) ответили, что главное качество — это выносливость, а 70% (14 человек) указали на силу. Также были даны комментарии о том, что спортсмену, работающему в амплуа Support athlete, необходимо обладать такими качествами, как «жесткость» и «устойчивость в водной среде».

На вопрос: «Выберите ведущие специальные способности для амплуа Featured-swimmer (основной)», 70% (14 человек) ответили, что главное качество — это координационные способности, и 90% (18 человек) отдали предпочтение акробатической подготовке.

Отметьте ведущие специальные способности для амплуа Spotter («помощник»). В данном вопросе опрошенные тренеры не дали однозначного ответа: максимальное предпочтение отдано силе — так ответило 30% (6 тренеров), а выносливость и координационные способности упомянули 10% (2 тренера).

Изучаете ли вы в зале построение и технику выполнения поддержки? 60% (12 тренеров) не делают поддержки в зале, 40% ответили, что изучают, но в группах начальной подготовки.

Как вы считаете, достаточно ли высокий уровень выполнения поддержек среди синхронисток, выступающих в возрастных категориях 13-15 лет и 15 лет и старше? На этот вопрос 15% респондентов ответили, что уровень выполнения поддержек у спортсменок, выступающих в возрастной категории 13-15 лет, достаточно высок. У спортсменок, выступающих в категории 15 лет и старше, эта тенденция сохраняется. Однако 60% (12 тренеров) определили уровень выполнения поддержек

как средний в УТГ-3 и УТГ-4, а в группах УТГ-5 наблюдается недостаточная подготовленность спортсменок к выполнению акробатических элементов, необходимых для успешных выступлений в акробатической группе. Акробатическая подготовка в возрастной категории 15 лет и старше также недостаточна для постановки программы Хайлайта. 25% (5 тренеров) изначально считают, что акробатическая подготовка спортсменок возрастной категории 13-15 лет низкая. Никто из респондентов не ответил, что уровень выполнения поддержек очень высок (рис. 2).

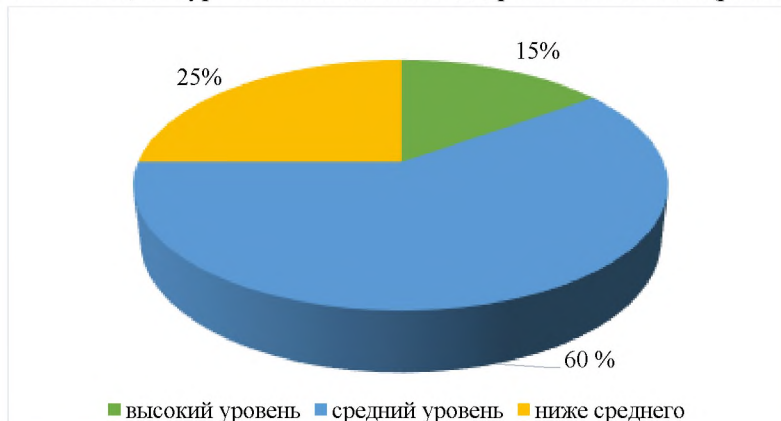


Рисунок 2 – Результаты опроса тренеров об уровне выполнения поддержек среди девушек высокой квалификации (высокая, средняя, низкая)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. По результатам опроса, проведенного среди тренеров Санкт-Петербурга по синхронному плаванию, было установлено, что 90% опрошенных отметили отсутствие специально разработанных программ по акробатической подготовке для совершенствования техники поддержек в групповых упражнениях. 75% (15 тренеров) считают, что дополнительная акробатическая подготовка необходима для «Основных» спортсменок, однако 25% утверждают, что не нуждаются в ней.

Из-за того, что 8 из 10 синхронисток не являются «Основными», тренеры считают, что нет необходимости в разделении физической и акробатической подготовки всей группы.

60% (12 тренеров) определили уровень выполнения поддержек как средний в УТГ-3 и УТГ-4. В группах УТГ-5 наблюдается недостаточная подготовленность спортсменок к выполнению акробатических элементов, необходимых для успешных выступлений в акробатической группе, а в группах, выступающих в возрастной категории 15 лет и старше, акробатическая подготовка недостаточна для постановки Хайлайта. 25% (5 тренеров) изначально считают акробатическую подготовку в возрастной категории 13-15 лет низкой.

Из-за отсутствия специализированной подготовки по акробатике на суше и в воде синхронисткам тяжело осваивать сложнокоординационные действия, предъявляемые постоянно растущими требованиями к исполнению технически сложных элементов на воде, что всегда сказывается на конечном результате.

Таким образом, на основании проведенного исследования возникает необходимость в проведении сравнительного анализа акробатической подготовленности

между школами синхронного плавания спортсменов, выступающих в возрастной категории 13-15 лет, для выявления уровня акробатической подготовки. Это приведет к созданию оптимального комплекса упражнений, направленного на улучшение освоения сложнокоординационных акробатических упражнений, необходимых для постановки комбинаций в синхронном плавании.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Правила вида спорта синхронное плавание (утв. приказом Минспорта России от 24.01.2024 N 46). URL: https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sinkhronnoe-plavanie-utv-prikazom_3/ (дата обращения: 26.04.2024).
2. Лех Я. А., Золотова Е. А. Акробатическая подготовка в синхронном плавании на начальном этапе обучения // Олимпийский спорт и спорт для всех : сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10–13 июня 2020 года. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 289–291. EDN BAZZLA.
3. Туркина Д. А., Драндров Г. Л. Акробатические элементы синхронного плавания. DOI 10.51871/2588-0500_2023_07_03_41 // Современные вопросы биомедицины. 2023. Т. 7, № 3 (24). EDN MCKXQF.

REFERENCES

1. (2024), "Rules of the sport synchronized swimming", approved by the order of the Ministry of Sports of Russia dated 01/24/2024 N 46, URL: https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sinkhronnoe-plavanie-utv-prikazom_3/.
2. Lech Ya. A., Zolotova E. A. (2020), "Acrobatic training in synchronized swimming at the initial stage of training", *Olympic sport and sport for all*, A collection of scientific papers presented at the XXIV International Scientific Congress, Kazan, June 10-13, 2020, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, pp. 289–291.
3. Turkina D. A., Drandrov G. L. (2023), "Acrobatic elements of synchronized swimming", *Modern issues of biomedicine*, Vol. 7, No. 3 (24), DOI 10.51871/2588-0500_2023_07_03_41.

Информация об авторе:

Комарова О.В., старший преподаватель кафедры теории и методики плавания, o.komarova@lesgaft.spb.ru, <https://orcid.org/0009-0005-8619-9421>.

Поступила в редакцию 04.06.2024.

Принята к публикации 02.07.2024.