

М.Н. Максимова

теория и методика синхронного плавания

УЧЕБНИК

*Рекомендовано
Экспертным советом ФГБОУ ВО
«Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма»
к изданию и использованию в учебном процессе
в качестве учебника
по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»
(синхронное плавание) направления подготовки
49.03.01 – «Физическая культура»
(квалификация «бакалавр»)*



Издательство «СПОРТ»

Москва
2017

УДК 796/799
ББК 75.717
М15

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы*

Рецензенты:

В. И. Столяров, доктор философских наук, профессор РГУФКСМиТ;
С. А. Гониянц, кандидат педагогических наук, профессор РГУФКСМиТ;
В. С. Немогаева, государственный тренер по синхронному плаванию
Российской Федерации, заслуженный тренер России,
заслуженный работник физической культуры РФ.

Максимова М. Н.

М15 Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е изд., испр. и доп. /
М. Н. Максимова. – М. : Спорт, 2017. – 304 с. : ил.

ISBN 978-5-906839-76-3

В учебнике рассматриваются: характеристика вида спорта, история синхронного плавания, техника исполнения классификационных фигур и построение произвольных композиций, основы исполнительского мастерства, методика обучения и спортивной тренировки, виды подготовки в синхронном плавании, методика спортивного отбора и система многолетней подготовки спортсменов.

Для студентов и преподавателей институтов физической культуры и факультетов физического воспитания высших педагогических учебных заведений, тренеров и судей по синхронному плаванию.

**УДК 796/799
ББК 75.717**

Редактор *З.А. Богданова*. Художник *Е.А. Ильин*. Компьютерная графика *А.Г. Никоноров*.
Корректоры: *А.С. Белова, Т.Н. Невзорова*. Компьютерная верстка: *С.И. Штойко, Т.Н. Невзорова*

Подписано в печать 10.11.2016. Формат 70×100¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 24,7. Уч.-изд. л. 28,0. Тираж 500 экз. Изд. № 128. Заказ №

Издательство «Спорт».
117218, г. Москва, а/я 111.

Телефон отдела реализации: 8 (495) 662-64-31.

Сайт: www.olimppress.ru E-mail: olimppress@yandex.ru ; chelovek.2007@mail.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Чеховский Печатный Двор».
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.
Сайт: www.chpd.ru E-mail: sales@chpd.ru Тел.: 8 (499) 270-73-59

© Максимова М. Н., 2017
© Оформление. Издательство
«Спорт», 2017

ISBN 978-5-906839-76-3

Оглавление

От автора	3
Введение	4
Глава I. Развитие синхронного плавания как вида спорта	5
1.1. Характеристика синхронного плавания	5
1.2. История мирового синхронного плавания	7
1.3. История отечественного синхронного плавания	13
<i>Контрольные вопросы</i>	23
<i>Литература</i>	23
Глава II. Техника синхронного плавания	24
2.1. Основы техники спортивных движений в синхронном плавании	24
Общие понятия	24
Статика плавания	24
Гидродинамические основы техники синхронного плавания	26
Классификация и техника выполнения основных гребков в синхронном плавании	28
2.2. Общая характеристика классификационных фигур синхронного плавания	34
2.3. Основные позиции синхронного плавания	36
2.4. Основные движения и гребки в синхронном плавании	42
2.5. Специальные передвижения в синхронном плавании	52
2.6. Основные переходы из позиции в позицию в классификационных фигурах синхронного плавания	53
2.7. Техника исполнения классификационных фигур синхронного плавания I–IV категорий	58
2.8. Основы построения и исполнения произвольных композиций в синхронном плавании	91
Общие понятия и классификация	91
Особенности композиционного построения программ в синхронном плавании	92
Исполнительское мастерство	96
<i>Контрольные вопросы</i>	99
<i>Литература</i>	99
Глава III. Методика начального обучения в синхронном плавании	100
3.1. Цели и задачи начального обучения	102
3.2. Методические принципы обучения	102
3.3. Основные этапы и методы обучения в синхронном плавании	105
3.4. Средства обучения	109
3.5. Место для занятий синхронным плаванием. Оборудование и инвентарь	110
3.6. Методика обучения основным гребкам синхронного плавания	112
3.7. Обучение основным позициям синхронного плавания	123
3.8. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания	130
3.9. Обучение простейшим комбинациям в воде	139
3.10. Плоскостные построения и перемещения на поверхности воды	140
3.11. Первоначальное обучение составлению индивидуальных и групповых композиций на воде	146
<i>Контрольные вопросы</i>	148
<i>Литература</i>	149
Глава IV. Спортивная тренировка в синхронном плавании	150
4.1. Основы спортивной тренировки в синхронном плавании	150
Основные задачи спортивной тренировки	150
Принципы спортивной тренировки	152
4.2. Виды спортивной подготовки в синхронном плавании	152
Физическая подготовка	152

Техническая подготовка	152
Психологическая подготовка	153
Теоретическая подготовка	153
4.3. Развитие основных качеств в синхронном плавании	154
Развитие силы	154
Развитие выносливости	158
Развитие гибкости	161
Развитие координационных способностей (ловкости)	167
Развитие быстроты	169
4.4. Специфические качества, навыки и способности, необходимые в синхронном плавании	170
Задержка дыхания и дыхательная функция в синхронном плавании	170
Вестибулярная устойчивость и методика ее развития	174
4.5. Характеристика спортивной подготовки в синхронном плавании	176
Спортивное плавание в процессе обучения и тренировки в синхронном плавании	176
Хореографическая подготовка в синхронном плавании	182
Классическая хореография на уроках синхронного плавания	185
Выразительное движение в синхронном плавании и методы его формирования ...	194
Подготовка спортсменов в синхронном плавании по обязательной программе	197
Подготовка спортсменов в синхронном плавании по произвольной программе	203
<i>Контрольные вопросы</i>	211
<i>Литература</i>	212
Глава V. Система многолетней подготовки в синхронном плавании	213
5.1. Особенности биологического развития юных спортсменок в синхронном плавании	213
5.2. Физиологические особенности женского организма	215
5.3. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки	218
Этап предварительной подготовки спортсменок синхронного плавания (в начальных группах)	218
Этап базовой подготовки спортсменок синхронного плавания в учебно-тренировочных группах	223
Этап углубленной подготовки спортсменок синхронного плавания в группах спортивного совершенствования	242
Этап высшего спортивного мастерства в подготовке спортсменок синхронного плавания	255
5.4. Планирование многолетней спортивной тренировки в синхронном плавании	258
Годовое планирование	259
Двухцикловое планирование	260
Многоцикловое планирование	260
5.5. Педагогический и врачебный контроль в синхронном плавании	264
Педагогический контроль	264
Врачебный контроль	265
5.6. Методика отбора в синхронном плавании	266
Общая характеристика системы спортивного отбора	266
Этапы спортивного отбора в синхронном плавании	267
5.7. Синхронное плавание в тренерско-медицинском аспекте	273
<i>Контрольные вопросы</i>	277
<i>Литература</i>	278
Глава VI. Организация, проведение и судейство соревнований по синхронному плаванию (основные положения из правил FINA)	279
<i>Контрольные вопросы</i>	284
<i>Литература</i>	284
Приложение	285