

*Герасимчик Ксения,  
студентка 1 курса  
специальности «Физическая культура и спорт»,  
Казахский Национальный университет им. аль-Фараби*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА**

**Актуальность** исследования обусловлена недостаточностью научно-методической литературы по теме исследования.

В связи с этим **целью** нашего исследования является анализ и обобщение, имеющихся публикации по характеристике и развитию синхронного плавания, как в мире, так и Казахстане.

**Синхронное плавание** — относится к водным видам спорта, который включен в регламент чемпионатов Мира с 1975 года (до 1998 года проводились раз в четыре года, в чётные годы между летними Олимпийскими играми), а с 2001 года проводится раз в два года (по нечетным годам). До 2015 года в соревнованиях принимали участия только женщины. С 2015 года в программу официальных чемпионатов Мира включены состязания смешанных пар – дуэт-микс (мужчина и женщина). С 1984 года является олимпийским видом.

Синхронное плавание – характеризуется красочностью, грацией, эстетикой, пластичностью и зрелищностью. Это многофункциональный вид спорта, включающий в себя элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики и подводного плавания.

Синхронное плавание, являясь средством гармоничного физического развития, как в художественной гимнастике и фигурном катании требует сочетания эстетических и спортивных навыков. Эстетичность создается хореографической и музыкальной подготовкой, а также эмоциональностью движений. В тоже время спортсмен должен обладать на высоком уровне качествами пловца, такими как высокая плавучесть, умение ориентироваться в водной среде, выполнять упражнения с задержкой дыхания [1].

Существенную часть синхронного плавания составляют композиции, в которые входят: специфические движения, передвижения и перемещения и исполнения всех движений под музыку.

Композиции делятся на произвольные и технические, остальные виды определяются как показательные.

Специфическими особенностями синхронного плавания, являются:

- умение спортсменок работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали;
- выполнение строго статичных поз в сочетании с одновременным исполнением разнохарактерных движений;
- владение техникой специфических гребков руками, попеременных сгибаний и разгибаний корпуса, проносов ног над водой, винтов, вращений, ходьбы в воде на ногах, выпрыгиваний и выталкиваний из воды.

Спортсмены по синхронному плаванию должны обладать умением:

- передвигаться в воде вперед головой или ногами, а также на груди, спине и боку;
- выполнять вертикальные перемещения в прямой и обратной вертикалях;
- соединять в одну композицию передвижения с перемещениями.

К вертикальным передвижениям относятся:

1. Выпрыгивание, ходьба в экбите, которая является модификацией брассовых движений ногами.
2. Погружение под воду вниз головой.
3. Вращения, винты (вращения корпуса вокруг собственной оси с удержанием или сменой высоты).

#### 4. Выталкивания (взрывные подъемы вверх ногами за счет работы рук) [2].

Оценка результатов в синхронном плавании производится по десяти бальной шкале на основе субъективного судейства.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание относится к категории вариативного многоборья, которое включает в себя разновидности дисциплин: соло, дуэт и группы, по обязательным и произвольным программам [3].

Синхронное плавание в Казахстане начало свое развитие в 1984 году, когда по инициативе директора ДЮСШ №20 города Алматы Гари Захаровича Корноухова для работы были приглашены тренеры с Украины супруги Лидия Федоровна Подгурская и Владимир Валентинович Кузнецов. Им потребовалось 4 года работы для создания в Казахстане команды с нуля, которая по инициативе новых тренеров первая в Мире освоила программу с акробатическими элементами: сальто, фляки, выталкивания из воды. На чемпионате СССР 1988 года команда из Казахстана впервые продемонстрировала свою инновационную программу. Нововведение было подхвачено командами всего Мира и на сегодняшний день ни одна из программ в синхронном плавании не обходится без акробатических элементов. После чемпионата четыре спортсменки из сборной Казахстана вошли в резерв, а сестры близнецы Башкаевы в основной состав сборной СССР [4].

Основными достижениями синхронисток суверенного Казахстана на Азиатских Играх, являются [5]:

1) Обладательницами бронзовых медалей 15-ых Играх 2006 года, состоявшихся в столице Катара г.Доха в дуэте являются Анна Кулькина и Арна Токтаган.

2) на 16-ых Играх 2010 года (г.Гуанчжоу, Китай) комбинированной группой в составе: Анны Кулькиной, Айнур Керей, Амины Ермахановой, Айгерим Жексембиновой, Александры Немич, Екатерины Немич, Айгерим Исаевой, Айсулу Наурызбаевой, Айгерим Анарбаевой и Татьяны Кухарской была завоевана также бронзовая медаль.

3) На 17-ых Играх 2012 года (г.Дубай, ОАЭ) комбинированная группа заняла третье призовое место, но в составе произошли изменения:

- в состав вошли новые спортсменки (Маткова Алина, Качурина Ксения, Тыныбаева Кристина, Кемпель Юлия);

- Анна Кулькина, Айнур Керей, Амина Ермаханова и Татьяна Кухарская не принимали участие в соревнованиях.

4) На 18-ых Играх 2014 года (г.Инчхон, Южная Корея) дуэт в составе: Немич Александры и Немич Екатерины был удостоен бронзовой медали. Комбинированная группа в измененном составе с Аминой Ермахановой и Данией Талгатовой без участия Айгерим Исаевой и Айгерим Жексембиновой была завоевана медаль бронзового достоинства.

Результаты участия команды Казахстана по синхронному плаванию на чемпионатах Мира выглядят следующим образом:

1) В 2009 году в столице Италии г.Рим Анна Кулькина в программе соло заняла 10-е место.

2) В 2011 году в китайском г.Шанхай комбинированная группа в том же составе, что и на 16-ых Азиатских Играх так же оказалась на 10-ом месте.

3) В 2013 году в испанском г.Барселона дуэт, в составе: Немич Екатерины и Немич Александры занял 16-ое место. Комбинированная группа в составе: Анарбаева Айгерим, Исаева Айгерим, Качурина Ксения, Керей-Баймаханова Айнур, Наурызбаева Айсулу, Немич Александра, Немич Екатерина, Тыныбаева Кристина, Ермаханова Амина, Жексембинова Айгерим - 14-ое место. Группа в составе: Анарбаева Айгерим, Исаева Айгерим, Кемпель Юлия, Маткова Алина, Наурызбаева Айсулу, Тыныбаева Кристина, Ермаханова Амина, Жексембинова Айгерим – 13-ое место.

4) В 2015 году проходившем в российском г.Казань дуэт в технической программе в составе: Немич Александра и Немич Екатерина расположился на 15-ом месте. Группа в

составе: Маткова Алина, Кемпель Юлия, Немич Екатерина, Немич Александра, Качурина Ксения, Анарбаева Айгерим, Тыныбаева Кристина, Наурызбаева Айсулу, Меймантай Аида, Ермаханова Амина, Жексембинова Айгерим, Исаева Айгерим – 16-ое место.

Успехи казахстанских синхронисток на Олимпийских Играх следующие:

1)В 2000 году дуэт в составе: Каримова Алия и Шатная Галина, дебютировав на Играх (г.Сидней, Австралия) занял 21 место.

2)В 2004 году дуэт – Каримова Алия и Токтаган Арна на Играх (г.Афины, Греция) занял 18 место.

3)В 2008 году дуэт Арна Токтаган и Айнур Керей в г.Пекине занял 20-е место.

4)В 2015 году на Играх (г.Лондон, Великобритания) дуэт в составе Кулькиной Анны и Жексембиновой Айгерим, занял 15-е место.

Таким образом, позиции сборной Казахстана по синхронному плаванию на международной спортивной арене следующие:

- на азиатском континенте стабильное третье место;

- на чемпионатах Мира в среднем – 13-ое место;

- на Олимпийских Играх в среднем – 18-ое место.

#### Список использованной литературы

1.Парфенов В. А., Кононенко Ю. А. Синхронное плавание, Киев, «Здоров'я», 1979. - 104 с.

2.Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Водные виды спорта: М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.

3.[http://fizkult-ura.ru/sci/synchronized\\_swimming/2](http://fizkult-ura.ru/sci/synchronized_swimming/2)

4.<http://fml17.ck.ua/shkola-sinhronnogo-plavanija-olimp>

5.[http://www.aquatics.kz/ru/federation/synchronized\\_swimming/achievements\\_synchronized\\_swimming/](http://www.aquatics.kz/ru/federation/synchronized_swimming/achievements_synchronized_swimming/)

Научный руководитель:  
к.п.н., Онгарбаева Д.Т.