

Синхронное плавание - грации России



Выполнила:

Руководитель:

Синхронное плавание - это, безусловно, самый красивый водный вид спорта. Это настоящий балет, участники которого завораживают зрителей своими выступлениями. Музыка, движение, пластика и вместе с этим задержка дыхания и чудеса. Как? Как им это удастся - оставаться под водой продолжительное время, а потом еще выпрыгивать из воды на такую высоту опираясь непонятно на что, и всё это с улыбкой.



Объект исследования: синхронное плавание - как средство физического и эстетического воспитания.

Предмет исследования:

Цель работы: выявить взаимосвязь физического и эстетического воспитания.

Данная работа относится к разделу проблемно - исследовательский.

Методы исследования:

- изучение литературы по данной теме, её анализ;
- проанализировать состояние вопроса об эстетическом воспитании в научно-методической литературе;
- выявить влияние синхронного плавания на эстетическую воспитанность.

Синхронное плавание - вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Это один из самых утонченных и элегантных видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным - помимо того, что спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным



мастерством и исключительным контролем дыхания.

Эстетическое воспитание - это целенаправленная система действенного формирования человека, способного с позиций общественно-экономического идеала воспринимать, оценивать и осознавать эстетическое в жизни, природе и искусстве, способного жить и преобразовывать мир по законам красоты.



В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантантами всестороннего гармонического развития человека.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи:

- *воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;*
- *воспитание эстетической оценки тела и движений человека;*
- *воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.*
- *воспитание способности чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, спорта и в других областях ее проявления; формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;*
- *формирование эстетики поведения и межчеловеческих отношений в физкультурной (в частности, спортивной) деятельности;*
- *выработка активной позиции в утверждении прекрасного, непримиримости к безобразному в любых его проявлениях.*

Синхронное плавание как средство эстетического воспитания

Синхронное плавание - эстетичный и зрелищный вид спорта, имеющий большое оздоровительное и прикладное значение.

Как вид физической деятельности, связанной с движениями в воде, синхронное плавание обладает теми же достоинствами, что и скоростное плавание. Оно способствует совершенному развитию навыков плавания, ныряния, ориентировки в воде в различных положениях тела, высокой координированности движений.

Движения в воде выполняются выразительно, что требует от спортсменок не только отличного умения плавать, пластики движений, но и творческого отношения к выбору произвольных программ, музыкального сопровождения, пластики, которой можно добиться при посещении [театральных курсов.](#)



Из истории синхронного плавания.

- Древняя Греция и Древний Рим - проводились праздники и игры в воде
- 1892 год - Англия, сформировалась группа пловцов, выполнявших в воде различные фигуры.
- В начале XX в. во Франции был создан клуб "Чайка"

Из истории синхронного плавания.

- К 30-м годам XX века синхронное плавание получило широкое распространение в различных странах Европы и Северной Америки.
- Во время Игр XV Олимпиады в Хельсинки (1952 г.) состоялись показательные выступления в этом виде спорта, проведенные американскими спортсменками.
- В том же 1952 году при Международной любительской федерации плавания (FUNA) был образован комитет синхронного плавания.

Из истории синхронного плавания.

- В 1958 году в Амстердаме прошли первые международные соревнования по синхронному плаванию, в которых участвовали спортсменки из девяти стран
- в 1973 году вместе с представителями других водных видов спорта (плавания, прыжков в воду, водного поло) мастера синхронного плавания впервые разыграли мировое первенство.

Синхронное плавание в России

В нашей стране синхронное плавание возникло в начале 70-х годов в Ленинграде. В 1973 году тренер-преподаватель института физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта М.Юревич, на очередных соревнованиях по плаванию, провела показательные выступления команды пловчих, показав, так называемое, «фигурное плавание».



Возникший в СССР интерес к фигурному, или художественному плаванию (так вначале именовалось синхронное плавание) был плодом многолетних усилий ряда специалистов, работавших в 60 – е годы в Москве и Ленинграде, организовавших первые матчевые встречи и соревнования в своих городах.

Позже, благодаря главному редактору журнала «Советская женщина» Валентине Ивановне Федотовой, опекавшей наш вид спорта, появилась возможность провести в 1975 году первые соревнования на приз этого журнала.

А в 1979 году в г. Электросталь были проведены первые Всесоюзные соревнования, в которых приняли участие первые звездочки нового вида спорта: Ирина Потемкина, Елена Фролова, Татьяна Хайцер.

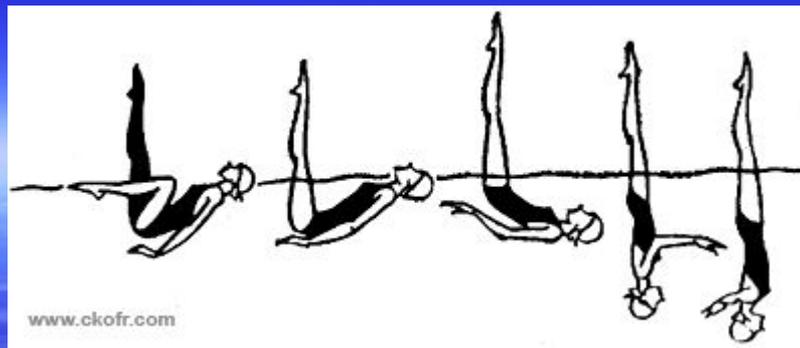
В 1976 году, при поддержке московской федерации, создана Всесоюзная комиссия по синхронному плаванию при спорткомитете СССР под руководством Героя Социалистического Труда, Народной артистки СССР М.М. Плисецкой

Историю развития отечественного синхронного плавания принято делить на четыре этапа:

- предварительный (1961 - 69 гг.) без официальных соревнований и протоколов;
- московский (с 1969 г.) когда начинают проводиться первые официальные соревнования – Чемпионат и Кубок Москвы,
- всесоюзный (1979 – 1991 гг.)
- российский (с 1991 г.)

Спортивная программа

- Современное синхронное плавание содержит разнообразные упражнения, выполняемые индивидуально. В произвольных парных, групповых и показательных выступлениях используются также элементы плоскостного хороводного плавания - построения групповых статических и передвигающихся фигур (живых орнаментов) на поверхности воды.



Обязательная программа выступлений на соревнованиях по синхронному плаванию предусматривает выполнение каждой участницей нескольких фигур (упражнений) в соответствии с международной классификацией и правилами соревнований. Все фигуры подразделяются на четыре группы и имеют различные коэффициенты сложности. Чтобы спортсменка смогла выполнить предложенные ей фигуры на соревнованиях, ей необходимо знать всю возможную программу.

В произвольной программе различают три вида выступлений:

- одиночное, или сольное;
- парное, или дуэт;
- групповое.

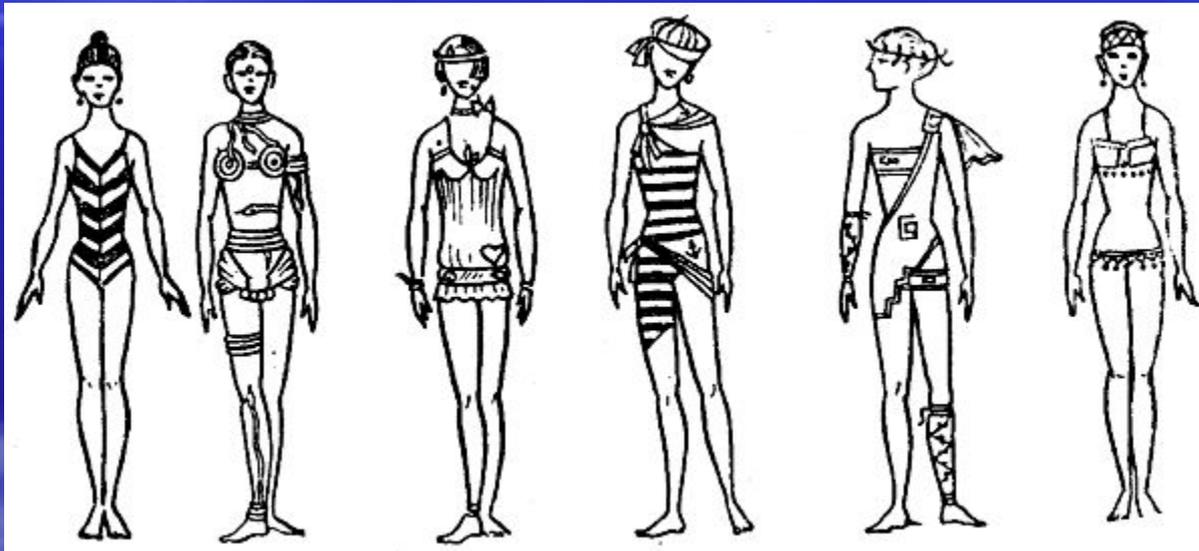


В отличие от обязательной, произвольная программа содержит выполнение проплывов, чередующихся с фигурами и комбинациями из них, с музыкальным сопровождением.

Немаловажное значение в синхронном плавании имеет правильный выбор купального костюма.

Костюмы у солисток и пар бывают более индивидуализированными, чем костюмы для

групповых выступлений.



Примеры стилизации купальных костюмов для произвольных программ. Слева направо: «Олимпик», «Индия», «Ретро», «Марина», «Античный», «Русский»

Судейство

- техника исполнения;
- интерпретация музыки (соответствие пластики и т. п.);
- манера представления (артистичность), соответствие деталей костюма характеру КОМПОЗИЦИИ

Развитие физических качеств

Из физических качеств, необходимых для успешного совершенствования в этом виде спорта, важное значение имеют:

- *гибкость*
- *сила*
- *выносливость*
- *координация движений*
- *ловкость*

Многократные задержки дыхания под водой, чередующиеся с ритмичным дыханием, хорошо развивают легкие и сердечно-сосудистую систему.

Синхронное плавание на Олимпийских играх



Ната́лья Серге́евна И́щенко
(8 апреля 1986, Смоленск, СССР)

- олимпийская чемпионка 2008 года,
 - 16-кратная чемпионка мира и 9-кратная Европы,
 - абсолютная чемпионка Европы 2010 года
Первая синхронистка в истории чемпионатов Европы, которой удалось выиграть все 4 вида.
- Член сборной России с 2002 года,
заслуженный мастер спорта.

КИСЕЛЁВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА 1974 Г.Р.

- Заслуженный мастер спорта
 - Член совета по физкультуре и спорту при Президенте РФ
 - Трёхкратная Олимпийская чемпионка (2000 и 2004 гг.)
 - Многократная Чемпионка мира и Европы
 - Многократная обладательница Кубков мира и Европы
- Имеет государственные награды
Пресс-атташе Олимпийского комитета России

Последнее десятилетие сборная команда России
занимает первые места на Олимпийских играх,
Чемпионатах мира и Европы.





Главным тренером сборной России -
является Татьяна Николаевна Покровская.



Важными эстетическими качествами, приобретаемыми спортсменками в процессе тренировок и соревнований, являются их способность к образной выразительности движений, музыкальность, творческое отношение к решению двигательных задач.

Для успешного выступления с произвольной программой требуются хороший вкус, фантазия, артистизм.

Таким образом. синхронное плавание, благодаря разнообразию применяемых в тренировке средств (хореография, гимнастика, плавательная и музыкальная подготовка), способствует гармоничному развитию спортсменок и становлению их эстетической воспитанности.

Спасибо за внимание