УДК 796.91

Экспериментальная программа акробатической подготовки в синхронном плавании на этапе совершенствования спортивного мастерства

Туркина Д.А.[1], Белоглазова Ю.В.[1], Драндров Г.Л.[2] *

[1] Спортивная школа Олимпийского резерва «Дельфин»
г. Набережные Челны, Россия
ORCID: 0009-0007-2192-8739, turkina.dasha96@mail.ru
ORCID: 0009-0007-1400-4028, yulia-sinchro1974@mail.ru,
[2] Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
г. Чебоксары, Россия
*ORCID: 0000-0002-2214-270X, gerold49@mail.ru**

Аннотация. Возрастание конкуренции в синхронном плавании на международной спортивной арене, тенденция к усложнению соревновательных программ через включение в их содержание акробатических элементов поставили перед тренерами и спортсменами новые, более сложные задачи в области технической подготовки. Изменившиеся требования к содержа-нию технической подготовленности обусловили необходимость совершенствования про-граммно-содержательного обеспечения акробатической подготовки в современном синхронном плавании. ***Цельработы*** – разработка экспериментальной Программы акробатической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, предполагающей последовательность ее усвоения в направлении от общего к частным вариантам содержа-ния акробатических упражнений. ***Материалы и методы исследования.*** Достижение цели исследования осуществляется с учетом правил соревнований World Aquatics по синхронному плаванию, анализа и обобщения материалов научных исследований отечественных и зарубежных ученых, собственного опыта работы в качестве тренера по синхронному плаванию. Основным методом исследования выступает анализ и обобщение теоретических знаний, представленных в литературных источниках. ***Результаты.*** Разработана экспериментальная Программа акробатической подготовки в синхронном плавании на этапе совершенствования спортивного мастерства. ***Заключение***. При разработке Программы учте-ны концептуальные положения теории содержательного обобщения в обучении. Реализа-ция этого принципа предполагает формирование у обучающихся обобщённых понятий и умений, которые позволяют переносить освоенные знания и навыки на новые, разнооб-разные ситуации. ***Научная новизна***. В содержании Программы в соответствии логикой системного анализа выделяются и качественно характеризуются базовые элементы спосо-бов выполнения верхними и нижними спортсменами четырех групп акробатических упражнений (А – «воздушная», В – «баланс», Р – «платформа» и С – «комбинированная»), составляющих содержание соревновательных программ синхронного плавания, частные варианты способов их выполнения и соответствующие тренировочные упражнения. В соответствии с логикой системного синтеза акробатические упражнения представлены как системно организованные действия, включающие в свое содержание частные способы выполнения базовых элементов. ***Практическая значимость***. Содержание программы позво-ляет осуществить последовательность обучения от овладения базовыми элементами к усвоению частных вариантов способов их выполнения и наиболее полно реализовать педагогический эффект положительного переноса. С другой стороны, овладение спортсменами базовыми элементами выступает предпосылкой их системного объединения в двигательной структуре целостного акробатического упражнения в синхронном плавании.

Ключевые слова: программа, синхронное плавание, акробатические элементы и упражнения, принцип обобщения в обучении, этап совершенствование спортивного мастерства, системный анализ и синтез.

Для цитирования: Туркина Д.А., Белоглазова Ю.В., Драндров Г.Л.* Экспериментальная программа акробатической подготовки в синхронном плавании на этапе совершенствования спортивного мастерства. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 169-179.

Experimental program of acrobatic training in synchronized swimming at the stage of improving sports skills

Dariya A. Turkina[1], Yuliya V. Beloglazova[1], Gerold L. Drandrov[2]*
[1] Sport School of Olympic Reserve "Delphin"
Naberezhnye Chelny, Russia
ORCID: 0009-0007-2192-8739, turkina.dasha96@mail.ru,
ORCID: 0009-0007-1400-4028, yulia-sinchro1974@mail.ru
[2] I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary, Russia
*ORCID: 0000-0002-2214-270X, gerold49@mail.ru**

Abstract. The increasing competition in synchronized swimming on the international sports arena, the ten-dency to complicate competitive programs by including acrobatic elements in their content, have presented coaches and athletes with new, more challenging tasks in the field of technical training. The changing requirements for the content of technical training have necessitated the improvement of the program and content of acrobatic training in modern synchronized swimming. **The purpose of this work** is to develop an experimental program for acrobatic training at the stage of improving sports skills, which involves a sequence of learning from general to specific acrobatic exercises. **Materials and methods of research**. The achievement of the research goal is carried out taking into account the rules of the World Aquatics competitions in synchronized swimming, the analysis and generalization of rhe scientific research materials by domestic and foreign scientists, and the author's own experience as a synchronized swimming coach. The main research method is the analysis and generalization of theoretical knowledge presented in literary sources. **Results**. An experimental program for acrobatic training in synchronized swimming has been developed at the stage of improving sports skills. **Conclusion**. When developing the Program, the conceptual provi-sions of the meaningful generalization theory in learning were taken into account. The implementa-tion of this principle involves the formation of generalized concepts and skills in students, which allow them to transfer their acquired knowledge and skills to new and diverse situations. **Scientific novelty**. In the content of the Program, in accordance with the logic of system analysis, the basic elements of the methods of performing four groups of acrobatic exercises (A – "air", B – "balance", P – "platform", and C – "combined") by the upper and lower athletes are identified and qualitatively characterized. These exercises make up the content of synchronized swimming com-petitive programs, and their specific methods of execution and corresponding training exercises are also presented. In accordance with the logic of system synthesis, the acrobatic exercises are pre-sented as systemically organized actions that include specific methods of performing the basic el-ements. **Practical significance**. The content of the program allows for a sequence of training from mastering basic elements to mastering specific variations of their execution, and to fully realize the pedagogical effect of positive transfer. On the other hand, the mastery of basic elements by ath-letes is a prerequisite for their systematic integration in the motor structure of a complete acrobatic exercise in synchronized swimming.

Keywords: program, synchronized swimming, acrobatic elements and exercises, the principle of generalization in training, the stage of improving sports skills, systemic analysis and synthesis.

For citation: Dariya A. Turkina, Yuliya V. Beloglazova, Gerold L. Drandrov*. Experimental program of acrobatic training in synchronized swimming at the stage of improving sports skills. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 169-179.

Введение

Неуклонный рост спортивного мастерства, стремление тренеров и спортсменов постоянно повышать спортивные результаты и усложнять и совершенствовать программы синхронного плавания, обусловили необходимость более тщательного и всестороннего изучения проблемы акробатической подготовки в синхронном плавании [1]. Немногочисленные исследования в этой предметной области преимущественно сосредоточены на начальном этапе подготовки [2;3;5] и меньшей степени - на этапе совершенствования спортивного мастерства [6]. Ограниченность существующей теоретико-методической базы построения акробатической подготовки синхронисток отмечается и зарубежными исследователями [9]. Я.А. Лех и Р.И. Устюжаниной [6] подчеркивается незначительное количество учебно-методических работ, посвященных акробатической подготовке. Поэтому тренерам приходится полагаться на свой опыт и порой методом проб и ошибок находить

наиболее действенные средства обучения и с, что не позволяет обеспечить высокие темпы роста технической подготовленности спортсменов и команд [7]. О.В. Комарова отмечает, что из-за сложившейся в педагогической практике ситуации тренеры сталкиваются при решении задач специализированной подготовки по акробатике с трудностями совершенствования способов выполнения синхронистками сложно координационных соревновательных упражнений [8].

В обучении спортсменов способам выполнения двигательных действий в синхрон-ном плавании, как правило, используется аналитический подход, при котором отдельные действия, составляющие содержание техники избранного вида спорта, разучиваются без выделения тех элементов, которые являются базовыми, общими для групп разучиваемых технических приемов или техники вида спорта в целом.

Между тем, аналитический подход есть только одна из сторон познания, заключаю-щийся в отражении качественного своеобразия изучаемого двигательного действия. Дру-гой стороной познания является выделение тех элементов, которые являются общими для совокупности разучиваемых действий. Благодаря этому происходит объединение ранее выделенных двигательных действий как частей в единое, системно организованное целое – группу технических приемов или технику вида спорта (синтез).

Известно, что любой предмет познания, в том числе и способ выполнения двига-тельного действия, вне зависимости от природы его происхождения, наиболее лучше под-даётся изучению только лишь в сравнении с другим однородным ему предметом [10].

Эффективность применения системного подхода получила широкое подтверждение в различных областях науки и социальной практики, в том числе, и в предметной области физической культуры и спортивной тренировки. Поэтому для повышения эффективности обучения синхронисток способам выполнения акробатических упражнений наиболее пер-спективным является реализация системного подхода, лежащего в основе разработанного В.В. Давыдовым принципа содержательного обобщения в обучении.

Цель работы заключается в разработке экспериментальной Программы акробатиче-ской подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, предполагающей последовательность ее усвоения в направлении от общего к частным вариантам содержа-ния акробатических упражнений.

Материалы и методы

Достижение цели исследования осуществляется на основе учета действующих пра-вил соревнований World Aquatics по синхронному плаванию, анализа и обобщения мате-риалов научных исследований отечественных и зарубежных ученых и специалистов, соб-ственного педагогического опыта работы в качестве тренера по синхронному плаванию. Основным методом исследования выступает анализ и обобщение теоретических знаний, представленных в научно-методической литературе.

Результаты и обсуждение

Экспериментальная Программа акробатической подготовки синхронисток на этапе совершенствования спортивного мастерства представляет собой содержательное обеспече-ние процесса освоения синхронистками способов выполнения акробатических элементов.

Методологическими ориентирами разработки Программы выступают концептуаль-ные положения теории содержательного обобщения в обучении, сформулированные оте-чественным педагогом В.В. Давыдовым. Реализация этого подхода предполагает форми-рование у спортсменов обобщённых понятий и умений, которые позволяют переносить освоенные знания и навыки на новые, разнообразные ситуации.

В контексте акробатической подготовки квалифицированных синхронисток этот подход позволяет осуществлять:

1. Формирование обобщённых способов выполнения акробатических элементов и упражнений через: систематичность и последовательность обучения, планирование заня-тий с усложнением и расширением вариативности упражнений; формирование базовых акробатических элементов в разных условиях; использование разнообразных форм и мето-дов обучения – игровые упражнения, моделирование ситуаций, групповые обсуждения; использование вариативных заданий.

2. Обобщение и систематизацию знаний способов выполнения акробатических эле-ментов и упражнений через: акцентирование на понимании сущности и закономерностей движений; объяснение принципов техники акробатических элементов, а не только меха-ническое повторение; связывание акробатических навыков с общими закономерностями движений в синхронном плавании.

3. Создание в процессе акробатической подготовки проблемных ситуаций и задач через: создание условий для самостоятельного анализа и выбора оптимальных способов выполнения элементов; предоставление спортсменам задач, требующих самостоятельного выбора варианта выполнения акробатического элемента в нестандартных условиях; поощ-рение анализа и рефлек-

сии,

4. Использование междисциплинарных связей (с физиологией, биомеханикой и психо-логией) для понимания закономерностей и механизмов обучения акробатическим элемен-там и упражнениям через: включение знаний из смежных областей (физиология, биоме-ханика, психология) для понимания и обобщения движений; применение знаний об общих закономерностях моторного обучения и адаптации.

В содержании Программы выделены теоретический и практический разделы. Тео-ретический раздел включает знания, которые являются предметом усвоения на этапе со-вершенствования спортивного мастерства. К ним относятся:

теоретические знания о способах выполнения разучиваемых акробатических эле-ментов с выделением общего и частного в их содержании; типичных двигательных оши-бок и причин их возникновения; требований современных правил к выполнению акроба-тических элементов, к их месту и роли в соревновательных программах; биомеханических закономерностей, определяющих качественные и количественные характеристики спосо-бов выполнения акробатических элементов; роли и механизмов влияния физических качеств на быстроту и качество овладения акробатическими элементами; современных сред-ствах защиты и страховки при выполнении сложных акробатических элементов.

- методические знания: о рациональной последовательности изучения спосо-бов выполнения акробатических элементов в направлении от предварительного освоения общих, базовых к частным их вариантам; о способах исправления двигательных ошибок; средствах и методах развития силы, гибкости, координации, дыхательных навыков и вы-носливости, о способах падения и страховки, способах выполнения профилактических и восстановительных методик (растяжка, массаж, физиотерапия), способах контроля состоя-ния здоровья и своевременного выявления признаков переутомления.

Практический раздел включает владение умениями и навыками: выполнения ак-робатических элементов.

При разработке этого раздела Программы учитывается распределение синхронисток на 2 подгруппы по функциональным ролям (амплуа) в групповых акробатических упраж-нениях: верхние: основные спортсмены (выполняющие акробатические элементы на опоре или в воздухе); нижние: выполняющие функцию базовых спортсменов (отталкивание/ подъём основного спортсмена или подъем центрального с основным спортсменом сверху); центральный спортсмен, удерживающий положение на вершине «базы» в трёхуровневой конструкции.

Для создания целостного представления о содержании практического раздела Про-граммы приведена входящая в нее программа совершенствования способов выполнения акробатических упражнений группы «А» (воздушная) верхними и нижними спортсме-нами.

Двигательная задача верхних спортсменов заключается в выполнении наиболь-шего количества вращений в различных плоскостях при одновременной демонстрации по-зиций в воздухе для входа в воду:

Ниже приведены базовые элементы акробатических упражнений группы А и частные варианты способов их выполнения:

- Прыжок: вверх, вперёд, назад, боком, реверс (лицом вперед, разворот назад);
- Позиция основного/ых спортсмена/ов; свободное положение тела/линия, в прогибе, в шпагате, согнувшись;
- Вращение: фронтальное, сагиттальное, в прямом теле, в 2-х плоскостях, с рас-крытием для входа в воду, реверс.

Для совершенствования верхними спортсменами базового элемента «прыжок» по-следовательно решаются пять частных задач (Таблица 1).

Таблица 1

Последовательность совершенствования верхними спортсменами базового элемента «Прыжок»

Задачи совершенствования	Тренировочные упражнения
Прыжок вверх	Из глубокого приседа выпрыгивания вверх с кубом в руках
	Из глубокого приседа запрыгивания на возвышенность
	Прыжки из глубокого приседа на мягком балансировочном диске
	Прыжки на колёсной камере
	Прыжки на батуте вверх с кубом в руках, с резким махом вверх, медленное опускание

Прыжок вперед	Из глубокого приседа выпрыгивания вперед-вверх, в воздухе стопы натянуты
	Из полу-приседа прыжки на скамейку с выпрямлением в коленях на скамье, обратно в полу-присед
	Прыжки через скамейку, с выпрямлением ног в полете
	Прыжки из центра батута вперед, вверх
Прыжок назад	Из глубокого приседа прыжки с возвышенности (скамейка) на ковер с взмахом рук вверх
	Прыжки назад с акробатической дорожки на возвышенность 1,5 м (на маты), с взмахом рук вверх, с кубом в руках
	Прыжки через куб (спиной назад)с взмахом рук вверх
	Прыжки с колёсной камеры на ковёр с взмахом рук вверх
	Прыжки на батуте из центра батута спиной назад-вверх, разворот прыжком на 180^0,обратно в центр спиной назад-вверх
Прыжок боком	Из глубокого приседа выпрыгивания влево, вправо
	Из глубокого приседа на возвышенность15-30 см влево, вправо
	Прыжки через скамейку влево, вправо
	Прыжки правым / левым боком с акробатической дорожки на возвышенность 1,5 м (на маты), с взмахом рук вверх, с кубом в руках, падение на бок в группировке
Прыжок лицом вперёд, разворот назад (реверс)	Из глубокого приседа прыжок на маты вверх с продвижением вперед, кувырок назад до исходного положения
	На батуте: из центра батута прыжок вперед на спину, кувырок назад

Для совершенствования верхними спортсменами базового элемента «Позиция» по-следовательно решаются четыре частные задачи (Таблица 2).

Таблица 2

Последовательность совершенствования верхними спортсменами базового элемента «Позиция»

Задачи совершенствования	Тренировочные упражнения
Свободное положение тела/линия	Прыжок с надувной дорожки с приземлением на ковер
	Прыжки на колёсной камере в позицию
	Прыжки на батуте в позицию
Позиция «в прогибе	Прыжки с колёсной камеры со страховкой тренера, приземление на ковер
	Лежа на груди подъем корпуса и ног в позицию
	Прыжки на батуте в позицию
Позиция «в шпагате»	Прыжки в шпагат с опорой на шведскую стенку
	Прыжки в шпагат, с экспандером, с опорой на 2-х спортсменок
	Прыжки с колёсной камеры в шпагат, приземление на ковер
	Прыжки на батуте в позицию
Позиция согнувшись (складочка, группировка)	Из полного приседа прыжки на акробатической дорожке с подъемом прямых ног к груди (ноги вместе и врозь)
	Из полного приседа прыжки на акробатической дорожке с подъемом ног в группировку
	Прыжки с колёсной камеры в складочку/группировку, приземление на ковер
	Прыжки на батуте в позицию

Для совершенствования верхними спортсменами базового элемента «Вращение» последовательно решаются шесть частных задач (Таблица 3).

Таблица 3

Последовательность совершенствования верхними спортсменами базового элемента «Вращение»

Задачи совершенствования	Тренировочные упражнения
Фронтальное вращение	Из глубокого приседа выпрыгивание вверх с поворотом на 360^0
	Из стойки на руках падение на мат прямым телом с вращением на 180^0
	Прыжки из глубокого приседа 180^0 – 360^0
	Поворот в стойке на руках вокруг своей оси 360^0-1080^0
	На батуте: прыжки 180°-720° вокруг своей оси
Сагиттальное сальто	Из полу-приседа прыжок вперед с акробатической дорожки на возвышенность 1,5 м, с дальнейшим выполнением кувырка на 360^0
	Запрыгивание на турник, подъем прямых ног до касания перекладину, то же в группировку
	Прыжки из глубокого приседа 180^0 – 360^0
	Поворот в стойке на руках вокруг своей оси 360^0-1080^0
	На батуте: сальто 270° вперед с приземлением на страховочный мат на спину
	На батуте: сальто 270° назад с приземлением на страховочный мат на живот
	На батуте: сальто 360° вперед с приземлением на ноги
	На батуте: сальто 360° назад с приземлением на ноги
Вращение «в прямом теле»	Из глубокого приседа прыжок на маты вверх с продвижением вперед, кувырок назад в исходное положение
	На батуте: из центра батута прыжок вперед на спину, кувырок назад
	На батуте со страховочной лонжей: сальто назад с приземлением на живот, вперед с приземлением на спину
	На батуте со страховочной лонжей 360^0 с приземлением на ноги
Вращения «в двух плоскостях (фронтальное и сагиттальное)»	Из полу-приседа стоя спиной к возвышенности из матов прыжок назад с поворотом на 180^0
	Стоя спиной к возвышенности из матов прыжок с поворотом на 180^0, далее прыжок вперед, кувырок вперёд, кубик в руках
	Стоя спиной к возвышенности из матов прыжок назад с поворотом на 180^0, с последующим кувырком на 360^0
	Упражнения на батуте:
	• прыжок с поворотом 180^0,далее кувырок;
	• прыжок с поворотом на 180^0 с одновременным выполнением кувырка вперед;
	• со страховочной лонжей на поясе руки наверху прыжок с поворотом 180^0, затем сальто 360^0
	• со страховочной лонжей на поясе прыжок с поворотом 180^0 с махом рук вверх, затем сальто 360^0
Вращение «раскрытие в прямое тело после сагиттального сальто»	На ковре в группировке кувырок назад, выход в стойку на руках
	В складочке кувырок назад, выход в стойку на руках

	Из упора согнувшись ноги на полу, выход в стойку на руках толчком через группировку
	Из упора согнувшись ноги на полу, выход в стойку на руках толчком прямыми ногами
	На шведской стенке из упора согнувшись головой вниз, хват руками за шведскую стенку подъем ног вверх через группировку
	Упражнения на батуте:
	• в страховочной лонже сальто раскрытие параллельно батуту (прыжок назад - приземление на живот, прыжок вперед - приземление на спину)
	• в страховочной лонже сальто раскрытие на ноги, на руки выполняется в группировке и углом в складочке
Вращения «прыжок лицом вперёд, разворот назад (реверс)»	Из глубокого приседа прыжок на маты вверх с продвижением вперед, кувырок назад в исходное положение
	На батуте: из центра батута прыжок вперед на спину, кувырок назад

На основе интеграции освоенных базовых элементов («Прыжок», «Позиция» и «Вращение») в двигательной структуре базовых акробатических упражнений определяет-ся последовательность совершенствования способов их выполнения и частных вариантов этих упражнений группы (Таблица 4).

Таблица 4

Последовательность совершенствования верхними спортсменами способов выполнения базовых акробатических упражнений группы «А» и их частных вариантов

Способы выполнения базовых акробатических упражнений группы «А»		Частные варианты базовых акробатических упражнений
1	Прыжок в «позицию» с конструкции	Вращение, смена позиций
2	Прыжок «dive» сальто 180 по параболе	Вращение в фронтальной плоскости, смена позиций
3	Сагиттальное сальто: 1-3 оборота	Вращение в фронтальной плоскости, смена позиций, раскрытие в прямое тело, изменение направления после прыжка
4	Фронтальное сальто (Твист): 0,5 – 3 оборота	Вращение в сагиттальной плоскости, смена позиций, раскрытие в прямое тело, изменение направления после прыжка
5	Фронтальное и сагиттальное вращение	Смена позиций, раскрытие в прямое тело, реверс после прыжка
6	Фронтальное и сагиттальное вращение с раскрытием в прямое тело	Изменение направления после прыжка, Смена позиций
7	Изменение направления после прыжка, фронтальное и сагиттальное вращение с раскрытием в прямое тело	Смена позиций

Двигательная задача нижних спортсменов заключается в достижении максималь-ной высоты опоры для выброса основного спортсмена

Базовым элементом акробатических упражнений выступает «**Опора**». Частными вариантами опоры выступают способы ее выполнения: с поверхности, плеч, рук, ног, квадрата решетки, 2-х опор (Таблица 5).

Таблица 5

Последовательность совершенствования верхними спортсменами способов выполнения базовых акробатических упражнений группы «А» и их частных вариантов

Задачи совершенствования	Тренировочные упражнения
Подъем для прыжка с плеч	Приседания с грифом на плечах 10 кг
	Верхняя стоит на плечах (1 рука опора за шведскую стенку) приседания около шведской стенки
Бросок с рук	Сидя на ковре сгибание, разгибание рук с грифом на кистях 10 кг, удержание с руками вверх 3-5 с
	Приседания из полу-приседа с броском утяжеленного мяча 10 кг
Бросок с ног	Лежа на спине сгибание, разгибание ног с утяжеленным мячом, с выходом в стойку на лопатках
	Около шведской стенки подъем верхней спортсменки на ступнях со страховкой тренера
Подъем двух опор	ИзС глубокого приседа подъем спортсменки вверх в воздух с фиксацией на 3-5 с
	Две спортсменки удерживают штангу одной рукой на середине штанги, другой рукой на плече, одновременные приседания с выпрямлением рук вверх
	Две спортсменки удерживают штангу одной рукой на середине штанги, другой рукой на плече, одна делает присед с подъемом штанги над головой
Опора «квадрат решетки»	Стоя на коленях, руки решетка из рук двух спортсменок, подъем мяча 1-3 кг, с одновременным выпрямлением рук вверх
	Стоя на коленях, руки решетка из рук двух спортсменок, бросок мяча 1-3 кг, с одновременным выпрямлением рук вверх
	Из полу-приседа, руки решетка из рук двух спортсменок, резина за стопу и за кисть, одновременный подъем рук решетки вверх
	Стоя, руки решетка из рук двух спортсменок, резина за стопу и за кисть, с одновременным подъемом рук решетки вверх (из глубокого приседа)
	Стоя, решетка из рук, верхняя стоит на решетке на 2-х ногах (с опорой на шведскую стенку), поднимания верхней (со страховкой тренера)
	С решетки из рук бросок верхней на возвышенность

В дальнейшем решаются задачи объединения действий верхних и нижних спортс-менов в структуре групповых акробатических упражнений (таблица 5).

Таблица 6

Последовательность совершенствования групповых акробатических упражнений группы «А» (воздушная) с участием верхних и нижних спортсменов

Задачи совершенствования	Тренировочные упражнения
Прыжки в совместных действиях нижних и верхних спортсменов	Имитационные упражнения
	• прыжки с плеч нижней в разных направлениях
	• прыжки с рук нижней в разных направлениях
	• прыжки с ног нижней в разных направлениях
	• прыжки с квадрата решетки из рук нижних в разных

	направлениях
	• прыжки с плоской опоры «плота» (для группы «Р»)
Способы выполнения различных *позиций* в фазе полета при совместных действиях нижних и верхних спортсменов	Имитационные упражнения
	Со страховочной лонжей на поясе прыжки с различных типов опоры в позицию;
	Без страховочной лонжи с различных типов опоры прыжки в позицию.
Вращения при совместных действиях нижних и верхних	Имитационные упражнения со страховочной лонжей на поясе:
	• прыжки с плеч нижней, вращения различной сложности
	• прыжки с рук нижней, вращения различной сложности
	• прыжки с ног нижней, вращения различной сложности
	• прыжки с квадрата решетки, вращения различной сложности
	• прыжки с плоской опоры «плота» (для группы «Р») прыжки с различной сложностью вращений

Заключение

Методологическими ориентирами разработки Программы выступают концептуаль-ные положения теории содержательного обобщения в обучении. Реализация этого подхо-да предполагает формирование у обучающихся обобщённых понятий о способах выпол-нения акробатических упражнений и их элементов, и умений успешно использовать их потенциал при построении относительно новых действий в различных ситуациях.

В содержании Программы в соответствии с логикой системного анализа выделяют-ся и качественно характеризуются базовые элементы способов выполнения верхними и нижними спортсменами четырех групп акробатических упражнений (А – «воздушная», В – «баланс», Р – «платформа» и С – «комбинированная»), составляющих содержание со-ревновательных программ синхронного плавания, частные варианты способов их выпол-нения и соответствующие тренировочные упражнения.

В соответствии с логикой системного синтеза акробатические упражнения пред-ставлены как системно организованные действия, включающие в свое содержание част-ные способы выполнения базовых элементов.

Содержание программы позволяет осуществить последовательность обучения от овладения базовыми элементами к усвоению частными вариантами способов их выпол-нения и наиболее полно реализовать педагогический эффект положительного переноса. С другой стороны, овладение спортсменами базовыми элементами выступает успешной предпосылкой их системного объединения в двигательной структуре целостного акроба-тического упражнения.

Список литературы

1. Драндров Г.Л., Туркина Д.А., Белоглазова Ю.В. Акробатическая подготовка как один из основных компонентов спортивной подготовки в синхронном плавании. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XI Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 10 ноября 2022 года)*. Под общей ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева. 2022: 141-144.

2. Золотова Е.А., Золотов В.Н., Лех Я.А. Акробатическая подготовка в синхрон-ном плавании на начальном этапе обучения. *Образование и право*. 2019; 11: 205-210.

3. Золотова Е.А., Я.А., Баранова В.Б. Методика обучения акробатическому эле-менту выброс «сальто» синхронисток младшей возрастной категории 12 лет и моложе. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020; 8(6). URL: https://mir-nauki.com/PDF/28PDMN620.pdf.

4. Исаева Л.Н., Никитина С.М., Шакина Е.Е. Анализ судейства в художествен-ных видах спорта на основе синхронного плавания. *Молодой ученый*. 2018; 15(201): 265-269.

5. Лех Я.А., Улумбекова К.Р., Золотова Е.А. Методика акробатической подготов-ки в синхронном плавании на начальном этапе подготовки. *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участи-ем (Казань, 18–19 февраля 2021 года)*. Казань: Поволжская государственная академия фи-зической культуры, спорта и туризма. 2021: 333-335.

6. Лех Я.А., Устюжанинова Р.И. Совершенствование выброса «сальто назад» в синхронном плавании возрастной категории 13-15 лет. *Состояние, проблемы и пути со-вершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным уча-стием (Казань, 24 июня 2022 года)*. Казань: Поволжский ГУФКСиТ. 2022: 103-106.

7. Лех Я.А., Улубмекова К.Р. Характеристика акробатических элементов в про-извольных групповых программах синхронного плавания. *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и сту-дентов с международным участием*. Под общ. ред. Ф.Р. Зотовой. Казань: ПовГАФКСиТ. 2019; 3: 63-65.

8. Комарова О.В. Современный взгляд на выполнение поддержек в групповых упражнениях в синхронном плавании. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2024; 10(236): 161-165.

9. Cui1 Z.Zhiang W. Impacts of core training on physical training in synchronized swimming. Rev Bras Med Esporte. 2023: 29.

10. Индукция. Понятие, правила и виды. URL: http://www.plam.ru/philos/logika_konspekt_lekcii/p17.php.

References

1. Drandrov G.L., Turkina D.A., Beloglazova Yu.V. Acrobatic training as one of the main components of sports training in synchronized swimming. *Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury I sporta: Materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Cheboksary, 10 noyabrya 2022 goda* [Actual Problems of Physical Culture and Sports: Materials of the XI International Scientific and Practical Conference (Cheboksary, November 10, 2022)]. Edited by G.L. Drandrov, A.I. Pyanzin. Cheboksary: Chuvash State Pedagogical University. I.Ya. Ya-kovlev University. 2022: 141-144 [In Russ.]

2. Zolotova, E.A., Zolotov V.N., Lekh Ya.A. Acrobatic training in synchronized swimming at the initial stage of training. *Obrazovanie I parvo*. 2019; 11: 205-210 [In Russ.].

3. Zolotova E.A., Lekh Ya.A., Barabanova V.B. Methods of teaching acrobatic element "flip" synchronized swimmers of the younger age group of 12 years and younger. *Mir nauki. Pedagogika I psihologiya*. 2020; 8(6). URL: https://mir-nauki.com/PDF/28PDMN620.pdf [In Russ.].

4. Isaeva L.N., Nikitina S.M., Shakina E.E. Analysis of Judging in Artistic Sports Based on Synchronized Swimming. *Molodoj uchenyj*. 2018; 15(201): 265-269 [In Russ.].

5. Lekh Ya.A., Ulumbekova K.R., Zolotova E.A. Methods of Acrobatic Training in Synchronized Swimming at the Initial Stage of Training. *Problemy I perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki I adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: materialy Vserrosijskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (Kazan, 18-19 fevralya 2021 goda)* [Problems and Prospects of Physical Education, Sports Training, and Adaptive Physical Culture: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (Kazan, February 18–19, 2021)]. Kazan: Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. 2021: 333-335 [In Russ.].

6. Lekh Ya.A., Ustyuzhanina R.I. Improvement of the "backflip" throw in synchronized swimming for the age category of 13-15 years. *Sostoyanie, problemy I puti sovershenstvovaniya sportivnoj I ozdorovitel'noj trenirovki v vodnyh vidah sporta: Materialy I Vserossijskoy nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Kazan, 24 iyunya 2022 goda)* [State, problems and ways of improving sports and health training in water sports: Materials of the I All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation (Kazan, June 24, 2022)]. Kazan: Povolzhsky GUFKSiT. 2022: 103-106 [In Russ.].

7. Lekh Ya.A., Ulubbekova K.R. Characteristics of acrobatic elements in free group pro-grams of synchronized swimming. *Aktual'nye problemy teorii I praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta I turizma: materialy VII Vserossijskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodyh uchenyh, aspirantov, magistrantov I studentov s mezhdunarodnym uchastiem* [Actual problems of the theory and practice of physical culture, sports and tourism: materials of the VII All-Russian scientific and practical conference of young scientists, post-graduate students, undergraduates and students with international participation]. Edited by F.R. Zotova. Kazan: PovGAFKSiT. 2019; 3: 63-65 [In Russ.].

8. Komarova O.V. A modern view on performing supports in group exercises in synchro-nized swimmingю *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2024; 10(236): 161-165 [In Russ.].

9. Cui1 Z., Zhiang W. Impacts of core training on physical training in synchronized swimming. Rev Bras Med Esporte. 2023: 29.

10. Induction. Concept, rules, and types. URL: http://www.plam.ru/philos/logika_konspekt_lekcii/p17.php.

Статья поступила в редакцию: 10.02.2026

Туркина Дарья Алексеевна – *тренер, Спортивная школа Олимпийского резерва «Дель-фин», 423808, Россия, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, Набережная им. Габдуллы Тукая, дом 12, e-mail: turkina.dasha96@mail.ru*
Белоглазова Юлия Вячеславовна – *тренер, Спортивная школа Олимпийского резерва «Дель-фин», 423808, Россия, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, Набережная им. Габдуллы Тукая, дом 12, e-mail: yulia-sinchro1974@mail.ru*
Драндров Герольд Леонидович – *доктор педагогических наук, профессор, Чувашский гос-ударственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева, e-mail: gerold49@mail.ru*