**Мотивация к занятиям в бассейне путем реализации в образовательной программе элементов синхронного плавания**

При обучении плаванию детей у педагогов и тренеров стоит задача научить правильно и технично плыть такие стили как: брасс, баттерфляй, вольный стиль и на спине. Но детям надоедает однообразное плавание от бортика к бортику, поэтому у педагогов и тренеров так же стоит задача в мотивировании учащихся к плаванию через разнообразные стили передвижения.

К водным видам спорта помимо плавания, так же относится и синхронное плавание. С помощью данного вида спорта можно разнообразить начальный процесс обучения используя плоскостные фигуры такие как: «звездочка» (положение на спине с разведенными ногами и руками в сторону), «поплавок» (учащийся делает глубокий вдох и погружается под воду, обхватывая руками голени, подтягивая колени к лицу – группировка), «парус» (положение на спине, одна нога согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена). При помощи плоскостных фигур в движении, то есть кувырков, как назад, так и вперед, можно отработать скоростные повороты.

В синхронном плавание есть много передвижений где используются только руки, при этом ноги не работают и находится на поверхности воды. К некоторым таким передвижениям относятся:

- «стандартный гребок» – положение на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах и находятся у бедер. Положение кисти разогнутое, пальцы вместе и приподняты вверх, что создает продвигающий эффект головой вперед.

- «обратный гребок» - положение на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах и находятся у бедер. Положение кисти разогнутое, пальцы собраны и смотрят вниз, что создает продвигающий эффект ногами вперед.

- «торпеда» - положение на спине, руки находятся за головой и выполняют стандартный гребок, что создает продвижение ногами вперед.

- «дельфин» или «обратная торпеда» - положение на спине, руки находятся за головой и слегка согнуты в локтевых суставах, кисти согнуты и пальцы обращены книзу. Выполняется обратный гребок, что создает продвигающий эффект головой вперед.

При помощи данных гребков спортсмены улучшают свое ощущение воды, так же улучают контроль своего тела, держа его на поверхности воды при помощи работы лишь одних рук.

Так как в синхронном плавание половину программы спортсменки находятся головой вниз, у них должны быть хорошо развиты легкие. Для увеличения задержки дыхания и объема легких хорошо подходит такое упражнение как «ныряние». И данное упражнение очень нравится детям. Для данного упражнения можно использовать грузики или колечки, которых очень много разных видов и цветов. Для начинающих можно использовать желтые колечки и кидать их примерно на расстоянии 4-6м от бортика, далее для стимула роста и совершенствования данного навыка синие колечки бросить на расстоянии 10-12м, а красные – 15-20м. И далее по мере улучшения данного навыка увеличивать дистанцию в нырянии.

Элементы и положения синхронного плавания можно так же использовать для улучшения координационных навыков. К примеру, использовать плоскостную фигуру «парус» в стиле плавания на спине. В итоге спортсмен работает не всеми 4 конечностями, а только 3, при этом создается утяжеляющий эффект на тело. В данном стиле можно использовать как одновременную работу рук (упрощенный вариант), так и попеременную (сложный вариант). Тем спортсменам, у которых легко и хорошо получается данное упражнение, дается такое задание с прямой ногой, то есть в положении балетная нога.

В итоге у нас получается разнообразный процесс обучения детей плаванию.