

# \* Синхронное плавание и Я



\***Синхронное плавание** — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным — помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.



\* Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в Канаде в 1920-е годы. В следующем десятилетии оно распространилось и в США. Показательные выступления в синхронном плавании появились на Олимпийских играх ещё в 1948 году и оставались на них в этом качестве целых двадцать лет. Лишь в 1984 году на играх в Лос-Анджелесе они получили статус полноценного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования.



\* Уже на Олимпийских играх в 2000 году в Сиднее, в 2004 году в Афинах, в 2008 году в Пекине и в 2012 году в Лондоне все золотые медали завоёвывала сборная России.

\* Главным тренером сборной России является Татьяна Николаевна Покровская.



\* Анастасія Семёновна Давы́дова (род. 2 февраля 1983 года в Москве, СССР) — знаменитая российская спортсменка, 5-кратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию. 13-кратная чемпионка мира и 7-кратная чемпионка Европы по синхронному плаванию. Единственная в истории спортсменка, выигравшая 5 золотых олимпийских медалей, выступая под флагом России, и единственная 5-кратная олимпийская чемпионка в истории синхронного плавания. Кавалер 3 государственных орденов.

\* Выступала в дуэте с Анастасией Ермаковой.





\* Мое синхронное плавание началось с 9 лет !

Не умея плавать, я пришла в синхронное плавание по случайности вместе со своей лучшей подругой . С того момента я начала жить спортом.



- \* Моим первым тренерами была Тарасова Наталья Алексеевна, ее муж Тарасов Дмитрий Юрьевич и их дочь Тарасова Алеся Дмитриевна.
- \* Они очень многое сделали для меня, в том числе помогли пройти в большой спорт и отдали меня в Москву









\* Сейчас я стою в команде МГФСО первого состава , готовлюсь к Первенству России со своей командой!