

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СИНХРОНИСТОК 13-15 ЛЕТ С РАЗНОЙ САМООЦЕНКОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кулагиной Анны Ивановны

Научный руководитель

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. Кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

**Введение.** Формирование личности спортсмена неразрывно связано с развитием объективной самооценки, принимающей участие в организации психической саморегуляции, определяющей приемлемость тех или иных целей, решений, действий, прогнозирующей степень их успешности и возможность их реализации.

Синхронное плавание является сегодня одним из наиболее популярных и зрелищных видов спорта в мире, относится к разряду сложно-координированных и представляет повышенные требования к спортсменкам, которым для успешного выступления необходимо владеть огромным арсеналом средств из различных видов спорта, таких как плавание, акробатика, художественная и спортивная гимнастика.

Подготовленность спортсменок в синхронном плавании имеет несколько составляющих: физическая, функциональная, психологическая, хореографическая, техническая, плавательная. При этом правильное планирование нагрузки в каждой из видов подготовки позволяет подойти спортсменкам к ответственным соревнованиям в оптимальной форме.

Для совершенствования системы подготовки спортсменок в синхронном плавании необходимы новые формы организации тренировочного процесса, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом одним из необходимых условий решения проблемы управления подготовкой спортсменок-синхронисток является разработка эффективной системы контроля.

**Объект исследования** – тренировочный процесс синхронисток этапа спортивного совершенствования

**Предмет исследования** – показатели самооценки личности, тревожности, стрессоустойчивости, адаптированности к спортивной деятельности, физической, плавательной и хореографической подготовленности синхронисток этапа спортивного совершенствования

В связи с этим, **целью работы** явилась изучение взаимосвязи различных сторон подготовленности синхронисток 13-15 лет с разной самооценкой личности.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что достижение стабильности и постепенного роста технического мастерства синхронисток можно достичь за счет целенаправленного воздействия на различные стороны подготовленности при их сочетании взаимодействии, а также при учете личностных особенностей спортсменок.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме спортивной подготовки юных спортсменок в синхронном плавании.
2. Провести самооценку личности синхронисток 13-15 лет.
3. Сравнить личностные особенности синхронисток 13-15 лет с разной самооценкой по показателям тревожности, стрессоустойчивости, мотивационным установкам и адаптированности к избранному виду спорта.
4. Оценить фоновые показатели физической, плавательной и хореографической подготовленности синхронисток 13-15 лет с учетом их самооценки личности.
5. Исследовать динамику физической, плавательной и хореографической подготовленности синхронисток 13-15 лет с разной самооценкой в тренировочном процессе.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Распределение обследуемых на группы осуществлялось на основании самооценки личности.

Программа исследований включала оценку:

- личностных особенностей синхронисток по показателям личностной, реактивной (методика Ч.Д. Спилбергера) и соревновательной тревожности (методика Мартенса), стрессоустойчивости (методика Люшера);
- личностных мотивов достижения успеха и избегания неудач (методики А. Реана и А. Мехрабиана);
- степени адаптированности синхронисток к занятиям избранным видом спорта (анкетирование «Степень удовлетворенности спортивными достижениями, тренировочным процессом, саморазвитием в спорте, общая удовлетворенность от занятий спортом и общая адаптированность к спорту»);
- общей физической подготовленности в упражнениях «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с гантелями», «Упражнение на пресс на гимнастической скамейке»;
- специальной физической подготовленности в упражнениях «Наклон вперед с захватом ног», «Стойка на кистях и отведение ног в шпагат» и «Поднимание и отведение прямой ноги на  $90^0$  (вперед, в сторону, назад)»
- плавательной подготовленности в упражнениях «200 м комплексное плавание», «100 м кроль на груди» и «400 м вольный стиль»;
- хореографической и технической подготовленности в упражнениях «Высота однократного выхода в эгбите с фиксацией в позиции», «Вращение в обратной вертикали на 24 счета», «Вращение в вертикали на  $360^0$ », «Спецкомплекс (проход в эгбите руки вверх, балетная нога, пропеллер, «кик-пуль-кик») 100 м», «Продолжительное вращение  $8 \times 360^0$ », «Исполнение 3-х шпагатов на воде».

Исследования проводились в 2 этапа в начале и конце года до и после внедрения в тренировочный процесс специальной программы упражнений, направленной на повышение различных сторон подготовленности синхронисток этапа спортивного совершенствования.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую

(M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2020 по май 2021 года, в котором приняли участие 15 девочек 13-15 лет, занимающихся синхронным плаванием на базе ГБУ СО «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» и на базе Дворца водных видов спорта г. Саратова. Тренировочные занятия проходили 6 раз в неделю по 3 часа.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют теоретико-методические вопросы подготовки юных спортсменок при занятиях синхронным плаванием.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров по синхронному плаванию.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы подготовки юных спортсменок в синхронном плавании» и «Исследование взаимосвязи различных видов подготовленности синхронисток 13-15 лет с разной самооценкой личности», заключения и списка литературы, включающего 61 источник. Текст магистерской работы изложен на 56 страницах, содержит 9 таблицы и 15 рисунков.

### **Теоретические основы подготовки юных спортсменок в синхронном плавании**

Синхронное плавание – это один из самых утонченных, элегантных и зрелищных водных видов спорта. Сущность данного вида спорта заключается в синхронном выполнении несколькими спортсменками различных сложных фигур и движений под музыку в воде, под водой, над водой сложных движений.

Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, которые проводятся под

эгидой комитета синхронного плавания, созданного при Международной федерации плавания (FINA) в 1952 году.

Различают 4 основных категории соревнований:

1. Соло – индивидуальный водный синхронный танец спортсменки под музыкальное сопровождение.
2. Дуэты – спортсменка координирует свои действия со своей партнершей в такт музыке.
3. Команды – спортсменка координирует свои действия с семью другими партнершами под музыку.
4. Комбинация – командное упражнение, в котором до десяти спортсменок выступают в одном непрерывном упражнении, но во время упражнения будут сегменты, в которых будет выступать разное количество пловцов.

На сегодняшний день в классификации FINA насчитывается более 170 фигур. Периодически появляются новые фигуры или их модификации. Фигуры синхронного плавания делятся на четыре категории (группы), сформированные на основе характерного координационного признака:

- 1 категория – определяющим техническим элементом является позиция «угол вверх».
- 2 категория – фигуры объединены исполнением круговых движений.
- 3 категория – фигуры, в основе которых лежат обороты вокруг поперечной оси.
- 4 категория – «шаговая категория», в которой наиболее часто встречаются шаги и шпагаты.

Существуют также фигуры с неясно выраженным основным координационным признаком. В синхронном плавании выделяются горизонтальные и вертикальные положения тела. Горизонтальные положения делятся на позиции: «на спине», «на груди», «на боку»; вертикальные – на позиции: «вертикаль» (головой вверх) и «обратная вертикаль» (головой вниз).

Согласно международной классификации, фигуры в синхронном плавании подразделяются на пять групп: «балетная позиция», «дельфин», «контрадельфин», «сальти» и «диверсе» и обозначаются цифрами.

Техника образования рисунков в синхронном плавании не предполагает владения большим числом форм движения. Тело спортсменки в положении лежа на спине плоско вытянуто на поверхности воды. Она должна уметь находиться в таком положении в течение длительного времени, не двигая руками и ногами. Руки могут быть при этом прижаты к корпусу, полуопущены по отношению к корпусу, раскинуты в разные стороны, полуприподняты или подняты вертикально над головой. Мышцы таза напряжены. Вытянутые ноги с оттянутыми носками могут быть сомкнуты или раздвинуты.

Основу рисунков составляют треугольники, четырехугольники и круги, которые могут быть преобразованы в кресты, звезды и другие рисунки. Спортсменки держатся друг за друга (способы соединения: рука к руке, нога к ноге, нога к голове, нога к руке и т. д.). Смыкая и раздвигая руки и ноги, спортсменки могут как бы заставить рисунки двигаться. Можно добиться повышения эффекта путем образования кругов. Очень эффектным и трудным упражнением синхронного плавания (группового) является «колесо». Это упражнение заключается не в создании рисунка на поверхности воды, а представляет собой находящуюся в постоянном движении фигуру.

Спортсменки в синхронном плавании должны выступать со специальным несмываемым макияжем в красивых ярких и блестящих костюмах, которые изготавливаются под тему выступления. Прическа спортсменок сохраняется под водой благодаря желатину.

Техника синхронного плавания предъявляет высокие требования к физической и функциональной подготовленности. В технической программе спортсменки показывают определенные элементы в установленном порядке, соответствующих музыке и правилам, установленными комитетом FINA. Произвольная программа никак не регламентируется, то есть спортсменки

могут выбирать любую музыкальную композицию и представлять по ней свою хореографию, не нарушая правил соревнований.

С точки зрения двигательной практики синхронное плавание – многофункциональный вид спорта. Спортсменки высших спортивных разрядов, помимо навыков скоростного плавания, имеют подготовку во многих других областях водных видов спорта (в подводном плавании, водном поло, прыжках в воду), в различных областях двигательной пластики (хореографии, художественной гимнастике, акробатике). Данный вид спорта невозможен без особой техники движений, которая позволяет спортсменкам, демонстрируя красивые позы, в то же время делать гребки руками, попеременно сгибать и разгибать корпус, выполнять вращения в воде и прочее.

**Исследование взаимосвязи различных видов подготовленности синхронисток 13-15 лет с разной самооценкой личности.** Личностные особенности спортсменов являются одним из психологических факторов, предопределяющих успешность их соревновательной деятельности. На основании экспресс-диагностики выявлены синхронистки 13-15 лет с адекватной и завышенной самооценкой личности. В 1 группу с адекватной самооценкой личности вошли 9 юных спортсменок, во 2 группу – 6 синхронисток.

Уровень самооценки синхронисток был сопоставлен с показателями различных видов тревожности, стрессоустойчивости, мотивационными установками и степенью адаптированности к спортивной деятельности.

Установлено, что:

- для синхронисток с завышенной самооценкой свойственны более высокие показатели личностной, реактивной и соревновательной тревожности, а также более низкий уровень стрессоустойчивости по сравнению со спортсменками с адекватной самооценкой;
- в группе с адекватной самооценкой доминировали спортсменки с мотивацией на успех, у синхронисток с завышенной самооценкой в равной



степени встречались лица с мотивацией на избегание неудач и без выраженного мотивационного полюса;

- синхронистки с завышенной самооценкой менее удовлетворены своими спортивными достижениями и саморазвитием в спорте, отметив, что способны демонстрировать более высокие результаты; спортсменки с адекватной самооценкой считают себя более успешными в спортивной деятельности; удовлетворенность тренировочным процессом не имела достоверной разницы.

Проведенные исследования показывают, что самооценка является важнейшим личностным регулятором, влияющим на формирование уверенности синхронисток в своих силах, а также фактором формирования адаптированности к спортивной деятельности. Для синхронисток с адекватной самооценкой свойственна реальная оценка своих возможностей, синхронистки с завышенной самооценкой не способны объективно оценить свои возможности, ставят перед собой непосильные задачи.

Высокие спортивные результаты в синхронном плавании достигаются только благодаря высокому уровню развития физических способностей: гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Поэтому в тренировочном процессе спортсменок должны применяться средства и методы развития данных способностей.

У синхронисток с адекватной самооценкой личности фоновые показатели физической, плавательной и хореографической подготовленности превышали параметры спортсменок с завышенной самооценкой.

На начальном этапе исследования у спортсменок обеих групп регистрировался средний и низкий уровень физической подготовленности с преобладанием первого у лиц с адекватной самооценкой и второго – у лиц с завышенной самооценкой. Анализ индивидуальных оценок физической подготовленности выявил лиц со средним и низким уровнем в каждой группе. Тем не менее, у синхронисток с адекватной самооценкой по всем 6 тестовым

упражнениям доминировали лица со средними показателями, в группе с завышенной – с низкими.

Плавательная подготовка в синхронном плавании является неотъемлемой частью комплексной подготовки и одним из основных методов воспитания общей и специальной выносливости спортсменок. На основании индивидуальных результатов плавательной подготовленности при сдаче контрольных нормативов можно заключить, что синхронистки обеих групп продемонстрировали средний и низкий уровень подготовленности. Причем, у 67% спортсменок 1 группы результаты в 1 и 2 упражнениях были средними, у остальных – низкими. По результатам 3 теста распределение на группы было одинаковым (50:50%). У синхронисток 2 группы во всех тестовых заданиях в равной степени встречались спортсменки с низкими и средними результатами – 50:50%.

Синхронное плавание входит в разряд художественных видов спорта. Поэтому при исполнении произвольных и обязательных программ очень важна хореографическая подготовленность. Результатом хореографической подготовки синхронисток является повышение и совершенствование уровня технической и физической подготовленности, воспитание двигательной культуры и творческих способностей. Отметим, что показатели хореографической подготовленности у большинства синхронисток 1 группы соответствовали критерию «средний уровень» во всех 6-ти тестовых заданиях. Во 2 группе результаты хореографической подготовленности были одинаковыми в каждом из 6-ти упражнений: по 50% лиц со средними и низкими параметрами.

Полученные результаты указывают на необходимость внедрения в тренировочный процесс специальной программы упражнений, направленной на повышение различных сторон подготовленности синхронисток этапа спортивного совершенствования.

При проведении повторных тестовых испытаний зафиксирована положительная динамика физической, плавательной и хореографической

подготовленности синхронисток, как с адекватной, так и завышенной самооценкой, что способствовало повышению их технического мастерства.

В конце года показатели общей физической подготовленности у синхронисток 1 группы были средними и высокими с превалированием средних оценок, во 2 группе по всем тестам зафиксирован абсолютный средний уровень общей физической подготовленности.

Установлен средний уровень плавательной подготовленности у синхронисток 1 группы во всех тестовых упражнениях. Во 2 группе в упражнениях комплексное плавание на дистанции 200 м и плавание вольным стилем 400 м большинство лиц продемонстрировали средние результаты, при этом процент низких оценок снизился до 16% и 33% соответственно. А в упражнении 100 м кролем на груди результат у всех спортсменок был средним.

Несмотря на увеличение показателей хореографической подготовленности, ее уровень по-прежнему оставался в пределах средних значений. Отметим, что количество обследуемых с низким уровнем в конце года было минимальным.

Таким образом, внедрение в тренировочный процесс специального комплекса упражнений способствовало существенному увеличению физической, плавательной и хореографической подготовленности синхронисток 13-15 лет, особенно в группе с адекватной самооценкой личности.

**Заключение.** Синхронное плавание по праву считается видом спорта, граничащим с искусством. Помимо требований высокого уровня развития физических качеств, а также двигательных навыков из смежных видов спорта, действие происходит в воде, что определяет вектор построения тренировочного процесса спортсменок-синхронисток. Специфика синхронного плавания требует от спортсменов определенного уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.