

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

**Педагогический институт**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Динамика функциональной и специально- двигательной  
подготовленности синхронисток 10-11 лет, с учетом использования  
хореографической подготовки.**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

**Кривяковой Алины Алексеевны**

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2025

**Актуальность исследования.** Синхронное плавание и на сегодняшний день является одним из наиболее популярных и зрелищных видов спорта в мире. Синхронное плавание является средством гармоничного физического развития и, конечно же, имеет немалое оздоровительное и прикладное значение.

Критерием мастерства синхронисток является владение сложной техникой координации, умением передавать не только общий характер движения, но и его детали. Все это требует высокого уровня согласованности деятельности всех систем организма человека. Сложная структура двигательных действий в синхронном плавании находится в прямой зависимости от часто изменяющихся упражнений, характера двигательных действий, музыкального ритма, что комплексно влияет на организм спортсменки.

Повышение уровня специальной двигательной подготовленности девочек-синхронисток на этапе начальной спортивной специализации возможно при грамотной организации тренировочного процесса и правильного выбора физических упражнений, что позволяет проводить качественную оценку функциональных возможностей организма юных спортсменок.

Одним из наиболее перспективных направлений в решении этой проблемы можно считать хореографическую подготовку.

В связи с этим **целью** данной работы, явилось исследование динамики функциональной и специально-двигательной подготовленности девочек-синхронисток 10-11 лет, в результате использования хореографической подготовки.

**Объект исследования:** тренировочный процесс девочек- синхронисток 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации.

**Предмет исследования:** показатели физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и специально-двигательной подготовленности девочек-синхронисток 10-11 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что дополнительное использование хореографических упражнений в тренировочном процессе девочек-синхронисток 10-11 лет этапа начальной спортивной специализации позволят повысить уровень специально-двигательной подготовленности и окажут положительное влияние на динамику показателей физического развития и функциональной подготовленности.

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

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Оценить уровень физического развития девочек 10-11 лет по антропометрическим параметрам и индексам.
3. Выявить фоновые показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности девочек-синхронисток 10-11 лет.
4. Оценить показатели специально-двигательных и координационных способностей девочек-синхронисток 10-11 лет с учетом их физического состояния.
5. Исследовать динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности девочек-синхронисток 10-11 лет в результате использования хореографической подготовки.
6. Провести сравнительный анализ динамики специально-двигательной подготовленности девочек-синхронисток 10-11 лет в результате использования хореографической подготовки.

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

Уровень физического развития девочек-синхронисток 10-11 лет оценивали с помощью стандартных антропометрических измерений по

показателям роста стоя, массы тела, жизненной емкости легких, индекса массы тела (ИМТ). Диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы девочек 10-11 лет по показателям частоты сердечных сокращений до и после нагрузки. Для определения физической работоспособности девочек школьного возраста проводили пробу «Руфье-Диксона».

Уровень специально-двигательной подготовленности девочек оценивали в тестовых упражнениях:

1. шпагат с опоры 30 см с наклоном назад и захватом за голень
2. прыжки через скакалку за 30 с
3. уголок на гимнастической стенке
4. подъем туловища из положения лежа на животе руки вверх держать-30 с.

Уровень координационных способностей оценивали в тестовых упражнениях:

1. Простая «Проба Ромберга»
2. Усложненная «Проба Ромберга»
3. «Динамическое равновесие»
4. «Воспроизведение ритмического рисунка»
5. «Устойчивость функций вестибулярного аппарата»

Исследование проводилось на базе в ГБУДО СОСДЮСШОР по водным видам спорта, Дворец водных видов спорта г. Саратов в период с сентября 2023г. по май 2024г. в четыре этапа. В исследовании приняли участие 20 девочек 10-11 лет, занимающихся синхронным плаванием, имеющих 2-3 взрослый разряды. После проведенного предварительного тестирования нами были сформированы две группы с разным уровнем физического состояния: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) и по 10 человек в каждой. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились на суше два раза в неделю по 60 минут. Контрольная группа занималась по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

утвержденным приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года №, а в тренировочный процесс синхронисток экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс хореографических упражнений.

На первом этапе исследования (сентябрь 2022 - октябрь 2022г.) проводился выбор темы выпускной квалификационной работы, определение цели задач, предмета, объекта исследования, формирование гипотезы исследования. проводился теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования; разрабатывался комплекс хореографических упражнений для девочек 10-11 лет, занимающихся синхронным плаванием.

На втором этапе (ноябрь 2022г. - июнь 2023 г.) были сформированы две группы синхронисток (экспериментальная и контрольная); было проведено педагогическое тестирование в экспериментальной и контрольной группах с целью оценки их исходных антропометрических показателей, двигательной и координационной подготовленности; проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (сентябрь 2023г. -май 2024г.) проведено повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах с целью выявления динамики уровня специально-двигательной подготовленности девочек-синхронисток 10-11 лет с учетом их физического состояния.

На четвертом этапе (мая 2024г. -декабрь 2024г.) проводилась статистическая обработка результатов тестовых упражнений и их анализ; формулировались выводы магистерской работы; была произведена подготовка к защите магистерской работы.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Важными критериями физического состояния детей школьного возраста являются: адаптация организма к физическим нагрузкам, показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности организма.

2. Сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационно-приспособительной деятельности организма спортсменов к выполнению физических нагрузок.
3. Занятия синхронным плаванием для девочек младшего школьного возраста позволяют эффективно повышать физическую и функциональную подготовленность при избирательном, целенаправленном и рациональном применении упражнений, составляющих основу данного вида спортивной деятельности.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблеме специально-двигательной подготовленности девочек 10-11 лет, занимающихся синхронным плаванием на этапе начальной спортивной специализации.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается в обосновании занятий синхронным плаванием в повышении физического состояния юных спортсменок в возрасте 10-11 лет. Полученные данные можно использовать в работе тренеров и педагогов по физическому воспитанию.

Структура работы: выпускная квалификационная работа включает в себя введение, актуализирующее тему исследования; обзор литературы и его анализ; методы и организацию исследования, таблиц, рисунков, выводы, практические рекомендации, список литературы. Выпускная квалификационная работа изложена на страницах машинописного текста.

В синхронном плавании спортсменке необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта. Детям в этом случае достаточно рассказать наиболее интересные моменты из истории синхронного плавания.

Говоря об общих и специальных физических качествах, необходимых синхронисткам, следует иметь в виду и некоторые черты синхронного плавания, отличающие его от спортивного [28].

Прежде всего, синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки. Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная – скоростная выносливость, высокий уровень развития силы; работа с аэробной и анаэробной направленностью. Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания на 10-20с [28].

Различные фигуры, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы спортсменка, сосредоточила все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т.д. В связи с этим одним из первостепенных качеств синхронисток следует назвать высокую плавучесть.

Деятельность спортсменки в синхронном плавании проходит в воде без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития ловкости.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными [1].

Хореографическая подготовка стала неотъемлемой частью тренировочного процесса едва ли не во всех видах спорта, связанных с искусством движения. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена [2]:

- 1) Общее воспитание двигательной культуры и способностей;
- 2) Совершенствование технической и физической подготовленности, общей координации движений;
- 3) Формирование осанки;
- 4) Артистичность исполнения спортивных программ.

Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией синхронистки ближе всего соприкасаются с искусством [5].

Искусство — это отражение действительности в образах; искусство танца — это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией синхронисток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ [6].

Ряд исследователей, проводя педагогические наблюдения во время тренировок выявили, что при занятиях хореографией развиваются, гибкость, координация, устойчивость; обогащается двигательный запас; вырабатывается правильная осанка и походка; укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируются культура движений и умение творчески мыслить. Именно поэтому у занимающихся хореографией спортсменок формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ [10].

Исследование проводилось на базе в ГБУДО СОСДЮСШОР по водным видам спорта, Дворец водных видов спорта г. Саратов в период с сентября 2023г. по май 2024г. в четыре этапа. В исследовании приняли участие 20 девочек 10-11 лет, занимающихся синхронным плаванием, имеющих 2-3 взрослый разряды. После проведенного предварительного тестирования нами были сформированы две группы с разным уровнем физического состояния: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) по 10 человек в каждой. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились на суше два раза в неделю по 60 минут. Контрольная группа занималась по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» утвержденным приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года

№. В тренировочный процесс синхронисток экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс хореографических упражнений.

На первом этапе исследования (сентябрь 2022г. - октябрь 2022г.) проводился выбор темы выпускной квалификационной работы, определение цели задач, предмета, объекта исследования, формирование гипотезы исследования. проводился теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования; разрабатывался комплексом хореографических упражнений для девочек 10-11 лет, занимающихся синхронным плаванием.

На втором этапе (ноябрь 2022г. - июнь 2023 г.) были сформированы две группы синхронисток (экспериментальная и контрольная); было проведено педагогическое тестирование в экспериментальной и контрольной группах с целью оценки их исходных антропометрических показателей, двигательной и координационной подготовленности; проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (июль 2023г. -декабрь 2023г.) проведено повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах с целью выявления динамики уровня специально-двигательной подготовленности девочек-синхронисток 10-11 лет с учетом их физического состояния.

На четвертом этапе (январь – май 2024 г.) - Проводилась статистическая обработка результатов тестовых упражнений и их анализ; формулировались выводы ВКР и практические рекомендации по результатам исследования; была произведена подготовка ВКР к защите.

В работе, мы использовали комплексы упражнений по хореографической подготовки, такие как:

1. Комплекс упражнений классической хореографии
2. Комплекс упражнений с элементами экзерсиса
3. Комплекс упражнений для согласования движений с музыкой

Комплекс упражнений классической хореографии- хореография помогает детям научиться владеть собственным телом, способствует укреплению опорно-мышечного аппарата. Улучшает отклонение от нормы позвоночного столба(осанка), а также предотвращает проблемы с плоскостопием. Занятия классической хореографией дает гибкость суставов и выносливость, что одного является одним из важных в синхронном плавании.

Комплекс упражнений с элементами экзерсиса - способствуют развитию координации движений и пластики. Данный комплекс упражнений требует точности в выполнении движений, что способствует улучшению моторики и гибкости тела. Акцентируется внимание на правильной постановке корпуса, что способствует формированию здоровой спины и красивой осанки.

Комплекс упражнений для согласования движений с музыкой - это один из инструментов развития спортсменок. Данный комплекс упражнений способствует развитию музыкального слуха и чувства ритма у девочек. Улучшает не только спортивные навыки и физическую подготовленность, но и обогащает внутренний мир. Девочки с помощью данного комплекса учатся не только согласовывать движение с музыкой, а также развивают себя как личность. В синхронном плавании важно уметь слышать разный темп музыки и уметь быстро подстроиться под него.

Включение в тренировочный процесс синхронисток специальных хореографических упражнений классического и партерного экзерсиса, могут применяться в практике синхронного плавания с целью повышения физической подготовленности. Результаты исследования дополняют программу подготовки в синхронном плавании. А также представляют интерес для тренеров и специалистов СДЮСШОР и ДЮСШ, осуществляющих подготовку спортивного резерва в синхронном плавании, преподавателей и студентов высших учебных заведений факультетов физической культуры и спорта.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что разработанные нами комплексы упражнений является наиболее эффективными, добавление хореографической подготовки улучшило результат синхронисток 10-11 лет. Об эффективности экспериментального комплекса упражнений свидетельствуют показатели развития физической подготовленности, у экспериментальной группы они оказались лучше, чем у контрольной.

Изменения произошли, потому что мы применили комплексы упражнений хореографической подготовки. Такие как:

- комплекс упражнений на согласование движений с музыкой;
- комплекс упражнений из классической хореографии;
- комплекс упражнений с элементами экзерсиса;

Добавленный нами комплекс хореографических упражнений позволил добиться улучшения показателей физических качеств синхронисток 10-11 лет, таких как: сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация в ЭГ и КГ.