

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Педагогический институт

Кафедра теории, истории и  
педагогике искусства

**ИНТЕГРАЦИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРА

студентки 3 курса, 371 группы факультета искусств  
по направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Развитие личности средствами искусства»

**Шумариной Дарьи Валерьевны**

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории, истории и  
педагогике искусства

\_\_\_\_\_ Н.А. Иванова

Заведующий кафедрой ТИПИ  
доктор педагогических наук, профессор

\_\_\_\_\_ И.Э. Рахимбаева

Саратов, 2026 г.

## Введение

Актуальность темы исследования. Актуальность исследования интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток обусловлена современными тенденциями развития физкультурно-спортивного образования, ориентированного на личностное и художественно-эстетическое развитие спортсменов. Синхронное плавание как сложно-координационный вид спорта сочетает в себе элементы спорта и искусства, что предполагает формирование у спортсменок не только физических и технических навыков, но и способности к художественному самовыражению, эмоциональной выразительности и коллективному взаимодействию.

В трудах отечественных исследователей (Т. С. Лисицкая, М. С. Боголюбская, А. М. Бернштейн, Л. П. Матвеева и др.) хореографическая подготовка рассматривается как эффективное средство формирования культуры движения, развития координационных способностей, музыкально-ритмического восприятия и художественного вкуса. Особую значимость хореография приобретает в условиях командного характера синхронного плавания, поскольку способствует развитию навыков совместной деятельности, синхронности движений, ответственности за общий результат и умения подчинять индивидуальные действия задачам группы.

Вместе с тем анализ педагогической практики показывает, что в детско-юношеских спортивных школах хореографические занятия на суше нередко используются фрагментарно и недостаточно интегрируются в тренировочный процесс, что снижает их развивающий и воспитательный потенциал. В связи с этим актуальной становится задача научного обоснования и практической апробации педагогических технологий интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток, направленных на комплексное развитие физических, эмоционально-выразительных и социально значимых качеств личности спортсменок.

Целью магистерской диссертации является теоретическое обоснование и практическая апробация интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток как средства развития их двигательных, эмоционально-выразительных и социально-коммуникативных качеств.

Объект исследования — тренировочный процесс юных спортсменок, занимающихся синхронным плаванием.

Предмет исследования — интеграция хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие задачи:

- определить роль хореографии в системе подготовки юных синхронисток
- проанализировать пространственно-координационную структуру движений в синхронном плавании
- выявить специфику использования хореографии в тренировочном процессе юных синхронисток
- определить методические основы интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток
- описать элементы опытно-экспериментальной работы по интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток

В число методов научного исследования, используемых в данной работе, входят:

- метод научного анализа используемой литературы, который применялся для выявления наиболее важной, обоснованной и точной информации, необходимой для исследования;
- метод системного подхода к изучаемому материалу, использованный для обеспечения полноты и целостности информации;
- метод дедукции и индукции для комплексного исследования объекта и предмета;

- метод наблюдения, который применялся для накопления фактов и образования первоначальных представлений об объекте исследования;
- педагогический эксперимент, направленный на апробацию хореографических занятий на суше;
- анализ результатов практической деятельности.

Методологическую основу исследования составили труды отечественных учёных в области теории движений, педагогики спорта и хореографического искусства:

А. М. Бернштейна, Т. С. Лисицкой, М. С. Боголюбской, Л. П. Матвеевой, Е. А. Медведевой и др., а также работы, посвящённые вопросам художественно-эстетического воспитания и развития личности средствами искусства.

Базой исследования являлась тренировочная группа юных синхронисток на базе государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» города Саратова, в рамках которой была проведена практическая работа по интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс. В ходе исследования были разработаны и поставлены три хореографические композиции на суше для трёх возрастных категорий спортсменок.

Научная новизна исследования заключается в том, что в процессе изучения теоретических аспектов интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток была уточнена их педагогическая роль и возможности применения в системе спортивной подготовки. На основе анализа научных источников и результатов проведённой практической работы были разработаны и апробированы хореографические композиции на суше для трёх возрастных категорий спортсменок. Данные композиции ориентированы на комплексное развитие двигательных качеств, эмоционально-выразительных способностей и навыков командного взаимодействия.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании необходимости использования хореографического искусства как средства развития личности юных синхронисток в системе спортивной подготовки и уточнении его роли в формировании двигательной культуры, художественной выразительности и навыков коллективного взаимодействия.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты проведённого исследования и разработанные хореографические композиции могут быть использованы в практике работы тренеров и педагогов-хореографов, осуществляющих подготовку юных синхронисток. Материалы исследования могут быть полезны специалистам детско-юношеских спортивных школ и спортивных клубов, а также педагогам, начинающим профессиональную деятельность в области синхронного плавания и хореографической подготовки.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись:

- в практической деятельности в качестве педагога-хореографа
- в выступлениях на XIII Международной научно-практической конференции «Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области» (Саратов, СГУ, 9-12 октября 2024 г.), доклад на тему «Использование музыкальных композиций Саратовской области в синхронном плавании»

Основные положения проведенного исследования и его результаты отражены в опубликованной научной статье:

Шумарина Д.В. Использование элементов хореографии народных танцев Саратовской области в синхронном плавании / Д.В. Шумарина, Н.А. Иванова // Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области [Текст]: Материалы XIII Международной научно-практической конференции (9-12 октября 2024 г.) / Под общей ред. Ю.Ю. Андреевой и И.Э. Рахимбаевой.- Саратов: ИЦ «Саратовский источник», 2024. С.470-476. ISBN 978-5-6053122-9-1

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Во введении обоснована актуальность исследования, сформулированы цель, объект, предмет и задачи работы, определены методы исследования теоретических и практических аспектов проблемы, а также раскрыты теоретическая и практическая значимость выполненного исследования.

Первая глава посвящена теоретическим основам хореографической подготовки в синхронном плавании и состоит из трёх разделов. В первом разделе рассматриваются особенности синхронного плавания как сложно-координационного вида спорта и значение хореографии в подготовке юных синхронисток. Вторым разделом раскрывается специфика хореографической подготовки, включая пространственно-координационные особенности движений, хореографическую специфику позиций и фигур, работу поддерживающих гребков, музыкально-ритмическую организацию и командное взаимодействие. В третьем разделе анализируются педагогические и методические подходы к использованию хореографии в тренировочном процессе, а также её влияние на развитие двигательных, художественно-выразительных и эмоциональных качеств спортсменок.

Вторая глава посвящена методическим аспектам решения исследуемой проблемы и этапам практической работы по интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток. В данной главе представлены разработка и апробация хореографических композиций на суше для трёх возрастных категорий спортсменок, а также анализ эффективности их использования в процессе подготовки.

В заключении обобщены и систематизированы результаты проведённого научно-практического исследования, сформулированы основные выводы и практические рекомендации.

Список использованной литературы включает труды отечественных и зарубежных авторов по проблемам теории и методики спорта, педагогики, психологии и хореографического искусства.

Приложение содержит материалы, дополняющие основное содержание работы.

### Основное содержание работы

Первая глава «Теоретические основы хореографической подготовки в синхронном плавании» посвящена обоснованию роли и места хореографии в системе подготовки юных спортсменов, анализу пространственно-координационной структуры движений в водной среде и выявлению педагогических условий эффективной интеграции хореографических средств в тренировочный процесс.

В первом параграфе синхронное плавание охарактеризовано как сложно-координационный вид спорта, предъявляющий повышенные требования к координации, точности движений, пространственной ориентировке и художественной выразительности. На основе анализа научно-методической литературы и федеральных стандартов обосновывается, что хореография в данном виде спорта выступает не вспомогательным, а системообразующим компонентом подготовки. Раскрывается её двойственная функция: с одной стороны, как средства развития ключевых двигательных качеств (координации, гибкости, амплитуды, точности и формирования правильной осанки), а с другой — как инструмента формирования художественно-образного мышления, артистизма и выразительности исполнения. Особое внимание уделяется механизмам формирования двигательных навыков через осмысленное повторение, их автоматизацию и последующий перенос с «сухой» подготовки в водную среду. Подчеркивается, что именно хореография позволяет трансформировать технически точное движение в выразительный пластический жест, что является основой для создания целостного художественного образа в соревновательных программах.

Во втором параграфе проведён детальный анализ пространственно-координационной структуры движений в синхронном плавании. Выявлена специфика двигательной деятельности в условиях водной среды: отсутствие твёрдой опоры, необходимость поддержания «динамической опоры» гребками рук, сопротивление воды и перевёрнутая ориентация тела. На основе международной классификации фигур FINA (World Aquatics) систематизированы основные группы элементов (горизонтальные положения, позиции «угол», «фламинго», «группировка», вертикальные позиции) и с хореографической точки зрения определены ключевые требования к их исполнению: «чистота линий», амплитуда, гибкость, выворотность, устойчивость оси тела и статическая выносливость. Отдельно рассмотрены специфика поддерживающих гребков рук, выполняющих двойную функцию опоры и выразительного движения, а также музыкально-ритмические и композиционные аспекты. Доказывается, что каждая классификационная фигура предъявляет к спортсменке определённые хореографические требования, а качественное исполнение элементов в группе невозможно без развитого чувства партнёра, синхронности и дисциплины корпуса.

В третьем параграфе хореографическая подготовка представлена как самостоятельный педагогический процесс, обладающий собственной логикой, целями и средствами. Рассмотрены дидактические принципы (систематичности, наглядности, доступности, прочности, возрастной адекватности), лежащие в основе эффективного обучения. Особое внимание уделено возрастной дифференциации: показано, что на этапе начальной подготовки (5–8 лет) хореография выполняет общеразвивающую функцию, формируя базу двигательных навыков и чувство ритма; в среднем школьном возрасте (9–13 лет) акцент смещается на совершенствование техники, пластичности и основ художественной выразительности; на этапе спортивного совершенствования (14–16 лет) хореография приобретает специализированную направленность, ориентируясь на качество исполнения,

индивидуальный стиль и создание целостного художественного образа. Выявлена ключевая роль хореографии в формировании команды: развитие синхронности, групповой координации, эмоционального единства и коллективного чувства ритма и пространства. Обосновано, что интеграция хореографической подготовки напрямую влияет на успешность соревновательной деятельности, обеспечивая композиционную целостность программ, создание художественного образа, музыкальность исполнения и соответствие критериям судейской оценки.

Таким образом, первая глава формирует теоретико-методологическую базу для понимания хореографической подготовки как системообразующего фактора в тренировочном процессе юных синхронисток, демонстрируя её многокомпонентную структуру и обосновывая необходимость её целенаправленной и научно выверенной интеграции для достижения высоких спортивных результатов.

Вторая глава «Практическая реализация интеграции хореографических занятий в тренировочный процесс юных синхронисток» посвящена описанию методических основ, организации и результатов опытно-экспериментальной работы по включению хореографии в систему подготовки спортсменок разного возраста.

В первом параграфе представлены методические основы интеграции хореографических занятий. Целью интеграции определено создание условий для комплексного развития двигательной культуры и повышения качества подготовки к соревновательной деятельности. В соответствии с этим сформулированы задачи, охватывающие развитие координации, музыкально-ритмического восприятия, артистизма, навыков командного взаимодействия и подготовку к соревнованиям. Обосновано использование разнообразных организационных форм: регулярные занятия на суше (один раз в неделю), интенсифицированная работа в период учебно-тренировочных сборов (ежедневно), а также мастер-классы. Ключевым принципом стал дифференцированный подход к содержанию занятий в трёх возрастных

группах (5–8, 9–13, 14–16 лет) с учётом их психофизических особенностей и этапа подготовки. Для младшего возраста приоритетом стали игровые и образные формы, развитие базовой моторики и чувства ритма; для среднего — усложнение координации, развитие выразительности и начальных форм командного взаимодействия (включая элементы контактной импровизации); для старшего — работа над художественной интерпретацией, стилем, образом и командной синхронностью. Содержательную основу составил комплекс средств классического, эстрадного, народного и современного танца, а также музыкально-ритмические упражнения и контактная импровизация. Методика базировалась на соблюдении принципов постепенности, систематичности, доступности, наглядности, сознательности, сочетания обучения и творчества, а также специального принципа развития командного взаимодействия. Для систематизации факторов, влияющих на эффективность, использована диаграмма Исикавы, выявившая группы педагогических, организационных, психоэмоциональных, физических, материально-технических и мотивационных причин, что обосновало необходимость разработки экспериментальной методики.

Во втором параграфе описаны организация и результаты опытно-экспериментальной работы, проведённой на базе ГБУ ДО СО «СШОР по водным видам спорта» г. Саратова. В одно-групповом формирующем эксперименте приняли участие 66 синхронисток трёх возрастных групп. Эксперимент длился один учебный год и включал подготовительный, основной и заключительный (в период сборов) этапы, на каждом из которых решались специфические задачи соответственно возрасту спортсменок. В ходе эксперимента применялся разработанный комплекс хореографических средств (элементы классического, эстрадного, народного, современного танца, контактная импровизация, музыкально-ритмические упражнения), направленный на развитие двигательных, художественно-выразительных и коммуникативных качеств. Ключевым результатом этапа стала постановка и разучивание в условиях сборов трёх хореографических композиций:

эстрадный номер «Твоя невеста» (5–8 лет), композиция «Куклы» с элементами современной хореографии (9–13 лет) и номер на основе современной хореографии «Всё начинается с любви» (14–16 лет). Оценка эффективности, проведённая методами педагогического наблюдения и экспертной оценки, показала положительную динамику. У большинства спортсменок отмечено улучшение координации, амплитуды и точности движений, формирование устойчивой осанки, развитие музыкально-ритмического восприятия и выразительности. Наиболее значимые изменения зафиксированы в сфере командного взаимодействия: улучшились синхронность, ощущение партнёра в пространстве и согласованность действий. Выраженность улучшений коррелировала с регулярностью посещений и мотивацией спортсменок.

Таким образом, вторая глава демонстрирует, что разработанная и апробированная методика интеграции хореографических занятий, основанная на дифференцированном подходе и комплексе адекватных средств, является эффективным инструментом повышения уровня двигательной, художественно-выразительной и командной подготовленности юных синхронисток. Результаты эксперимента подтверждают теоретические положения первой главы и обосновывают практическую целесообразность системного включения хореографии в тренировочный процесс на всех этапах многолетней подготовки в синхронном плавании.

### Заключение

Анализ научно-методической литературы показал, что синхронное плавание является сложно-координационным видом спорта, где техническая точность, синхронность, выразительность движений и соответствие музыкальному сопровождению определяют специфику подготовки спортсменок и предъявляют повышенные требования к уровню их двигательной и художественной подготовленности. Хореография рассматривается не как вспомогательное средство, а как ключевой компонент тренировочного процесса, обеспечивающий формирование

координационных способностей, гибкости, правильной осанки, амплитуды и точности движений, а также перенос навыков с суши в водную среду.

Особое внимание в работе уделено педагогическому аспекту хореографической подготовки, направленному на развитие не только физических и художественно-выразительных качеств, но и личности юных спортсменов. Эффективность занятий определяется соблюдением дидактических принципов, включая систематичность, доступность, наглядность, прочность усвоения и возрастную адекватность. При этом анализ возрастных особенностей юных синхронисток выявил необходимость дифференцированного подхода к содержанию и организации занятий с учётом психофизиологических и двигательных особенностей на различных этапах подготовки.

Хореография существенно способствует развитию синхронности движений, групповой координации, эмоционального единства и чувства ритма и пространства, что имеет принципиальное значение для успешного выполнения групповых соревновательных программ. Кроме того, хореографическая составляющая позволяет выстроить композиционную целостность программ, сформировать художественный образ, обеспечить исполнение движений в соответствии с музыкальным сопровождением.

В течение учебного года, дополненного интенсивной работой на учебно-тренировочных сборах, были поставлены специально разработанные хореографические композиции для каждой возрастной группы. Это позволило организовать систематическую поэтапную работу по освоению движений, интеграции элементов в целостные номера и адаптации сложности под уровень подготовки спортсменок. Полученные результаты показали, что эффективность хореографической подготовки во многом зависит от регулярности занятий, обоснованного подбора хореографических средств, соответствия содержания занятий возрастным особенностям и включения творческих элементов, способствующих развитию как двигательных, так и личностных качеств юных синхронисток.

Результаты проделанной работы подтвердили целесообразность дифференцированного подхода к организации хореографической подготовки с учётом возрастных особенностей занимающихся. Установлено, что регулярная хореографическая подготовка, реализуемая в форме плановых занятий и учебно-тренировочных сборов даже при ограниченном количестве часов в недельном тренировочном цикле, создаёт прочную основу для формирования двигательных и выразительных навыков, необходимых для успешной соревновательной деятельности в синхронном плавании.

Особое значение в ходе экспериментальной работы имело развитие навыков командного взаимодействия. Использование групповых форм занятий, поэтапная работа с композициями, пространственных перестроений и элементов контактной импровизации способствовало формированию ощущения партнёра в пространстве, синхронности движений и согласованности действий и коллективной ответственности за результат совместного исполнения. Данные качества являются ключевыми для реализации соревновательных программ в синхронном плавании.

Применение разнообразных хореографических средств (элементы классического, эстрадного, народного и современного танца, музыкально-ритмические упражнения) позволило расширить двигательный опыт юных синхронисток, повысить их мотивацию к занятиям и интерес к хореографической подготовке.

Таким образом, проведённое исследование позволяет сделать вывод о том, что хореография является неотъемлемой частью подготовки юных синхронисток и выступает эффективным средством формирования двигательных навыков, художественной выразительности исполнения спортивной программы, а также существенно значимых качеств личности спортсменок. Интеграция хореографических занятий в тренировочный процесс обеспечивает гармоничное развитие спортсменок и соответствует современным требованиям к системе подготовки в синхронном плавании.