

**Никешина Елена Александровна**

студентка

*Научный руководитель*

**Зизикова Светлана Ивановна**

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ЗАНЯТИЙ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные теоретические аспекты психолого-педагогического сопровождения занятий по синхронному плаванию на учебно-тренировочном этапе. Психолого-педагогическое сопровождение занимающихся синхронным плаванием рассматривается, с одной стороны, как предмет профессиональной деятельности педагога, психолога, педагога-психолога, социального педагога, и, с другой стороны, как инструмент оказания психологической, социальной, педагогической поддержки.

*Ключевые слова:* психолого-педагогическое сопровождение, синхронное плавание, учебно-тренировочный процесс.

*Актуальность.* На сегодняшний день важнейшей задачей современного общества является формирование здоровой и интеллектуально развитой личности. Недооценка роли личностного фактора в системе подготовки спортсменов, отсутствие индивидуального подхода к каждому спортсмену, выступает причиной низкой успешности и возникающих проблем. Психологическое сопровождение спортсмена направлено на гармоничное развитие личности спортсменов в избранном виде спорта, уменьшение ошибочных действий при формировании двигательных программ [2]. Синхронное плавание является одним из компонентов

физического развития детей младшего школьного возраста, так как сочетает в себе гармоничное развитие организма, ярко выраженный оздоровительный характер, важное прикладное значение и эмоциональную привлекательность водной среды. Постоянная эволюция методологии, теории и методики спортивной подготовки требует серьезного совершенствования форм, средств и принципов построения тренировочного процесса.

Синхронное плавание – это сложно-координационный вид спорта, связанный с исполнением различных фигур в воде под музыкальное сопровождение.

В настоящее время технология многолетней подготовки высококвалифицированных синхронисток, и технология обучения сложным элементам имеет свое стратегическое развитие, основной особенностью которого является поиск наиболее совершенных вариантов техники исполнения элементов при постоянном совершенствовании технического мастерства и физических качеств синхронисток. Современная подготовка синхронисток представляет собой последовательность хорошо продуманных и строго регламентированных действий, которые позволяют поэтапно продвигаться от простого к сложному, а от сложного – к сложнейшему. В результате современные технологии позволяют воспитывать квалифицированных спортсменов с требуемыми навыками в заданный момент времени при минимальных затратах.

Высокое спортивное мастерство в синхронном плавании во время исполнения композиции обеспечивается тщательной и своевременной базовой подготовкой, включающей овладение целым рядом компонентов техники, элементами двигательных, а также психологических (волевых) и функциональных, в том числе психомоторных качеств.

Психолого-педагогическое сопровождение – это совокупность мероприятий, основанных на повышении эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психологической подготовленности к выступлению на соревнованиях различного уровня, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и долговременной демонстрации высоких результатов. Только глубокий анализ особенностей спортивной тренировки и

---

механизмов воздействия на психику, выбор адекватных форм и средств подготовки, взаимодействие всех участников тренировочного процесса позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень спортивных результатов.

Ю.А. Белополова рассматривает психолого-педагогическое сопровождение как единство деятельности всех участников педагогического процесса, ориентированное на создание условий для гармоничного развития ребенка на протяжении всего тренировочного процесса и периодов жизни при максимальном сохранении личностной свободы и формировании ответственности [3].

Основной целью сопровождения является создание и поддержание в образовательном учреждении безопасной развивающей среды, способствующей максимально полному развитию потенциала каждого ребенка.

Психолого-педагогическое сопровождение включает в себя профессиональную деятельность педагога. Она направлена на создание социально-психологических условий, способствующих успешному обучению и психологическому развитию ребёнка в ситуациях взаимодействия, и благоприятно влияет на формирование у него способности соответствовать возрастным особенностям и требованиям современного мира.

Результативность соревновательной деятельности в конкретном соревновании зависит от психологического фактора – объективности самооценки спортсменом готовности к достижению определенного результата (что в определенной степени отражает состояние спортивной формы). Когда возможности синхронистки совпадают с требованиями конкретной деятельности, то у нее возникает ощущение реальности овладения предметом данной деятельности. Так, спортсмен, объективно оценивающий свою готовность к соревнованиям при прочих равных условиях (практически одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности) действует более уверенно и более эффективно реализует свои возможности, чем переоценивающий или недооценивающий свои силы.

Учет психологических аспектов спортивной деятельности позволяет прогнозировать его рейтинговые перспективы, а по точности самооценок

спортивной формы и готовности к определенным достижениям – результативность его в ближайшем соревновании.

Психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса должно быть направлено на создание и реализацию условий, которые бы способствовали личностному развитию спортсменов, формированию у них мотивации к спортивной деятельности.

Специфика вида спорта предъявляет требования к личности юного спортсмена, его психическим качествам и уровню их совершенства, а степень чувствительности к тренировочным нагрузкам позволяет определить сенситивные, элективные и индифферентные психические качества [5]. Сенситивность и кризисность не только онтогенеза, но даже годичного цикла подготовки требует мониторинга одних и тех же показателей в связи с различиями по возрасту, полу, квалификации, этапу подготовки и виду спорта.

Приоритетным направлением в психологической подготовке юных спортсменов следует считать создание предпосылок для результативности в тренировочной и соревновательной деятельности, а не коррекцию, оптимизацию, регуляцию и т. п. Такими предпосылками выступают: оптимальная структура спортивной мотивации; соответствие особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта; развитые до необходимого уровня профессионально важные психические качества; развитая способность к управлению своей деятельностью и психическим состоянием; навыки самоконтроля и целеполагания и др.

*Выводы.* Психолого-педагогическое сопровождение – это совокупность мероприятий, основанных на повышении эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психологической подготовленности к выступлению на соревнованиях различного уровня, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и долговременной демонстрации высоких результатов.

### ***Список литературы***

1. Родионов В.А. Спортивная психология / В.А. Родионов; под ред. В.А. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Русайнс, 2018. – 168 с. – ISBN 978–5-5665–0147–5.
2. Уляева Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник. – М.: Московский спорт, 2014. – 236 с. – ISBN 978–691–7566–57–2. EDN AYBAYN
3. Белополова Ю.А. Основные направления психолого-педагогического сопровождения детей / Ю.А. Белополова // Молодой ученый. – 2016. – №2. – С. 296–299 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/114/29257/> (дата обращения: 10.12.2024).
4. Суходуева М.О. Психолого-педагогический эффект применения робота телеприсутствия в инклюзивном образовании / М.О. Суходуева, Н.С. Чистякова, Л.В. Курзаева // Форум молодых ученых. – 2018. – №12–3 (28). – С. 1504–1506. – EDN YLVUCY.
5. Черапкина Л.П. Физиология спорта: учебное пособие / Л.П. Черапкина, В.Г. Тристан // Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск: СибГУФК, 2020. – 155 с. – ISBN 978–5-91930–133–2.