

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

**СПОРТИВНЫЙ ОТБОР ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**АВТОРЕФЕРАТ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3 курса 341 группы

по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

БОРЩЕВОЙ АЛИНЫ ДЕНИСОВНЫ

Научный руководитель

доцент, к. п. н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой

к. м. н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Художественная гимнастика является одним из самых привлекательных и эстетически выразительных видов спорта, который сочетает в себе элементы танца, акробатики и гимнастики. Она требует не только физической подготовки, но и высокой степени координации, гибкости, пластичности и артистизма. Важным аспектом успешной практики художественной гимнастики является правильный отбор девочек, что особенно актуально для возрастной группы 5-6 лет. В этом возрасте закладываются основы физического развития и формируются психофизиологические характеристики, которые могут оказать значительное влияние на дальнейшие успехи в спорте.

Дети в возрасте 5-6 лет находятся на этапе активного физического и психического развития. В этот период у них наблюдаются значительные изменения в моторике, координации движений, а также в эмоциональной и социальной сферах. Психофизиологические особенности девочек этого возраста определяют их способность к обучению и восприятию новых движений, что делает данный период критически важным для отбора в художественную гимнастику. Понимание этих особенностей является основой для создания эффективных методик отбора, которые помогут выявить наиболее перспективных девочек для занятий этим видом спорта.

Отбор в художественную гимнастику требует применения определенных принципов, которые учитывают как физические, так и психологические аспекты развития ребенка. Основные принципы отбора включают в себя оценку физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость, а также артистические способности и мотивацию ребенка к занятиям. Важно отметить, что отбор не должен быть исключительно жестким и основанным на физических показателях; необходимо учитывать и индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и желания. Это позволит не только выявить наиболее одаренных гимнасток, но и создать комфортные условия для их дальнейшего развития.

Оптимизация процесса отбора в художественную гимнастику требует комплексного подхода, включающего в себя как научные исследования, так и практические рекомендации. Важно разрабатывать и внедрять методики, которые будут учитывать современные требования к подготовке гимнасток и обеспечивать максимальную эффективность отбора. Это может включать в себя использование современных технологий для оценки физических и психических характеристик девочек, а также внедрение инновационных программ тренировок, которые помогут развивать необходимые навыки и качества.

Ключевыми критериями для отбора юных спортсменок в художественную гимнастику являются природная гибкость, координация движений, хорошее физическое развитие и определённые морфофункциональные показатели, позволяющие выявить наиболее перспективных кандидатов.

Таким образом, актуальность темы спортивного отбора девочек 5-6 лет для занятий художественной гимнастикой обусловлена её значимостью для гармоничного развития ребёнка, построения успешной спортивной карьеры, высокой популярностью этого вида спорта и необходимостью формирования конкурентоспособных команд.

В итоге была определена тема магистерской работы.

Исследование охватывает многогранные аспекты, влияющие на отбор девочек в художественную гимнастику, что позволяет получить полное представление о значении и особенностях данного процесса.

Таким образом, целью работы явилось: исследовать эффективные способы спортивного отбора девочек 5-6 лет для занятий художественной гимнастикой.

Объект исследования: процесс отбора девочек 5-6 лет для занятий художественной гимнастикой.

Предмет исследования: показатели физического развития, функциональных возможностей организма и физической подготовленности девочек в возрасте 5-6 лет в процессе спортивного отбора.

Гипотеза исследования: предполагается, что ранняя и систематическая оценка физического развития и морфофункциональных особенностей организма девочек в возрасте 5-6 лет, являются наиболее эффективными способами спортивного отбора для занятий художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме спортивного отбора в художественной гимнастике.
2. Выявление уровня физического развития девочек 5-6 лет для занятий художественной гимнастикой.
3. Диагностика функциональных возможностей организма девочек 5-6 лет в процессе спортивного отбора.
4. Оценивание показателей физических способностей девочек 5-6 лет в начале спортивного отбора.
5. Сравнительный анализ физического развития и функциональных возможностей девочек 5-6 лет в процессе спортивного отбора..
6. Доказательство эффективности предложенных способов спортивного отбора девочек 5-6 лет для занятий художественной гимнастикой.

Методология отбора: Анализ используемых критериев и методик, применяемых для определения потенциала и пригодности девочек к занятиям художественной гимнастикой, включая физическую подготовленность, гибкость, координационные способности, прыгучесть.

1. Физиологические аспекты: Исследование физического развития девочек, включая их анатомо-физиологические особенности, влияние регулярной физической активности на здоровье и общее развитие.
2. Соотношение отбора и успешности: исследование взаимосвязи между процессом отбора, развитием навыков и будущими успехами девочек в художественной гимнастике.

Комбинирование различных методов исследования позволит получить более полное и объективное представление о процессе отбора

девочек в художественной гимнастике и выявить наиболее эффективные подходы к этому процессу.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе спортивного клуба «ЕВА».

Отделение художественной гимнастики спортивного клуба «Ева» послужил опытно - экспериментальной базой исследования.

Теоретическая значимость исследования – обоснование результатов, проведенной исследовательской работы по отбору девочек 5-6 лет с хорошими морфофункциональными показателями и физическим состоянием, гибкость, выносливостью, координационными способностями, с точки зрения теории будет полезно для тренеров, инструкторов, педагогов, преподавателей и др., которые ведут секционную и другие виды учебно-тренировочных занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Практическая значимость исследования - полученные результаты исследовательской работы, даёт возможность на выявления талантливых и перспективных маленьких спортсменов, которые хотели бы развивать свои способности в этом виде спорта по различным критериям.

Достоверность и обоснованность результатов исследования – методы математической обработки данных позволили выявить степень достоверности результатов, как до проведения эксперимента, так и после его проведения.

Период 5-6 лет отличается особой пластичностью детского организма, когда происходит активное морфофункциональное созревание опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем. Как отмечает Петрова Н.В., регулярные занятия художественной гимнастикой в этом возрасте не только способствуют спортивному прогрессу, но и оказывают комплексное положительное влияние на общее физическое развитие ребенка [2]. Особое значение приобретает тот факт, что у девочек в данный период отмечается естественная предрасположенность к выполнению гимнастических элементов благодаря анатомо-физиологическим

особенностям: повышенной эластичности соединительных тканей, оптимальному соотношению массы тела и мышечной силы, а также высокой нейропластичности, обеспечивающей быстрое освоение новых двигательных навыков.

Следует подчеркнуть, что этот возрастной этап является сенситивным периодом для развития координационных способностей и пространственной ориентации - качеств, имеющих первостепенное значение в художественной гимнастике. Формирование этих навыков в дошкольном возрасте определяет не только текущие успехи в освоении гимнастических элементов, но и перспективы дальнейшего спортивного роста. Однако, как указывают специалисты, при всей благоприятности данного периода для начала занятий, необходимо строго учитывать индивидуальные особенности физического развития каждого ребенка, чтобы избежать преждевременных перегрузок и травм.

Л.И. Смирнова подчёркивает, что для девочек 5–6 лет регулярная активность — это не просто физкультура, а мощный ресурс для целостного развития, напрямую влияющий на их физическое здоровье [3]. В контексте художественной гимнастики эта активность приобретает целенаправленный характер. Специализированные тренировки в этом возрасте решают двоякую задачу: они закладывают базовую физическую форму, укрепляя мышцы и суставы, и одновременно «настраивают» нервную систему — оттачивают чувство равновесия, ритма и пространственного контроля. Именно эти, казалось бы, общие навыки впоследствии становятся тем самым языком, на котором будет говорить тело гимнастки, выполняя сложнейшие элементы с предметом и без.

При работе с девочками тренеру важно видеть не просто группу, а уникальный потенциал каждой девочки. В пять-шесть лет дети развиваются неравномерно: кто-то уже демонстрирует природную гибкость, у кого-то быстрее формируется чувство ритма, а кто-то заметно сильнее сверстников.

Эта разница — не случайность, а закономерность, в которой переплетаются и генетика, и образ жизни семьи, и даже простой объём обычной детской активности — игр, бега, лазания.

Поэтому оценивать будущих гимнасток только по общим нормативам — значит упускать самое главное. Куда важнее внимательно наблюдать за тем, как конкретный ребёнок осваивает движение, как реагирует на нагрузку, в чём проявляется его естественная одарённость. Такой взгляд позволяет не просто отобрать «подходящих», а выстроить для каждой начинающей спортсменки индивидуальную траекторию роста — там, где один нуждается в мягком развитии силы, другой может сразу осваивать более сложные элементы.

Исследования подтверждают: физические возможности девочек в этом возрасте действительно могут сильно отличаться из-за разной скорости созревания организма. Игнорировать эту особенность — значит рисковать как прогрессом, так и интересом ребёнка к занятиям. Напротив, гибкий, персонально ориентированный подход превращает тренировку не в стандартный урок, а в живой диалог с возможностями юной гимнастки. Это и есть основа для того, чтобы ранний старт в спорте стал не стрессом, а гармоничным и радостным этапом развития. [16]

Выбор направленности спортивной подготовки, в том числе и художественной гимнастики, во многом определяется индивидуальными антропометрическими данными и особенностями телосложения ребенка. Для художественной гимнастики, как вида спорта, предъявляющего специфические требования к пластичности, координации и эстетике движений, определенные типы телосложения могут быть более предпочтительными. [42]

- Пропорциональность тела: для выполнения сложных элементов, требующих гибкости и контроля над телом, важны гармоничные пропорции. Длинные конечности относительно туловища, узкий таз, подвижные суставы – все это может способствовать лучшей амплитуде движений и грациозности.

- Гибкость и подвижность суставов: дети с природной

предрасположенностью к высокой гибкости (часто ассоциируемой с определенными конституциональными типами) легче осваивают элементы, требующие растяжки и выполнения сложных шпагатов, мостов и других амплитудных движений.

- Развитие мышечной системы: хотя в 5-6 лет мышечная масса еще невелика, но ее потенциал к развитию, а также особенности распределения мышечного тонуса, играют роль. Для художественной гимнастики важна не столько гипертрофированная мускулатура, сколько развитая, но эластичная мускулатура, способствующая контролю движений и силе.

- Центр тяжести: положение центра тяжести тела, которое во многом определяется соотношением размеров туловища и конечностей, а также распределением массы, влияет на устойчивость и способность выполнять вращения и балансы.

Таким образом, анализ телосложения девочек 5-6 лет позволяет не только определить их предрасположенность к занятиям художественной гимнастикой, но и прогнозировать дальнейший прогресс, а также индивидуализировать тренировочный процесс, учитывая сильные и слабые стороны ребенка.

При отборе юных гимнасток 5-6 лет для начального этапа подготовки, важную роль играют их морфофункциональные характеристики, учитывающие индивидуальные соматотипы по классификации В.Г. Штефко и А.Д. Островского.

В целях исследования процесса отбора девочек 5-6 лет для занятий художественной гимнастики были использованы такие методы:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
1. Анализ литературы по теме исследования.

Для изучения накопленного опыта по теме исследования был проведен

анализ литературных источников. В ходе анализа были рассмотрены следующие вопросы:

- физические особенности развития девочек 5-6 лет;
- морфофункциональные особенности организма девочек 5-6 лет;
- физическая подготовленность девочек 5-6 лет для занятий по художественной гимнастике;
- координационные способности девочек 5-6 лет для занятий по художественной гимнастике;
- оценка влияния физических упражнений на организм девочек 5-6 лет.

2. Педагогическое наблюдение.

В рамках наблюдения, проведенного в спортивном клубе "Ева" г. Саратова с девочками 5-6 лет, изучались особенности телосложения, важные для занятий художественной гимнастикой у девочек 5-6 лет.

2. Педагогическое тестирование.

С целью изучения процесса отбора девочек в возрасте 5-6 лет для занятий художественной гимнастикой, нами был задействован следующий набор методик:

- Оценка весового статуса по индексу Кетле: подчеркивает, что индекс помогает определить, находится ли человек в пределах нормального веса, имеет ли избыточный вес или ожирение.

3. Педагогический эксперимент.

В рамках педагогического исследования 20 девочек, проявляющих интерес к гимнастике, приняли участие в эксперименте. Перед началом тренировок были собраны первоначальные данные об их физической подготовке. Чтобы оценить, насколько эффективен комплекс упражнений и методик для развития способностей к художественной гимнастике у девочек 5-6 лет, мы провели повторное обследование в конце эксперимента.

Исследование проводилось на базе СК «Ева» г. Саратова. В исследовании принимали участие девочки 5-6 лет, которые хотят заниматься художественной гимнастикой в количестве 20 человек.

Исследование проходило в три этапа:

На первом подготовительном этапе на основе изучения и анализа научной и учебно-методической литературы была выявлена проблема, предпосылки ее решения, актуальность исследования, а также определены цель и задачи исследования. Рассмотрены теоретические основы отбора девочек 5-6 лет к занятиям художественной гимнастикой. Была разработана методология исследования, определена выборка испытуемых, проведено исходное тестирование.

На втором основном этапе исследования проведено педагогическое наблюдение и исходное педагогическое тестирование. Был подобран и внедрен комплекс упражнений и методик для развития способностей к художественной гимнастике у девочек 5-6 лет. В конце был проведен педагогический эксперимент.

Заключительный, третий этап исследования, был посвящен анализу и представлению результатов, а также подготовке к процедуре защиты исследовательской работы.

Проведенное исследование, посвященное проблеме отбора девочек 5-6 лет в художественную гимнастику, позволило решить поставленные задачи и подтвердить исходную гипотезу о том, что эффективный отбор должен базироваться на комплексной оценке ключевых врожденных и рано проявляющихся способностей, среди которых природная гибкость, координационные способности и гармоничность морфофункционального развития играют определяющую роль.

Теоретический анализ научно-методической литературы выявил, что возраст 5-6 лет представляет собой критически важный сенситивный период для начала спортивной специализации в художественной гимнастике. Это обусловлено уникальной пластичностью центральной нервной системы, высокой эластичностью соединительной ткани и незавершенностью процессов окостенения, что создает оптимальные биологические предпосылки для закладки фундамента будущего технического мастерства. Было

установлено, что современная система отбора эволюционировала от интуитивно-эмпирических оценок к научно обоснованному, комплексному подходу, интегрирующему медико-биологические, психолого-педагогические и спортивно-технические критерии.

1. Оценка морфофункциональных признаков (тип телосложения), что позволило выявить девочек с гармоничным телосложением, соответствующим эстетическому канону вида спорта и обладающим благоприятными пропорциями для выполнения вращательных и маховых движений.

2. Дифференцированная оценка гибкости по семи ключевым для художественной гимнастики параметрам: подвижность позвоночника (в грудном и поясничном отделах), амплитуда и выворотность тазобедренных суставов, подвижность плечевого пояса и голеностопа. Результаты тестирования 20 девочек подтвердили высокую вариативность врожденного потенциала и позволили объективно разделить группу на подгруппы с низким, средним и высоким уровнем конституциональной гибкости.

3. Оценка координационных способностей, в частности, чувства ритма, пространственной ориентации и точности воспроизведения заданных движений, которые являются базой для успешного освоения предметной техники и сложно-координационных композиций.

Эмпирические данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, наглядно продемонстрировали, что высокий интегральный показатель отбора демонстрируют лишь те девочки, которые одновременно показывают гармоничные морфологические данные, выраженную природную гибкость и хорошие координационные задатки. Дефицит по одному из этих компонентов, как показал анализ, является существенным лимитирующим фактором, требующим специальной коррекции в тренировочном процессе или, в случае стойких анатомических ограничений (например, отсутствие

выворотности), может служить объективным основанием для нецелесообразности дальнейшей специализации в художественной гимнастике высших достижений.