O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [15]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UDK: 796.412:796.015

Леонид Р. АЙРАПЕТЬЯНЦ,
Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Узбекистана, кафедра «Физическая культура и спорт», Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, г. Ташкент
E-mail: volleyball-2010@mail.ru

ПРОБЛЕМАТИКА ЭФФЕКТИВНОГО ВЫЯВЛЕНИЯ ТАЛАНТОВ И ДАЛЬНЕЙШЕЙ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация

В статье приводятся данные анкетирования девочек 5–8 лет и их тренеров, а также показатели общей и специальной физической подготовленности юных гимнасток при отборе и ориентации в спортивные секции по художественной гимнастике. В период научных исследований в течение года, проведения педагогического эксперимента и применения разработанной методики учебно-тренировочных занятий с юными гимнастками определены критерии их отбора и ориентации, направленные на улучшение гибкости, ловкости и координации, столь необходимых качеств в сложно-координационных видах спорта.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные гимнастки, отбор, ориентация, общая и специальная физическая подготовленность, анкетирование, разработанная методика, педагогический эксперимент.

BATIMIK GIMNASTIKADA SAMARALI ISTE'DODNI ANIQLASH VA SPORT YO'NALISHINI KEYINGIDA BOSHLASH MUAMMOLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada 5–8 yoshli qizlar va ularning murabbiylari o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma ma’lumotlari, shuningdek, badiiy gimnastika sport turlari uchun tanlov va yo‘naltirish jarayonida yosh gimnastikachilarning umumiy va o‘ziga xos jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari keltirilgan. Bir yillik tadqiqot davrida pedagogik tajriba va yosh gimnastikachilar bilan o‘quv va mashg‘ulotlar uchun ishlab chiqilgan metodologiyani qo‘llash, tanlov mezonlari va yo‘naltirish aniqlandi. Ushbu mezonlar moslashuvchanlik, chaqqonlik va muvofiqlashtirishni yaxshilashga qaratilgan - murakkab muvofiqlashtirish sport turlarida juda muhim bo‘lgan fazilatlar.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, yosh gimnastikachilar, tanlov, yo‘naltirish, umumiy va o‘ziga xos jismoniy tayyorgarlik, so‘rovnoma, ishlab chiqilgan metodologiya, pedagogik tajriba.

ISSUES IN THE EFFECTIVE IDENTIFICATION OF TALENT AND SUBSEQUENT ATHLETIC ORIENTATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Annotation

This article presents data from surveys conducted among girls aged 5–8 and their coaches, as well as indicators of general and specific physical fitness observed during the selection and orientation process for rhythmic gymnastics programs. Over the course of a year-long research study-which included a pedagogical experiment and the implementation of a specially developed training methodology for young gymnasts-criteria for selection and orientation were established. These criteria focus on enhancing flexibility, agility, and coordination-qualities that are essential in sports requiring complex motor coordination.

Keywords: rhythmic gymnastics, young gymnasts, selection, orientation, general and specific physical fitness, surveys, developed methodology, pedagogical experiment.

В условиях стремительного роста спортивных результатов в художественной гимнастике и необходимостью разработки новых современных методов особую актуальность приобретают вопросы организации оздоровительной, физкультурной и массово-спортивной работы среди учащихся и студентов образовательных учреждений, широких слоёв населения, проведения комплексных спортивных соревнований, отбора талантливых спортсменов из числа молодёжи и их целенаправленной подготовки, а также резкого увеличения числа занимающихся и отбора перспективной молодёжи в сложно-координационные виды спорта.

В таких технически и эстетически сложных видах спорта, как художественная гимнастика процесс отбора спортсменов является сложным и многоэтапным, при котором необходимо комплексно оценивать возрастные анатомо-физиологические показатели ребёнка, уровень общей и специальной физической подготовленности, координационные способности, точность управления движениями, адаптационные возможности, а также психическое состояние. Однако на практике во многих случаях отбор осуществляется на основе субъективных критериев, что приводит к преждевременному исключению из спорта детей, обладающих значительным потенциалом.

Результаты научных исследований показывают, что недостаток единого, системного и научно обоснованного методического подхода к ориентации и отбору юных спортсменов снижает эффективность данного процесса. В особенности в художественной гимнастике недостаточно глубоко изучены критерии отбора спортсменов, система оценки их психофизиологического состояния, а также вопросы индивидуального подхода [4].

Художественная гимнастика — это специфический вид спорта, сочетающий элементы танца, акробатики и искусства, который требует от гимнасток не только физической подготовленности, но и развития творческих способностей. Одним из важнейших аспектов развития данного вида спорта является правильный отбор юных спортсменок, поскольку успешная деятельность в художественной гимнастике во многом зависит от индивидуальных способностей, которые необходимо выявлять на ранних этапах.

Международный опыт показывает, что ведущие спортивные системы, достигающие высоких результатов, добиваются успеха за счёт раннего отбора спортсменов на основе научно обоснованных медицинских, педагогических и психологических критериев [6]. В связи с этим внедрение комплексного подхода отбора и ориентации юных гимнасток в специализированных спортивных школах по направлению художественной гимнастики приобретает особую значимость.

Актуальность исследования заключается в том, что внедрение научно обоснованных критериев отбора, разработка современных тестов и методов оценки создают возможность раннего выявления одарённых спортсменок,

повышения их адаптации к спортивной деятельности и обеспечения высокой эффективности в дальнейшей работе. Данный подход способствует совершенствованию системы подготовки спортсменов не только в художественной гимнастике, но и в других технически сложных и координационных видах спорта.

Цель исследования: комплексное изучение процесса ориентации и отбора юных гимнасток, научное обоснование критериев первичного отбора, определение приоритетных физических качеств, а также разработка адаптивной методики, направленной на их развитие, и обоснование её эффективности посредством проведения педагогического эксперимента.

Задачи исследования:

– проведение научного анализа существующих теоретических концепций и методических подходов к выявлению одарённых юных спортсменок и их ориентации в художественной гимнастике;

– системный анализ методов, применяемых на практике при отборе юных гимнасток, а также оценка степени их научной обоснованности;

– определение эффективности применяемых критериев отбора и их научная переоценка на основе предлагаемых новых подходов;

– разработка и внедрение в практику усовершенствованной методики отбора спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике, на основе проведения опытно-экспериментальных работ, а также формирование соответствующих выводов.

Методы исследования:

– проведение бесед со специалистами в области художественной гимнастики, а также сбор данных посредством анкетирования;

– оценка уровня подготовленности юных гимнасток с использованием специализированных педагогических тестов;

– определение эффективности новых подходов на основе проведения опытно-экспериментальных работ и педагогического эксперимента;

– обработка полученных эмпирических данных с применением методов математико-статистического анализа и их научная интерпретация.

Научная новизна исследования:

– процесс ориентации и отбора юных спортсменок в художественной гимнастике комплексно проанализирован на основе системного подхода;

– разработана усовершенствованная методическая модель отбора спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике;

– эффективность разработанных методических рекомендаций научно обоснована на основе результатов опытно-экспериментальной работы.

В научных исследованиях принимали участие юные гимнастки в возрасте 5–8 лет на базе частного спортивного клуба «Большая перемена» (Ташкент) в течение марта 2025 – февраля 2026 гг. Участники были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) – по 10 детей в каждой из групп. В ЭГ применялись усовершенствованные методы отбора и подготовки юных гимнастов, тогда как КГ занималась по традиционной программе.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа: первичная диагностика, этап применения экспериментальной методики, итоговая оценка. На каждом этапе фиксировались антропометрические показатели, результаты педагогических тестов и данные наблюдения. Полученные результаты были проанализированы с целью определения эффективности отбора и разработки методических рекомендаций.

При совершенствовании системы первичного отбора юных гимнасток важное научно-практическое значение имеет изучение практического опыта и профессиональных взглядов тренеров. В связи с этим в рамках исследования было организовано специальное анкетирование тренеров по художественной гимнастике, работающих с группой начальной подготовки.

Основной целью анкетирования являлось выявление критериев, применяемых при отборе юных гимнасток, педагогических подходов, а также проблем, возникающих в учебно-тренировочном процессе. Анкета состояла из 10 вопросов и включала закрытые и полуоткрытые варианты ответов. Вопросы и ответы позволили комплексно оценить отношение тренеров к антропометрическим, психологическим и организационным факторам.

Выявлено, что из социальных факторов наиболее важным является – поддержка родителей, из антропометрических факторов – длина тела, пропорции тела и гибкость, а из психологических качеств – дисциплина. Было подчёркнуто, что данные факторы непосредственно влияют на скорость адаптации к тренировочному процессу, качество освоения сложных элементов и устойчивость продолжения спортивной деятельности юных гимнасток.

С учётом проведения научных исследований оценка системы отбора начиналась с определения мотивационных показателей юных гимнасток. Такой подход позволил комплексно оценить процесс отбора и обеспечить более точную интерпретацию последующих результатов.

Для реализации данной задачи был использован метод анкетирования как один из эффективных инструментов педагогической диагностики. Анкетирование позволило определить уровень внутренней спортивной мотивации, оценить эмоциональное отношение к тренировычных занятий и выявить факторы, которые необходимо учитывать на этапе первичного отбора. Вопросы анкеты были разработаны с учётом возрастных психологических особенностей детей. Они были сформулированы в простой и доступной форме. Варианты ответов предусматривали формат «Да» / «Нет», что позволило осуществить количественную обработку результатов и представить их в процентном выражении.

В анкетировании приняли участие 20 юных гимнасток в возрасте 5–8 лет. Все участницы находились на этапе начальной подготовки и только начинали заниматься художественной гимнастикой.

С помощью анкеты были изучены следующие основные направления: №1 «Нравится ли вам заниматься художественной гимнастикой?»; №2 «Хотите ли вы продолжать тренировки?»; №3 «Легко ли вам выполнять упражнения на «растяжку»?»; №4 «Интересно ли вам изучать новые элементы?»; №5 «Нравится ли вам выполнять упражнения под музыку?»; №6 «Чувствуете ли вы сильную усталость после тренировки?»; №7 «Испытываете ли вы боль при выполнении «растяжки»?»; №8 «Есть ли у вас страх при выполнении сложных упражнений?»; №9 «Поддерживают ли вас родители в занятиях гимнастикой?»; №10 «Хотите ли вы участвовать в соревнованиях?» (рис.).

Данные показатели рассматривались как важные диагностические критерии при первичном отборе юных гимнасток.

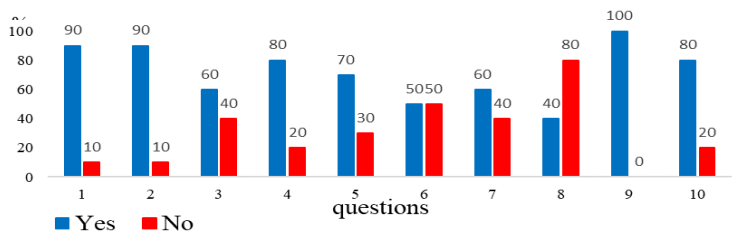


Рисунок. Показатели анкетирования юных гимнасток до начала проведения исследования

В целом результаты анкетирования показали, что у юных гимнасток сформированы высокая мотивация и положительная спортивная направленность к занятиям художественной гимнастикой. Вместе с тем были выявлены физические и психологические трудности, характерные для этапа начальной подготовки, такие как болевые ощущения при «растяжке», физическая усталость и страх перед сложными элементами. Это позволяет обосновать необходимость их учёта при планировании процесса отбора и тренировочных занятий.

Задачи отбора заключаются в своевременном и точном выявлении врождённых склонностей, способностей и возможностей начинающих, соответствующих специфике определённого вида спорта. В качестве первого этапа отбора можно рассматривать формирование подготовительных групп в детско-юношеских спортивных школах. В данные группы должны приниматься все желающие, прошедшие медицинский осмотр и проявившие интерес к занятиям спортом [6]. Такие группы выполняют две основные задачи: массовое привлечение детей к занятиям спортом; отбор наиболее перспективных детей для поступления в детско-юношеские спортивные школы.

Процесс отбора в художественной гимнастике отличается высокой степенью селективности и основывается на широком спектре критериев. Среди них особое значение имеют морфофункциональные показатели, психологическое состояние и координационные способности. Начало систематических занятий в возрасте 4–6 лет делает начальный этап отбора особенно важным и ответственным. Специфика данного вида спорта требует особого подхода к отбору: важны не только гибкость, координация и чувство ритма, но и такие характеристики, как форма стопы, длина конечностей, осанка и даже мимика [5].

После тестирования ребёнок включается в учебно-тренировочный процесс, в ходе которого тренеры осуществляют постоянное наблюдение за его развитием. Оцениваются такие показатели, как обучаемость, адаптация к физическим нагрузкам и поведение в коллективе. Данный этап позволяет сделать окончательные выводы о перспективности ребёнка и принять решение о его дальнейшем обучении. Адаптация юных гимнасток к тренировочному процессу на этапе начальной подготовки является одним из ключевых факторов их дальнейшего успешного развития. Именно в этот период формируются основные физические, технические и психоэмоциональные качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов [2].

Начальный этап подготовки в художественной гимнастике играет важную роль в достижении спортивного мастерства. Методика и теория отбора являются ключевыми факторами в создании основы для достижения высоких спортивных результатов. Отбор представляет собой не только процесс выбора, но и сложную систему, включающую физиологические особенности, психоэмоциональное состояние и мотивацию детей.

Широкий диапазон сложности упражнений художественной гимнастики, а также разнообразие методов и подходов к освоению технических действий позволяют занимающимся расширять двигательные возможности, достигать гармоничного развития и формировать эстетический вкус. В настоящее время современная художественная гимнастика функционирует на трёх уровнях:

– высший уровень — элитная (олимпийская) художественная гимнастика, реализуемая в центрах олимпийской подготовки;

– средний уровень — спортивно-образовательная художественная гимнастика, организуемая в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах и высших учебных заведениях;

– массовый уровень — оздоровительная и развивающая художественная гимнастика, реализуемая в спортивно-оздоровительных клубах, а также спортивных секциях школ и вузов [7].

Художественная гимнастика предъявляет высокие требования к физическим и физиологическим характеристикам спортсменок, особенно на этапе начального отбора. Успешность в данном виде спорта во многом зависит от врождённых и рано сформированных особенностей организма: морфологических показателей, гибкости, равновесия и выносливости. В связи с этим учёт физиологических характеристик при отборе юных гимнасток является важным фактором прогнозирования их спортивных достижений.

Современные исследования показывают, что физиологические параметры, включая морфофункциональные характеристики, оказывают значительное влияние на эффективность отбора и дальнейшей подготовки юных гимнасток. Так, в исследованиях некоторых авторов установлена взаимосвязь между определёнными соматотипами и функциональными показателями, такими как жизненная ёмкость лёгких и результаты гипоксических тестов, с успешностью в художественной гимнастике [1]. Учёт данных физиологических особенностей способствует не только повышению эффективности отбора, но и снижению риска травм и перенапряжения, а также обеспечивает долгосрочное стабильное развитие спортсменок [3].

Морфологические характеристики, такие как длина и масса тела, длина конечностей и пропорции тела, играют важную роль в процессе отбора юных гимнасток. Предпочтение, как правило, отдаётся девочкам с эктоморфным или гипостеническим соматотипом, отличающимся стройным телосложением, длинными конечностями и низким содержанием жировой ткани. Данные особенности способствуют успешному выполнению технически сложных элементов и обеспечивают эстетическую выразительность выступлений [1].

Физиологические особенности девочек младшего школьного возраста оказывают значительное влияние на эффективность их отбора в художественную гимнастику. Понимание этих особенностей позволяет более точно оценивать способности ребёнка к освоению физических упражнений и его перспективы в данном виде спорта. Среди ключевых факторов особое место занимают возрастные изменения, уровень физического развития и координационные способности [6].

В связи с этим, у юных гимнасток перед началом отбора в группу начальной подготовки с целью определения антропометрических показателей были проведены специальные измерения (табл. 1).

Таблица 1. Антропометрические показатели юных гимнасток, участвующих в процессе спортивного отбора, (n=20)

Возраст	Длина тела, (см)	Масса тела, (кг)	Длина туловища, (см)	Ширина плеч, (см)	Ширина таза, (см)
5 лет	107 – 111	17 – 19	58 – 61	24 – 26	18 – 20
6 лет	114 – 118	19 – 22	60 – 64	25 – 27	19 – 22
7 лет	124 – 127	22 – 25	63 – 67	26 – 29	21 – 25
8 лет	123 – 138	25 – 29	65 – 71	27 – 31	23 – 28

Анализ полученных антропометрических результатов показал, что у большинства исследуемых девочек

сформированные пропорции тела соответствуют требованиям, предъявляемым к занятиям художественной гимнастикой [1].

Показатели общей и специальной физической подготовленности контрольной (КГ) и ЭГ до и после проведения педагогических исследований на основе сдачи контрольных испытаний позволили выявить степень сформированности специальных качеств юных гимнасток, а также устойчивость показателей внутри группы (табл.2).

Таблица 2. Показатели общей и специальной подготовленности юных гимнасток контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента, (n=20)

Группы		Тесты					
		Шпагат (правый), (см)	Шпагат (левый), (см)	Поперечный шпагат, (см)	Мост, (см)	Координационное упражнение, (удержание равновесия на одной ноге за 30 сек, кол-во раз)	Челночный бег 3×10 м, (сек)
КГ, (до)	$\bar{X}\pm\sigma$	17,5±1,8	18,3±2,5	28,2±2,8	17,0±3,3	7,7±1,3	14,2±0,9
	V%	10,6	13,9	9,9	19,7	17,4	6,5
ЭГ, (до)	$\bar{X}\pm\sigma$	19,6±1,9	20,7±2,6	31,0±3,5	18,4±1,9	8,4±1,4	14,7±1,3
	V%	9,9	11,8	10,3	10,2	17,0	8,8
КГ/ЭГ, (до)	t	1,85	1,84	1,97	1,08	0,74	0,53
КГ, (после)	$\bar{X}\pm\sigma$	6,0±1,1	4,6±0,6	8,0±1,3	5,3±1,0	6,6±1,1	12,5±1,0
	V%	18,6	16,6	16,7	19,8	16,2	7,9
ЭГ, (после)	$\bar{X}\pm\sigma$	4,2±0,7	2,7±0,5	5,7±0,7	5,2±1,0	4,9±0,9	11,3±0,9
	V%	16,8	19,8	12,4	19,8	17,8	8,6
КГ/ЭГ, (после)	t	2,36	2,38	2,99	2,46	2,16	1,44

В целом коэффициенты вариации по КГ находились в диапазоне от 6,5% до 19,7%. Это указывает на то, что при общей однородности КГ по ряду показателей в отдельных тестах наблюдались значительные индивидуальные различия. Это формирует необходимую диагностическую базу для последующего сравнительного анализа изменений в КГ и обоснованного сопоставления результатов с ЭГ в соответствии с требованиями методологии исследования.

Анализ результатов первичных диагностических тестов по показателям общей и специальной физической подготовленности ЭГ на начальном этапе исследования показал, что у юных гимнасток гибкость, координация и скоростно-ловкостные качества были сформированы также на среднем уровне. Статистическое распределение показателей в основном наблюдается в низком и среднем диапазонах, что обосновывает однородность ЭГ как выборки и её методическую пригодность для определения динамики изменений на последующих этапах.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что к завершению педагогического эксперимента показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменок ЭГ под воздействием целенаправленного учебно-тренировочного процесса (комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости, координации) достигли высокого уровня. Отмечается положительная динамика абсолютных значений показателей, а также наличие достаточных статистических оснований для подтверждения устойчивости результатов внутри группы.

Анализ данных о проведенных исследованиях общей и специальной физической подготовленности юных гимнасток выявил, что в КГ также наблюдаются определённые положительные изменения в показателях физической подготовленности. Однако равномерность распределения результатов по группе в ряде тестов остаётся недостаточной. В связи с этим при оценке итоговых различий между КГ и ЭГ на следующем этапе необходимо учитывать не только средние значения, но и уровень вариативности показателей.

Таким образом, на основе результатов исследований были разработаны следующие рекомендации:

– рекомендуется внедрение разработанной методики в группах начальной спортивной подготовки по художественной гимнастике;

– в учебно-тренировочном процессе следует уделять приоритетное внимание развитию гибкости, ловкости и координации;

– специальные упражнения необходимо системно включать в основную часть учебно-тренировочных занятий;

– тренировочную нагрузку следует увеличивать постепенно с учетом возрастных особенностей организма юных гимнасток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская И.Ю., Ларионова Г.П. Специфика морфофункционального статуса спортсменок 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. // Современные вопросы биомедицины, 2020, №1, С.50-56.
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. // Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
3. Корягина Ю.В., Нопин С.В., Акимкина О.Н. Оценка динамики морфологического статуса и физических качеств девочек и девушек 4–17 лет, занимающихся художественной гимнастикой. // Спортивная наука, 2024, №1, С. 7–16.
4. Никитушкин В.Г. Основы детско-юношеского спорта. // Учебник. М.: Советский спорт, 2010. – 263 с.
5. Солодков А.С., Сологуб Э.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: Спорт, 2017. – 884 с.
6. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом. // Монография. М.: Спорт, 2018. – 288 с.
7. Юрьева.М.Н., Галаева.И.П. Специфика хореографической подготовки спортсменок в художественной гимнастике. // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус», № 4(42), 2019. С. 34–39.