



Министерство спорта  
Российской Федерации



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры  
спорта и туризма

**ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ С  
МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ «ДОМИНАНТЫ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МЫСЛИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Казань, 2020

УДК 159.9+796.01  
ББК 76.6

**Доминанты психолого-педагогической мысли в области физической культуры и спорта:** материалы **Всероссийской научно-практической конференции с международным участием** (30 октября 2020 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 398 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Доминанты психолого-педагогической мысли в области физической культуры и спорта», проходившей 30 октября 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для педагогов по физической культуре и спорту образовательных учреждений всех типов и видов, для педагогов дополнительного образования, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов по воспитательной и внешкольной работе, педагогов-организаторов, воспитателей и специалистов учреждений дошкольного образования разных видов, педагогов среднего профессионального образования, аспирантов, магистрантов, студентов.

Материалы представлены в авторской редакции.

***Редакционная коллегия:***

**О.А. Калимуллина**, доктор педагогических наук, профессор, профессор РАО, заведующий кафедрой педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»

**А.М. Галимов**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебной работе ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»

**Ю.Н. Кузнецова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»

**Р.Р. Ахмадишина**, лаборант кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»



УДК 796.332.063

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ  
ПОДГОТОВКИ**

*Гирфанова Алсу Ильдаровна*

студент

ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», Казань

[alsy.girfanova@mail.ru](mailto:alsy.girfanova@mail.ru)

*Пайгунова Юлия Викторовна*

кандидат психологических наук, доцент

кафедра педагогики и психологии

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности развития психомоторных способностей гимнасток на начальном этапе подготовки. Выявлен низкий уровень психомоторных способностей у спортсменок 5-6 лет при выполнении упражнений на координацию. Установлено, что на раннем этапе подготовки для развития психомоторики на тренировочных занятиях стоит больше времени уделить предметной и общей физической подготовке.

**Ключевые слова:** психомоторика, начальный этап подготовки, художественная гимнастика.

**FEATURES OF DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR ABILITIES IN  
GYMNASTS AGED 5-6 YEARS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING**

*Alsy I. Girfanova*

student

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

[alsy.girfanova@mail.ru](mailto:alsy.girfanova@mail.ru)

*Pigunov Yuliya Viktorovna*

psychologist, associate professor.,

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

**Annotation.** The article discusses the features of the development of psychomotor abilities of gymnasts at the initial stage of training. A low level of psychomotor abilities was revealed in athletes aged 5-6 years when performing coordination exercises. It is established that at an early stage of preparation for the development of psychomotor skills in training sessions, it is worth spending more time on subject and General physical training.

**Keywords:** psychomotor skills, initial stage of training, rhythmic gymnastics.

Психомоторика – это вид психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях связанная единством с совершаемыми двигательными действиями. В любом спорте, как и в художественной



гимнастике психомоторные качества очень важны уже начиная с начального этапа обучения. Основными качествами психомоторных способностей является реакция и координация, так как специфика вида спорта предъявляет очень жесткие требования к координационным способностям и ответным реакциям. Формирование умений и навыков в художественной гимнастике невозможно без учета психического развития спортсменов [1]. Психическое развитие юных гимнасток имеет свои особенности, которых необходимо учесть в тренировочном процессе. Индивидуальный подход к спортсменам, позволит формировать благоприятные отношения к тренировочным нагрузкам и выявить уровень развития психомоторных функций у юных гимнасток на начальном этапе обучения.

**Цель работы:** выявить особенности развития психомоторных способностей у гимнасток 5-6 лет на начальном этапе подготовки.

Исследование проведено с использованием метода педагогического наблюдения, контрольного теста и статистической обработки полученных данных.

**Результаты исследования:** Для изучения особенностей развития психомоторных способностей детей на начальном этапе обучения были проведены 10 тестов:

1. удержать равновесие с закрытыми глазами;
2. удержать равновесие «цапелька» на высоком полупальце;
3. выполнить максимальное количество хлопков над головой прямыми руками на время;
4. выполнить максимальное количество приседаний на время;
5. выполнить максимальное количество поднимания туловища «складочка» на время;
6. выполнить упражнения на балансировку мяча;
7. выполнить упражнения на балансировку обруча;
8. выполнить отбивы мяча за 20 секунд;
9. переключение с одного движения на другое;
10. запомнить и повторить упражнение после показа тренера.

Первые два теста оценивали устойчивость вестибулярной реакции и статическое равновесие. Для выполнения каждого теста давалось по 3 попытки и определялось время удержания позы.

Дальше шли три задания, связанные с базовыми упражнениями из общей гимнастики: скоростные (тест 3), скоростно – силовые (тест 4) и упражнения на координационную способность (тест 5). На выполнение каждого упражнения отводилось 30 секунд.

После общих базовых упражнений были задания, связанные со спецификой данного вида спорта, а именно специальные гимнастические упражнения с мячом (тест 6) и обручем (тест 7). Следует отметить, что мяч является для детей очень сложным предметом, учитывая его характерные черты, он сложно дается даже при его удержании, потому что всегда укатывается с ручек гимнасток. Задача тестов 6 и 7 состояла на выявлении

координации с балансированием мяча и обручем на ладони, время удержания предметов фиксировалось в секундах.

Тесты 8-10 выполняли для исследования сенсомоторных процессов и координации движений.

Тест 8 – это отбив мяча об пол, оценивалось количество выполнений за 20 секунд.

Тест 9 был самым сложным заданием. Гимнастки после прыжка сразу переключались на упражнение с равновесием. Тест оценивался по 5 балльной шкале.

Тест 10 предполагал умение запомнить и повторить упражнение после показа тренера, оценивался по 5 балльной шкале.

Анализ полученных данных показывает высокий уровень психомоторных способностей в тестах 3, 5, 9, 10 и средний уровень в тестах 4, 6, 7. Низкие результаты получены при выполнении упражнений на удержание равновесия с закрытыми глазами (тест 1), «цапельки» (тест 2) и отбивов мяча об пол на время (тест 8) и убеждают о слабом уровне развития координационных способностей.

Выводы. Таким образом, полученные результаты исследования показывают не только хороший уровень развития психомоторики у гимнасток в возрасте 5-6 лет на начальном этапе подготовки, но и позволяет выявить слабые места, на которые стоит обратить особое внимание и работать в этом направлении. Так, на начальном этапе подготовки для развития психомоторики на тренировочных занятиях стоит больше времени уделить предметной (отбивы мяча, балансирование мяча и обруча) и общей физической подготовке (скоростно-силовые и сенсомоторные задания).

#### Список литературы

1. Терехина, Р.Н. Направленность занятий художественной гимнастикой детей 3 – 6 лет с учетом их психолого-физиологических особенностей / Р. Н. Терехина, Р. Б. Цаллагова, Ю. К. Родыгина и др. / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. - №12 (154). – С. 283-286.