



прибора эстеziометра (циркуль Вебера). В конце эксперимента выявлена положительная динамика развития тактильных ощущений: на правой руке показатели улучшились с  $1,41 \pm 0,84$  до  $1,38 \pm 0,48$  см, на левой руке – с  $1,54 \pm 0,66$  до  $1,47 \pm 0,36$  см.

**Ключевые слова:** тактильная чувствительность, комплекс упражнений, тестирование, гимнастики.

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта, включает в себя упражнения с обручем, скакалкой, мячом, булавами и лентой. Однако за успешное освоение работы с различными предметами в гимнастике отвечает тактильная чувствительность, которая является разновидностью осязания и зависит от вида воздействия: прикосновения и давления. Учитывая, что в художественной гимнастике часто наблюдается выполнение упражнений с предметами без зрительного контроля, гимнастке приходится контролировать не только свое тело, но и различные особенности и свойства предмета, такие как форма, амплитуда, направление, усилие, скорость, ускорение и успешность выступления во многом зависит от степени развития тактильной чувствительности [2]. Кроме того, стимулирование тактильных чувств оказывает положительное влияние на координацию, внимание, зрительную и двигательную память [1].

**Цель исследования:** разработать и обосновать комплекс упражнений для развития тактильной чувствительности гимнасток 6-7 лет.

Исследование проводилось на базе спортивной школы «Дива» (Казань) среди гимнасток, имевших возраст 6-7 лет в количестве 15 человек. Для определения эффективности комплекса упражнений использовались контрольные тесты, которые проводились в начале эксперимента и после него. Тест представлял собой измерение тактильной чувствительности с помощью прибора эстеziометра (циркуль Вебера), воздействие которого производилось на ладонной поверхности обеих рук. Особенность этого теста в том, что чем меньше показатель, тем лучше.

**Результаты исследования.** Для развития тактильной чувствительности у гимнасток в возрасте 6-7 лет мы разработали и использовали в тренировочном процессе комплекс упражнений, состоящий из элементов пальчиковой гимнастики, самомассажа рук и упражнений с различными предметами (табл.1). Тренировки проводились 2 раза в неделю, использование комплекса упражнений длилось 5 недель. Комплекс был рассчитан на 5-7 минут и выполнялся в заключительной части занятия. Сначала выполнялись упражнения пальчиковой гимнастики, затем упражнения с различными предметами со зрительным контролем и без зрительного контроля, в заключительной части занятия применены элементы самомассажа кистей. Комплекс выполнялся сидя на полу, предметы гимнастики готовили заранее.

Таблица 1- Комплекс упражнения для развития тактильной чувствительности

Раздел	Содержание	Дозировка	Методические указания
Пальчиковая гимнастика	Сгибание и разгибание кистей	8 раз	
	Круговые движения в обе стороны	8 раз	
	Хлопки	16 раз	Выполнять с разной мощностью, 3слабых и 1 сильный
	Сжимание в кулак	8 раз	
	Сцепление в замок	8 раз	Сцепить замок с ведущей руки ,затем поменять положение рук(чтобы сверху была не ведущая рука)
	Растирание ладоней	10 сек	Прямолинейное растирание ладонями друг друга
	Давление ладони на ладонь	10 сек	Руки сомкнуты перед собой
	1-одно рука ладонь, другая кулак 2-поменять положение рук	10 раз	
	Встряхивание	5 раз	
Упражнения с предметами	Прокаты гимнастического и теннисного мячей по полу	20 сек	В одной руке гимнастический мяч, в другой-теннисный Выполнять одновременно, затем поменять мячи
	Обволакивание мячей	20 сек	Сначала катаем гимнастический мяч, затем теннисный
	Отбивы мячей	10 раз	Сначала двумя руками, затем по одной Выполнять с разными мячами Также выполнить без зрительного контроля
	Удержание баланса на ладонной и тыльной стороне кисти	20 сек	Сначала удерживаем баланс на двух руках, после усложняем-держим на одной руке

	Раскатывание скакалки	15 сек	Раскатываем скакалку ладонями по полу
	Перебирание скакалки	2 раза	От одного конца скакалки до другого, поочередная постановка рук Второй раз выполнить на скорость
	Растирание булавы между ладонями	10 сек	
	Раскатывание булавы по полу	15 сек	
Самомассаж	Поглаживание кистей	10 сек	Одной рукой гладим другую по ладонной и тыльной стороне по направлению от пальцев
	Пиление	10 сек	Продольное и поперечное пиление ребром ладони одной руки
	«Намыливание»	10 сек	
	Круговое разминание ладони	3 раза	Подушечкой большого пальца разминаем ладонь другой руки по 3 круга в разные стороны
	Разминание пальцев рук	1 раз	Двумя пальцами руки взять палец другой руки и вести от кончика пальца к ладони

После регулярного использования на протяжении 5-ти недель комплекса упражнений на развитие тактильной чувствительности было проведено контрольное тестирование. Результаты тестирования показывают, что на правой руке показатели улучшились с  $1,41 \pm 0,84$  до  $1,38 \pm 0,48$  см, на левой руке – с  $1,54 \pm 0,66$  до  $1,47 \pm 0,36$  см (рис.1).

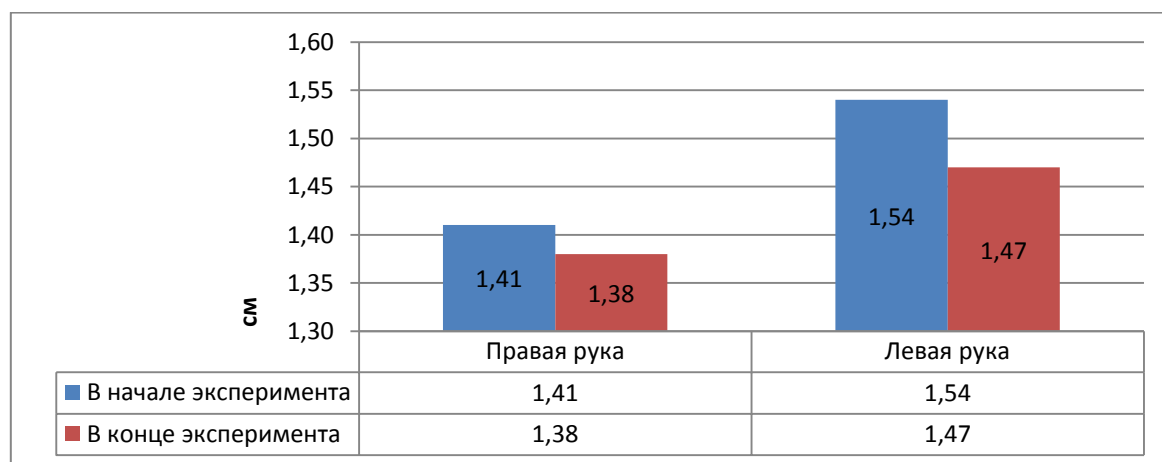


Рисунок 1- Результаты физиологического тестирования

Таким образом, разработанный комплекс упражнений, включающий в себя пальчиковую гимнастику, упражнения с предметами и самомассаж кистей является эффективным, показывает положительную динамику развития тактильных ощущений у гимнасток 6-7 лет. Его можно применять в тренировочном процессе гимнасток или давать в качестве домашнего задания.

Также можно варьировать дозировку упражнений и усложнить их, что приведет к более значимому эффекту.

### **Список литературы**

1. Жуманова, А.С. Особенности физического развития юных спортсменок в художественной гимнастике / А.С. Жуманова, В.Н. Авсиевич, Т.М. Омашева // Молодой ученый.-2017. - №10 (144). – С.385-388.-Текст: непосредственный.

2. Шокурова, Н. Ю. Развитие тактильных ощущений у детей [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы III Международной научной конференции - Казань: 2015. - С. 84-86.- Текст: непосредственный.

©Лукина В.А., Гирфанова А.И., 2021