

4516.62
Д 99

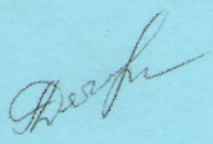
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ДЯЧУК АНАСТАСІЯ МИХАЙЛІВНА

УДК 796.412.-071.5

**ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ
ДІВЧАТОК 7-9 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ
РОЗВИТКУ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт



АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2008

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту

Науковий керівник

кандидат педагогічних наук, доцент

БІЛОКОПИТОВА ЖАННА АНДРІЇВНА,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

доцент кафедри спортивних видів гімнастики

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор

ВОЛКОВ Леонід Вікторович,

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет

ім. Григорія Сковороди, завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент

ЛЕОНОВА Валентина Авксентіївна,

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла

Коцюбинського, доцент кафедри фізичного виховання

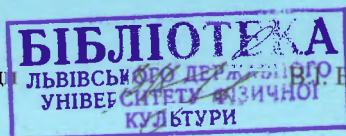
Захист відбудеться 24 квітня 2008р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ – 150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ – 150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 21 березня 2008 р.

Учений секретар

спеціалізованої вченої ради



Л. П. ЛЕОНОВА

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) (Т.С. Лисицька, Н.І. Царькова, 1981; Т.В. Нестерова, 1999; Ж.А. Білокопитова, 2002). Загострення спортивної конкуренції національних збірних команд світової художньої гімнастики змушує звернути особливу увагу на подальше підвищення ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів, які сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменками (Л.О. Карпенко, 2001; А.А. Корнишов, 2003; В.А. Леонова, 2003; І.В. Цепелевич, 2007).

Піднімаючи питання своєрідності завдань етапу початкової спортивної підготовки, необхідності правильної та ефективної організації занять спортом з дітьми у ранньому віці В.М.Платонов (2004) підкреслює, що на цьому підготовчому, стосовно до великого спорту, етапі необхідно закласти міцну базу для перспективного росту спортивних досягнень.

Нині досить чітко визначилися три рівня сучасної художньої гімнастики, що значно відрізняються: вищий, середній, масовий. На особливу увагу заслуговує питання про переходи з одного рівня занять художньою гімнастикою на інший. На міжнародну арену гімнастики виходять у віці 12–14 років, отже перехід на вищий рівень доцільний у віці 9–11 років, але можливий і пізніше. Другий рівень функціонування художньої гімнастики на початковому етапі базується на масових заняттях усіх бажаних дітей 5–7 років, а в 7–9 років відбувається основний відбір у спортивні групи (Л.О.Карпенко, І.О.Вінер, В.О.Сивицький, 2007).

На думку Н.І. Кузьміної (1989), М.П. Попова (2003), Н.О. Шельчук (2004), Л.В. Волкова (2005) на етапі початкової підготовки, слід створювати різносторонню фізичну підготовку використовуючи здатність дітей опановувати складні у технічному відношенні рухи. Необхідно значну частину тренувального часу приділяти розвитку раціональної техніки з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ у часі.

Розвиток сприйняття часу на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці набуває особливої актуальності у зв'язку з постійно зростаючою складністю вправ з предметами, для яких характерне збільшення різноманітності рухових дій, виконання від 6 до 18 елементів за 1 хв. 30с та підвищення темпу в жорстко встановлених параметрах часу, зумовленого змагальною діяльністю. Серед різноманітних вправ з предметами є багато рухів аналогів, структурно пов'язаних між собою. Тому дуже важливо планувати навчально-тренувальний процес з розвитку сприйняття часу, щоб завчасне опанування одних форм вправ дозволяло розуміти структурно споріднені рухи і створювало технічну базу. Найповніше цьому могла б відповідати технологічна схема програми з розвитку сприйняття часу, побудована на комплексі заздалегідь пов'язаних з провідною технічною ланкою достатньої кількості тестових гімнастичних вправ, що виконуються у часі. Організаційно і методично така технологічна програма має

будуватися на спеціально підбраному навчальному матеріалі. У зв'язку з вище викладеним, актуальною є проблема дослідження вікових особливостей формування сприйняття часу, виявлення факторів, що забезпечують їх розвиток на етапі початкової підготовки, розробка засобів і методів із розвитку сприйняття часу, враховуючи вікові особливості, зміст і спрямованість етапу початкової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001–2005рр.» Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, тема 1.2.9. «Управління процесом підготовки у спортивних видах гімнастики», номер державної реєстрації 0101U006312. Дослідження виконані за особистої участі автора у розробці названої проблеми (як співвиконавця).

Мета дослідження – розробити технологічну схему програми для розвитку сприйняття часу 7–9 - річних гімнасток, на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі підходи до проблеми сучасних вимог відносно розвитку сприйняття часу у дівчаток 7–9 років на етапі початкової підготовки на основі літературних даних.

2. Вивчити рівень показників сприйняття часу, фізичного розвитку, рухових і психомоторних якостей у дівчаток 7–9 років, які займаються художньою гімнастикою.

3. Визначити взаємозв'язок ^{показників} сприйняття часу з показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, психомоторних якостей зі спортивним результатом у гімнасток 7–9 років.

4. Розробити технологічну схему програми розвитку сприйняття часу для підвищення рухової підготовленості гімнасток 7–9 років та експериментально обґрунтувати її ефективність.

Об'єкт дослідження – початкова спортивна підготовка у художній гімнастиці.

Предмет дослідження – структура і зміст технологічної схеми програми розвитку сприйняття часу у гімнасток на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних спеціальної літератури та досвіду передової практики; анкетування (тренерів з художньої гімнастики); педагогічний констатуючий та перетворювальний експеримент з використанням спортивно-педагогічних, фізіологічних методів; методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів роботи зумовлена тим, що у ній:

- вперше здійснено комплексний науковий підхід до оцінки часових параметрів рухів гімнасток, обґрунтована система інформативних специфічних тестів і критеріїв, що дозволяють на етапі початкової підготовки оцінити успішність засвоєння базових елементів художньої гімнастики;

- вперше обґрунтовано технологічну схему побудови програми для розвитку сприйняття часу у юних спортсменок у художній гімнастиці;

- доповнено дані про закономірності взаємозв'язку показників фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, психомоторних якостей та відтворення інтервалів часу зі спортивним результатом у гімнасток 7–9 років;
- розширено теоретичні уявлення про розвиток сприйняття часу на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробці практичних рекомендацій з розвитку сприйняття часу у дівчаток 7–9 років з використанням технологічної схеми, що забезпечує ефективність організації та проведення занять.

Використання науково обґрунтованого комплексу практичних рекомендацій дозволяє впливати на рівень спеціальної фізичної підготовленості, враховуючи індивідуальні можливості.

Отримані в результаті дослідження дані можуть бути використані під час підготовки гімнасток різної кваліфікації, читання лекцій для студентів вузів фізичної культури і спорту (курс теорії і методики підготовки гімнасток). Основні наукові положення можуть бути використані у спортивних видах гімнастики.

Результати досліджень впроваджені у практику навчально-тренувального процесу ДЮСШ м. Бровари, ДЮСШ 21 м. Києва, ДЮСШ “Юність” м. Б. Церква, ДЮСШ м. Мелітополя, ДЮСШ м. Славутич; до навчального процесу кафедри спортивних видів гімнастики Національного університету фізичного виховання і спорту України, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача в розробку наукової проблеми, що досліджується, полягає у формулюванні мети, завдань, напряду дослідження, визначенні структури дослідницької роботи, організації і проведенні досліджень, обробці, інтерпретації і впровадженні результатів, узагальненні висновків і складанні практичних рекомендацій.

У спільних публікаціях автору належать: визначення завдань дослідження, збирання експериментальних даних, їхня якісна та кількісна інтерпретація.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Результати дослідження були викладені здобувачем у вигляді доповідей і тез на IX Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для усіх» (Київ, 2005), всеукраїнських і міжнародних семінарах тренерів і суддів з художньої гімнастики (2003–2007 рр.), щорічних науково-практичних конференціях кафедри спортивних та оздоровчих видів гімнастики Національного університету фізичного виховання і спорту України (2003–2007 рр.).

Публікації. Основні положення дисертації відображені у дев'яти опублікованих працях, із яких шість статей – в науково-теоретичних журналах і збірках робіт, затверджених ВАК України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 161 сторінці основного тексту, складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій. Список використаних літературних джерел становить 225, 27 з яких – іноземні. Дисертація проілюстрована 47 таблицями і 27 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У *вступі* обгрунтовано актуальність проблеми; визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, показано особистий внесок здобувача; вказано сферу апробації результатів дослідження і кількість публікацій, у яких викладені основні положення дисертаційної роботи.

У *першому розділі* „**Стан проблеми організації навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки з художньої гімнастики**” проаналізовано та узагальнено праці вітчизняних та іноземних авторів, визначено основні напрямки дисертаційного дослідження. Розкривається сутність сучасних вимог художньої гімнастики до розвитку сприйняття часу на етапі початкової підготовки дівчаток 7–9 років. У розділі розглянута структура змагальної діяльності, рухових здібностей гімнасток високої кваліфікації, а також педагогічні й психофізіологічні передумови розвитку сприйняття часу. Проаналізовано зміст розвитку сприйняття часу на етапі початкової підготовки та основи його формування. Підкреслюється, що сучасний стан розвитку сприйняття часу зумовлює потребу подальшої науково-обгрунтованої розробки програм його розвитку. Це пов'язано із підвищенням вимог до виконання вправ з предметами у суворо встановлених параметрах часу, які диктуються змагальною діяльністю.

Поданий аналіз показує, що до нині не проведено комплексних досліджень, з виявлення необхідної програми для розвитку сприйняття часу під час виконання гімнастичних вправ. Важливість цих питань і їх невирішеність зумовлює актуальність теми даного дисертаційного дослідження.

У *другому розділі* „**Методи і організація дослідження**” описано та обгрунтовано необхідні дослідницькі методи, відповідно обраному об'єкту, предмету, меті, завданням і напрямам дослідження; надана інформація про організацію дослідження. У процесі їх проведення здійснювалися: аналіз літературних джерел і досвіду передової практики, протоколів змагань, анкетування (тренерів з художньої гімнастики), педагогічний констатуючий та перетворювальний експеримент з використанням педагогічних (тестування рухових якостей) та фізіологічних методів (проба Руф'є, Гарвардський степ-тест). з дослідженням психомоторних якостей (моторна координація під час швидкісної роботи, психічна швидкісна витривалість, здібність до довільної корекції своїх дій), методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у чотири етапи.

Перший етап (жовтень 2000 – листопад 2001 рр.) – аналіз та узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури вітчизняних та іноземних авторів, опитування, анкетування тренерів, педагогічні спостереження.

Проводилося вивчення досвіду організації тренувальної роботи у ДЮСШ, методики проведення занять з художньої гімнастики з юними спортсменками.

Другий етап (грудень 2001 – квітень 2002 рр.) – вивчення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психомоторних якостей, сприйняття часу у юних гімнасток. З цією метою був проведений констатуючий експеримент, у якому взяли участь 45 гімнасток 7–9 років. Експериментальні дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики, виявлено найінформативніші показники.

Третій етап (травень 2002 – липень 2003 рр.) – розробка й обґрунтування технологічної схеми програми комплексу вправ, спрямованих на визначення часових параметрів з урахуванням ^{7,8,9,10} рівня відтворення інтервалів часу та їх диференціювання під час виконання рухових тестів; перевірка ефективності розробленої програми у ході відтворювального експерименту.

Четвертий етап (2004 – 2006 рр.) – обговорення матеріалів дослідження, підготовка висновків, практичних рекомендацій та оформлення дисертаційної роботи згідно з вимогами ВАК України.

Усього виконано 10454 вимірювання. У дослідженні взяли участь 45 гімнасток 7-9 років ДЮСШ м. Бровари. Усі дослідження проводилися у процесі навчально-тренувальної роботи.

На початку навчального року у групах початкової підготовки формувалися експериментальна та контрольна групи випробовуваних гімнасток, які тренувалися в однакових умовах і мали однакові вихідні дані. Експериментальна група тренувалася за технологічною схемою розробленої програми з акцентом на розвиток сприйняття часу. Контрольна група – за загально прийнятою програмою для ДЮСШ. Періодичність проведення занять – три рази на тиждень по 2 академічні години.

Третій розділ „Оцінка загальної і спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням розвитку сприйняття часу на етапі початкової підготовки гімнасток 7–9 років” містить результати експериментальних досліджень вікових особливостей показників фізичної підготовленості, психомоторних якостей та сприйняття часу, а також їхній взаємозв'язок з результативністю та індивідуально-віковими особливостями гімнасток.

Аналіз результатів експериментальної частини досліджень, проведених у навчально-тренувальному процесі, дозволив виявити такі особливості.

Згідно з отриманими даними ця проблема цікавить тренерів з художньої гімнастики і 88 % з опитаних вважають, що спеціальне формування сприйняття часу необхідне вже на етапі початкової підготовки (рис. 1).

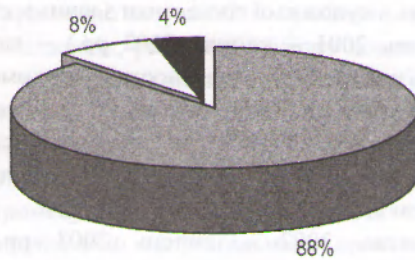


Рис. 1. Значення сприйняття часу у гімнасток, на думку

опитаних тренерів ($n = 52$):

■ - надають великого значення; □ - вважають питання важливим;

■ - не замислювалися над проблемою

розглядали (вважали)

52% тренерів підкресливали, що період початкової підготовки є найсприятливішим для формування сприйняття часу (рис.2).

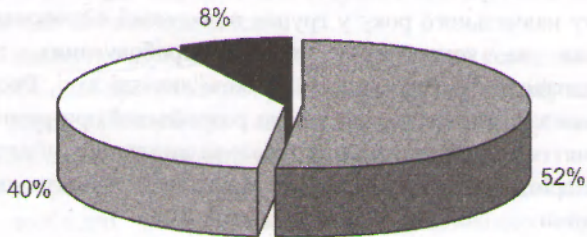


Рис. 2. Періоди формування сприйняття часу у гімнасток, на думку

опитаних тренерів ($n = 52$):

■ - час початкової підготовки; □ - період опанування простих елементів;

■ - період опанування складних елементів

Результати проведених досліджень порівняльного аналізу показників фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 7–9 років показали, що найбільша різниця розвитку спостерігається між гімнастками 7–8 років. Таким показником є обхват грудної клітки на видиху ($p < 0,01$), у 8–9 років – довжина та маса тіла ($p < 0,01 - 0,05$).

Під час аналізу загальної і спеціальної фізичної підготовленості (ЗФП, СФП) згідно з отриманими даними, з усіх показників, що найбільше визначають успішність

спеціалізації в художній гімнастиці на різних етапах опанування спортивною технікою є показник ЗФП – стрибки з подвійним обертанням скакалки за 30 с - $\bar{x} = 8,93 - 14,00$; $S = 2,90 - 3,46$. Найменш інформативним виявився показник тесту піднімання зігнутих ніг у висі до торкання за головою за 10 с - $\bar{x} = 3,06 - 5,13$; $S = 2,3 - 1,15$.

Під час порівняння показників, що характеризують СФП, достовірні відмінності виявлено між гімнастками 7–9 років у вправах з хореографії ($p < 0,05$), у вправах “американський урок” ($p < 0,01$). За величиною показників “затяжка” лівою ногою ($p < 0,05$), і тесту зі стрічкою правою рукою ($p < 0,01$) гімнасток можна розподілити від 7 до 9 років, що зумовлено тренувальним процесом. Під час виконання тестів гімнастками 7–9 років лівою рукою і ногою була відсутня достовірність ($p > 0,05$), що, на нашу думку, пов’язане з генетичною особливістю (асиметрією), а також з недостатньою роботою тренерів у цьому напрямі на етапі початкової підготовки.

Отримані дані свідчать, що для успішної початкової підготовки необхідні знання закономірностей вікового розвитку організму. Аналіз результатів тестування, проведеного на етапі початкової підготовки, дозволяє констатувати, що виявлені вікові відмінності за показниками ЗФП і СФП повинні враховуватися у процесі розвитку рухових якостей як передумова для вирішення завдань спортивно-технічної майстерності.

Результати досліджень точності відтворення інтервалів часу і диференціювання часових інтервалів під час виконання тестових гімнастичних вправ, підтверджують вказані припущення про необхідність розвитку сприйняття часу на етапі початкової підготовки при виконанні простих рухів, підкреслюючи величезне значення пропріорецептивних відчуттів у гімнасток 7–9 років.

Виявлені показники відтворення інтервалів часу гімнастками 7–9 років не ідентичні за характером і мають не однакові величини відхилення за точністю (табл. 1).

Таблиця 1

Показники відтворення інтервалів часу гімнастками 7–9 років ($n = 45$), %

Інтервал часу	Показник відтворення часу	Вік, років		
		7($n = 15$)	8($n = 15$)	9($n = 15$)
2 с	точно	20,0	13,3	0
	недооцінка	13,3	26,7	33,3
	переоцінка	66,7	60,0	66,7
4 с	точно	26,7	13,3	6,7
	недооцінка	60,0	86,7	93,7
	переоцінка	13,3	0	0
6 с	точно	6,7	0	0
	недооцінка	93,3	100,0	100,0
	переоцінка	0	0	0

Випробовувані переоцінювали 2-с інтервали та недооцінювали 4, 6-секундні. Відхилення від точності становило під час відтворення 2 с – 60–67 %, 4 с – 60–93 %, 6 с – 93–100 %.

Результати досліджень рівня розвитку диференціювання інтервалів часу під час виконання гімнастичних вправ різної тривалості вказують на прояв росту показників з віком і носять індивідуальний характер. Це спостерігається не тільки під час напрямку диференціювання (точне, недооцінка, переоцінка), але і в великій різниці індивідуальних результатів випробовуваних (табл. 2).

Таблиця 2

Показники диференціювання інтервалів часу під час виконання тестових вправ гімнастками 7 – 9 років ($n = 45$), %

Тестова вправа	Показник відтворення часу	Вік, років		
		7 ($n = 15$)	8 ($n = 15$)	9 ($n = 15$)
Біг 5 с	точно	7,0	7,0	0
	недооцінка	13,0	20,0	40,0
	переоцінка	80,0	73,0	60,0
Біг 6 с	точно	0	13,0	20,0
	недооцінка	13,0	40,0	33,0
	переоцінка	87,0	47,0	47,0
5 стрибків вгору за 3 с	точно	0	0	27,0
	недооцінка	0	13,0	20,0
	переоцінка	100,0	87,0	53,0
5 стрибків вгору за 4 с	точно	13,0	0	0
	недооцінка	27,0	53,0	67,0
	переоцінка	60,0	47,0	33,0
5 стрибків вгору за 5 с	точно	7,0	0	0
	недооцінка	80,0	73,0	100,0
	переоцінка	13,0	27,0	0
3 перекиди уперед за 4 с	точно	0	7,0	7,0
	недооцінка	100,0	86,0	80,0
	переоцінка	0	7,0	13,0
3 перекиди уперед за 6 с	точно	0	0	0
	недооцінка	100,0	100,0	100,0
	переоцінка	0	0	0
3 перекиди уперед за 8 с	точно	0	0	0
	недооцінка	100,0	100,0	100,0
	переоцінка	0	0	0
Стійка на лопатках 4 с	точно	20,0	13,0	13,0
	недооцінка	33,0	40,0	40,0
	переоцінка	47,0	47,0	47,0
Стійка на лопатках 6 с	точно	0	13,0	0
	недооцінка	100,0	74,0	73,0
	переоцінка	0	13,0	27,0
Стійка на лопатках 8 с	точно	13,0	0	7,0
	недооцінка	87,0	100,0	86,0
	переоцінка	0	0	7,0

це не інтервал, а трив. впр.

Дані свідчать про те, що ступінь точності диференціювання залежить від часових (інтервалів) вправ. У 3–6-секундних завданнях точність часових оцінок більша, ніж у тривалих інтервалах. Це пов'язано із недостатньо розвинутою швидкістю реагування та швидкісними якостями дітей цього віку, а також з структурою вправ, які виконуються.

В результаті аналізу даних прояву психомоторних якостей встановлено, що основна маса юних гімнасток мала дуже низький рівень координації під час виконання швидкісної роботи у зв'язку з тим, що ця якість на етапі початкової підготовки ще не встигає отримати високий рівень розвитку (43,7%). Середній рівень (37,8%) здатності до довільної корекції своїх дій мали гімнастки усіх вікових груп. Такий рівень свідчить про стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень показників на ускладнення умов діяльності (24,4%) покращувався з віком, гімнастки адаптувалися до тренувального процесу і складності вправ, які виконували. Показник рівня довільної мобілізації склав 20 %. Це свідчить про специфічність даних якостей для художньої гімнастики (табл. 3).

Таблиця 3

Психомоторні якості гімнасток 7 – 9 років (n = 45)

Параметри психомоторних якостей	Статистичні показники	Вік, років		
		7 (n = 15)	8 (n = 15)	9 (n = 15)
Моторна координація при швидкісній роботі, бал.	\bar{x}	1,13	1,13	1,53
	m	0,04	0,05	0,06
	S	0,16	0,17	0,21
Психічна швидкісна витривалість, бал.	\bar{x}	2,20	3,33	3,80
	m	0,08	0,05	0,14
	S	0,31	0,17	0,53
Реакція на ускладнення умов діяльності, бал.	\bar{x}	3,40	3,60	3,86
	m	0,13	0,05	0,14
	S	0,48	0,17	0,54
Здібність до довільної мобілізації, бал.	\bar{x}	2,33	2,30	2,80
	m	0,09	0,05	0,10
	S	0,33	0,17	0,39
Здібність до довільної корекції своїх дій, бал.	\bar{x}	2,06	2,20	2,93
	m	0,08	0,05	0,11
	S	0,29	0,17	0,41

Згідно з фактичними даними, аналіз взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психомоторних якостей і спортивним результатом, отриманими у різні вікові періоди підготовки, свідчить про те, що у 7 – 9-літніх гімнасток між тестами встановлені різні кількісні зв'язки, які зумовлюють спортивний результат. Так, у семирічному віці найбільший вплив справляє фізичний розвиток (маса тіла $r=0,86$; $p<0,05$; обхват грудної клітки $r=0,82$;

$p < 0,05$); загальна фізична підготовленість (стрибки з подвійним обертянням скакалки $r = 0,72$; $p < 0,05$; утримання правої ноги вище 90 $r = 0,83$; $p < 0,05$).

Близько восьми років більш значущими стають тестові показники спеціальної фізичної підготовленості (хореографія $r = 0,67$; $p < 0,05$; утримання правої, лівої ноги вище 90 $r = 0,70$; $p < 0,05$), а до дев'яти років – ще й психомоторні якості (моторна координація $r = 0,67$; $p < 0,05$; швидкісна витривалість $r = 0,85$; $p < 0,05$), а також сприйняття часу (гімнастичні вправи, що виконуються у часі, “американський урок” $r = 0,85$; $p < 0,05$). Виявлені у результаті кореляційного аналізу взаємозв'язки дозволяють припустити, що за рахунок підвищення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості у взаємозв'язку з психомоторними якостями і сприйняттям часу досягається більш високий рівень спортивної майстерності у гімнасток.

Також була визначена структура показників, від яких залежить ефективність початкової підготовки гімнасток 7–9 років (табл. 4).

Таблиця 4

Факторна структура показників, що визначають ефективність початкової підготовки гімнасток 7–9 років ($n = 45$)

№ п/п	7 років ($n = 15$)		8 років ($n = 15$)		9 років ($n = 15$)	
	Фактор	%	Фактор	%	Фактор	%
1	Гнучкість	32,1	Гнучкість	15,6	Диференціювання тестових гімнастичних вправ у часі	16,7
2	Фізичний розвиток	10,0	Диференціювання тестових гімнастичних вправ у часі	14,7	Гнучкість	16,7
3	Загальна працездатність	9,6	Функціональні можливості	12,3	Сила	16,3
4	Спеціальна працездатність	8,3	Психомоторика	11,5	Фізичний розвиток	11,0
5	Диференціювання тестових гімнастичних вправ у часі	7,7	Фізичний розвиток	10,8	Загальна працездатність	10,5
6	Сила	7,6	Загальна працездатність	10,7	Психомоторика	7,9
7	Психомоторика	6,2	Відтворення інтервалів часу	8,5	Швидкісно-силовий	7,7
	Разом	81,5		84,1		86,8

Провідними якостями на різних вікових етапах оволодіння спортивною технікою для гімнасток 7 років є гнучкість – 32,1 %, 8–9 років – гнучкість – 15,6 % та 16,7 % і диференціювання тестових вправ у часі – 14,7 % та 16,7 %.

Звертає на себе увагу той факт, що виявлені якості гнучкості і диференціювання тестових гімнастичних вправ у часі у гімнасток однорідні, що забезпечує зростання спортивної майстерності на різних етапах підготовки.

Для визначення надійності тестів комплексного контролю фізичних здібностей гімнасток 7–9 років була застосована методика повторного тестування (ретест надійності). Дані взаємозв'язку між результатами тестів, що були проведені у первинній й повторній проміжки часу, свідчать про високу надійність тестів (0,96 – 0,99).

У четвертому розділі „Розробка програми розвитку сприйняття часу на етапі початкової підготовки гімнасток 7–9 років” показані структура і зміст експериментальної програми розвитку сприйняття часу, визначена її ефективність. Для вирішення основних завдань педагогічного експерименту була розроблена експериментальна технологічна схема програми, спрямована на розвиток сприйняття часу, що враховувала науково-теоретичні основи педагогічних характеристик юних гімнасток, а також результати досліджень.

Структура авторської програми включала три етапи, що надають можливість здійснювати вибіркочу дію на різні компоненти для розвитку сприйняття часу, зворотний зв'язок у вигляді контролю, враховуючи вікові особливості гімнасток. Зміст програми мав комплексний характер і містив методичні прийоми і положення про часові ліміти, що обумовлені правилами змагань (рис.3). Пріоритетна спрямованість авторської програми полягала в тому, що до уваги бралися відлік і фіксація проміжків часу, швидкість реагування, засвоєння ритму і відтворення темпу рухів, а також методичні прийоми: під час навчання відтворення інтервалів часу використовувались принципи наочності, активності. Для цього передбачалось вторинне тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості гімнасток, раціональне використання допоміжних засобів навчання, оперативна інформація. Виправлення помилок методом функціонально-педагогічного управління було однією з умов покращення відтворення інтервалів часу, зменшення кількості помилок.

Ознайомлення гімнасток з оцінками інтервалів часу відбувалося у процесі музично-ритмічного навчання. Гімнасток вчили починати і закінчувати рухи у повній відповідності до музики, розпізнавати музичний руховий такт, розмір такту, відтворювати за допомогою руху зміни ритму, темпу і динаміки музичного твору. Гімнасткам пропонувалося реагувати на музичні відтінки і оцінювати інтервал часу за одну секунду. В подальшому під час засвоєння більш триваліших інтервалів до 5 секунд, інтервал 1 секунда брався за основу, при цьому використовувався проміжний між секундами рахунок «і», що відповідав мікро інтервалу 1 секунда (наприклад, «і» раз, «і» два ... «і» п'ять). Методичні прийоми з ознайомлення з оцінками інтервалів часу застосовувались у підготовчій частині тренувального заняття.

Засвоєння виконання найпростіших гімнастичних елементів за заданими інтервалами часу. Засвоєння проходило у три етапи: первинний (загальний), спеціальний та адекватний.

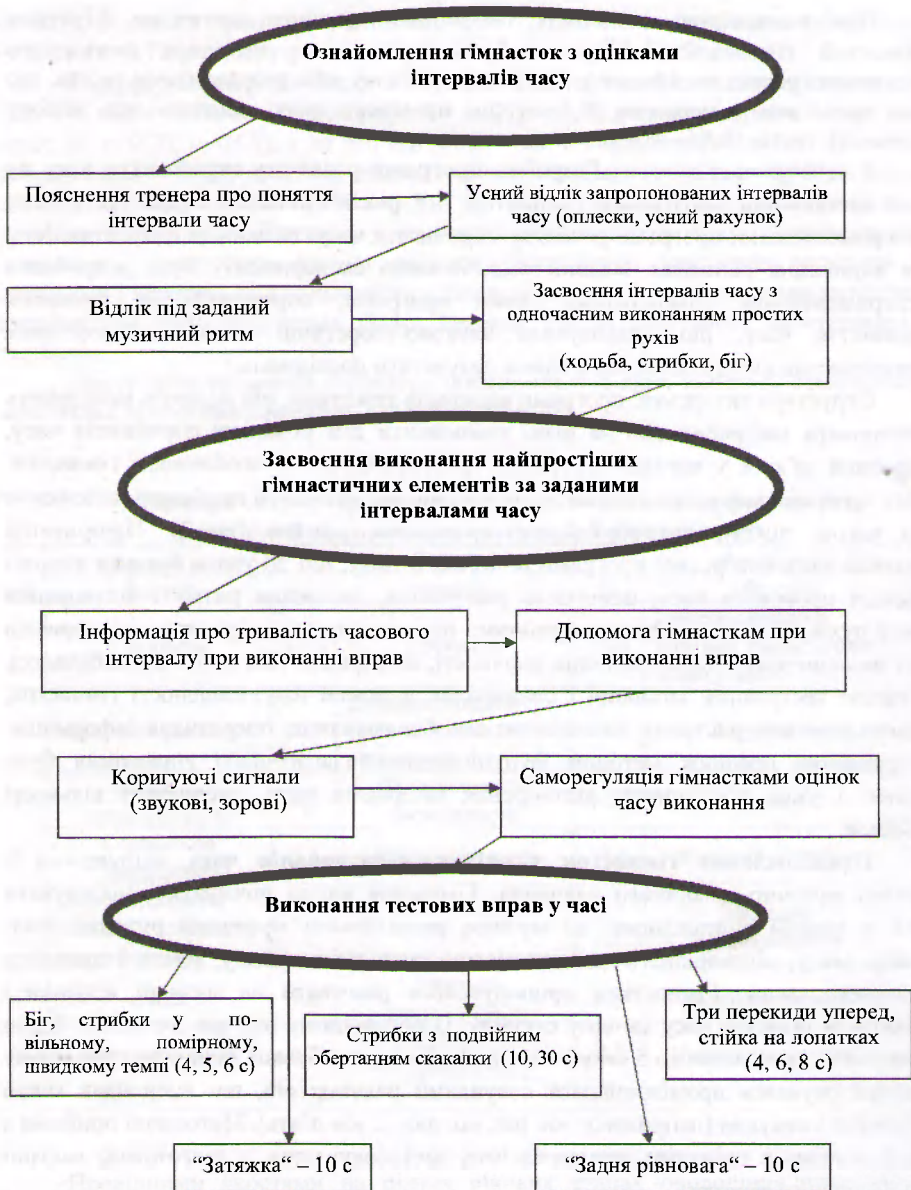


Рис. 3. Технологічна схема програми розвитку сприйняття часу

На першому етапі формувалось сприйняття часу за допомогою інформування про тривалість інтервалу часу під час виконання елементів; на другому етапі за допомогою спеціальних пристосувань – сприйняття мікроінтервалів часу, тривалість простих рухів; на третьому етапі – уміння оцінювати відрізки часу за тривалістю основних дій виконання елемента.

Під час засвоєння окремих елементів у часі використовували прийоми ауто – сигналізації – термінова інформація про помилки, допущені гімнасткою у відтворенні просторово-часових характеристик рухів, прийом саморегуляції мікро інтервалів виконання рухів з поступовим припиненням коригуючих сигналів і обов'язковим повідомленням оцінок часу виконання гімнасткам.

Виконання тестових вправ у часі проводилось у відповідності до часових уявлень та основних показників сприйняття часу: фіксація проміжків часу 4, 6, 8 с; швидкості – повільно, помірно, швидко і відчуття ритму. Для цього використовувались контрольні вправи (тести), що виконувались у часі. Показниками ступеня володіння тестовою вправою слугували якість і час виконання. Виконання тестових гімнастичних вправ у часі здійснювалося в ігровій формі після закінчення другої частини заняття або у третій – заключній частині.*

Впровадження експериментальної програми сприяло значному покращенню показників відтворювання інтервалів часу. Найрезультативнішим виявилось відтворення двосекундного інтервалу часу. В експериментальній групі відмічалась найбільша точність – у 5 з 8 гімнасток при середньому результаті $x = 1,94$ с. У контрольній групі – у 4 з 8 – при середньому результаті $\bar{x} = 1,88$ с.

Результати аналізу даних, отриманих у гімнасток 7-9 років, дозволили виявити приріст точності в тестових гімнастичних вправах, що виконувались у часі. Серед завдань на диференціювання інтервалів часу у виконанні тестових гімнастичних вправ найкращі показники були отримані під час виконання трьох перекидів уперед. В експериментальній групі точність виконання трьох перекидів уперед за 2 с швидше збільшилась з 12,5 до 62,5 %; на 2 с повільніше – з 37,5 до 50 %. У контрольній групі – на 2 с швидше – точність збільшилась з 25 до 50 %; на 2 с повільніше – з 12,5 до 50 % ($p < 0,05$).

Для вивчення впливу експериментальної програми на показники спеціальної фізичної підготовленості були проведені спостереження, з співставленням вихідного і кінцевого результатів. Рівень спеціальної фізичної підготовленості за даними порівняльного аналізу зафіксував динамічний приріст результатів тестування після впровадження авторської програми, що забезпечує успішне оволодіння конкретними вправами, виконуваними у часі на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці.

Отже, проведений аналіз в цілому свідчить про позитивні зміни після впровадження авторської програми розвитку сприйняття часу в експериментальній групі.

У *п'ятому розділі „Аналіз та обговорення результатів дослідження”* характеризувано рішення завдань дослідження, що дало можливість отримати три групи даних: підтверджуючі, доповнюючі та нові.

Результати наших досліджень підтверджують дані про те, що: розвиток сприйняття часу у гімнасток 7–9 років на етапі початкової підготовки є важливою і необхідною для спортивно-педагогічної практики проблемою; у практичній роботі суттєво відчувається різниця у ступені розвитку сприйняття часу (Л. Кечеджисва, М. Ванкова, М. Чипрякова, 1985; Н.А. Овчиннікова, О.В. Бірюк, 1990; Ж.А. Білокопитова, 2000, 2003), що пов'язана зі спортивно-технічною підготовленістю та індивідуальними особливостями; найдоцільнішим для спеціального розвитку сприйняття часу у юних гімнасток, під час засвоєння вправ вважається етап початкової підготовки, тобто 7–9 років (Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, 1999; Л.О. Карпенко, 2003); головним ускладненням для спортивно-педагогічної практики є відсутність спеціальних методичних рекомендацій; окремі методичні прийоми з розвитку сприйняття часу, що зустрічаються у практиці, недостатні для ефективної навчально-тренувальної роботи з гімнастками 7–9 років (С.В. Варданян, 1984; Л.П. Воскресенська, 1989; Ж.А. Білокопитова, А.М. Дячук, 2002, 2003).

Отримані дані *доповнюють й розширюють* результати досліджень ряду вчених (С.В. Варданян, 1984; Л.П. Воскресенська, 1989; Л.О. Коновалова, 1993; Л.О. Карпенко, 2003, 2007) такою інформацією: сприйняття часу в усіх видах прояву має тенденцію вікового росту, закономірність цього явища пов'язана із загальним розвитком психіки; показники окремих сторін сприйняття часу не ідентичні за характером і не однакові за величиною відхилення від точності: сприйняття часових інтервалів відбувається успішніше за наявності зовнішньої орієнтації, що супроводжується руховою дією, відмічається провідна роль звукового й рухового аналізаторів у сприйнятті часу, у відтворенні ритмічних рухів; процес формування й удосконалення сприйняття часу триває досить довго, включаючи весь період шкільного життя.

Новим у роботі є зібраний та підсумований досвід педагогічної практики існуючих методичних прийомів розвитку сприйняття часу у дівчаток, які займаються художньою гімнастикою; розробка технологічної схеми програми, спрямованої на підвищення якості керування інтервалами часу у системі початкової підготовки гімнасток 7–9 років; розробка та визначення надійності тестів для контролю спортивної підготовки гімнасток 7–9 років з різним рівнем фізичної підготовленості; визначення статистичного взаємозв'язку змагальної оцінки з показниками фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, психомоторних якостей та відтворення інтервалів часу; визначена структура здібностей гімнасток 7–9 років, що мають характер прояву, залежний від спортивної підготовки та віку.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних спеціальної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців та власних спостережень показує, що формування рухової функції гімнасток на етапі початкової підготовки є важливим фактором, від якого залежить їхній майбутній успіх. Однак у теорії і практиці художньої гімнастики ще недостатньо розроблені питання побудови початкового етапу багаторічної

спортивної підготовки. Відсутні рекомендації щодо добору засобів, які дозволяють формувати рухову функцію гімнасток, покращувати фізичну і спеціально-рухову підготовленість з урахуванням розвитку сприйняття часу.

2. Однією з основних проблем етапу початкової підготовки є розробка науково - обгрунтованої програми, спрямованої на розвиток сприйняття часу, удосконалення технічної підготовленості гімнасток. До маловивчених аспектів цієї проблеми відносяться вплив показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості, сприйняття часу, психомоторних якостей на спортивний результат. Тому нашим дослідженням обгрунтовано доцільність включення до навчально-тренувального процесу технологічної схеми розробленої програми.

3. Анкетування провідних тренерів України показало, що більшість з них (88 %) підтвердили високу значущість необхідності розвитку сприйняття часу у гімнасток, 52 % вважають доцільним розвиток сприйняття часу на етапі початкової підготовки, 68 % тренерів відмітили недостатню кількість науково-методичної і спеціальної літератури з даної тематики.

4. Встановлена прямо пропорційна залежність між показниками рухових тестів загальної і спеціальної фізичної підготовленості у часі зі спортивним результатом: коефіцієнт кореляції між показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості у часі, з одного боку, і спортивним результатом, з іншого, дорівнює: у гімнасток 7 років ЗФП – $r = 0,720$; СФП – $r = 0,830$; у дівчаток 8 років ЗФП – $r = 0,690$; СФП – $r = 0,710$; у гімнасток 9 років ЗФП – $r = 0,810$; СФП – $r = 0,910$ ($p < 0,05$).

5. Вивчення рівня психомоторних якостей показало, що у навчально-тренувальному процесі у гімнасток розвивається моторна координація при швидкісній роботі, здібність до прояву довільної корекції своїх дій. Здібність до психічної швидкісної витривалості та реакції на ускладнення умов діяльності на етапі початкової підготовки у випробовуваних мала низький рівень оскільки ця якість не встигає досягти високого рівня розвитку і становить у середньому у гімнасток 7 і 8 років 54,44 %, у гімнасток 9 років – 24,6 %. Середній рівень (37,8%) здібності до довільної корекції своїх дій мали гімнастки усіх вікових груп. Показник реакції на ускладнення умов діяльності покращувався з віком (24,4 %) напевне тому, що гімнастки адаптувалися до тренувального процесу. Високий показник рівня довільної мобілізації (20,0 %) свідчить про специфічність психомоторних якостей та їхній розвиток у тренувальному процесі на етапі початкової підготовки.

6. На основі отриманих даних була розроблена технологічна схема програми розвитку сприйняття часу, що дозволило оцінити рівень відтворення та диференціювання часових інтервалів рухових дій гімнасток, індивідуалізувати тренувальний процес. Програма включає ознайомлення гімнасток з процедурою оцінювання часових інтервалів від 0,5 до 5 с, опанування виконання окремих елементів і фаз найпростіших вправ за заданим інтервалом часу (від 0,5 до 5 с), саморегуляцію мікроінтервалів виконання дій, у повільному, середньому й швидкому темпі.

7. Проведений порівняльний аналіз показників, які вивчалися до та після перетворювального експерименту за програмою розвитку сприйняття часу, що включав оцінку змін рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості (виконання гімнастичних вправ у часі), показав динамічний приріст результатів тестування до і після впровадження програми. Серед завдань на диференціювання інтервалів часу при виконанні тестових гімнастичних вправ найкращі показники були отримані при виконанні трьох перекидів уперед за 8 секунд: в експериментальній групі – точність збільшилася з 37,5% до 62,5 %; в контрольній групі – точність збільшилася з 37,5%, до 50,0% ($p < 0,05$).

8. Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми покращення ефективності етапу початкової спортивної підготовки гімнасток 7–9 років можливе за комплексного підходу до вибору раціональної побудови занять художньою гімнастикою у тренувальному процесі. Програма, побудована таким чином, забезпечує різнобічність впливу на формування уявлень про тривалість часу рухової дії юних гімнасток у навчально-тренувальному занятті й може бути використана у практичній роботі ДЮСШ.

В перспективі дослідження проблеми удосконалення етапу початкової підготовки з урахуванням розвитку сприйняття часу може розглядатися у ширшому аспекті, об'єднуючи у собі не тільки питання застосування даної програми на початковому етапі підготовки, але й для відбору у спортивні групи, добору гімнасток для групових вправ, а також підвищення фізичного, психічного стану гімнасток та комплексне використання різних засобів і методів підготовки, а також підвищення професійно-педагогічної майстерності тренера-викладача для покращання навчально - тренувального процесу.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Дячук А.М. Про точність відтворення часових параметрів рухів 6–8-річних дівчаток у художній гімнастиці // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 2002. - №10. – С. 27 - 32.
2. Дячук А.М. Критерії оцінок координаційних здатностей у юних гімнасток // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 2003. - №3. – С. 56 - 60.
3. Дячук А.М. Удосконалення початкової підготовки у художній гімнастиці з урахуванням розвитку відчуття часу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів, 2003. – Вип.7, Т. 3. – С. 56 - 59.
4. Дячук А.М. Структура і зміст показників, що визначають початкову підготовку юних гімнасток 7–9 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів, 2005. – Вип. 9, Т. 4. – С. 311 - 314.
5. Дячук А.М. Структура і зміст показників, які визначають ефективність початкової підготовки дівчаток 7-9 років, що займаються художньою гімнастикою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 2007. - №8. – С. 13 – 17.

6. Дячук А.М. Використання методики психологічного тестування дівчаток 7–9 років на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці // Зб. матер. VII наук. - практ. конф. – Львів: ЛДДФК, 2006. – С. 34 - 38.

7. Білокопитова Ж., Дячук А. Використання методики психомоторного тестування дівчаток 7-9 років на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007 - №2 –С.47-50. *Внесок здобувача полягає в отриманні, обробці та аналізі статистичного матеріалу, в узагальненні висновків.*

8. Дячук А.М. Возрастные особенности оценки временных интервалов юными гимнастками в возрасте 7–9 лет // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – Тези доповідей IX Міжнародного наук. конгресу. – Київ, 2005. – С. 465.

9. Дячук А.М. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных гимнасток в группах начальной подготовки ДЮСШ по художественной гимнастике: Учеб.-метод. пособие / Київ: Наук.світ, 2003. – 40 с.

АНОТАЦІЇ

Дячук А.М. Початкова підготовка у художній гімнастиці дівчаток 7–9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, спеціальність 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.

Дисертація присвячена актуальній проблемі вдосконалення процесу початкової підготовки у художній гімнастиці дівчаток 7–9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу з метою вивчення змісту початкової підготовки юних гімнасток на основі параметрів часу, що зумовлюються специфікою художньої гімнастики, на підставі чого була розроблена програма управління руховими діями, спрямована на підвищення спортивного результату у відносно короткий строк і на вищому за якістю рівні.

Комплексні дослідження дозволили розробити теоретико-методичне обґрунтування навчальної програми, спрямованої на підвищення якості оцінювання інтервалів часу, використовуючи спеціальні методичні прийоми та засоби (тестові вправи у часі) та технологічну схему із застосуванням методичних прийомів, що містили: ознайомлення гімнасток, з оцінками інтервалів часу, починаючи від 0,5 с до 5 с; засвоєння найпростіших гімнастичних елементів за заданий інтервал часу (коригуючи сигнали – звукові, зорові); виконання тестових вправ у часі (біг, стрибки за 4, 5 с; стрибки з подвійним обертанням скакалки – 10, 30 с; “затяжка” – 10 с; задня рівновага – 10 с). Отримані результати дозволяють рекомендувати розроблену навчальну програму, методичні прийоми та засоби, спрямовані на підвищення якості оцінювання часових інтервалів для практичного використання у системі навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки з урахуванням вікових особливостей сприйняття часу та спроможностей

диференціювання різних інтервалів часу, сприяти підвищенню ефективності навчання вправам художньої гімнастики.

Ключові слова: художня гімнастика, етап початкової підготовки, гімнастики, сприйняття часу, загальна і спеціальна фізична підготовленість, технологічна схема програми, методика, нормативи, оцінка.

Дячук А.М. Начальная подготовка в художественной гимнастике девочек 7–9 лет с учетом развития восприятия времени. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту, специальность 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2008.

Диссертация посвящена актуальной проблеме совершенствования процесса начальной подготовки в художественной гимнастике девочек 7–9 лет с учетом развития восприятия времени. С целью изучения содержания начальной подготовки юных гимнасток на основе временных параметров, обусловливаемых спецификой художественной гимнастики, была разработана программа управления двигательными действиями, направленная на повышение спортивного результата в относительно короткий срок и на высоком качественном уровне.

Проведенный анализ анкетного опроса ведущих украинских тренеров по художественной гимнастике позволил констатировать, что среди факторов, определяющих уровень начальной подготовки, важным является оптимальный возраст приема в ДЮСШ, двигательные способности гимнасток, учет направленности начальной подготовки и 88 % респондентов придают большое значение развитию восприятия времени в тренировочном процессе.

Изучение показателей физического развития, общей и специальной подготовленности, воспроизведения и дифференцирования интервалов времени и особенностей психомоторных качеств позволило установить, что важным условием повышения эффективности учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки должно быть ускоренное развитие восприятия времени и одним из содействующих факторов в этом процессе.

Проведенные параллельно корреляционный и факторный анализы позволили установить взаимосвязь и информационную значимость 44 параметров, обеспечивающих начальную подготовку юных гимнасток, и выделить семь факторов, структура которых зависит от возраста и уровня спортивной подготовки. Результаты исследования позволили определить содержание комплексных показателей начальной подготовки: физическое развитие, общая и специальная физическая подготовленность, психомоторные качества, воспроизведение и дифференцирование интервалов времени. В процессе начальной подготовки происходят изменения в структуре общих и специальных способностей гимнасток, изменяется взаимосвязь компонентов и их информационная значимость.

Было выявлено, что при анализе особенности воспроизведения и дифференцирования интервалов времени различной продолжительности имеются возрастные различия. При воспроизведении 2 с – 67 – 60 %, 4 с – 93 – 60 %, 6 с – 100 – 93 %. Это связано с процессом обучения, двигательной деятельностью и психическим состоянием гимнасток, что представляет собой важную и необходимую для спортивно-педагогической практики проблему на этапе начальной подготовки.

Комплексные исследования позволили разработать теоретическое обоснование программы, направленной на улучшение качества оценки интервалов времени, используя специальные средства (гимнастические упражнения во времени) и технологическую схему с применением методических приемов, которые включали: ознакомление занимающихся с оценками интервалов времени, начиная от 0,5 с до 5 с; освоение простейших гимнастических элементов под заданный интервал времени (корректирующие сигналы – звуковые, зрительные); выполнение тестовых упражнений во времени (бег, прыжки, 4, 5 с; прыжки с двойным вращением скакалки – 10, 30 с; “затяжка” – 10 с; заднее равновесие – 10 с). Полученные результаты позволяют рекомендовать разработанную программу, методические приемы и средства, направленные на повышение качества оценивания временных интервалов для практического использования в системе учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки с учетом возрастных особенностей восприятия времени и возможностей дифференцирования различных интервалов времени, содействовать повышению эффективности обучения упражнениям художественной гимнастики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, этап начальной подготовки, гимнастки, восприятие времени, общая и специальная физическая подготовленность, технологическая схема программы, методика, нормативы, оценка.

Dyachuk A.M. Elementary training in seven – nine age girls in callisthenics taking into consideration the time sense development. - Manuscript.

Dissertation for obtaining a scientific degree of a Candidate of Physical Education and Sport Science speciality 24.00.01 – Olympic and Professional Sport, National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kiev, 2008.

Dissertation is devoted to the very important problem of perfection of elementary training process in callisthenics taking into consideration the „sense of time” development. With the purpose of examination the contents of young gymnasts elementary training on the base of modern parameters determined by callisthenics specificity, the training programmer of direction the movement activities directed to increasing the sport result at relatively short time and at high qualitative level was elaborated.

The study of physical growth and development activities, general and special efficiency, reproduction and differentiating time intervals and distinctive features of psychomotor ability allowed defining that the important condition of increasing the

efficiency of educational training work on the elementary level has to be the rapid development of „sense time” and one of the promotional factors in this process.

Complex research gave an opportunity to work out the theoretical substation the programmer aiming the advancement directing of quality the time intervals using the special practices (gymnastic exercises in time period) and technological scheme with using methodic techniques which included: familiarization of gymnasts with time intervals monetary beginning from 0,5 s to 5 s; mastering elementary gymnastic elements at definite time intervals (correlating signals: sound and visual); implementation of text exercises at a definite time (running, hopping – 4, 5 s; hopping with two twisting of skipping-rope - 10, 30 s; equilibrium with clinch – 10 s; hind equilibrium – 10 s). Obtained results let recommend developed training programmer, methodic techniques and practices aimed at advancement the directing of quality the time intervals for putting in to practice in the system of studying-training process at the elementary training level accounting age ability of „time sense” and possibility to differentiate different time intervals, assist the advancement of training callisthenics exercises effectiveness.

Key words: callisthenics, elementary training level, gymnasts, „time sense”, general and special physical training, technological scheme of programmer, methodic, standards, monetary.