**Дячук Анастасія Михайлівна. Початкова підготовка у художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу. : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2008**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **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. |

 |
|

|  |
| --- |
| 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 - обґрунтованої 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 обґрунтовано 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 вивчались 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. |

 |