

2009. – 331 с.

3. Даниличева Е.А. Сплоченность туристской группы как один из факторов обеспечения безопасности и успешности туристского похода / Е.А. Даниличева // Педагогіка, психологія, філософія: зб. наук. праць. Гуманітарний вісник. – Переяслав-Хмельницький, 2011. – Вип. 20. – С. 444–447.

4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг.: часть 1.– М.: Советский спорт, 2002.– 376 с. (альпинизм, скалолазание, ледолазание, спортивный туризм).

5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы / Лукоянов П.И. – М.: ФиС, 1988. – 150 с.

6. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов / Попчиковский В.Ю. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.

ЧЕКМАРЬОВА Н. Г., к.фіз.вих., доцент

Національна металургійна академія України

ВИЗНАЧЕННЯ НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ЗДІБНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ У ДІТЕЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Анотація. В статті визначені онтогенетичні особливості розвитку здібності до відчуття ритму у дітей 10-14 років, розраховані нормативи оцінки та надані рекомендації щодо вдосконалення системи спортивного відбору.

Ключові слова: відчуття ритму, оцінка, сигмальні шкали, спортивний відбір.

Постановка проблеми. Дослідження останнього часу в галузі фізичного виховання та спорту свідчать про те, що система підготовки спортсменів вимагає постійного вивчення [8, 10, 11]. Проблеми, які виникають перед фахівцями різносторонні, але всі вони потребують успішного розв'язання на науковій основі для підвищення ефективності різних сторін спортивного вдосконалення. Серед широкого кола питань, що досліджуються науковцями, значне місце займає проблема відбору, яка охоплює як теоретичні, так і методичні аспекти спортивної обдарованості [8, 10, 11]. Завдання відбору полягає в тому, щоб своєчасно і правильно виявити задатки, якості та можливості початківців, що відповідають специфіці того чи іншого виду спорту. Об'єктивна оцінка розвитку індивідуальних особливостей дітей і підлітків для системи спортивного відбору можлива на основі комплексного вивчення морфологічних показників, рухових здібностей, психомоторики та інших систем і показників [2, 3]. У даній роботі ми розглянемо здібність до відчуття ритму, як одну із складових психомоторних здібностей людини.

Відчуття ритму, як здібність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Особливого значення це відчуття набуває у рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів [14]. Рухові ритми представляють собою більш високу ступінь організації функціональної активності ніж біологічні ритми організму, які притаманні лише людині і які безпосередньо пов'язані з психічними факторами (відчуття ритму та інші). Високий розвиток здібності до відчуття ритму виступає в якості одного із показників моторної обдарованості дитини, тому визначення нормативів оцінки досліджуваної здібності є дуже важливою проблемою, особливо для таких видів спорту де ця здібність має вагоме значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Місце здібності до відчуття ритму, як оптимальна умова для вдосконалення рухових дій описана С.В. Дмитриєвим [7]. Про значення рухового ритму, як високого рівня функціонування організму, свідчить робота А. Ц. Пуні [12]. Ступінь прояву ритмічності у спортсменів описана В. К. Бальсевичем [1]. Теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка доцільності застосування різних способів управління руховим ритмом описані в роботі С. В. Димеркова з співавторами [6]. Проте, нормативи оцінки здібності до відчуття ритму для вдосконалення системи відбору в даних роботах не визначалися.

Мета дослідження. Визначити нормативи оцінки здібності до відчуття ритму у дітей 10-14 років для вдосконалення системи спортивного відбору.

Завдання роботи:

1. Визначити онтогенетичні особливості розвитку здібності до відчуття ритму у хлопців і дівчат 10 – 14 років.
2. Розробити нормативи оцінки здібності до відчуття ритму за 12-бальною сигмальною шкалою.
3. Розробити рекомендації щодо прогнозу схильності дітей до розвитку здібності до ритмічної діяльності для вдосконалення системи спортивного відбору.

Методика. У дослідженнях розвитку здібності до відчуття ритму взяли участь 500 дітей (250 хлопців і 250 дівчат) віком 10-14 років. Випробовувані склали п'ять вікових груп (по 50 осіб в кожному віці відповідної статі). Розвиток здібності до відчуття ритму визначався за методикою А. В. Вишнякова, В. А. Кашкарова [4].

Особливості застосування оціночних норм при тестуванні рухових здібностей людини розглянуто в роботах зі спортивної метрології [9, 13].

Нормативи оцінки розвитку здібності до відчуття ритму розраховувалися за 12-бальною сигмальною шкалою.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати розвитку здібності до відчуття ритму, визначеному за різницею часу бігу на 60 м при доланні звичної дистанції та дистанції з перешкодами у дітей віком 10-14 років приведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Розвиток здібності до відчуття ритму, визначеному за різницею часу бігу на 60 м при доланні звичної дистанції та з перешкодами у дітей віком 10–14 років, с

Вік, років	Хлопці			Дівчата		
	n	\bar{d}	S	n	\bar{d}	S
10	48	1,23	0,32	46	1,28	0,29
11	47	1,18	0,32	46	1,28	0,35
12	46	1,29	0,29	47	1,14	0,34
13	48	1,17	0,34	45	1,40	0,29
14	45	1,43	0,15	45	1,47	0,24

Аналізуючи наведені данні, відмітимо в цілому кращий розвиток здібності до ритмічної діяльності у хлопців, ніж у дівчат (крім віку 12 років). У хлопців спостерігається мала змінюваність показників за даним тестом з 10 до 13 років, а у дівчат з 10 до 12 років. Значне зниження у хлопців показників даної здібності спостерігається з 13 до 14 років, а у дівчат – з 12 до 14 років. Дещо покращуються показники здібності у хлопців з 12 до 13 років, а у дівчат – з 11 до 12 років. Найкращі показники розвитку здібності до відчуття ритму відмічені у хлопців в 13 років, у дівчат – 12 років.

Нормативи оцінки розвитку здібності до відчуття ритму, розрахованих за 12-бальною сигмальною шкалою у хлопців і у дівчат наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Нормативи оцінки розвитку здібності до відчуття ритму в бігу, розрахованих за 12-бальною сигмальною шкалою, у хлопців і дівчат віком 10–14 років, с

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку психомоторної здібності											
	низький			нижче середнього			вище середнього			високий		
<i>Хлопці</i>												
10	>2,08	1,92– 2,08	1,75– 1,91	1,58– 1,74	1,41– 1,57	1,24– 1,40	1,07– 1,23	0,90– 1,06	0,73– 0,89	0,56– 0,72	0,39– 0,55	<0,39
11	>2,03	1,87– 2,03	1,70– 1,86	1,53– 1,69	1,36– 1,52	1,19– 1,35	1,02– 1,18	0,85– 1,01	0,68– 0,84	0,51– 0,67	0,34– 0,50	<0,34
12	>2,07	1,92– 2,07	1,77– 1,91	1,61– 1,76	1,46– 1,60	1,30– 1,45	1,15– 1,29	0,99– 1,14	0,84– 0,98	0,68– 0,83	0,53– 0,67	<0,53
13	>2,07	1,90– 2,07	1,72– 1,89	1,54– 1,71	1,36– 1,53	1,18– 1,35	1,00– 1,17	0,82– 0,99	0,64– 0,81	0,46– 0,63	0,28– 0,45	<0,28
14	>1,86	1,78– 1,86	1,70– 1,77	1,61– 1,69	1,53– 1,60	1,44– 1,52	1,36– 1,43	1,27– 1,35	1,19– 1,26	1,10– 1,18	1,02– 1,09	<1,02
<i>Дівчата</i>												
10	>2,06	1,91– 2,06	1,76– 1,90	1,60– 1,75	1,45– 1,59	1,29– 1,44	1,14– 1,28	0,98– 1,13	0,83– 0,97	0,67– 0,82	0,52– 0,66	<0,52
11	>2,21	2,03– 2,21	1,85– 2,02	1,66– 1,84	1,48– 1,65	1,29– 1,47	1,11– 1,28	0,92– 1,10	0,74– 0,91	0,55– 0,73	0,37– 0,54	<0,37
12	>2,04	1,87– 2,04	1,69– 1,86	1,51– 1,68	1,33– 1,50	1,15– 1,32	0,97– 1,14	0,79– 0,96	0,61– 0,78	0,43– 0,60	0,25– 0,42	<0,25
13	>2,18	2,03– 2,18	1,88– 2,02	1,72– 1,87	1,57– 1,71	1,41– 1,56	1,26– 1,40	1,10– 1,25	0,95– 1,09	0,79– 0,94	0,64– 0,78	<0,64
14	>2,12	2,00– 2,12	1,87– 1,99	1,74– 1,86	1,61– 1,73	1,48– 1,60	1,35– 1,47	1,22– 1,34	1,09– 1,21	0,96– 1,08	0,83– 0,95	<0,83

У практиці спортивного відбору оцінками, що наведені в таблиці 2 можна користуватися за наступною технологією. Діти, що набрали оцінки 7–9 балів є здібними, а 10–12 балів за даним тестом – обдарованими до занять такими видами спорту, де здібність до відчуття ритму має велике значення.

Висновки:

1. Визначено онтогенетичні особливості розвитку здібності до відчуття ритму у хлопців і дівчат 10-14 років.

2. За 12-бальною сигмальною шкалою розраховані нормативи оцінки розвитку здібності до відчуття часу у дітей 10-14 років.

3. Визначені кількісні показники розвитку здібності до відчуття ритму, що можуть бути рекомендовані при спортивному відборі.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним для подальших досліджень можуть бути визначення критеріїв спортивного відбору за більш широким переліком психомоторних здібностей.

Список використаної літератури:

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

3. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

4. Вишняков А.В. Педагогический контроль важнейших координационных способностей юных легкоатлетов / А. В. Вишняков, В. А. Кашкаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 32–34.

5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

6. Димерков С.В. Методика управления процессом формирования двигательного ритма в беге на средние дистанции / С.В. Димерков, Н.И. Горбенко, М.А. Хатипов // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. № 1–2. – С. 216–221.

7. Дмитриев С. В. Диалектика становления нового качества в системах движений спортсмена / С. В. Дмитриев // Принципиальные вопросы кинезиологии спорта: сб.науч.трудов / под ред. В. Б. Коренберга / МОГИФК. – Малаховка, 1991. – С.61–69.

8. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.

9. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие [для вузов по специальности 033100. Физическая культура] / Начинская С. В. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

10. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. / Платонов В.Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

12. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 57–69.

13. Спортивная метрология : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / [под ред. В. М. Зацюрского]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

14. Теорія і методика фізичного виховання / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – Олімпійська література : Київ, 2008, Т.1. – 391 с.

ЧЕРЕДНИЧЕНКО М.А., ст.викладач

Харьковская государственная академия физической культуры

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АВТОГОНЩИКОВ РАЛЛИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация: специфические требования соревновательной деятельности обуславливают особенности подготовки гонщиков.

Ключевые слова: спортсмены, ралли, физическая подготовленность.

Введение. Среди вопросов, связанных с подготовкой автогонщиков высокой квалификации, наиболее широко и глубоко исследованы особенности взаимодействия автопилота с автомобилем. Но в литературе неоднократно подчеркивалась, что повышение уровня мастерства гонщиков тесно связано с совершенствованием таких важных составляющих как физическая, психологическая и технико-тактическая подготовленность.

Среди широкого круга вопросов подготовки высококвалифицированных гонщиков авторалли недостаточно изучены вопросы построения тренировки и контроля физических способностей спортсменов.

Цель исследования – оптимизация физической подготовленности автогонщиков ралли высокой квалификации.

Задачи исследования:

1. Определить влияние традиционного варианта подготовки автогонщиков ралли на показатели их физической подготовленности.

2. Выявить информативные критерии физических качеств автогонщиков и особенности структуры физической подготовленности спортсменов в годичных тренировочных циклах.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику оптимального построения тренировочных нагрузок автогонщиков ралли на этапах годичной подготовки.

Объект исследования – годичный тренировочный процесс автогонщиков ралли.

Предмет исследования – физическая подготовленность автогонщиков в годичном цикле.

Методы исследования:

1. Изучение и обобщение опыта подготовки спортсменов, специализирующихся в автомобильных гонках по данным специальной литературы.

2. Педагогические наблюдения и контроль основных показателей