

**ЧЕКМАРЬОВА Н.Г.**, к.фіз.вих., доцент  
**ХАДЖИНОВ В.А.**, к.пед.н., доцент

*Національна металургійна академія України, м. Дніпро*

## **ПОКАЗНИКИ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ВІДБОРУ У ЦИКЛІЧНІ ВИДИ СПОРТУ**

**Анотація.** У статті наведено експериментальний матеріал, щодо вивчення показників рівня розвитку здібності до відчуття ритму у дітей 10-14 років для відбору у циклічні види спорту для вдосконалення спортивного відбору.

**Ключові слова:** здібність, відчуття ритму, циклічні види спорту, спортивний відбір.

**Вступ.** Проблема теорії і методики спортивного відбору є достатньо розробленою і існує як самостійний напрям, який є важливою ланкою олімпійського і професійного спорту. Зростання спортивних результатів можливе тільки при гармонійному співвідношенні всіх сторін підготовленості [2, 3, 5]. Однією із важливих сторін підготовленості у циклічних видах спорту є розвиток здібності до відчуття ритму.

Циклічні види спорту – це види спорту з переважним проявом витривалості, таких як легка атлетика, плавання, лижні гонки, конькобіжний спорт, всі види веслування, велосипедний спорт і ін., які відрізняються повторюваністю фаз рухів, що лежать в основі кожного циклу і тісною пов'язаністю кожного циклу з наступним та попереднім [9]. В основі циклічних вправ лежить ритмічний руховий рефлекс, який проявляється автоматично.

Ритмічність характеризується строгим чергуванням самих акцентованих моментів рухів у просторі та часі. Ритм у рухах є об'єднуючим моментом, що сприяє органічній ув'язці різних елементів в єдине ціле [14]. Високий розвиток здібності до відчуття ритму виступає в якості одного з показників моторної обдарованості дитини, тому вивчення цих показників у дітей та підлітків для відбору у циклічні види спорту є актуальною проблемою.

**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 [10]. 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]. Відбір дітей за показника відчуття ритму для занять спринтерським бігом описані нами раніше [13].

**Мета дослідження.** Вивчити показники рівня розвитку здібності до відчуття ритму у дітей 10-14 років для відбору у циклічні види спорту для вдосконалення 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 відбору в циклічні види спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженнях розвитку здібності до відчуття ритму взяли участь 500 дітей (250 хлопців і 250 дівчат) віком 10-14 років м. Дніпра. Випробовувані склали п'ять вікових груп (по 50 осіб в кожному віці відповідної статі). Це були школярі загальноосвітніх шкіл м. Дніпра, які раніше не займалися спортом. Розвиток здібності до відчуття ритму визначався за методикою А. В. Вишнякова, В. А. Кашкарова [4].

Випробовуваним спочатку пропонують пробігти дистанцію довжиною 60 м з максимальною швидкістю. А потім пробігти цю ж дистанцію з розташованими на ній 11 гімнастичними обручами. Реєстрація часу відбувається з точністю 0,1 с подолання дистанції 60 м в першій і другій спробі. Чим менша різниця в часі між гладким бігом і бігом з перешкодами, тим кращою була оцінка здібності до відчуття ритму.

Нормативи оцінки розвитку здібності до відчуття ритму розраховувалися за 12-бальною сигмальною шкалою, яка на думку Л. П. Сергієнко [11] найбільш інформативна для системи спортивного відбору.

Особливості застосування оціночних норм при тестуванні рухових здібностей людини розглянуто в роботах зі спортивної метрології [8, 12].

Границі і норми 12-бальної сигмальної шкали наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Границі і норми дванадцятибальної сигмальної шкали оцінок тестових результатів**

Оцінка		Границі сигмальних відхилень
якісна	кількісна, бали	
Низька (незадовільно)	1	Нижче $\bar{X} - 2,5S$
	2	Від $\bar{X} - 2,5S$ до $\bar{X} - 2,0S$
	3	Від $\bar{X} - 2,0S$ до $\bar{X} - 1,5S$
Нижча за середню (задовільно)	4	Від $\bar{X} - 1,5S$ до $\bar{X} - 1,0S$
	5	Від $\bar{X} - 1,0S$ до $\bar{X} - 0,5S$
	6	Від $\bar{X} - 0,5S$ до $\bar{X}$
Вище за середню (добре)	7	Від $\bar{X}$ до $\bar{X} + 0,5S$
	8	Від $\bar{X} + 0,5S$ до $\bar{X} + 1,0S$
	9	Від $\bar{X} + 1,0S$ до $\bar{X} + 1,5S$
Висока (відмінно)	10	Від $\bar{X} + 1,5S$ до $\bar{X} + 2,0S$
	11	Від $\bar{X} + 2,0S$ до $\bar{X} + 2,5S$
	12	Вище $\bar{X} + 2,5S$

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 2.

*Таблиця 2*

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	$\bar{\delta}$	S	n	$\bar{\delta}$	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 (рис.1). Найкращі показники розвитку здібності до відчуття ритму відмічені у хлопців в 13 років, у дівчат – 12 років.

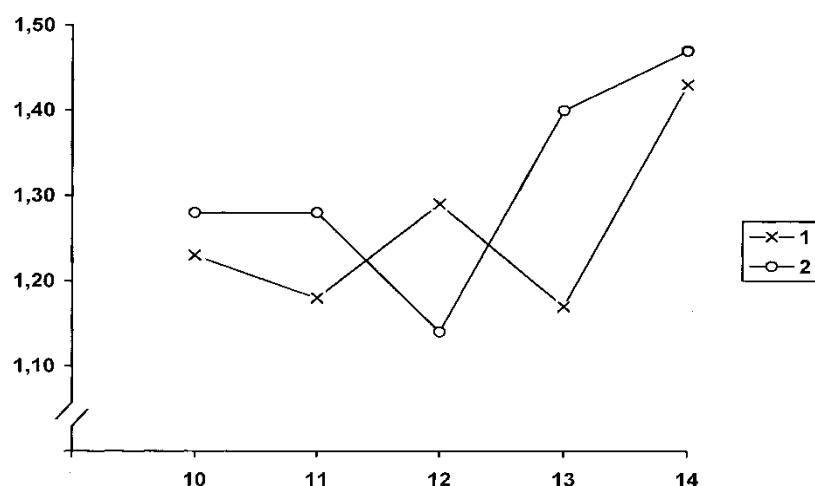


Рис. 1. Розвиток здібності до відтворення ритму в бігу у дітей віком 10-14 років: 1 – хлопці, 2 – дівчата

Нормативи оцінки розвитку здібності до відчуття ритму, розрахованих за 12-бальною сигмальною шкалою у хлопців і у дівчат наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

**Нормативи оцінки розвитку здібності до відчуття ритму, 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	>2,0 8	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	<0,3 9
11	>2,0 3	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	<0,3 4
12	>2,0 7	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	<0,5 3
13	>2,0 7	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	<0,2 8
14	>1,8 6	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	<1,0 2
<i>Дівчата</i>												
10	>2,0 6	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	<0,5 2
11	>2,2 1	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	<0,3 7
12	>2,0 4	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	<0,2 5
13	>2,1 8	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	<0,6 4
14	>2,1 2	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	<0,8 3

У практиці спортивного відбору оцінками, що наведені в таблиці 3 можна користуватися за наступною технологією. Діти, що набрали оцінки 7-9 балів є здібними, а 10-12 балів за даним тестом – обдарованими до занять циклічними видами спорту.

**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 здібних і обдарованих дітей у віці 10–14 років для занять циклічними видами спорту.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективним для подальших досліджень може бути вивчення засобів та методів, направлених на покращення показників рівня розвитку здібності до відчуття ритму та розробка модельних характеристик для вдосконалення системи спортивного відбору.

### **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. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие [для вузов по специальности 033100. Физическая культура] / С. В. Начинская – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 57–69.
11. Сергієнко Л. П. До методології тестування фізичної підготовленості студентів / Л. П. Сергієнко // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – Ч. 3. – С. 97–99.
12. Спортивная метрология : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / [под ред. В. М. Зацюрского]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
13. Чекмарьова Н. Відбір дітей за показниками відчуття ритму для занять спринтерським бігом / Наталя Чекмарьова, Валерій Хаджинов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 3. – С. 11–14.
14. Шамардіна Г. М. Основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] / Шамардіна Г. М. – Дніпропетровськ : “Пороги”, 2007. – 425 с.