

Зроблений нами аналіз літературних даних і результати власних досліджень дозволяють рекомендувати впровадження спортивних танців у систему фізичного виховання школярів загальноосвітніх шкіл.

### *Література*

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. М.Д.Зубалія. – К., 1997. – 35с.
3. Джала Т.Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях. //Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей. Львів, ЛДДФК, 2000. – С.215-254.//
4. Зубалій М., Ротерс Т. Фізичне виховання в школі. – К., 1998. – С. 18-19.
5. Осадців Т.Т. Спортивні танці. – Л., 2001. – 337с.

*Оксана Залуцька*  
*наук. керівник – асист. В.М. Кучеренко*

## **ЗМІСТ КІНЕМАТИЧНИХ І ДИНАМІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТРИБКА У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ**

Актуальність. Проблема управління руховими діями в спорті завжди викликає практичний інтерес тому, що спортсмен змушений демонструвати підвищену орієнтацію в просторі, усвідомлювати і опрацьовувати інформацію з органів чуття і оточуючого середовища. Сьогодні є беззаперечним той факт, що організація навчально-тренувальної роботи повинна будуватись на засадах не мети дії, а на рівні її змісту [7;9;10;12]. Обґрунтування цього положення сформульоване М.О. Бернштейном про "моделі потрібного майбутнього" де рух програмується змістом, який виступає метою рухової дії. [4]. Оцінювати дію можна за зовнішніми (кінематичними) ознаками. Тоді змістом будуть відповідні пози, траєкторії і інші просторові характеристики. Внутрішні ознаки передбачають фіксування у свідомості відчуття зусиль (динаміки). [2;4;12].

Мета роботи. Дослідити зміст стрибка у довжину з розбігу, як рухового завдання, що розв'язують діти 11-12 років.

Предмет дослідження: зміст кінематичних і динамічних характеристик і їх варіативність на початковому етапі оволодіння технікою стрибка. Об'єкт дослідження: процес формування рухової навички в стрибках. Контингент дослідження: діти 11-12 років. Автори доводять, що цей вік сприятливий для: оволодіння швидко-силовими вправами [11;13]; управління рухами [3; 5]; об'єктивної самооцінки і мотивації [6;8;9]; прояву вольових зусиль [7]. Несприятливим для занять стрибками цей вік вважає тільки один автор [1].

Завдання дослідження. 1. Експериментально перевірити ефективність реакції рухової системи дітей на словесні завдання (акцентувати увагу на швидкості розбігу; швидше відштовхнутись; сильніше відштовхнутись; акцентувати увагу на махових рухах при відштовхуванні). У якості фонових брались дані при виконанні контрольних нормативів зі стрибка у довжину з розбігу.

2. Розробити модельну характеристику техніки стрибка у довжину з розбігу школярів 11-12 років.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що кінематичні і динамічні показники стрибка у довжину з розбігу характеризують зміст "моделі потрібного майбутнього" і служать механізмом управління у досягненні мети рухової дії.

Зміни реакції рухової системи стрибунів досліджувались за допомогою показників: зосередження уваги перед стрибком; часу пробігання трьох п'ятиметрових відрізків; довжини передостаннього і останнього кроків розбігу; часу відштовхування; результату стрибка.

За наслідками дослідження визначені модельні характеристики стрибка у довжину. Вони суттєво відрізняються від показників дорослих спортсменів. Час відштовхування у дітей корелює зі спортивним результатом на рівні  $\tau = -0.37$ , у підготовлених стрибунів  $\tau = -0.83$ . Передостанні і останні кроки у дітей з результатом пов'язані на рівні  $\tau = -0.74$  і  $\tau = 0.83$ , у спортсменів  $\tau = 0.35$  і  $\tau = 0.40$ . Швидкість розбігу перед відштовхуванням у дітей  $\tau = 0.58$ , у розрядників  $\tau = 0.94$ . Динаміка про бігання 5-м відрізків у дітей характеризується різким падінням швидкості перед відштовхуванням. Для спортсменів це не характерно. Тривалість зосередження уваги перед стрибком з ростом майстерності має тенденцію до збільшення. У дітей час складає 2-3 с., у майстрів 20-30 с. У спортсменів у 95% випадків останній крок менше передостаннього на 25-40 см., у новачків у 65% випадків спостерігається збільшення його на 10-15 см. Таке співвідношення останніх кроків у дітей сприяє кращій реалізації їх потенціалу. Аналогічні співвідношення характерні і для деяких спортсменів (Р. Бімон, В. Підлужний, Л. Домбровські).

Аналіз дослідження словесних завдань виявив значну кількість недостовірних змін у компонентах стрибка. Певною мірою це зумовлено відсутністю рухового досвіду дітей. Достовірні відмінності від  $P < 0,05$  до  $0,01$  характерні у завданнях на швидкий розбіг і акцентування махових рухів. Виявлені варіації реакцій в компонентах стрибка характеризуються і реагуванням системи в цілому, що підтверджує програмування руху змістом, так як він виступає метою рухової дії. Зміст техніки стрибка, у вигляді словесних завдань, дозволяє дотримуватись виконання вправи за вимогою, "повторення без повторення" [4].

Висновки. У процесі дослідження ми виявили, що метод слова не можна вважати універсальним. Стрибкові рухи не в усіх випадках піддаються перебудові під впливом словесних рухових завдань. Ми пропонуємо застосовувати завдання, що вносять позитивні зміни не в окремі елементи стрибка, а у всю систему рухів. Таким є завдання на швидкий розбіг, а також акцентоване виконання махових рухів у безопорному та опорному положенні.

Зміст рухових словесних завдань у стрибках в довжину з розбігу повинен бути однаковим під час навчання, тренування й змагань.

### *Література*

1. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития // Автореф. дис... канд. пед. наук. – Омск, 1983. – 22 с.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968. – 166 с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и патологии активности. М.: Медицина, 1966. – 166 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985. – 192 с.
6. Глушак А.А. Формирование у школьников самооценки движений в процессе физического воспитания // Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1971. – 19 с.
7. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.
8. Зобков В.А. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности // Автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1981. – 21 с.
9. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина. – Изд. 4-е. доп., пераб. М.: ФиС., 1989. – 671 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
11. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
12. Стрижак А.П. Легкоатлетические прыжки и др. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта М.: ФиС. – 1987. – 127 с.

*Сергій Калина  
наук. керівник – асист. В.С. Лобанков*

## **СУДДІВСТВО ТА ТРАКТУВАННЯ ДЕЯКИХ СИТУАЦІЙ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛУ)**

Для проведення змагань різного рівня на належному професійному рівні необхідне кваліфіковане суддівство, вміння та навички якого повинні закладатись ще в ранньому шкільному віці. Судді яким доручено судити змагання повинні досконало знати правила, вміти вчасно реагувати на порушення правил та виносити справедливі рішення. Висококваліфікованими суддями стають з тривалою суддівською практикою. Ці навички повинні закладатися на суддівських семінарах з фізкультурним активом в школі.

Щоб прискорити набуття суддівського досвіду на семінарах з юними суддями необхідно детально розглядати конкретні ігрові ситуації, які найчастіше виникають на ігровому майданчику під час гри. Це можна якісно зробити з допомогою перегляду відеоматеріалів. Застосування відеокамери дає можливість зупинити або продовжити розгляд в повільному темпі конкретну ігрову ситуацію та проаналізувати її.

Особливу увагу, на перших заняттях, необхідно приділяти узгодженим діям обох суддів (гру в ручному м'ячі судять двоє). Вони повинні діяти синхронно і підтримувати один одного, уникаючи розбіжностей під час винесення покарання. А як вже таке сталося вони повинні зупинити гру і порадившись винести відповідне рішення. Воно повинно бути більш суворим.

Велике значення в ході гри має звучання свистка, його моделювання. На значне порушення він (сигнал) повинен бути різким і протяжним, що не дає шансів на сумнів в прийнятті суддівського