

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

рішення ні у гравців, ні у глядачів.

По ходу гри виникають ситуації на які судді повинні негайно відреагувати та винести відповідні рішення, що більшість недосвідчених суддів і роблять. Більш досвідчені судді "витримують" паузу, тобто "дають" продовження гри (якщо це не пов'язано з отриманням травми), цим самим дають можливість завершити атаку. Свисток на зупинку гри – був би на користь команди, що порушила правила. Таким ігровим моментам слід надавати особливу увагу при розгляді, що сприятиме набуттю досвіду для реалізації подібних ситуацій.

Судді повинні бути принциповими і не допускати під час гри "панібратство", вступаючи в полеміку з гравцями, тренерами, глядачами тощо. Вирішувати спірні питання, які можуть бути пов'язані з помилками секретаріату, виходу з ладу технічного облаштування, м'ячів... судді повинні взяти тайм-аут (зупинити час) і обговоривши дані обставини, колегіально разом з головним суддею змагань, делегатом федерації гандболу негайно винести рішення і продовжити, або закінчити гру. Розгляд подібних ситуацій на семінарських заняттях буде сприяти правильному тлумаченню ігрових ситуацій, якісному і справедливому суддівству.

*Володимир Стрілковський*  
наук. керівник – асист. В.М. Кучеренко

## ПЕДАГОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ТЕРНОПОЛЯ

В сучасних соціально-економічних умовах, що склалися в державі протягом останніх десятиліть, з'явилась тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості населення, що відображається в Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" [1;9]. Ситуація із станом здоров'я населення України погіршується ще й низьким рівнем знань, умінь більшості людей, щодо зміцнення власного здоров'я впродовж усього життя. [2;4]. Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів, особливо молоді людини, на причини і наслідки нездоров'я, формування основ здорового способу життя [7;8].

Мета роботи передбачала вивчення фізичної підготовленості юнаків за Програмою державних тестів та нормативних оцінок підготовленості населення України. Досліджувався стан фізичної підготовленості юнаків 15-17 річного віку Тернополя, проводився порівняльний аналіз отриманих даних з результатами обстежень 2004 та 1986 років.

Завдання роботи: вивчити матеріали доступної літератури; дослідити рівень підготовленості юнаків Тернополя; виконати порівняльний аналіз; скласти оціночні таблиці; запропонувати комплекси фізичних вправ до корекції фізичної підготовленості. Методами математичної статистики опрацьовані результати: стрибка у довжину з місця; метання малого м'яча та гранати; підтягування на перекладині; гнучкість у нахилі вперед; біг на 100 і 1000 м; піднімання тулубу в сід. за 30 сек.; "човниковий біг". У дослідженні взяло участь 150 чоловік (юнаки), які були віднесені до основної медичної групи. Учні були розподілені на три групи по 50 чоловік, віком 15-17 років. Аналізуючи дані фізичної підготовленості юнаків ми порівнювали їх з показниками оціночних таблиць 1986 та 1996 років. Отримані результати представлені в таблиці № 1 за дев'ятьма показниками. Дані трьох вікових груп 15-17 років порівнювались між собою за показниками 1986 і 2004 років.

Таблиця 1.

**Показники фізичної підготовленості учнів м.Тернополя**

Рік	Вікова група		Стрибок в довжину з місця	гранати	Метання м'яча	Підтягування на перекладині	Гнучкість	Біг 100м.	Біг 1000м.	Піднімання тулуба за 30 сек.	Човниковий біг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2004	1	S	252	39	16	13	14.03	4.58	23	9.1	
	5	m	2.05	0.64	0.5	0.04	6.085	0.093	0.6	0.07	