

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	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	p	бали	12	7	12	11	12				12
1986р	1	S	217	28.5	6.8	6.50	14.5	4.4	22.7	8.08	
	5	m	14.7	2.7	0.6	0.2	0.096	0.081	2.9	0.71	
	p	бали	11	1	5	4	11			12	
		P	P<0.02	P<0.001	P<0.05	P<0.02	P<0.02	P>0,5	P>0.5	P>0.2	
2004р	1	S	216	39	14	11	14.3	4.05	25	9.5	
	6	m	1.62	0.64	0.3	0.7	0.085	0.085	0.54	0.08	
	p	бали	10	8	12	9	11			11	
1986р	1	S	220.1	30.4	8.7	6.1	14.09	4.30	23	8.00	
	6	m	15.4	2.7	0.7	0.51	0.074	0.082	2.6	0.49	
	p	бали	10	1	7	6	7			12	
		P	P>0.2	P<0.001	P<0.001	P<0.01	P>0.1	P>0.05	P>0.5	P>0.1	
2004р	1	S	225	41	15	12	14.2	4.30	27	8.54	
	7	m	2.4	0.6	0.34	0.8	0.2	0.1	0.7	0.09	
	p	бали	8	7	12	7	8			12	
1986р	1	S	224.3	32.7	9.1	9.2	14.31	4.03	22.8	7.85	
	7	m	17.1	2.8	0.7	0.71	0.22	0.12	2.7	0.50	
	p	бали	8	1	6	4	8			12	
		P	P>0.05	P<0.001	P<0.001	P<0.02	P>0.5	P<0.02	P>0.2	P>0.2	

Вивчення фізичної підготовленості юнаків 15-17 років Тернополя 2004 року навчання засвідчило, що в цілому показники за нормами Державних тестів населення України 1996 року є середніми і вищими від середніх і складають від 7 до 12 балів. 15 річні юнаки переважають учнів інших вікових груп не тільки за тестами, а й за абсолютними показниками (стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, гнучкість). У п'яти видах випробування, де спостерігаються розбіжності в показниках, сума балів така: 15-річні – 54 бали; 16-річні – 48 балів; 17-річні – 42 бали. Спостерігається статистично ймовірне зростання ЧСС і АТ у всіх вікових групах. Збільшення ЖЕЛ уповільнюється, а в 17-річних навіть зменшується. Поглиблюється тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості юнаків на старших курсах.

Порівняння фізичної підготовленості учнів до аварії на ЧАЕС 1986 і учнів 2004 року навчання виявило, що юнаки 2004 року переважають своїх попередників статистично ймовірно у стрибку в довжину з місця, метанні малого м'яча і гранати, підтягуванні і гнучкості. У бігу на 100 м, відмінності статистично не значимі крім 15 річних, юнаки 1986 року переважають однолітків у бігу на 1000 м. Між 15 річними відмінності відсутні. В 16 річних із статистично ймовірною різницею ( $P < 0,02$ ), переважають юнаки 2004 року і тільки 17 річні ( $P < 0,02$ ) програють учням 1986 року. В підніманні тулуба і човниковому бігу юнаки демонструють майже однаково високі результати (11-12 балів). Перевага 15 річних 2004 року навчання пояснюється їх народженням через два роки після аварії на ЧАЕС. Аналогічні дані з дослідження фізичної підготовленості, отримані різними авторами [3;5;6], в тому числі і за матеріалами обстеження юнаків м. Києва (Л.Я. Іващенко, І.Т.Ю.Круцевич, 1997). Показники обстежень свідчать про негативні зміни у дітей, які народилися під час аварії і відсутність таких змін у народжених через рік і більше після аварії.

З метою корекції виявлених недоліків нами запропонований приблизний комплекс фізичних вправ для розвитку відстаючих фізичних якостей. Складені оціночні таблиці фізичної підготовленості юнаків Тернополя.

#### *Література*

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – № 363 /98. – 27с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо, – К.: Знання, 1989. – 48 с.
3. Винничук О.Т., Огнистий А.В. Особливості фізичної підготовленості учнівської молоді південного регіону Тернопільської області /Наук. запис. ТДПУ. Серія: Педагогіка. – №4, 1999. – С. 64-69.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоровье, 1991. – 248 с.
5. Дуб И.М. Физическое состояние молодежи Украины, как показатель здоровья нации // Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития ЕСНГ. – М.: Фонд М.Ю. Лермонтова, 1999. – С. 144-147.
6. Завацька Л.А., Сотник Ж.Г. Стан здоров'я населення Рівненської області і умови його поліпшення засобами фізичних вправ /Зб. "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні". – Рівне, 2001. – С. 118-125.
7. Іващенко Л.Я., Станко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К.: Здоровье, 1988. – 155 с.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
9. Навроцький Є.М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків, які проживають на території радіаційного забруднення: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Луцьк, 2000. – 21 с.

*Тарас Швирло*  
наук. керівник – доц. В.Д. Єднак

## ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ

Недостатній фізичний розвиток школяра спричинений, як показує практика тим, що фізичному вихованню учнів не приділяється належна увага. Три уроки фізичної культури в тиждень не здатні сприяти гармонійному фізичному розвитку учня, а тим більше сприяти його духовному та інтелектуальному вдосконаленню. Це при тому, що фізична культура, як складова частина загальної культури суспільства спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості і одним із шляхів покращення цього стану є ширше впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Фізкультурно-оздоровчі заходи повинні мати системний характер і бути спрямовані на вирішення цілого комплексу завдань – основним з яких повинно бути покращення рівня здоров'я. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам виявити основні фізкультурно-оздоровчі заходи для учнів початкових класів: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і паузи, організовані перерви, організовані заняття у групах продовженого дня, змагання, фізкультурно-спортивні свята та ранки, домашні завдання та фізичні вправи вдома.

Таким чином, **метою нашого дослідження** було – вдосконалити процес фізичного виховання учнів молодших класів шляхом впровадження у режим дня фізкультурно-оздоровчих заходів.

У відповідності з метою перед дослідженням ставились такі **завдання**:

1. Дослідити та оцінити у відповідності до вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів.
2. Розробити методичні рекомендації щодо покращення стану використання комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня учнями молодших класів.

Оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку засвідчила, що середній бал з бігу на 1000 м на початку експерименту становив  $3,73 \pm 0,24$  у хлопчиків та  $3,71 \pm 0,28$  у дівчаток, а по закінченню відповідно  $3,85 \pm 0,19$  і  $3,86 \pm 0,09$  бали. В цьому тесті пройшли найменші зрушення. Причину цього ми вбачаємо у тому, що експеримент проводився у зимовий час і ми не мали змоги вплинути суттєво на розвиток витривалості. Запропоновані нами фізкультурно-оздоровчі заходи виконувались у приміщенні і переважно носили підтримуючий характер, або були спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.

У виконанні тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги ці ж показники становили відповідно  $2,6 \pm 0,2$  у хлопчиків і  $2,7 \pm 0,02$  у дівчаток проти  $3,28 \pm 0,25$  і  $3,45 \pm 0,28$  бали після експерименту. Досить вагомі зрушення спостерігаються у виконанні тестів вис на зігнутих руках та стрибок в довжину з місця та нахил вперед з положення сидячи результати якого покращились майже у два рази порівняно з вихідним рівнем. Такі значні зрушення у розвитку швидкісно-силових та силових можливостей, а особливо у показниках гнучкості (виконання нахилу вперед) пояснюються тим, що ці якості мають швидкий ефект досягнення середніх результатів, що не скажеш про загальну витривалість.

Більш яскраво динаміку покращення показників фізичної підготовленості ми можемо прослідкувати при аналізі середніх величин виконання тестів. Причиною такого аналізу служить те, що таблиці оцінки Державних тестів, а в нашому випадку оціночні зони, мають досить значні межі. Так, під час аналізу результатів з бігу на 1000 м зрушення в балах становить у хлопчиків лише 0,12