

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Міммонов О.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Актуальність: Сучасний футбол не можливий без добре організованого навчального процесу підготовки футболістів. Для досягнення високих спортивних результатів, професійні футбольні клуби ведуть свою роботу по різним напрямках, запрошуючи для цього кваліфікованих тренерів, спеціалістів по тактичній і фізичній підготовці, біохіміків, психологів, фізіотерапевтів, спортивних лікарів, масажистів і т.д. Контроль за тренувальним і змагальним процесами здійснюється згідно з рекомендаціями комплексних наукових груп, які працюють в кожному з таких клубів. Спеціально розроблені наукові програми підготовки дозволяють якісно керувати тренувальними заняттями. Наявність хороших матеріально - технічних умов, спортивно - тренувальних баз з достатньою кількістю футбольних полів, медико - відновлювальних центрів, тренажерних залів роблять цей процес максимально ефективним. Поряд з цим необхідно відмітити, що в підготовці футбольних арбітрів існують деякі складності, пов'язані, як правило, з їхнім різним функціональним станом. Ні для кого не є секретом, що чим ближче під час проведення матчу арбітр буде знаходитись до ігрового епізоду, тим авторитетніше буде сприйматись його рішення, а це напряму залежить від його фізичних кондицій. Фізичну підготовку арбітри здійснюють, в основному, самостійно, в більшості випадків не маючи ні спеціально розробленої програми, ні тим більше, тренера по фізпідготовці.

Мета роботи: визначити особливості та розробити програму фізичної підготовки футбольних арбітрів.

Завдання:

1. Проаналізувати проблему планування фізичної підготовки арбітрів у доступній літературі.
2. Визначити структуру фізичної підготовки футбольних арбітрів.
3. Розробити програму фізичної підготовки арбітрів та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження. У зміст комплексної програми дослідження увійшли такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення особливості фізичної підготовки футбольних арбітрів;
- педагогічний експеримент;
- тестування;
- опрацювання результатів тестування.

Дослідження проводилось протягом 2011 – 2012 років в чотири взаємозв'язаних етапи.

На **першому етапі** формувалась тема роботи, об'єкт, предмет дослідження, мета та завдання роботи.

Також під час **першого етапу** дослідницька робота була спрямована на вивчення літературних джерел, які висвітлювали питання проблеми, що вивчається.

Під час **другого етапу** був проведений педагогічний експеримент із використанням комплексної методики тестування, в якому взяли участь 10 арбітрів віком 20 – 36 років, різної кваліфікації: 2 арбітра вищої категорії, 4 арбітра 2 категорії та 4 арбітра 3 категорії.

Після реалізації конкретної програми, що складалась з комплексу педагогічних тестів, ми встановили показники фізичного стану футбольних арбітрів на початку підготовчого періоду.

Третій етап передбачав розроблення спеціальної програми, з фізичної підготовки, яка була спрямована на підвищення рівня фізичних якостей арбітрів. Після проходження арбітрами

запропонованої програми, було ще раз проведено тестування основних фізичних якостей арбітрів.

В результаті дослідження було визначено рівень фізичної підготовленості футбольних арбітрів, на початку підготовчого періоду та наприкінці підготовчого періоду.

Під час **четвертого етапу** здійснювалась обробка результатів педагогічного експерименту.

Результати. На сучасному етапі розвитку для футболу як виду спорту характерна інтенсифікація змагальної діяльності. Це призводить до виникнення більшої кількості ігрових ситуацій, частих випадків грубої гри, особливо в міжнародних офіційних зустрічах, що характеризують збільшеною складністю оцінювання для арбітра. Рухову діяльність арбітра в процесі футбольного матчу можна поділити на пересування арбітра впродовж гри кроком та бігом. Успішність діяльності арбітра, залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, трактування правил виду спорту, а також від відповідної фізичної та психічної підготовленості арбітрів.

Загальна підготовленість арбітра складається з теоретичної (знання правил гри і методів суддівства); фізичної (базова рухова діяльність); психологічної (розвиток психо – динамічних якостей і властивостей особистості); морально-вольової (основа моральної стійкості в житті і спорті); ігрової (розуміння гри, здатність інтуїтивно розбиратися в її складнощах).

Ці складові взаємопов'язані, але ті чи інші з них домінують на різних етапах багаторічної підготовки суддів.

Основною оцінкою рівня фізичної підготовленості арбітра є тест ФІФА. Він виконується на біговій доріжці і включає в себе:

Тест 1. 6х40 м, спринт - 6, 2 сек., для жінок – 6,4 сек.

Тест 2. 25х150 м, біг зі зростаючою інтенсивністю з переходом на ходьбу по свистку інструктора, 35 сек за 150 м, для жінок – 40 сек. за 150 м.

Перед початком тесту арбітри виконують розминку, потім починають зі спринту: 6х40 м., а пізніше переходять до бігу із зростаючою інтенсивністю з переходом на ходьбу: 25х150 м.

На початку експерименту, арбітри пройшли тестування основних фізичних якостей. Дослідження показало, що показники фізичного стану арбітрів на початку підготовчого періоду низький. Найкращі результати арбітри отримали з таких випробувань, як сила та гнучкість. Однак, не всі арбітри змогли продемонструвати найкращий результат в даних випробуваннях.

Результати тестування свідчать, що арбітрам необхідно більше уваги приділяти розвитку своїх фізичних якостей, насамперед таких якостей, як: швидкість та витривалість.

Таблиця 1.

Рівень фізичної готовності арбітрів на початку експерименту (n = 10)

Прізвище арбітра	Сила	Оцінка	Швидкість	Оцінка	Гнучкість	Оцінка	Спринт-ність	оцінка	Витривалість	Оцінка
Я – ий А.	44 кг	4	6.2 с	4	17 см	3	6.0 с	5	3100 м	4
Б – ий Б.	45 кг	5	6.2 с	4	19 см	4	6.0 с	5	3090 м	4
Л – ий Н.	43 кг	4	6.6 с	2	16 см	3	6.1 с	2	2750 м	2
М – х О.	43 кг	4	6.7 с	2	16 см	3	6.1 с	2	2700 м	2
Б – ра Б.	42 кг	4	6.9 с	2	16 см	3	6.2 с	2	2600 м	2
П – ий В.	39 кг	3	6.6 с	2	16 см	3	5.9 с	3	2900 м	3
Х – ук С.	40 кг	4	6.8 с	2	14 см	3	6.2 с	2	2800 м	3
В – икСт.	41 кг	4	6.6 с	2	14 см	3	6.0 с	3	2800 м	3
М – ов О.	39 кг	3	6.6 с	2	20 см	4	5.9 с	3	2900 м	3
Ц – ов О.	40 кг	4	6.8 с	2	15 см	3	5.9 с	3	2850 м	3
Середнє значення	41,6	3,9	6,6	2,4	16,3	3,2	6,03	3	2849	2,4

Аналіз отриманих результатів дав змогу зробити такі висновки:

- Найвищі показники арбітри отримали з таких випробувань, як сила та гнучкість;

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- дещо нижчий рівень показників в арбітрів був у випробуваннях зі спритності;
- найнижчі показники арбітри отримали з таких випробувань, як швидкість та витривалість. Враховуючи вище сказане, ми розробили та запропонували свою програму фізичної підготовки футбольних арбітрів, де значна увага приділяється роботі на швидкість та витривалість.

Протягом 2011 – 2012 рр. (грудень – березень) арбітри тренувались за нашою програмою. Наприкінці березня ми провели повторне тестування всіх арбітрів. Отримані дані засвідчили, що усі арбітри підвищили рівень своїх фізичних якостей.

Таблиця 2.

Рівень фізичної готовності арбітрів після експерименту (n = 10)

Прізвище арбітра	Сила	оцінка	Швид-кість	Оцінка	Гнуч-кість	оцінка	Сприт-ність	оцінка	Витри-валість	оцінка
Я – ий А.	47 кг	5	5.7 с	5	19 см	4	5.5 с	5	3350 м	5
Б – ий Б.	47 кг	5	5.7 с	5	21 см	4	5.6 с	5	3340 м	5
Л – ий Н.	46 кг	5	5.8 с	5	16 см	3	5.8 с	4	3200 м	5
М – х О.	45 кг	5	5.8 с	5	16 см	3	5.8 с	4	3200 м	5
Б – ра Б.	45 кг	5	5.9 с	5	16 см	3	5.8 с	4	3190 м	4
П – ий В.	42 кг	4	5.7 с	5	18 см	4	5.5 с	5	3250 м	5
Х – ук С.	44 кг	4	5.7 с	5	16 см	3	5.7 с	5	3190 м	4
В – икСт.	44 кг	4	5.8 с	5	16 см	3	5.6 с	5	3200 м	5
М – ов О.	42 кг	4	5.8 с	5	23 см	5	5.5 с	4	3250 м	5
Ц – ов О.	44 кг	4	5.8 с	5	17 см	3	5.7 с	4	3200 м	5
Середнє значення	44,6	4,5	5,77	5	17,8	3,5	5,65	4,5	3237	4,8

Висновки

1. Фізична діяльність футбольного арбітра обумовлюється особливостями його рухової активності під час матчу, для якої характерна постійна змінна інтенсивності роботи.

2. Для того, щоб арбітр міг правильно оцінити різні ігрові ситуації, йому необхідно знаходитися поряд з ними. Уміння арбітра зайняти оптимальну позицію при оцінці ігрового епізоду – це не тільки свідомство рівня кваліфікації, але і показник відмінної фізичної підготовки, підтвердження високої рухової активності.

3. Структура і зміст фізичної підготовленості суддів має багато спільних ознак із фізичною підготовленістю футболістів, проте розвиток окремих якостей має для суддів важливіше значення, ніж для футболістів. Якості, які є значущими та більшою мірою визначають фізичну підготовленість суддів, – це швидкість та витривалість.

4. Розробка програми з фізичної підготовки, дозволила покращити фізичну підготовленість арбітрів на 25 – 30% від вихідного рівня.

Петрук Н.

Науковий керівник – доц. Кічук С.Ф.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДАЧІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Актуальність. Одне із перших місць у системі фізичного виховання займають спортивні ігри, зокрема волейбол. Завдяки емоційності та доступності він є улюбленим масовим видом спорту в нашій країні. Різноманітність ігрових ситуацій, тактичних комбінацій, рухових навичок і дій сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості, наполегливості, рішучості та інших якостей [3,4].

Основними ігровими прийомами є приймання і передача, атакуючі удари, блокування та подача. Всі ці прийоми є досить важливими, але вагома роль належить подачі. На відміну від інших