

работы – изучить возможность комплексного использования технических средств и методов в учебно-тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега. Комплексное использование методов “облегчающего лидирования” и электростимуляции позволило усовершенствовать биокинематическую структуру разбега и биодинамическую структуру отталкивания и в результате этого – улучшить спортивный результат. Результаты исследований свидетельствуют, что использование технических методов (методов “облегчающего лидирования” и электростимуляции) сопровождается улучшением не только биомеханических характеристик разбега и отталкивания в прыжках в длину, но и четко подчеркнутым эффектом последействия, который сохраняется на протяжении нескольких следующих занятий.

Ключевые слова: управление, спортивная подготовка, технические средства, биомеханические характеристики, результативность.

Aleksandr Gusarevich. Development of Sports Training Management on the Basis of Complex Use of Technical Methods. A single process of sports training consists of four organically interrelated parts: physical, sports-and-technique, tactical and psychological training. Further development of management of sports training among female athletes that is specialized in track-and-field jumps is related to development and implementation into studying-and-training process of new facilities and methods whose groundings are present-day sports technologies. Aim of the research is to study the possibility of complex usage of technical facilities and methods in studying-and-training process of female athletes that specialize in long running jumps. Complex usage of “facilitating leading” and electrostimulation methods let to develop biokinematic structure of a run-up and biodynamic structure of takeoff and as a result to improve sports result. The results of study has shown that usage of technical methods (methods of “facilitating leading” and electrostimulation) is supported by improvement of not only biomechanical characteristics of run-up and takeoff in long jumps, but also of a precise aftereffect which remains during the following couple of trainings.

Key words: management, sports training, technical facilities, biomechanical characteristics, productivity.

УДК 75.711.5

Валерій Єднак

Особливості фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Спортивні ігри сприяють різнобічному розвитку людини, удосконаленню фізичних і психічних можливостей, формуванню корисних у житті умінь і навичок. Одним з істотних чинників, що обумовлюють прогрес будь-якої спортивної гри, її виховне значення й естетичну сторону, є суддівство [5].

Важливість проблеми ефективності суддівської діяльності полягає в тому, що висококваліфіковане суддівство створює необхідні умови для підвищення майстерності спортсменів. Удосконалення гравців можливе лише в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає в протиріччя із законами гри.

Спортивною наукою глибоко розроблені й упроваджені методи підготовки спортсменів і тренерів, багато команд в ігрових видах спорту оснащено сучасною апаратурою відеозапису, різноманітними технічними засобами навчання, до занять зі спортсменами залучаються фахівці різного профілю, у спортивних колективах здійснюється постійний комплексний контроль за підготовленістю гравців. Проте сфери суддівства аналогічні дослідження та розробки, передові методи навчання доки не торкнулися.

Актуальність проблеми підвищення якості суддівства, необхідність наукового обґрунтування засобів і методів підготовки арбітрів високої кваліфікації неодноразово відзначалися провідними фахівцями спортивних ігор (К. Л. Вихров, 2006; В. Липатов, 2001; С. Хусаинов, 2001; А. Будогоський, А. Спирин, 2003; Е. Турбін, 2004, В. В. Соломонко, 2005, М. І. Ступар, 2006).

Слабке віддзеркалення питань суддівства в науково-методичній літературі, відсутність методики відбору, підготовки й навчання цієї діяльності зумовили помітне відставання майстерності футбольних арбітрів від рівня розвитку футболу як ігрового виду спорту [1, 4].

Невисока якість суддівства найпомітніше проявилася нині саме у футболі.

Досить відзначити, що жоден з українських арбітрів, що перебувають сьогодні в листі ФІФА, не розглядається для суддівства престижних міжнародних змагань.

Особливостями сучасного футболу є збільшена інтенсивність гри й жорстка атлетична боротьба по всьому полю, що обумовлено не лише раціоналізацією техніки та тактики, але, передусім, вищим рівнем фізичної працездатності футболістів [3].

На жаль, сьогодні недостатньо наукових даних, а серед фахівців існують найсуперечливіші уявлення про структуру й провідні чинники суддівської майстерності, про інформативність і надійність засобів контролю при відборі і спеціальній підготовці суддів, про організаційно-методичні основи ефективного навчання та виховання суддів високої кваліфікації. [2]

З урахуванням вимог до суддівства на сучасному етапі розвитку спортивних ігор узагалі й футболу, зокрема, для арбітрів є обов'язковою постійна цілеспрямована підготовка [1, 4].

Виходячи з вищесказаного, визначено *мету* дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Завдання дослідження:

- 1) дослідити проблему планування фізичної підготовки футбольних арбітрів у доступній літературі;
- 2) розробити й експериментально перевірити ефективність програми фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили протягом 2011–2012 рр. У педагогічному експерименті взяли участь 10 арбітрів віком 20–36 років різної кваліфікації: два арбітри вищої категорії, чотири арбітри другої категорії та чотири арбітри третьої категорій.

Перед експериментом, на початку підготовчого періоду, арбітри пройшли тестування основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності.

Швидкісні здібності визначали за результатами бігу на 40 м із високого старту, спритність – човниковим бігом 2x15 м з оббіганням 2-х стійок. Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості використовували 12-хвилинний біг – Тест Купера. Силу визначали за допомогою динамометра (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості арбітрів на початку експерименту (n=10)

Арбітр	Сила	Швидкість	Гнучкість	Спритність	Витривалість
Я–ий А.	44 кг	6,2 с	17 см	6,0 с	3100 м
Б–ий Б.	45 кг	6,2 с	19 см	6,0 с	3090 м
Л–ий Н.	43 кг	6,6 с	16 см	6,1 с	2750 м
М–х О.	43 кг	6,7 с	16 см	6,1 с	2700 м
Б–ра Б.	42 кг	6,9 с	16 см	6,2 с	2600 м
П–ий В.	39 кг	6,6 с	16 см	5,9 с	2900 м
Х–ук С.	40 кг	6,8 с	14 см	6,2 с	2800 м
В–икСт.	41 кг	6,6 с	14 см	6,0 с	2800 м
М–ов О.	39 кг	6,6 с	20 см	5,9 с	2900 м
Ц–ов О.	40 кг	6,8 с	15 см	5,9 с	2850 м
Середнє значення	41,6±2,4	6,6±0,3	16,3±2,5	6,03±0,1	2849±151

Результати засвідчили, що показники фізичної підготовленості арбітрів на початку підготовчого періоду були низькими. Найкращі результати арбітри отримали з таких випробувань, як сила та гнучкість.

Результати тестування свідчать, що арбітрам потрібно більше уваги приділяти розвитку таких якостей, як швидкість і витривалість.

Нами розроблено та запропоновано програму фізичної підготовки футбольних арбітрів, де значну увагу приділено роботі на швидкість і витривалість.

На першому етапі підготовчого періоду закладалася загальна база функціональної підготовки, де основними були аеробні вправи (кроси, фартлеки, спортивні ігри, тренажери).

На другому етапі підготовчого періоду заняття носили анаеробний характер, тобто швидкісно-силовий (старту, ривки, прискорення з різних положень, різної довжини, стрибкові вправи тощо).

На третьому етапі підготовчого періоду основою підготовки була ігрова практика арбітражу, тестування в умовах навчально-тренувальних зборів.

Разом з аеробною та анаеробною роботою приділяли увагу техніці пересування (біг приставними кроками, спиною вперед, різні розвороти, зміна напрямку руху).

Наприкінці підготовчого періоду повторно проведено тестування всіх арбітрів. Отримані дані засвідчили, що всі арбітри підвищили показники фізичної підготовленості (табл. 2)

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості арбітрів після експерименту ($n=10$)

Прізвище	Сила	Швидкість	Гнучкість	Спритність	Витривалість
Я-ий А.	47 кг	5,7 с	19 см	5,5 с	3350 м
Б-ий Б.	47 кг	5,7 с	21 см	5,6 с	3340 м
Л-ий Н.	46 кг	5,8 с	16 см	5,8 с	3200 м
М-х О.	45 кг	5,8 с	16 см	5,8 с	3200 м
Б-ра Б.	45 кг	5,9 с	16 см	5,8 с	3190 м
П-ий В.	42 кг	5,7 с	18 см	5,5 с	3250 м
Х-ук С.	44 кг	5,7 с	16 см	5,7 с	3190 м
В-икСт.	44 кг	5,8 с	16 см	5,6 с	3200 м
М-ов О.	42 кг	5,8 с	23 см	5,5 с	3250 м
Ц-ов О.	44 кг	5,8 с	17 см	5,7 с	3200 м
Середнє значення	44,6±2,3	5,77±0,13	17,8±2,4	5,65±0,6	3237±218

Однак арбітрам для того, щоб отримати право обслуговувати офіційні футбольні матчі, потрібно скласти Фітнес-тест:

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

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

Для перевірки фізичної підготовленості арбітрів ми запропонували їм пробігти його наприкінці підготовчого періоду.

Отримані дані показали, що всі вищезгадані арбітри вдало пробігли фітнес-тест. Отримані результати порівняли з результатами минулорічного тестування й побачили, що три арбітри минулого року пробігли лише 14 відрізків і тільки один – усі 25 відрізків. Слід зазначити, що чотири арбітри фітнес-тест здавали вперше, оскільки лише цього року їх рекомендовано для обслуговування офіційних матчів.

27 березня 2012 р. усі арбітри успішно склали контрольні нормативи й отримали змогу обслуговувати матчі ДЮФЛ.

Щодо арбітрів, які тренувались за індивідуальними програмами, то не всі вони змогли успішно скласти контрольні нормативи, а ті, яким удалося пройти це тестування з фізичної підготовки, отримали нижчий бал, ніж арбітри, які тренувалися за запропонованою програмою. А це, зі свого боку, відображається на кількості призначень на ігри.

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

Для того, щоб арбітр міг правильно оцінити різні ігрові ситуації, йому потрібно перебувати поряд із ними. Уміння арбітра зайняти оптимальну позицію при оцінці ігрового епізоду – це не тільки свідчення рівня кваліфікації й показник відмінної фізичної підготовки, підтвердження високої рухової активності.

Для структури та змісту фізичної підготовки суддів характерні багато спільних ознак із фізичною підготовленістю футболістів, проте розвиток окремих якостей має для суддів важливіше значення, ніж для футболістів. Якості, які є значущими й більшою мірою визначають фізичну підготовленість суддів, – це швидкість і витривалість.

Розроблена програма фізичної підготовки в підготовчому періоді річного циклу тренування дала змогу покращити фізичну підготовленість арбітрів на 25–30 % від вихідного рівня й успішно пройти фітнес-тест ФІФА.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обгрутованої програми з фізичної підготовки арбітрів у річному циклі.

Список використаної літератури

1. Вихров К. Л. Компаньйон футбольного арбітра / Вихров К. Л. – К. : Федерація футболу України, Комбі ЛТД, 2006. – 352 с.
2. Петров В. Д. Фізична підготовка футбольних арбітрів / В. Д.Петров, А. Б. Абдула. – Х. : ЧП Шевченко Р. В., 2007. – 96 с.

3. Спирин А. Н. Судейство: взгляд на проблему / А. Н. Спирин, А. П. Будогоский. – М. : Общероссийская ассоциация “Центр – “Футбольный арбитр”, 2003. – 273 с.
4. Кулалаев П. Н. Начальная подготовка футбольных арбитров : автореф. дис. ... кан. пед. наук / П. Н. Кулалаев. – Волжский, 2006. – 36 с.
5. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.dissercat.com/content/organizatsionno-pedagogicheskie-aspektu-postroeniya-protssessa-professionalnoi-podgotovki-fut

Анотації

Розвиток футболу сьогодні неможливий без покращення якості арбітражу. Сучасний етап розвитку футболу обумовлює діяльність суддів в умовах значного підвищення фізичної й психічної напруги. Підготовка висококваліфікованих арбітрів є виключно важливою справою. Під час підготовки футбольних арбітрів існують складності, пов'язані, як правило, із їхнім фізичним станом. Фізичну підготовку арбітри здійснюють переважно самостійно, здебільшого не маючи ні спеціально розробленої програми, ні, тим більше, тренера з фізичної підготовки. Розроблена та запропонована експериментальна програма фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді, де значна увага приділяється роботі на швидкість і витривалість, сприяє розвитку провідних фізичних якостей та дає змогу успішно скласти фітнес-тест ФІФА.

Ключові слова: арбітр, футбол, фізична підготовка, підготовчий період, фізичні якості.

Валерій Еднак. Особенности физической подготовки футбольных арбитров в подготовительном периоде годового цикла тренировки. Развитие футбола сегодня невозможно без улучшения качества арбитража. Современный этап развития футбола обуславливает деятельность судей в условиях значительного повышения физического и психического напряжения. Подготовка высококвалифицированных арбитров является исключительно важным делом. Во время подготовки футбольных арбитров существуют сложности, связанные, как правило, с их физическим состоянием. Физическую подготовку арбитры осуществляют в основном самостоятельно, в большинстве случаев не имея ни специально разработанной программы, ни, тем более, тренера из физической подготовки. Разработана и предложена экспериментальная программа физической подготовки футбольных арбитров в подготовительном периоде, где значительное внимание уделяется работе на скорость и выносливость, содействует развитию ведущих физических качеств и позволяет успешно выполнить фитнес-тест ФИФА.

Ключевые слова: арбитр, футбол, физическая подготовка, подготовительный период, физические качества.

Valeriy Yednak. Peculiarities of Physical Preparation of Soccer Arbiters in the Preparatory Period of Cycle of Training. Development of football today is not possible without improvement of quality of arbitration. Modern stage of development of football causes activity of judges under conditions of considerable increase of physical and psychical tension. Preparation of highly skilled arbiters is exceptionally important business. During preparation of soccer arbiters complication are occurring that are usually connected with their bodily condition. Physical preparation arbiters carry out, mainly independently, in most cases having neither a specially worked out program, nor a coach for physical preparation. The experimental program of physical preparation of soccer arbiters for a preparation period is worked out and offered, here considerable attention is paid to work on speed and endurance assists to development of leading physical internals and allows successfully pass a FIFA Fitness-test.

Key words: arbiter, physical preparation, football, preparation period, physical internals.

УДК 796.412.2

Оксана Заплатинська

Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами

Дитячо-юнацька спортивна школа “Галеон”(м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. На кінець минулого століття суддівська система вже не могла об'єктивно оцінювати вправи гімнасток, і після XXVII Олімпійських ігор 2000 р. в Сідней правила змагань суттєво змінилися [2]. Це спричинило значний ріст навантаження на тренуваннях для гімнасток усіх вікових категорій, та чимало помилок у роботі тренерів, що потребують виправлення й розробки раціональної системи підготовки гімнасток.