

## МЕТОДИКА ОБУЧЕННЯ ТЕХНІКЕ ТОЛКАННЯ ЯДРА СПОСОБОМ “КРУГОВОГО МАХА”

Васи́лий ЗАХИДНИ́Й, Никола́й САВЧУК

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Аннотация.** Статья посвящена выявлению эффективности техники толкания наиболее распространенными на сегодняшнее время способами – со “скачка” и “кругового маха”. Разработана методика обучения технике толкания ядра способом “кругового маха”, которая описана ни в одном литературном источнике. С точки зрения биомеханических закономерностей доказано лучшую эффективность техники толкания ядра способом “кругового маха”.

**Ключевые слова:** толкание ядра, скачок, круговой мах.

## TEACHING METHODS OF PUTTING SHOT TECHNIQUE BY “CIRCULAR STROKE”

Vasyl ZACHIDNYI, Mykola SAVCHYUK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** The article is devoted to the detection of efficiency of putting shot technique by the widespread method nowadays from “gallop” and “circular stroke”. Formulated teaching methods of putting shot technique by “circular stroke” have not been described in any literary source before. It has been confirmed that putting shot technique by “circular stroke” has higher effectiveness in point of biomechanical rules.

**Key words:** putting shot technique, circular stroke, gallop.

## НАЙВАЖЛИВІШІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ СУДДІ У ГАНДБОЛІ

Віктор ЗГОБА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Сучасний гандбол характеризується інтенсивними ігровими ситуаціями, всезростаючою складністю і напруженістю боротьби у грі. Зважаючи на це, фахівці [2], діяльність судді в гандболі під час гри ставлять високі вимоги до його фізичних і психічних здібностей. На жаль, спеціальних досліджень, спрямованих на визначення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки судді в ігрових видах спорту не проводилося. Аналіз вимог до фізичних і психічних якостей різних видів професійної діяльності, дозволив виділити спільні риси психічної діяльності судді у гандболі та оператора на багато позиційних пультах дистанційного керування.



створення енергетичними, механічними та іншими системами. Як зазначає Л.П. Митров [3], до професійно важливих фізичних і, пов'язаних з ними, інших якостей операторів належить: здатність тонко диференціювати великий обсяг сенсорної інформації, здатність до екстреної рухової реакції з вибором, сенсорна витривалість, психічна стійкість. Оптимізація функціонування зазначених психофізіологічних якостей оператора базується, крім всього іншого, на загальній фізичній витривалості.

Провівши багаторічні дослідження діяльності операторів, Ю.П.Горго [1] встановлює, що вона завжди є активною, творчою і вимагає сталого функціонального стану, який характеризується найвищою для даного індивіда ефективністю та надійністю. Однак до цього часу загального критерію оцінювання надійності оператора не вироблено. На думку Ю.П.Горго, цей критерій має бути виражений імовірнісною функціональною системою, що складається з критеріїв надійності окремих елементів і видів операцій складної професійної діяльності, а саме: спостереження за станом гравця, визначення корисного сигналу, його класифікація, прийняття рішення, здійснення керуючих впливів з наданням їм певних вагомих чи бальних значень [1].

На попередньому етапі нашого дослідження за раніше апробованою методикою [1] було визначено з 46 типових психофізіологічних якостей 24 якості, що проявляються у діяльності судді під час гри.

У даному науковому повідомленні аналізуються результати дослідження, метою якого було визначення взаємозв'язків між психофізіологічними якостями суддів у гандболі і критеріями оцінки суддівської діяльності під час гри. У зв'язку з цим, поставилися наступні завдання: визначити кількість психофізіологічних якостей, що проявляються у судді в гандболі в тій чи іншій типовій ігровій ситуації, та визначити значущість кожної психофізіологічної якості у діяльності судді в гандболі під час гри.

Для вирішення завдань застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та документів, опитування шляхом анкетування (експертна оцінка), статистична обробка результатів дослідження.

Психофізіологічні якості судді у гандболі у відповідності до рекомендацій Митрова [3] були систематизовані у три групи: 1-ша – відображення – якості, що характеризують спостереження за ігровою діяльністю; 2-га – аналізу – якості, що характеризують визначення помилки та її класифікацію; 3-тя – управління – якості, що характеризують прийняття рішення і здійснення керуючих впливів з надання їм певних вагомих чи бальних значень.

Діяльність судді під час гри оцінюється за положеннями проглядової картки, розробленої Федерацією гандболу України. Вона складається з 12 пунктів, які поділяються на три групи: А, В і С. У групу А входять 9 пунктів, за допомогою яких оцінюється взаємодія судді з командами і якість управління грою, а саме: А-1 – правильність застосування правила переваги; А-2 – помилки нападників; А-3 – прогресивність гри; А-4 – пробіжки, А-5 – використання площі воріт, А-6 – семиметрові кидки, А-7 – ведення м'яча, А-8 – виконання кидків, дотримання 3-х метрів, призначення кидків, А-9 – помилки ведення, гра ногою, 3 секунди. У групу В входять два пункти, за допомогою яких оцінюється характер спілкування судді з гравцями і тренерами (В-1 – спілкування з іншими суддями, вибір позиції, тональність свистків, показ жестів) і А-10 – ведення м'яча. У групу С – один пункт, за допомогою якого визначається загальне враження від гри.



Згідно пунктів проглядової карти складено перелік типових ігрових ситуацій, в яких проявляється кожна з 24 психофізіологічних якостей судді у гандболі.

Для визначення взаємозв'язку психофізіологічних якостей судді з критерієм оцінки його діяльності під час гри проводилася експертна оцінка значущості кожної психофізичної якості у запропонованих типових ігрових ситуаціях за наступною шкалою: необхідна; бажана; не проявляється. Експертами виступали 12 діючих досвідчених суддів-делегатів, які мають вищу освіту в галузі фізичного виховання спорту.

Кількість психофізіологічних якостей, що проявляються в судді у гандболі в типових ігрових ситуаціях, у відповідності до пунктів проглядової картки подана на рис. 1. Експерти також відмітили, що якісна оцінка діяльності судді у гандболі кожним пунктом проглядової картки залежить від рівня його загальної фізичної працездатності.

Як видно з рис. 1, у типових ігрових ситуаціях, пов'язаних з діями нападників м'ячем і без м'яча під час протидії суперників, які оцінюються за пунктом А-5 проглядової картки, у судді проявляються 14 психофізіологічних якостей. З них: 4 якості відображення, 5 якостей аналізу і 6 якостей управління. У процесі оцінки типових ігрових ситуаціях, в яких суддя згідно пункту А-5 повинен оцінити протидію суперників біля 6-ти метрової лінії (площі воріт), проявляються 14 психофізіологічних якостей. З них: 4 якості відображення, 3 якості аналізу і 4 якості управління. По 10 психофізіологічних якостей проявляються у судді у типових ігрових ситуаціях, в яких він повинен за пунктом А-1 оцінити порушення правил захисниками у передгольовій ситуації (семиметровий кидок), а також – за пунктом А-6 продемонструвати розуміння гри і вміння передбачати розвиток подій (правила переваги). З них: відповідно 3 і 2 якості відображення, відповідно 2 і 4 якості аналізу та відповідно 5 і 4 якості управління.

Вище названі пункти проглядової картки вимагають від судді вміння правильно оцінювати тактичні дії суперників та стимулювати гравців до пошуку нестандартного вирішення ігрової ситуації, забезпечуючи при цьому видовищність і подальший розвиток гри. Найбільше значення серед якостей відображення мають – гострий зор; спостерігати одночасно за декількома об'єктами, розкинутими по всьому полю зору; бачити периферичним зором. Найбільше значення серед якостей аналізу мають – оцінювати короткі проміжки часу; оцінювати швидкість предметів (людей), що рухаються, їх частин; швидко сприймати, розрізняти, впізнавати за допомогою зору різні предмети, деталі, об'єкти; швидко переключати увагу з одного об'єкту на другий; тримати в центрі уваги зразу декілька предметів спостереження. Найбільше значення серед якостей управління мають – знаходити правильне рішення при виконанні практичних дій; швидко приймати правильні рішення при управлінні командою; контролювати і при регулюванні різних процесів; впродовж довгого часу виконувати напружену роботу, не знижуючи її інтенсивність та якість.

У типових ігрових ситуаціях, в яких суддя за пунктами А-3, А-4, А-8 і А-9 повинен технічні помилки гравців та забезпечує необхідні умови ведення гри проявляються 14 психофізіологічних якостей. Так, у діях судді, що оцінюються на підставі пункту А-3, вміння судді призначати ігровий тайм-аут, фіксувати помилки ведення, гру вивести з гри, відчувати тривалість часу володіння м'ячем (3 секунди) – проявляються 14 психофізіологічних якостей. З них: 2 якості відображення, 3 якості аналізу і 4 якості управління. У діях судді, що оцінюються на підставі пункту А-4 – пробіжки з м'ячем



проявляються 8 психофізіологічних якостей. З них: 1 якість відображення, 3 якості аналізу і 4 якості управління. Така ж кількість психофізіологічних якостей проявляється в діях судді, що оцінюються на підставі пункту А-8 – правильне виконання кидків, затримання дистанції 3 м при виконанні кидків у стандартних ситуаціях, призначення кільього чи 7-ми метрового кидка. З них: 4 якості аналізу і 4 якості управління. У діях судді, що оцінюються на підставі пункту А-3 – прогресивність покарання для попередження і недопущення “грубої” гри – проявляються 7 психофізіологічних якостей. З них: 1 якість відображення, 2 якості аналізу і 4 якості управління.

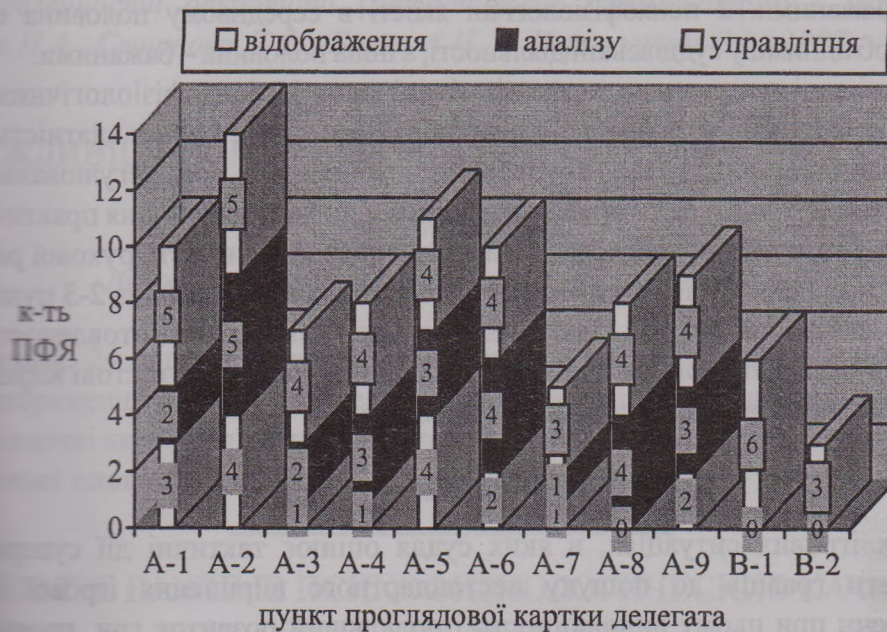


Рис. 1. Кількість психофізіологічних якостей, що проявляються у судді в ігрових ситуаціях у відповідності до пунктів проглядової картки

У цих ігрових ситуаціях найбільше значення мають якості аналізу – оцінювати швидкість часу; оцінювати швидкість предметів (людей), які рухаються, їх сприймати, розрізняти, впізнавати за допомогою зору різні предмети, об'єкти – та якості управління – виявляти високу швидкість рухової реакції, приймати правильне рішення по ходу виконання практичних дій; швидко приймати рішення при управлінні, контролі і при регулюванні різних процесів; впродовж часу виконувати напружену роботу, не знижуючи її інтенсивність та якість.

У певних ігрових ситуаціях, в яких суддя виступає як організатор гри, проявляються 3-6 психофізіологічних якостей. Так, у діях судді, що оцінюються на підставі пункту В-1 – поведінка судді по відношенню до поведінки партнера, інших гравців, тренерів, глядачів, від якої залежить атмосфера проведення гри, – проявляються 6 психофізіологічних якостей управління. У діях судді, що оцінюються на підставі пункту А-7 – активізація дій гравців у нападі з метою підвищення ритму гри і підвищення видовищності гри, – проявляються 5 психофізіологічних якостей. З них: 1 якість відображення, 1 якість аналізу і 3 якості управління. У діях судді, що оцінюються на підставі пункту В-2 – правильний вибір позиції на полі, своєчасність прийняття рішень і взаємо узгодженість з діями партнера, – проявляються 4 психофізіологічні якості управління.

У певних ігрових ситуаціях найбільше значення мають якості управління – знаходити правильне рішення по ходу виконання практичних дій; швидко приймати правильні



рішення при управлінні, контролі і при регулюванні різних процесів; впродовж довгого часу виконувати напружену роботу, не знижуючи її інтенсивність та якість.

Опитування експертів дозволило визначити ступінь значущості психофізіологічних якостей у суддівській діяльності. 13 психофізіологічних якостей більше 80% експертів визначили необхідними у суддівській діяльності, а інших 20% експертів – бажаними. 10 психофізіологічних якостей в середньому 75% експертів визначили необхідними у суддівській діяльності, а інших 25% експертів – бажаними. 4 психофізіологічні якості в середньому 60% експертів визначили необхідними у суддівській діяльності, а інших 30% експертів – бажаними. 2 психофізіологічні якості в середньому половина експертів визначили необхідними у суддівській діяльності, а інша половина – бажаними.

Отримані дані вказують на те, що відмічені вище 13 психофізіологічних якостей є найбільш необхідними у суддівській діяльності. Дві з них, а саме: здатність швидко приймати правильні рішення при управлінні, контролі і при регулюванні різних процесів та здатність знаходити правильне рішення по ходу виконання практичних дій, відображені в усіх пунктах проглядової картки, а висока швидкість рухової реакції – в її 6 пунктах. Інші психофізіологічні якості оцінюються переважно за 2-3 пунктами.

Все це вказує на те, що для оцінки рівня фізичної підготовленості судді необхідно при складанні контрольних нормативів підібрати такі тестові вправи, в яких би проявлялися вище вказані психофізіологічні якості.

### Висновки

1. У типових ігрових ситуаціях, в яких суддя оцінює тактичні дії суперників та стимулювати гравців до пошуку нестандартного вирішення ігрової ситуації, забезпечуючи при цьому видовищність і подальший розвиток гри, проявляються 10-14 психофізіологічних якостей, серед яких найбільше значення мають 3 якості відображення, 5 якостей аналізу і 3 якості управління.
2. У типових ігрових ситуаціях, в яких суддя фіксує технічні помилки гравців та забезпечує необхідні умови ведення гри, проявляються 7-9 психофізіологічних якостей, серед яких найбільше значення мають 5 якостей аналізу і 3 якості управління.
3. У типових ігрових ситуаціях, в яких суддя виступає як організатор гри, проявляються 3 психофізіологічних якостей, серед яких найбільше значення мають 3 якості управління.
4. Найбільш необхідними у діяльності судді в гандболі є 13 психофізіологічних якостей. Дві з них, а саме: здатність швидко приймати правильні рішення при управлінні, контролі і при регулюванні різних процесів та здатність знаходити правильне рішення по ходу виконання практичних дій, відображені в усіх пунктах проглядової картки. Тому, для оцінки рівня фізичної підготовленості судді необхідно при складанні контрольних нормативів підібрати такі тестові вправи, в яких би проявлялися вище вказані психофізіологічні якості.

### Перспективи подальших досліджень.

У подальших дослідженнях буде визначатися зміст контрольних нормативів фізичної підготовленості судді у гандболі, в тому числі і зміст тестових вправ, які вимагають прояву найважливіших психофізіологічних якостей.

### Література

1. Горго Ю.П. *Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. посібник.* – К.: МАУП, 1999. – 128 с.



2. Дулин А.Л., Худаев Н.А. Психолого-педагогические аспекты проблемы судейства в спорте // Теория и практика физической культуры, 1984. – № 3. – С. 48-50.
3. Милевеєв Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для студентов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Методы построения профессиограмм и оценки психофизической подготовленности оператора (методические рекомендации) / Макаров Р.Н., Жданов И.А., Смирнова Л.Ф., Барно А.Н.. – Кировоград: б.и., 1987. – 74 с.

## НАЙВАЖЛИВІШІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ СУДДІ У ГАНДБОЛІ

Віктор ЗГОБА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Висновок.** 24 психофізіологічні якості судді в гандболі розділені на три групи: якості відображення, якості аналізу і якості управління. Визначені найважливіші психофізіологічні якості судді в гандболі, що проявляються в типових ігрових ситуаціях.

**Ключові слова:** суддя, гандбол, психофізіологічні якості

## НАЙБОЛІШЕ ВАЖЛИВІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧЕСЬКІ КАЧЕСТВА СУДЬИ В ГАНДБОЛІ

Віктор ЗГОБА

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Висновок.** 24 психофізіологічні якості судьи в гандболе разделены на три группы: качества отражения, качества анализа, качества управления. Определены наиболее важные психофизиологические качества судьи в гандболе, проявляющиеся в типовых игровых ситуациях.

**Ключевые слова:** судья, гандбол, психофизиологические качества.

## THE MOST IMPORTANT PSYCHOPHYSIOLOGICAL JUDGE QUALITIES IN HANDBALL

Viktor ZGOBA

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Conclusion.** 24 psychophysiological judge qualities in handball divided into three group: reflection qualities, analysis quality, management quality. Are Definite most important psychophysiological judge qualities in handball, displaying in typical playing situations.

**Keywords:** judge, handball, psychophysiological qualities.