

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУДДІВ У ГАНДБОЛІ

Віктор ЗГОБА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Фізична підготовка є невід'ємною складовою підготовки суддів у гандболі. Вимоги до рівня фізичної підготовленості суддів у гандболі постійно зростають. Рівень фізичної підготовленості суддів, які проводили змагання чемпіонату України з гандболу, оцінювався за результатами 3 тестів: біг з високого старту на 30 м із максимальною швидкістю; комбінований біг по майданчику 110 м зі зміною напрямку руху із постійним візуальним контролем за об'єктом; човниковий біг на відстань 20 м упродовж 10 хв із поступовим збільшенням швидкості руху. Виявлено вищий рівень фізичної підготовленості у суддів у 2011 році порівняно з результатами тестування суддів у 2008 році.

Ключові слова: суддя, гандбол, фізична підготовленість, рівень.

Постановка проблеми. Тенденції розвитку спорту вищих досягнень впродовж останнього десятиліття вимагають від усіх суб'єктів змагального процесу підвищення рівня їх професіоналізму, що є запорукою видовищності змагань та передумовою підвищення їхньої комерційної значущості. Ураховуючи зазначені тенденції, Міжнародна федерація гандболу 2004 року і 2008 року внесла суттєві зміни у правила гри в гандбол, які спрямовані на підвищення інтенсивності ігрової діяльності спортсменів. Швидкий перехід команд від атакувальних дій до захисних і навпаки підвищує вимоги до фізичної підготовленості суддів у полі, які повинні постійно перебувати поряд з ігровою ситуацією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка є невід'ємною складовою підготовки суддів різних ігрових видів спорту, що передбачають активну протидію суперників у спільному ігровому просторі [1, 2]. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості суддів у гандболі, баскетболі і футболі застосовуються різні тестові випробування та різні шкали оцінювання результатів. Спільним є підхід до контролю фізичної підготовленості суддів – відображення в тестових випробуваннях особливостей рухової активності суддів під час гри [1, 4, 5]. На попередніх етапах нашого дослідження було висвітлено особливості рухової активності суддів у гандболі під час гри та обґрунтовано запропоновану систему контролю за їх фізичною підготовленістю [3]. У нашій статті проаналізовано динаміку фізичної підготовленості суддів у гандболу.

Метою дослідження є удосконалення рівня фізичної підготовленості судді в гандболі.

Завдання:

1. Визначити фізичну підготовленість суддів у гандболі.
2. Визначити динаміку фізичної підготовленості суддів у гандболі.

Для вирішення завдань застосовували такі **методи дослідження**: методи теоретичного рівня пізнання (аналіз, синтез, порівняння), педагогічне тестування, статистична обробка результатів дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводили під час всеукраїнського суддівського семінару, що проходив 24–26 серпня 2011 року у м. Запоріжжя. Попередні дослідження здійснено під час всеукраїнського суддівського семінару, що проходив 27–30 серпня 2008 року у м. Бровари Київської області. У дослідженнях взяли участь 104 судді міжнародної, національної та першої категорій (по 52 особи на кожному етапі). Фізичну підготовленість суддів визначали за трьома тестовими випробуваннями, а саме: біг з високого старту на 30 м з максимальною швидкістю; комбінований біг по майданчику 110 м зі зміною напрямку руху із постійним візуальним контролем за об'єктом; човниковий біг на відстань 20 м упродовж 10 хв із поступовим збільшенням швидкості руху від 5 до 10 км/год. [8]. Тестові випробування фізичної підготовленості проводили у два дні: першого дня – біг на 30 м і біг на 110 м, а другого дня – човниковий біг на 20 м впродовж 10 хв. Результати дослідження оцінювали за чотирибальною шкалою, визначеною за методом сигмальних інтервалів від середнього ари

фметичного результатів тестування усіх суддів, задіяних до проведення змагань чемпіонату України з гандболу. Середні показники та якісна оцінка результатів фізичної підготовленості суддів у гандболі подано в табл. 1.

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості суддів у гандболі (n=52)

Показник	Тестові випробування					
	30 м, с		110 м, с		10 хв, с	
	результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка
X	4,37	5	26,8	4	559,9	4
σ	0,22		1,51		63,74	
Оцінка	кількість	%	кількість	%	кількість	%
5	34	65,4	15	28,9	16	30,8
4	12	23,1	26	50	19	36,5
3	6	11,5	10	19,2	17	32,7
2	0	0	1	1,9	0	0

Як видно з табл. 1, 30 м по прямій судді в середньому долали за $4,37 \pm 0,22$ с, що відповідає оцінці «відмінно». Серед усіх суддів відмінний результат показали 65,4%, добрий – 23,1%, а задовільний – 11,5% суддів. Незадовільних результатів не зафіксовано. Отже, 46 суддів (88,5%) мали достатній рівень розвитку швидкісних здібностей, а решті необхідно виконувати додаткові тренувальні навантаження такої спрямованості.

За результатами другого тесту виявлено, що судді долали дистанцію 110м зі зміною напрямку руху в середньому за $26,8 \pm 1,51$ с, що відповідає оцінці «добре». Серед усіх суддів відмінний результат показали 28,9%, добрий – 50%, задовільний – 19,2%, а один суддя (1,9%) показав незадовільний результат. Отже, 41 суддя (78,9%) продемонстрував достатній рівень розвитку спритності, а решті необхідно виконувати додаткові тренувальні навантаження зазначеної спрямованості.

За результатами третього тесту виявлено, що судді підтримували збільшувану частоту руху під час човникового бігу на відстань 20 м в середньому 9 хв і 19 с ($559,9 \pm 63,74$ с), що відповідає оцінці «добре». Серед усіх суддів відмінний результат показали 65,4%, добрий – 23,1%, а задовільний – 11,5%. Незадовільних результатів не зафіксовано. Таким чином, 35 суддів (67,3%) показали достатній рівень розвитку швидкісної витривалості, а решті необхідно виконувати додаткові тренувальні навантаження цієї спрямованості.

Загалом, добрі і відмінні показники за результатами всіх трьох тестових випробувань зафіксовано у 36 суддів (69,2%). Їх можна рекомендувати на обслуговування матчів високого та середнього рівня складності. П'ятнадцять суддів (28,9%) в одному чи кількох тестових випробуваннях показали задовільний результат. Їх можна рекомендувати на обслуговування матчів низького рівня складності за умови, що через два місяці вони підвищать рівень розвитку відстаючих сторін фізичної підготовленості. Одного суддю, який показав незадовільний результат, доцільно допустити до суддівства змагань лише через два місяці за умови успішного складання тестового випробування. Отже, рекомендована система контролю фізичної підготовленості суддів дозволяє диференціювати рівень готовності суддів до професійної діяльності. Крім того, диференційована оцінка фізичної підготовленості суддів дозволяє для проведення складніших ігор залучати суддів з вищим рівнем фізичної підготовленості, що позитивно впливає на якість проведення та видовищність змагань.

На рис. 1 показано кількість суддів із гандболу, які отримали різні оцінки за результатами бігу на 30 м під час тестування у 2008 і 2011 роках.

У 2008 році серед усіх суддів відмінний результат показали 63,6%, добрий – 15,9%, задовільний – 15,9%, а незадовільний – 4,6% суддів. Отже, 35 суддів (79,5%) показали достатній рівень розвитку швидкісних здібностей. Порівняльний аналіз результатів тестування суддів з

бігу на 30 м показав, що 2011 року на 9% збільшилася кількість суддів, які показали відмінні й добрі результати та зменшилася кількість суддів, які показали задовільні результати. Отже, загалом рівень розвитку швидкісних здібностей у суддів виріс порівняно з результатами педагогічного тестування, проведеного 2008 року.

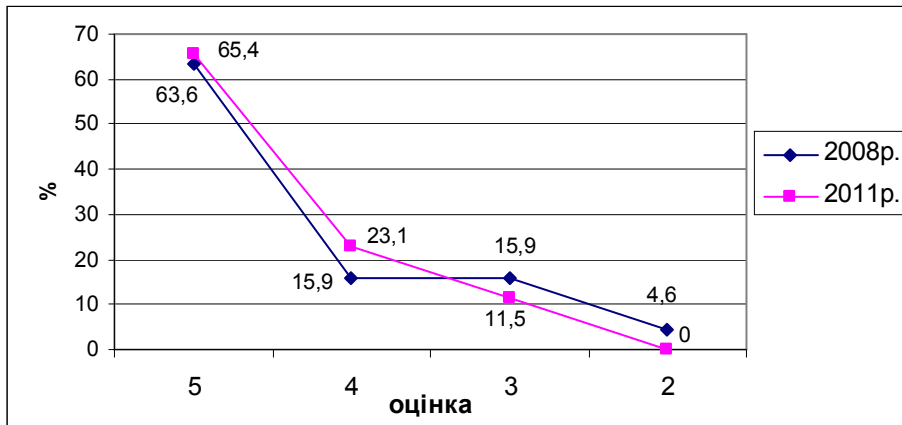


Рис. 1. Оцінка суддів з гандболу за результатами бігу на 30 м

На рис. 2 показано кількість суддів із гандболу, які отримали різні оцінки за результатами бігу на 110 м зі зміною напрямку руху під час тестування у 2008 і 2011 роках. У 2008 році серед усіх суддів відмінний та добрий результат показали по 36,4%, задовільний – 19,2% , а незадовільний – 4,6% суддів. Отже, 32 судді (72,8%) продемонстрували достатній рівень розвитку спритності. Порівняльний аналіз тестування суддів з бігу на 110 м показав, що 2011 року зменшилася кількість суддів, які показали відмінні результати, але значно збільшилася кількість суддів з добрими результатами та зменшилася кількість суддів, які показали задовільні й незадовільні результати. Загалом, кількість суддів, які мали достатній рівень розвитку спритності, збільшилася на 6,1%.

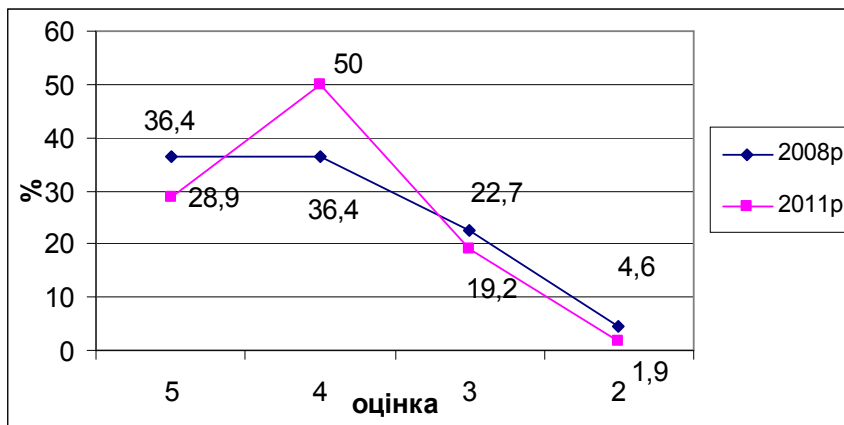


Рис. 2. Оцінка суддів з гандболу за результатами бігу на 110 м зі зміною напрямку руху

Зменшення кількості суддів, які показали відмінні результати слід пов'язати з тим, що молодим суддям не завжди вдається успішно поєднувати високий темп руху за заданою траєкторією із постійним зосередженням уваги на об'єкті, хоча вони успішно, на рівні оцінки «добре», справляються із цим завданням. Задовільні і незадовільні результати показали судді, старші за 40 років, які тренуються несистематично. Отже, порівняно з результатами педагогічного тестування, проведеного 2008 року, загалом рівень розвитку спритності у суддів виріс.

На рисунку 3 показано кількість суддів з гандболу, які отримали різні оцінки за результатами човникового бігу на відстань 20 м впродовж 10 хв під час тестування у 2008 і 2011 роках. У 2008 році серед усіх суддів відмінний результат показали 40,9%, добрий – 25%, задовільний – 11,4% , а незадовільний – 22,7% суддів. Отже, 29 суддів (65,9%) показали достатній

рівень розвитку швидкісної витривалості, а решті необхідно виконувати додаткові тренувальні навантаження цієї спрямованості. Порівняльний аналіз результатів човникового бігу на відстань 20 м впродовж 10 хв показав, що 2011 року зменшилася кількість суддів, які показали відмінні результати, але значно збільшилася кількість суддів, які показали добрі і задовільні результати. Загалом кількість суддів, які показали достатній рівень розвитку спритності збільшилася на 1,4%.

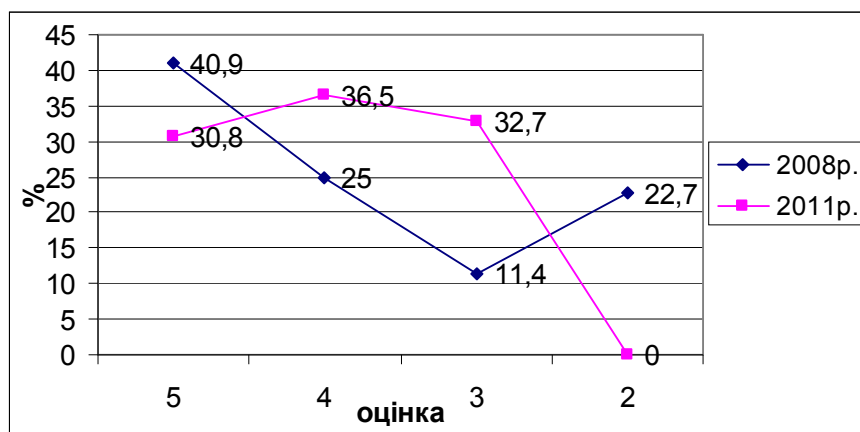


Рис. 3. Оцінка суддів з гандболу за результатами човникового бігу на відстань 20 м впродовж 10 хв

Зменшення кількості суддів, що показали відмінні результати слід пов'язати з тим, що 2008 року під час виконання тесту судді були спрямовані на максимальний результат, а 2011 року частина суддів, знаючи що оцінка «добре» вказує на успішну здачу тесту, припиняли його виконання, хоча їх функціональний стан дозволяє їм продовжувати вправу. Задовільні результати показали судді, старші за 35 років, які тренуються несистематично. Отже, порівняно з результатами педагогічного тестування, проведеного 2008 року, загалом 2011 року рівень розвитку швидкісної витривалості у суддів виріс.

Крім порівняльного аналізу середньо групових показників тестових випробувань різної спрямованості був проведений аналіз рівня фізичної підготовленості кожного судді за трьома тестовими випробуваннями. Результати подано в табл. 2.

Таблиця 2

Результати фізичної підготовленості суддів у гандболі в різні роки

Оцінка	2008 р. (n=52)			2011 р. (n=52)		
	к-сть	%	к-сть*оц.	к-сть	%	к-сть*оц.
2	11	21,2	22	1	1,9	2
3	14	26,9	42	16	30,8	48
4	19	36,5	76	24	46,2	96
5	8	15,4	40	11	21,1	55
Σ	52	100	180	52	100	201
X			3,46			3,87
σ			0,99			0,59
t-St	2,31					

З таблиці видно, що 2008 року відмінний рівень фізичної підготовленості показали 5 суддів (15,4%), добрий – 19 суддів (36,5%), задовільний – 14 суддів (26,9%) і незадовільний – 11 суддів (21,2%). У середньому рівень фізичної підготовленості суддів оцінено на $3,46 \pm 0,99$ бали. У 2011 році відмінний рівень фізичної підготовленості показали 11 суддів (21,1%), добрий

– 24 судді (46,2%), задовільний – 16 суддів (30,8%) і незадовільний – 1 суддя (1,9%). У середньому рівень фізичної підготовленості суддів оцінено на $3,87 \pm 0,59$ бали.

Математична обробка отриманих результатів показала, що при табличному t -St = 1,98, t -St розрахункове з рівнем значущості 95 % становить 2,31, що вказує на вірогідність різниці результатів тестування у 2008 і 2011 роках ($P \leq 0,05$). Отриманий результат математичної обробки підтверджує підвищення рівня фізичної підготовленості суддів з гандболу.

Таким чином, аналіз динаміки результатів тестових випробувань з фізичної підготовки суддів у гандболі показав, що 2011 року порівняно з 2008 роком підвищився рівень фізичної підготовленості суддів, які обслуговує змагання чемпіонату України з гандболу.

Висновки:

1. За сумарними результатами тестових випробувань з фізичної підготовки суддів у гандболі 2011 року 36 суддів (69,2%) показники достатній (відмінний і добрий), 15 суддів (28,9%) – задовільний та 1 суддя (1,9%) – незадовільний рівень фізичної підготовленості.

2. З 2008 до 2011 року збільшилася кількість суддів, які показали достатній рівень розвитку швидкісних здібностей (на 9%), спритності (на 6,1%) та швидкісної витривалості (на 1,4%).

3. У середньому рівень фізичної підготовленості суддів 2008 року оцінено на $3,46 \pm 0,99$ бали, а 2011 року – на $3,87 \pm 0,59$ бали. Математична обробка отриманих результатів (t -St становить 2,31 з рівнем значущості 95% ($p \leq 0,05$)) вказує на вірогідне підвищення рівень фізичної підготовленості суддів, які обслуговує змагання чемпіонату України з гандболу.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження будуть спрямовані на обґрунтування ефективності системи контролю фізичної підготовки суддів у гандболі.

Список літератури

1. *Абдула А. Б.* Удосконалення фізичної підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації : автореф. дис.. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / А. Б. Абдула ; ХДАФК. – Х., 2011. – 20 с.

2. *Будогосский А. Д.* Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.08 Теория и методика профессионального образования / Будогосский Андрей Дмитриевич. – М., 2008. – 22 с.

3. *Згоба В. Л.* Обґрунтування тестових випробувань для контролю фізичної підготовленості суддів у гандболі / В. Л. Згоба, В. І. Левків // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. : [зб. наук. ст.]. – Л., 2007. – С. 36–39.

4. Нормативы по физической подготовке спортивных судей в виде спорта гандбол (Таблица № 3) / Приложение 3 к Приказу Росспорта от «17» марта 2008г. № 0126 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bmsi.ru/_uf/files/minstm/handball_judges.xls

5. Нормативы по физической подготовке спортивных судей в виде спорта баскетбол (таблица № 3) / Приложение 3 к Приказу Росспорта от «17» марта 2008г. № 0126 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fbp.ru/bns/docs/refkat/kvaltreb.xls>

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СУДЕЙ В ГАНДБОЛЕ

Виктор ЗГОБА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Физическая подготовка является неотъемлемой составляющей подготовки судей в гандболе. Требования к уровню физической подготовленности судей в гандболе постоянно растут. Уровень физической подготовленности судей, проводящих соревнования чемпионата Украины по гандболу, оценивался по результатам 3 тестов: бег с высокого старта на 30 м с максимальной скоростью; комбинированный бег по площадке 110 м

с изменением направления движения с постоянным визуальным контролем за объектом; челночный бег на расстоянии 20 м на протяжении 10 мин. с постепенным увеличением скорости движения. Выявлен высший уровень физической подготовленности у судей в 2011 году по сравнению с результатами тестирования судей в 2008 году.

Ключевые слова: судья, гандбол, физическая подготовленность, уровень

DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF JUDGES IN A HANDBALL

Viktor ZGOBA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Physical preparation is the inalienable constituent of preparation of judges in a handball. Requirements to the level of physical preparedness of judges in a handball grow constantly. The level of physical preparedness of judges which conducted the competition of championship of Ukraine from a handball was estimated on results 3 tests: hurried from a high start on a 30 m at full pelt; at combined run on a ground a 110 m with the change of direction of motion with permanent visual control after an object; at shuttle run on distance a 20 m during 10 min with the gradual increase of rate of movement. The higher level of physical preparedness is educed for judges in 2011 year, in comparing to the results of testing of judges in 2008 year.

Keywords: judge, handball, physical preparedness, level.