

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

ОСОБЕННОСТИ И СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ГАНДБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ
ПРИ ОБСЛУЖИВАНИИ ИГР И ПОДГОТОВКЕ К НИМ

Учебно-методическое пособие

Краснодар
КубГАУ
2018

УДК 796.065.22:796.322(078)

ББК 75.576

К49

Р е ц е н з е н т :

В. И. Тхорев – декан факультета физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, д-р пед. наук, профессор

Клименко А. А.

К49 Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним : учеб.-метод. пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 47 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовка к ним.

Предназначено для обучающихся в высших учебных заведениях и преподавателей.

УДК 796.065.22:796.322(078)

ББК 75.576

© А. А. Клименко, Н. А. Чуркин,
А. К. Семерджян, 2018

© ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный аграрный
университет имени
И. Т. Трубилина», 2018

ВВЕДЕНИЕ

Спорт немислим без соревнований, которые, по мнению специалистов (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодова, 1997), являются основой самого существования спорта. Многочисленные соревнования по спортивным играм имеют существенное значение в приобщении к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей, подростков и молодых людей. В этой связи необходимы правильная организация и профессиональное качество судейства соревнований.

Действующими лицами в ходе соревнований, помимо спортсменов и зрителей выступают и арбитры. Значение профессионализма судей для успешного проведения соревнований самого различного ранга подчеркивалась (А. К. Кнышев, 1986; А. Я. Корх, 2000; В. Я. Игнатъева, 2001; А. П. Кочетков, 2002; С. И. Крамской, 2003; В. С. Якимович, П. Н. Кулалаев, 2006 и др.) неоднократно.

Соревнования по гандболу не являются одноразовым мероприятием, они проводятся постоянно и занимают большое место в спортивной жизни. Огромную роль в проведении соревнований играют спортивные судьи. Подчеркивая значимость спортивного судьи в соревновательной деятельности гандболистов, естественным и логичным было бы уделить особое внимание их подготовке, что могло бы в определенной степени гарантировать качество судейства.

Современный гандбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, быстрыми переключениями по ходу игры, силовыми противоборствами по всему полю, широким разнообразием используемых игровых приемов в нападении и защите. Все это требует от судей, обслуживающих матчи, не только хорошего знания правил и особенностей игры, но и значительной физической подготовленности.

Рассмотрено и одобрено центральной методической комиссией Кубанского госагроуниверситета, протокол № 08 от 25.04.2018.

1 ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ГАНДБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

1.1 Характер профессиональной деятельности арбитров на поле

Стремительное развитие современного спорта, и в частности, спортивных игр, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане воспитания игроков, тренеров, официальных лиц и зрителей. При этом следует помнить, что спортивные судьи – сначала воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать игрокам чувство уважения: к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям и зрителям. Как подчеркивают специалисты (А. К. Кнышев, 1986; Н. П. Клусов, 1986; В. Н. Зуев, 2004; В. С. Якимович, П. Н. Кулалаев, 2006, и др.), судьи – это воспитатели, которые своими действиями на поле призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов.

Работа спортивных судей – хлопотливая и ответственная. Судейский авторитет не приобретается в приказном порядке, а завоевывается объективностью, добросовестностью и хорошей трудоспособностью самих судей. Судьи – первые помощники игроков на пути достижения высот в спорте – помощники верные и справедливые. Улучшая качество судейства, судьи не только работают над повышением своего авторитета, но и содействуют основному делу – росту мастерства игроков, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации.

В зависимости от характера спортивных игр судейство может быть по своей форме неподвижным подвижным (Г. И. Погадаев, 2000).

К неподвижному относится судейство в теннисе и волейболе: во время этих игр судья находится на специальной вышке, а его помощники размещаются по сторонам или на углах.

При подвижном судействе игр (в футболе, хоккее, гандболе и баскетболе) судья находится среди играющих, на поле или площадке, и непрерывно перемещается вместе с мячом.

Все судьи, независимо от принятой формы судейства, должны в совершенстве знать правила данного вида спортивной игры, иметь отличное зрение, хорошую подвижность и способность быстро ориентироваться.

Спортивный судья должен быть не только грамотным в спорте человеком, но и высококультурным и идейно вооруженным физкультурным работником.

Следует помнить, что судьи всегда должны быть готовы физически выдерживать нагрузки любого, даже самого напряженного матча. Физическая готовность арбитра, его спортивный вид, подтянутость воспитывают как игроков, так и зрителей.

Таким образом, судейство – это продолжение воспитательного процесса, направленного, прежде всего, на повышение мастерства игроков. Профессиональные действия спортивных арбитров, их чутье и гибкость в управлении игрой и кропотливая воспитательная работа способствуют большей зрелищности, красоте, популяризации спортивных игр и привлечению молодежи к занятиям спортом.

Физическая подготовленность является важнейшем предпосылкой успешного судейства. Анализируя деятельность арбитров специалисты (А. К. Кнышев, 1986; В. И. Цапенко с соавт., 2005 и др.) отмечают, что она достаточно разнообразна и требует определенного уровня развития быстроты, силы, гибкости, ловкости, а также требует затрат достаточно большого количества энергии при преодолении нагрузок скоростного, скоростно-силового, сложно-координационного и аэробно-анаэробного характера. Физическая подготовка спортивных судей по своему содержанию методики организации занятий

отличается от организации учебно-тренировочных занятий при подготовке спортсменов в спортивных секциях. Судьи, как правило, это бывшие спортсмены, имеющие высокий уровень физической подготовленности. Однако этот уровень необходимо постоянно поддерживать за счет регулярных занятий физическими упражнениями, возможно, в спортивных секциях вместе со спортсменами или индивидуально по индивидуальному графику самого судьи.

Двигательная активность гандболистов в течение игры рассматривалась специалистами неоднократно (В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов, 1996; В. И. Тхорев, 2000; В. И. Тхорев, В. М. Шиян, С. А. Сидорчук, 2008 и др.). При этом было установлено преодолеваемое спортсменами расстояние, количество выполняемых игровых приемов, пульсовые режимы деятельности и многие другие, важные для информационного обеспечения их подготовки показатели. При этом, в отношении арбитров, также непосредственно участвующих в игровом процессе подобные исследования до настоящего времени не проводились. Можно лишь предположить, что двигательная активность полевых арбитров мало уступает полевым игрокам, участвующим в матче. Следовательно, задачи общей физической подготовки спортсменов, сформулированные специалистами (Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич, 1981; В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов, 1996; В. Я. Игнатъева, 2008 и др.) и включающие:

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств;
- совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- укрепление основных систем организма, несущих основную нагрузку при выполнении профессиональной деятельности непосредственно в игре;
- могут быть отнесены к подготовке полевых арбитров.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, упражнения с отягощениями, спортивные и подвижные игры.

Сохранение высокого уровня физической подготовленности судей обеспечивается за счет большого объема и высокой интенсивности тренировки. Поэтому квалифицированные судьи на всех этапах затрачивают на упражнения по общей физической подготовке значительное время.

На сайте Союза гандболистов России (www.russhandball.ru) представлены требования к теоретической и физической подготовленности полевых арбитров для обслуживания официальных матчей чемпионата России. Согласно расположенной там информации судьи, претендующие на всероссийскую категорию должны иметь такой уровень физической подготовленности, который позволял бы им преодолевать за двенадцать с половиной минут расстояние более 3200 м – мужчинам и более 2700 м – женщинам (таблица 1.1).

Для получения звания юный судья необходимо мужчинам преодолеть за 12,5 мин дистанцию более 2350 м; а женщинам – более 1950 м.

Таблица 1.1 – Нормативы по общей физической подготовленности полевых судей в гандболе (м)

Судейские категории	Значение норматива	
	мужчины	женщины
Юный судья	2350	1950
Третья	2550	2080
Вторая	2700	2250
Первая	3000	2500
Всероссийская	3200	2700

В целом, проведенный анализ информационных материалов специальной литературы позволяет с должным основанием констатировать:

- значительную роль судей в развитии видов спорта, в должной организации и проведении спортивных соревнований на высоком качественном уровне;
- многообразии обязанностей, возлагаемых на полевых арбитров в ходе проведения спортивных соревнований;
- высокие требования, предъявляемые уровнем развития современного спорта к теоретической и физической подготовленности судей;
- отсутствие информации об особенностях двигательной деятельности полевых арбитров при выполнении служебных обязанностей по обслуживанию гандбольных матчей.

1.2 Характеристика двигательной активности полевых судей различной квалификации в классическом гандболе

В результате проведенных исследований установлено, что полевые судьи в классическом гандболе в течение матча отечественного чемпионата выполняют до $225,7 \pm 10,6$ перемещений (таблица 1.2), в то время, как их более квалифицированные коллеги, обслуживающие игры Европейских кубковых турниров, осуществляют до $253,9 \pm 12,5$ перемещений, что на 12,5 % больше. Однако данное различие не носит статистически значимого характера и относится к категории тенденции.

Расстояние, преодолеваемое отечественными арбитрами при обслуживании официальных матчей немногим более трех километров ($3088,8 \pm 44,9$ м). Следует отметить, что эта дистанция значительно уступает не только расстоянию, покрываемому полевыми игроками в течение игры и составляющее 6000–8000 м (В. Я. Игнатьева, И. В. Петрачева, В. И. Тхорев, 2005; В. Я. Игнатьева, 2008, и др.), но и является достоверно ($P < 0,001$) меньше, той, которую преодолевают их более квалифицированные коллеги.

На двигательную активность отечественные полевые судьи затрачивают 1238,3 с, что составляет немногим более трети (34,4 %) официальной продолжительности гандбольно-

го матча. Зарегистрированные числовые значения времени и преодолеваемого рефери расстояния, на наш взгляд, ниже требований современного гандбола, одной из характерных особенностей которого является интенсификация игровой деятельности (В. Я. Игнатьева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева, 2003; Гамаун Анис, 2009, и др.). Видимо, уровень физической подготовленности российских гандбольных арбитров, обслуживающих матчи в поле, не позволяет им проявлять высокую двигательную активность, успевая за развитием событий (таблица 2.1). Это может служить причиной ошибок, допускаемых ими (А. К. Кнышев, 1986; Е. Турбин, 2004; В. А. Цапенко, В. А. Петров, Д. Г. Сердюк, С. В. Цапенко, 2005; В. С. Якимович, П. Н. Кулалаев, 2006 и др.).

Таблица 1.2 – Характеристика двигательной активности полевых судей различной квалификации

Параметры	Ранг судей		Характер и величина различий, %	Время, t	P
	отечественных	международных			
Число перемещений	225,7 ± 10,6	253,9 ± 12,5	+12,5	1,72	–
Преодолеваемое расстояние, м	3088,8 ± 44,9	3366,9 ± 45,1	+9,0	4,37	0,001
Расстояние, преодолеваемое за одно перемещение, м	13,7 ± 1,03	13,3 ± 1,12	–2,9	0,26	–
Время перемещения, с	1238,3 ± 42,3	1456,5 ± 55,4	+17,6	3,13	0,01
Средняя скорость перемещения, м/с	2,49 ± 0,18	2,31 ± 0,20	–7,2	0,67	–
Процент пассивности	65,6 ± 3,11	59,5 ± 2,10	–9,3	1,63	–

Арбитры международных категорий статистически значимо ($P < 0,01$) превосходят своих российских партнеров по времени двигательной активности в ходе игры. Так, при выполнении своих функциональных обязанностей зарубежные полевые судьи выполняют перемещения в течение более 24 мин ($1456,5 \pm 55,4$ с) по ходу матча. При этом, скорость перемещения у арбитров международных и российских категорий практически одинакова и составляет у международных 2,31 \pm 0,20 м/с, а у отечественных судей – 2,49 \pm 0,18 м/с.

Следует особо отметить тот факт, что в ходе выполнения своих профессиональных обязанностей рефери международных категорий несколько меньше ($P > 0,05$) времени проводят в пассивном состоянии, т. е. при отсутствии перемещений, чем их менее квалифицированные коллеги, обслуживающие матчи отечественного чемпионата. Так, доля пассивности у последних составляет 65,3 \pm 3,11 %; в то время, как зарубежные арбитры позволяют себе не более 59,5 \pm 2,10 % игрового времени находиться на одном месте.

В среднем, за одно перемещение отечественные и зарубежные полевые судьи преодолевают расстояние немногим более 13 м, а именно 13,7 \pm 1,03 и 13,3 \pm 1,12 м соответственно.

Таким образом, из 6 анализируемых параметров двигательной активности полевых арбитров в 2 (33,3 %) судьи международных категорий статистически значимо ($P < 0,01$ – $0,001$) превосходят своих менее квалифицированных коллег, обслуживающих матчи отечественного чемпионата.

Совокупность полученной информации позволяет с определенным основанием считать, что в качестве принципиальных отличий в особенности выполнения своих функциональных обязанностей гандбольными арбитрами различной квалификации следует принять основные параметры их двигательной активности, а именно: время двигательной активности и преодолеваемое при этом расстояние. Данные факты позволяют предположить, что одной из причин низкого качества судейства отечественных ар-

битров, что отмечалось неоднократно (www.russhandball.ru; www.eurohandball.com), служит их более низкая, по сравнению с зарубежными судьями, физическая подготовленность.

1.3 Структура двигательной активности гандбольных арбитров

Анализ структуры двигательной активности полевых судей в классическом гандболе свидетельствует, что наиболее часто преодолеваемыми дистанциями, как у отечественных, так и у зарубежных арбитров, являются расстояния более 15 м (таблица 1.3). При этом если в структуре двигательной активности отечественных судей они составляют 47,4 %; то в структуре их более квалифицированных зарубежных коллег 35,5 %.

Таблица 1.3 – Структура двигательной активности полевых судей различной квалификации

Преодолеваемые расстояния	Ранг судей		Характер и величина различий, %	Время, t	P
	отечественных	международных			
До 5 м	40,6 ± 1,38	40,8 ± 1,17	+0,5	0,11	–
6–10 м	37,5 ± 1,32	56,9 ± 1,41	+51,7	10,05	0,001
11–15 м	40,7 ± 1,93	76,1 ± 2,21	+87,0	12,08	0,001
Более 15 м	106,9 ± 2,9	90,1 ± 2,57	–25,1	4,34	0,001

Следует особо отметить, что именно в частоте преодоления дистанций данного диапазона российские арбитры статистически значимо ($P < 0,001$) превосходят партнеров из-за рубежа. Им в течение матча приходится выполнять таких перемещений до $106,9 \pm 2,90$ раз, в то время, как судьи международных категорий ограничиваются $90,1 \pm 2,57$ такими перемещениями. Видимо, последние заблаговременно прогнозируют развитие игровых ситуаций и занимают позиции на

площадке, позволяющие им выполнять более короткие перемещения.

Наименее часто (16,6 % или $37,5 \pm 1,32$ раз в течение матча) отечественные арбитры применяют передвижение на расстояния диапазона 6–10 м, в то время, как их более квалифицированных коллег таким регистром служат расстояния до 5 м, частота преодоления которых у них составляет 16,1 % ($40,8 \pm 1,17$ раза за игру).

По количеству преодоления дистанций в регистрах 6–10 и 11–15 м арбитры международных категорий достоверно ($P < 0,001$) превосходят своих российских коллег. В структуре двигательной активности первых такие диапазоны составляют соответственно 22,4 и 30,0 %; в то время как их доля при выполнении профессиональных обязанностей отечественными судьями соответствует 16,6 и 18,0 %. В количественном выражении это выглядит следующим образом: $56,9 \pm 1,41$ раз за матч против $37,5 \pm 1,32$ и $76,1 \pm 2,21$ раз против $40,7 \pm 1,93$.

Таким образом, материалы, полученные по ходу исследования, позволяют констатировать наличие значительных различий в структуре двигательной активности гандбольных арбитров различной квалификации. Эти различия зафиксированы в трех из четырех рассматриваемых диапазонах, а именно в регистрах 6–10; 11–15 и более 15 м. В целом совокупность полученных данных позволяет констатировать, что двигательная активность полевых судей в классическом гандболе характеризуется преимущественным преодолением дистанций длиной более 10 м. Более короткие отрезки преодолеваются судьями намного реже, а их доля составляет немногим более 20 %. Данный факт позволяет рекомендовать при подготовке арбитров к выполнению своих судейских обязанностей использовать преимущественно дистанции, превышающие 10 м.

1.4 Динамика двигательной активности гандбольных арбитров в течение матча

Полученными в ходе исследования данными установлено, что двигательная активность полевых судей в классическом гандболе в определенной мере обусловлена таймом игры (таблица 1.4). На первый тайм приходится 116,8 выполненных перемещений или 51,8 %. Во втором тайме число перемещений сокращается до 108,8 и составляет 48,2 %. В целом, количество выполненных арбитрами перемещений во втором тайме снижается на 6,8 % по отношению к первому.

Время, затрачиваемое полевыми судьями на перемещения, в первом тайме соответствует 658,1 с, а во втором – 580,2 с. В процентном соотношении это составляет соответственно 53,1 и 46,8 %. Таким образом, время двигательной активности полевых судей во втором тайме снижается по сравнению с первым на 11,8 %.

Наиболее существенные различия в структуре двигательной активности (33,3 %) зафиксированы в диапазоне дистанций до 5 м. Необходимо отметить, что рост количества перемещений во втором тайме зарегистрирован лишь на дистанциях более 15 м. Во всех остальных случаях выявлено уменьшение числа перемещений. Так, количество преодоления дистанций от 6 до 10 м в течение второго тайма по сравнению с первым сократилось на 17,9 %; с 11,7 до 9,6. Число перемещений на расстояние от 11 до 15 м уменьшилось с 34,7 до 28,3 или на 18,4%.

Структура двигательной активности полевых судей во втором тайме существенных изменений не претерпела. В обоих таймах приоритетными служили дистанции более 15 м. Однако если в первом тайме они составили 47,9 % всех перемещений, то во втором уже 61,3 %. Это увеличение произошло за счет уменьшения доли более коротких дистанций, в частности до 5 м с 14,4 до 9,6 (на 33,3 %), диапазона 6–10 м – с 11,7 до 9,6 (на 17,9 %) и 11–15 м с 34,7 до 28,3 (на 18,4 %).

Таблица 1.4 – Динамика двигательной активности гандбольных арбитров в течение игры

Дистанции, м	1-й тайм		2-й тайм		Характер и величина различия, %
	кол-во	%	кол-во	%	
До 5	14,4	12,3	9,6	8,8	-33,3
6–10	11,7	10,0	9,6	8,8	-17,9
11–15	34,7	29,7	28,3	26,0	-18,4
Более 15	56,0	47,9	61,3	56,3	+9,5
Всего	116,8	51,8	108,8	48,2	-6,8
Преодолеваемое расстояние, м	1614,8	52,2	1474,0	47,8	-8,7
Затрачиваемое время, с	658,1	53,1	580,2	46,8	-11,8%

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют констатировать наличие динамики двигательной активности полевых судей при обслуживании официальных матчей классического гандбола. В целом, она носит отрицательный характер, демонстрируя снижение двигательной активности судей во втором тайме. Данный факт, наряду с обусловленностью снижением играющими командами темпа ведения соревновательной борьбы, может свидетельствовать о недостаточном уровне физической подготовленности гандбольных рефери и необходимости повышения качества их специальной подготовки.

1.5 Частота и средства поддержания физической подготовленности гандбольными полевыми судьями

Согласно результатам проведенных исследований 93,9 ± 2,43 % российских полевых судей в гандболе оценивают свое физическое состояние как отличное. И лишь 6,1 ± 2,43 % считают его заслуживающим оценки «хорошо». Все опрошенные нами рефери регулярно самостоятельно поддерживают имеющийся уровень физической подготовленности и единогласно считают, что он оказывает позитивное влияние на

качество выполнения ими своих профессиональных обязанностей в ходе обслуживания гандбольных матчей.

подавляющая часть гандбольных арбитров ($91,8 \pm 2,77 \%$) для поддержания своей спортивной формы занимаются двигательной активностью 3–4 раза в неделю. Оставшаяся часть ($8,2 \pm 2,77 \%$) для этой цели используют 5–6 занятий в течение недели. Продолжительность самостоятельных занятий поддержания физических кондиций колеблется от 20 мин до более 2 ч (таблица 1.5).

Продолжительность занятий двигательной активностью у большинства арбитров ($44,9 \pm 5,02 \%$) составляет 1–2 ч. Значительное число полевых судей ($34,7 \pm 4,81 \%$) ограничиваются занятиями длительностью от 40 до 60 мин. Еще меньшее их число ($11,2 \pm 3,18 \%$) каждый раз затрачивает на активные занятия поддержания своего уровня физической подготовленности более 2 ч. Наименьшее же число опрошенных ($9,2 \pm 2,92 \%$) ограничиваются продолжительностью в 20–30 мин.

Таблица 1.5 – Продолжительность активных занятий поддержания физической подготовленности гандбольными арбитрами

Продолжительность занятий	Частота использования	
	количество	%
20–30 мин	9	$9,2 \pm 2,92$
40–60 мин	34	$34,7 \pm 4,81$
1–2 ч	44	$44,9 \pm 5,02$
Более 2 ч	11	$11,2 \pm 3,18$

В результате проведенного анкетирования установлено, что круг средств физической подготовки, используемых гандбольными полевыми судьями, весьма ограничен (таблица 1.6). Следует особо отметить, что в это число не входит утренняя гимнастика, на использование которой не указал ни один из опрошенных нами арбитр.

Самым же популярным у современных отечественных гандбольных арбитров средством поддержания своих физиче-

ских кондиций являются занятия в тренажерном зале. На использование данного вида двигательной активности в процессе своей подготовки указало 35 или $35,7 \pm 4,84$ % опрошенных нами. В тройку самых популярных средств двигательной активности вошли также спортивные игры и фитнес, которые набрали соответственно $27,6 \pm 4,52$ % и $22,4 \pm 4,21$ % голосов.

Таблица 1.6 – Популярность средств поддержания физических кондиций у отечественных гандбольных арбитров

Средства поддержания физических кондиций	Набранные голоса	
	кол-во	%
Утренняя гимнастика	0	0
Оздоровительная ходьба	6	$6,1 \pm 2,42$
Кроссовый бег	14	$14,3 \pm 3,54$
Спортивные игры	27	$27,6 \pm 4,52$
Занятия на тренажерах	35	$35,7 \pm 4,84$
Фитнесс	22	$22,4 \pm 4,21$
Оздоровительное плавание	12	$12,2 \pm 3,31$
Другие	7	$7,1 \pm 2,59$

Среди видов двигательной активности, используемых полевыми судьями для поддержания должного уровня физической подготовленности, вошли также:

- кроссовый бег, набравший $14,3 \pm 3,54$ % голосов;
- оздоровительное плавание, получившее поддержку $12,2 \pm 3,31$ % арбитров;
- оздоровительная ходьба, отмеченная $6,1 \pm 2,42$ % опрошенных.

По одному-два голоса набрали такие средства двигательной активности, как лыжи, бильярд, йога, коньки и велоспорт.

1.6 Содержание программы физической подготовки полевых судей

Полученная в ходе проведенных исследований информация и собственный опыт судейской деятельности по обслуживанию матчей гандбольных команд позволили определить частоту и примерное содержание занятий, направленных на оптимизацию двигательной подготовки гандбольных судей в ходе поддержания ими своих физических кондиций. В числе их характерных особенностей следует, прежде всего, отметить:

- 3–4 разовые занятия двигательной активностью в течение недели продолжительностью 1–1,5 ч каждое;

- комплексное содержание занятий, включающее стрейчинг, упражнения атлетической гимнастики, беговые упражнения и спортивные игры (мини-футбол и баскетбол) в различном соотношении;

- используемый комплекс беговых упражнений включал повторное преодоление различных по длине дистанций в различной последовательности.

В процессе экспериментальной части исследования занятия двигательной активности чередовались в различной последовательности в зависимости от численного состава группы арбитров, погодных условий и загруженности используемых площадей. Помимо прочего все члены экспериментальной группы регулярно (раз в полгода) проходили медицинское освидетельствование на предмет допуска к выполнению профессиональных обязанностей гандбольного арбитра.

1.7 Динамика физической подготовленности гандбольных арбитров

Практическая эффективность реализованного подхода оптимизации физической подготовки гандбольных арбитров определялась посредством рассмотрения годовой динамики результатов выполнения ими специальных контрольных двигательных заданий, предусмотренных Положением о Чемпионате России. Педагогическое тестирование по программе, включающей четыре двигательных заданий, проводилось в рамках сдачи арбитрами контрольных нормативов по допуску к обслуживанию матчей Чемпионата России в июне 2010 г. и июне 2011 г. Продемонстрированные арбитрами экспериментальной группы результаты представлены в таблице 1.7.

Сопоставление зарегистрированных результатов свидетельствует о наличии положительной тенденции в уровне физической подготовленности арбитров, принявших участие в экспериментальной части исследования. Во всех проведенных тестах зафиксировано улучшение демонстрируемых результатов на уровне тенденции ($P > 0,05$). Наибольшая величина прироста (+7,3 % и +6,1 %) зафиксирована в беге на 10 м и челночном беге ИУ. Наименьшая (+2,1 % и +2,2 %) – в беге на 40 м и «Т» – тесте.

Таблица 1.7 – Динамика физической подготовленности гандбольных арбитров экспериментальной группы.

Содержание контрольного двигательного задания	Результаты тестирования		Характер и величина различий, %	Время, t	P
	Июнь 2010 г.	Июнь 2011 г.			
12-минутный бег, м	2824,2 ± 66,5	2988,6 ± 71,2	+5,8	1,69	–
Бег 10 м, с	1,64 ± 0,12	1,52 ± 0,10	+7,3	0,75	–
Бег 40 м, с	5,22 ± 0,08	5,11 ± 0,10	+2,1	0,85	–
Челночный бег ИУ, с	6,6 ± 0,28	6,2 ± 0,31	+6,1	0,95	–
«Т» – тест, с	9,3 ± 0,18	9,1 ± 0,22	+2,2	0,71	–

Следует особо отметить, что и перед началом эксперимента демонстрируемый уровень физической подготовленности полевых судей в должной мере отвечал предъявляемым требованиям, и все они были допущены к обслуживанию официальных матчей Чемпионата России по гандболу сезона 2010–2011 гг. С учетом паспортного возраста членов экспериментальной группы (24–28 лет), даже статистически недостоверное улучшение результатов, на наш взгляд, следует считать успехом.

Необходимо подчеркнуть, что все арбитры экспериментальной группы и при повторном тестировании преодолели контрольные рубежи, предусмотренные для допуска к обслуживанию матчей Чемпионата России сезона 2011–2012 гг. и были допущены к выполнению профессиональных обязанностей в предстоящем спортивном сезоне. Среднее превышение действующих нормативов составило 110,5 % (таблица 1.8).

Таблица 1.8 – Степень соответствия продемонстрированных арбитрами экспериментальной группы результатов нормативным требованиям Союза гандболистов России

Содержание контрольного двигательного задания	Степень соответствия должному нормативу, %
12-ти минутный бег, м	106,7
Бег 10 м, с	125,0
Бег 40 м, с	103,7
Челночный бег ИУ, с	112,9
«Т» – тест, с	104,4

Таким образом, полученные в ходе проведенных исследований результаты подтвердили правомерность и эффективность реализованного подхода по организации и содержанию практических занятий, направленных на поддержание и улучшение физических кондиций гандбольными арбитрами.

2 ПОДГОТОВКА И ЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ АРБИТРОВ В ГАНДБОЛЕ

Общая подготовленность судьи складывается из: теоретической (знание Правил игры и методики судейства), физической (база двигательной деятельности), психической (развитие психодинамических качеств и свойств личности), морально-волевой (основа моральных устоев в жизни и спорте), игровой (понимание игры, способность разбираться в ее сложностях, развитое на основе практики чувство интуиции). Эти составляющие общей подготовленности судей взаимосвязаны между собой, но те или иные из них преобладают на разных этапах многолетней подготовки арбитра.

2.1 Контроль физической подготовленности арбитров в гандболе

Современный гандбол, протекающий на хороших скоростях, требует от судьи хорошей физической подготовленности.

Двигательная деятельность судьи в отличие от деятельности гандболистов имеет ряд отличительных особенностей. Прежде всего, необходимо отметить, что у судей (как главных, так и ассистентов) отсутствуют многие движения, связанные с проявлением скоростно-силовых качеств, т.е. различного вида прыжки, единоборства и др. Арбитру в большинстве случаев приходится выполнять беговые упражнения с различной интенсивностью (скоростью бега). При этом возможны многократные изменения не только скорости, но и направления движения. Последние требуют от судьи проявления ловкости и гибкости, совершенствования техники передвижения. Что касается физических качеств, то судья должен обладать способностью в течение всей игры передвигаться со средней субмаксимальной скоростью, выполнять на этом фоне рывки на короткие дистанции, а также в течение достаточно длительного времени (от 10–20 с до 1–1,5 мин) выполнять двигательную деятельность с максимальной интенсивно-

стью, без снижения скорости передвижения к окончанию игры (тайма).

Основной задачей, стоящей перед физической подготовкой является повышения уровня функциональных возможностей и двигательных качеств, позволяющих без особых напряжений передвигаться по футбольному полю и постоянно находиться вблизи игрового момента.

Немаловажное значение играет физическая подготовка во взаимосвязи с психологической подготовкой судей:

- процессами восприятия (чувство времени и чувство пространства)

- внимания (объема, интенсивности, распределения и переклечения)

- наблюдательности

- умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации

- памяти и воображения (способности запоминать особенности игровых действий и умения детально представлять возможные ситуации предстоящего момента, эпизода, состязания)

- тактического мышления (способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективные решения и оценивать действия игроков)

- способности управлять своими эмоциями во время судейства.

Кроме того, арбитру приходится преодолевать во время игры не только повышенные физические нагрузки, но и быть авторитетным и принципиальным, смелым и решительным, спокойным и хладнокровным, сохраняя во многих сложных игровых моментах самообладание, что взаимосвязано с уровнем физической подготовленности.

Таким образом, перед физической подготовкой судей должны стоять как прямые, так и косвенные задачи:

- 1) повышение уровня физической подготовленности
- 2) совершенствование психологической подготовки

- 3) повышение морально-волевых качеств
- 4) совершенствование тактической (игровой) подготовки
- 5) совершенствование техники передвижения.

Для решения поставленных задач необходимо использовать разнообразные методы и способы подготовки. Нельзя ограничиваться либо чисто физическими и общеразвивающими упражнениями, либо чисто игровыми упражнениями (игра в футбол, баскетбол, ручной мяч). Необходимо их комплексное применение.

2.1.2 Годовой цикл физической подготовки арбитров

Ни для кого не секрет, что развитие современного гандбола, сегодня, идет в направлении увеличения двигательной деятельности гандболистов и тактических взаимодействий командной игры. В течение матча команды используют быстрый переход от обороны к атаке и наоборот. Контакты и столкновения могут быть не только очевидные, но и кратковременные, мимолетные, которые гандболисты пытаются скрыть от взгляда арбитра.

Для того, чтобы арбитр мог правильно оценить эти сложные ситуации, ему необходимо находиться рядом с ними. Отсюда появляется проблема выбора места на гандбольной площадке. Умение арбитра занять оптимальную позицию при оценке игрового эпизода - это не только свидетельство уровня квалификации, но и показатель отличной физической подготовки, подтверждение высокой двигательной активности.

Физическая деятельность гандбольного арбитра обуславливается особенностями его двигательной активности во время матча, для которой характерна постоянно меняющаяся интенсивность работы. Передвигаясь по гандбольной площадке арбитр использует различную технику и скорость. Постоянная смена скорости, и направления движения требуют от него ловкости и гибкости, совершенной техники передвижений.

Функциональная подготовка арбитров должна иметь высокий уровень (не менее у гандболистов), современные мето-

ды подготовки при четком моделировании годового плана в зависимости от календаря соревнований.

Годовой цикл подготовки арбитров состоит из:

- подготовительного периода;
- соревновательного периода,
- переходного периода.

На первом этапе подготовительного периода закладывается общая база функциональной подготовки, где основными являются аэробные упражнения (кроссы, спортивные игры, тренажеры).

На втором этапе подготовительного периода занятия должны носить анаэробный характер, т. е. скоростно-силовой (старты, рывки, ускорения из различных положений, различной длины, прыжки и т. д.) На третьем этапе подготовительного периода основной подготовки является игровая практика арбитража, тестирование в условиях учебно-тренировочных сборов.

Вместе с аэробной и анаэробной работой, необходимо уделять внимание технике передвижения (бег приставными шагами, спиной вперед, различные развороты, смена направления движения).

Основные требования для достижения успешного результата:

- регулярность тренировок;
- непрерывные тренировки лучше, чем периодические;
- долго и медленно лучше, чем мало и быстро, увеличение количества повторений более важно, чем увеличение скорости;
- настойчивость, выносливость в упражнениях на силу и скорость.

Важнейшим и самым сложным в поддержании надлежащей функциональной подготовки арбитров есть соревновательный период.

Для достижения и поддержания высоких физических кондиций арбитру необходимо умело и четко строить недельные циклы подготовки в зависимости от количества его назначений на матчи.

2.1.3 Недельный цикл подготовки арбитра

День матча > Восстановление > Тренировочное занятие 1
> Отдых > Тренировочное занятие 2 > Снова день матча.

Если нет назначения на матч следует применять активный отдых (другие виды спорта).

Восстановление:

- 5 мин. бег
- 20 мин. разминка
- 20 мин. бег (60 %)
- 5 мин. ходьба
- 10 мин. стретчинг
- 25 мин. медленный бег (55–70 %) либо выпрыгивания из приседа или 10 ускорений в гору
- 10 мин. стретчинг
- контрастный душ
- просмотр игр чемпионата

Тренировочное занятие 1

- 5 мин. медленный бег
- 20 мин. разминка
- 15 с – ускорение, 45 с – ходьба 4 круга, 2 повторения с паузой 4 мин
- 10 мин бег (80 %)
- 10 мин стретчинг

Тренировочное занятие 2

- 5 мин медленный бег
- 20 мин разминка
- 4 круга (ходьба, бег, спринт, бег, ходьба, бег, спринт, бег, ходьба), 2 повторения с паузой 5 мин
- 15 мин – бег (ходьба), стретчинг.

Переходный период характеризуется снижением физических нагрузок до 30–40 % от max, уменьшением объема и интенсивности тренировок, изменением видов подготовки (басейн, коньки, лыжи и т. п.)

Это время благоприятно для анализа арбитража (просмотр видеоматериалов), создание функционального и эмоционального фона для нового сезона.

2.2 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка арбитра и его помощников основана на изучении и освоении совокупности обобщенных положений и правил в области судейского мастерства.

Судейские организации гандбольных стран придают огромное значение обучению и подготовке арбитров всех уровней.

Обучение арбитров условно можно разделить на три этапа:

- молодые арбитры (с учетом возраста)
- перспективные арбитры, прошедшие первый этап обучения
- арбитры, обслуживающие матчи всех уровней национальных соревнований.

Это обязывает, чтобы учебные программы и планы обеспечивали единый уровень подготовки арбитров.

Чтобы иметь возможность идти в ногу с развитием гандбола и даже оказывать на него влияние, учебные программы время от времени совершенствуются и приспосабливаются к меняющимся требованиям.

Структура обучения, обязательная для всех уровней подготовки арбитров, имеет единые цели и обеспечивает тем самым на широкой основе высокий уровень обучения с учетом того, что постоянно возникают новые идеи в судейской методике.

Для этого необходима хорошо подготовленная программа обучения. Она содержит конкретные цели и содержание занятий, но отказывается от введения каких-либо ограничений в учебной работе.

Это позволяет увязать преимущества учебной программы, включающие большую свободу действий обучающихся и обучаемых, с преимуществами учебного плана и точную формулировку целей обучения как эффективную помощь арбитрам.

Учебная программа зависит от продолжительности обучения (семинары, курсы и т. п.) и имеет цель показать арбитрам, как действовать в игре, как вести себя по отношению к

коллегам и участникам матча, детально разъяснять трудности понимания некоторых Правил игры.

Судейские семинары, курсы, сборы, как раз и проводятся для того, чтобы участники сумели по-новому увидеть и обобщить факты и явления судейской практики. Именно при этом и выявляется талант или его бесталанность.

Участники в этом процессе обсуждают проблемы судейства, опираясь на свой опыт, и расширяют понимание условий на уровне более высоком, чем позволяет полученный опыт, особенно условий, имеющихся в других странах футбольного мира.

Проводимые семинары, курсы должны расширять знания Правил игры и методические инструкции, усовершенствовать передачу знаний и обеспечивать возможность развивать и применять на практике это искусство.

Надо исключить из опыта подготовки арбитров легкомысленное и пренебрежительное отношение к индивидуальному методу этой подготовки.

При обучении не надо торопиться. Лишь хорошо усвоив один этап, можно переходить к следующему. Нет необходимости знакомиться с содержанием следующих этапов обучения, пока не будет хорошо усвоен очередной из них, но ни в коем случае не изучать какое-либо Правило игры в отрыве от других. Очень важно убедиться, что все предыдущее усвоено, если не хорошо, то вполне удовлетворительно.

Арбитр - это каждый день ученик.

Хорошего арбитра или помощника трудно подготовить, но порой еще труднее переучивать.

Правила игры изменяются и корректируются очень редко, а методика их трактовки в судейской практике значительно чаще.

Правила игры не могут дать тот или иной рецепт на каждый конкретный случай практики арбитра. И только сам арбитр, вооруженный системой методических средств и знаний,

сможет в конкретной ситуации отыскать оптимальный способ решения по возникшему в ходе матча эпизоду.

Поэтому интеллектуальному компоненту необходимо придать большое значение при отборе талантливых арбитров.

Совершенствование своих интеллектуальных способностей, необходимых при проведении матчей, осознанное отношение к своей деятельности создают благоприятные условия для арбитра при переносе им содержания футбольного закона и изменяющейся методики на футбольное поле. Умелое руководство матчем основано на глубоком знании и понимании буквы и духа Правил игры и многочисленных методических решений.

Он готовится к каждому матчу как актер к каждому спектаклю. У него есть огромные возможности просмотра многочисленных матчей разного уровня и разных гандбольных школ. Это должно стать предметом детального анализа методики судейства лучших арбитров гандбольного мира.

ИГФ и ЕГФ длительное время рекомендуют национальным судейским организациям обеспечивать в течение матча присутствие наблюдателя для осуществления контроля за действиями арбитра в матче.

Это - не инспектор или комиссар матча. Это - своеобразный тренер - наставник, наблюдатель, который постоянно активно, выступая в роли эксперта, оказывает помощь арбитру, помогая перед игрой готовиться арбитру к ней спокойным и обычным образом, чтобы он мог осуществлять необходимые полномочия при выходе на поле.

Наблюдатель обсуждает с арбитром основные моменты игры как положительные, так и отрицательные, улаживает возможные неясные игровые ситуации в игре, и таким образом оказывает помощь арбитру в стабилизации и улучшении его уровня выполнения работы.

Таким рекомендациям желательно следовать всем арбитрам, даже если игра не представляет серьезного внимания.

Через несколько дней наблюдатель матча переговоривает с арбитром по проведенной игре, чтобы сделать вывод и оценить работу арбитра с целью подготовки его к следующей игре.

Анализ проведенного матча во много раз становится качественнее, если при разборе игры используется видеозапись матча, предоставленная одной из команд именно для этой цели.

Таким образом, анализ проведенного матча становится и одним из основных звеньев в теоретической подготовке арбитра, рассматривается как фундамент для повышения надежности и качества судейства, и служит воспитанию его индивидуальных способностей.

2.3 Психологическая подготовка арбитра

Психология – это наука о психическом отражении действительности в процессе деятельности человека. А психика (от греческого слова – душевный) – это свойство человека, являющееся особой формой отражения действительности, результат взаимодействия с окружающей средой.

Высшей формой психики человека является его сознание, а важнейшей особенностью психики является активность. Такие факторы, как восприятие, воля, ощущения, чувства, мышление и т. п., являются психической деятельностью человека.

Современная спортивная психология оказывает активную практическую помощь в подготовке к соревнованиям с целью достижения своего наилучшего результата в плане устойчивой психической деятельности любого участника.

В этом разделе издания рекомендации изложены несколько упрощенно в связи с тем, что это обусловлено желанием помочь даже начинающим арбитрам самостоятельно разобратся в вопросах регуляции своего психического состояния. Просматривается недостаточный уровень знаний в некоторых вопросах практики психологической подготовки даже у квалифицированных арбитров и помощников, что граничит с нанесением ощутимого урона их судейской деятельности.

Наличие этого пробела в подготовке арбитров и помощников всегда будет мстить за себя. Даже незначительное отклонение от оптимального для каждого человека состояния ведет к существенному снижению качества и надежности выполняемой работы.

Изменить доминирующие психические состояния можно двумя путями с помощью:

- общей психологической подготовки;
- специальной психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка предполагает обучение арбитров приемом совершенствования регуляторных механизмов психики, включая в себя формирование:

- адекватного отношения к своей спортивной деятельности;
- профессионально важных качеств;
- благоприятного психологического климата среди своих коллег, руководителей, тренеров и игроков.

Специальная психологическая подготовка включает в себя подготовку к проведению конкретного матча и помощь после него в восстановлении и в переживании успешной деятельности в матче или возникновение неудачи.

Психическая нагрузка с годами создает психическую устойчивость. Со временем, когда приходит опыт, процесс вхождения в положительное психическое состояние не будет представлять особых трудностей. Но нельзя забывать, что этот процесс для каждого арбитра весьма специфичен и глубоко индивидуален.

Отсутствие в нашей методике судейства подробных рекомендаций как достичь оптимального уровня игровой готовности, делает путь арбитра к нему довольно трудным.

Наблюдение за игрой – это сложный акт психики арбитра, требующий большого объема и распределения внимания по наблюдению за игроками обеих команд на большой территории футбольного поля, за действиями помощников, за поведением зрителей и многого другого.

Деятельность арбитра в ходе матча имеет свои качественные характеристики, каждая из которых обусловлена различными психологическими свойствами личности арбитра. Это:

- объективность в вынесении решений;
- уверенность в своих действиях;
- принципиальность;
- устойчивость к различным воздействиям;
- своевременность совершаемых действий;
- авторитетность.

Анализируя эти факторы, возникает вывод, что успешная деятельность арбитра в конкретном матче зависит от состояния физических и психических качеств в конкретное время дня. Помимо большого объема перемещения на поле, высокой интенсивности, перераспределение внимания при восприятии различных ситуаций арбитра нужно не только быстро перемещаться в ходе игры, но и быстро думать, и принимать решения, по возможности опережая реакцию игроков. Поэтому арбитра необходимо всегда в ходе матча находиться в привычном для себя состоянии с точки зрения функционирования организма, его органов и систем.

Процесс любого решения в психическом плане – это целый ряд умственных операций, основанных на изучении поступающей информации.

Переключение внимания с одного эпизода игры на другой, быстрота восприятия, волевая регуляция внимания, активное мышление занимают огромное место в оценке деятельности арбитра.

Одновременно проведение футбольного матча следует рассматривать как средство совершенствования мастерства арбитра, и как средство, с помощью которого арбитр приобретает свою психическую устойчивость.

Высокая значимость быстроты действий арбитра, способность к высокой степени реагирования на происходящие игровые эпизоды, действия и реакции игроков в условиях высокой эмоциональной напряженности являются профессиональ-

но необходимыми для успешного осуществления деятельности в матче.

Большинство ошибок допускаемых в матче даже опытными арбитрами, обусловлено факторами, связанными с психикой выполняющего эту функцию человека (функционирования внимания, нерешительность и другие).

Необходимо владеть знаниями и навыком в регуляции своего психического состояния, как в плане снятия излишнего возбуждения, так и в плане мобилизации сил, если они вдруг оказались недостаточными в конкретной ситуации.

Если арбитр хочет провести матч наилучшим образом, он должен непосредственно перед началом игры ввести себя в оптимальное психическое состояние и сохранять его до окончания матча.

Трудности успешно преодолеваются, когда человек мобилизует себя на необходимые усилия в преодолении неприятных эмоций, как перед матчем, так и в ходе его.

Арбитр должен добиваться нужной оптимальной готовности своего психического состояния, так как нарушение его ведет к всевозможным осложнениям и мешает решению спортивной задачи. Он должен убедить себя в чем-то сам, и это даст значительно более высокий эффект, чем воздействия и убеждения со стороны.

Для достижения успеха необходимо спокойно разобраться в своем психическом физическом состоянии, которое возникает при подготовке к матчу или непосредственно перед матчем. В этом помогают беседы со своими помощниками, наблюдение за действиями своих коллег, в ранее проведенных матчах, беседы с арбитрами высокой квалификации и инспектора матча.

Арбитру необходимо научиться сознательно, управлять многообразием своих эмоций, организуя их нужным образом, снимать отрицательные, мешающие эмоции, и в своем сознании создавать эмоции положительные, мобилизующие. Он должен быть заряжен только такими эмоциями, которые сво-

им положительным воздействием на психическую сферу, а через нее и на все остальные функции организма, обеспечили бы достижение и выполнение намеченного плана подготовки к матчу и его проведения.

Одной из основных функций подготовки арбитра является осмысливание и планирование своей спортивной деятельности конкретно в каждом матче. Эту программирующую часть в организме выполняет головной мозг, который соединен в единое целое с остальными органами тела.

Арбитр, как перед матчем, так и в матче должен быть спокоен. Чрезмерная психическая напряженность является наиболее частой причиной неудачных действий или ошибочных решений. Настроение перед матчем не должно иметь резких перепадов. Оно должно быть ровным, стеническим.

Вероятно, каждый арбитр перед матчем, имея хорошее самочувствие, стремится находиться в оптимальном психическом состоянии, при наличии которого у него все хорошо получается.

Отрицательное предыгровое состояние значительно уменьшает функциональный потенциал арбитра, и тем самым создает предпосылки для снижения эффективности его деятельности, выражающейся в общем повышении количества ошибочных действий.

На практике иногда получается, что один и тот же человек, в силу каких-либо обстоятельств, находится в состоянии чрезмерного возбуждения, которое чаще всего сковывает его, мешая сосредоточиться на выполнении функций перед матчем и оптимально настроиться на проведение игры.

В другом случае тот же арбитр испытывает состояние, которое в спортивной психологии существует под термином "стартовая апатия", то есть недовозбуждение, излишняя расслабленность, вялость.

Но, как нередко бывает, существует и золотая середина - это игровая готовность, при которой арбитр может выполнять свою деятельность в матче особенно успешно.

Известный российский психолог А. В. Алексеев говорит, что в успехе овладения психорегулирующей тренировкой есть одно самое главное решающее условие: «Это условие – наличие у человека большой, ясно осознанной цели и четкое понимание того, что именно самовнушение способно помочь ему в достижении этой цели». [18]

Но хорошо осмыслить и четко сформулировать задачу, которую арбитр решает в процессе матча, еще недостаточно для успешной деятельности в игре. Необходимо суметь полностью на ней сосредоточиться, и особенно на тех главных элементах игры, от которых зависит успешное решение выполняемой задачи. Это, прежде всего, относится к сосредоточенности внимания, так как от ее уровня зависит успех выполняемой сложной работы.

Арбитр должен владеть высоким уровнем внимания и полностью быть сосредоточенным не только на отдельных игровых моментах, но и постоянно переключаться с игрока, на мяч, на общее расположение игроков, на действия своих помощников и другие элементы игры на значительно большей территории поля. Помимо этого он должен постоянно перемещаться, занимать удобную для себя и игроков позицию, что естественно, порой приводит к некоторому отключению внимания на конкретное игровое действие.

В процессе матча арбитру порой сложно анализировать контроль своих, уже совершенных, действий, и особенно в матчах высокой сложности.

Развивать способность сосредотачиваться на первостепенных игровых моментах требует регулярной тренировки концентрированного внимания.

Для развития внимания еще Леонардо да Винчи советовал, внимательно рассматривать какой-либо предмет, закрыть глаза и представить его во всех деталях. Затем, открыть глаза, проверить, насколько представление совпадает с оригиналом. Он считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позво-

ляет время, добиваясь того, чтобы представление полностью совпадало с этим предметом. Этот простой совет можно принять не только как от великого художника, но и как от великого ученого.

В практике арбитра очень важно уметь многое выполнять, в том числе и предельно сосредотачиваться, не напрягаясь, учитывая значительную по времени длительность сосредоточения в матче (90 мин и более). А оптимальное время сосредоточения сугубо индивидуально для каждого человека.

Хотелось еще раз напомнить, что психическое состояние арбитра находится в прямой зависимости от уровня его физической подготовки, которая создает условия для выработки способности владеть собой и умению преодолевать трудности. Эти процессы тесно взаимосвязаны, так как психическая программа всегда реализуется только через физическую деятельность.

Для достижения нужного результата в подготовке психики к матчу используется главным образом сила слов и соответствующих им мысленных образов. С их помощью можно регулировать свое психическое состояние накануне матча, которое может проявляться в нервозности и беспокойстве, или в излишней самоуверенности в будущих своих действиях. Арбитр может быть настроен, провести матч активно и решительно, а может и склоняться к пассивному отношению, происходящих вокруг себя и своих коллег по матчу событий.

Существуют способы, с помощью которых можно воздействовать на свое психическое состояние. Одним из них является самовнушение, которое позволяет арбитру самому урегулировать свое психическое и физическое состояния. Ученые-психологи утверждают, что метод самовнушения является наиболее предпочтительным способом рациональной подготовки арбитра к матчу.

Человек, обладающий самовнушением, может в любой ситуации воспользоваться всеми его возможностями, так как он сам лучше, чем кто-либо другой, знает, что ему нужно в

данный момент для мобилизации себя при возможном неустойчивом настроении.

Перед матчем рекомендуется мысленно проанализировать детали тех ситуаций, которые могут сложиться в ходе предстоящей игры.

Одновременно с процессом мысленного просматривания будущих возможных игровых моментов формируются и личные отношения к этим ситуациям.

Формирование личного отношения к этим ситуациям и возникающих при этом чувств являются основными критериями в психической подготовке к матчу.

Процесс вхождения в оптимальное психическое состояние приходит с опытом арбитра и может занимать незначительное время с учетом его индивидуальных особенностей.

Прежде всего, надо осмысливать и спланировать свою деятельность в процессе игры, не исключая и физические функции организма, от которых зависит очень многое. Планирование должно соответствовать имеющейся возможности организма выполнить оптимально ту программу, которая была заложена в головном мозге, сознании. Планирование должно соответствовать физической подготовке и здоровью организма человека в конкретное время.

От качества и уровня физической подготовки арбитра зависят и те ощущения, которые он испытывает перед матчем (например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного дыхания, хорошая работа сердца).

Важно уметь эти физические ощущения, после того, как они запомнились, сознательно вызывать их у себя, когда этого требует сложившаяся ситуация.

Однако часто возникает противоположная реакция удерживания испытанных положительных физических ощущений, и человек невольно запоминает и долго помнит то, что нужно по возможности скорее забыть. Это могут быть неприятные ощущения, связанные с травмой, пережитым стрессом, допущенными ошибками в ранее проведенных матчах и другое.

Сомнение, самосожаление, страх отрицательным образом действует на психическое состояние человека.

Если арбитр от неудачи впадает в отчаяние, то этим он лишь показывает, что его психическая энергия находится в полной распушенности, и лечение не поможет выздоровлению, если основная причина болезни не будет устранена.

А панацеей от подобных недугов является совершенствование жизни, футбольной судейской профессии и устранение человеческих недостатков и пороков, то есть развитие и укрепление духовной и психической энергии.

Сильные характером не боятся неудач, имея психологическую устойчивость.

Стандартных людей в природе не существует. Каждый человек имеет свои личные, неповторимые особенности физического, физиологического, психологического характера. Каждый человек и болеет по-своему.

Поэтому всегда важно ориентировать себя на то хорошее, положительное, что возникает в процессе приобретения опыта. Арбитр, начиная матч, обязан быть заряжен только положительными эмоциями, которые своим воздействием обеспечили бы достижение качественной работы в процессе всей игры.

Правильное планирование личной физической подготовки поможет грамотному планированию и разминки перед матчем.

К сожалению, не так уж часто арбитры умеют использовать все возможности разминки. А ее помощью можно стать не только легким, быстрым, но и уверенным, решительным, спокойным. С помощью правильно проведенной разминки можно подготовить к игре не только тело, но и мозг.

Известно, что лень – одно из самых губительных человеческих свойств. Она останавливает в человеке действие психической энергии и, разрушая ее, приводит в конечном результате к полному моральному разложению человека. В народе говорится, что лень – мать всех пороков.

Поэтому сознательный, постоянный и систематический труд, направленный на повышение физических кондиций, яв-

ляется мощным средством для накопления психической энергии арбитра. В этот труд должно быть внесено стремление к улучшению его качества.

Арбитр, правильно подготовивший свой организм к матчу и уверенный в успешном его проведении, уже обладает психической базой весьма важной для достижения успеха.

Но только за счет даже самого высокого физического самочувствия и мастерства арбитра успешно провести трудный по содержанию матч, почти невозможно. Необходимо присутствие положительного эмоционального состояния высокого уровня, ибо отрицательные эмоции мешают почти во всех случаях жизни и в практике арбитра в том числе.

У опытных арбитров чувства напряженности или расслабленности, удобства или дискомфорта обычно развиты больше, нежели у людей, не занимавшихся спортом.

Определенное волнение различного уровня всегда присутствует даже и у опытного арбитра. И эта сила волнения для успешной деятельности должна протекать на фоне оптимального для каждого матча уровня возбуждения. А уровень эмоционального возбуждения можно проконтролировать наиболее простым способом – подсчетом частоты пульса, то есть частоты сердечных сокращений.

Определять частоту пульса должен уметь каждый, так как это не требует большого мастерства. Предпочтительнее пользоваться отрезками времени в 15 с и более.

Это очень хороший и удобный метод объективной оценки уровня эмоционального возбуждения. А для арбитра психическая напряженность стоит на первом месте, и он обязан знать свои ориентиры и уметь ими пользоваться. Многие арбитры недопонимают значение этого метода в их практике.

Можно обходиться и без подсчета пульса, если в процессе становления личного опыта формируются вполне точные ощущения, которые говорят об оптимальном уровне эмоциональной готовности на данное время.

Если организм вышел на этот оптимальный уровень, то он начинает на многое реагировать мгновенно и всегда очень точно.

Тактику судейства не должно определять место проведения матча с учетом того, что для арбитра футбольное поле всегда остается «чужим».

Надо исключить случаи недостаточной собранности при решении тех конкретных задач, которые стоят перед арбитром в проведении матча. Для этого необходимо стать полным хозяином своего состояния в самых трудных и неожиданных ситуациях до матча, в ходе матча и после него.

При слишком возбужденном состоянии можно и принять разрешенный медицинский препарат, учитывая время начала матча.

Резервы психических возможностей поистине неисчерпаемы для человека, который серьезно занимается овладением знаний, позволяющих сознательно руководить своих психическим состоянием в любых условиях.

Арbitру любого уровня надо убедить себя в том, что если человек хочет оставаться неуязвимым в плане психической устойчивости в любых, особенно тяжелых ситуациях, он обязан научиться так же легко возбуждать и успокаивать свою нервную систему, свою психику, как легко он умеет напрягать и расслаблять свои мышцы, так же, а может быть еще лучше и легче. Можно сказать с уверенностью, что каждый, кто задается такой целью, достигнет ее. Нужно только очень захотеть достичь эту цель.

Если кто-то научился вводить себя в состояние оптимальной готовности по собственным рецептам, то и предлагаемые ни в какой мере не помешают достигнутому успеху.

Как говорит английская поговорка: не может управлять другими тот, кто не в состоянии справиться с самим собой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При обслуживании матчей Чемпионата России по гандболу с участием команд высокой квалификации каждый из полевых арбитров преодолевает расстояние равное $3088,8 \pm 44,9$ м. Время, затрачиваемое судьями на двигательную активность, соответствует $1238,3 \pm 42,3$ с, что составляет 34,4 % общей продолжительности гандбольного матча. В течение выполнения своих профессиональных обязанностей по обслуживанию игры между гандбольными командами полевые арбитры выполняют $225,7 \pm 10,6$ перемещений, со средней скоростью $2,49 \pm 0,18$ м/с. Средняя длина дистанции, преодолеваемой каждым арбитром за одно перемещение, составляет $13,7 \pm 1,03$ м.

Гандбольные арбитры международных категорий, обслуживающие матчи Европейских кубковых турниров между клубными командами, превосходят своих менее квалифицированных коллег в двигательной активности при выполнении своих профессиональных обязанностей. Это находит отражение в статистически значимых ($P < 0,001$) различиях преодолеваемого расстояния и продолжительности демонстрируемой двигательной активности ($P < 0,01$).

Структура двигательной активности гандбольных арбитров, включающая перемещения на дистанции до 5 м; 6–10 м; 11–15 м и более 15 м, в значительной мере ($P < 0,001$) обусловлена квалификацией судей. Приоритетными расстояниями, преодолеваемыми судьями при выполнении профессиональных обязанностей в течение матча, являются отрезки длиной:

- более 15 м, на их долю приходится 47,4 % перемещений у отечественных арбитров и 35,5 % – у зарубежных;
- 11–15 м, доля которых в структуре двигательной активности российских полевых судей составляет 18,0 %; а у арбитров, обслуживающих международные соревнования достигает 30,0 % выполняемых перемещений.

Двигательная активность гандбольных арбитров, обслуживающих матчи Чемпионата России среди клубных команд, во вторых таймах снижается. Преодолеваемое ими расстояние по сравнению с первым таймом игры сокращается на 8,7 %; а затрачиваемое на перемещения время уменьшается на 11,8 %. Незначительно ($P > 0,05$) изменяется и структура двигательной активности полевых арбитров за счет уменьшения доли более коротких дистанций (до 5 м, 6–10 и 11–15 м). Приоритетным же расстоянием, преодолеваемыми за одно перемещение, остается дистанции более 15 м. На их долю приходится 47,9 % перемещений в первой тайме и 56,3 % – во втором.

В настоящее время физическая подготовка гандбольных арбитров к обслуживанию матчей является их персональным делом. Для улучшения и поддержания своих физических кондиций большинство ($91,8 \pm 2,77$ %) полевых судей занимаются двигательной активностью 3–4 раза в неделю, при продолжительности одного занятия от 40 мин до 2 ч. Приоритетными средствами физической подготовки у отечественных судей служат:

- занятия на тренажерах ($35,7 \pm 4,84$ %);
- спортивные игры ($27,6 \pm 4,52$ %);
- фитнес ($22,4 \pm 4,21$ %).

Особенностями разработанного подхода оптимизации физической подготовки послужили 3-4 разовые занятия комплексного содержания в неделю, средней продолжительностью 1–15 ч каждое, а также сформированные планы их проведения с использованием специальных беговых упражнений. Практическая реализация экспериментальной программы способствовала общей тенденции ($P > 0,05$) роста физической подготовленности гандбольных арбитров и позволила полевым судьям экспериментальной группы превысить действующие нормативы, лежащие в основе допуска к обслуживанию матчей чемпионата России по гандболу, в среднем на 10,5 %.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа аттестации гандбольных арбитров в обязательном порядке должна включать контроль уровня их физической подготовленности. В качестве двигательных тестовых заданий следует использовать упражнения, характеризующие общую и специальную выносливость судей. Целесообразно пересмотреть используемую Союзом гандболистов России в настоящее время нормативную базу контроля физической подготовленности гандбольных арбитров, ужесточив требования в соответствии с тенденциями современного развития игры.

Важнейшим компонентом подготовки гандбольных арбитров должно стать повышение их физических кондиций. Физическая подготовка должна строиться на особенностях двигательной активности полевых судей при выполнении своих профессиональных обязанностей при обслуживании матчей и с учетом современной тенденции интенсификации игровой деятельности гандболистов.

Приоритетными дистанциями, преодолеваемыми арбитрами в процессе физической подготовки должны стать расстояния более 10 м. Число выполненных перемещений в течение одного тренировочного занятия должно быть более 250. Целесообразно чередование отрезков различной длины. Дистанции более 20 м следует использовать во второй половине занятий. Общий объем двигательной нагрузки, выполняемой гандбольными арбитрами в течение одного занятия, должен быть не менее 3500 м.

С целью повышения эффективности физической подготовки гандбольных арбитров к выполнению своих профессиональных обязанностей целесообразно комплектование специальных групп, численностью 8–10 человек, занимающихся под руководством одного из наиболее авторитетных полевых судей. Формирование судейских группы

следует осуществлять по региональному и возрастному принципу.

Специальные занятия для повышения и поддержания физических кондиций продолжительностью 1–1,5 ч необходимо проводить не реже 3–4 раз в неделю. Их содержание должно носить комплексный характер и, помимо беговых упражнений, включать стрейчинг, спортивные игры, силовые упражнения на тренажерах и фитнес.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гамаун Анис. Зависимость рейтинга мужских гандбольных команд высокой квалификации от стремительного нападения / Анис Гамаун // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 41.
2. Зотов В. П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В. П. Зотов, А. И. Кондратьев. – Киев : Здоровье, 1982. – 128 с.
3. Зуев В. Н. Спортивный арбитр / В. Н. Зуев. – М. : Советский спорт, 2004. – 394 с.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатьева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
5. Игнатьева В. Я. Гандбол : учебник для физкультурных вузов / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996. – 314 с.
6. Игнатьева В. Я. Азбука спорта: Гандбол / В. Я. Игнатьева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
7. Игнатьева В. Я. Гандбол: Примерные программы для системы дополнительного образования детей / В. Я. Игнатьева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.
8. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.
9. Игнатьева В. Я. Гандбол : учебник / В. Я. Игнатьева. – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
10. Клусов Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.
11. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе / Н. П. Клусов. – М. : Просвещение, 1986. – 127 с.
12. Кнышев А. К. Организация и судейство соревнований по гандболу / А. К. Кнышев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

13. Крамской С. И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом / С. И. Крамской. – Белгород : БГТУ, 2003. – 75 с.

14. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – М., 2006. – 122 с.

15. Латышкевич Л. А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – Киев : Здоровья, 1981. – 176 с.

16. Латышкевич Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич – Киев : Выща школа, 1988. – 199 с.

17. Гандбол / Л. А. Латышкевич, Ф. Л. Лебедь, А. А. Основа, В. Г. Ткачук. – Киев : Радянська школа, 1989. – 128 с.

18. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. – М. : РГАФК, 1996. – 200 с.

19. Турбин Е. Выбор позиции и направления перемещений арбитров в ходе игры / Е. Турбин. //Теория и практика футбола. – 2004. – № 2. – С. 14–18.

20. Тхорев В. И. Правила, судейство, организация соревнований / В. И. Тхорев. – Краснодар : КГИФК, 1989. – 22 с.

21. Тхорев В. И. Гандбол. Основы техники и тактики : учеб.-метод. пособие / В. И. Тхорев. – Краснодар : КГАФК, 2003. – 55 с.

22. Тхорев В. И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования : автореф. дис. ... д-ра педагог. наук / В. И. Тхорев. – Краснодар : КГАФК, 2000. – 50 с.

23. Тхорев В. И. Гандбол в школе : метод. пособие / В. И. Тхорев, В. М. Шиян, С. А. Сидорчук. – Краснодар, 2008. – 64 с.

24. Гандбол: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования детей / В. И. Тхорев, Т. Ю. Анисимова, А. В. Проскура [и др.]. – Краснодар, 2010. – 46 с.

25. Подготовка судей в гандболе : учеб. пособие / В. А. Цапенко, В. А. Петров, Д. Г. Сердюк, С. В. Цапенко. – Запорожье : ЗНУ, 2005. – 99 с.

26. Федерация гандбола России. Официальный сайт [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.russhandball.ru. – Загл. с экрана.

27. EUROPEAN HANDBALL FEDERATION [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.eurohandball.com. – Загл. с экрана.

28. INTERNATIONAL HANDBALL FEDERATION [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.ihf.info. – Загл. с экрана.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ГАНДБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ.....	4
1.1 Характер профессиональной деятельности арбитров на поле.....	4
1.2 Характеристика двигательной активности полевых судей различной квалификации в классическом гандболе ...	8
1.3 Структура двигательной активности гандбольных арбитров	11
1.4 Динамика двигательной активности гандбольных арбитров в течение матча.....	13
1.5 Частота и средства поддержания физической подготовленности гандбольными полевыми судьями	14
1.6 Содержание программы физической подготовки полевых судей.....	17
1.7 Динамика физической подготовленности гандбольных арбитров	18
2 ПОДГОТОВКА И ЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ АРБИТРОВ В ГАНДБОЛЕ	20
2.1 Контроль физической подготовленности арбитров в гандболе	20
2.1.2 Годовой цикл физической подготовки арбитров	22
2.1.3 Недельный цикл подготовки арбитра	24
2.2 Теоретическая подготовка.....	25
2.3 Психологическая подготовка арбитра	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	43

Учебное издание

Клименко Андрей Александрович,
Чуркин Никита Александрович,
Семерджян Акоп Карписович

**ОСОБЕННОСТИ И СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ГАНДБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ
ПРИ ОБСЛУЖИВАНИИ ИГР И ПОДГОТОВКЕ К НИМ**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции

Подписано в печать 25.04.2018. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.

Усл. печ. л. – 2,7. Уч.-изд. л. – 2,1.

Тираж 100 экз. Заказ № .

Типография Кубанского государственного аграрного университета.
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13