

Викладач Кафтанова Т.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУДДІ З БАСКЕТБОЛУ

У спортивній науці підготовці арбітрів з баскетболу приділено незначну увагу в порівнянні з підготовкою спортсменів і тренерів. Відсутність чіткої системи відбору та навчання цієї діяльності призвело до помітного відставання професійної майстерності суддів від рівня розвитку баскетболу [1].

Суддя повинен бути завжди в потрібному місці в потрібний час на майданчику для прийняття правильного рішення. Він може втомитися розумово від психологічного навантаження в кінці гри, але ніколи – фізично.

За підсумками проведених досліджень в ході офіційних ігор можна зробити висновок про недостатню фізичну підготовленість суддів. Спостерігається низький рівень спеціальної фізичної підготовленості та загальної витривалості. Висновки зроблені за даними частоти серцевих скорочень (ЧСС) у суддів в ході навантаження і в процесі відновлення впродовж сезону.

Було виявлено, що 20–30% всього часу судді знаходяться на майданчику з підвищеним рівнем ЧСС. В цей час рішення арбітрами приймаються на підвищеному пульсі, що веде до підвищення частоти дихання, швидкого стомлення, нервовості, підвищеного потовиділення. Все це може призвести до невпевненості в собі, стурбованості за свої рішення, націленості до уникнення невдач, до системних помилок. Невисокий рівень фізичної підготовленості судді впливає на розкриття його можливостей і вдосконалення в процесі гри, на грамотне застосування механіки суддівства, концентрацію уваги, візуальній контакт з партнерами, психологічну стійкість і впевненість, на опір зовнішньому емоційному тиску [2].

До всього сказаного можна додати, що у суддів присутня проблема зайвої ваги, про що свідчить динаміка зростання середніх вагових показників. Приблизно кожні 10 років вага судді збільшується від 5 до 8 кг (дані наведені на підставі анкетування).

Отже, фізична підготовленість відіграє важливу роль і має безпосередній вплив на якість роботи судді. В основному вона спрямована на розвиток витривалості, швидкості, гнучкості. Вирішення цих завдань здійснюється в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Розглядаючи фізичну підготовку, необхідно відзначити, що розминка і розтяжка є її невід'ємними компонентами, яким не завжди приділяється належна увага.

Мета розминки - запустити обмінні процеси в організмі, надати еластичності зв'язкам і рухливості суглобам за допомогою розігрівуючих вправ і бігу. Від того, наскільки ефективно буде використано і обрано час на розминку, певною мірою залежить, як буде проходити у арбітра гра [3].

З психофізіологічної точки зору, розминка сприяє забезпеченню прискорення процесів впрацювання, мобілізує ресурси, відіграє важливу роль у попередженні травм суглобів і зв'язок. Розминка сприяє підвищенню швидкості та інтенсивності обмінних процесів, прискоренню кровообігу, лімфообігу і терморегуляції. При цьому підвищується здатність сполучних тканин (особливо м'язів, зв'язок, сухожилів) до розтягування. Зміст розминки повинен бути ретельно продуманий: тривалість і ефективність повинні відповідати індивідуальним віковим особливостям судді.

Розтяжка (стретчинг) – підготовча частина будь-якого тренування. Вона необхідна як гравцям, так і суддям. Гнучкість – це здатність суглобів рухатися з повною амплітудою. Чим менше гнучкість, тим більша ймовірність різних мікротравм і травм м'язів та суглобів.

Щодо загальної фізичної підготовки, слід зазначити, що вона допомагає судді формувати аеробну витривалість і готує організм до наступного етапу підготовки. Вона формує базу для подальшої роботи.

Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей судді і знаходиться в прямій залежності від розвитку витривалості, швидко-силових якостей, швидкості. Відмінною особливістю прояву швидкості у суддів є швидка зміна ігрових ситуацій і наявність таких факторів як психологічна напруженість, стомлення та ін. Швидкість стартового прискорення і дистанційна швидкість є фундаментом швидкості в баскетболі. Основними засобами виховання швидкості є вправи швидкісного характеру (різні прискорення, човниковий біг, біг зі зміною напрямку, ігри), які необхідно виконувати з граничною інтенсивністю. Слід пам'ятати, що для кращого виконання роботи необхідно, щоб всі тренувальні вправи приблизно повторювали рухи і переміщення судді під час гри [4].

Використання у своїй підготовці вправ аеробного та анаеробного характеру є основним у підготовці судді, так як вони несуть по своїй характеристиці навантаження, яке постійно зустрічається в грі. Грамотне використання всіх методів тренування може дати позитивний ефект при виконанні роботи. Для цього необхідно послідовно і систематично використовувати всі наявні засоби фізичного тренування у своїй підготовці. Величина і тривалість навантаження в тренувальних заняттях повинні бути строго індивідуальні, тобто у відповідності з віком, порою року, ступенем готовності судді.

Таким чином, можна зробити висновок, що наявність високого рівня фізичної підготовленості підвищує загальну культуру і ефективність суддівства арбітра, його професійне ставлення до роботи. Оптимальна фізична форма дає можливість в стресових, психологічно-емоційних моментах гри легко переміщатися на майданчику в будь-якому часовому відрізку матчу і раціонально управляти своїм організмом, що дозволяє контролювати і керувати своїми емоціями. Це, у свою чергу, дає гарантію, що під час конфліктної ігрової ситуації суддя не стане компенсувати свою втому емоціями, зможе адекватно прийняти й оцінити ситуацію, що склалася, і прийняти правильне рішення в обмежений час.

Виходячи з вищесказаного, можна підсумувати, що для підтримки оптимальної фізичної форми суддям необхідно:

- постійно підтримувати свої фізичні якості;
- контролювати свою вагу, так як зайва вага негативно впливає на якість суддівства і веде до мікротравм і травм;
- грамотно визначати строки застосування загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- мати уявлення про значення ролі розминки і розтяжки в процесі підготовки арбітра.

Тільки постійною роботою над собою можна вирішити питання фізичної підготовленості. Висока суддівська категорія не дасть судді хороших фізичних якостей, їх необхідно постійно підтримувати та вдосконалювати.

Література.

-
- 1. Дусь С.В. Відбір суддів в баскетболі на сучасному етапі / С.В. Дусь, Л.І. Пільганчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Випуск 19. – Том 1. – 2015. – С.180
- 2. Рачок М. Особливості психологічної підготовки баскетбольних арбітрів / М. Рачок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць – №1. – 2013. – С.367-370
- 3. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. физ. культуры и спорта / [под ред. С.В.Чернова] – М.: Физ.культура, 2009. – 251 с.
- 4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – С.56-57