



УДК 796.015.132:796.322:796.072.4

НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУДДІВ У ГАНДБОЛІ

Віктор ЗГОБА, Володимир ЛЕВКІВ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Постановка проблеми. Розвиток спорту як соціального явища передбачає урізноманітнення й ускладнення діяльності усіх його учасників, зокрема спортсменів і тренерів, менеджерів і керівників спортивних організацій і спортивних споруд, а також організаторів спортивних змагань – спортивних суддів, які безпосередньо керують спортивними змаганнями. Діяльність спортивних суддів під час проведення змагань віднесено до професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту [1].

Підготовку спортивних суддів науковці і вважають важливим складником якісного проведення змагань з різних видів спорту, зокрема з футболу, баскетболу, волейболу, водного поло, а також з гандболу. Суддівство змагань з гандболу ставить високі вимоги до психофізіологічних і фізичних якостей суддів [4-6].

Проблема фізичної підготовки спортивних суддів виступала предметом окремих дисертаційних досліджень у футболі й баскетболі. Науковці акцентують на важливість спеціальної фізичної

підготовки суддів з футболу і баскетболу [4–6]. На жаль, проблема фізичної підготовки суддів з гандболу недостатньо вивчена, що вказує на актуальність теми дисертаційного дослідження.

Мета дослідження – удосконалити фізичну підготовку суддів з гандболу завдяки збільшенню обсягу навантажень спеціальної фізичної підготовки.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення наукової і методичної літератури, джерел мережі «Інтернет»; аналіз документальних матеріалів; педагогічне тестування; моделювання, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості суддів упродовж 2009–2017 років виявив, що з кожним роком у 84% суддів віком від 30 років погіршуються показники спеціальної фізичної підготовленості. Це пов'язано зі зниженням обсягу та інтенсивності тижневої рухової діяльності насамперед через зайнятість за основним місцем праці, сімейні обов'язки, давні спортивні травми. Як наслідок, збільшується маса тіла, знижуються функціональні можливості й фізична підготовленість.

Суддівська діяльність не виступає основною професійною діяльністю арбітрів, які проживають у різних місцях. У Довіднику кваліфікаційних характеристик фахівців сфери фізичної культури і спорту вказано, що спортивний суддя повинен проводити самопідготовку до суддівської діяльності.

Аналіз результатів педагогічного тестування суддів дав змогу визначити основні напрями їх фізичної підготовки, спрямовані на збільшення обсягу навантажень спеціальної фізичної підготовки.

1. Добір засобів, які сприяють розвиткові швидкісних і координаційних здібностей та швидкісній витривалості.
2. Проведення тренувальних занять різної спрямованості 2-3 рази в тиждень упродовж 1-2 годин, з них:
 - заняття координаційної спрямованості (гандбол, баскетбол, футзал, волейбол, теніс настільний, бадмінтон);
 - заняття силовій спрямованості (тренажерний зал, вуличне гімнастичне обладнання і тренажери, вправи з вагою власного тіла в домашніх умовах);
 - заняття на витривалість (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходіння сходами).

3. Самостійне виконання тестових випробувань 1 раз на три місяці.

Зазначені напрями удосконалення фізичної підготовки обговорено із суддями з гандболу. Ураховуючи особливості трудової діяльності суддів, доступність до спортивних споруд та інші чинники, розроблено індивідуальні програми удосконалення фізичної підготовленості суддів з гандболу.

Висновок. Результати педагогічного тестування суддів з гандболу вказали на потребу удосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості. Визначено перелік засобів, які сприяють розвиткові спеціальних фізичних здібностей, тривалість і спрямованість тренувальних занять, форми контролю за рівнем фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури і спорту, Випуск 85 «Спортивна діяльність». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16>.
2. Belcic I, Ruzic L, Marosevic A. Influence of functional abilities on the quality of refereeing in handball. *Balt J Health Phys Act.* 2020;12(3):23–34. doi: 10.29359/BJHPA.12.3.03
3. Fernandes da Silva J, Castagna C, Carminatti L, Foza V, Guglielmo L, de Oliveira F. Physiological demands of team-handball referees during games. *J Strength Condition Res.* 2010;24(7):1960–2. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181ddb019>
4. Nabli MA, Abdelkrim NB, Castagna C, Jabri I, Batikh T, Chamari T. Physical and physiological demands of U-19 basketball refereeing: Aerobic and anaerobic demands. *Physician Sportsmed.* 2016;44(2):158–63. <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1149424>
5. Rebelo A, Ascensão A, Magalhães J, Bischoff R, Bendiksen, M, Krstrup P. Elite futsal refereeing: Activity profile and physiological demands. *J Strength Condition Res.* 2011;25(4):980–87. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a392ed>.
6. Valdevit Z, Ilic, D, Veskovic A, Suzovic D. The psychological features of team handball referees. *Res Kinesiol.* 2011;39:61–6.