

## ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

А.С. Пеньковский, А.В. Шарий

Белорусский Государственный Университет Физической Культуры  
[penkoffski@tut.by](mailto:penkoffski@tut.by)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Развитие баскетбола на современном этапе и интенсификация этого процесса служат причиной повышения требований к деятельности судейского персонала и его подготовке. Физическая подготовка играет ведущую роль в формировании моторных возможностей судьи и напрямую зависит от развития скоростных способностей и специальной выносливости (высокоскоростной). В связи с доказанной важностью общей и специальной физической подготовки судей по баскетболу был разработан комплекс упражнений для каждой группы мышц и органов, а также упражнения на регуляцию нервной системы.

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, скорость, способности, упражнения, выносливость.*

**Актуальность.** Развитие баскетбола на современном этапе и интенсификация этого процесса служат причиной повышения требований к деятельности судейского персонала и его подготовке. В специальной литературе нет научных данных, касающихся физической подготовки арбитров, а среди специалистов существуют противоречивые представления о структуре и ведущих ее факторах.

Физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных возможностей судьи и напрямую зависит от развития скоростной способности и специальной выносливости (высокоскоростной).

Для принятия своевременных и правильных решений, судье по баскетболу требуется обладать быстротой реакции, пос-

кольку во время игры происходит стремительная смена игровых ситуаций с множеством усложняющих факторов (устоляемость, напряженность, ответственность и др.). Многообразие двигательных действий игроков и судьи во время игры в баскетбол, требует от последних развития соответствующей скорости передвижений. Судья по баскетболу выполняет во время игры примерно такой же объем двигательной активности, как и спортсмены, а в некоторых случаях объем скоростной работы даже несколько выше. Потому развитие общей выносливости является необходимым для эффективной деятельности судьи по баскетболу [1, с. 23].

Изучение показателей физической подготовки будущих судей по баскетболу позволило акцентировано применять физические нагрузки, направленные на развитие определенных физических способностей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать в подготовке судей по баскетболу в учреждениях высшего образования [2, с. 62-64].

**Цель исследования** – изучение и совершенствование компонентов физической подготовки будущих судей по баскетболу.

В исследовании приняли участие студенты БГУФК (специализация тренерская работа по баскетболу) 1-4 курса в количестве 40 человек (юноши и девушки).

**Материалы и методы.** Для изучения физической подготовленности будущих судей по баскетболу применялись следующие методики:

«Шагометрия» - количество шагов, которые судья делает во время матча, как показатель общей выносливости (Табл. 1).

**Таблица 1 – Количество шагов, которые делали судьи по баскетболу во время матча**

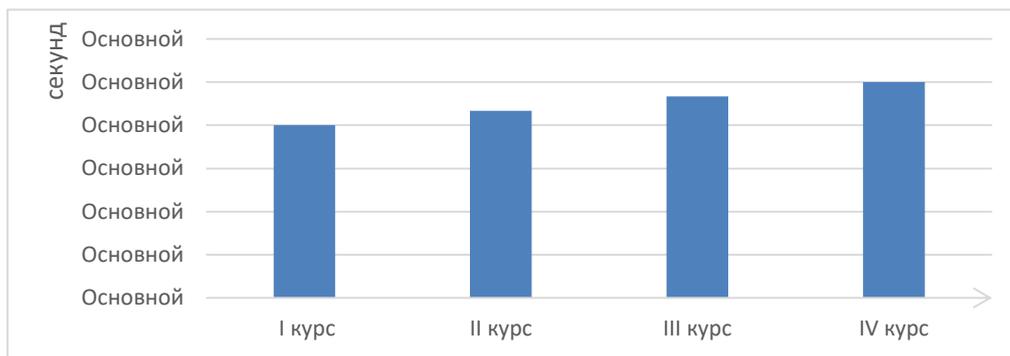
Курс	1 матч	2 матч	3 матч	4 матч	5 матч
I	3992	3974	3774	3630	2988
II	3891	3871	3642	3593	3330
III	2988	2973	2889	2770	2698
IV	2878	2798	2777	1998	1990

Из таблицы 1 видно, что число шагов, выполненных арбитрами, во время матча в зависимости от курса к курсу снижается. На наш взгляд это связано, прежде всего с тем, что студенты – арбитры овладевают различными жестами, демонстрируют их, что снижает уровень двигательной активности, не ухудшая эффективности деятельности.

Тест «Метроном» утвержден «ФИБА». За 10 минут для мужчин и 8 минут для женщин судьям необходимо преодолеть 86 и 66

отрезков по 20 метров соответственно. В расстоянии – это 1720 м и 1320 м. Через 3, 5 и 7 минут увеличивается скорость передвижения судей в связи с тем, что уменьшается время на преодоление площадки (Рис. 1). В группе студентов 3 – 4 курсов тест «Метроном» выполнили 15 человек, 5 человек не справились с заданием. В группе студентов 1 – 2 курсов – 13 человек выполнили тест 7 человек не справилось с заданием.

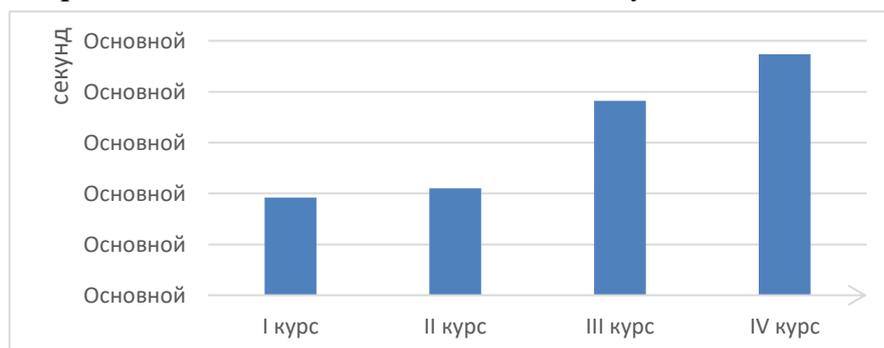
**Рисунок 1 – Результаты тестирования показателей физической подготовленности студентов по тесту «Метроном», с.**



Тест «Челнок» является средством оценки уровня скоростно-силовой подготовленности судей по баскетболу. Необходимо пробежать дистанцию челночного бега три раза и затратить не более чем 35 секунд на каждую попытку. Интервал отдыха между первой и второй попыткой – 30 се-

кунд, между второй и третьей попыткой – 45 секунд (Рис.2). Время выполнения теста «Челнок» для двух групп являлось зачетным и составляло для студентов 3 – 4 курсов – 31,87 с. и 31,41 с. и для студентов 1 – 2 курсов – 30,46 с. и 28,96 с.

**Рисунок 2 – Результаты тестирования показателей физической подготовленности по тесту «Челнок», с.**



**Методика САН.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристик своего состояния.

**Педагогический эксперимент** включал три этапа: предварительный, основной и заключительный.

**Результаты и их обсуждение.** Показатели двигательной активности арбитров по баскетболу регистрировались по подсчету шагов, которые они осуществляли во время матча с помощью шагомера. Студенты в качестве судей по баскетболу принимали участие в 5 тренировочных матчах.

Двигательная активность судей по баскетболу определялась также в результате выполнения тестов «Челнок» и «Метроном».

Время на выполнение теста «Челнок» для двух групп являлось зачетным и составляло для студентов 3 - 4 курсов – 31,87 с. и 31,41 с. и для студентов 1-2 курсов – 30,46 с. и 28,96 с.

В группе студентов 3 - 4 курсов тест «Метроном» выполнили 15 человек, 5 человек не справились с заданием. В группе студентов 1-2 курсов – 13 человек выполнили тест, 7 человек не справились с заданием.

Проведенные исследования с использованием тестов «Челнок» и «Метроном» показали, что студенты, независимо от курса, находятся в удовлетворительной физической форме.

**Заключение.** По результатам исследования сформулированы выводы:

1. Физическая подготовка играет ведущую роль в формировании моторных возможностей судьи и напрямую зависит от развития скоростных способностей и специальной выносливости (высокоскоростной).

Для принятия своевременных и правильных решений, судье по баскетболу тре-

буется обладать быстрой реакцией, поскольку во время игры происходит стремительная смена игровых ситуаций с множеством усложняющих факторов.

Многообразие двигательных действий игроков и судьи во время игры в баскетбол, требует от последних также развития соответствующей скорости передвижений.

2. Проведенные исследования по тестам «Челнок» и «Метроном» показали, что студенты, независимо от курса, находятся в удовлетворительной физической форме.

3. В связи с доказанной важностью общей и специальной физической подготовки судей по баскетболу был разработан комплекс упражнений для каждой группы мышц и органов, а также упражнения на регуляцию нервной системы [3, с. 321-324].

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Давыдов М.А.** *Отбор и специальная физическая подготовка судей в спортивных играх.* Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.А. Давыдов. М., 1986, 23 с.
2. **Дмитриев Ф.Б.** *Влияние физической подготовки на качество работы баскетбольного судьи.* Ф.Б. Дмитриев. Актуальные проблемы и современные технологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, 2013, с. 62–64.
3. **Пеньковский А.С.** *Анализ функционального состояния будущих судей по баскетболу.* Материалы Международной научно – практической конференции «II Европейские игры. 2019: психолого - педагогические и медико – биологические аспекты подготовки спортсменов». М.: БГУФК, 2019, 4 изд. с. 321-324.

## GƏLƏCƏK BASKETBOL HAKİMLƏRİNİN FİZİKİ TƏLİMİNİN ƏSASLARI

A.S. Penkovski, A.V. Şəri

*Belarusiya Dövləti Bədən Tərbiyəsi Universiteti*

[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

**Annotasiya.** İndiki mərhələdə basketbolun inkişafı və hakim heyətinin fəaliyyətinə və onların təliminə tətbiq prosesinin güclənməsi. Fiziki hazırlıq hakimin motor qabiliyyətlərinin formalaşmasında aparıcı rol oynayır, sürət qabiliyyətlərinin və yüksək sürətli sistemin inkişafından birbaşa asılıdır. Sinir sisteminin hər

bir əzələ və orqan qrupu üçün məşqlərin istifadəsi ilə əlaqədar olaraq sinir sisteminin tənzimlənməsi üçün məşqlər hazırlanmışdır.

**Açar sözlər:** *bədən tərbiyəsi, sürət, qabiliyyət, məşqlər, dözümlülük.*

## RATIONALE FOR THE PHYSICAL TRAINING OF FUTURE BASKETBALL REFEREES

A.S. Penkovsky, A.V. Shariy

*Belarusian State University of Physical Education*

[penkoffskiy@tut.by](mailto:penkoffskiy@tut.by)

**Annotation.** The development of basketball at the present stage and the intensification of this process of challenging application to the activities of the referee staff and their training. Physical fitness plays a leading role in the formation of a judge's motor capabilities directly depends on the development of speed abilities and high-speed system. In connection

with the use of exercises for each group of muscles and organs of the nervous system, exercises for the regulation of the nervous system have been developed.

**Keywords:** *physical training, speed, ability, set of exercises, endurance.*