

ДМИТРИЕВ Ф.Б.

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА
ПОДГОТОВКИ И КРИТЕРИИ
ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ
СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**



МОСКВА - 2017

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Московская государственная академия физической культуры
Российская федерация баскетбола
Учебно-методическая комиссия

ДМИТРИЕВ ФЁДОР БОРИСОВИЧ

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И
КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ
СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Монография

Москва
ООО Издательский Центр «Наука»
2017

УДК 796.323
ББК 75.566
Д53

Дмитриев Ф.Б.

Д53 **Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу:** Монография /Ф.Б. Дмитриев. – Москва: ООО Издательский Центр «Наука», 2017. – 128 с.: табл.

ISBN 978-5-9999-2770-5

В монографии представлена разработанная автором комплексная методика подготовки судей, предложены критерии эффективности деятельности судей по баскетболу на площадке, обоснована эффективность данной комплексной методики в условиях центра по подготовке судей.

Монография предназначена для судей, комиссаров по баскетболу. Вместе с тем, она может быть полезна студентам высших учебных заведений физической культуры, обучающиеся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта (баскетбол), преподавателям, а также слушателям курсов повышения квалификации.

Рецензенты:

д.п.н., профессор **Лосин Б.Е.**
(НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта)

к.п.н., доцент **Родин А.В.**
(СГАФКСиТ)

УДК 796.323
ББК 75.566

ISBN 978-5-9999-2770-5

© Ф.Б. Дмитриев, 2017
© ФГБОУ ВО «Московская
государственная академия
физической культуры», 2017

Содержание

Введение	5
Раздел I. Теоретико-методологические особенности подготовки судей по спорту	8
1.1. Характеристика деятельности судьи по спорту	8
1.2. Особенности отбора баскетбольных судей	18
1.3. Судейский коллектив как малая, единая группа	22
1.4. Методы подготовки спортивных судей	24
1.4.1. Физическая подготовка	25
1.4.2. Психологическая подготовка	29
1.4.3. Практика судейства	32
1.5. Методические предпосылки к созданию комплексной методики подготовки судей по баскетболу	33
Раздел II. Разработка комплексной методики подготовки судей по баскетболу и оценки эффективности их деятельности	36
2.1. Тестирование теоретической и специальной физической подготовленности судей по баскетболу	36
2.2. Обоснование применения педагогического метода предыгровой беседы-установки в работе баскетбольного судьи	39
2.3. Формирование позиций педагогического метода предыгровой беседы-установки для судей по баскетболу	41
2.4. Формирование комплексов упражнений по специальной физической подготовке и разминки перед игрой для судей по баскетболу	48
2.5. Разработка критериев оценок эффективности деятельности судей по баскетболу	64
2.6. Структура и содержание комплексной методики подготовки судей по баскетболу	69
2.7. Комплексная методика в структуре программы подготовки судей по баскетболу	73

Раздел III. Результаты реализации комплексной методики подготовки судей по баскетболу в ходе педагогического эксперимента.....	83
3.1. Оценка теоретической подготовленности групп, участвующих в эксперименте	83
3.2. Определение уровня специальной физической подготовленности судей контрольной и экспериментальной группах.....	86
3.3. Динамика показателей функционального состояния (ЧСС) судей, участвующих в эксперименте	91
3.4. Анализ результатов педагогического эксперимента.....	95
Заключение.....	100
Методические рекомендации.....	103
Список использованной литературы.....	104
Приложения.....	120

ВВЕДЕНИЕ

Анализ развития баскетбола в Европе и мире свидетельствует о психологической напряжённости спортивных соревнований, повышении их динамичности и зрелищности. Наряду с проблемами повышения уровня исполнения игровых действий игроками команд разной подготовленности, остро встают проблемы повышения качества судейства, начиная с судей начальной подготовки до арбитров высокой квалификации, а также научного обоснования средств и методов их подготовки (М.А. Давыдов, 1999; С.Г. Фомин, 1999).

Спортивный судья – это человек, который судит, высказывает мнение, даёт оценку. Судить в спортивных состязаниях – значит, следить за соблюдением правил игры и разрешать возникшие споры (С.И. Ожегов, 2001).

В спортивной науке подготовке спортивных судей уделено незначительное внимание по сравнению с подготовкой спортсменов и тренеров. Отсутствие чёткой системы обучения и отбора привело к заметному отставанию профессионального мастерства судей от уровня развития баскетбола. Имеющиеся разработки и методические рекомендации, которые охватывают определённые этапы подготовки, требуют систематизации и научного обоснования [5, 36, 44, 46].

Проблемы повышения качества судейства отмечались ведущими специалистами в разных видах спорта, и в баскетболе в частности (М.А. Давыдов, 1988; С.Д. Ерофеев, 2001; Е.А. Турбин, 2009; С.Г. Фомин, 1999, С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, 2008 и др.).

Чтобы успешно представлять и конкурировать на международной арене, необходимо постоянно совершенствовать научно-методические основы системы подготовки судей на всех её этапах (Е.А. Турбин, 2009). Квалифицированное судейство создаёт предпосылку для развития и повышения мастерства игроков и служит инструментом компетентной оценки знаний, умений и навыков тренеров и спортсменов [66, 146].

В научно-методической литературе нет чётких представлений о структуре, об основных компонентах и ведущих факторах судейского мастерства, об информативных и надёжных измерителях, организации начальной подготовки и последующего сопровождения на более высокий уровень. Можно найти набор фактологических знаний по проблеме, но чёткой методологии, выстроенной единой структуры, показа общего плана подготовки судьи в соответствии с динамикой роста игры, мастерства тренерских кадров и спортсменов в настоящее время представлено недостаточно.

Процесс обучения судейству следует рассматривать как постоянный взаимосвязанный и взаимообусловленный процесс управления игрой. В Москве, в сезонах 2009-2014 гг. проводились около 6000 игр в год по всем возрастам и категориям, а Московской областной федерацией – около 3000 игр. Между тем полевых судей в Москве в этот же период насчитывалось около 70 человек, а в Московской области – 40. В то же время порядка 30 судей в Москве и 10 судей в Московской области обслуживали официальные игры чемпионата страны в среднем 40-50 игр за сезон под эгидой РФБ (Российская федерация баскетбола) и не всегда в своих регионах. Поэтому остальные судьи имели нагрузку за сезон 200–250 игр (на одного судью 18-25 игр в месяц).

Имея официальную работу или будучи студентом, большинство судей не могут обслуживать соревнования каждый день. В связи с этим очевидна нехватка судейских кадров не только в столице и области, но и в других городах и регионах страны, хотя Москва и Московская область являются основными поставщиками судейских кадров в стране. Из этого следует, что отбор и подготовка судей по баскетболу по сей день является актуальной проблемой, т.к. современный уровень развития баскетбола требует большего количества квалифицированных судей. Помимо очевидной нехватки судейских кадров в нашей стране, можно констатировать отсутствие единой утверждённой программы подготовки судей.

В настоящее время большое внимание уделяется подготовке тренерских кадров. Для этого существуют вузы физической культуры, факультеты физической культуры и спорта, высшие школы тренеров, центры дополнительного образования, колледжи, техникумы физической культуры и т.д. А у баскетбольных судей такая возможность обучения отсутствует. Это, во многом, связано с тем, что в сфере спорта нет такой профессии как спортивный судья, нет государственных социальных гарантий. В образовательных программах средних профессиональных образовательных организаций и вузов отсутствуют требования к подготовке судей по баскетболу. Эта работа осуществляется не централизованно, не систематично и не всегда квалифицированно.

Таким образом, отсутствие единой утверждённой программы и единой системы подготовки судей создает проблемную ситуацию не только в баскетболе, но и в других игровых видах спорта. Игроки, команды, тренеры нуждаются в квалифицированной оценке их работы, объективном судействе и определении победителя, что на сегодняшний момент является проблематичным из-за низкого качества подготовки судейских кадров. Такая же ситуация наблюдается и на международном уровне. Уже не первый год представители судейского корпуса нашей страны редко привлекаются к главным соревнованиям Европы и мира.

Данная актуальная проблема послужила толчком к разработке комплексной методики подготовки, которая гармонично вошла бы в существующую программу и усовершенствовала ее, а также способствовала бы формированию единых критериев для оценки судей во время игры, на основании разработанной формы отчёта комиссара и ранжированной шкалы ошибочных судейских решений по работе арбитра. Таким образом, отсутствие единой методики, учитывающей наработки отдельных авторов, занимающихся методическими особенностями подготовки судей в России, негативно сказывается на качестве работы судей, как на российских, так и на международных соревнованиях.

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО СПОРТУ

1.1. Характеристика деятельности спортивного судьи

Прежде чем приступить к рассмотрению проблемы судейства в спорте, необходимо определить, что собой представляет спорт, как объект спортивной деятельности, что такое деятельность вообще и спортивная деятельность в частности.

Деятельность – это специфически регулируемая сознанием внутренняя и внешняя активность человека, порождаемая потребностью [53]. В основе деятельности лежит система интеллектуальных или моторных действий (обычно тех и других одновременно). Деятельность человека направлена на достижение сознательно поставленных целей, связанных не только с удовлетворением его потребностей, но и с выполнением требований, предъявляемых к нему обществом.

Говоря о спортивной деятельности, следует отметить, что она направлена на достижение высоких результатов, признание в обществе, повышение собственного престижа и престижа страны. Высокие достижения в современном спорте, в отличие от физической культуры и массового спорта, достигаются путём больших физических и психических напряжений [102, 105].

Выступление на соревнованиях накладывает большую ответственность на всех участников, включая и судей соревнований. Высока стоимость каждой ошибки, каждого неправильного решения. Это является фактором, определяющим высокие требования к подготовке всех участников соревнований. Спортивная деятельность отличается от многих других видов деятельности в первую очередь тем, что уровень квалификации спортсменов, тренеров, судей определяется только во время соревнований. На тренировках совершенствуются технико-тактические приёмы, повышается уровень физической подготовленности, тренируются когнитивные функции, обслуживающие спортивную деятельность: память, внимание, оперативное мышление. На соревнованиях все участники игры нередко вынуждены

действовать на пределе своих сил и способностей. Деятельность, выполняемая на пределе возможностей, чрезвычайно зависима от психофизического состояния человека. В связи с этим исход соревнований во многом определяется тем, насколько каждый из участников игры (игрок, судья, тренер) близок к своему оптимальному состоянию или, так называемому, функциональному состоянию [49, 80, 106, 117].

Субъект судейской деятельности в спорте – это человек со всеми его особенностями личности. В спортивной деятельности он заранее должен быть готов к преодолению множества трудностей. Занимаясь судейством человек, удовлетворяет свою потребность в общении, достижении признательности, профессионального успеха, популярности.

Велика роль мотивации или ценностной ориентации судьи, т.е. его внутреннее побуждение к деятельности, которое является зарядом, стимулирующим активность человека изнутри и направленным на достижение нужного для него результата [146]. Ведущую роль в формировании мотивов действий человека играют социальные факторы, условия жизни. Исследования, проведённые в этом направлении А.Ц. Пуни, показали, что мотивация к занятиям определяется как возрастными особенностями, личностными качествами, так и окружающей средой [102].

Перед игрой под воздействием потребностей, мотивов, а также эмоций формируется определённое состояние судьи, которое принято называть предыгровой установкой. Под установкой следует понимать состояние человека, отражающее степень его готовности к той или иной деятельности. Установка создаёт целевую направленность на достижение желаемого результата.

Формирование неадекватной, не соответствующей ситуации, установки на игру приводит, как правило, к конфликтам в игре, неуверенным решениям, потере кооперации между партнёрами, отсутствию или не постоянным критериям в оценке игровых ситуаций [42, 106, 159, 170, 177].

Следует также различать стратегические и тактические установки. Стратегические установки призваны формировать общую деятельность

спортивного судьи, его цель, а тактические – направленность действий в конкретной игровой ситуации на решение текущих задач.

Важным фактором, определяющим поведение судьи, являются эмоции. Эмоции как специфические психические механизмы являются одним из способов отражения действительности в сознании человека [21, 54, 111, 112].

Все эмоции можно разделить на две группы:

- 1) возбуждающие или стенические (радость от хорошей работы, чувство удовлетворения);
- 2) тормозящие или астенические (неуверенность в действиях, расстройство, разочарование, беспокойство).

Если первые стимулируют деятельность судьи, дают приток энергии, то вторые угнетают нервную систему, истощают внутреннюю энергию, снижают результат работы.

Свойства нервной системы человека тесно связаны личностными характеристиками. Инициативность связана с подвижностью нервных процессов; самостоятельность – с развитыми процессами возбуждения; проявление решительности – с выраженной силой подвижности нервных процессов, быстротой сложной двигательной реакции; сила возбуждательного процесса – с эмоциональной устойчивостью [7].

Многое в спортивном судействе зависит от темперамента и характера человека. Темперамент составляет основу развития характера, что с точки зрения физиологии является типом высшей нервной деятельности человека. Темперамент является врождённым свойством личности и не меняется в течение жизни, это биологический фундамент, на котором формируется личность. Он отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врождённые, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека [4, 7, 11].

Нельзя говорить, что какой-то тип темперамента лучше, а какой-то хуже. Не один темперамент не проигрывает и не уступает другому, они являются совершенно разными типами. Просто один тип темперамента может быть выигрышен в каких-то определенных жизненных ситуациях, чем другой [4, 7, 11, 34].

Знание темперамента, особенностей, оказывающих влияние на протекание психической деятельности человека, необходимо преподавателю в его учебно-воспитательной работе. Следует помнить, что деление людей по типу темперамента условно: существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов.

В основе игры в баскетбол лежит техника. Умение грамотно, оперативно оценить технику исполнения игровых действий является основной задачей баскетбольных судей [35, 153, 157].

Овладевать правильной техникой судейства нужно с начального этапа обучения [18, 37, 56, 151, 157]. Судьи должны уметь просчитывать множество игровых ситуаций и действовать так быстро, чтобы в какой-то момент не задумываться над принятием решения. Это сложно и во многом зависит от темперамента, характера, предрасположенностей, способностей и т.д. Поэтому работа спортивного судьи требует постоянной работы в выработке специфических навыков и качеств [162, 163, 165, 167, 168, 169, 171].

Во многом мастерство спортивного судьи определяется своевременностью и правильностью трактовки игровых ситуаций. Это зависит от состояния и слаженного функционирования всех, в том числе информационных систем судьи, т.е. от совокупности психофизиологических механизмов, воспринимающих, перерабатывающих, хранящих и передающих информацию. В результате этого у судьи выявляется способность характеризовать ситуацию, хранить информацию и при соответствующей её переработке принимать своевременное адекватное решение.

Ситуация на площадке заставляет реагировать судью с максимальной быстротой и точностью. Поэтому для совершенствования своего мастерства необходимо приблизить условия тренировочного процесса непосредственно к игре за счёт разнообразных, поставленных перед судьями задач [122, 142, 184, 185].

Выбору любого решения судьи предшествует оценка игровой ситуации, при которой он определяет своё положение на площадке,

расстояние до непосредственной и второстепенной зон ответственности, от расположения игроков на площадке, а также от направления и скорости движения самой игры. В зависимости от уровня теоретической подготовленности (базовых знаний об игре), судейского опыта, может быть проявлена быстрота, своевременность реакции, оценка и принятие решения на конкретную игровую ситуацию судьёй [72].

Некоторые авторы для совершенствования судейского мастерства предлагают моделировать на практике условия соревновательной деятельности, но оптимальным средством подготовки является непосредственно сама игра [25, 26, 181]. В параметры скорости оценки и принятия решения составными частями входят: восприятие (обнаружение, различение и опознание), внимание, быстрота зрительно-моторной реакции и время мыслительных процессов, т.е. скорость переработки информации и ответная реакция (принятие решения на действия в игре) [45, 75, 121].

Регулярные тренировочные нагрузки и занятия являются залогом поддержания высокой спортивной формы в течение продолжительного времени [48]. Процесс принятия решения является выбором одной определенной формы поведения. В спортивной педагогике разработаны методические приёмы изучения принятия решения [54, 149, 150].

Принятие решения представляет собой сложный психический процесс сравнения элементов содержания задач и пространственно–временных условий деятельности в сложных условиях. За счёт координации условных рефлексов центральной нервной системы реализуются все механизмы принятия решения игровых задач, после повторения которых, у судьи формируются двигательные навыки [64].

Принятие решения составляет цепь последовательных интеллектуальных мероприятий, осмысливаемых судьёй в процессе игры. Сюда входит постановка задач, план ведения игры, предварительные сведения о встречающихся командах и своих партнёрах, уяснение своей роли, границы действий, оценка обстановки, своих возможностей. На этой основе происходит формирование информационной модели: расчёт своих

возможностей и всей команды судей, возможностей играющих команд, построение тактики и стратегии действий [105, 130, 147, 148, 149, 150, 160, 162, 164, 171, 175, 179].

Правильность оценки решений игровых ситуаций определяется своевременной оценкой количества возможных вариантов действия из сформированного «блока памяти» судьи и выбором адекватно поставленной задаче наиболее оптимального решения. Оперативное мышление является определяющим в работе баскетбольного судьи.

Мыслительные процессы у судей осуществляются в условиях ограниченного лимита времени. Они отличаются восприятием и переработкой большого объёма информации. Всё это происходит при постоянном воздействии многочисленных сбивающих факторов: психологическом давлении со стороны игроков, тренеров, болельщиков, накопленной усталостью, эмоциональной возбуждённостью, напряжённостью игры, конфликтами, стрессами [77, 108].

Эмоции, которые возникают в игре, часто приводят на площадке к конфликтам. Они могут происходить не только между игроками, но и между тренерами, болельщиками и даже между судьями. Понимание, раннее распознавание, предвидение этих ситуаций – ключ к контролю и управлению процессом игры.

Для подавляющего большинства видов спорта ведущим анализатором для принятия решений является зрительный анализатор. С помощью органов зрения судья воспринимает окружающую обстановку, действия игроков, участников игры и своих партнёров, анализирует своё отношение к окружающим условиям, ориентируется в пространстве, осуществляет текущий и конечный контроль результатов своих действий. С помощью зрительных восприятий создается возможность распознавания размеров, цвета, расстояний и скорости движения объектов [72, 119, 120, 121].

Многие специалисты, изучающие вопросы зрения в деятельности человека, утверждают: «видеть надо учиться», «смотреть – не значит видеть, видеть – не значит понимать» и «видеть нужно уметь» [119, 120]. То есть для

повышения эффективности тренировочного процесса, для лучшего усвоения знаний и формирования умений и навыков судье целесообразно учесть влияние зрения на эффективность процесса подготовки. До 95% всей информации мы получаем через зрительные анализаторы. Они являются сборщиками всей постоянно меняющейся игровой информации, поэтому такие функции как глубина, перспектива, широта, периферическое, центральное зрение способствуют широкому распределению внимания, а значит, помогает эффективной работе судьи [47]. Приём и переработка человеком поступившей через органы чувств информации (восприятие) завершается появлением образов предметов или явлений [139].

Зрительное восприятие предполагает несколько этапов: обнаружение (выделение объекта), различение (выделение деталей объекта) и опознание (определение класса объекта). При достаточном развитии центрального, периферического, глубинного (перспективного) зрения, наблюдательности, возможно успешное осуществление судейской деятельности. Она складывается из:

- квалифицированного судейства на протяжении всей игры;
- надёжности судейства в стрессовых ситуациях;
- надёжности выхода или управления конфликтными ситуациями;
- надёжности решений в ситуациях, остро лимитированных временем.

Надёжность судейства на протяжении всего соревнования (дискретная, прерывная надёжность) обусловлена физиологической выносливостью судьи, экономичностью его действий [89]. Уровень надёжности зависит от индивидуальных особенностей судьи. Показатель надёжности в стрессовых ситуациях индивидуален и его вариативность достаточно велика. Опыт, интеллект, интуиция, уверенность, устойчивость, оперативность мышления – это факторы, которые определяют высокую степень надёжности [20, 22, 70].

Для восприятия любого явления необходимо внимание. Без него восприятие невозможно. Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей. К основным свойствам

внимания обычно относят следующие: объём, устойчивость, интенсивность, концентрированность, сосредоточенность, распределение, переключение [20, 22, 45, 70].

Без хорошего внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать и непрерывно контролировать свою деятельность. Во время игры судье необходимо следить за различными действиями игроков и всегда быть готовым к любому развитию событий. Поддержание высокого уровня внимания требует колоссальных расходов нервной энергии.

По мнению многих специалистов, каждый человек воспринимает и перерабатывает информацию по-разному [128, 164, 179]. Это во многом зависит от нервной системы конкретного индивида. Вот некоторые показатели подвижности нервной системы:

- быстрота переделки навыков;
- быстрота исправления ошибок;
- быстрота смены настроения;
- быстрота перехода от сна к бодрствованию;
- быстрота принятия ответственных решений;
- быстрота и легкость приспособления к новым условиям;
- легкость переключения внимания.

Для определения баланса нервных процессов психологи обычно предлагают такие общие показатели:

- устойчивость эмоций в обстановке ожидания важного события;
- стабильность настроения;
- сон до и после важного события;
- степень возбудимости в профессиональной деятельности;
- длительность переживаний после неудачи;
- отсутствие склонности к импульсивным поступкам;
- степень впечатлительности;
- способность к дисциплинированности.

Судьи в баскетболе должны предчувствовать игровые моменты и полностью фокусировать своё внимание на игре [5]. Знания, какую информацию принимать во внимание, какую игнорировать, вырабатывают у судьи навыки, двигательные автоматизмы, защищающие его от давления со стороны участников игры, и делающие его более подготовленным от игры к игре.

Профессионализм судьи прямо зависит от его личных качеств – быстрой реакции, хладнокровия, решительности. Хорошим подспорьем для анализа работы судьи могут стать его записи в дневнике после каждой игры, на основании своих ощущений после проведенной работы и видеоанализа своего судейства [78].

«Хорошее судейство – это постоянство в применении правил игры, их духа и контроля с некоторыми интерпретациями», – сказал Любомир Котлеба, один из руководителей судейского департамента Международной федерации баскетбола (ФИБА) [179].

Фактор психологической устойчивости судьи важен во всех видах спорта. Психологическая подготовка позволяет судье успешно противодействовать давлению тренеров и игроков, не замечать шум трибун. Уверенный, спокойный голос, чёткие, несуетливые движения, убедительная жестикуляция, общая уверенная манера поведения – тренировка этих компонентов необходима в программе психологической подготовки судьи [106, 127].

Самоконтроль – это одно из важных качеств человека. Он базируется на взаимосвязи между умственными, психологическими факторами и эмоциями. Поэтому, чтобы улучшить работу, необходимо совершенствовать свою теоретическую и практическую подготовленность [79, 166, 167, 168, 169].

Одна из главных ролей в подготовке судей отводится работе с ошибками. Ошибки – это часть игры и процесс обучения. Все, кто вовлечён в игру, делают ошибки: игроки, тренеры, судьи. Недостатком в обучении судей является неумение управлять, признавать и работать со своими ошибками, которые ставят судей в тяжёлое положение во время и после игры. Часто

тренеры и игроки получают наказания за то, что они реагируют на ошибки судей. Недостаток самоконтроля, саморегуляции, управления эмоциями ведёт к ошибочным решениям.

Различают два типа ошибок – психологические и технические. Технические ошибки происходят, потому что человек не контролирует технику исполнения. Они корректируются, но требуют большего терпения, усидчивости, контроля и волевых качеств.

Психологические ошибки обычно случаются в силу различных причин: отсутствие понимания предмета, безразличие, недостаточная внимательность, неполная концентрация внимания, недисциплинированность.

Одним из основных и необходимых качеств для квалифицированного судьи – это высокая самодисциплина, воля, смелость, решительность. Безвольный человек не может быть смелым, решительным, дисциплинированным. Даже при больших неудачах, ошибках судье не следует показывать, что он растерян. Судья не должен забывать, что он всегда находится в поле зрения всех: журналистов, игроков, тренеров, зрителей, и поэтому постоянно находиться в хорошей форме его первостепенная задача.

Один из тренеров НБА сказал: «Хороший судья должен чувствовать последствия и важность своего свистка как за одну минуту до конца игры при равном счёте, так и при первых пяти минутах игры» [172]. Судья должен быть постоянным, стабильным в своих действиях и принимаемых решениях. Тренер, выпуская молодого игрока на игру, хочет быть уверенным, что судьи поддержат, подскажут, помогут ему в обучении, наказывая игрока за его неправильные действия или поведение. Профессиональные судьи, добивающиеся чистоты игры, наказывая баскетболистов за неправильные действия, одновременно учат игроков правильным действиям в защите и нападении, помогают тренерам в подготовке игроков, решая педагогические задачи [160, 172].

Процесс обучения судей – это основа будущих результатов. Одна из наиболее сложных задач для преподавателя в спортивном судействе – это

подобрать средства и методы обучения для формирования умений и навыков. Средства и методы должны быть подобраны таким образом, чтобы обеспечить возможность судьям не только принимать правильные решения, но и понимать, почему эта задача решается так, а не иначе [73].

1.2. Особенности отбора баскетбольных судей

Анализ специальной литературы и спортивной практики позволили определить методику отбора судей по спортивным играм [51, 59, 99, 116]:

Первичный отбор осуществляется из новичков, т.е. из тех, кто только начал заниматься баскетболом и совмещает занятия спортом с судейством детских соревнований и любительских игр или любит баскетбол, спорт. Задачей первичного отбора является выявление индивидуальных способностей и определение предрасположенности юных спортсменов, молодых людей к судейству.

Вторичный отбор проводится из числа спортсменов или студентов, имеющих предпосылки и желание заниматься судейством соревнований по баскетболу. Задачей вторичного отбора является выявление перспективной молодежи для спортивного судейства. На первых этапах отбора важно помочь и направить молодого человека, чтобы он поверил в свои собственные силы, увидел свои результаты и свой рост как спортивного судьи.

Третий этап отбора связан с формированием профессиональных навыков судейства и их совершенствованием в ходе судейской практики. Таким образом, создание единой системы отбора судей по баскетболу позволит осуществлять обучение судей в различных формах: очной (лекции, судейские семинары), заочной и дистанционной (средствами мобильной связи – видеоконференций, скайпа, интернета) [63, 123].

В то же время анализ специальной литературы показал, что для отбора судей по баскетболу в условиях школы арбитра или других учебных центров по подготовке судей, в первую очередь, необходимо ориентироваться на их функциональные особенности [63, 124].

Главной задачей управления системой отбора и подготовки судей является повышение качества работы и эффективности мероприятий, обуславливающих раскрытие личности судьи в ходе подготовки, обучения, тренировочных и контрольных игр, целенаправленное совершенствование требуемых качеств (физических, психолого-педагогических). Основным в этом процессе является анализ динамики показателей, выработка дальнейших решений, объективная оценка для принятия перспективных решений и планов [57, 75, 123, 179].

Процедура отбора судей включает в себя три этапа:

- определение специфики требований, которые предъявит будущая деятельность;
- прогнозирование возможностей конкретных кандидатов;
- принятие решения с его последующей реализацией.

В современной теории отбора спортивных судей следует использовать следующие требования:

- судейская ориентация, т.е. определение такой направленности в судействе, в которой возможности начинающего судьи раскроются в наибольшей степени. Это – судья в поле, судья-секретарь, судья статистического отчёта, судья-оператор времени, диктор-информатор;
- селекция, т.е. отбор судей по мере роста их профессионального мастерства.

На основе сравнения данных, полученных на первых этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о профориентации. Такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора судьи. Особенную сложность представляет надёжное прогнозирование возможностей судьи на несколько лет вперед [36, 43, 85].

Нельзя рассматривать отбор судей без обращения внимания на межличностные отношения в коллективе. Основной признак группы – это взаимодействия её членов. Для любой группы характерна своя внутренняя структура [2, 19].

В настоящее время система подготовки, отбора и сопровождения судейского резерва не работает в полной мере и объёме. Это во многом связано с отсутствием единой программы подготовки [125]. Похожие программы представлены и воплощены в работу в федерациях баскетбола некоторых зарубежных стран (Испании, Италии, Франции, Греции, бывшей Югославии), чьи представители постоянно входят в элиту европейского и мирового судейства в баскетболе.

В процессе подготовки следует выделять два наиболее существенных аспекта: организационный и методический. Основой является методическая база и обеспечение, квалифицированные преподавательские кадры, которые могли бы предоставлять методику и структуру преподавания, и, наконец, упорядоченная система соревнований, а в ней судейская (соревновательная) практика с осуществлением полного контроля всего процесса подготовки [44, 78, 176].

До сих пор в академической подготовке не находится места в программах профессионального образования квалификации спортивный судья. Вопросы спортивного судейства на сегодняшний день рассматриваются в следующих направлениях:

- факультативные занятия в отдельных вузах;
- занятия в единичных судейских школах;
- занятия в системе региональных, федеральных семинаров, сборов.

Причём, начальное обучение проводится на базе, так называемых «самостоятельных программ». Система дистанционного обучения судейству также видится эффективной, учитывая современные технологические возможности связи, интернета [65]. Несомненно, только наличие практики и соревновательного опыта подготовки является одним из ключевых, т.к. только на практике можно проверить реальные возможности судьи [5, 6].

Зная, что работа спортивного судьи чрезвычайно стрессовая, можно предвидеть, что далеко не каждому дано быть сильным арбитром, даже при большом желании. Этому должны сопутствовать ещё и способности, задатки, предрасположенности, большое желание работать, развиваться и

самосовершенствоваться. Процесс подготовки судьи нельзя поставить на конвейер [105, 136, 151, 153, 160, 164].

Многолетняя система подготовки судейских кадров должна быть рассчитана на то, что судья должен постоянно работать над собой, заниматься своим самообразованием, чтобы идти в ногу со временем и современными требованиями, выдвигаемыми прогрессом игры [35, 36].

В системе подготовки судьи многие процессы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Здесь важен каждый этап подготовки. Нельзя форсировать или выпускать, оставлять без внимания какой-либо из этапов, ошибочно думая, что он незначителен. Нужно понимать, что физическая подготовка взаимосвязана с психологической подготовкой [78]. Знание физиологии человека даёт понимание процессов работы внутренних органов, владея знаниями биомеханики и уделяя внимание формированию (или коррекции) правильной осанке, растяжке, разминке можно грамотно перемещаться по площадке, корректировать технику бега, ходьбы, остановки, а также избегать травм. Знание педагогики даёт возможность управлять процессом общения с окружающими, а знания психологии – контролировать психическое состояние участников игры и себя самого [2].

Профессия спортивного судьи тесно связана со способностями человека. Не всем дано адекватно реагировать на быстро меняющуюся обстановку под воздействием физической усталости и психологического давления. А.В. Петровский даёт следующее определение способности: «Способность — это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений, навыков, но которые сами к наличию этих знаний, навыков и умений не сводятся» [88].

Проблема способности у спортивных судей тесно связана с теорией и методами отбора. Составной частью способности являются свойства личности, обладая которыми, человек может сравнительно легко добиться успеха в какой-либо деятельности. При этом способности существуют только в развитии и возникают лишь в конкретной деятельности, а для успеха в ряде случаев нужно сочетание различных способностей [97].

Очевидно, что на современном этапе развития баскетбола с научных позиций отбор к судейской деятельности должен выступать как сложный психолого-педагогический процесс, требующий определённой формы и содержания. Анализ литературы и практический опыт показывают, что качественный, профессиональный отбор судей по баскетболу тесно зависит от индивидуальных особенностей личности. Поэтому постановка и формулировка цели и задач перед судьями, составление индивидуального плана работы на длительный период и последовательная работа с самого начала обучения должны быть приоритетными для учебных судейских центров.

1.3. Судейский коллектив как малая, единая группа

Современный спорт с полным основанием может рассматриваться как коллективная по своему характеру деятельность. Это относится, как к командным, так и к индивидуальным видам спорта, а также к коллективам судей, которые обслуживают всевозможные соревнования. Каждая команда имеет внутри своей группы свои взаимоотношения, возникающие во время работы. Поэтому создание профессиональной атмосферы внутри команды актуально для спорта. Для успешного результата своей работы у команды судей должна быть выбрана одна цель и поставлены одинаковые задачи [91].

Судья постоянно сталкивается с самыми различными проблемами: межличностного общения при организации совместной деятельности; установления контакта между игроками и тренерами; предвидения, предупреждения и прекращения конфликтов между игроками, а иногда между партнерами.

Знание психолого-педагогических основ формирования взаимоотношений, возникновения и нормализации конфликтных ситуаций поможет судье сделать более эффективной свою деятельность [2, 19, 113, 114, 115, 123]. Необходимо отметить, что профессиональная совместная деятельность придаёт коллективу судей на площадке своеобразное «лицо», делает из группы судей настоящую команду – коллектив единомышленников,

с общей целью и задачами [31, 37, 78, 79]. Особую роль в деятельности команды судей как коллектива играют факторы успеха и неудачи в совместной предыдущей деятельности [55, 67, 68, 92, 93, 97, 99].

В баскетболе права у каждого члена судейской бригады одинаковые, старший судья имеет больше обязанностей: проверка и утверждение протокола, оборудования на игру и т.д. Это всё полностью предполагает замену ролей и функций каждого судьи на баскетбольной площадке в любое время игры. В качестве противоположного примера можно привести такие спортивные игры как волейбол, футбол, хоккей, где роли судей в команде строго ограничены и взаимозаменяемости почти не бывает [78, 79, 127, 156, 160, 164, 179].

Критерии работы команды судей разрабатываются на основе заранее продуманного обсуждения, установления тесных межличностных отношений, формирующихся благодаря совместным усилиям и деятельности. Особая отличительная черта формирования команды баскетбольных судей состоит в том, что состав команды судей чаще всего может быть неопределенным, свободным, т.е. на каждую игру формируется новая команда арбитров. Поэтому команды судей различаются по психологической совместимости, тесноте взаимосвязей в работе, уровня подготовленности, опыта, авторитета, стажа, мотивировки, квалификации [184].

Одной из главных проблем при совместной деятельности является совершенствование навыков работы судей в команде, психологической совместимости, профессиональных отношений. Основное условие при формировании судейской команды в баскетболе – это оперативно сформулировать единую цель и задачи на игру для всех судей; общее стремление действовать сообща с первой до последней минуты игры; взаимопомощь партнерам; заинтересованность в едином конечном результате [78, 79, 127, 156, 160, 164, 179, 183].

Совместная судейская деятельность имеет структуру, которая включает следующие компоненты:

- общую цель;
- конкретные задачи по игре;

-общая мотивация, которая побуждает весь коллектив к совместной деятельности;

-совместные действия, командная работа (решение оперативных задач);

-общий результат.

Эффективность работы определяют следующие факторы:

-ясность цели и задач для всех участников коллектива;

-способность к согласованным действиям при решении игровых задач;

-чёткое распределение обязанностей по ходу игры;

-наличие лидера;

-установление сотрудничества между судьями в команде.

Используя эти факторы, мы можем рассматривать команду судей в баскетболе как эффективно функционирующий коллектив на основе стройной структуры внутренних взаимодействий.

1.4. Методы подготовки спортивных судей

Рассматривая методы физической подготовки судей по баскетболу, следует отметить необходимость наличия требуемой для качественной работы быстроты и аэробной выносливости [44, 145, 154, 158, 182]. Касаясь психолого-педагогической подготовки, следует рассматривать: самонастрой, аутотренинг, идеомоторную тренировку, дыхательную гимнастику. Готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа средства и методы, преподаватель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функции [59, 76, 106].

Подготовка судьи – сложная многокомпонентная, многофакторная система. От согласованности составляющих её подсистем и блоков зависит, как успешность процесса подготовки, так и её конечный результат. При этом, чем больше факторов учитывается, тем будет лучше и надежнее результат [142, 143, 144, 145, 164, 173, 179].

В рассматриваемой нами структуре подготовки функциональную основу составляют умения судьи быстро, объективно оценить и осмыслить фиксируемую ситуацию, а затем своевременно и эффективно принять правильное решение для достижения наилучших результатов в конкретных ситуациях своей деятельности. По мере овладения техникой, приобретения знаний, умений и формирования устойчивых связей – навыков, у судьи увеличивается объём воспринимаемой информации. Для этого необходимо точная система усвоения получаемого материала, его анализ и систематизация, т.е. создание собственной базы данных и перевод знания предмета в его понимание [62].

Высококвалифицированное судейство создаёт необходимые условия для повышения мастерства спортсменов. Качество судейства не должно вступать в противоречие с правилами игры и должно служить инструментом квалифицированной, своевременной оценки знаний, умений, навыков тренеров и игроков [29, 30, 36, 56, 78, 160, 164, 167, 168, 169, 173, 179, 180].

1.4.1. Физическая подготовка судей

Физическая подготовка составляет важную часть каждого этапа подготовки судьи. В основном она направлена на развитие выносливости, быстроты, гибкости. Воспитание физических качеств, а также развитие связанных с ними комплекса двигательных способностей (выносливости, скоростных способностей) обеспечивают эффективность судейской деятельности. Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Основы общей физической подготовки

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее физическое развитие и повышение уровня общей работоспособности спортивного судьи, создает предпосылки для эффективного проявления специальных физических качеств. Судьи, как и спортсмены, быстро теряют спортивную форму, если на

продолжительный период прекращают какие-либо занятия. Войти в форму, сбросить лишний вес быстро и легко далеко не всегда удается. Поэтому в период подготовки к основным соревнованиям должен быть заложен базис, фундамент готовности к проведению соревнований нового сезона.

Для баскетбольных судей справедливо выражение «ваши ноги – ваши глаза». Судья может устать умственно от психологической нагрузки в конце игры, но никогда физически. Он должен быть всегда в нужном месте, в нужное время на площадке для принятия правильного решения. Необходимо понимать, что неподготовленный, нетренированный судья просто не успеет следить за ходом игры и вовремя реагировать на действия игроков. Такой судья непременно будет ошибаться.

Обслуживая баскетбольные игры, судьи сильно нагружают коленный и голеностопный суставы, которые несут основную нагрузку из-за большого количества остановок, смены направления движения и т.д. Если вы хотите быть профессиональным судьей необходимо постоянно поддерживать физическую форму. Поэтому физическая подготовка является одним из определяющих факторов при подготовке высококвалифицированных судей.

По данным исследований, баскетбольный судья при судействе вдвоем (механика двойного судейства) пробегает примерно 4,5–5,5 километров, а при тройном судействе – до 4 километров за игру. Поэтому баскетбольные судьи должны быть хорошо подготовленными к физической работе в течение всей игры, т.е. быть способными выполнять свою работу на необходимом должном уровне продолжительное время без достижения видимого предельного утомления.

Высокая напряженность игр требует от судей постоянного проявления выносливости, т.е. способности противостоять появляющемуся в результате нагрузки утомлению. Судья, обладающий достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую работоспособность, показывает стабильное исполнение своей работы. К тому же хорошая выносливость дает судье дополнительную возможность адаптироваться к эмоциональному и стрессовому фону в игровой ситуации, быстро восстановиться после нагрузки.

Аэробные возможности человека повышаются в тренировках умеренной и большой интенсивности при пульсе 120–150 ударов в минуту и продолжительности работы от 30 до 45 минут. Аэробная тренировка закладывает базу для более быстрого восстановления организма после нагрузки, а также эффективного потребления кислорода и доставки его работающим мышцам для производства энергии. Аэробные тренировки проводятся с цикличностью 2–3 занятия в неделю продолжительностью до 1 часа. Это – обычные кроссы, ходьба, плавание с последующим постепенным увеличением объема.

Совершенствование выносливости осуществляется непрерывно в течение всего сезона. Для определения интенсивности физических упражнений используют показатели ЧСС (частоты сердечных сокращений). Если ЧСС в тренировочных занятиях находится в пределах 150 ударов в минуту, то нагрузка направлена на повышение аэробных способностей судьи, (общей выносливости), если пульс на уровне 180 уд/мин и выше – анаэробных, т.е. скоростной выносливости. Поэтому при подготовке судьи к предстоящему сезону необходимо предусмотреть, чтобы тренировочные нагрузки и воздействие на организм соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности судьи, форсирование нагрузки только навредит и может привести к непредвиденным травмам.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей судьи и находится в прямой зависимости от развития скоростной способности и специальной выносливости (скоростной) [1, 14, 15, 33, 58, 64, 83, 135].

Отличительной особенностью проявления быстроты у судей является быстрая смена игровых ситуаций. Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в баскетболе. Основными средствами воспитания быстроты являются упражнения

скоростного характера (различные виды ускорений, челночный бег, бег со сменой направления, подвижные и спортивные игры), которые необходимо выполнять с предельной (максимальной) интенсивностью. Все виды тренировочных упражнений должны примерно повторять движения и перемещения судьи во время игры [50].

Использование в своей подготовке упражнений аэробного и анаэробного характера является основным в подготовке судьи, т.к. они несут по своей характеристике нагрузку, которая постоянно встречается в игре. Грамотное использование всех методов тренировки может дать положительный эффект при выполнении работы. Для этого необходимо не форсируя, последовательно и систематически использовать все имеющиеся средства физической тренировки в своей подготовке. Величина и продолжительность нагрузки в тренировочных занятиях должны быть строго индивидуальны, т.е. в соответствии с возрастом, сезоном, степенью готовности судьи [5, 13, 78, 95, 140].

В научной литературе по вопросам взаимосвязи физической и психологической подготовки судей в баскетболе уделено мало внимания. Нет данных по взаимосвязи снижения качества судейства, возникновением утомления (физического) и эмоционального возбуждения у судей во время соревнований. В других видах спорта на примере судейства показано, что слабая психологическая и физическая подготовленность оказывает отрицательный эффект на игру, тормозит проявлению у судьи его способностей и возможностей. Умение противостоять усталости может влиять на качество судейства [17].

Некоторые авторы разработали систему педагогических тестов для оценки физической подготовленности судей. В неё вошли тесты, оценивающие быстроту, скоростные качества и скоростную выносливость [41, 51, 96]. Необходимо отметить, что механика передвижений судей на баскетбольной площадке тесно связана с техникой бега и также является важным разделом специальной физической подготовки.

1.4.2. Психологическая подготовка

Одной из главных причин низкой эффективности в работе спортивных судей является эмоциональная неустойчивость, неуверенность в принятии решений и недостаточное развитие волевых качеств как воля, целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность, настойчивость [101]. В равной степени важно умение арбитра противостоять эмоциональному воздействию и выполнять непосредственные свои обязанности, принимать объективные решения и при необходимости уметь признавать и исправлять свои ошибки [152, 155, 184].

Рассматривая психологическую подготовку необходимо отметить, что главной проблемой судьи в игре является неумение контролировать свои эмоции и регулировать своё эмоциональное состояние [14]. Научившись управлять своими эмоциями, можно управлять собой и контролировать окружающую действительность [23, 69, 75, 81, 100, 123, 138].

В спортивных играх большое значение имеет пространственно-временное восприятие спортивным судьей игровых ситуаций, дающих ему возможность быстро принимать правильные решения. При этом важно принять за короткий срок решение необходимое для данной игровой ситуации. Однако редко можно встретить в спортивных играх судей с одинаковой динамикой нервных процессов. В связи с этим важно, чтобы у судей были сбалансированы процессы возбуждения и торможения. Чем ближе судья к такому равновесию, тем устойчивее он в своём поведении в ответных реакциях на всевозможные раздражения. Когда в команде судей в игре возникает напряжённость, роль лидера особенно важна. Необходимо в таких ситуациях в начале подготовки к игре создать атмосферу взаимопонимания. Такая атмосфера может сложиться в коллективе с единой целью и одинаковыми задачами [3].

Подготовка арбитра начинается задолго до соревнований. Каждый судья должен представлять задачи, объём и интенсивность тренировочного процесса. Он обязан целенаправленно, с полной мобилизацией воли и

мотивацией на успех готовиться к предстоящему спортивному сезону. Особую роль в подготовке судей играет соревновательная практика.

В современном спорте применяются многие методы регуляции психического состояния участников (спортсменов, судей), но они не всегда эффективны. С развитием игры, повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок, эмоциональной напряженностью в работе, от судьи требуется использование различных методов регуляции своего внутреннего состояния. В спортивном судействе важно уметь управлять своими эмоциями и активизировать процессы торможения в игре [39, 87, 132].

В настоящее время в различных видах спорта используется ряд методов психологического воздействия, представляющие собой различные виды подготовок: аутотренинг, идеомоторная тренировка, дыхательная гимнастика, педагогический настрой и т.д. Наибольшее признание в спортивной практике получили:

1. Варианты аутогенной тренировки (Г.И. Крайнов, О.Р. Арнольд, 1980).
2. Идеомоторная тренировка (А.А. Белкин, 1983; Р. Найдиффер, 1979).
3. Дыхательная гимнастика (К.В. Динейка, 1986).
4. Эмоционально-волевая подготовка (А.Т. Филатов и др., 1979).
5. Различные варианты релаксации (К.В. Динейка, 1986).
6. Педагогический настрой (Г.Н. Сытин, 1990, 2007).

Главным в процессе подготовки судей является снижение уровня эмоционального возбуждения перед игрой и в процессе работы судьи, определение баланса между процессами возбуждения и торможения. Помимо психологических методов подготовки, снижению уровня эмоционального возбуждения способствует наличие оптимальной физической подготовленности, которая даёт запас уверенности при работе с эмоциональным возбуждением. Судья должен выдерживать физические нагрузки, внутренние органы и дыхательная система должны работать под его контролем, что необходимо в решающие моменты игры. Методы самонастроя, которые используются в процессе подготовки, способствуют

снижению лишнего возбуждения, уменьшают нервозность, придают уверенность, настраивают на работу, мобилизуют особенно в трудные минуты [118].

Важным фактором, влияющим на эффективность работы судьи, является настрой, который позволяет судье осознанно управлять собой, своим состоянием и действиями в трудные моменты его работы [78, 92, 93, 98, 99, 105, 118, 179]. Предыгровая установка регулирует уровень возбуждения судьи и помогает ему справляться с эмоциями и нервным возбуждением [127]. В отечественной и зарубежной литературе по данной тематике подготовки спортивных судей, в которых бы описывались применяемые судьями приёмы и методы саморегуляции психического состояния публикаций недостаточно. Тем не менее, со спортсменами такие исследования проводились [21, 78, 105, 118]. Однако в этих работах отсутствует чёткая последовательность и количество повторений.

Аутогенная тренировка как метод управления своим состоянием была предложена австрийским психиатром И. Шульцем в 1932 году. Она положительно влияет на восстановление психической, физической деятельности и работоспособности в целом.

Эмоционально-волевая подготовка представляет собой систему ауто и гетеропсихологических воздействий, которые применяются, как вне тренировки, так и непосредственно в процессе тренировок и соревнований. В эту систему входят, по А.Т. Филатову, следующие этапы:

1. Изучение личностных качеств при подборе адекватных методов психической регуляции.
2. Обучение успокаивающему методу саморегуляции.
3. Обучение мобилизующим методам саморегуляции.
4. Самонастрой на формирование цели и задач.
5. Регуляция эмоционального состояния во время работы.
6. Успокоение после работы.

1.4.3. Практика судейства

Практическое судейство крайне необходимо для формирования судьи, особенно под контролем тренера-преподавателя, наставника. Большинство специалистов в области спортивного судейства сходятся в том, что наиболее эффективными методами повышения качества судейства являются игровой и соревновательный, т.к. они максимально приближены к условиям работы. Это требует от судьи высокой собранности, концентрации внимания, мобильности, кооперации. На таких играх приобретаются стабильность, надёжность, опыт и мастерство, закрепляются навыки [174].

Соревновательная или игровая подготовка даёт реальные ощущения, приближает судью к обстановке, в которой он будет находиться во время официальных игр. Практика судейства – основной критерий роста [36, 46, 107, 124, 128, 129, 174, 178]. Игровой метод обеспечивает комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии. Фактор эмоциональности способствует формированию устойчивой положительной мотивации, повышению уровня подготовленности судей, стимулированию максимального проявления двигательных способностей и выявляет уровень их развития, оценивает качество владения двигательными действиями, обеспечивает максимальную физическую нагрузку, содействует воспитанию волевых качеств.

Качество работы повышается, когда судья обладает способностью мгновенно воспринимать и оценивать быстро меняющуюся информацию и оперативно принимать соответствующие решения, реагировать на ситуации [75, 107]. Это зависит от личностных качеств судьи. Предвидение судьи, его способности прогнозировать дальнейший ход игры влияют на быстроту приёма и переработки поступающей информации. Квалифицированный арбитр не ищет и не ждёт нарушений, а управляет процессом игры и фиксирует нарушения только тогда, когда они действительно происходят [164, 179, 184]. Таким образом, при отборе спортивных судей необходимо

учитывать такие факторы как интеллектуальные, психологические, педагогические, физиологические [29, 30, 107, 129, 160].

1.5. Методические предпосылки к созданию комплексной методики подготовки судей по баскетболу

Методика обучения судейским действиям является одной из малоизученных проблем в спортивной науке. Вместе с тем интерес специалистов к проблеме в настоящее время только возрастает. Это связано, прежде всего с новыми данными о судейской деятельности в разных видах спорта, которые расширяют границы познания и возможности при подготовке судей [105, 161, 164, 179].

Решение задач укомплектования судейского корпуса высококвалифицированными судьями затруднено вследствие скудного объёма профессиональной информации и медленного проникновения в эту область научных исследований и их обоснования. В отдельных работах предпринимались попытки трактовать вопросы судейства с позиций спортивной науки [5, 36], однако по большинству важных аспектов проблема разработана недостаточно, а многие устарели из-за быстрого прогресса игры и развития современных технологий [46].

Работы ряда авторов направлены, прежде всего, на исследование проблемы подготовки уже опытных и действующих судей [36, 46, 133, 160, 164, 179]. Здесь следует, в первую очередь, отметить работы ветерана судейского корпуса России М.А. Давыдова, который внёс большой вклад в систему подготовки судей [35, 36, 37, 38]. М.А. Давыдов в своей работе, посвящённой отбору и специальной подготовке судейского корпуса, оценивал арбитров несколько с иных позиций. Он изучал уже подготовленных судей разных судейских категорий. М.А. Давыдов предлагал тесты на внимание и на лабильность нервной системы.

Практически полностью обходят авторы вопрос о тренировке функциональных возможностей, комплексном контроле подготовленности

судей. Фактически отсутствуют данные об экспериментальной проверке эффективности предлагаемых программ подготовки, не выработаны количественные оценки ряда важнейших факторов подготовленности и качества судейства, чёткие критерии эффективности работы судей.

Информация по обучению и подготовке судей на начальном этапе достаточно фрагментарна. В выпущенных пособиях недостаточно полно описаны методы, средства, виды упражнений для освоения навыков судейства в баскетболе. Описание техники передвижений (механики судейства), контроль над зонами ответственности на площадке устарели.

Между тем, появляется новая механика судейства, т.е. вместо двойной механики приходит тройная механика, которая сопровождается работой на площадке трех арбитров. Техника передвижений судей по площадке поменялась в соответствии с возросшими скоростями в игре. Она стала более адаптивной: вместо бега спиной вперед, судья использует гладкий бег: ускорение или баскетбольный приставной шаг. Всё это сделано с целью улучшения работы судьи, его адаптации и максимальному контролю над игрой.

Ценный материал с практической точки зрения имеется в методических пособиях [160, 164, 179]. В них описываются техника взаимодействия с партнёрами, виды подготовки судей перед игрой, техника управления процессом игры. Большинство из приведённых положений актуально и в настоящее время. Однако в указанных источниках не представлена чёткая структура обучения судей. Поэтому необходимо исследовать эту проблему, как с теоретической, так и практической точек зрения.

В спортивной литературе нашла отражение идея комплексной подготовки судей, которая включает не только теорию и практику судейства, но и такие важные разделы подготовки как физическая и психологическая подготовка [10, 12, 78].

Нужно отметить, что комплексы контрольных нормативов не имеют единой методической структуры, уровень требований по отдельным разделам существенно отличается. Так, в баскетболе убрали надёжный и

информативный тест по определению физической подготовленности судей – тест Купера на выносливость, не везде используется информативный тест на быстроту, предложенный Евролигой, отменён тест «Челнок», который по своему содержанию близко повторял схему передвижения судьи во время игры. Несмотря на важность нормативных требований к судьям, отражающих степень их физической подготовленности, теоретических знаний, в качестве основного критерия квалифицированности и подготовленности судей выступает непосредственный анализ качества практического судейства [4,78].

Заключение

Вопросы подготовки судей по баскетболу недостаточно отражены в научно-методической литературе. В связи с этим разработана комплексная методика подготовки судей, которая вошла бы в существующую программу подготовки спортивных судей, тем самым усовершенствовав её, представляется актуальной и востребованной.

Основными компонентами комплексной методики подготовки судей на наш взгляд являются теоретическая и практическая части, которые взаимосвязаны. Задачами теоретической подготовки являются знания официальных правил, их интерпретаций, механики судейства. Эффективность практической подготовки напрямую зависит от практики судейства баскетбольных игр, т.е. чёткого применения теоретических знаний.

Также для качественной практики необходима специальная физическая подготовка (быстрота, скоростная выносливость), так как судья выполняет достаточный объём физической нагрузки. Разработанные нами критерии эффективности деятельности судей показали бы объективную картину их подготовленности. Таким образом, подробный анализ специальной литературы и практического опыта легли в основу предложенной нами комплексной методики подготовки судей по баскетболу.

РАЗДЕЛ II. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Тестирование теоретической и специальной физической подготовленности судей по баскетболу

В начале эксперимента испытуемые были разделены на две группы судей – экспериментальную и контрольную по 15 человек в каждой. Судьям в обеих группах предлагалось ответить на 25 вопросов по правилам игры. В каждом вопросе были предложены два варианта ответа. Необходимо было выбрать правильный ответ и ответить на все вопросы в течение 45 минут. Норматив – 80% правильных ответов. Исходное теоретическое тестирование проводилось в 2011 году.

В результате тестирования не выполнили нормативные требования теста в экспериментальной группе 60,0%, а в контрольной группе 66,6% судей. На первом этапе тестирования результаты были эквивалентны, т.е. испытуемые были примерно одинаковы по уровню знаний. Сравнительный анализ полученных данных в обеих группах показал недостоверность различий показателей в экспериментальной и контрольной группах ($p > 0,05$), а также низкий уровень теоретической подготовленности.

Тестирование специальной физической подготовленности

Тест «Метроном» для оценки скоростной выносливости

Назначения теста «Метроном». Тест «Метроном» позволяет оценить уровень специальной физической подготовленности судей. Он является основным тестом для оценки уровня физической подготовленности судей по баскетболу, предложенный Международной федерацией баскетбола всем национальным федерациям.

Нормативные требования: для мужчин необходимо преодолеть челночным бегом за 10 минут дистанцию 1720 метров, а для женщин в течение 8 минут – 1320 метров, касаясь ногой линий на расстоянии 20 метров по звуковому сигналу.

Результат. Тестирование показало, что в обеих группах уровень физической подготовленности судей был примерно на одинаковом уровне. При этом не смогли выполнить нормативные требования 26,6% судей в экспериментальной и контрольной группах ($p>0,05$).

Тест «Челнок» для оценки скоростной выносливости

Назначения теста. Тест «Челнок» позволяет оценить уровень скоростной выносливости судей.

Нормативные требования: необходимо пробежать три раза дистанцию челночного бега и затратить при этом не более 35 секунд на каждую попытку (рис.1). Интервал отдыха между первой и второй попытками – 30 секунд, между второй и третьей попытками – 45 секунд.

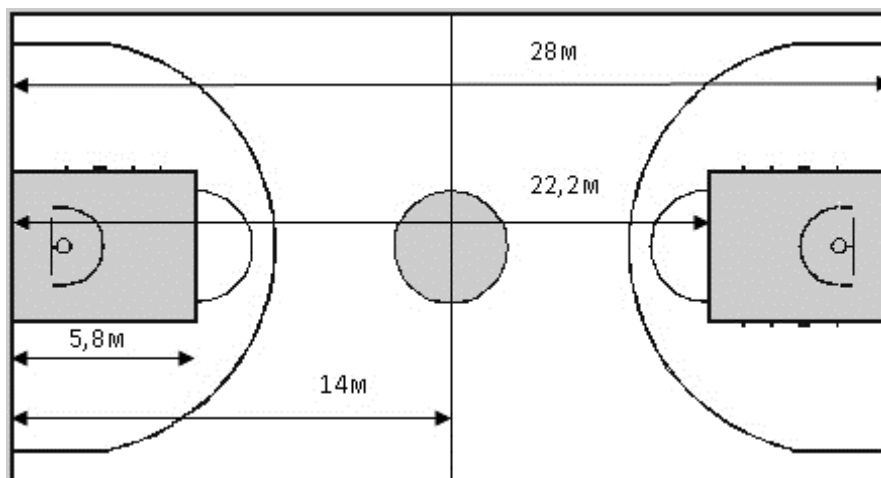


Рис. 1. Схема перемещения судей во время теста «Челнок».

Результат. В начале исследования судьи из экспериментальной и контрольной групп выполнили нормативные требования теста и имели в среднем результаты (30,76 сек и 30,87 сек).

Тест Купера для оценки общей выносливости

Назначение теста. Тест Купера (12-минутный бег) предназначен для определения у судей общей выносливости. Выполняется на стадионе или в спортивном зале.

Нормативные требования: необходимо пробежать за 12 минут 2800 метров.

Результат. В обеих группах 40% судей не выполнили нормативные требования ($p>0,05$).

Тест для оценки быстроты

Назначение теста. Суть теста заключается в том, что необходимо выполнить 5 раз ускорения от продолжения линии штрафного броска до следующей линии штрафного броска, а затем по диагонали – под баскетбольное кольцо (рис. 2). Данный тест приближен по структуре к технике бега и части рабочей дистанции, которую пробегает судья во время игры.

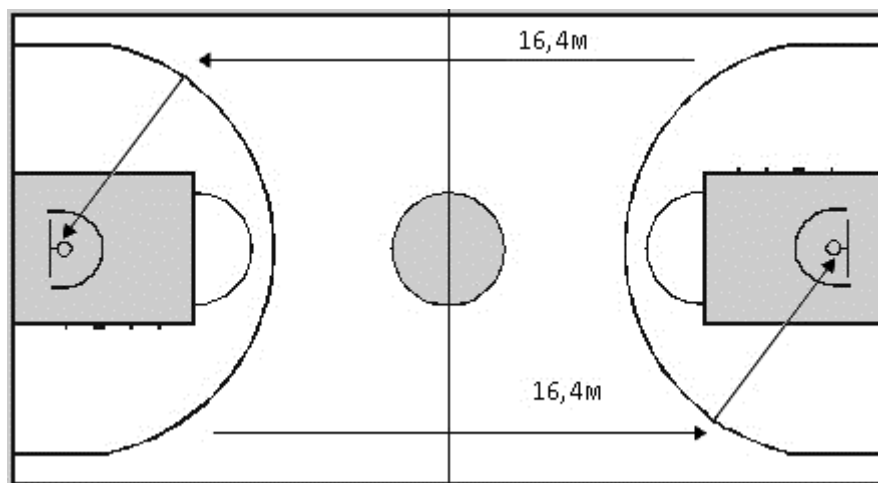


Рис. 2. Схема перемещения судей во время теста на быстроту

Нормативные требования: необходимо пробежать 4 раза дистанцию за 3,5 секунды каждый отрезок.

Результат. Тестирование показало, что вначале 20,0% судей в экспериментальной и 26,6% судей в контрольной группе не выполнили нормативные требования теста ($p>0,05$).

Вывод. На основании полученных исходных данных, можно сказать, что судьи в обеих группах показали низкие результаты теоретической и специальной физической подготовленности. В связи с этим мы предприняли попытку разработать комплексную методику подготовки судей по баскетболу, которая помогла бы решить эти проблемы.

В комплексную методику вошли материалы по теоретической, и практической подготовке: знание правил игры, их интерпретация, механика перемещения и специальной физической подготовке (комплексы упражнений для специальной физической подготовки и разминки перед игрой). Мы также разработали тематику предыгровой беседы-установки и предложили комплексы упражнений для специальной физической подготовки и разминки перед игрой.

2.2. Обоснование применения предыгровой беседы-установки как педагогического метода в работе баскетбольного судьи

Общим результатом установочных предыгровых бесед является концентрация внимания, нацеленность на предстоящую работу, умение предвидеть игровые ситуации и оперативное их решение. К положительным качествам предыгровой беседы-установки можно отнести довольно быструю обучаемость судей, кратковременность используемых процедур и их непосредственно наблюдаемый и ощутимый эффект. К недостаткам относится необходимость индивидуализации подхода к конкретной игре.

В ходе предыгровой беседы-установки происходит обобщение всех видов подготовки для осознанного оперативного выполнения предстоящей работы на площадке и, потому как она осуществляется, во многом зависит формирование умений и навыков судейства, т.е. успех работы судьи.

Основой судейства является адекватное применение правил игры. Одной из сторон подготовки к игре является детальное изучение технических приёмов и психологических особенностей поведения игроков, тренеров команд, их лидеров (формальных и неформальных). Сбор такой информации многообразен и возможен в ходе личного общения и просмотра игр с участием встречающихся команд. Любая информация о предстоящем матче даёт возможность осознанно подготовиться к конкретной игре.

Разбор тактических мелочей, как части предыгровой подготовки, анализ игровых моментов, обсуждение выхода из различных игровых

ситуаций на площадке необходимы. Нами выделены несколько этапов реализации предыгровой беседы-установки на игру:

- подготовка к игре (предыгровая беседа-установка);
- управление процессом игры;
- подведение локальных итогов непосредственно в паузах игры (минутные перерывы и перерыв в игре) с последующим анализом после исполнения работы.

Выстраивание стратегии и тактики на игру, составление плана действий (моделирование игры) носит для судьи и команды судей преимущественное значение. При этом необходимо знать средства общения с тренерами и игроками в условиях возникающих противоречий сторон. Часто, уже в ходе игры, судьям предстоит предвидеть, и в рамках правил оценивать, действия и технико-тактические замыслы тренеров обеих команд. Перед игрой определяются основные позиции, единая трактовка того или иного игрового момента, происходит непосредственная подготовка к предстоящей игре.

Каждому судье необходимо знать и применять жесты, предусмотренные официальными правилами. Официальные жесты и сигналы правил игры – это язык общения. Они помогают судье общаться с участниками игры и секретарским столом (судьями-секретарями, комиссаром), чёткое их использование способствует предотвращению различного рода проблем и конфликтов. Только умелое применение правил игры поможет судье защитить своё решение и себя от всевозможных апелляций.

У начинающих судей многие действия, сигналы, жесты, механика перемещения находятся только в состоянии ознакомления и ещё не закреплены на практике. Применение предыгровой беседы-установки, где многие действия проговариваются перед игрой, помогут судье оперативно сформулировать и принять правильное решение.

Эффективность усвоения материала возрастает при динамичности преподнесения информации. Динамичность позволяет обеспечить интенсивность подачи информации, что необходимо в процессе обучения и

подготовки. Анализ задач предыгровой беседы-установки, уровень сложности решения игровых ситуаций, взаимодействие, исполнение, кооперация и чёткий контроль деятельности составляют содержание и структуру действий.

2.3. Формирование позиций предыгровой беседы-установки для судей по баскетболу

При формировании позиций предыгровой беседы мы применяли экспертный метод. Наибольшее распространение на практике при использовании экспертных методов получила балльная шкала оценки. Назначение балльных оценок производится экспертами в рамках выбранной оценочной шкалы на основании имеющегося опыта (М.Н. Подольская, 2011).

Сравнения предложенной нами оценки и выставленных средних значений экспертов проводилось по шкале порядка. Эти шкалы нелинейные, поэтому они не имеют единиц измерения. Оценки (значения) расположенные в порядке возрастания или убывания образуют шкалу порядка и по ней сравниваются. Результатом сравнения является ранжированный ряд (табл. 1).

Для облегчения измерений на шкале порядка фиксируются некоторые опорные точки в качестве «реперных». Точкам реперных шкал могут быть проставлены цифры, называемые баллами. Нулевая точка шкалы и оценочная единица выбираются произвольно.

На основании официальных правил баскетбола, официальных интерпретаций, механики судейства было сформирована тематика предыгровой беседы-установки (приложение 1). Всего были выделены 46 позиций предыгровой беседы-установки, которые были сгруппированы в шесть блоков (табл. 2):

- 1) процедурные обязанности до игры;
- 2) критерии нарушений и фолов;
- 3) механика передвижения;
- 4) контроль игры без мяча;

5) контроль игры возле мяча;

6) временные процедуры.

Экспертам было предложено оценить представленные позиции тематики предыгровой беседы-установки по 5-ти балльной шкале.

Таблица 1

Пятибалльная шкала оценок

№ п/п	Оценка	Величины расхождения
1	1 балл	полностью не совпадает мнение
2	2 балла	существенно не совпадает мнение
3	3 балла	неполностью совпадает мнение
4	4 балла	незначительное несовпадение с мнением
5	5 баллов	полностью совпадает мнение

Таблица 2

Сравнительные оценки экспертов позиций беседы-установки перед игрой

№ п/п	Элементы техники судейства	Наша оценка	Оценка экспертов
ПРОЦЕДУРНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ДО ИГРЫ			
1	Обязанности старшего судьи перед игрой (секретарский стол: протокол, игровой мяч, оборудование, площадка, сигналы)	5,0	5,0
2	Изменения в правилах, интерпретации	5,0	4,5
3	Видео повтор (расположения, ответственное лицо, видео)	5,0	4,0
4	Спорный мяч. Стрелка поочередного владения. Игровые часы	5,0	5,0
5	Уровень команд (мотивация, игроки)	5,0	4,0
6	Игровая площадка: разметка, конструкция щитов, расположение игрового табло, устройства отсчёта времени для броска	5,0	4,0
7	Окончание игры. Процедура подписания протокола. Покидание игровой площадки	5,0	5,0
8	Беседа после игры. Анализ судейства	5,0	5,0

КРИТЕРИИ НАРУШЕНИЙ И ФОЛОВ			
9	Критерий фолов (1 и 2 половины игры; фолы в последние 2 минуты 4-го периода или дополнительного времени, спаренные игры). Первая грубость (игра руками, задержки, толчки)	5,0	5,0
10	Игра без мяча – основа всей работы судей	5,0	5,0
11	Пробежка, пронос, двойное видение (критерии)	5,0	5,0
12	Фолы: технический, неспортивный, дисквалифицирующий (процедура). Критерий – постоянство. Технология принятия решения	5,0	5,0
13	Если есть сомнения: ДА или НЕТ в игре, то при ситуациях: 3; 5; 8 секунд и пробежки – НЕТ нарушения; если игрок в процессе броска, помеха попаданию или мячу, считать или не считать – принимать решение – ДА.	5,0	4,6
МЕХАНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ			
14	Жесты (официальная жестикуляция)	5,0	5,0
15	Зоны ответственности ведомого, центрального, ведущего судьи и зоны помощи партнеру	5,0	4,8
16	Ротация (система и визуальная кооперация при фолах и в игре, кто инициирует и когда)	5,0	4,6
17	Помеха попаданию и помеха мячу	5,0	4,4
18	Двойные, тройные свистки	5,0	4,7
19	Замены игроков. Контроль количества игроков	5,0	5,0
20	Связь с секретарским столом (визуальная, вербальная). Кооперация с комиссаром	5,0	5,0
21	Тайм-аут (по ходу игры и последний)	5,0	4,6
22	Попытка 3-х или 2-х очкового броска (помощь)	5,0	4,8
23	Продолжение контроля ситуации после фиксации фола партнером: полёт мяча выше уровня кольца, возможные персональные контакты, апелляции. Во время свистка на фол определить – игрок в процессе броска или нет	5,0	4,6
24	Штрафные броски: контроль раннего выхода с «усов» – ведущий и центральный; из-за 3-х очковой линии – центральный и ведомый; 5 сек. на бросок, контроль за ногами бьющего (касание линии) – центральный	5,0	4,6

25	Зона скамейки команд (поведение запасных, тренеров, сопровождающих лиц)	5,0	4,4
26	Принцип вертикальности/цилиндра	5,0	4,5
27	Игра центровых (подбор мяча)	5,0	4,5
28	Последние 5, 2 минуты игры или дополнительного периода	5,0	4,4
29	Последний бросок (ответственные судьи, помощь партнеру). Технология принятия решения: партнеры информируют старшего судью о своих решениях	5,0	4,8
30	Сложные, спорные ауты (помощь)	5,0	4,8
31	При вбрасывании мяча – контроль запуска игрового времени и устройства отсчёта времени для броска (свободный судья)	5,0	4,8
32	Контроль сигналов: устройства отсчёта времени для броска, времени, сирена, «рамка»	5,0	4,6
33	Контроль отсчёта времени для броска в передовой зоне (при сбросе на 14 секунд и при фолах)	5,0	4,6
34	Отсчет 8-ми секунд (окончание отсчёта)	5,0	5,0
35	После пауз или минутного перерыва чётко знать, кто и откуда вбрасывает или номер бросающего игрока	5,0	5,0
36	Просьба минутного перерыва или замены (последняя возможность)	5,0	4,5
37	В минутных перерывах (темы исходят из произошедших ситуаций в игре): место и каким образом будет продолжена игра; жест и контроль за включением игрового времени; последний бросок, окончание игрового времени и отсчёта времени для броска	5,0	4,7
КОНТРОЛЬ ИГРЫ БЕЗ МЯЧА			
38	Игра без мяча (off the ball area)	5,0	5,0
39	Прессинг (ответственные: ведомый и центральный судьи)	5,0	4,4
40	Игра руками (handchecking)	5,0	4,8
41	Заслоны, задержки без мяча	5,0	4,8
42	Fake - официальная процедура	5,0	4,4
43	Игра центровых (подборы, толчки, заслоны)	5,0	4,6

КОНТРОЛЬ ИГРЫ ВОЗЛЕ МЯЧА			
44	Выход мяча в аут и ситуация вбрасывания (визуальный контакт: судья с мячом – судьи; судья с мячом – секретарский стол – комиссар; отсчёт 5 секунд, контроль касания игроками ограничивающих линий)	5,0	5,0
45	Нарушение «правила зоны»	5,0	5,0
ВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ			
46	Нарушение 3, 5, 8 сек., отсчёта времени для броска (14, 24 сек.)	5,0	5,0

Для анализа полученных данных по опросу экспертов нами была использована шкала порядка рассогласованности мнений экспертов с предложенными значениями (табл. 3, рис. 3). Из 35 выбранных позиций беседы в 76% случаях были выявлены полное и существенное совпадение мнений экспертов. Это говорит о высокой степени согласованности мнений (по В.В. Красильникову, 2001 – сильная согласованность мнений составляет 60-80%).

Таблица 3

Шкала рассогласованности мнений экспертов

№ п/п	Величины расхождения, баллы	Оценка
1	от 0,1 до 0,2	практическое совпадение
2	от 0,2 до 0,4	существенное совпадение
3	от 0,4 до 0,6	достаточное совпадение
4	от 0,6 до 0,8	приемлемое совпадение
5	от 0,8 до 1,0	незначительное несовпадение

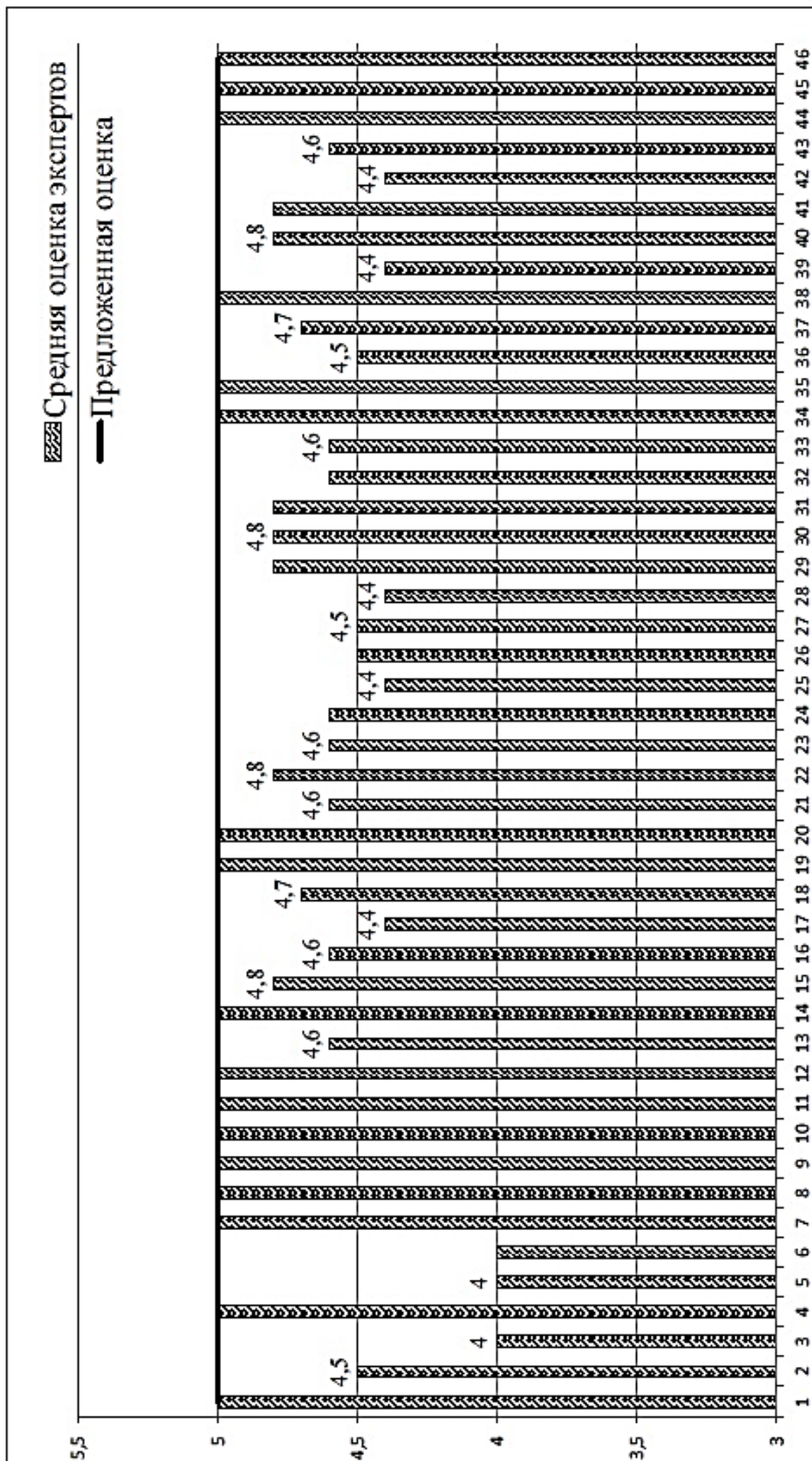


Рис. 3 Соответствие оценки экспертов позициям беседы-установки перед игрой

Некоторые позиции экспертами в силу разных причин были оценены по-разному:

-устройство видеоповтора – средняя оценка экспертов составила 4,0 балла из-за того, что не в каждом спортивном зале имеется в наличии видеооборудование;

-уровень команд (мотивация, проблемные игроки, положение в таблице) – 4,0 балла, т.к., по мнению специалистов, информация о состоянии команд и т.д. не всегда приходит своевременно и достоверно;

-игровая площадка: разметка, конструкция щитов, расположение игрового табло, устройства отсчёта времени для броска – 4,0 балла, т.к. в большей степени это является работой комиссара и секретарей;

-контроль последних 5-ти, 2-х минут игры или дополнительного периода – 4,4 балла, т.к. необходима максимальная собранность и готовность для принятия решения на протяжении всего игрового времени;

-прессинг (ответственные: ведомый и центральный судьи) – 4,4 балла, т.к. зачастую игры проходят при двойной механике, но данное положение написано для тройной механики);

-имитация картинного падения (flopping) – официальная процедура – 4,4 балла, т.к. сложно определить критерии и интерпретировать игровые моменты;

-просьба минутного перерыва или замены (последняя возможность) – 4,5 балла, т.к. это является обязанностью секретаря;

-если есть сомнения при ситуациях: нарушения 3; 5; 8 секунд и пробежки – принимать решение – нет нарушения; если – игрок в процессе броска, помеха попаданию или мячу, считать или не считать мяч – принимать решение – да – 4,6 балла, т.к. не всегда нужно дополнительно интерпретировать статьи правил, а принимать конкретные решения;

-зона скамейки команд (поведение запасных, тренеров, сопровождающих лиц) – 4,6 балла, т.к. необходимо больше концентрации непосредственно на самой игре;

-при вбрасывании мяча: контроль запуска игрового времени и устройства отсчёта времени для броска – 4,8 балла, т.к. не везде имеется в наличии необходимое положенное и доступное оборудование.

2.4. Разработка комплексов упражнений для специальной физической подготовки и разминки перед игрой для судей по баскетболу

Для повышения уровня специальной физической подготовленности судей по баскетболу нами были разработаны комплексы специальных физических упражнений, направленные на совершенствование скоростных способностей и скоростной выносливости. Мы также разработали комплексы упражнений для разминки судей перед игрой (в спортивном зале, где есть место для выполнения беговых упражнений и на площадке, где нет места для выполнения беговых упражнений с соответствующей дозировкой).

Средствами совершенствования быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения): бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр, различные прыжковые упражнения и т.д.

Комплекс упражнений для совершенствования быстроты

1. Ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя боком и т.д.) по зрительному сигналу (10-15 раз).

2. Короткие ускорения со сменой направления и быстрыми остановками (15x10 метров).

3. Прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная).

4. Имитационные упражнения с акцентированным и быстрым выполнением какого-то отдельного движения баскетбольного судьи (быстрый отрыв; фиксация нарушения, выбегание и показ судье-секретарю) – (10-15 раз).

5. Быстрые перемещения, характерные для баскетбольного судьи, с последующей имитацией показа различных сигналов и жестов (10-15 раз).

6. Из различных исходных положений быстрое выполнение движений и действий по сигналу (челночный бег 10x15 метров; ускорение до середины площадки, остановка, 3–5 шагов спиной назад и ускорение до конца площадки).

7. И.п. – партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3-5 метров. Быстрая передача и ловля мяча на месте одной или двумя руками (20-30 раз).

8. И.п. – высокий старт. Челночный бег 10x15 м на баскетбольной площадке.

9. И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх в быстром темпе 20-30 раз.

10. И.п. – высокий старт. Бег с максимальной скоростью 10x20-30 м (размер баскетбольной площадки).

Совершенствование скоростной выносливости

Эффективным средством совершенствования скоростной выносливости являются специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и содержанию к соревновательным упражнениям. Совершенствование скоростной выносливости в процессе занятий предусматривает выполнение упражнений с интенсивностью 90-95% от максимума, продолжительность 30-35 сек. Число повторений упражнения – 3-4 раза (задания, приближённые к тестам «Челнок» и «Метроном»).

Для совершенствования скоростной выносливости в тренировочные занятия также включали бег на отрезках 100-200 метров. Суммарный объем в среднем составил 1/3 основной рабочей дистанции судьи по баскетболу, т.е. примерно 1500-2000 метров. Интенсивность работы определялся по пульсу на финише каждого отрезка и должна составлять 170-190 уд/мин., как при выполнении тестовых заданий «Метроном» и «Челнок». Очередной отрезок пробегается только тогда, когда пульс снизится до 120 уд/мин.

Общая выносливость является фундаментом физической работоспособности, которая необходима для успешной профессиональной деятельности спортивного судьи. Для совершенствования общей выносливости в тренировочные занятия включаются: продолжительный бег, бег по пересечённой местности (кросс), езда на велосипеде, плавание, игры и

игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки и др. Основное требование – упражнения должны выполняться в зоне умеренной мощности; их продолжительность от 30 до 60 мин. При решении задачи развития общей выносливости наиболее приемлемым, простым и доступным упражнением является бег (например, тест Купера, кроссы, бег на беговой дорожке).

Программа индивидуальной подготовки

Первый этап подготовки судей по баскетболу характеризуется нагрузками минимальной интенсивности (кроссы, пробежки в спортивном зале и на беговой дорожке). Продолжительность беговых упражнений составляет до 30 минут. Дистанция беговых упражнений не должна превышать общее пробегаемое расстояние судьей во время игры. Она составляет примерно 4000-5000 метров. Это подготавливает организм судьи, его функциональную систему к непосредственной практической работе и физической нагрузке во время игры. После проведённой разминки выполняется ряд физических упражнений на повышение подвижности в суставах, укрепление связок и мышц нижних и верхних конечностей, а также мышц живота (пресса). Общая продолжительность – до 90 минут. Этап подготовки аэробной направленности, способствующий созданию базы выносливости, даст судье возможность адаптироваться к физическим и психическим нагрузкам в ходе игр.

Второй этап подготовки происходит с определённым повышением физической нагрузки в смешанных зонах работы аэробной, аэробно-анаэробной и анаэробной направленности. На этом этапе подготовки для судьи на первый план выходит совершенствование скоростных способностей, т.е. специальной физической подготовленности. Чтобы добиться оптимального функционального состояния необходимо проводить беговые упражнения с повышенной нагрузкой. Для этого выполняются различные ускорения; чередование гладкого бега с ускорениями, используя размеры

площадки и проецируя перемещения судьи в игре; рывки в быстрый отрыв (15-20 метров) и чередование бега с перемещением приставными шагами. Также можно использовать беговую дорожку, запрограммировав время работы на 10-15 минут, равномерно распределяя нагрузку, наклон дорожки и скорость передвижения. Можно чередовать такую работу с тестом «Метроном», увеличивая постепенно каждые две минуты скорость бега (начинается со скорости 7 км/час) довести до 12 километров в час. Можно разбить бег на две-три части по 5-6 минут на скорости 8-10 км/час с интервалами активного отдыха. Активный отдых сопровождается упражнениями на растягивание (приложение 2).

На этом этапе полезно также заниматься в тренажерном зале, предварительно разогрев организм и выполнив несколько беговых упражнений. Работа должна быть направлена на укрепление мышц спины, живота, ног, увеличение подвижности в коленных и голеностопных суставах, повышение эластичности мышц и связок.

Третий этап подготовки – поддержание в нужной форме физических кондиций организма в течение игрового сезона. Если на первых двух этапах проделана надлежащая физическая тренировка и заложена база физической подготовки, то достаточно 1-2 раз в неделю посещать тренировочный зал для поддержания формы. Продолжительность таких занятий должна быть не менее 1 часа. Занятие должно состоять из разминки, включающей разогревающие упражнения продолжительностью до 10-15 минут, беговые упражнения и упражнений в тренажерном зале.

Программа тренировочных занятий

В начале и конце каждого тренировочного занятия необходимо выполнять разминку и упражнения на растягивание. Это придаст эластичность и упругость работающим мышцам и связкам. Цель занятий – поддержание функционального состояния организма в оптимальной физической форме. Продолжительность занятия 60-75 минут.

Вариант I

Подготовительная часть. Разминка в тренажерном зале 10-15 минут, включающая упражнения на растягивание:

- вращение в тазобедренном суставе;
- повороты туловища с наклоном;
- локоть за голову и отведение головы назад;
- наклоны туловища (ноги в коленях не сгибать);
- выпады вперед (спину держать прямо);
- шпагат, полушпагат;
- вращение в коленных суставах;
- вращение в голеностопных суставах.

**Примечание: каждое упражнение выполняется не менее 10 раз.*

Силовая разминка «по станциям» (упражнения для мышц живота, спины, коленных суставов, упражнения с гантелями с маленькими весами) по 1 минуте на каждую станцию.

Основная часть.

Упражнения у степ платформы (в тренажерном зале): шаги на степе в быстром темпе 4 подхода по 1 минуте.

Беговая работа с гантелями: различные варианты бега (вперед, назад, на месте и т.д.).

Стартовый рывок (можно с сопротивлением резины).

Выпады вперед с гантелями.

Бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения в спортивном зале 8–10 минут в среднем темпе с изменением направления:

1-й вариант – бег по наружному краю площадки в среднем темпе вдоль боковой линии, ускорение от лицевой линии до дальней линии штрафного броска, затем медленно под кольцо (свободный бег). Выполнить 20 раз.

2-й вариант – ускорение до середины площадки, затем спокойный бег до конца площадки. Выполнить 20 раз.

3-й вариант – судейский тест по физической подготовке «Челнок». Тест проводится в спортивном зале на баскетбольной площадке размером 28x15 м. Длина дистанции 140 метров. Выполнить 3 раза. Интервал отдыха произвольный (по самочувствию).

Круговая тренировка 15 минут в тренажерном зале.

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и растягивание (15 мин).

Вариант II

Подготовительная часть. Разминка в тренажерном зале 10 – 15 минут.

Упражнения на растягивание:

- 1) вращение в тазобедренном суставе;
- 2) повороты туловища с наклоном;
- 3) локоть за голову и отведение головы назад;
- 4) наклоны туловища (ноги в коленях не сгибать);
- 5) выпады вперед (спину держать прямо);
- 6) шпагат, полушпагат;
- 7) вращение в коленных суставах;
- 8) вращение в голеностопных суставах.

**Примечание: каждое упражнение выполняется не менее 10 раз.*

Силовая разминка «по станциям» (упражнения для мышц живота, спины, коленных суставов, упражнения с гантелями с маленьким весом) по 1 минуте на каждой станции.

Основная часть. Круговая тренировка в тренажерном зале.

Упражнения у степ платформы; прыжки через скакалку; ускорения с резиновым амортизатором; упражнения на пресс живота; жим штанги до 40 кг, лёжа; упражнения с гантелями весом от 3 до 7 кг. Время выполнения – по 1 минуте на каждой станции.

Баскетбольная площадка: беговые упражнения; ускорение 15 метров с остановкой, 3–5 шагов назад и снова ускорение до конца площадки. Выполнить 2 серии по 4 раза.

Челночный бег: 20 баскетбольных площадок в темпе выше среднего (приблизительное время – 2 минуты 10 секунд – 2 минуты 20 секунд).

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и растягивание (15 мин).

Вариант III

Подготовительная часть. Разминка в тренажерном зале 10 – 15 минут.

Упражнения на растягивание:

- 1) вращение в тазобедренном суставе;
- 2) повороты туловища с наклоном;
- 3) локоть за голову и отведение головы назад;
- 4) наклоны туловища (ноги в коленях не сгибать);
- 5) выпады вперед (спину держать прямо);
- 6) шпагат, полушпагат;
- 7) вращение в коленных суставах;
- 8) вращение в голеностопных суставах.

**Примечание: каждое упражнение выполняется не менее 10 раз.*

Силовая разминка «по станциям» (упражнения для мышц живота, спины, коленных суставов, упражнения с гантелями с маленьким весом) по 1 минуте на каждой станции.

Основная часть. На беговой дорожке:

-бег 3 минуты со скоростью 8 км/час;

-бег 3х8 минут (первая серия 10 км/час, вторая – 14 км/час, третья – 11 км/час);

-бег 3 минуты (8 км/час).

Баскетбольный зал: челночный бег 10х15 метров (ускорение до середины площадки, остановка, 3–5 шагов спиной назад и ускорение до конца площадки).

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и растягивание (15 мин).

Разминка перед игрой

Разминка перед игрой завершает процесс подготовки судьи к игре. Цель разминки – запустить обменные процессы в организме, придать эластичность связкам и улучшить подвижность в суставах с помощью бега и разогревающих упражнений. От того насколько эффективно будет использовано и выбрано время для разминки, в определенной степени зависит, как будет проходить игра от начала и до конца. Предыгровая разминка является одним из важных факторов, обеспечивающих судьям по баскетболу достижение оптимальных физических кондиций [154, 158, 182].

Содержание разминки должно быть тщательно продумано, продолжительность и эффективность разминки должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям судьи. Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время разминки может возрастать до 150–180 ударов в минуту. Важным является интервал отдыха между разминкой и началом судейства, который не должен превышать более 15–20 минут, т.к. снизится эффективность разминки.

Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между её окончанием и началом работы определяется многими факторами: характером предстоящей работы, функциональным состоянием судьи, возрастом и полом. Продолжительность разминки строго индивидуальна, в среднем она составляет от 10 до 20 минут.

Во время разминки прогреваются не только мышцы, но и повышается ЧСС, ускоряются обменные процессы в организме, повышается давление. Ни массаж, ни сауна не могут заменить разминку. После разминки и отдыха пульс не должен быть ниже 80–100 ударов в минуту, иначе процесс вработывания затянется.

Предыгровая разминка (10-15 мин.)

Вариант I

Медленный бег – 3 мин.

Бег приставными шагами – 1 мин.

Бег с захлестыванием голени – 1 мин.

Бег с высоким подниманием бедра – 1 мин.

Ускорения (различные) – 3-5 мин.

Упражнения на растягивание – 3–5 мин:

- 1) вращение в тазобедренном суставе;
- 2) повороты туловища с наклоном;
- 3) локоть за голову и отведение головы назад;
- 4) наклоны туловища (ноги в коленях не сгибать);
- 5) выпады вперед (спину держать прямо);
- 6) шпагат, полушпагат;
- 7) вращение в коленных суставах;
- 8) вращение в голеностопных суставах.

**Примечание: каждое упражнение выполняется 10 раз.*

Вариант II (для залов, где нет места для беговых упражнений)

1-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Поочередное вращение носками ног по ходу часовой стрелки и обратно («вкручивание в пол»).

2-е упражнение. И.п. – то же. Поднимание и опускание ступней, наклоны. Выполнить 5–6 раз.

3-е упражнение. И.п. – упор на предплечьях у стены. Растягивание икроножных мышц и мышц задней поверхности бедра. Выполнить по 10 секунд каждой ногой.

4-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь. Наклоны с касанием носков ног. Стараться ладонями коснуться пола, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 5–6 раз.

5-е упражнение. И.п. – о.с. Наклоны туловища, захватив руками за ахилловы сухожилия правой и левой ноги. Держать 5 секунд. Выполнить 2-3 раза.

6-е упражнение. И.п. – стоя у стены, упор правой рукой о стену, левая выполняет захват голени левой ноги. Плавно подтянуть левую ногу вверх. Почувствовать легкие болевые ощущения, натянутость передней поверхности бедра. То же – в другую сторону. Выполнить 5–10 секунд каждой ногой.

7-е упражнение. И.п. – левая нога на упоре на уровне пояса. Плавные наклоны туловища с касанием пальцами рук носка ноги. То же – правой ногой. Выполнить 2 раза по 10 секунд к каждой ноге.

8-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения в тазобедренном суставе вправо и влево. Выполнить 10 раз в каждую сторону.

9-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука на пояс, правая вверх с открытой ладонью. Пружинистые наклоны в левую и правую стороны. Выполнить 5–6 раз в каждую сторону.

10-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок за спиной. Наклоны туловища вперед, руки максимально вверх. Выполнить 5–6 раз.

11-е упражнение И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок за голову, локти разведены. Повороты туловища вправо и влево. Выполнить 5–6 раз в каждую сторону.

12-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь. Наклоны головы вправо, влево, вперед и назад. Выполнить 5–6 раз.

13-е упражнение. И.п. – о.с. Растирание мышц шеи, мимических мышц лица, лба, ушей.

Восстановление дыхания (на счёт 5 – глубокий вдох, на счёт 5 – выдох).

Приведение формы в порядок и выход на площадку.

Каждый занимающийся выбирает вариант тренировочных занятий самостоятельно. Организация занятий зависит от условий их проведения.

Растяжка

Растяжка (стретчинг) – неотъемлемая часть любой тренировки. Причём растяжка требуется не только спортсменам, но и судьям. Существует пять видов растяжки:

1. Активная растяжка, когда занимающийся сам прилагает усилия для растягивания той или иной части тела.
2. Пассивная растяжка, когда растянуть связки помогает партнёр.
3. Динамическая растяжка, которая выполняется до легкого напряжения, а затем плавно переходит в другое движение.
4. Баллистическая растяжка – рывки и пружинистые действия (запрещена для оздоровительной растяжки).
5. Статистическая растяжка, когда занимающийся остается в той или иной позе 15–60 секунд. Это наиболее эффективный и, рекомендуемый специалистами, вид растяжки.

Существует несколько правил «правильной» растяжки.

Первое правило – необходимо разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом. Растягиваться следует медленно и плавно. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем до 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.

Правило второе – все мышцы должны быть расслаблены, и особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.

Правило третье – дыхание должно быть спокойным, следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот. Растягивайтесь

регулярно. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо, во что бы то ни стало. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдет быстро и безболезненно.

О необходимости разогревающих упражнений

Одной из главных причин травматизма является неправильное выполнение разогревающих упражнений или полный отказ от них. Ваш организм не может функционировать динамично в обычном для него расслабленном состоянии. Не менее 10-20 минут уделяйте таким активным двигательным упражнениям, как бег трусцой, прыжки через скакалку, езда на велосипеде и аэробика, и лишь потом переходите к растяжкам и другим упражнениям, требующим физического напряжения. Эффективные разогревающие упражнения почти на два градуса повышают температуру тела. Когда вы почувствуете, что все ваше тело покрылось испариной, можете быть уверены, что разогрелись достаточно.

Преимущества разогревающих упражнений

Как только разогревающие упражнения повысят температуру тела, в нем произойдут определенные изменения, благодаря которым оно будет готово к активной физической деятельности:

- повысится эластичность мышц, что позволит им быстрее сокращаться и расслабляться в течение продолжительного периода времени;
- повысится механическая работоспособность;
- усиленный ток крови повысит насыщаемость мышц кислородом;
- ускоренное кровоснабжение снизит содержание в организме молочной кислоты, что улучшит работу мышц и уменьшит в них ощущения боли;
- увеличится эластичность сухожилий и связок;
- улучшится сердечно-сосудистая деятельность, что позволит выполнить больший объем физической работы.

Все эти изменения необходимы для безопасного и эффективного осуществления напряженной физической деятельности. Чем лучше вы разогреетесь, тем качественнее выполните последующие упражнения. Если вы считаете, что у вас нет времени на разогревающие упражнения, подумайте о том, сколько времени вам придется затратить на восстановление порванных мышц и связок.

Виды разогревающих упражнений

Существует три вида разогревающих упражнений: пассивные, неспециализированные и специализированные. Пассивными разогреваниями являются такие, при которых температура тела повышается не от физической активности, а под воздействием на него внешних факторов. Этими факторами могут быть сауна, горячий душ или мази, за исключением некоторых особых случаев. Такие разогревающие упражнения являются наименее эффективными, поскольку они повышают температуру тела без вовлечения в двигательную активность суставов и мышц.

Неспециализированные разогревающие упражнения охватывают большие группы мышц и не направлены на подготовку организма к выполнению определенных упражнений. Примерами неспециализированного разогревания могут быть плавание, езда на велосипеде, бег трусцой и общая двигательная деятельность. Такие упражнения полезно выполнять перед тренировкой, так как они не требуют большого напряжения и достаточно эффективно разогревают тело.

Специализированные разогревающие упражнения направлены на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые в первую очередь будут задействованы в тренировке. Специализированные разогревающие упражнения следует выполнять после неспециализированных упражнений. Это наиболее эффективные из всех упражнений, поскольку они повышают работоспособность мышц, снижают риск травматизма редко задействованных в работе мышц и суставов и улучшают нервно-мышечную

координацию. Заканчивая неспециализированные разогревающие упражнения, переходите к специализированным упражнениям на гибкость, выполняя вращения суставов и динамические и статические растяжения.

Комплекс упражнений на растягивание

1-е упражнение. Наклоны туловища.

2-е упражнение. Одна нога, согнутая в колене, впереди, другая – сзади. Поставьте одну руку под согнутую ногу. Старайтесь в этом положении сесть как можно ниже.

3-упражнение. И.п. – стойка ноги врозь. Согните одну ногу в колене и заведите назад, удерживая стопу обеими руками, прижмите пятку к ягодице так, чтобы колено смотрело точно вниз, не отводя его в сторону. Если сложно сохранять равновесие, вытяните противоположную руку в сторону. Удерживайте положение 10–60 секунд.

4-е упражнение. В положении стоя упор о стену, сделать выпад ногой вперед. Прижмите к полу пятку, расположенной сзади ноги, сохраняя ногу в выпрямленном положении.

5-е упражнение. И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, коснуться пальцев ног.

6-е упражнение. И.п. – широкая стойка ноги врозь, глубокий присед. Перекаты с ноги на ногу.

7-е упражнение. И.п. – сед ноги врозь. Выполнить переворот на живот.

8-е упражнение. Поперечный шпагат.

Наклон туловища в положении стоя. Тренируемая область – косые мышцы живота.

И.п. – широкая стойка ноги врозь. Поднимите правую руку вверх, согнув ее в локте. Держите руку в этом положении и наклоняйте туловище влево, как можно ниже, не отрывая ноги от пола. Положите левую руку на бедро левой ноги. Держать 15 сек.

То же – в другую сторону.

Наклон туловища. Тренируемая область – поясничный отдел, подколенные сухожилия.

И.п. – основная стойка. Постепенно наклоняясь вперед, обхватите руками голень. Медленно наклоняясь коснуться руками лодыжек. Держать 10 сек.

Повороты туловища в положении сидя. Тренируемая область – косые мышцы живота, поясничный отдел позвоночника.

И.п. – сед на полу. Согните правую ногу так, чтобы ваше колено оказалось на уровне груди, левая – на полу. Не отрывая ягодиц от пола, поверните туловище как можно дальше вправо. Отведите правую руку назад до упора. Левым локтем коснуться правого колена. Повернувшись как можно дальше, держать 30 сек.

То же – в другую сторону.

V-растяжка. Тренируемая область – подколенные сухожилия, мышцы поясничного отдела.

И.п. – сед на полу, выпрямив колени и расставив ноги в стороны в форме буквы V. Наклонитесь вперед и вытяните руки как можно дальше перед собой, коснувшись пальцами пола. Держать 10 сек. Медленно повернитесь вправо и ухватитесь за правую лодыжку. Держать 10 сек.

То же – к другой ноге.

Выпады вперед. Тренируемая область – внутренняя поверхность бедер, ягодичные мышцы.

И.п. – полуприсед, отставив левую ногу назад, а правую согнув так, чтобы бедро было параллельно полу. Наклоняйтесь вперед до тех, пор, пока ваше туловище не коснется правого бедра. Пальцами обеих рук дотроньтесь до пола, прямо под плечами. Голову держите прямо, смотрите перед собой. Держать 15 сек.

То же – другой ногой.

Растягивание паховой области. Тренируемая область – мышцы паховой области, внутренняя поверхность бедер.

И.п. – сед на полу, согнув ноги и раздвинув колени. Притяните пятки как можно ближе к ягодицам. Ухватитесь за внешнюю поверхность ступней, прислонив локти к бедрам. Медленно надавливайте на голени, опуская их к полу. Держать 15 сек.

Ноги крест-накрест. Тренируемая область – поясница, ягодицы, бедра.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Раскиньте руки в стороны под прямым углом к туловищу. Не отрывая рук от пола, поднимите правую ногу, согнутую в колене, заведите за левую ногу. Достать пальцами правой ноги, если получится, коленом до пола. Держать 15 сек.

То же – другой ногой.

Перекал назад. Тренируемая область – широчайшие мышцы спины.

И.п. – лежа на спине, колени согнуты. Обхватите руками голени и постепенно прижимайте ноги к груди. Держать 15 сек. Медленно качнитесь назад, так, чтобы вес вашего тела сосредоточился на лопатках. Держать 15 сек.

Растягивание икроножных мышц. Тренируемая область – икроножные мышцы.

Встаньте приблизительно на расстоянии вытянутой руки от стены. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в стену. Ноги выпрямите, держа их вместе. Медленно наклоняйте голову вперед, до тех пор, пока она не коснется стены. Ноги от пола не отрывать. Держать 15 сек. Подняться на носки. Держать 15 сек.

Растягивание трицепсов. Тренируемая область – трехглавые мышцы плеча.

И.п. – стойка ноги врозь. Поднимите левую руку, заведите ее, сгибая за голову, коснитесь пальцами правой лопатки. Правой рукой мягко надавите на локоть левой руки. Понемногу опускайте левую руку. Опустив ее как можно ниже, удержите в этом положении 15 секунд.

То же – правой рукой.

Поднимание и опускание туловища с поворотами. Тренируемая область – мышцы брюшного пресса.

И.п. – лежа спиной на полу, ноги согнутые в коленях (на скамейке, руки за голову). Коснуться плечами и головой к коленям, не отрывая спину от пола (выдох).

Вращение головой. Тренируемая область – шея.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1) наклоны головы вперед и назад;
- 2) вращение головой в левую сторону и обратно.

2.5. Разработка критериев для оценки эффективности деятельности судей по баскетболу

При разработке критериев для оценки эффективности деятельности судей мы применяли экспертный метод (М.Н. Подольская, 2011). На основании анкетирования 20 экспертов была сформирована шкала оценок ошибочных судейских решений (табл. 4) и структурирована форма отчёта комиссара по работе судьи (табл. 5).

Эксперты оценивали предложенные нами позиции. Показатели оценивались в баллах по 5-ти балльной шкале (табл. 1) по принципу – чем больше согласованность предложенных баллов с мнениями экспертов, тем выше балл. Подсчитывались голоса экспертов и сравнивались с предложенными оценками. Высчитывалось среднее значение от общего числа.

Шкала оценок (цена ошибки) техники судейства

На основании анализа 85 игр нами выявлены чаще всего встречающиеся ошибки, которые представлены в таблице 4 в порядке значимости. Был проведён опрос 20 экспертов с целью оценки предложенной шкалы ранжирования судейских ошибок.

Шкала оценки ошибок техники судейства в баскетболе

№ п/п	Баллы	Виды ошибок	Предложенная нами оценка в баллах	Оценка экспертов
1	0,05	незначительные погрешности	5,0	4,15
2	0,05	неполные официальные жесты и сигналы	5,0	4,35
3	0,05	процедурные моменты	5,0	4,4
4	0,1	пропуск нарушения с результативной передачей	5,0	4,85
5	0,2	пропуск нарушения с заброшенным мячом	5,0	4,8
6	0,2	пропуск фола с заброшенным мячом	5,0	4,8
7	0,5	пропуск неспортивного фола	5,0	4,8
8	0,5	пропуск технического фола	5,0	4,85
9	0,5	пропуск неспортивного поведения	5,0	4,65
10	1,0	грубая ошибка, повлиявшая на ход игры	5,0	4,8
11	1,0	решение, повлиявшее на ход игры	5,0	4,8

Примечание: предлагалось каждому опрашиваемому эксперту ответить на анкету с предложенной во втором столбце оценкой ошибки. Эксперт должен был оценить позиции и выставить свой балл в пятом столбце (максимум пять баллов).

Для выявления согласованности мы использовали шкалу рассогласования мнений экспертов с предложенными значениями (табл. 3). По полученным данным можно сказать, что в 7 позициях (64%) было получено полное согласование, в 1 случае (9%) было отмечено существенное совпадение, в 1 случае (9%) было отмечено достаточное совпадение, в 1 случае (9%) было отмечено приемлемое несовпадение и в 1 (9%) – незначительное несовпадение (табл. 4, рис. 4).

Таким образом, полученные нами результаты говорят о высоком проценте согласованности мнений экспертов, т.к. в 73% ответах было получено полное совпадение или существенное совпадение мнений. В то же время, по данным литературы, 60-80% совпадений показывает о наличии сильной согласованности (В.В. Красильников, 2001).

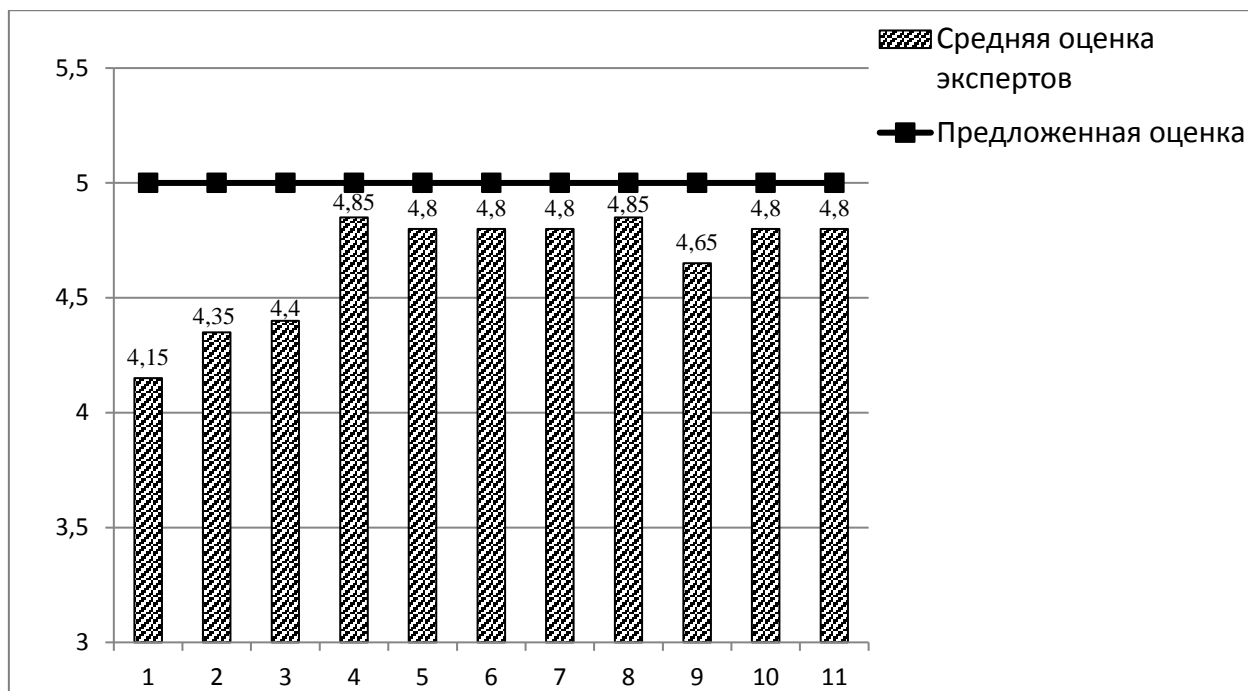


Рис. 4. Соответствие оценок экспертов предложенной шкале ошибок за технику судейства в баскетболе

Отчёт комиссара по работе судьи

В результате анализа судейской деятельности во время 85 игр нами были разработаны критерии для оценки работы судей, на основании которых была разработана форма отчёта комиссара по работе судьи. Форма отчёта была одобрена 20 экспертами и применяется до настоящего времени. Она формировалась по выбранным судейским характеристикам.

Форма отчёта комиссара по работе судьи (максимум 5 баллов)

№ п/п	Описание судейских характеристик	Оценка, ранги	Предложенный балл	Оценка экспертов
1	Представительность (внешний вид, готовность к игре, коммуникабельность, кооперация с партнером, игроками, тренерами, комиссаром, судьями-секретарями)	0,2	5,0	5,0
2	Физическая подготовка (физическая подготовленность, передвижения: бег, ходьба, остановка, поддержание физических кондиций на протяжении всей игры)	0,4	5,0	4,6
3	Механика судейства (контроль зон ответственности: без мяча, смена позиций, перемещения; процедура штрафных бросков, технических, неспортивных фолов, вбрасывание мяча; контроль временных показателей: 3, 5, 8, 14, 24 секунд; подбрасывание мяча, контроль игры после остановки времени)	0,5	5,0	4,6
4	Сигналы (официальные сигналы и жесты, чёткость, статика, наглядность, понятность, амплитуда, характер свистка)	0,2	5,0	4,55
5	Фолы (применение принципов статей правил; критерии в выборе решений; преимущество/нет преимущества, заслоны, столкновение/блокировка, использование рук, игра центровых, понимание здравого смысла: скорость, баланс, быстрота, ритм)	1,0	5,0	5,0
6	Нарушения (применение принципов статей правил; преимущество/нет преимущества; помеха попадания, помеха мячу)	1,0	5,0	5,0
7	Взаимодействия с партнерами (одна команда, визуальный контакт, помощь: определение бросающего, засчитывание/отмена попадания; 2, 3 очка, аут и т.д.)	0,2	5,0	4,85
8	Контроль игры (предвидение проблем, демонстрация уверенности и постоянства, решение сложных ситуаций)	0,5	5,0	5,0

9	Общая характеристика (уверенность, устойчивость, понимание игры, постоянство, чувство игры, поведение в трудные моменты игры)	0,5	5,0	5,0
10	Дисциплина (отношение, самоотдача)	0,5	5,0	4,8
	Итого, баллов:	5,0	5,0	

Примечание: каждому эксперту предлагалось выставить свою оценку в баллах (максимум пять баллов). Среднее суммарное значение отражало согласованность мнений экспертов.

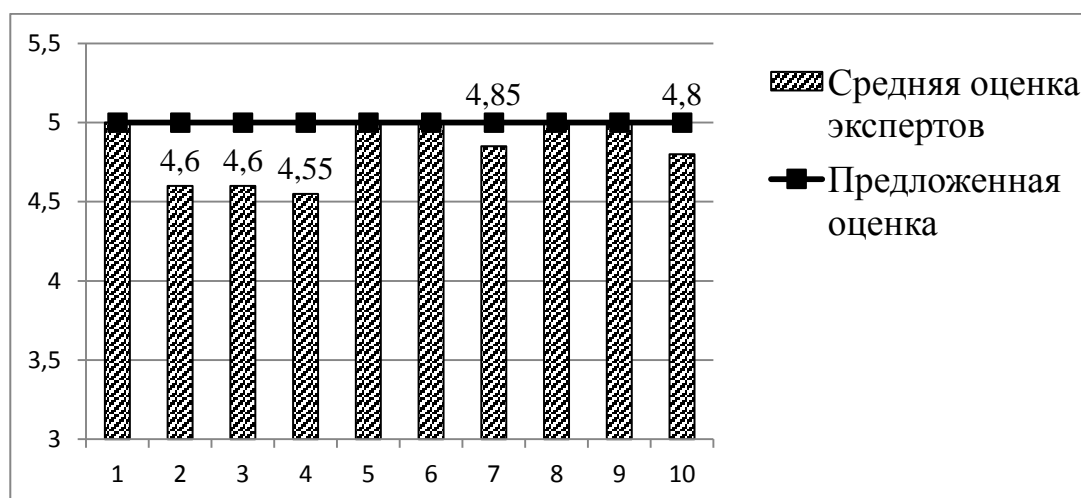


Рис. 5 Соответствие оценок экспертов предложенным позициям отчёта комиссара по работе судьи

Для выявления согласованности мы использовали шкалу рассогласования мнений экспертов с предложенными значениями (табл. 3). По полученным данным в 7 позициях (70%) было полное согласование мнений, в 3 случаях (30%) было отмечено существенное совпадение (табл. 5, рис. 5). Данные результаты говорят о высокой согласованности мнений экспертов.

Резюме

По результатам опроса по определению основных критериев для оценки работы судьи в поле, специалисты выделили:

-управление игрой, коммуникабельность со всеми участниками игры, психологическую уверенность, устойчивость, контроль времени, единые критерии в выборе решений, официальные сигналы и жесты, готовность к игре, контроль игровых ситуаций, внешний вид (5,0 баллов) – полное совпадение мнений (100% согласованных оценок);

-взаимодействие с партнёрами (4,85 балла);

-дисциплина: отношение, самоотдача (4,8 балла) – практическое совпадение;

-физическая подготовка, механика судейства (4,6 балла) – существенное совпадение мнений экспертов (табл. 5).

Согласно результатам, полученным методом опроса экспертов, была сформирована форма отчёта комиссара по работе судьи в поле (табл. 5). Качество судейства оценивалось по разработанной нами оценочной таблице (табл. 4).

2.6. Структура и содержание комплексной методики подготовки судей по баскетболу

Суть комплексной методики заключается во взаимосвязи теоретической, практической подготовки посредством разработанной тематики предыгровой беседы-установки и специальной физической подготовки.

Общие задачи комплексной методики:

- 1) овладеть знаниями и умениями судейства;
- 2) показать значимость специальной физической подготовки в процессе обучения судейству;
- 3) обучить методу предыгровой беседы-установки и ее коррекции.

Средства обучения:

- комплексы упражнений: общеразвивающие, подготовительные, специальные, упражнения, имитирующие перемещения судей во время игр;
- теоретические и практические занятия по судейству.

Перед началом обучения все судьи проходили тестирование теоретической и специальной физической подготовленности.

Комплексная методика подготовки является основой усовершенствованной программы подготовки судей. Она представляет собой использование метода предыгровой беседы-установки, который обеспечивает связь между теоретической и практической подготовкой. Тематика предыгровой беседы-установки была разработана и внедрена для повышения эффективности работы судей по баскетболу.

Анализ научно-методической литературы по проблеме теоретической и специальной физической подготовки позволил рационально отобрать для использования в комплексной методике комплекс упражнений. Причём ряд упражнений были нами усовершенствованы с целью их адаптации к процессу подготовки судей по баскетболу.

В усовершенствованной нами программе была изменена структура: в теоретическую и практическую подготовку включали метод предыгровой беседы-установки и изменили содержание физической подготовки. Если в имеющейся программе на специальную физическую подготовку (СФП) и общую физическую подготовку (ОФП) отводилось соответственно 20 и 40 часов, то в новой программе на СФП выделили 40 часов, а на ОФП – 20 часов в год.

По мере освоения программы подготовки и результатам выполнения тестов и контрольных нормативов по теоретической и физической подготовке судьи назначались на игры. Они самостоятельно предварительно собирали информацию о предстоящей игре. Каждая игра начиналась с предыгровой беседы-установки. Во время игры при необходимости судья корректировал содержание предыгровой беседы-установки. По окончании игры каждый судья получал оценку за судейство на основании разработанных критериев

эффективности работы. После этого судья вносил изменения в свою предыгровую подготовку.

Согласованные единые критерии предыгровой беседы могут корректироваться непосредственно в минутных перерывах (10 минутных перерывов в одной игре) и во время большого перерыва (15 минут) между половинами игры. Установленные перед игрой позиции по выполнению своих функций на площадке вырабатывают двигательные и мысленные стереотипы, которые определяют чёткое исполнение действий в игре и доводят до автоматизма при принятии правильного решения таких действий как определение аутов (выход мяча за пределы площадки), нарушений, показа номеров игроков, оставляя время для обдумывания и принятия решения о характере нарушений и наказаний.

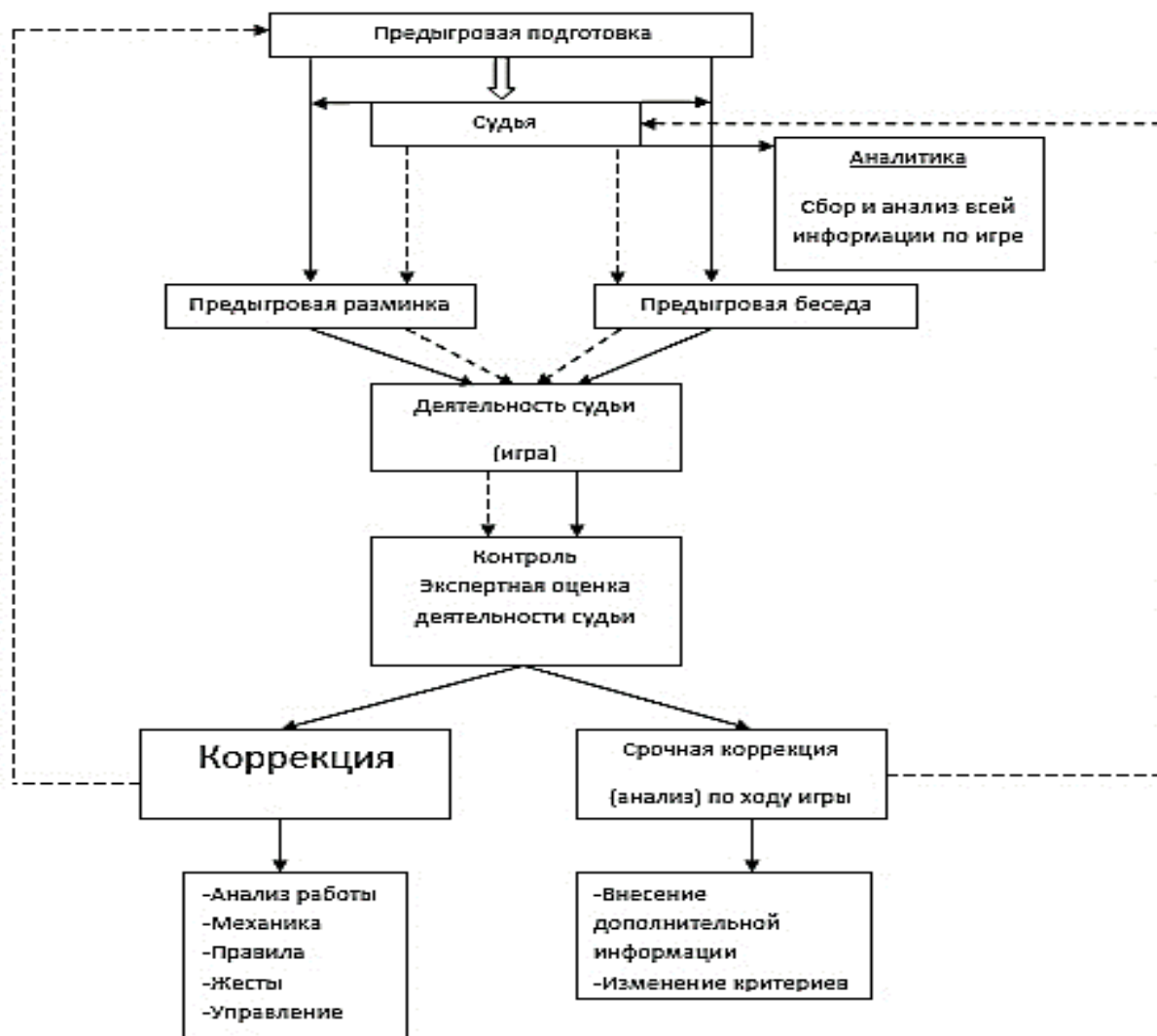


Рис. 6. Структура комплексной методики подготовки судей по баскетболу

Последовательность использования комплексной методики

Из рисунка 6 видно, что структура комплексной методики представляет собой последовательную связь компонентов. Объектом воздействия является непосредственно сам судья, на котором замыкается вся структура. Она представляет собой последовательность действий. Отправным моментом нашей структуры является получение исходной информации.

Для более детального обоснования логического построения структуры комплексной методики были конкретизированы задачи для каждого блока и очерёдность их решения (табл. 6).

Таблица 6

Задачи комплексной методики подготовки судей по баскетболу
(по блокам)

№ п/п	Название блока	Содержание задач
1	Аналитика	Сбор всей имеющейся информации о предстоящей работе
2.	Предыгровая разминка	Подготовка организма судьи к предстоящей работе, используя предложенные комплексы упражнений
3.	Предыгровая беседа	Получение и анализ исходной информации о встречающихся командах, месте проведения игры, секретарской бригаде и партнёрах; -обобщение необходимой и конкретизированной информации о своих коллегах; -определение единых критериев трактовки игровых ситуаций
4.	Судья	Судья (команда судей) выступает как объект воздействия комплексной методики
5.	Экспертная оценка деятельности судьи	Эксперт (комиссар игры), основываясь на полученной информации, принимает решение о коррекции и анализирует работу судей (выставляет оценку)

6.	Срочная коррекция	Замечания, пожелания, изменения критериев игровых ситуаций (срочная коррекция), производится по ходу игры старшим судьёй матча и экспертом (минутные перерывы, большой перерыв в игре), исходя из решений судей
7.	Коррекция предыгровой подготовки	Эксперт (комиссар), основываясь на полученной информации по ходу игры, предлагает изменения, дополнения, коррекцию параметров предыгровой подготовки; делает замечания, выставляет оценки на основании выработанных критериев.

В структуре ведущую роль играет судья, который на основании полученной информации, анализе всех данных выполняет работу, а после корректирует своё исполнение. Судья выступает как объект воздействия. Оценка выполненной им работы позволяет получить информацию о его квалифицированности и подготовленности.

Особенностью комплексной методики подготовки является динамичность её использования и оперативность коррекции. Таким образом, основываясь на предложенной структуре и механизме реализации комплексной методики подготовки судей, последующим шагом стало проверка её эффективности в ходе педагогического эксперимента.

2.7. Комплексная методика в структуре программы подготовки судей по баскетболу

Комплексная методика легла в основу усовершенствованной программы подготовки судей по баскетболу, т.к. существующая программа подготовки судей по баскетболу требовала существенных изменений в связи с современными тенденциями развития игры, изменениями официальных правил игры, их интерпретаций, механики двойного и тройного судейства. Это, в свою очередь, выдвигает высокие требования к качеству судейства, т.е. эффективности работы судей.

Система подготовки судейских кадров в баскетболе развивается не столь динамично как сам баскетбол. Стремительное развитие игры привело к возникновению противоречия между требованиями, предъявляемыми к уровню подготовленности судей, и реальными их возможностями осуществлять данный вид деятельности. Основной причиной возникновения данного противоречия является несовершенная программа подготовки судей, которая на протяжении многих лет остается практически неизменной.

В настоящее время обучение и отбор судей по баскетболу в основном, происходит на турнирах, судейских семинарах, где очевиден различный уровень подготовленности судей из разных регионов. Из этого можно сделать вывод о необходимости разработки единой программы подготовки судей, которая включала бы в себя обучение, как начинающих, так и опытных арбитров во всех региональных федерациях. К тому же такая программа способствовала бы привлечению опытных и авторитетных судей к её реализации в качестве наставников и преподавателей. В то же время внедрение единой программы подготовки судей в стране несёт в себе и социальную составляющую, поскольку системный подход к подготовке судей и регулярность этой работы на местах способствуют повышению интереса к судейской деятельности, как у молодежи, так и у опытных специалистов.

Целью программы является формирование у судьи целостного представления о его будущей профессиональной деятельности, определение единых критериев игры и игровых ситуаций в баскетболе.

Задачи программы:

1. Создание общего представления о профессиональной деятельности баскетбольного судьи, раскрытие её сущности.
2. Формирование у судей системы знаний, умений и судейской практики.
3. Мотивация опытных судей, заканчивающих профессиональную карьеру, к работе с молодыми судьями в качестве наставников.
4. Расширение судейского контингента в регионах.
5. Совершенствование системы подготовки судей в стране.
6. Повышение качества судейства соревнований.

Программа предполагает систематическую и последовательную работу. Предлагается четырехлетний курс подготовки судьи (табл. 7, приложение 3). Его можно вести как факультативно в вузах, колледжах и техникумах физической культуры, так и при региональных федерациях баскетбола в школах арбитра, а также в спортивных школах, в профильных классах общеобразовательных учреждений.

Таблица 7

Примерное распределение компонентов подготовки судей по баскетболу по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	160	60	40	40	20
1.1	Правила игры	25	10	5	5	5
1.2	Интерпретация правил	21	6	5	5	5
1.3	Техника и тактика игры	14	4	5	5	-
1.4	Механика судейства	38	13	10	10	5
1.5	Жесты и сигналы	20	10	5	5	-
1.6	Предыгровая беседа-установка	42	17	10	10	5
2	Физическая подготовка	240	60	60	60	60
2.2	Общая физическая подготовка	80	20	20	20	20
2.1	Специальная физическая подготовка	160	40	40	40	40
3	Психологическая подготовка	160	40	40	40	40
3.1	Психология общения	40	10	10	10	10
3.2	Управление конфликтами	40	10	10	10	10
3.3	Мотивация	40	10	10	10	10
3.4	Аутогенная тренировка	20	5	5	5	5
3.5	Идеомоторная тренировка	20	5	5	5	5
4	Практическая подготовка	600	120	140	160	180
4.1	Судейство игр	400	85	85	115	115
4.2	Механика судейства	60	10	20	10	20
4.3	Жесты и сигналы	40	10	10	10	10
4.4	Видеоанализ (беседа)	80	10	20	20	30
4.5	Предыгровая беседа-установка	20	5	5	5	5
5	Тестирование, анкетирование	40	10	10	10	10
6	Самостоятельная подготовка	400	80	100	100	120
	Итого, часов	1600	370	390	410	430

Структура программы подготовки судей включает в себя: ознакомление с основами физической подготовки баскетбольного судьи (использование специального комплекса упражнений); теоретическую и практическую части (изучение правил игры, их интерпретацию, двойную и тройную механику судейства, практическое судейство игр), которые замыкаются на предыгровой подготовке; психологическую и самостоятельную подготовку (рис. 7).



Рис. 7. Структура программы подготовки баскетбольных судей

Программой предусмотрено изучение следующих разделов: «Теоретическая подготовка баскетбольного судьи», «Физическая подготовка судьи», «Введение в психологию судейства», «Практическая подготовка», «Тестирование, контрольные нормативы», «Самостоятельная подготовка». Программа направлена на подготовку судей по баскетболу, формирование у них мотивации на профессиональную судейскую деятельность, целенаправленный отбор и селекцию судей.

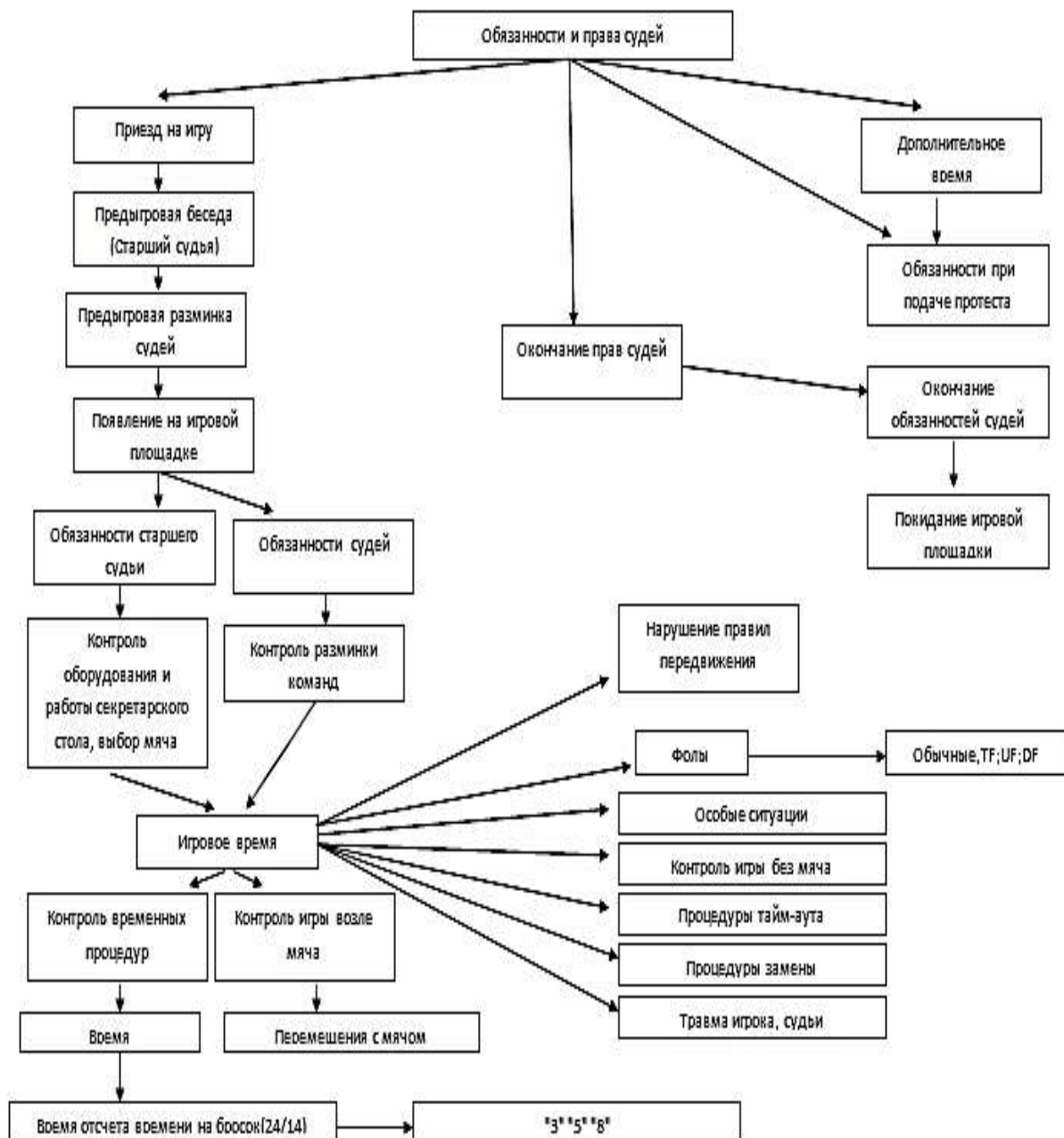


Рис. 8. Обязанности и права судьи

Учебный материал включает лекции, семинары и практические занятия. В лекциях освещаются основные вопросы обучения: обязанности и права судьи (рис. 8), структура судейства (рис. 9), техника судейства в баскетболе (рис. 10), сообщаются новые данные, предлагается дополнительный материал. В содержание семинарских занятий входит материал для углубления знаний и развития познавательных способностей занимающихся, контроль их знаний.

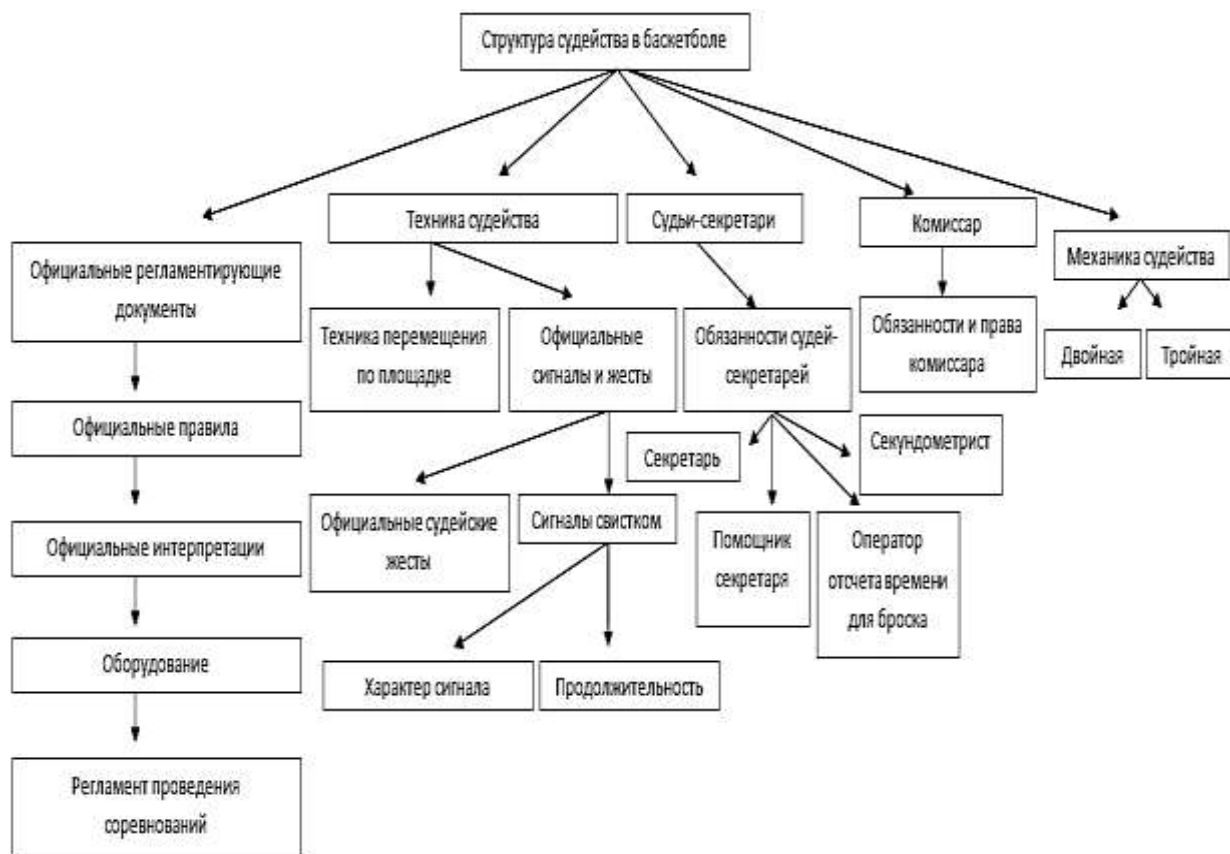


Рис. 9. Структура судейства в баскетболе

Практическую часть подготовки судей составляют изучение жестов и сигналов, соревновательная и игровая подготовка. На практических занятиях осуществляется обучение профессиональным умениям и навыкам судьи на игровой площадке. Изучение данного материала позволит углубить знания судей и расширить практику судейства, понять особенности формирования профессиональных умений и навыков, а также совершенствования двигательных способностей.

Качество практического судейства повышается, если судья обладает способностью быстро воспринимать и оперативно оценивать меняющуюся зрительную информацию, быстро и адекватно реагировать на игровые ситуации. Поэтому на семинарских занятиях рекомендуется широко использовать решение психолого-педагогических задач, проблемных ситуаций, тестирование и анкетирование судей. Для активизации самостоятельной подготовки судей и получения обратной связи с преподавателями в программе разработаны различные вопросы и задания.

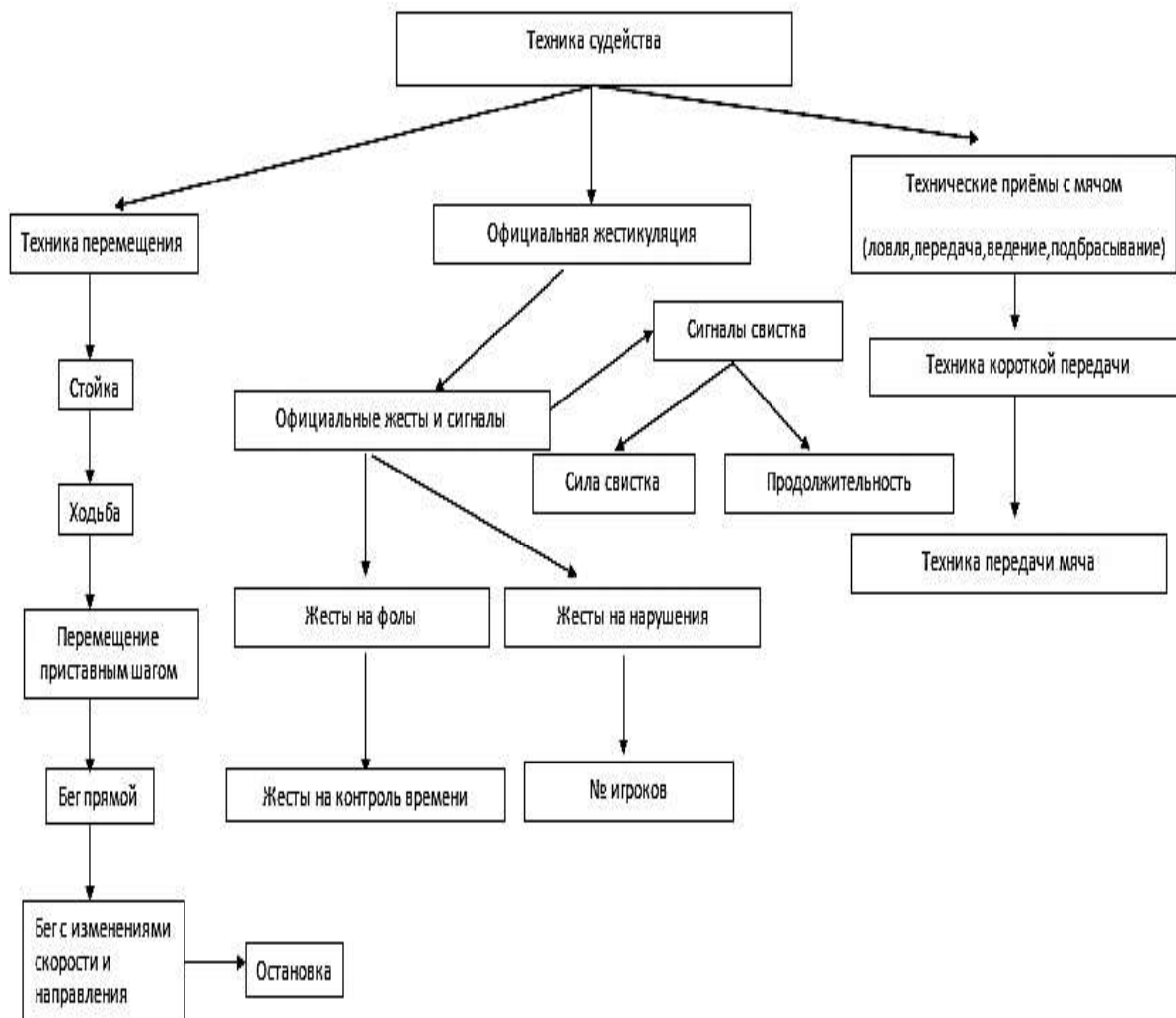


Рис. 10. Техника судейства

Как один из вариантов обучения в подготовке судей может использоваться дистанционное обучение. Особенностью дистанционного образования является возможность обучения и контроля судейской деятельности посредством интернета. Для этого создана интернет-страница по подготовке, привлечению и обучению судей дистанционным способом на базе судейского сайта.

Программа подготовки судей заканчивается теоретическим экзаменом и практическим судейством тренировочных и официальных игр. Таким образом, внедрение по всей стране единой программы подготовки, системы отбора и обучения судей с единым центром управления и контроля позволит в незначительные сроки повысить уровень судейства в баскетболе.

При подготовке спортивного судьи принимается во внимание целый комплекс характеристик:

-профессиональная мотивация (самореализация, самоутверждение, профессиональный рост, самосовершенствование);

-уровень предварительной подготовленности и квалификации (овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками);

-уровень развития функционально важных физических качеств (быстроты, общей и скоростной выносливости).

Применение программы обучения значительно упростит дальнейшую подготовку судей. Это поможет единому пониманию и трактовке решений и действий судей игроками и тренерами команд во время игры, приведёт к значительному сужению коридора различий в интерпретациях одних и тех же игровых ситуаций разными судьями.

Подготовка судей по баскетболу – длительный процесс, который состоит из конкретной структуры, включающей в себя следующие важные элементы подготовки:

-предварительный отбор судей;

-углублённое изучение правил игры и их интерпретаций;

-знание основных технико-тактических приёмов игры в баскетбол;

-знание официальных жестов и сигналов судей;

-совершенствование специальной физической подготовки;

-овладение практическим опытом судейства;

-знание перечня вопросов, рассматриваемых в предыгровой беседе-установке;

-умение анализировать итоги судейства после окончания игры;

-профессиональное судейство соревнований любого уровня.

Каждый из этих компонентов имеет определенную продолжительность и профессиональную направленность. Все разделы подготовки должны быть пройдены в полном объёме для достижения поставленной цели.

Первый год обучения – формирование групп и учебные занятия по программе подготовки судей:

- теоретические и практические занятия, судейство игр;
- практическое судейство детских соревнований;
- тестирование знаний и уровня физической подготовленности.

В начале обучения после 2-х месяцев теоретической подготовки все обучающиеся должны приступить к практическому судейству товарищеских игр, детско-юношеских соревнований.

Второй год обучения – коррекция программы подготовки судей:

- коррекция учебной программы (при необходимости);
- наполнение групп и дополнительное привлечение новых судей;
- теоретические и практические занятия по программе, судейство игр;
- практическое судейство игр среди юношей и девушек;
- тестирование знаний и уровня физической подготовленности.

Третий год обучения – совершенствование системы подготовки судей:

- завершение формирования групп;
- теоретические и практические занятия по программе, судейство игр;
- практическое судейство игр среди юношей и девушек;
- тестирование знаний и уровня физической подготовленности.

Четвертый год обучения – завершение программы подготовки судей:

- теоретические и практические занятия по программе, судейство игр;
- практическое судейство чемпионата среди молодёжных команд;
- тестирование уровня подготовленности судей (экзамен);
- рекомендация в список судей для обслуживания лиги более высокого уровня.

Эффективность программы осуществляется за счёт усиления внимания на теоретическую, практическую и специальную физическую подготовку. Программа нацелена на использование в судействе метода предыгровой беседы-установки, который не рассматривался в предшествующей программе, и комплексов специальных физических упражнений, направленных на совершенствование специальной физической подготовленности.

Резюме

Основными составляющими, разработанной нами программы подготовки судей по баскетболу, являются теоретическая и практическая подготовка, которая включает использование метода предыгровой беседы-установки, а также специальная физическая подготовка с акцентом на совершенствование быстроты и скоростной выносливости.

Представленные комплексы упражнений для физической подготовки с соответствующей дозировкой являются средствами повышения уровня специальной физической подготовленности и поддержания физических кондиций судей по баскетболу на протяжении всего сезона. При этом метод предыгровой беседы-установки представляется нам эффективным средством управления самой игрой.

На основании анализа работы судей в ходе игр корректируется установка на оставшуюся часть матча, а на основании выставленных оценок комиссаром корректируется тематика предыгровой беседы-установки или, при необходимости, предыгровая подготовка на последующие игры.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ХОДЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1. Оценка теоретической подготовленности групп, участвующих в эксперименте

Теоретическое тестирование проводилось в 2011 – 2014 гг. Всего было проведено 4 тестирования. В теоретическом тесте мы находили долю правильных ответов и сравнивали их по t критерию Стьюдента для несвязанных выборок. Показатели асимметрии и эксцесса не превышают критической величины, что свидетельствует о нормальном распределении выборочных совокупностей, поэтому корректно было применять параметрические методы исследования.

Сравнительный анализ полученных данных двух групп показал достоверные различия, кроме исходных показателей. На первом этапе тестирования результаты были эквивалентны, т.е. испытуемые были однородны по уровню знаний: соответственно 18,9 правильных ответов, что составляет 75,5% и 18,3 правильных ответов или 73,1% ($p > 0,05$).

При последующих тестах значения существенно различаться. Итоговое тестирование: 22,0 правильных ответа (88,0%) в экспериментальной группе и 18,9 правильных ответов (75,4%) в контрольной группе (рис. 11, табл. 8). Таким образом, увеличение количества правильных ответов говорит о качественном овладении теоретической базой (знанием правил игры и их интерпретаций).

Показатель уровня теоретической подготовленности в экспериментальной группе в ходе эксперимента по отношению к исходному тестированию вырос: ко второму тестированию – на 7,0%, к третьему – на 10,4%, к четвертому – на 14,2%. В контрольной группе уровень подготовленности вырос ко второму тестированию – на 1%; к третьему – на 2,8%; к четвертому – на 3,1%.

При сравнении результатов в экспериментальной группе были получены достоверные различия, начиная с первого теста ($t=4,01; 2,35; 3,29$ при $p<0,01$), (табл. 9, 10). В контрольной группе достоверность различий в тестировании выявлена не была ($t=0,24; 0,53; 0,21$ при $p>0,05$).

Расчитанное значение t-критерия Стьюдента при сравнении обеих групп во втором, третьем и четвертом тестированиях было больше критического ($t=2,60; 5,53; 7,60$ при $p<0,01$). Поэтому можно сказать о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами. Это говорит о высоком результате тестирования ($p<0,01$), (табл. 9).

Лучшие результаты теоретической подготовленности показали судьи в экспериментальной группе. Применение предложенной комплексной методики судьями в экспериментальной группе эффективно отражается на их теоретической подготовленности.

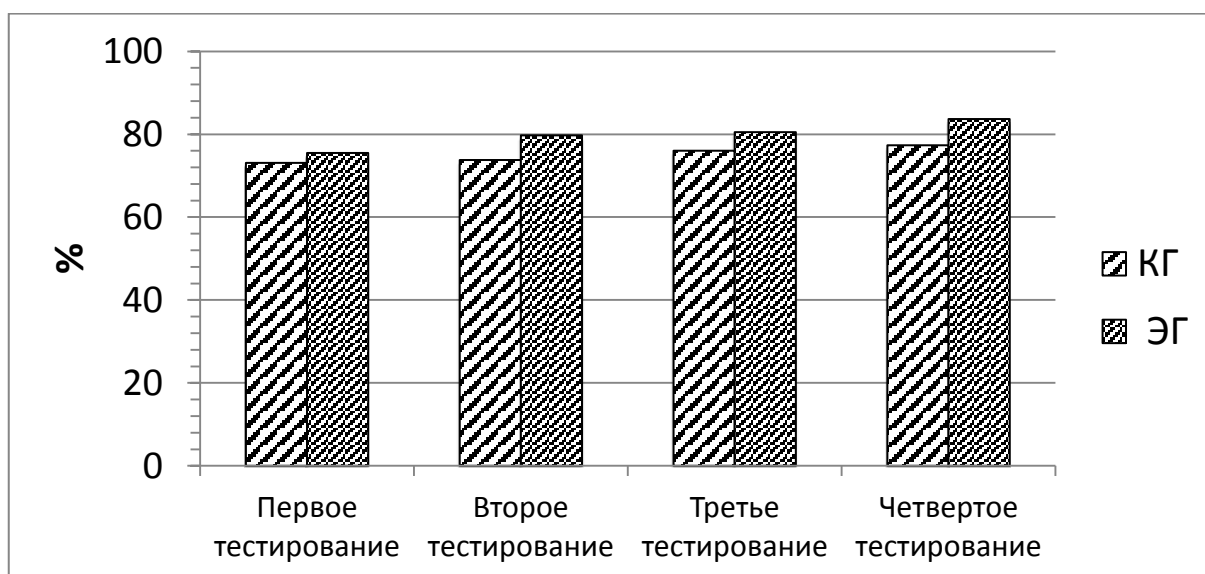


Рис. 11. Результаты тестирования теоретической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, в %

Результаты выполнения теоретического теста
в контрольной и экспериментальной группах

Группы	Сроки проведения тестирования			
	09.2011	09.2012	09.2013	09.2014
Экспериментальная группа, n=15	75,5%	81,1%	84,3%	88,0%
Контрольная группа, n=15	73,1%	73,8%	75,2%	75,4%

Таблица 9

Сравнительный анализ показателей теоретической подготовленности
в контрольной и экспериментальной группах

№ п/п	Сравниваемые группы	Показатели (ответы) $\bar{x} \pm m$		t-тест	P
1	ЭГ 1 и ЭГ 2	18,9 ± 0,46	20,3 ± 0,37	4,01	p<0,01
2	ЭГ 2 и ЭГ 3	20,3 ± 0,37	21,1 ± 0,36	2,35	p<0,01
3	ЭГ 3 и ЭГ 4	21,1 ± 0,36	22,0 ± 0,34	3,29	p<0,01
4	ЭГ 1 и ЭГ 4	18,9 ± 0,46	22,0 ± 0,34	7,20	p<0,01
5	ЭГ 1 и КГ 1	18,9 ± 0,46	18,3 ± 0,57	0,82	p>0,05
6	ЭГ 2 и КГ 2	20,3 ± 0,37	18,5 ± 0,58	2,60	p<0,01
7	ЭГ 3 и КГ 3	21,1 ± 0,36	18,8 ± 0,20	5,53	p<0,01
8	ЭК 4 и КГ 4	22,0 ± 0,34	18,9 ± 0,46	7,60	p<0,01
9	КГ 1 и КГ 2	18,3 ± 0,57	18,5 ± 0,58	0,24	p>0,05
10	КГ 2 и КГ 3	18,5 ± 0,58	18,8 ± 0,20	0,53	p>0,05
11	КГ 3 и КГ 4	18,8 ± 0,20	18,9 ± 0,24	0,21	p>0,05
12	КГ 1 и КГ 4	18,3 ± 0,57	18,9 ± 0,24	0,82	p>0,05

Примечание: ЭГ 1 и КГ 1 –экспериментальная и контрольная группы при первом тестировании.

3.2. Определение уровня специальной физической подготовленности судей в контрольной и экспериментальной группах

Тест «Метроном» для оценки скоростной выносливости

Тест «Метроном» позволяет оценить уровень общей физической подготовленности судей по баскетболу. Результаты исследования проверялись на достоверность с помощью критерия Фишера (φ^*), так как значения были высчитаны в процентных долях. Были получены следующие данные: при исходном тестировании не выявлено достоверных различий по уровню физической подготовленности ($p > 0,05$) (табл. 10), а по результатам последующего тестирования была выявлена достоверность различий показателей в контрольной и экспериментальной группах ($\varphi^* = 2,54$, при $p < 0,01$).

Исходные данные у двух групп были идентичными, успешно выполнили зачётные требования 73,3% судей (11 человек), а после итогового тестирования успешно выполнили: в экспериментальной группе все судьи 100% (15 человек), а в контрольной – 80% (12 человек). Это говорит о недостаточной специальной физической подготовленности судей в контрольной группе, что в дальнейшем также подтвердили наши результаты исследования функционального показателя ЧСС, даже при том, что большинство судей выполнили требования теста.

Анализ данных теста «Метроном», на наш взгляд, выявил его одностороннюю направленность по оценке физической подготовленности, что недостаточно отражает потенциал судьи (табл. 10, рис. 12). Например, нет нормативных требований по функциональным показателям (ЧСС, частоте дыхания), т.е. в какой зоне интенсивности нагрузки следует находиться судье во время выполнения теста. Помимо прохождения дистанции, судья должен иметь оптимальные функциональные кондиции (ЧСС, ЧД), чтобы во время игры принять правильное решение на фоне полученной физической нагрузки.

Результаты выполнения теста «Метроном» в контрольной и экспериментальной группах

Этапы	КГ, n=15		ЭГ, n=15		Критерий φ^*	P
	%	φ	%	φ		
В начале эксперимента	73,3%	2,056	73,3%	2,056		$p>0,05$
В конце эксперимента	80,0%	2,214	100%	3,142	2,54	$p<0,01$

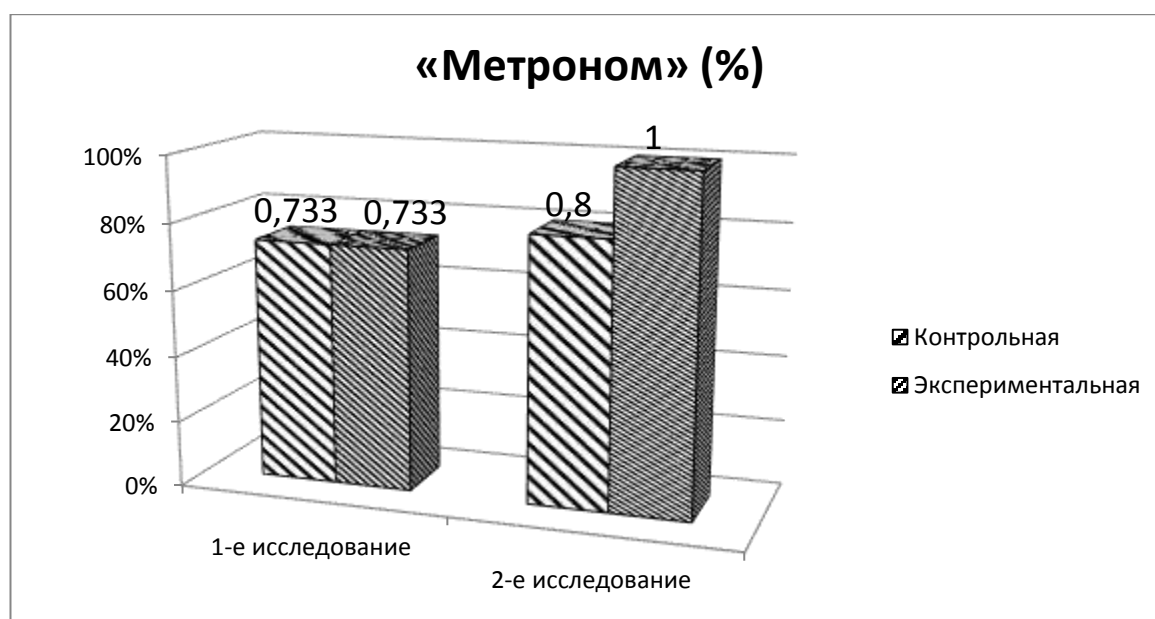


Рис. 12. Результаты тестирования физической подготовленности судей в контрольной и экспериментальной группах

Обсуждение результатов выполнения теста «Челнок» для оценки скоростной выносливости

Тест «Челнок» позволяет оценить уровень скоростной выносливости судей по баскетболу. В начале исследования экспериментальная и контрольная группы имели схожие средние показатели (30,76 сек и 30,87 сек). В конце эксперимента средние показатели составили: 27,96 сек – в экспериментальной группе и 30,91 сек – в контрольной группе (рис. 13, табл. 11). Экспериментальная группа улучшила средние показатели на 9,1%

или 2,8 сек, а контрольная группа практически осталась на том же уровне (30,87 сек и 30,91 сек).

Результаты исследования теста проверялись на достоверность при помощи t критерия Стьюдента. При исходном тестировании достоверность не обнаружена ($t=0,40$, при $p>0,05$). Анализ итогового тестирования показал, что в экспериментальной и контрольной группах имеются достоверные различия ($t=10,12$, при $p<0,01$). Это говорит о том, что целенаправленное использование судьями в экспериментальной группе комплексов специальных физических упражнений в процессе подготовки повысили их скоростные способности.

Таблица 11

Результаты выполнения теста «Челнок»

Этапы	КГ, n=15	ЭГ, n=15	t тест	p
	x ±m			
В начале эксперимента	30,87±0,18	30,76±0,26	0,40	p>0,05
В конце эксперимента	30,91 ±0,23	27,96 ±0,18	10,12	p<0,01

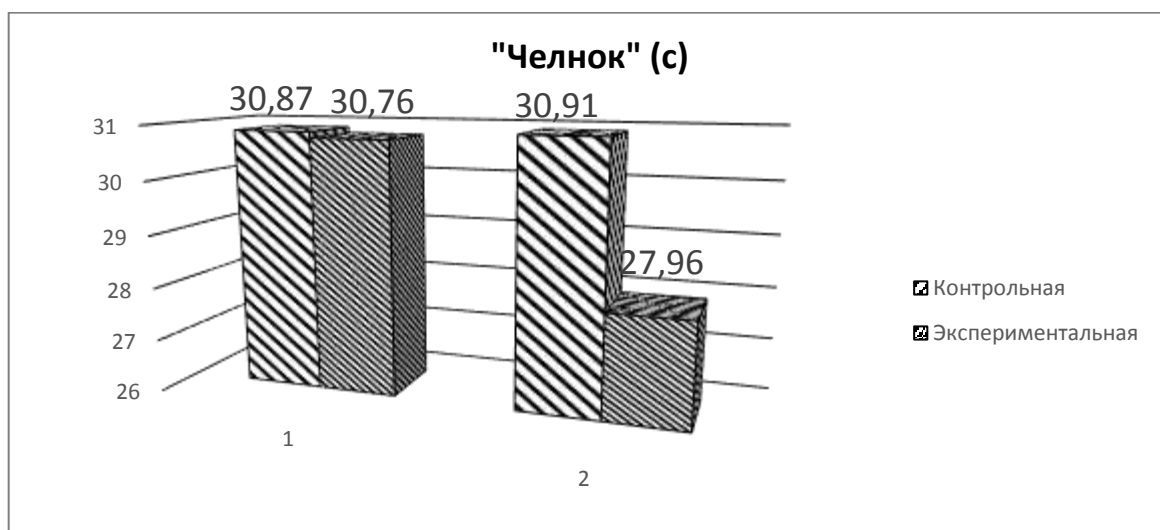


Рис. 13. Результаты тестирования физической подготовленности судей в контрольной и экспериментальной группах

Обсуждение результатов теста Купера для оценки общей выносливости

Тест Купера (12-ти минутный бег) предназначен для определения уровня общей выносливости у судей по баскетболу. Выполняется на стадионе или в спортивном зале. Полученные нами данные были проверены на достоверность с помощью критерия Фишера (ϕ^*). При первом тестировании результаты были недостоверны ($p > 0,05$), а по результатам итогового теста была выявлена достоверность различий показателей в контрольной и экспериментальной группах ($\phi^* = 4,12$, при $p < 0,01$) (табл. 12, рис. 14).

Использование теста Купера и заданий аэробного характера в процессе подготовки повышает уровень общей выносливости, которая необходима судье во время игры. В ходе нашего исследования это подтвердилось результатами судей, которые успешно выполнили норматив в конце эксперимента. В экспериментальной группе норматив выполнили все 100% судей (15 человек), а в контрольной группе – 53,3% (8 человек). В начале эксперимента исходные данные в обеих группах были идентичны.

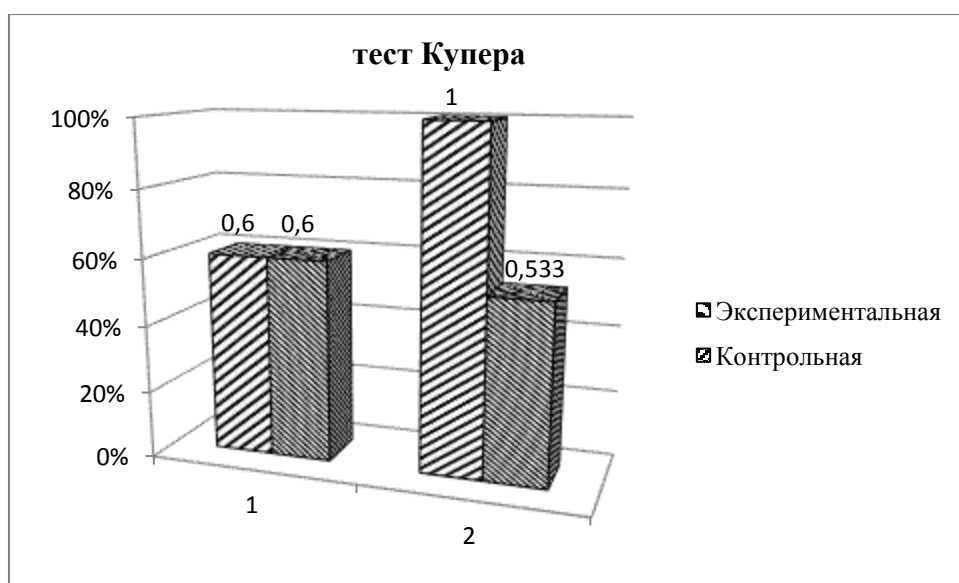


Рис. 14. Результаты выполнения теста «Купера» в контрольной и экспериментальной группах

Результаты выполнения теста Купера

Этапы	КГ, n=15		ЭГ, n=15		Критерий ϕ^*	P
	Результат, %	ϕ	Результат, %	ϕ		
В начале эксперимента	60,0%	1,77	60,0%	1,77		$p>0,05$
В конце эксперимента	53,3%	1,64	100%	3,14	4,12	$p<0,01$

Обсуждение результатов теста для оценки быстроты

Тест на быстроту позволяет определить уровень быстроты у судей по баскетболу. Результаты, полученные в ходе исследования, показали (по критерию Фишера ϕ^*), что данные первого тестирования были недостоверны ($p>0,05$), а после второго теста была выявлена достоверность различий показателей в контрольной и экспериментальной группах ($\phi^*=2,97$, при $p<0,01$) (табл. 13, рис. 15).

Все судьи в экспериментальной группе 100% (15 человек) в конце исследования выполнили требования данного теста, а результаты судей в контрольной группе составляли 73,3% (11 человек).

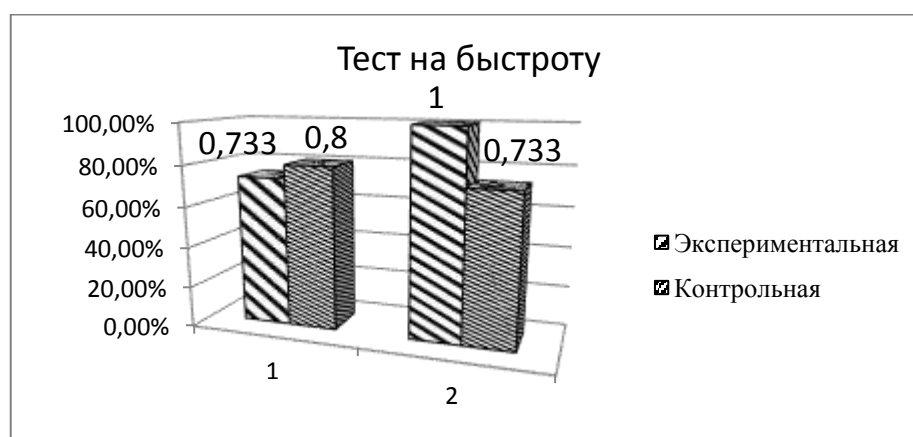


Рис. 15 Результаты выполнения теста на быстроту в контрольной и экспериментальной группах

Результаты выполнения теста на быстроту

Этапы	КГ, n=15		ЭГ, n=15		Критерий φ*	P
	Результат, %	φ	Результат, %	φ		
В начале эксперимента	80,0%	2,06	73,3%	2,21	0,43	p>0,05
В конце эксперимента	73,3%	2,06	100,0%	3,14	2,97	p<0,01

3.3. Динамика показателей функционального состояния (ЧСС) судей, участвующих в эксперименте

Для анализа динамики функционального состояния судей рассматривался показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения теста «Метроном». У судей в обеих группах замеряли значение ЧСС до выполнения бегового теста «Метроном» и сразу после теста.

Значения пульса рассчитывались по формуле $\frac{\text{ЧСС}_{\text{максимальная}}}{(220 - \text{возраст})} \times 100$ и анализировались по таблице 14 (Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова, 2004).

Таблица 14

Зоны интенсивности нагрузки

ЧСС менее 75%	физическая нагрузка малой интенсивности
ЧСС 75-85%	физическая нагрузка в аэробном режиме
ЧСС 85-92%	зона анаэробного порога
ЧСС более 92%	анаэробная зона, физическая нагрузка субмаксимальной или максимальной интенсивности

Показания пульсометрии

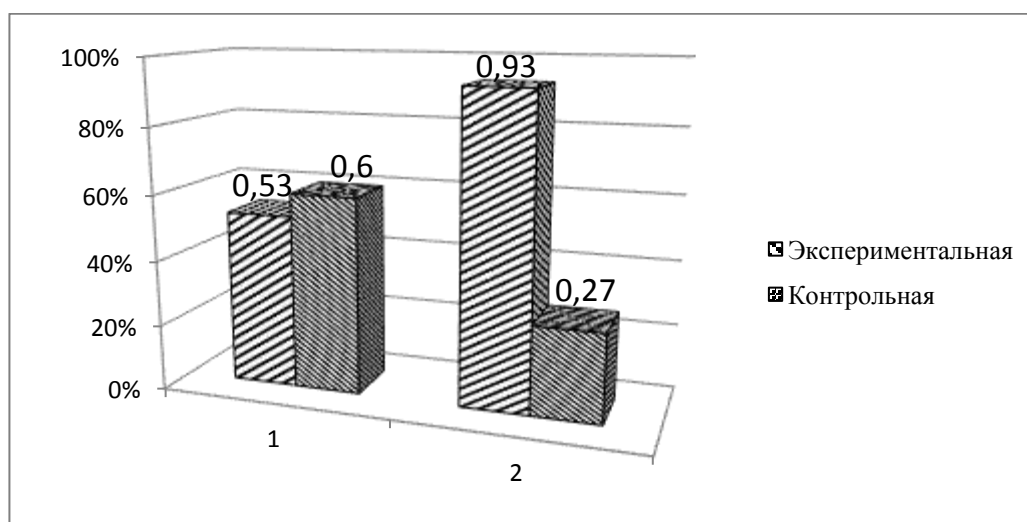
Группы	1-е исслед. ≥ 92%	2-е исслед. ≥ 92%	1-е исслед. ≤ 92%	2-е исслед. ≤ 92%
КГ, n=15	60%	27%	40%	73%
ЭГ, n=15	53%	93%	47%	7%

Результаты исследования проверялись на достоверность по критерию Фишера (ϕ^*). При первом тестировании результаты были недостоверны ($p > 0,05$), а по результатам последующего тестирования была выявлена достоверность различий показателей в контрольной и экспериментальной группах ($\phi^* = 4,14$; при $p < 0,01$) (табл. 16, рис. 16).

Таблица 16

Показания пульсометрии у судей в экспериментальной и контрольной группах (при ЧСС 92% и менее от максимального значения)

Этапы	КГ, n=15		ЭГ, n=15		Критерий ϕ^*	P
	Результат, %	ϕ	Результат, %	ϕ		
В начале эксперимента	60%	1,77	53%	1,63	0,39	$p > 0,05$
В конце эксперимента	27%	1,09	93%	2,61	4,14	$p < 0,01$

Рис. 16. Показания пульсометрии у судей в ЭГ и КГ (при ЧСС $\geq 92\%$)

Полученные данные свидетельствуют о низкой степени функциональной готовности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам в контрольной группе. В исходном измерении в контрольной группе нагрузку восприняли как максимальную 40% (6 человек) и 47% (7 человек) в экспериментальной группе; в итоговом – соответственно 7% (1 человек) и 73% (11 человек). Итоговые показатели в контрольной группе ухудшились по сравнению с первым измерением (табл. 15, рис. 16).

Адекватно (нормально) восприняли нагрузку в первом измерении в экспериментальной группе 53% (8 человек) и 60% (9 человек) в контрольной группе; в конце эксперимента – 93% (14 человек) экспериментальной группе и 27% (4 человека) в контрольной группе (табл. 16, рис. 16). Это показывает, что у судей в экспериментальной группе готовность к физическим нагрузкам выше, чем в контрольной группе, что можно расценивать как положительную динамику при использовании данного метода.

Можно также предположить, что во время игр решения судьями принимаются при повышенном значении ЧСС, что ведёт к повышению частоты дыхания, быстрой утомляемости. Эти факторы могут привести к ошибкам в игре. Невысокий уровень физической подготовленности судьи лимитирует его в раскрытии своих возможностей в процессе игры, т.е. грамотного применения механики судейства (выбора места на площадке), концентрации внимания, визуального контакта с партнерами, психологической устойчивости и уверенности, сопротивлению внешнему эмоциональному давлению.

В результате использования в экспериментальной группе комплекса специальных физических упражнений были получены следующие результаты: усреднённый показатель уровня специальной физической подготовленности в экспериментальной группе в конце эксперимента повысился по всем тестам (в тесте «Метроном» на 26,7%; в тесте «Челнок» на 9,1% или 2,8 сек; в тесте Купера на 40%; в тесте на быстроту на 20%) (табл. 17).

Уровень специальной физической подготовленности судей
в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	ЭГ, n=15	КГ, n=15	P
	x ±σ		
Исходные данные (в начале эксперимента)			
Тест «Челнок»	30,76±0,70	30,87±1,01	p>0,05
Тест «Метроном»	73,3%	73,3%	p>0,05
Тест Купера	60,0%	60,0%	p>0,05
Тест на быстроту	80,0%	73,3%	p>0,05
Конечные данные (в конце эксперимента)			
Тест «Челнок»	27,96±0,89	30,91±0,70	p<0,01
Тест «Метроном»	100%	80%	p<0,01
Тест Купера	100%	53,3%	p<0,01
Тест на быстроту	100%	73,3%	p<0,01

Для эффективности использования средств физической подготовки необходимо грамотно выбирать виды тренировочных упражнений, которые должны примерно повторять перемещения судьи во время игры. Использование в своей подготовке упражнений аэробного и анаэробного характера является необходимым условием качественной подготовки, т.к. они несут по своей характеристике физическую нагрузку, которую переносят судьи в ходе игр и эти упражнения дают положительный эффект при выполнении судейской работы.

Показатели ЧСС у судей в обеих группах говорят о недостаточной функциональной подготовленности судей. Практически все судьи находятся в зоне анаэробного порога или зоне максимальной интенсивности (табл. 14). Из таблицы 15 видно, что эти значения в обеих группах высокие. В конце исследования судьи из экспериментальной группы показали несколько лучшие результаты. Полученные данные позволяют нам предположить, что

эффект применяемой методики использования физической нагрузки наблюдался в экспериментальной группе.

Ко всему сказанному можно добавить, что у большинства судей присутствует проблема лишнего веса, о чём свидетельствует динамика роста массы тела у судей. Примерно каждые 10 лет вес судьи увеличивается от 5 до 7 килограммов (рис. 17). Лишний вес повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, на суставы, связочно-мышечный аппарат. Это, в свою очередь, предъявляет дополнительные требования к физической подготовленности судей. Данные приведены на основании анкетирования и опроса судей РФБ (август – май 2012 г.). В опросе приняли участие 211 судей из всех регионов России.

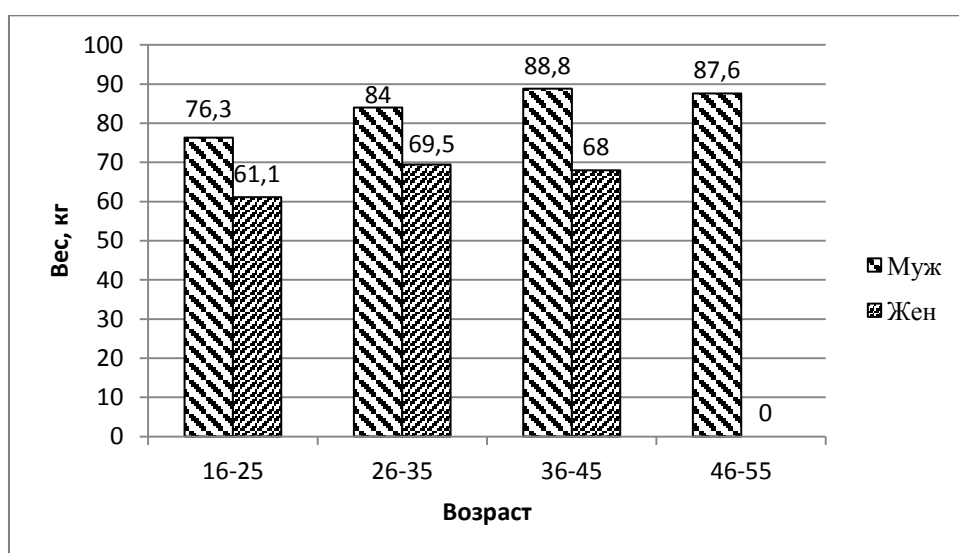


Рис. 17. Возрастная динамика массы тела у судей

Анализ результатов тестирования специальной физической подготовленности свидетельствует об эффективности разработанных комплексов физических упражнений, направленных на совершенствование специальных физических качеств.

3.4. Анализ результатов педагогического эксперимента

Результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе, в которой внедряли метод предыгровой беседы-установки, качественно улучшился сам процесс совершенствования навыка

судейства, уменьшилось количество ошибок. В первом исследовании количество правильных решений в экспериментальной группе составило 71,2%, а в контрольной – 68,1%. После применения предложенного метода предыгровой беседы-установки количество правильных решений в экспериментальной группе возросло до 91,4%, а в контрольной группе – до 75,0% (табл. 18, рис. 18).

Таблица 18

Эффективность работы судей (в процентах, максимум 100%)

№ п/п	Сроки	КГ, n=15	ϕ	ЭГ, n=15	ϕ	Критерий ϕ^*	P
1	2012 г.	68,1%	1,94	71,2%	2,01	0,42	$p>0,05$
2	2013 г.	72,2%	2,03	76,3%	2,13	0,58	$p>0,05$
3	2013 г.	67,5%	1,93	77,8%	2,16	1,42	$p>0,05$
4	2013 г.	72,7%	2,04	86,7%	2,40	2,16	$p<0,05$
5	2014 г.	72,5%	2,04	89,7%	2,49	2,76	$p<0,01$
6	2014 г.	75,0%	2,09	91,4%	2,55	2,77	$p<0,01$

При анализе результатов исследования, полученных в процентах долях (%) на достоверность по критерию Фишера (ϕ^*), были получены следующие данные: при первом, втором и третьем исследованиях результаты были недостоверны ($p>0,05$), а по результатам оценивания судей экспертами последующих данных была выявлена достоверность различий показателей в контрольной и экспериментальной группах ($p<0,05$ и $p<0,01$) (табл. 18, рис. 18).

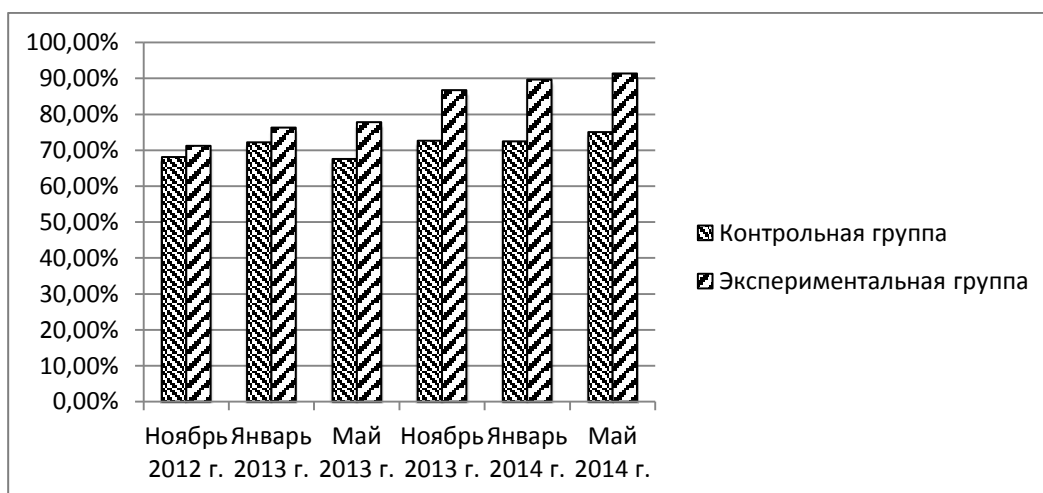


Рис. 18 Эффективность работы судей (в процентах, максимум 100)

Исходные оценки, полученные судьями во второй части эксперимента, существенно не различались в контрольной и экспериментальной группах (2,97 балла в экспериментальной группе и 2,96 балла в контрольной группе). Как видно, различия недостоверны $t=0,43$, при $p>0,05$ (рис. 19, табл. 19). В третьем и четвёртом исследованиях видна положительная динамика ($t=1,39$; 1,8, при $p>0,05$), но значения недостоверны. Это можно объяснить скорее субъективностью оценок и невысоким качеством работы молодых судей, трудностью дифференцировать каждого исследуемого. Однако, к концу исследования оценка в экспериментальной группе возросла до 4,2 балла, против 3,8 балла в контрольной группе ($t=4,99$, при $p<0,01$). (табл. 19, рис. 19).

Сравнение, полученных в процессе эксперимента оценок, показало, что рассчитанное значение t-критерия Стьюдента на втором, пятом и итоговом измерениях было больше критического значения ($t=2,07$; 2,36; 4,99). Поэтому можно сказать о статистической значимости различий сравниваемых величинам в контрольной и экспериментальной группах ($p<0,01$).

Таблица 19

Оценки экспертов судьям за качество судейства (в баллах, макс. 5 баллов)

Месяцы	КГ, n=15 Баллы, $\bar{x} \pm \sigma$	ЭГ, n=15 Баллы, $\bar{x} \pm \sigma$	t тест	p
Ноябрь, 2012 г.	2,96 ± 0,134	2,97 ± 0,134	0,43	$p>0,05$
Январь, 2013 г.	3,28 ± 0,208	3,40 ± 0,175	2,07	$p<0,05$
Май, 2013 г.	3,60 ± 0,255	3,71 ± 0,238	1,39	$P>0,05$
Ноябрь, 2013 г.	3,59 ± 0,261	3,72 ± 0,196	1,80	$p>0,05$
Январь, 2014 г.	3,71 ± 0,277	3,9 ± 0,191	2,36	$p<0,01$
Декабрь 2014 г.	3,80 ± 0,275	4,2 ± 0,189	4,99	$p<0,01$

По результатам отчёта комиссара, состоящего из 10 позиций, всем судьям выставлялась оценка за технику судейства (табл. 5). Для выявления согласованности мнений экспертов мы воспользовались расчётом коэффициента конкордации (W), который показал высокую степень согласованности мнений (табл. 20). Некоторые значения согласованности оценок экспертов оказались ниже обычных. Это можно объяснить тем, что

эксперты при тестировании фактически одинаково оценили или не смогли дифференцировать показания и выставили одинаковые оценки судьям при исходном наблюдении (при $W < 0,2-0,4$ (слабая согласованность экспертов), если $W > 0,6-0,8$, то согласованность сильная (В.В. Красильников, 2001)).

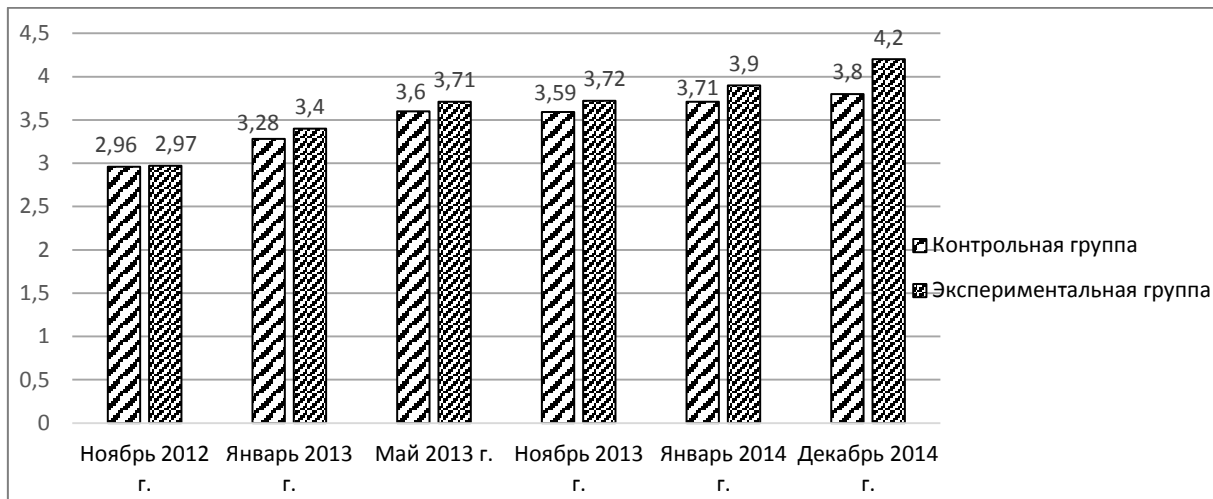


Рис. 19 Оценки экспертов судьям за качество судейства (в баллах)

Таблица 20

Значения коэффициента конкордации (согласованность мнений, W)

Месяцы	КГ, n=15	ЭГ, n=15
Ноябрь, 2012 г.	0,548	0,493
Февраль, 2013 г.	0,838	0,838
Май, 2013 г.	0,935	0,897
Ноябрь, 2013 г.	0,862	0,842
Январь, 2014 г.	0,937	0,876
Декабрь, 2014 г.	0,940	0,878

Для сравнения оценок мы воспользовались средними значениями баллов и определением в процентном отношении правильных решений в каждой игре. Это позволило нам определить степень освоения судьями навыков судейства. В таблицах 18 и 19 представлены результаты освоения техники судейства, выраженные в средних баллах и в процентах от максимально возможного результата.

Выше всего средний балл показала экспериментальная группа, набрав 4,2 балла и 91,36% правильных решений (улучшение на 22%) против 3,8 балла и 75,04% правильных решений (улучшение на 9%) у контрольной группы.

Полученные итоговые оценки судей из экспериментальной группы говорят о том, что метод предыгровой беседы-установки можно рекомендовать для применения не только в баскетболе, но и в других спортивных играх, таких как футбол, гандбол, хоккей и др. Оценка эффективности предыгровой беседы-установки зависит во многом от оценки этих позиций самими судьями. Своё личное состояние, мотивация и желание формируются у арбитра во время систематической работы.

Мероприятия по предыгровой подготовке должны стать обязательной, составной частью тренировочного и соревновательного процесса. В этой связи они должны специально планироваться, а их выполнение контролироваться так же, как и любые другие элементы подготовки судей.

Резюме

Использование комплекса упражнений для специальной физической подготовки повышает уровень специальной физической подготовленности судей. Разработанные нами критерии для оценки эффективности деятельности судьи являются объективными и достоверными показателями.

Использование предыгровой беседы-установки способствует формированию профессиональных навыков судейства. Предыгровую беседу-установку можно рекомендовать для применения в подготовке не только в баскетболе, но и в других спортивных играх. Результаты исследования подчеркивают эффективность применения предложенной комплексной методики с использованием предыгровой беседы-установки и комплексов специальных физических упражнений, направленных на совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основании, проведённого нами анализа специальной литературы, можно отметить, что вопросы подготовки судей по баскетболу раскрыты в литературе недостаточно. Наблюдается отсутствие научно-методических разработок, рекомендаций, а используемая программа подготовки судей требует совершенствования, вследствие современного прогресса игры, изменений правил, их интерпретаций, механики судейства.

2. По результатам проведённого исследования у судей по баскетболу отмечается низкий уровень профессиональной подготовленности по теоретической и специальной физической подготовке. Так в исходном тестировании теоретической подготовленности не выполнили нормативные требования теста в контрольной группе 66,6% (10 человек), а в экспериментальной группе – 60,0% (9 человек).

При аналогичном тестировании физической подготовленности наблюдался низкий уровень быстроты, общей и скоростной выносливости. Не выполнили нормативные требования тестов в начале эксперимента:

-в тесте «Метроном» (оценка скоростной выносливости) в обеих группах по 26,6% (4 человека);

-в тесте Купера (оценка общей выносливости) – соответственно по 40,0% (6 человек);

-в тесте на быстроту в экспериментальной группе 20,0% (3 человека) и контрольной группе 26,6% (4 человека).

3. Разработанная нами тематика предыгровой беседы-установки для судей по баскетболу из 46 позиций, по 35 позициям (73%) показала полное или существенное совпадение с мнениями экспертов, что соответствует высокой степени согласованности мнений ($W > 0,60-0,80$) и позволила повысить эффективность освоения техники судейства.

4. Разработанные нами комплексы упражнений, направленные на совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости, позволили повысить специальную физическую подготовленность судей по

баскетболу на 26,7% (при выполнении теста «Метроном») и на 9,1% (при выполнении теста «Челнок»), на 40% в тесте Купера и на 20% в тесте на быстроту.

5. Разработанные нами критерии для оценки деятельности судей и предложенная ранжированная шкала ошибок техники судейства, используемые в отчёте комиссара по работе судьи, получили согласованные и объективные оценки экспертов (комиссаров) судьям (коэффициент согласованности мнений экспертов, $W > 0,80$). Критерии работы судей по баскетболу позволили специалистам объективно оценивать деятельность арбитров из экспериментальной и контрольной групп.

6. Разработанная нами комплексная методика подготовки судей по баскетболу направлена на повышение качества теоретической, специальной физической и практической подготовки. В конце эксперимента лучшие результаты теоретической подготовленности и достоверные сдвиги показала экспериментальная группа. Итоговые показатели – 88,0% правильных ответов в экспериментальной группе и 75,4% – в контрольной группе ($t=7,60$);

-в обеих группах при исходном тестировании не выявлены достоверные различия по физической подготовленности ($p > 0,05$). В конце эксперимента уровень подготовленности в экспериментальной группе значительно улучшился ($p < 0,01$). Средний показатель специальной физической подготовленности в экспериментальной группе у судей повысился на 26,7% (тест «Метроном»), в тесте «Челнок» на 9,1% или 2,8 сек, в тесте Купера улучшился на 40%, а в тесте на быстроту повысился на 20% ($p < 0,01$);

-принятие правильных решений судьями в ходе практической подготовки достоверно возросло в экспериментальной группе до 91,36% (улучшение на 22%) ($\phi^*=2,77$), в контрольной группе – 75,04% (улучшение на 9%), ($\phi^*=2,77$);

-в конце эксперимента оценка за судейство в экспериментальной группе достоверно возросла до 4,2 балла (максимально 5 баллов), в контрольной группе – до 3,8 балла, ($t=4,99$)

-значения согласованности оценок экспертов, коэффициент конкордации, в обеих группах выявил высокую степень согласованности мнений специалистов ($W > 0,80$).

7. Разработанная и экспериментально обоснованная комплексная методика подготовки баскетбольных судей усовершенствовала существующую программу подготовки судей по баскетболу. Она представляет собой законченный цикл. Это выражается в использовании комплекса упражнений для специальной физической подготовки и предыгровой беседы-установки с последующим получением объективной экспертной оценки работы и, при необходимости, срочной коррекцией тематики предыгровой беседы-установки или коррекцией предыгровой подготовки.

Таким образом, результаты экспериментального исследования полностью подтверждают эффективность использования комплексной методики подготовки судей по баскетболу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе проведённого нами исследования были разработаны методические рекомендации для судей по баскетболу.

1. Предложенная нами комплексная методика подготовки судей по баскетболу представляет собой законченный цикл подготовки баскетбольного судьи.

2. Для реализации комплексной методики необходимо при спортивных школах, институтах и техникумах физической культуры создавать группы подготовки судей по баскетболу, школы арбитра.

3. На учебно-тренировочных занятиях по баскетболу целесообразно обучать игроков элементам судейства по программе подготовки спортивных судей.

4. При составлении плана подготовки судей и совершенствовании их профессиональных качеств необходимо учитывать слабые звенья в уровне подготовленности и вести целенаправленную работу для их устранения.

5. Для тестирования физического состояния арбитров предлагаются тесты «Метроном» и «Челнок» (оценка скоростной выносливости), тест Купера (оценка общей выносливости) и тест на быстроту.

6. Разработанная нами форма отчёта комиссара на основании критериев работы судей и предложенной ранжированной шкалы ошибок за технику судейства позволяют объективно оценивать уровень подготовленности судьи по баскетболу.

7. Разработанная нами тематика метода предыгровой беседы-установки для судей по баскетболу позволяет эффективно готовиться баскетбольным судьям к предстоящей работе.

8. Разработанные нами комплексы упражнений, направленные на повышение специальной физической подготовленности судей по баскетболу, позволяют качественно выполнять судейскую деятельность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов /Г.С. Абрамова. – М.: Академ. проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 542 с.
2. Анастаси, А. Психологическое тестирование: В 2 кн. /Под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. – М., 1982. – Кн. 1.
3. Артеменко, Т.Г. Отбор баскетболистов на этапе начальной подготовки с учётом их личностных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /Т.Г. Артеменко; НУФВСУ – К., 2010 – 20 с.
4. Аршинник, С.П. Кроссовая подготовка как средство повышения физической подготовленности студентов /С.П. Аршинник, Н.В. Никитенко //Тезисы докл. XXXIV науч. конф. студентов и молодых учёных вузов Южного федерального округа. – Ч. I. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – С. 5-7.
5. Байрачный, О.В. Психологические показатели в определении спортивного амплуа футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /О.В. Байрачный; НУФВСУ – К., 2009 – 20 с.
6. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М. Портнова. – М.: Астра семь, 1997. – 476 с.
7. Баскетбол. Подготовка судей: Учебное пособие /Под редакцией С.В. Чернова. – М.: Физическая культура, 2009. – 256 с.
8. Белкин, А.А. Идеомоторная тренировка в спорте /А.А. Белкин. – М.: Фис, 1983.
9. Белов, С.А. Движение вверх. – СПб.: ИД «Право», 2011. – 416 с.
10. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
11. Бринзак, С.С. Прогнозирование психологической совместимости спортсменов в команде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.С. Бринзак; НУФВСУ – К., 2009 – 20 с.

12. Брумер, И. Семинары по подготовке судей по отдельным видам спорта //Подготовка общественных физкультурных кадров. – М., 1961. – С. 134-139.
13. Вайсфельд, Л.В. Методика специальной физической подготовки спортсменов высокой квалификации по хоккею с шайбой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1996. – 23 с.
14. Вершанская, Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки тенниста /Н.Ю. Вершанская //Теннис: ежегод. – 1982. – С. 29-33.
15. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
16. Водейко, Р.И., Мазо, Г.Е. Как управлять собой. – Мн.: Народная Асвета, 1987. – 80 с.
17. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоров'я. – 1981. – 116 с.
18. Вуден, Д. Современный баскетбол /Д. Вуден. - пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 256 с.
19. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. — Т. 3. — М., 1983. (Овладение вниманием). – С. 205-239.
20. Выготский, Л.С. Педагогическая психология /Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 2006. – 398 с.
21. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
22. Гальперин, П.Я., Кабыльницкая, С.Л. Экспериментальное формирование внимания. — М., 1974. История и современное состояние психологии внимания. Развитие внимания. – С. 5-32; 39-87.
23. Гиссен, Л.Д. Время стрессов: Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.

24. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2000. – С. 63–78.
25. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.: ил.
26. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола /А.Я. Гомельский. – М.: Гранд Фаир, 2002. – 442 с.
27. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера /А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИ», 2009. – 224 с.
28. Граевская, Н.Д., Долматова, Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с: ил.
29. Григорьев, М., Давыдов, М. Философия судейства. – М, 1995, Т.К. РФБ. – 17 с.
30. Григорьев, М., Давыдов, М. Руководство для судей. Методика и техника судейства. – М, 1995, Т.К. РФБ. – 28 с.
31. Григорьев, М., Давыдов, М. Настольная книга судьи. – М, 1997, Т.К. РФБ. – 39 с.
32. Григорьев, М., Давыдов, М. Механика судейства. – М, 1998, Т.К. РФБ. – 23 с.
33. Губа, В.П., Родин, А.В., Скрипко, А.Д. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов /В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко //Физическая культура в школе. – 2015. – №1. – С. 57-60.
34. Гуревич, К.М. Надёжность психологических тестов //Психологическая диагностика: проблемы и методы. – М., 1975. – С. 162-176.
35. Давыдов, М.А. Проверено практикой. Методика судейства в баскетболе. Спортивные игры. – 1978. – № 11. – С. 17.
36. Давыдов, М.А. Судейство в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.: ил.

37. Давыдов, М.А. Методические рекомендации по проведению семинаров судей по баскетболу. – М, 1984. – 43 с.
38. Давыдов, М.А. Отбор и специальная физическая подготовка судей в спортивных играх: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1986. – 23 с.
39. Дашкевич, О.В., Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.
40. Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
41. Дмитриев, Ф.Б., Лаптев, А.В. Управление конфликтами в баскетболе. /Ф.Б. Дмитриев, А.В. Лаптев //Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы //Материалы первой открытой Российской научной конференции /Под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы (г. Смоленск, 29–30 ноября 2012 г.). – Смоленск, 2012. – Том I. – С. 151–153.
42. 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.
43. Дулин, И.А. Формирование навыков судейства у юных баскетболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 19 с.
44. Елевич, С.Н., Лосин, Б.Е., Штейнбок, А.И., Яхонтов, Е.Р. Особенности подготовки квалифицированных специалистов в системе высшей школы тренеров по баскетболу /С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, А.И. Штейнбок, Е.Р. Яхонтов //Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 31-34.
45. Ермолаев, О.Ю., Марютина, Т.М., Мешкова, Т.А. Внимание школьника. – М., 1987. (Виды внимания). – С. 30-37; 69-80.
46. Ерофеев, С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 21 с.

47. Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 520 с.: ил.
48. Жихарева, О.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов (на примере индивидуальных и игровых видов спорта): Автореф. дис. ... канд. пед. наук /О.И. Жихарева. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.
49. Захаров, П.С., Родин, А.В. Эффективность оперативного контроля функционального состояния баскетболистов студенческих команд в структуре годичного тренировочного цикла /П.С. Захаров, А.В. Родин //Теория и практика физической культуры. – 2011. – №9. – С. 80.
50. Зациорский, В.М. Материалы к обоснованию системы текущего контроля в скоростно-силовых видах спорта. /В.М. Зациорский, И.А. Тер-Ованесян, А.Д. Вентцель //Теория и практика физической культуры. – 1971. – №7. – С. 56–60.
51. Зациорский, В.М. Методы воспитания быстроты, ловкости и некоторых частных способностей //Теория и методика физ. восп. /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – Т.1. – 2-е изд., исп. и доп. – В 2 т. – М., 1976. – Т.1. – С. 190–208.
52. Зельдович, Т.А. Отбор и диагностика способностей юных баскетболистов //Тезисы лекций семинара тренеров по баскетболу. – М., 1982. – С. 60-62.
53. Ительсон, Л.Б. Лекции по общей психологии: Учебное пособие. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Мн.: Харвест, 2002. – 896 с.
54. Каликинский, Ю.А. Исследование процесса принятия решений в условиях моторного моделирования (на примере выбора тактического хода в футболе и баскетболе). /Ю.А. Каликинский //Материалы итоговой научной сессии институтов физкультуры за 1968 г. – М., 1970. – С. 298–300.
55. Ковригин, В.Е. Техническая подготовленность баскетбольного арбитра /В.Е. Ковригин //Проблемы подготовки научных и научно-методических кадров: опыт и перспективы: Сб. науч. тр. молодых учёных УралГУФК. – Вып. 10. – Челябинск: УралГУФК. – 2011. – С. 149-152.

56. Ковригин, В.Е. Взаимодействие арбитров в баскетбольном судействе /В.Е. Ковригин //Здоровье для всех: материалы IV междунар. науч.-практ. конференции. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – С. 80-82.

57. Колотильщикова, С.В. Программированная тактическая подготовка женских баскетбольных команд: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.В. Колотильщикова. – М.: МГПУ, 2008. – 20 с.

58. Корнилов, А.Н. Содержание специальной физической подготовки профессиональных волейболистов в соревновательном периоде /А.Н. Корнилов, Ю.В. Нечушкин //Теория и практика физической культуры. – 2012. – №5. – С. 5.

59. Коростелев, В.А. Организационно-методические особенности подготовки студентов вуза средствами баскетбола на занятиях физической культурой. /В.А. Коростелев. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2008. – 65 с.

60. Крайнов, Г.И., Арнольд, О.Р. Аутогенная тренировка. Методические рекомендации. – М., 1980.

61. Красильников, В.В. Статистика объектов нечисловой природы. – Наб. Челны: Изд-во Камского политехнического института, 2001. – 144 с.

62. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. – М.: АСТ. Астрель, 2006. – 216 с.

63. Критерии отбора и функциональной подготовки баскетбольного арбитра /С.А. Полиевский, Л.В. Костикова, С.Д. Ерофеев, М.А. Давыдов //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №11. – С. 53-55.

64. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: Теория и технология применения /Ю.Ф. Курамшин: Учебное пособие. – СПб.: ПИТЕР, 1998.

65. Латыпов, И.К., Дмитриев, Ф.Б. Студенческий спорт и подготовка спортивных судей по баскетболу //Сборник тезисов докладов конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и олимпийский спорт: две модели – одна цель» (14 - 17 июля 2013 г.). – Казань, 2013. – С. 404-406.

66. Лосин, Б.Е., Елевич, С.Н. К вопросу о необходимости создания ВШТ по баскетболу /Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич //Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры имени П.Ф. Лесгафта за 2007 год. – 2008. – С. 68-69.

67. Луганский, К.А. Характеристика коммуникативного взаимодействия игроков команд в баскетболе /К.А. Луганский //Проблемы и перспективы формирования инновационной системы образования в XXI веке. I Международная науч.-практ. конф. (г.Йошкар-Ола, 2012) /Приволжский научно-исследовательский центр. – Йошкар-Ола: Коллоквиум, 2012. С. – 229–235.

68. Луганский, К.А. Характеристика общения как компонент эффективности деятельности спортивной команды /К.А. Луганский //Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник матер. 19-й Всероссийской науч.-практ. конф. – Ч 1. – Орел: ОрЮОИ МВД России, 2012. – С. 105–109.

69. Лупьян, Я.А. Барьеры общения. Конфликты, стресс. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 206 с.: ил.

70. Лурия, А.Р. Внимание и память. – М., 1975. (Внимание). – С. 4-41.

71. Ляпин, Н. Восхождение арбитра //Спортивные игры. – 1982. – № 1 – С. 12-13.

72. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена /С.В. Малиновский – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

73. Матвеев, Л.П. Спортивно-техническая и тактическая подготовка //Теория и методика физического воспитания/ Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – 2-е изд. испр. и доп.: В 2 т. – М., 1976 – Т. I. – 23-25 с.

74. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

75. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
76. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, - 1999.
77. Меерсон, Ф.З., Пшенникова, М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 253 с.
78. Методические основы подготовки судей по баскетболу: Учебно-методическое пособие /Под редакцией И.К. Латыпова, Ф.Б. Дмитриева. – М.: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 280 с.
79. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу /Ф.Б. Дмитриев и др.; под редакцией И.К. Латыпова. – М.: ООО Издательский Центр «Наука», 2014. – 104 с.
80. Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов /Под общей редакцией канд. пед. наук Т.А. Зельдович. – М.: ВНИИФК, 1976. – 82 с.
81. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
82. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Метод. пособие /Д.И. Нестеровский. – 4-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 368 с.
83. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде /Ю.В. Нечушкин //Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2014. – №3 (109). – С. 124-129.
84. Ожегов, С.И. Словарь революционной эпохи. Историко-культурный справочник (Предварительные наброски). – 1920-е гг. //Словарь и культура русской речи: К 100-летию со дня рождения С. И. Ожегова. – М.: Индрик, 2001. – 560 с.
85. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. /Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

86. Официальные правила баскетбола (2012). Баскетбольное оборудование. Баскетбольные интерпретации. – М.: Инфобаскет, 2012. – 156 с.
87. Павлов, И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. /Полн. собр. соч.: В 5 т. – М.; Л., 1951. – Т.4. – С.17-34, 67-122.
88. Петровский, А.В. Способности и труд. – М.: Психология, 1996. – 152 с.
89. Плахтиенко, В.А., Блутов, Ю.М. Надёжность в спорте. – М., 1983. – 174 с.
90. Подольская, М.Н. Квалиметрия и управление качеством: лабораторный практикум. Ч.1. Экспертные методы /М.Н. Подольская. – Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО ТГТУ, 2011. – 80 с.
91. Пономарёв, П.Л. Особенности личности тренера баскетболистов высокого класса /П.Л. Пономарёв, Л.В. Костикова //Сб. материалов Международной науч. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (11-14 июня 2007). – М., 2007. – С. 21.
92. Пономарёв, П.Л. Педагогические воздействия тренера на баскетболистов высокой квалификации в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /П.Л. Пономарёв; РГУФК – М., 2008 – 23 с.
93. Пономарёв, П.Л. Педагогическое воздействие тренера на баскетболистов высокой квалификации в тренировочной и соревновательной деятельности /П.Л. Пономарёв, Л.В. Костикова //Теория и практика физической культуры. – 2008. – №1. – С. 40.
94. Попов, Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2003. – 17 с.
95. Портных, Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие /Ю.И Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит и др. – СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.

96. Преображенский, И.Н. О методах совершенствования обучению баскетболистов тактике. /И.Н. Преображенский //Говорят тренеры по баскетболу. – М., 1961. – Вып. 2. – С. 93–114.

97. Проблемы способностей /Под редакцией Мясищева В.Н. – М.: Знание, 1976. – 108 с.

98. Проценко, Г.В. Влияние стиля общения тренера на эффективность совместной деятельности в волейбольной команде /Г.В. Проценко //Материалы Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФКСиТ, 2007. – С. 99.

99. Проценко, Г.В. Стиль общения тренера как фактор успешности технико-тактических показателей у спортсменок /Г.В. Проценко //Материалы Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФКСиТ, 2009. – С.404–407.

100. Психология и педагогика: Учеб. пособие /Под ред. В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева, А.И. Подольского, В.А. Сластенина. – М.: Изд-во института психотерапии, 2004. – 398 с.

101. Психология: Учебник для ИФК /Под ред. В.М. Мельникова. – М., 1987.

102. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.

103. Родин, А.В., Павлов, Е.А. Тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе метода игровых задач /А.В. Родин, Е.А. Павлов //Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4. – С.69.

104. Родин, А.В. Спортивная терминология в игровых видах спорта: техника игры /А.В. Родин, Е.А. Павлов, М.В. Погорелый, В.А. Палев //В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения /Материалы научно-практической конференции с международным участием. – 2013. – С. 254–256.

105. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивные результаты /А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

106. Савинкова, О.Н. Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов /О.Н. Савинкова //Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т.2 №1 (2). – С. 72-76.
107. Самолюбовер, Э.Л., Юмашев, Б.А. Судейство соревнований по баскетболу. – Киев: Здоров'я, 1973. – 91 с.
108. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. – 202 с.
109. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
110. Сологуб, Е.Б. Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности: Методическое пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1995. – 15 с.
111. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности: Учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2005. – 128 с.
112. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2010. – 116 с.
113. Специальная психология /В.И. Лубовский, Т.В. Розанов, Л.И. Солнцева и др.; под ред. В.И. Лубовского. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 147 с.
114. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги //Стресс и тревога в спорте. – М.: Спорт, 1983.
115. Спицин, А.П., Камакин, Н.Ф., Дуркин, А.В. Индивидуальные особенности устойчивости к эмоциональному стрессу //Материалы VIII Международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации» /Под ред. Агаджаняна Н.А. – М.: Изд. РУДН, 1998. – 510 с.
116. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.: ил.
117. Сысоев, А.В., Сысоев, В.И., Попова, И.Е. Функциональные особенности кардиореспираторной системы баскетболистов различного возраста /А.В. Сысоев, В.И. Сысоев, И.Е. Попова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №3. – С. 38-42.

118. Сытин, Г.Н. Самоубеждение как средство воспитания и оздоровления личности: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1994. – 54 с.
119. Тамбовский, А.Н. Офтальмоэргономические проблемы в современном спорте /Физическая культура и спорт в современной жизни. Тез. III Всерос. науч.-практ. конф. – 1995, Воронеж. – С. 35–36.
120. Тамбовский, А.Н. Офтальмоэргономические аспекты двигательной активности спортсмена /Методы обучения и организация учебного процесса в вузе: Труды VIII науч.-метод. конф. РГРТА. – Рязань, 1997. – С. 73–76.
121. Тамбовский, А.Н. Теоретические и прикладные основы спортивной офтальмоэргономики: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М.: РГУФК, 2003. – 54 с.
122. Тихомиров, О.К. Психология мышления /О.К. Тихомиров. Институт психологии РАО. – М.: МГУ, 1984. – 269 с.
123. Толстых, А.В. Наедине со всеми: о психологии общения. – Мн.: Полымя, 1990. – 208 с.: ил.
124. Турбин, Е.А. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей диагональной системы судейства /А.Д. Будогосский, Е.А. Турбин //Теория и методика футбола. – 2004. – №3. – С. 20-25.
125. Турбин, Е.А. К вопросу о необходимости внедрения единой базовой образовательной программы по подготовке судей начальной категории в футболе /А.Д. Будогосский, Е.А. Турбин //Учёные записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №12 (34). – С. 26-31.
126. Турбин, Е.А. Формирование специальных навыков футбольных арбитров начальной подготовки: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. /Е.А. Турбин; МГАФК. – М., 2009. – 24 с.
127. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей: Методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу /Ф.Б. Дмитриев и др.; под редакцией И.К. Латыпова, Ф.Б. Дмитриева. – М.: ООО Издательский Центр «Наука», 2014. – 72 с.

128. Усков, В.А. Тест для оценки оперативного мышления волейболистов /В.А. Усков //Теория и практика физической культуры. – 2010 – №2 (20). – С.78–84.

129. Усков, В.А., Капилевич, Л.В. Совершенствование точности двигательных действий на основе развития мышечной координации в волейболе. /В.А. Усков, Л.В. Капилевич //Теория и практика физической культуры. – 2013 – №2. – С. 71-74.

130. Усков, В.А. Методика контроля тактико-психических процессов в технической подготовленности спортсменок-ориентировщиц //Современные научные исследования. – 2015. – №2. Современные научные исследования и инновации. – 2014. – №5 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916>.

131. Уткин, В.Л. Количественные методы измерения качественных показателей в спорте. В.Л. Уткин – М.: Издательство ГЦОЛИФК, 1980. – 34 с.

132. Физиология человека: Учебное пособие /Под ред. Г.И. Косицкого. – М.: Медицина, 1985.

133. Фомин, С.Г. Подготовка молодых арбитров по баскетболу в условиях специализированного учебного центра: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. /С.Г. Фомин; ВНИИФК. – М., 1999. – 24 с.

134. Хаитов, Б.К. Организация и судейство соревнований по баскетболу /Б.К. Хаитов, Ю.П. Дерганов, И.Ю. Воронин, А.В. Ежова: Учебное пособие; Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж, 2014.

135. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.

136. Хасин, Л.А. Комплексная оценка физической подготовленности студентов ИФК /Л.А. Хасин, А.Б. Рафалович //Теория и практика физической культуры. – 1995. – №10. – С. 43-49.

137. Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 55–82.

138. Юнг, К.Г. Сознание и бессознательное. – СПб; М., 1997.
139. Ярбус, А.Л. Роль движений глаз в процессе зрения. – М.: Наука, 1965.
140. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. – 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 134 с.
141. Яхонтов, Е.Р. Англо-русский словарь американского баскетбола. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПБ», 2014. – 384 с.
142. Battista, A., Malloy, T., Martin, B. Beyond The rules. Volume 1. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball officiating. 2014. – 94 p.
143. Battista, A., Malloy, T., Martin, B. Beyond The rules. Volume 2. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball officiating. 2014. – 98 p.
144. Battista, A., Malloy, T., Martin, B. The best of 60 seconds on officiating. Season on thru five. Techniques, Tips, and Best Practices for Scholastic / Collegiate. Basketball referees. 2010. - 90 p.
145. Dan Benardot, D. PhD, Rd, Advanced Sports Nutrition Fine-tune our food and fluid intake for optimal training and performance. 2012. - 94 p.
146. Bickel, A., Korth, T. Basketball Game Intelligence: The Difference – Maker in officiating, 2011. – 104 p.
147. Bickel, A. Tough calls series: Traveling. 2012. – 57 p.
148. Burrall Paye. Playing the post: basketball skills and drills. Basketball training. 1996. - 87 p.
149. Coleman, B.E. “Coaching Basketball – Individual and Team Fundamentals” – Published by the English Basketball Association. 1985. – 102 p.
150. Coleman, B.E., Ray, R.P. “E. P. Sport – Basketball Techniques”. Published by A & C Black.1987. – 91 p.
151. Coleman, B. E. References “Basketball Curriculum Guide”. Published by The English Basketball Association. Prepared for The Royal Navy in

- association with the English Basketball Association and produced by Education & Youth Limited, London. 1989. – 63 p.
152. Dmitriev, Fedor. Psychology in basketball officiating. – Moscow: 2014. – 22 p.
153. Dodds, C. Referees Education and Development. Administration for Basketball Referees. 2007. - 6 p.
154. Emma, T. 101 Strength and Conditioning exercises and drills for basketball. 2006. – 57 p.
155. Examination states for the formation of referees: A, B and C. 1972. – 43p.
156. Game management manual for the beginners in basketball officiating: Handbook for basketball referees / Fedor Dmitriev, Mihail Grigoriev, Ildar Latypov. – Moscow: 2014. – 88 p.
157. Garetson, D. Preparation of referees in NBA. Maidenheid, 1984. - 3 p.
158. Greenberg, B. The ultimate Guide to weight Training for football. Fourth Edition. – 102 p.
159. Hanlon, T., Pyrtel, R. T., George, G. Officiating basketball / developed by the American Sport Education Program. 2004. - 159 p.
160. Hartyani, Z. Basketball for Everyone. – FIBAEUROPE, 2004. – 231 p.
161. Horgan, F. Officiating Phases // Sportorials. – 1981. № 245. – p. 6.
162. Grunska, J., Sabanini, D., Arehart, J. Accountability in officiating, 2014.
163. Jones, R.W. The principals of basketball officiating. München, 1977.- lip.
164. Jungebrand, C. Profile of the referee 2000. – Finland, 2000. – 45 p.
165. Kolster, K. Mechanics illustrated 2 and 3 Person High School Crews, 2011. – 98 p.
166. Korth, T. Basketballs Toughest calls: Block / Charge, Traveling, Contact / Displacement, 2014. – 101 p.
167. Korth, T. Tough calls series: Block / Charge, 2013. – 78 p.
168. Korth, T. Tough calls series: Contact / Displacement, 2014. – 87 p.

169. Kovacs, M. Ph.D., CSCS Dynamic stretching. Dynamic warm-ups for 20 sports. 2010. – 112 p.
170. Manual for Basketball Table Officials” – Published by the English Basketball Association.
171. Moore, M. Rights, Requirements, Risk. Shared responsibility of officiating, 2010.
172. Nucatola, J. Officiating basketball. New York. 1958.
173. Official basketball rules 2012 including two - person mechanics, three person mechanics, basketball equipment.–printed by FIBAEUROPE 2012.
174. Petrovic, R. Kosarsko sudenje. 1977.
175. Popovich, Gregg. Complete conditioning for basketball. 2007.
176. Program of young referees preparation / Fedor Dmitriev, Mihail Grigoriev, Ildar Latypov. – Moscow: 2014 - 24 p.
177. Rainey, D., Duggan, P. (1998). Assaults on basketball referees. A statewide survey. Journal of Sport Behavior, 1998. – p. 113 - 120.
178. Referees School, Sportorials. 1981.
179. Richardson, A. Basketball referee camp. In conjunction with Millfield Enterprises, 2002. – 85 p.
180. Topp, B., Schwartz, C. P. Smart Basketball officiating. How to get better every game. 2001. – 64 p.
181. Titmuss, D. “Play the Game – Basketball”. Published by Ward Lock Ltd. 1989. – 96 p.
182. Wilkens, L. NBA Power Conditioning. 122 Exercises and Drills from the Experts. 1997. – 150 p.
183. Wynns, T. High School Basketball Rules by Topics. 2015. – 73 p.
184. 101 tips for better officiating, 2012. – 97 p.
185. Home study book. FIBA Referee Instructor Programme (FRIP). FIBA. 2016. – 216 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРЕДЫГРОВАЯ БЕСЕДА

**Выбранные позиции должны быть подобраны под конкретную игру*

ПРОЦЕДУРНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ДО ИГРЫ

1. Обязанности старшего судьи перед игрой (секретарский стол - протокол, игровой мяч, оборудование, площадка, сигналы).
2. Изменения в Правилах. Интерпретации.
3. Видео повтор (расположения, ответственное лицо, качество видео).
4. Спорный мяч. Стрелка поочередного владения. Игровые часы.
5. Уровень команд (мотивация, игроки, положение в таблице).
6. Игровая площадка – разметка, конструкции щитов, расположение игрового табло, устройства отсчёта времени для броска.
7. Окончание игры. Подписания протокола. Покидание площадки.
8. Беседа после игры. Анализ судейства.

КРИТЕРИИ

9. Критерий фолов (1 и 2 половины игры; фолы в последние 2 минуты 4-ого периода или дополнительного времени, спаренные игры).
10. Первая грубость (игра руками, задержки, толчки).
11. Игра без мяча – основа (базис) всей работы судей.
12. Пробежка, пронос, двойное ведение (критерии).
13. Фолы: технический, неспортивный, дисквалифицирующий (процедура). Критерий – постоянство.
14. Если есть сомнения: ДА или НЕТ в игре, то при ситуациях: 3;5;8 секунд и пробежки – НЕТ нарушения; если - игрок в процессе броска, помеха попаданию или мячу – принимать решение - ДА.

МЕХАНИКА

15. Жесты – язык игры (применять официальную жестикуляцию).
16. Зоны ответственности (передовая и тыловая, помощь партнеру).
17. Ротация (система и визуальная кооперация, кто инициирует и когда).
18. Помеха попаданию и помеха мячу.
19. Двойные, тройные свистки.
20. Замены игроков. Контроль количества игроков (легионеров).
21. Связь с секретарским столом и комиссаром (визуальная, вербальная).

22. Тайм – аут (по ходу игры и последний).
23. Попытка 3-х или 2-х очкового броска (КОНТРОЛЬ и ПОМОЩЬ).
24. Продолжение контроля ситуации после фиксации фола
25. Штрафные броски: контроль раннего выхода - Ведущий и Центральный; из-за 3-х очковой линии – Центральный и Ведомый; 5 сек. на бросок, контроль за ногами бьющего (касание линии) – Центральный.
26. Зона скамейки команд (контроль поведения).
27. Принцип вертикальности/цилиндра.
28. Игра центровых (подбор мяча).
29. Последние 2 и 5 минут игры или дополнительного периода.
30. Последний бросок (ответственные судьи, помощь партнеру).
31. Сложные, спорные ауты (ПОМОЩЬ). Визуальный контакт.
32. Контроль сигналов: устройства отсчёта времени для броска, времени.
33. Контроль отсчёта времени для броска в передовой зоне.
34. Отсчёт 8-ми секунд (окончание отсчета).
35. После пауз или минутного перерыва чётко знать, кто и откуда вбрасывает или номер бросающего игрока.
36. Просьба минутного перерыва или замены.
37. В минутных перерывах: темы исходят из произошедшего в игре.

КОНТРОЛЬ ИГРЫ БЕЗ МЯЧА

38. Игра без мяча (off the ball area).
39. Прессинг (ответственные: ведомый и центральный судьи).
40. Игра руками (hand checking).
41. Заслоны, задержки без мяча.
42. Fake - официальная процедура.
43. Игра центровых (подборы, толчки, заслоны). Активный ЦЕНТР!

КОНТРОЛЬ ИГРЫ ВОЗЛЕ МЯЧА

44. Выход мяча в аут и ситуация вбрасывания (визуальный контакт).
45. Нарушение «правила Зоны».

ВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

46. Нарушение 3, 5, 8 сек., отсчёта времени для броска (14, 24 сек.)

Конспект тренировочного занятия

Цель занятия – поддержание функционального состояния организма в оптимальной физической форме.

Продолжительность занятия: 60–75 минут.

№ п/п	Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<i>Подготовительная часть</i> Разминка в тренажёрном зале. Упражнения на растягивание	1) вращение в тазобедренном суставе; 2) повороты туловища с наклоном; 3) локоть за голову и наклон головы назад; 4) наклоны туловища; 5) выпады вперед; 6) шпагат, полушпагат; 7) вращение в коленных суставах; 8) вращение в голеностопных суставах	10–15 минут	широкая амплитуда движений ноги в коленях не сгибать спину держать прямо
2	Силовая разминка по станциям (упражнения для мышц живота, спины, коленных суставов; упражнения с гантелями с маленьким весом)		По одной минуте на каждой станции	Упражнения выполнять медленно
3	<i>Основная часть</i>	Упражнения у степ-платформы (в тренажерном зале): шаги на степе в быстром темпе	4 подхода по 1 минуте	Поддерживать интенсивность
		Беговая работа с гантелями: различные варианты бега (вперед, назад, на месте и т.д.)		Следить за осанкой
		Стартовый рывок (можно с сопротивлением резины)		Следить за осанкой
		Выпады вперед с гантелями		Спину держать прямо
		Бег с высоким подниманием бедра		

4	Беговые упражнения в спортивном зале 8–10 минут в среднем темпе с изменением направления	1-й вариант: бег по наружному краю площадки в среднем темпе вдоль боковой линии, ускорение от лицевой линии до дальней линии штрафного броска, затем медленно под кольцо (свободный бег)	Выполнить 20 раз	Следить за осанкой и контролировать игровую площадку
		2-й вариант: ускорение до середины площадки, затем спокойный бег до конца площадки	Выполнить 20 раз	Следить за техникой бега
		3-й вариант: судейский тест по физической подготовке «Челнок»	Длина дистанции 140 метров. Выполнить 3 раза. Интервал отдыха по самочувствию.	Тест проводится в спортивном зале на баскетбольной площадке размером 28x15 м. Контроль касания линий и своего самочувствия
5	<i>Заключительная часть</i> Упражнения на гибкость и растягивание		15 минут	Упражнения выполнять медленно

Примечание: в начале и конце каждого тренировочного занятия необходимо выполнять разминку и упражнения на растягивание. Это придаст эластичность и упругость работающим мышцам и связкам.

Приложение 3

Количество занятий и примерное распределение часов на подготовку судей по месяцам (1-й год обучения)

Разделы подготовки	Месяцы											
	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	февраль	Март	апрель	Май		
Теоретическая подготовка	4	6	6	8	8	4	6	8	6	4		
Правила игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Интерпретация правил	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5
Техника и тактика игры	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	1	0,5	1	0,5	-
Механика судейства	1	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1
Жесты и сигналы	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5
Предыгровая беседа	0,5	1,5	1,5	3	3	0,5	1,5	3	1,5	1,5	1,5	1
Физическая подготовка	4	6	6	6	8	4	6	8	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	5	3	4	5	4	5	4	4
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Психология общения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Управление конфликтами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Мотивация	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Аутотренинг	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Идеомоторная тренировка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Практическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Судейство игр	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6
Механика судейства	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Жесты и сигналы	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Видеоанализ (беседа)	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5
Предыгровая беседа-установка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тестирование, анкетирование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Самостоятельная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Итого, часов	33	37	37	38	41	33	37	41	37	41	37	35

Примерное распределение часов на подготовку судей по месяцам (2-й год обучения)

Разделы подготовки	Месяцы											
	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Правила игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Интерпретация правил	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Техника и тактика игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Механика судейства	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Жесты и сигналы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Предыгровая беседа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Физическая подготовка	4	6	6	6	8	4	6	8	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Психология общения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Управление конфликтами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Мотивация	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Аутотренинг	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Идеомоторная тренировка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Практическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Судейство игр	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6
Механика судейства	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Жесты и сигналы	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Видеоанализ (беседа)	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5
Предыгровая беседа-установка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тестирование, анкетирование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Самостоятельная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Итого, часов	37	39	39	39	41	37	39	41	39	41	39	39

Примерное распределение часов на подготовку судей по месяцам (3-й год обучения)

Компоненты подготовки	Месяцы											
	август	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	Май		
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Правила игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Интерпретация правил	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Техника и тактика игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Механика судейства	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Жесты и сигналы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Предыгровая беседа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Физическая подготовка	4	6	6	6	8	4	6	8	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	5	1	4	5	4	4	4	4
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Психология общения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Управление конфликтами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Мотивация	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Аутотренинг	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Идеомоторная тренировка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Практическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Судейство игр	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9
Механика судейства	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Жесты и сигналы	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Видеоанализ (беседа)	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5
Предыгровая беседа-установка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тестирование, анкетирование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Самостоятельная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Итого, часов	39	41	41	41	43	39	41	43	41	41	41	41

Примерное распределение часов на подготовку судей по месяцам (4-й год обучения)

Компоненты подготовки	Месяцы											
	август	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	Май		
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Правила игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Интерпретация правил	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Механика судейства	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Предыгровая беседа	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Физическая подготовка	4	6	6	6	8	4	6	8	6	6	6	
Общая физическая подготовка	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Психология общения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Управление конфликтами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Мотивация	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Аутотренинг	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Идеомоторная тренировка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Практическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
Судейство игр	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	9	
Механика судейства	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
Жесты и сигналы	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
Видеоанализ (беседа)	3,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	
Предыгровая беседа-установка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Тестирование, анкетирование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Самостоятельная подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
Итого, часов	41	43	43	43	45	41	43	45	43	43	43	

Научное издание

ДМИТРИЕВ ФЁДОР БОРИСОВИЧ

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И
КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ
РАБОТЫ СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Монография

Подписано в печать 05.04.2017. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Печать RISO. Объем 8,0 печ. л.
Тираж 500 экз. Заказ № 048.

ООО Издательский Центр «Наука»
410012, г. Саратов, ул. Пугачевская, 117, оф. 50

Отпечатано с готового оригинал-макета
Центр полиграфических и копировальных услуг
Предприниматель Кравчук Е.Ю. ИНН 645500116759
410012, Саратов, ул. Московская, д.152, офис 311, тел. 26-18-19



Фёдор Борисович Дмитриев

Кандидат педагогических наук (род. 16 июня 1971 г.). Начал заниматься баскетболом в 1980 году в СДЮШОР №10 по баскетболу города Минска, кандидат в мастера спорта по баскетболу. Окончил с отличием Белорусскую государственную академию физического воспитания и спорта. Судейская карьера началась в 1984 году. В 1989 году стал судьей республиканской категории, в 1995 году - судьей Высшей Национальной категории Республики Беларусь, с 1997 года - арбитр ФИБА.

Обслуживал чемпионаты Европы 2003 г. (Швеция), 2007 г. (Италия), 2009 г. (Латвия), матчи Финала Четырех в 2004 г. (Турция), Финала Четырех Северной конференции в 2004 и 2005 гг. (Россия), Преолимпийский турнир в г. Пекине (2008 г.), финальные игры чемпионатов Арабских стран, Азии, Африки. Был арбитром Евролиги УЛЕБ в 2001-2004 гг.

