

УДК 796.42
ББК 75.0
ЛЗ8

ЛЗ8 **Лёгкая атлетика** : сб. научно-методических трудов / Под ред. А. В. Масленникова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2015. — 127 с.

Печатается по решению редакционно-издательского отдела НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В сборнике представлены работы преподавателей кафедры теории и методики лёгкой атлетики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Материалы сборника отражают основные направления научно-исследовательской и методической деятельности преподавателей и аспирантов, проблемы методики спортивной тренировки в лёгкой атлетике, а также в видах спорта, в которых используются методы тренировки легкоатлетов.

Материалы сборника рекомендованы для специалистов, студентов высших учебных заведений физической культуры.

УДК 796.42
ББК 75.0

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Костюченко В.Ф., Грецов Г.В., Войнова С.Е. Кафедре теории и методики легкой атлетики 80 лет.....	4
Лутковский В.Е. Динамика взаимосвязи показателей перемещения ведущих двигательных звеньев метателей молота в процессе основного соревновательного упражнения	18
Масленников А.В. Управление тренировочным процессом на основе модельных характеристик специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов легкоатлетов	25
Соловьев М.М., Масленников А.В., Грецов Г.В. К вопросу об использовании средств легкой атлетики в физической подготовке футбольных арбитров	33
Степанов В.В., Степанова М.И., Степанова М.В. (СПбГЭУ). Особенности многолетней подготовки бегунов-спринтеров и барьеристов: теория и практический опыт	38
Фурсов В.В., Алиева М.А., Бабич В.В., Грецов Г.В., Масленников А.В., Колесников А.В. Коррекция технической подготовленности квалифицированных ходоков на основе определения взаимосвязей с информативными показателями специальной подготовленности ходоков и морфометрическими характеристиками мышц	56
Дегтярев М.С., Фурсов В.В. Исследование психоэмоционального состояния бегунов на короткие дистанции с помощью метода виброизображения	66
Хамид Джамал Абдулкарим Хамид Определение граничных значений отягощений в специальной силовой подготовке легкоатлетов	74
Войнова М.М. Общая физическая подготовка юных фигуристок на основе адаптированных легкоатлетических упражнений в подготовительный период	76

ЧАСТЬ 2. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Масленников А.В. Дистанционное обучение – современная форма образования	78
Степанова М.И., Степанова М.В. (СПбГЭУ). Инновации в физической культуре студентов: цели, объект, эффективность	80
Степанова М.И., Степанова М.В. (СПбГЭУ). Легкая атлетика на учебных занятиях по физической культуре в вузах	95
Фурсов В.В., Андрусак Е.Д. Обучение технике спортивной ходьбы начинающих и совершенствование движений опытных скороходов	110
Тихонов Л.М., Золотарева Т.Е. Философия ветеранского спорта	123

К вопросу об использовании средств лёгкой атлетики в физической подготовке футбольных арбитров.

Соловьев М.М., Масленников А.В., Грецов Г.В.

Средства легкой атлетики, благодаря своей доступности, используются в различных видах спорта для совершенствования процесса физической подготовки спортсменов (например, триатлон, спортивное ориентирование, фигурное катание и т.д.). Очевидным является тот факт, что и футбольные арбитры на практике используют средства легкой атлетики для физической подготовки, но в научно-методической литературе это никак не представлено.

Основными тестами, определяющими уровень физической подготовленности у судей, являются тест ФИФА (состоит из двух упражнений: 6 повторений бега по 40 м и бег в интервальном режиме по 150 м через 50 м отдыха), тест Купера (12 минутный бег) и тест Йо-Йо (челночный бег по 20м).

Двигательная активность судьи во время матча связана с преимущественным проявлением выносливости и напоминает работу легкоатлета бегуна. Величина физической нагрузки при судействе футбольных матчей у арбитров зависит от ранга соревнований. При этом их двигательная деятельность находится в различных зонах мощности: от аэробно-восстановительной зоны до анаэробно-гликолитической. В среднем квалифицированный арбитр за матч преодолевает расстояние около 10-12 км, ЧСС варьируется в пределах от 140 до 180 уд/мин., а во время принятия сложных решений ЧСС близок к максимальному. Во время матча судья чаще всего использует бег лицом вперед, в меньшей степени бег спиной вперед, передвижение приставными шагами. Использование различных способов передвижения по полю связано с индивидуальным стилем передвижения во время судейства.

Специалисты отмечают, что современная динамика футбольного матча, значительное количество технико-тактических действий игроков и их активное перемещение, а также постоянно изменяющиеся ситуации игры нередко приводят к ошибочным действиям судьи. Наглядным примером может послужить Чемпионат мира по футболу в Бразилии, на котором, к сожалению, не было ни одного российского арбитра. Чаще всего ошибки связаны с недостаточным уровнем подготовленности футбольного арбитра (Хусаинов С. Г., 2001; Будогосский А. Д., 2004; Будогосский, А. Д., Спирин А. Н., 2003; Турбин Е. А., 2004; Кулалаев П. Н., 2006; Чопилко, Т. Г., 2014).

Для того чтобы арбитр мог правильно оценить сложные ситуации, ему необходимо находиться рядом с ними. Отсюда появляется проблема выбора места на футбольном поле. Умение арбитра занять оптимальную позицию при оценке игрового эпизода - это не только свидетельство уровня квалификации, но и показатель отличной физической подготовленности. Поэтому вопросы физической подготовки футбольных арбитров на сегодняшний день являются актуальными.

В последние годы различные исследования и разработки, передовые методы отбора и обучения коснулись области судейства (Кулалаев П. Н., 2006; Будогосский А. Д., 2008). До недавнего времени современные методические рекомендации, касались либо психологических аспектов подготовки начинающих и квалифицированных арбитров (Вихров К. Л., 1987; Кузьмин М. А., 2004), либо затрагивали только отдельные аспекты деятельности арбитра и необходимые для их успешной реализации качества арбитра (Будогосский А. Д., 2004). Вопросы физической подготовки арбитра рассматривались в них только фрагментарно. В то же время, исследования некоторых авторов показывают, что этого недостаточно для успешной деятельности арбитров (Абдула А. В., 2005; Мяконьков В.Б., Николаев А.Н., 2003).

Из этого следует, что существует объективная проблема, связанная с разрешением вопросов, которые касаются организации процесса физической подготовки футбольных арбитров к профессиональной деятельности.

Сколько арбитры различной квалификации пробегают за игру? В каких двигательных режимах? С какой скоростью? Какая нагрузка приходится на организм судьи во время матча? Эти и многие другие вопросы, которые характеризуют профессиональную деятельность, остаются еще не достаточно изученными, так же как и вопросы периодизации и планирования физической подготовки арбитров различной квалификации.

Важными проблемами являются учет индивидуальных и возрастных особенностей, которые также не представлены в литературе. Судьи могут долгое время активно заниматься своей деятельностью, обслуживая соревнования различного уровня. Например, в Российской Премьер Лиге до 48 лет. С возрастом физические качества имеют тенденцию к регрессу, поэтому важной проблемой является поиск оптимальных средств физической подготовки, которые позволяли бы поддерживать уровень подготовленности на необходимом уровне.

Исходя из вышесказанного, следует, что на данный момент физическая подготовка футбольных арбитров не систематизирована и отсутствуют теоретическая основа для её организации. В научной литературе не полностью представлена характеристика профессиональной деятельности арбитра, которая должна стать основой для разработки системы построения процесса физической подготовки.

Наиболее полно отразить характеристику профессиональной деятельности футбольных арбитров может профессиограмма, но в научной литературе данный вопрос представляется недостаточно изученным.

На сегодняшний день в футболе отсутствует система физической подготовки арбитров в отличие от легкой атлетики, где выстроена более организованная система. Есть смысл использовать её для качественной подготовки футбольных судей. Для того чтобы осуществить перенос средств

лёгкой атлетики в физическую подготовку арбитров, необходимо интегрировать их с учетом особенностей профессиональной деятельности футбольных арбитров.

Исходя, из вышесказанного следует, что вопрос использования средств легкой атлетики в физической подготовке футбольных арбитров на сегодняшний день является актуальным.

Список использованной литературы:

1. Абдула, А.В. Взаимосвязь различных сторон подготовленности арбитров и качества судейства в футболе: Олимпийский спорт и спорт для всех / А.В. Абдула, В.С. Ашанин // Тезисы докладов IX Международного научного конгресса. – Киев, 2005. – С. 298.
2. Будогосский, А.Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: Автореф. дис. кан. пед. наук / А.Д. Будогосский; РГУФК. – М., 2008. – 26 с.
3. Кузьмин, М.А. Психологические факторы судейской деятельности в футболе: Автореф. дис. кан. пед. наук / М.А. Кузьмин; СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 15 с.
4. Кулалаев, П.Н. Начальная подготовка футбольных арбитров: Автореф. дис. канд. пед. наук / Кулалаев П.Н.; ВГАФК. – Волгоград, 2006. – 22 с.
5. Мяконьков, В.Б. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения / В.Б. Мяконьков, А.Н. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 23-26.
6. Спирин, А.Н. Движение и выбор позиции в судействе соревнований по футболу / А.Н. Спирин, А.Д. Будогосский М.: «Центр-«Футбольный арбитр», 2003. - 37 с.

7. Турбин, Е.А. Формирование специальных навыков футбольных арбитров начальной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Турбин; РГУФК. – Малаховка, 2009. – 30 с.

8. Хусаинов, С.Г. Актуальные вопросы подготовки профессиональных: арбитров в футболе / С.Г. Хусаинов // Теория и практика футбола. - 2001. - № 1. - С. 21-23.

9. Чопилко, Т. Г. Исследования индивидуальных функциональных возможностей арбитров высокой квалификации / Т.Г. Чопилко // “Олимпийский спорт и спорт для всех” XVIII Международный научный конгресс: материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т.3. – 472 с.