

виховання і спорту: [спец] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Х., 2003. – 24 с.

5. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: [спец] 13.00.09 «Теорія навчання» / Г.А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

**Гончарук А.І.**

*викладач;*

**Бойченко С.В.**

*старший викладач;*

**Шевченко А.Ю.**

*викладач,*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **ДІЯЛЬНІСТЬ ФУТБОЛЬНОГО АРБІТРА НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ**

З інтенсифікацією гри ускладнюється арбітраж футбольних матчів. Жорсткі єдиноборства протягом поединку на всіх ділянках футбольного поля, високі швидкості пересування полем футболістів вимагають від арбітрів відмінної фізичної підготовки, тонкого розуміння гри, уміння визначати намір футболістів при порушеннях, гнучкого, часто неформального застосування Правил гри. Але навіть футбольний арбітр, який досконало володіє такими якостями, не в змозі в кожному епізоді бути в оптимальній позиції для визначення порушення правил [1, 3]. Тому йому важко витримати конкуренцію з оцінкою ситуації за допомогою відеотехніки. До того ж слід урахувати, що майже всі параграфи Правил гри чітко визначають те, що заборонено гравцям на полі й що дозволено Правилами гри [7]. Проте тлумачення й застосування правила відбувається по-різному. Особливо це відчутно, коли ви розглядаєте те чи інше порушення, якщо його скоїв футболіст команди, за яку вболіваєте, і зовсім з іншого боку, коли проігнорував правило гравець із колективу суперника. Звичайно, у таких умовах арбітру важко залишатися об'єктивним у своїх рішеннях одночасно в очах уболівальників, футболістів, тренерів обох команд. Крім того, необхідно пам'ятати, що згідно з Правилами гри, усі порушення повинні фіксуватися арбітром, якщо, на його думку, футболіст діяв неправомірно. Тому й не може бути в усіх випадках абсолютно ідентичних, об'єктивних рішень, навіть найбільш кваліфікованих арбітрів, адже кожен із них сприймає футбол по-своєму [8, 9].

Успішна діяльність футбольного арбітра включає в себе багато різноманітних чинників футбольного матчу. Досконале знання Правил гри, правильне прийняття рішень у складних ігрових ситуаціях, психологічна стійкість, комунікабельність теоретична, фізична та психологічна підготовка, займають вирішальне місце у підготовці футбольного арбітра на сучасному етапі розвитку футболу [6].

Теоретична підготовка арбітрів розглядається як своєрідна база підвищення надійності і якості арбітражу. Теоретичні заняття повинні носити певну цільову направленість – навчити арбітрів використовувати отримані знання на практиці. Лекції читають арбітрам головним чином на учбово-тренувальних зборах і зібраннях. У них лектор систематично подає теоретичні положення, що стосуються Правил гри і методики арбітражу, висловлює свою думку щодо розв'язання тих чи інших моментів. Для проведення лекцій залучають найбільш досвідчених та підготовлених арбітрів з футболу. Проводячи семінари з арбітрами мається на меті вивчення різноманітних аспектів Правил гри і методики арбітражу.

Фізична підготовка відіграє досить важливу роль для арбітра, так як для сучасного футболу характерні висока швидкість гри та окремих ігрових ситуацій [9]. Футбольний арбітр завжди протягом гри повинен знаходитись як найближче до ігрових епізодів, але у свою чергу правильно розташовуватись, щоб своїми діями не заважати гравцям.

Психологічна підготовка має досить велике значення як і фізична. З психологічної точки зору, на арбітра протягом усього матчу здійснюється значний тиск. Арбітр зобов'язаний виконувати свою роботу в умовах стресу і значного тиску збоку трибун, гравців і тренерів. Для прикладу, арбітр повинен повністю контролювати хід гри, правильно розташовуватись, бути сконцентрованим та впевненим у прийнятих рішеннях [5].

Фізична підготовка, складає важливу частину програми підготовки футбольних арбітрів, вона направлена на розвиток найважливіших якостей, необхідних для ефективної суддівської діяльності [3]. Підготовчий період футбольного арбітра, як правило, починається на початку січня після 4-6-недільного періоду відпочинку і відновлення. Підготовчий період для футбольного арбітра повинен поділятися на два етапи:

- 1) Загально підготовчий;
- 2) Спеціально підготовчий;

Метою загально підготовчого етапу є розвиток загальної фізичної підготовленості. Розвиток аеробної витривалості – є головним завданням в ході цього етапу. Беручи до уваги збільшення ризику травмуватись протягом цієї частини року, необхідно розвивати аеробну витривалість і більшій мірі через збільшення об'єму і тривалості тренування. Ці тренування повинні виконуватись при інтенсивності (70-80% від максимальної). Однак тривалість цих занять не повинна бути тривалою на протязі двох тижнів тренувального плану. Рекомендується що б тривалість перших тренувань була приблизно 20 хв., поступово збільшуючи до 40-50 хвилин [10].

Головним завданням спеціально підготовчого етапу підготовчого періоду – зміщення акценту у бік спеціалізації, перехід від загально фізичних навантажень до спеціальних тренувань [4, 2]. Завдання цього етапу сезонної програми тренування лишаються такі ж (продовжується робота над підвищенням рівня фізичної підготовки), однак тренування стають більш подібні на сам матч. Тому передбачаємо поступове зменшення тривалості тренування, яке супроводжується поступовим збільшенням інтенсивності.

На сучасному етапі розвитку футболу успішний арбітр повинен бути одночасно і спортсменом (атлетом) з дуже високим рівнем фізичної підготовки

і педагогом. Для арбітра також важливо бути абсолютно психологічно стійким, уміти знаходити вихід з критичних і конфліктних ситуацій, а також досконало знати і розуміти Правила гри, що б розумно застосовувати їх в процесі проведення матчу.

### **Список використаних джерел:**

1. Арештів Ю.М., Рік М.А. Підготовка футболістів вищих розрядів: Навч. посібник для слухачів ВШТ. – М., 1980. – 128 с.
2. Базилевич О.П. Управління підготовкою висококваліфікованих футболістів на основі моделювання тренувального процесу: Автореф. канд. дисс. М., 1983. – 20 с.
3. Базилевич О.П., Зеленців А.М. Моделювання тренувальних занять футболістів // Управління процесами відновлення в спортивному тренуванні. – К.: Вид-у КППФК. – 1973. – С. 101-108.
4. Баландін В.І. Психолого-педагогічні основи прогнозування у спорті: Автореф. докт. дис. – СПб., 2000. – 36 с.
5. Бальсевич В.К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді // Фізична культура: виховання, утворення, навчання. – 1996. – 1. – С. 23-25.
6. Бальсевич В.К. Методичні принципи досліджень з проблеми відбору та спортивної орієнтації // Теорія і практика фіз.культури. – 1980. – 1. – С. 31-34.
7. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
8. Arnason A., Andersen T.E., Holme I., Engebretsen L., Bahr R. Prevention of Hamstring Strains in Elite Soccer: An Intervention Study. Scand J Med Sci Sports 2008: 18:40-48.
9. Castagna C., Abt G., D'Ottavio S. Physiological Aspects of Soccer Refereeing Performance and Training. Sports Med 2007: 37: 625-646.
10. Di Salvo V., Gregson W., Atkinson G., Tordoff P., Drust B. Analysis of High Intensity Activity in Premier League Soccer. Int J Sports Med 2009:30:205-212.

**Клименко А.Л.**

*студент;*

**Чикольба Г.М.**

*старший викладач,*

*Університет митної справи та фінансів*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАКТИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВАХ (ОПРАЦЮВАННЯ І АНАЛІЗ ДАНИХ ПРОВЕДЕНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ)**

На сьогоднішній день питання покращення фізичного стану та фізичної підготовки серед молоді, особливо студентства, є надзвичайно актуальним та важливим. Існування великої кількості способів підвищення рівня своєї фізичної підготовки через певні види спорту дає можливість молодим людям обрати саме той вид, який підходить кожному окремо. Вибір найбільш вдалого фізичного навантаження через певний спорт є важливим аспектом у формуванні не тільки майбутнього спортсмена, а й загалом розвиненої людини.