

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спорт»

на тему: **«ПІДГОТОВКА АРБІТРІВ ПОЧАТКОВОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У
ФУТБОЛІ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Волощука Назарія Васильовича
(ПІБ)

Науковий керівник: Матвеев С. Ф.,
к. пед. наук, професор

Шитікова Є. А., викладач

Рецензент Чопілко Т. Г., к. фіз. вих.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № _ від ____ 20__ р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С.Ф.
(прізвище, ініціали)
кандидат педагогічних наук, професор
(наук. ступінь, вчене звання)

(підпис)

Київ – 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 АРБИТРАЖ У ФУТБОЛІ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД.....	8
1.1 Особливості арбітражу у футболі.....	8
1.2 Складові структури сучасної підготовки футбольних арбітрів...	12
1.3 Специфічні ознаки арбітражу на етапі початкової підготовки....	19
Висновки до 1 розділу.....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет.....	23
2.1.2 Метод порівняння та зіставлення.....	23
2.1.3 Метод систематизації.....	24
2.1.4 Соціологічні методи (опитування, бесіда, анкетування).....	24
2.1.5 Метод математичної статистики.....	25
2.2 Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ АРБИТРАЖУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	27
3.1 Програма підготовки арбітрів ФІФА.....	27
3.2 Основні структурні елементи процесу підготовки арбітрів.....	30
Висновки до 3 розділу.....	33
РОЗДІЛ 4 ТЕОРЕТИКО –МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ ПОЧАТКОВОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.	34
4.1 Професійний відбір футбольних арбітрів.....	34
4.2 Організаційна структура підготовки футбольних арбітрів	

		3
	початкової кваліфікації.....	37
4.2.1	Теоретична підготовка.....	37
4.2.2	Психологічна підготовка (психолого-педагогічний супровід процесу підготовки на етапі початкової підготовки).....	39
4.2.3	Психологічна підготовленість, сутність та зміст діяльності футбольного арбітра.....	45
4.2.4	Фізична підготовка арбітрів.....	50
4.3	Характеристика першого етапу навчання.....	53
4.4	Характеристика другого етапу навчання.....	54
	Висновки до 4 розділу.....	55
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
	ДОСЛІДЖЕННЯ.....	57
	ВИСНОВКИ.....	59
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ	
	ДЖЕРЕЛ.....	62
	ДОДАТКИ.....	69

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- А – аеробна спрямованість навантаження;
- ААА – анаеробно-алактатна спрямованість навантаження;
- АБ – біг в аеробному режимі;
- В – відновлювальний мезоцикл;
- ВМ – втягуючий мезоцикл;
- ДЮФЛУ – Дитячо-юнацька футбольна ліга України;
- ЗМ – змагальний мезоцикл;
- ІМТ – індекс маси тіла;
- МПК – максимальне поглинання кисню;
- НТЗ – навчально-тренувальний збір;
- НШФА – Національна Школа футбольного арбітра;
- ПМ – передзмагальний мезоцикл;
- РТ – ранкове тренування;
- ТП – теоретична підготовка;
- УЄФА – Європейська федерація футболу;
- ФІФА – Міжнародна федерація футболу;
- ФП – фізична підготовка;
- УАФ–Українська Асоціація Футболу;

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний футбол являє собою яскраве спортивне видовище, в якому органічно співвідносяться висока виконавча майстерність футболістів з безкомпромісною боротьбою гравців на кожній ділянці поля. Щороку змагання з футболу стають все більш популярними (П. Н. Кулалаєв, 2006; А. Д. Будогоський, 2004).

Як зазначає А. І. Гончарук, масовий розвиток і популярність гри у футбол вимагає високого рівня як навчально-тренувального процесу, так і організації та проведення змагань. Ключова роль для вдалого виконання цього завдання відведена футбольним арбітрам [28].

На сучасному етапі розвитку футболу, діяльність арбітрів взаємопов'язана зі значним підвищенням фізичної та психоемоційної напруги змагальних режимів, майстерності гравців, їх швидко - силової витривалості, стрімкості змін в ігрових ситуаціях.

На думку К. Л. Віхрова, В. В. Шаленка, А. Н. Спіріна ефективно суддівство висококваліфікованих рефері створює важливі і необхідні умови для підвищення рівня майстерності футболістів, оскільки їх удосконалення можливе лише в умовах адекватного спортивного суперництва, а якість арбітражу не повинна вступати в протиріччя з Правилами гри.

Арбітраж у футболі передбачає володіння стійкими спеціальними навичками суддівської професії та набуває особливого значення, оскільки в його основі лежить суб'єктивна особистісна оцінка арбітрами різних ігрових ситуацій, що виникають на полі.

Науковці К. Л. Віхров та В. Г. Ліпатов досліджували питання психофізіологічних якостей футбольного арбітра, педагогічний контроль в процесі підготовки арбітрів. Вітчизняними та закордонними вченими були розглянуті організаційно-педагогічні аспекти професійної підготовки арбітрів, особливості спортивного суддівства у футболі (Ю.Ф.Кузнецов, В. В Шаленко, А. Д. Будогоський, W.Helsen). Аналізу роботі арбітрів на змаганнях на основі суб'єктивної оцінки результатів присвячені роботи А. В. Богіно (2006). Певні

аспекти початкової підготовки арбітрів розглянуті в роботах П. Н. Кулалаєва та А. Д. Будогоського (2006, 2008).

Робота молодого футбольного арбітра досить значна та пов'язана з чималими об'ємами роботи. Актуальність дослідження зумовлена визначенням структури комплексної підготовки арбітрів на етапі початкової підготовки та розробкою комплексної програми підготовки арбітрів початкової кваліфікації.

Мета дослідження – удосконалення структури та змісту процесу підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей підготовки арбітрів.

2. Виявити основні компоненти структури підготовки арбітрів початкової кваліфікації.

3. Описати етапи комплексної підготовки арбітрів початкової кваліфікації у футболі.

4. Розробити комплексну програму підготовки арбітрів початкової кваліфікації з урахуванням рівня підготовленості

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; методи порівняння, зіставлення, систематизації; соціологічні методи (бесіда, анкетування, глибинне інтерв'ю), метод математичної статистики.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка арбітрів початкової кваліфікації.

Предмет дослідження – структура та зміст комплексної підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

вперше розроблено конкретну навчальну річну програму професійної підготовки арбітрів початкової кваліфікації;

вперше обґрунтовано структуру підготовки арбітрів початкової спеціалізації;

вперше описано етапи та зміст комплексної підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації;

доповнено дані щодо основних компонентів, що складають комплексну підготовку арбітрів.

Практичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних компонентів підготовки арбітрів, з метою розроблення комплексної програми для етапу початкової підготовки. Матеріали можуть бути використані Українською асоціацією футболу; регіональними, міськими, обласними, колегіями арбітрів з футболу; здобувачами вищої освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України під час вивчення навчальних дисциплін.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи були представлені на конференціях: XII Міжнародній Інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство» (Київ, 2019), XIII Міжнародній студентській конференції «Спорт та сучасне суспільство» (Київ, 2020).

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

АРБІТРАЖ У ФУТБОЛІ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

1.1. Особливості арбітражу у футболі

«Народна гра» - таку назву отримав футбол в нашій країні. Здобути народне визнання вдається не кожному виду спорту. Футбол увібрав в себе всі кращі якості: простоту, видовищність, доступність, емоційність, і, водночас, здатен захопити людину, незалежно від її віку та професії.

Футбол - гра сміливих, темпераментних, рішучих, фізично розвинутих людей, що володіють миттєвою реакцією і кмітливістю.

Видовищність футболу полягає у порівняльній простоті правил його ведення. Велика кількість різноманітних тактичних комбінацій, емоційність боротьби, колективна робота – все це приваблює у футболі мільйони людей. Заняття футболом є ефективним засобом зміцнення здоров'я та фізичного розвитку. За рахунок правильної організації занять, футбол сприяє зміцненню кістково - м'язового апарату і вдосконаленню всіх функцій організму.

Різноманітність рухових навичок і дій, різних за координаційною структурою та інтенсивністю, сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості тощо. Напруженість спортивного поєдинку, прагнення до подолання труднощів у боротьбі за перемогу сприяють розвитку таких цінних психологічних якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, самовідданість, ініціативність, дисциплінованість.

Необхідність узгоджених зусиль у досягненні спільної мети під час гри привчає гравця до колективних дій, прагненню до взаємодопомоги, виховує почуття дружби і товариства [12, 4, 3].

Завдяки своїй емоційності, гра в футбол представляє собою засіб не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [43, 49].

Масовий розвиток футболу сприяв зростанню спортивної майстерності, вдосконаленню техніки і тактики гри, а також правил змагань. В Україні

правила змагань змінювалися відповідно до міжнародних, оскільки розвиток футболу відбувається постійно майже у всіх його складових:

1. Зміна правил змагань.
2. Зміна модельних характеристик гравців.
3. Вікові особливості спортсменів.
4. Зміна в техніці.
5. Розвиток тактики.
6. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів.
7. Удосконалення психологічної підготовки гравців.
8. Наукове забезпечення.
9. Процеси комерціалізації.

Перші футбольні правила з'явилися 7 грудня 1863 року, що були офіційно затвердженні Англійською асоціацією футболу. В 1875 р. головні арбітри вперше вийшли зі свистком на футбольне поле. Але до 1875 р. рефері міг обслуговувати матч перебуваючи за межами футбольного поля, приймаючи рішення тільки у випадку звернення капітанів команд за допомогою [14, 19].

Нині діючі в країні Правила гри видаються практично щорічно та повністю відповідають першоджерелу ФІФА «Laws of the Game», але значно відрізняються від аналогічних видань перших років існування футболу.

З постійним прогресом та змінами у футболі, правила гри поступово змінювалися та уточнювалися. Деколи вони торкалися редакційної правки тексту та коригування його змістовної частини, проте іноді суттєво змінювалось трактування, видавалися незмінними глави і розділи як це, наприклад, мало місце в 2005 році в трактуванні положення «поза грою» (Правило 11) [43,17].

Важлива роль в успішному прогресі футболу належить арбітрам з футболу. Складність і відповідальність сучасного арбітражу у футболі постійно підвищується у зв'язку зі зростанням жорсткості єдиноборств, випадками грубої гри, особливо у змаганнях професійних команд [12]. У методичній літературі зазначено, що арбітраж має бути чітким і неупередженим, суворим і однаковим,

рішення повинні прийматися миттєво. Арбітр має керуватися Правилами гри, що досить великі та складні [46,1].

Поступово роль та місце знаходження арбітра зазнали деяких істотних змін. Історично склалось, що спочатку арбітрами були суперники. У подальшому функцію арбітрів перейняли глядачі. За даними В. Г. Ліпатова, створення Національної футбольної асоціації в Англії в 1863 році призвело до появи перших офіційних правил гри, згідно з якими, арбітр під час матчу повинен був знаходитись поза межами поля. Спочатку він розташовувався серед глядачів, але пізніше біля бокової лінії поля. З 1878 року арбітри стали користуватися сиреною, але виходити на футбольне поле з двома асистентами почали лише з 1891 року [40].

Проблеми розвитку спеціальних навичок у футбольних арбітрів на етапі початкової підготовки та арбітрів - професіоналів, різні сторони підготовленості арбітрів та якості арбітражу у футболі, питання щодо удосконалення фізичної підготовленості арбітрів та їх рухової активності висвітлено в працях К. Л. Віхрова [21, 20, 19], В. Г. Ліпатова [40], Ю. Ф. Кузнєцова [36], О. М. Спіріна [59], В. Хелсена (W. Helsen [65]), П. М. Кулалаєва [38], В. Д. Петрова [51], А. Д. Будогоського [13], Є. А. А. Б. Абдули [2].

Складність суддівства постійно зростає. Об'єктивні труднощі в діяльності арбітрів значною мірою обумовлені високою динамічністю та швидкою зміною ігрових ситуацій, в яких очікується неупереджений та безпомилковий арбітраж, що відбувається на тлі високих фізичних навантажень під час матчу [49,50]. На думку висококваліфікованих арбітрів, арбітр на будь якому етапі підготовки повинен вміти поставити себе на місце гравця або тренера, що дозволяє йому правильно оцінити їх поведінку в кожному конкретному випадку, враховуючи всі аспекти, зберегти об'єктивність, зважити всі «за» і «проти», знайти та прийняти оптимальне рішення.

На сьогоднішній день навчання арбітрів здійснюється за спеціальною комплексною програмою, в якій потрібно враховувати індивідуальні показники

кожного арбітра в залежності від рівня змагань, які він проводить [48]. Програма має бути розроблена та певним чином реалізована як об'єднання форм і методів, що спрямовані на створення професіонального арбітражу. Вона повинна передбачати всебічну підготовку арбітрів. Шлях реалізації цієї програми належить до сфери діяльності комітету арбітрів [48]. При навчанні потрібно враховувати специфічні особливості діяльності арбітра:

кваліфікація та рівень підготовленості рефері для роботи в обслуговуванні матчів професійних футбольних команд мусить відповідати досить високим критеріям знань та практичних навичок порівняно з арбітрами нижчої кваліфікації у яких критерії відповідають рівню аматорських команд;

професійний підхід до якісного виконання своїх обов'язків. Арбітр змушений змінювати систему свого життя, сім'ї, перерозподіляти та зміщувати свій час відпочинку та виконання обов'язків на основній роботі;

психічний статус. Необхідно націлитись на вирішення питань щодо утримання на індивідуальному комфортному рівні психічного статусу за допомогою запрошення до цієї роботи компетентних фахівців спортивної психології, формування в суддів високих морально-вольових якостей, уміння керувати своїми емоціями при підготовці до матчів, швидко і правильно приймати рішення в непростих ігрових ситуаціях. В основі психологічної підготовки мусить бути захист судді від негативного та несприятливого впливу з боку засобів масової інформації та людських відношень у розумінні футбольного середовища;

діяльність у виробничій та інших тотожних сферах праці. Жертвуючи видом виробничої професіональної діяльності, рефері приділяє більше часу професіональній діяльності, тому ці обставини повинні бути використані на благо футболу;

розміри гонорарів за арбітраж ігор. Зарплату, яку отримують арбітри за проведення матчів і сплачують відповідні податки, набагато вищі за середній заробіток у країні. Тому це в черговий раз підтверджує значимість відповідальності за кінцевий результат їх роботи;

соціальний статус.

Судді матчів команд професійних футбольних клубів в умовах виконання певних функцій не являються громадськими працівниками. У сучасному футболі можна стверджувати що є розподіл між арбітрами професіоналами і напівпрофесіоналами. І цей факт вимагає відповідної правової оцінки та регламентації, тобто –на меті порядку денному створення інституту арбітрів-професіоналів [48].

1.2 Складові структури сучасної підготовки футбольних арбітрів

На сьогоднішній день футбол розвивається зі збільшенням рухової активності футболістів, яка працює у тісному взаємозв'язку з тактичною командною грою [9, 58].

На думку А.Б.Абдули, К.Л Віхрова, А.І. Горбачова, П.Н.Кулалаєва, С.К. Сарсания для того, щоб арбітр об'єктивно правильно оцінював ситуації з певними складностями, йому потрібно знаходитися поряд з футболістами. Тому з'являється проблема вибору положення тіла на футбольному полі. Уміння арбітра зайняти правильну позицію при оцінці ігрової ситуації є не тільки свідченням рівня кваліфікації, але й показником гарної фізичної підготовленості, підтвердженням високої рухової активності [3, 21, 29, 38, 56].

К. Л. Віхров, В. М. Дячков, Я. О. Савін, В.В.Шаленко вважають, що успішність арбітра в якісному обслуговуванні матчів безпосередньо залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, застосування знань з Правил гри та відповідної фізичної і психологічної підготовленості. Ці головні аспекти тісно взаємопов'язані, але, як одні, так і інші мають перевагу один над одним на різних етапах багаторічної підготовки арбітрів [16, 23, 31, 47, 55, 62].

Серед етапів підготовки арбітрів виділяють:

Перший етап – базова підготовка. На цьому етапі відбувається налагодження організації, методів відбору, початкової системи підготовки арбітрів для роботи у міських та обласних організаціях арбітрів. Ключовими

елементами цього етапу є пропаганда суддівства в різних футбольних організаціях, командах з професійного та аматорського футболу; проведення лекцій, бесід, семінарів гри та інша агітаційна робота [48].

Другий етап стосується процесу навчання та підготовки суддів, які мають відповідну перспективу росту та пройшли відбір по закінченню першого етапу. Ця група зазвичай працює у зв'язці з арбітрами-селекціонерами обласних та міських об'єднань. Вони разом отримують знання на навчально-тренувальних зборах, курсах, семінарах, де визначаються потенціал арбітра, можливість назначення його на товариські пробні матчі команд професіональних футбольних клубів [48].

Третій етап – передбачає диференційований підхід до навчання (залежить від рівня професіоналізму та кваліфікації арбітра), яке зазвичай проводять спеціалісти Комітету арбітрів УАФ в умовах, максимально наближених до міжнародного рівня, з обов'язковим урахуванням ФІФА та УЄФА. Цей розділ розрахований на суддів топ-групи, перспективних арбітрів, які володіють важливими якостями для обслуговування найбільш відповідальних змагань і можуть претендувати на можливість бути претендентом на включення до листа ФІФА (арбітри та асистенти арбітра) [48].

Кожен матч має свої особливості, які так чи інакше будуть здійснювати безпосередній вплив на психіку арбітра. Вивчення положення команд в турнірній таблиці, стилю та методів ведення боротьби за м'яч, стан погоди і футбольного поля – це не повний перелік питань, що арбітр повинен знати перед матчем.

Впродовж сезону рефері початківці обслуговують велику кількість матчів. Однією з основних проблем цього є досить мала кількість футбольних інспекторів, що змогли б оцінити діяльність арбітра по завершенню футбольного матчу, підказати як потрібно було діяти арбітру в тій чи іншій ситуації, де і за що потрібно тактично правильно виносити попередження футболістам, щоб уникнути грубої гри на футбольному полі в подальшому.

Після закінчення матчу саме арбітр з інспектором аналізують гру, що пройшла, інспектор допомагає звернути увагу на ті ситуації, де були допущені помилки, робить наголос на тому, що на його думку потрібно удосконалити, а над чим попрацювати для самовдосконалення у наступних матчах аби уникнути своїх помилок.

Вміння арбітра безпосередньо перед матчем змусити себе повністю відволіктись від різного плану думок, переживань, різних сторонніх подразників – важлива умова успішного арбітражу.

Зібраність характеризується максимальною концентрацією усієї психічної діяльності в грі, що очікується. Арбітри, які успішно справляються зі своїми обов'язками, відключаються від всього, що не пов'язано з їх діями у грі.

Здатність до цього залежить від індивідуально – психологічних особливостей, масштабу змагань та їх організованості, успіхів або невдач в попередніх матчах і загальної підготовленості.

На ступінь концентрації уваги впливають сила волі, уміння керувати собою, своїми переживаннями і діями.

Важливо психологічно налаштувати себе перед матчем, у думках виконати усі ті дії, які потрібно буде здійснити під час гри.

По-перше, ще до початку гри створюється домінуюче джерело збудження в області тих центрів, які забезпечують виконання необхідних дій у грі. В результаті вся психологічна діяльність арбітра переключається на роботу, яку потрібно виконувати.

По-друге, виконання роботи в думках допомагає арбітру краще зосередитись і відключатися від впливу по сторонніх подразників.

По-третє, це підготовлює нервово-м'язову систему до дій, що очікуються на футбольному полі.

Щоб зняти різні психологічні бар'єри перед матчем (сумніви, невпевненість, сильне хвилювання, різні погані думки) і налаштуватись на успішне виконання поставлених цілей, важливе значення має само

налаштування арбітра, тобто в даному випадку автогенне психорегулююче тренування.

Методика психорегулюючих тренувань спрямована на оптимізацію загального і психічного стану спортсменів. Ця робота має проводитись терпляче та регулярно, що через декілька місяців занять дасть помітний позитивний ефект. Психорегулююче тренування складається з двох основних частин: заспокоєння і мобілізації.

Успіх самостійних занять залежить від того, як сприйняття арбітром цієї системи.

Навіювання і самонавіювання засновані на ролі слова як дуже сильного подразника. Словесний вплив арбітра на себе може мати форму:

1. Бадьорість – шляхом багаторазового повторення слів: «Все добре», «Всім важко, не тільки мені».
2. Самозаспокоєння – повторення слів «Я спокійний», «Я не хвилююся», «Все буде добре».
3. Наказові форми – повторення слів «Не думати!», «Не хвилюватись», « Не тремтіти».

Такі словесні подразники в одному випадку стримують зростаюче хвилювання, в іншому – сприяють необхідному настрою, бадьорості, впевненості та налаштовують на перемогу.

З урахуванням сили емоційної реакції на суддівство що очікується, виділяють три стани: стартова апатія, стартова лихоманка, бойова готовність.

При стартовій апатії домінують процеси гальмування. В таких випадках психічні, фізіологічні функції опорно-рухового апарату виявляється не підготовленими до швидкого виконання роботи максимальної напруженості.

Стартова лихоманка характеризується сильним хвилюванням, частковою дезорганізацією поведінки, безпричинним пожвавленням, швидкою зміною емоційних станів, нестійкістю уваги, незібраністю, помилками, які зумовлені послабленням процесів пам'яті (запам'ятовування, впізнавання, збереження, відтворення, забування) [66].

Бойова готовність визначається оптимальним рівнем всіх фізіологічних процесів та помірною психічною напругою.

Подолання негативних форм передстартових станів – важливе завдання безпосередньої психологічної підготовки до даного матчу. Для подолання негативних передстартових станів застосовують наступні приклади та засоби: розминка; масаж (при стартовій лихорадці – заспокійливий, а при стартовій апатії – збуджуючий); дихальні вправи перед виходом на поле (при сильному хвилюванні вдих і повільний видих, при апатії часті глибокі вдихи, і різкі видихи); переключення уваги на об'єкти, не пов'язані з виступом та самонавіювання [14,35].

В перерві між таймами варто аналізувати арбітраж першої половини гри, виявити слабкі сторони та допущені помилки, відпочити та налаштуватись на успішний арбітраж у другому таймі.

Під час гри своїми діями налаштовувати гравців на успішну стартову боротьбу. Варто змусити себе правильно обирати позиції в різних ігрових ситуаціях, примушувати футболістів боротися у випадку правильної атаки та уважно слідкувати за виконання Правил гри футболістами.

Після змагання інспектор здійснює розбір результату матчу, оцінює арбітраж, відмічає помилки і позитивні сторони, рекомендує шляхи для успішнішого арбітражу наступної гри [6,15].

Таким чином, у процесі тренувань арбітр має навчитись мобілізувати свою психіку для того, щоб найефективніше реалізувати свої фізичні можливості та вміння під час проведення гри. На це суттєво впливають визначені засоби загальної і психологічної підготовки.

Структура та зміст фізичної підготовленості суддів має багато схожих ознак із фізичною підготовленістю футболістів, але певний розвиток деяких якостей, які має арбітр, набагато визначальніші, ніж для гравців. Якості, що є досить важливими для суддівства визначають фізичну підготовленість це спеціальна витривалість та швидкість переміщення. Потрібно розрізняти стартову та дистанційну швидкість, які є взаємопов'язані. Стартова швидкість-

це анаеробна (ривкова) робота, вона потрібна для того, щоб арбітр швидко міг зробити ривок в тому випадку, коли він знаходиться далеко від ігрового моменту. Дистанційна швидкість потрібна для переміщення судді протягом матчу [5, 6, 8, 21, 51].

Найважливіший засіб підвищення працездатності судді є фізичні вправи. Спеціальні вправи – це вправи, що мають деякі елементи рухів, що ідентично повторюють рухи, які арбітр виконує під час проведення гри, і при яких окремі м'язи за допомогою механізму функціонування працюють таким же або схожим чином [6, 8, 25, 36 та ін.].

Загальнорозвиваючі вправи дуже схожі на вправи з різних видів спорту і схожі з рухами, які робить суддя у матчах (А. Б. Абдула, 2013, Н. В. Андрощук, 2006). За допомогою спеціальних вправ відбувається розвиток ключових фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості спритності та інших [17, 21, 24]. Загальнорозвиваючі вправи сприяють освоєнню і вдосконаленню потрібних рухових навичок, підвищують координаційні здібності. Залучення загальнорозвивальних вправ і спортивних ігор в підготовку судді сприяє вихованню загальної витривалості, розвитку та еластичності м'язів, що не приймають, чи в малій кількості приймають участь в проведенні гри, а також сприяють збереженню високої фізичної і психічної працездатності [10, 18, 35, 45].

До спеціальної фізичної підготовки судді слід віднести швидкісно-силову підготовку, розвиток якостей спеціальної швидкості і спеціальної витривалості, що потрібні футбольному судді під час проведення матчу [19].

При активному пересуванні арбітра футбольним полем під час матчу задіюється в роботу більше ніж 60% всіх м'язів, він використовує свої резерви і щоб працювати в тому ж режимі необхідно активно рухатись, потрібні значні вольові зусилля [5].

На думку К. Л. Віхрова та В. Д. Петрова, вся робота з підготовки арбітрів проводиться з урахуванням розвитку загальної і спеціальної витривалості

[19,51]. За допомогою розвитку швидкісно-силових якостей, результату можна досягти шляхом виконання повторних серій спеціальних вправ. Виконувати ці вправи доцільно дещо швидше, ніж основні (які демонструє арбітр під час матчу) рухи. Тривалість виконання вправ в кожній серії необхідна бути такою, щоб узятий темп була можливість зберегти до їх кінця. Вправи слід зупинити виконувати відразу при зниженні швидкості рухів. Застосовуються вправи головним чином в підготовчому і на певних етапах змагального періоду [19, 21, 27, 32,57].

Силу витривалість потрібно розвивати шляхом тривалого повторення вправ при помірних м'язових зусиллях (біг у взутті, що досить важка, біг угору, біг по піску тощо). Силу витривалість необхідно розвивати тренувальною роботою по вдосконаленню загальної і спеціальної витривалості в підготовчому і змагальному періодах [21,51,60]. Спеціальна витривалість може розвиватись шляхом багаторазового повторення тренувальної роботи, короткотривалої, ніж під час ігор, але в швидшому темпі [25, 30, 37, 54]. Тому застосовуються три методи повторний, перемінний і повторно-перемінний методи тренування. Загалом кількість відрізків дистанції в одному тренуванні має бути більше довжини тієї відстані, яку долає арбітр в матчі, і дорівнювати в середньому 10 км [2, 21, 34, 52, 64].

Одним із суттєво значимих напрямків для підвищення спеціальної витривалості є розвиток абсолютної швидкості бігу з тим, щоб створити резерв швидкості, закладений на високих швидкісних якостях судді. Це дає певну можливість розвивати велику середню швидкість під час гри і витратити при цьому менше енергії. Робота над розвитком швидкості і спеціальної витривалості виконується синхронно та одночасно, що допомагає арбітру показувати їх в повному обсязі в той час, коли проводиться матч [17, 31, 25,26].

Для виховання швидкісно-силових якостей застосовуються швидкісно-силові і силові вправи [21]. До вправ, які виховують силові якості, слід

віднести: стрибок з глибокого присіду, стрибки на обох та одній ногах; біг з високим підняттям стегна, біг по сходах, біг угору; вправи, що виконуються у швидкому темпі [21, 41, 53, 63].

1.3 Специфічні ознаки арбітражу на етапі початкової підготовки

Суддею матчу може стати людина, що володіє базою спеціальних навичок і знань, яка пройшла етап відповідної сертифікації. У футболі, так заведено, що футбольна федерація має свої колеги суддів, у яких формується розподіл арбітрів на існуючі категорії-це залежить від досвіду суддів:

- перший ступінь - «юний арбітр», присвоюється людям юнацького віку (до 16 років), що навчилися володіти певними навичками, спеціальною фізичною підготовкою та початковими знаннями;

- третя категорія найпоширеніша в суддівстві, мета роботи полягає в суддівстві змагань з футболу регіонального рівня (ДЮФЛУ, друга і перша ліга);

- другу категорію отримують арбітри, які обслуговували матчі в статусі судді третьої категорії не менше одного року. Рівень обслуговування - футбольні ігри першого і вищого дивізіонів;

- перша, вважається найвищою категорією на національному рівні, присвоюється після двох років роботи в статусі арбітра другої категорії [67].

В даній ситуації-ми будемо розглядати специфічні ознаки арбітражу-«юного судді» та суддів «третьої категорії», які обслуговують матчі (дитячо-юнацької футбольної ліги України).

Перед тим, як людина почне обслуговувати матчі дитячих змагань, їй потрібно зрозуміти, хто такий рефері на футбольному полі, передбачати які труднощі її можуть чекати в майбутньому, як необхідно себе вести на футбольному полі з оточуючими і чим керується рефері при прийнятті рішень на футбольних матчах.

Для цих пояснень у кожному місті створені свої колеги арбітрів з футболу, у колеги футбольного арбітра, проводять заняття викладачі, які в

минулому були професійними суддями (першої категорії, мають вищу освіту) або є діючими рефері та можуть поділитись своїм досвідом, є ерудованими у своїй справі.

У футбольному суддівстві існує 17 правил, якими повинен керуватись арбітр, але за словами досвідчених суддів-викладачів, найголовнішим є 18-те правило про інтелект людини. Це означає, що арбітр є менеджером на футбольному полі. І, незважаючи на тиск з боку тренерського штабу та гравців, повинен приймати правильні рішення та не втрачати контроль над матчем. Цим речам «юний арбітр» починає навчатись вже на своїх перших матчах, коли починає обслуговувати свої перші ігри дітей вікових груп від (6 до 10 років). На цих матчах починаючи арбітри застосовують вивчений та пройдений матеріал на семінарських та лекційних заняттях на практиці і зіштовхуються з психологічним тиском збоку не лише тренерів, а батьків дітей, які дуже переживають та емоційно вболівають та підказують арбітру, як він повинен якісно виконувати свою роботу. Далеко не всі справляються з цим психологічним бар'єром і закінчують із суддівською діяльністю навіть її не розпочавши. Звичайно, суттєву роль має грає фактор, чи займався футболем починаючий суддя у дитячому, аматорському чи професійному футболі. Якщо грав, то він набагато швидше зможе адаптуватись ніж людина, яка не грала у футбол, хоча б на одному із цих рівнів. Проте це не означає, що людина яка не грала, не зможе стати у майбутньому професійним арбітром і навпаки. На курсах суддівства, розповідають та пояснюють як справляти з цими проблемами.

Також на семінарах «юні арбітри» продивляються разом із викладачами велику кількість матчів за участі арбітрів-професіоналів та аналізують їх рішення. Негативним фактором є мала кількість спостерігачів на змаганнях «юних арбітрів», які б могли зразу після матчу проаналізувати гру та зробити роботу над помилками разом.

Після того, як «юні арбітри» відсудять велику кількість матчів, на рівні чемпіонату міста та зможуть з позитивної сторони себе зарекомендувати, у них

з'явиться нагода, скласти іспити з теоретичної підготовки та буде спроба скласти пробний тест ФІФА з фізичної підготовки (40 відрізків по 75 м., та 6 відрізків по 40 м.) з суддями ДЮФЛУ. Якщо вони успішно складуть іспити з теоретичної та фізичної підготовки, то вже через недовгий час зможуть обслуговувати змагання на рівень вище, а саме змагання дитячо-юнацької футбольної ліги України, де вони вже будуть навчатись працювати в бригаді арбітрів з 3 чоловік (арбітр, 2 асистенти арбітра) та інспектор.

Інспектор є важливою особою у суддівській діяльності на всіх рівнях, оскільки він повинен дуже добре знати теорію та розумітися у футболі. Ця особа ставить оцінки за матч, на який він (вона) отримав призначення, аналізує та обговорює з суддями їх правильні та неправильні рішення, слідкує за манерою суддівства та наскільки якісно арбітр справився в тій чи іншій ситуації, правильність в призначенні штрафних ударів та застосовуванні дисциплінарних санкцій.

Отже, знання арбітра можна здобувати не тільки з літератури, лекцій та бесід з іншими суддями, але й в процесі вивчення характеру, здібностей, рівня фізичного розвитку футболістів, а також коли арбітр набуває знання під час своєї діяльності, аналізуючи суддівство в матчі, при узагальненні отриманих знань від спостерігача арбітражу або лектора. Це надає всій діяльності арбітра творчий характер [26,33].

Висновок до 1 розділу

Футбол - найпопулярніший і найвидовищніший вид спорту у світі, ним захоплюються мільйони людей. У всіх любителів футболу є улюблені команди та гравці, за яких вони вболівають. Але також існують поважні особи у футболі, без яких не може відбутись жоден офіційний футбольний матч незалежно від рівня та значущості змагання. Професією є «суддівство», а людина, яка обслуговує матч - футбольний арбітр.

На сьогоднішній день футбол є дуже динамічною грою, яка потребує максимальної концентрації не тільки зі сторони тренерів та гравців, а також зі

сторони суддів. Для того, щоб арбітр міг якісно обслуговувати матч існують критерії, без яких неможливо здійснювати кваліфікований арбітраж: фізична підготовленість, психологічна підготовленість, досконале знання та розуміння правил гри при прийнятті правильних рішень та обґрунтованість власних дій під час гри та після закінчення матчу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У даному проведеному дослідженні, що має на меті одержання бажаних нових фактів, узагальнення та пошук варіантів вдосконалення вже існуючих, впроваджена система методів науково-педагогічного дослідження. Суть системи полягає в визначенні шляхів та засобів, цілеспрямованих на одержання нових знань та інтерпретацію виявлених у ході дослідження результатів.

З метою забезпечення наукової ймовірності результатів дослідження в даній роботі використовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет;
- метод порівняння та зіставлення;
- метод систематизації;
- соціологічні методи (бесіда, анкетування, глибинне інтерв'ю);
- методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет. Цей метод дослідження дозволив одержати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, а саме охарактеризувати суддівство у футболі.

Аналізуючи та вивчаючи дані спеціальної літератури отримано дані, що стосуються особливостей суддівства у футболі та сучасної підготовки арбітрів різної кваліфікації на міжнародному та національному рівнях.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і матеріалів мережі Інтернет були використані при формулюванні цілі та визначенні мети роботи, методів дослідження, організації та проведення дослідження, а також аналізу та інтерпретації отриманих даних.

2.1.2 Метод порівняння та зіставлення. Порівняння – один із найпоширеніших методів пізнання. Це процес встановлення подібності або

відмінності предметів та явищ дійсності, а також знаходження загального притаманного двом або кільком об'єктам. Цей метод дає можливість порівняти рівень розвитку арбітрів початкової підготовки та рівень розвитку арбітрів, які обслуговують матчі лігових-професійних змагань, в чому схожість організаційних особливостей при підготовці суддів.

2.1.3 Метод систематизації. Система – це безліч елементів, що знаходяться у відносинах і зв'язках один з одним і утворюють певну цілісність, єдність. В даній роботі, системою є комплекс процесів, що направлені на підготовку арбітрів початкової кваліфікації у футболі. Завдання цього комплексу досліджень полягало в тому, щоб виявляти чинники в суддівстві, які можуть з позитивної сторони доповнювати формування арбітра, як ключової фігури на футбольному полі.

2.1.4 Соціологічні методи. Бесіда – емпіричний метод отримання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації. В дослідженні проводились двосторонні обговорення, метою яких було дізнатись, за яким принципом створюється програма по системі підготовки, що слід виділити за головне, що за другорядне для того, щоб арбітр початкової кваліфікації зацікавлювався і міг прогресувати в майбутньому.

У ході написання роботи виникла потреба у соціологічному опитуванні для отримання як фактичної інформації, так і оціночних суджень.

Соціологічне анкетування. Впродовж дослідження було проведено анкетування серед арбітрів та інспекторів, які займаються суддівством у футболі з метою отримання інформації щодо удосконалення структури і змісту процесу підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації. Склад респондентів було визначено з доцільним урахуванням завдань дослідження. У анкеті представлено ряд закритих запитань; вона була складена таким чином, щоб показати процес професійної підготовки арбітрів початкової кваліфікації. Анкета міститься у Додатку.

Глибинне інтерв'ю – метод накопичення та збору соціальної інформації, що базується на вербальній соціально-психологічній взаємодії між

інтерв'юером і респондентом з метою одержання даних, які цікавлять дослідника. Застосування даного опитування в проведеному дослідженні мало на меті виявити основні компоненти підготовки арбітрів початкової кваліфікації.

Глибоке розкриття досліджуваного питання, з'ясування деталей, відкриття нового, а не лише оцінка вже відомих фактів.

2.1.5 Метод математичної статистики. Був отриманий у результаті анкетування експертів матеріал було оброблено з застосуванням методів математичної статистики. А точніше метод середніх величин, що допускає дослідити параметри, які є основними через середнє арифметичне (M_x).

Технологія обробки результатів досліджень велась за формулою:

*процентне співвідношення:

$$\frac{M}{n} = \frac{100\%}{x}$$

де, M -число вибірки;

x - невідоме (у %);

n - критерій, який досліджується.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було проведено у 4 етапи впродовж 2019–2020 рр.

На першому етапі (жовтень – грудень 2019 р.) проведений інформаційний пошук, аналіз наукової та спеціальної літератури і матеріалів мережі Інтернет щодо розвитку суддівства з футболу в системі професійного спорту на міжнародному та національних рівнях. Це дозволило встановити актуальність даної теми дослідження, виявити ступінь наукової новизни. Розроблена програма дослідження. Засвоєний комплекс наукових методів, які використовувалися у дослідженні.

На другому етапі (січень – травень 2020 рр.) здійснено аналіз програми по підготовці арбітрів ФІФА. Проведено соціологічне анкетування серед арбітрів та інспекторів, які займаються суддівством у футболі з метою визначення, як

краще удосконалити структуру і зміст процесу підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації.

На третьому етапі (червень – вересень 2020 рр.) визначено основні структурні чинники процесу підготовки. Проведенно глибинне інтерв'ю фахівців з суддівства у футболі з метою виявити основні компоненти підготовки арбітрів початкової кваліфікації.

На четвертому етапі(жовтень-грудень 2020 рр.) розроблені практичні та теоретичні рекомендації щодо підготовки арбітрів початкової кваліфікації у футболі.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ АРБИТРАЖУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Програма підготовки арбітрів ФІФА

Програма по підготовці арбітрів ФІФА складається із двох складових :

- 1)Теоретичної підготовки
- 2)Фізичної підготовки

Арбітри ФІФА - це ті рефері, які обслуговують міжнародні матчі (Чемпіонати Світу та Європи, Лігу Чемпіонів, Лігу Європи) і звичайно також отримують призначення від федерацій своїх країн на матчі чемпіонатів ліг країни, якої є громадянами.

Підготовка у арбітрів найвищої категорії триває безперервно, оскільки за рік вони обслуговують величезну кількість матчів незалежно від пори року.

Теоретична підготовка у цих суддів починається так само, як і у арбітрів нижчої категорії, з футбольних правил, але ситуації та питання щодо правил набагато складніші.

- 1) День зборів-арбітри складають тест на знання правил та відео тест.
- 2) День зборів-куратори разом з арбітрами розглядають найскладніші моменти ,які відбулися у арбітрів за рік та обговорюють прийняті рішення.
- 3) День зборів-обговорення нововведень(у правилах)розбір моментів у штрафному майданчику.
- 4) День зборів-розбір системи VAR.
- 5) День зборів- перегляд моментів з правилом №11(поза грою), відео-тест в кінці семінару по правилу.
- 6) День зборів –тест по новим правилам та відео-тест,підведення підсумків.

Що стосується фізичної підготовки, то в арбітрів найвищої категорії досить високі вимоги від ФІФА. Раз на тиждень арбітри зобов'язані надсилати інформацію у федерації тих країн, громадянами яких вони є. Ці дані стосуються кількості кілометрів, що арбітр пробіг за тиждень, кількості днів роботи над

собою; все в електронному варіанті, тобто інформацію вони надсилають зі своїх пристроїв (пульсометрів «Garmin»), які їм видало ФІФА. Спочатку інформація надсилається до національної федерації, а потім до ФІФА.

Також, арбітри обов'язково повинні складати тести з фізичної підготовки на зборах. Офіційний фітнес тест для футбольних арбітрів складається з 2-х тестів:

1. Спринт, а точніше Повторна Спринтерська Здатність (Repeated Sprint Ability (RSA)), що визначає здатність арбітра виконувати неодноразовий спринт на 40 метрів.

2. Інтервальний тест, оцінювати здатність арбітра виконувати серії бігу високої інтенсивності на 75м, між якими виконується 25м відновної ходьби. Час відновлення між закінченням 1-го тесту і початком 2-го має бути від 6 до 8 хв максимум.

Тест повинен проходити на легкоатлетичних бігових доріжках (або на натуральному чи штучному футбольному полі, якщо бігові доріжки недоступні). Легкоатлетичні шиповки не можуть бути використані під час тесту. Рекомендується, що б все тестування проводив фітнес інструктор, а наявність добре обладнаної машини швидкої допомоги впродовж усього тестування є обов'язковим.

Існують також затверджені додаткові тести ФІФА. У доповненні до офіційного тесту, як метод оцінки аеробної підготовленості арбітрів, з урахуванням рекомендованих норм можуть використовуватися Динамічний Тест Йо-Йо (Dynamic YO-YO Test) і Тест Йо-Йо Переривисте Відновлення Рівень 1 (YO-YO Intermittent Recovery Test Level 1).

Йо-йо тест саме для арбітрів ФІФА є обов'язковим, оскільки цей тест є найважчим в плані підготовки і якщо тест (6X40 та 40X75) для невеликої кількості арбітрів-професіоналів реально скласти без систематичної підготовки, тримаючи себе в гарній фізичній формі та слідкуючи за харчуванням, то для того щоб скласти Йо-Йо тест, необхідно цілеспрямовано готуватись за

спеціальною програмою, що розрахована на 8 тижнів для людини з достатнім рівнем підготовленості (табл.3.1).

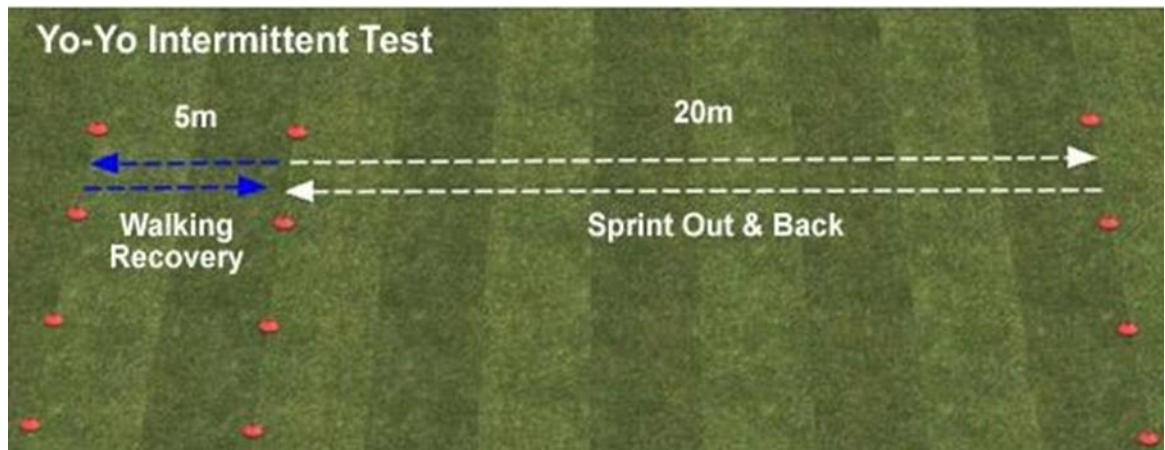


Рис. 2.4. Схема виконання арбітрами Yo-Yo тесту

Таблиця 3.1

Результати виконання арбітрами Yo-Yo тесту

Показники	Дуже погано	Погано	Добре	Дуже добре	Відмінно
Швидкість, км·год ⁻¹	15–16	16–17	17–18	18–19	19–20
Дистанція, м	>1040	>1360	>1520	>1800	>2000
Відрізки, по 40 м	>26	>34	>38	>45	>50

Для підготовки та готовності вітчизняних арбітрів потрібен правильний підхід до тренувань. Тому Українська асоціація футболу розробила власну систему, базуючись на підготовці арбітрів ФІФА.

Готуючись до тестів, арбітри повинні розподіляти, в яких зонах інтенсивності їм потрібно працювати для того, щоб бути готовим до тесту та пробігати за матч від 12 до 15км. дистанції в залежності від темпу швидкості гри, яку демонструють команди (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Зони інтенсивності тренувань

93%	Максимальна віддача
-----	---------------------

86%	Висока інтенсивність
76%	Середня інтенсивність
60%	Низька інтенсивність
0%	Активне відновлення

Приклад тижневого мікроциклу тренувань у арбітрів ФІФА наведено в Додатку 1:

3.2 Основні структурні елементи процесу підготовки арбітрів

У футбольному суддівстві, як і в інших видах спорту, є свої основні структурні елементи підготовки:

- тренувальні заняття (-мезоцикли, -мікроцикли);
- індивідуальні властивості;
- харчування, водний баланс;

1) Тренувальні заняття у арбітрів тривають безперервно, оскільки потрібно завжди бути в стані бойової готовності, тому що матчі проходять в 2 періоди: осінь-зима та весна-літо.

Але звичайно є час, коли футбольні клуби йдуть на зимову та літню перерви (2-2,5 місяці зимою та 1-1,5 місяць літом) також разом із футболістами на відпочинок йдуть і арбітри.

Арбітри в цей час відпочивають від матчів, але разом з тим готуються до тестів, тому про повний довготривалий релакс навіть не може йти мови.

Починається двомісячний мезоцикл (8 тижнів), коли арбітри готуються до здачі нормативів теоретичних та тестів з ОФП. Перед початком або після перерви, коли чемпіонат відновлюється судді складають іспити.

Також, у арбітрів під час сезону тривають тренування (3-4 рази на тиждень) в залежності від призначень на матчі, кожен підбирає вправи під себе, щоб розвивати фізичні якості та тримати в тонусі м'язи, тобто тривають

тижневі мікроцикли, які змінюються від функціональних можливостей арбітра та від кількості матчів за тиждень.

На сьогоднішній день, в період пандемії (COVID-19) та карантинних умов, арбітри змушені тренуватись індивідуально і в домашніх умовах, а тренери з фізичної підготовки розробили систему тренувань в домашніх умовах, яка допомагає тримати себе в кондиціях. Приклад одного тижня занять наведений в додатку Б:

2) Індивідуальні властивості арбітрів також грають велику роль.

Кожен арбітр повинен мати естетичний вигляд, мається на увазі зріст і вага повинні бути в нормі. На сьогоднішній день для того, щоб бути професійним арбітром в полі, зріст повинен бути не меншим, ніж 180см. Також має велике значення темп зростання у цій спеціальності, на скільки якісно арбітр володіє знаннями з правил та як їх застосовує в матчах, як володіє свистком (для арбітра) та прапорцем (для асистента), чи правильно показує жести для футболістів та скриті жести (в бригаді арбітрів), естетика бігу на футбольному полі (як рухається на футбольному полі, чи в правильному напрямку рухається, щоб бути ближче до ситуації, чи використовує діагональну систему пересування в матчі, чи не має зайвої ваги, яка робить арбітра важким і малорухливим). Звичайно впливає вік арбітра, в Україні арбітром-професіоналом може бути людина віком до 45 років.

Також важливою є тактична підготовка, чи переглядає матчі команд та поведінку гравців на полі, чи застосовує дисциплінарні санкції в тих випадках, де це потрібно.

3) Харчування, водний баланс.

Щодо стосується важливості харчування, то арбітри повинні харчуватись як і спортсмени-легкоатлети, оскільки футбол - це енергозатратний вид спорту для суддів. В середньому за гру доводиться пробігати дистанцію 12-15 км, тому раціон повинен складатись в більшій кількості з вуглеводів, білків, жирів у пропорції 2:1:1.

З питань водного балансу, ФІФА впровадили власну систему та програму, якої необхідно дотримуватись, оскільки втрачаючи через втрату рідини всього лише 2% від ваги тіла, існує ризик зниження фізичної працездатності, концентрації, уваги і швидкості реакції. Дані аспекти дуже важливі для загальної працездатності під час матчу. Для арбітра 2% зниження ваги тіла приблизно рівне втраті близько 1,5 літрів рідини. Це не дуже багато враховуючи, що в середньому арбітр втрачає 1-2 літри на годину на протязі матчу чи тренування. Для гарантування успішної розумової та фізичної працездатності необхідно дотримуватись певних правил (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Заходи для підтримки водного балансу у арбітрів

Рекомендації	Заборони
<ul style="list-style-type: none"> • Пити регулярно, протягом усього дня трохи і часто (в основному воду). • Завжди дотримуватися водного балансу, особливо під час матчів і тренувань. • Уника зневоднення, особливо під час матчів / тренувань. • Зважуватись до та після матчів / тренувань для підрахунку втраченої рідини (1кг = 1л). • Поповнювати запаси втраченої рідини на 150%. поступово, протягом 8-ми годинного періоду. • Регулярно перевіряти колір сечі для контролю рівня гідратації. • Солити продукти харчування для заміни мінералів, що губляться через піт. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не чекати відчуття спраги, що означає зневоднення організму. • Не чекати початку матчу або до початку другої половини для поповнення водного балансу. • Пити занадто багато води чи алкоголю до/після матчів чи тренувань, що істотно сповільнює відновлення. • Не приймати сонячні ванни / сауну за 48 годин до матчу, оскільки вони зневоднюють організм.

Висновок до 3 розділу

Отже, як ми бачимо фактори, що обумовлюють якість суддівства існує велика кількість. До них ми можемо віднести: фізичну підготовку, як процес, який мені довелося детально розібрати на прикладі арбітрів ФІФА, для того, щоб було зрозуміло, як все відбувається і завдяки чому в ході процесу, арбітри потім отримують позитивний або негативний результат, тобто від фізичної підготовки, залежить фізична підготовленість - цей закон діє і в суддівстві. Теоретична підготовка, як один з головних факторів, який безпосередньо інтелектуально розвиває арбітрів та додає впевненості у діях та прийнятті рішень. Для того, щоб прогресувати потрібно постійно готуватись, для того щоб скласти іспити з фізичної та теоретичної підготовки, хтось може знати теорію і бути фізично підготовленим, але застосувати теоретичні знання на практиці не може, через що робить велику кількість помилок і отримує погані оцінки від інспекторів у зв'язку з чим прогресу не відбувається, оскільки компетентність арбітра повинна напрацьовуватись і рости за рахунок проведених матчів.

РОЗДІЛ 4

ТЕОРЕТИКО –МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ПОЧАТКОВОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

4.1 Професійний відбір футбольних арбітрів

Якщо діяльність футбольних арбітрів є професійним заняттям, то доречно поставити питання про професійний відбір суддів. Щоб підвищити якість і стабільність діяльності вітчизняного суддівського корпусу необхідно вже на стадії набору і підготовки початківців суддів, оцінювати відповідність їх особистісно-кваліфікаційних характеристик суддів вимогам обраної професії. Це стосується також осіб, які отримали рекомендації до складу суддів Прем'єр-ліги, в першому і другому дивізіонах. Методики диференційованого професійного добору суддів потрібно розробляти окремо за їх категоріями від професійного відбору початківців суддів до суддів міжнародного рівня.

З цією метою, перш за все, потрібно визначити, якими спеціальними особистісними якостями, професійними навичками та вміннями повинен володіти футбольний арбітр, з урахуванням, зрозуміло, його входження в даний момент в конкретну категорію і можливостями професійного зростання. Слід також вирішити питання про те, які особистісні якості дійсно необхідні і достатні для ефективного відбору, щоб не допустити їх надмірності.

Процес професійного відбору арбітрів здійснюється за допомогою комплексу апаратурних, бланкових і опитувальних тестів, а також у процесі «кейс-стаді» або ігрового імітаційного експерименту, відтворюючого фрагменти, ситуації, етапи суддівства, при строгій реєстрації візуально спостережуваних і об'єктивно фіксуються показників функціонального стану людини, мотиваційно-емоційних проявів.

Процес ухвалення рішення щодо відбору суддів повинен складатися з декількох, що проводяться послідовно етапів: попередня відбіркова розмова, медичний огляд, заповнення анкети і бесіда з відбору, психодіагностичне

обстеження, перевірки рекомендацій і послужного списку, ухвалення рішення про відбір судді. У інструментарій професійного відбору рекомендується включати такі методи:

вивчення документів. Основні документи - це автобіографія, резюме, документи про професійну підготовку. У разі надання необхідних документів і при їх відповідності встановленим вимогам і претендент може бути допущений до подальших процедур професійного відбору;

анкетування. Цей прийом зазвичай проводиться після проведення попереднього відбору. Анкета може служити в якості джерела інформації на етапі попереднього відбору. Кандидатів на співбесіду можуть запрошувати, тільки якщо вони задовольняють основним критеріям, відбитим в анкеті.

психодіагностика. За допомогою психологічного тестування можна оцінити вміння та навички кандидата, особистісні та професійні якості та ін. Кожен тест спрямований на визначення особистісних і професійних якостей, умінь і навичок людини, і дає можливість якісно і кількісно визначити їх. Тести, рекомендовані для професійного відбору можна підрозділити на тести на професійну придатність, загальні тести здібностей, біографічні тести та особистісні тести;

складання «особистого кредо». Від кожного кандидата потрібно, щоб він письмово дав відповіді на три основні питання: ким він хоче бути, яким він хоче бути, і яким чином і якими засобами він збирається цього досягти. Так можна виявити таку найважливішу характеристику всякого професіонала у своїй справі, як рівень домагань і можливості планувати і управляти своїм кар'єрним зростанням у професійній суддівській діяльності;

перевірка рекомендацій і послужного списку. Одним з додаткових методів відбору є перевірка рекомендацій і послужного списку. Цей метод можна використовувати як при попередньому відборі, так і на більш пізніх етапах, перед прийняттям остаточного рішення.

У процесі аналізу послужного списку важливо виділити критичні ситуації у роботі судді, в яких найбільш опукло були виявлені переваги і недоліки його діяльності.

У сучасних умовах одним з найважливіших факторів підвищення якості суддівства є формування його привабливого іміджу футбольного арбітра і створення його бездоганної ділової репутації.

Досвідчений арбітр знає, що професійні контакти, як з гравцями команд і їх керівниками, так і з представниками футбольних і спортивних кіл, уболівальниками істотно полегшуються за тієї умови, що у всіх цих осіб сформувалося певне позитивне уявлення про образ арбітра, і, не в останню чергу, про його іміджі.

Під «іміджем арбітра» зазвичай розуміється уявлення про «зовнішньому Я» людини, яке складається у в очах зацікавлених осіб: як він себе подає, наскільки сприятливе він враження справляє на оточуючих, іншими словами, яка візуальна привабливість його особистості, т. е. його так званий «хабітус», по П. Бурдьє. Імідж, таким чином, в сильному ступені пов'язаний з естетичними аспектами зовнішнього вигляду людини, і його манерою триматися в процесі спілкування з іншими людьми. Деякі арбітри володіють таким природним даром, і тоді говорять про «харизматичної особистості». Під «репутацією арбітра» розуміється суспільна оцінка його особистості, т. е. стійка думка про його достоїнства і недоліки, які найбільш яскраво проявляються у професійній діяльності.

«Авторитет арбітра» це складне поняття, яке можна класифікувати як «авторитет де-юре» і «де-авторитет факто». У першому випадку під авторитетом розуміється володіння формальними владними правами здійснювати які-небудь дії, а в другому - авторитет це можливість неформального впливу, що виникає з професійних знань, умінь, кваліфікації, статусу у футбольному світі, особистісних якостей, якими володіє арбітр. Гравці підкоряються авторитету такого судді, вірять йому, при цьому важливо не зміст рішення арбітра, а те, від кого воно виходить. Мабуть, професійна

компетентність арбітра найбільш сприяє формуванню його персонального авторитету. Джерелом авторитету є віра в те, що суддя володіє перевагою в знаннях, розумінні та компетентності і краще за інших розуміє, як захищати інтереси всіх діючих у футбольному спектаклі осіб.

Багато суддів, не володіють всією повнотою необхідних особистісних якостей, але вони все ж можуть придбати симпатії та авторитет у оточуючих за допомогою фахівців з зв'язки з громадськістю, які розробляють сприятливий образ справедливого і компетентного арбітра, і здатні допомогти суддям втілювати його в дійсність.

Імідж можна створювати шляхом соціальних маніпуляцій, включаючи різні PR-заходи, агітацію і пропаганду, рекламні компанії тощо. У цьому відношенні найбільш сильний вплив на багатомільйонну аудиторію надають спортивні коментатори ТБ і спортивні оглядачі ЗМІ. Але арбітр може домогтися позитивного образу іншим шляхом, постійно демонструючи свої дійсні досягнення в суддівстві.

Слід зазначити, що розвиток спортивної психології дозволяє по-новому дослідити питання психологічної складової суддівської діяльності і створює можливість для активного і продуктивного використання законів і положень психологічної науки для ефективної роботи суддівського корпусу.

4.2 Організаційна структура підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації

4.2.1 Теоретична підготовка

Теоретична підготовка арбітрів початкової кваліфікації мають дещо спільне з арбітрами-професіоналами, які обслуговують матчі рангом набагато вище. Спільне в тому, що у арбітрів початкової кваліфікації також проводяться теоретичні заняття по правилам футболу та відеотестування, а різниця в тому, що рівень складності відрізняється. Теоретичні заняття спрямовані на здобуття юними арбітрами необхідних знань, для того, щоб обслуговувати матчі дитячих та юнацьких чемпіонатів. У суддівстві діє та сама система, що і у

вивченні іноземної мови, якщо систематично юний арбітр буде відвідувати заняття, працювати над собою та застосовувати набуті знання на практиці, тобто в іграх, тоді інтелектуальні здібності почнуть розвиватись, за рахунок цього розуміння гри стане кращим, якість суддівства матчів підвищиться. Заняття з теорії у юних арбітрів проводяться у формі лекцій, бесід перегляду відеозаписів матчів та кліпів із цікавими та складними ігровими моментами та ситуаціями з подальшим аналізом, самостійною роботою зі спеціальною літературою (Методичні рекомендації, правила гри, циркуляри та доповнення). За допомогою експертного опитування визначено, що найголовнішим серед трьох основних компонентів на етапі початкової підготовки є теоретична підготовка (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Компоненти структури підготовки арбітрів початкової кваліфікації

Теоретична підготовка	Психологічна підготовка	Фізична підготовка
2.2	2.0	1.8

Доволі часто для молодих арбітрів проводять лекційні та семінарські заняття досвідчені фахівці з УАФ.У них викладачі систематично пояснюють методику арбітражу, правила гри, теоретичні положення їхнє ставлення до них. На семінарах створюються можливості для закріплення знань Правил гри, прояву і розвитку творчих здібностей арбітрів, застосування раніше отриманих знань в процесі перегляду слайдів та розв'язання відео-тестів [24]. Молодий арбітр здобуває необхідні базові знання для подальшого прогресу, ними виявились: лекції та бесіди (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Як здобуваються необхідні базові знання молодими арбітрами

На лекціях, семінарах	На футбольному полі	При отриманні інформації від інспектора
2.2	1.8	2

Не менш важливі для якісного арбітражу знання і розуміння того, як необхідно гравцям вірно виконувати технічні прийоми гри, особливо відбір м'яча і єдиноборства [24].

Перевірка теоретичних знань відбувається шляхом складання обов'язкових теоретичних іспитів, щодо знання правил гри, які юні арбітри складають два рази на рік (перед початком кожного кола чемпіонату) в тестовому вигляді, що складаються з 12 відеозапитань. На те, щоб встигнути перечитати всі варіанти відповідей (їх може бути 4-5, де може бути написано багато тексту) та відповісти на питання у арбітра є 30 секунд часу, коли час спливає система автоматично переключає на наступне питання (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Фактори, що дають найбільшу ефективність з теоретичної підготовки

Лекційні та семінарські	Самостійне вивчення інформації	Заняття з перегляду відеозаписів, кліпів із подальшим аналізом у формі бесід
1.8	1.5	2.7

Для того, щоб арбітру скласти теоретичний іспит позитивно потрібно дати вірну відповідь на 9 з 12 питань - це є прохідний бал. Якщо арбітр не складе іспит з теоретичної підготовки, до обслуговування матчів дитячо-юнацької футбольної ліги України у одному із кіл чемпіонату його не допустять, потрібно йти на перездачу, якщо дозволить голова регіональних арбітрів того міста, від якого арбітра подають та в якому він обслуговує матчі внутрішнього чемпіонату міста або обласних змагань.

4.2.2 Психологічна підготовка (психолого-педагогічний супровід процесу підготовки на етапі початкової підготовки)

Загальна психологічна підготовка рефері з футболу може здійснюватись у процесі тренувального заняття у тісному зв'язку з удосконаленням

майстерності і розвитком фізичних якостей. При цьому необхідно виконувати такі основні завдання:

- 1) зростання рівня стійкості психіки і правильного орієнтування в проблематичних ситуаціях;
 - 2) створення спеціалізованого необхідного сприйняття «почуття часу», «почуття простору»;
 - 3) проявляння, а згодом виховання вольових якостей, особистості арбітра;
 - 4) приділяти більше уваги спостережливості, вміння за короткий проміжок часу приймати правильне рішення, зорієнтуватись у важкій ігровій ситуації;
 - 5) тренування та розвиток пам'яті і уваги, які помічаються у здатності запам'ятати особливості ігрових дій гравців і в умінні детально уявляти та прораховувати можливі ситуації майбутнього матчу;
 - 6) робота над розвитком тактичного мислення, можливості швидко і вірно оцінювати ігровий момент, приймати ефективне рішення і слідкувати за своїми діями;
 - 7) розвиток ефективно керувати емоціями в процесі діяльності суддів.
- Першочерговим завданням психологічної підготовки арбітра початкової кваліфікації - це формування стійкості його психіки. Яка-небудь зміна обстановки, несподіванки, ускладнення мають негативний вплив щодо порушення психічної рівноваги.

На думку експертів основним шляхом формування стійкості психіки у арбітрів початкової кваліфікації є: складання звіту і ставити критичну оцінку свого психічного стану після кожного проведеного матчу (табл. 4.4).

Визначено, що незначне порушення психічної стійкості, що проявляється в таких формах, як хвилювання, розгубленість, нерішучість, зазвичай відіграє свою роль на веденні контролю за грою.

Шляхи формування стійкості психіки у арбітрів початкової кваліфікації

Вести контроль, як на тренування так і в процесі змагань за своїми переживаннями	звернути увагу на подолання індивідуальних не достатків шляхом самовиховання	складання звіту і ставлення критичної оцінки свого психічного стану після кожного проведеного матчу
2	1.8	2.2

У випадку втрати психічної рівноваги рухи арбітра стають невідповідними, порушується їх координація, у діях судді з'являється підвищена, але хаотична активність, імпульсивність.

Рефері в цей момент автоматично як ніби забуває, що передбачено Правилами у ситуації, яка відбувається в даний момент гри. У результаті ця послідовність подій призводить до втрати контролю за ходом матчу.

У зв'язку з порушенням стійкості психіки у молодого судді спостерігається миттєве падіння уважності. Він не може сконцентруватись на своїх діях, оцінювати зміни в процесі гри. Арбітр відволікається на сторонні подразники. Одночасно відбувається «випадіння» пам'яті: арбітр, наприклад, забуває, що за дане порушення призначається вільний, а не штрафний удар, у нього знижує здатність правильно оцінювати обстановку і приймати вірне рішення.

Експерти вважають, що стабільність проведення матчів та підвищення якості арбітражу молодих арбітрів в першу чергу залежить від ступеня виховання у арбітрів необхідних психічних якостей (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Фактори, що впливають на стабільність та якість арбітражу молодих арбітрів

Від теоретичної підготовки	Від фізичної підготовки	Від рівня виховання у суддів необхідних психічних якостей
1.9	1.8	2.3

Він не може швидко орієнтуватися в зміні ситуації, знижується швидкість його реакції, слабшає контроль за своїми діями. Все це призводить до некваліфікованого проведення гри.

Одним з основних шляхів створення «імунітету» стійкості психіки у молодих початківців - це обслуговування як можна більшої кількості матчів різного масштабу.

Прививати стійкість психіки рефері необхідно з урахуванням наступних напрямків:

а) контролювати, як на тренуваннях, так і в процесі змагання за своїми переживаннями;

б) звернути увагу на подолання індивідуальних не достатків шляхом самодисциплінованості: неврівноваженості, суттєво-впливової емоційної збудливості, запальності, нестриманості, , легковажності, розслабленості чи недбалості, нерішучості;

в) зважати на характер індивідуального психологічного бар'єру;

г) складання та продумування звіту і ставити суб'єктивну критичну оцінку свого психічного стану після проведеного матчу;

д) дотримуватися в своєму тренувальному режимі принципів: поступовості, послідовності, систематичності.

Інспектор гри окрім помилок, яких припустився арбітр під час проведення матчу, має вказати йому на недопрацювання, пов'язані з порушенням можна зміцнити шляхом систематичного тренування. Для розвитку нервово-психічної витривалості арбітрам слід працювати з повним напруженням рівня психічної стійкості (метушливість, поспішливість, імпульсивність та хаотичність дій, розгубленість).

Судді початківцю потрібно навчитися налаштовуватися на матч, щоб перед кожною грою він був налаштований відчувати відповідальність за доручену йому справу і за допомогою набутих знань та вмінь міг стримувати себе [25].

Тримати стабільність та поліпшувати якість суддівства матчів залежить не тільки від бази двох головних компонентів теоретичної(методичної) і фізичної підготовки, також не менш важливий вплив має ступень виховання у суддів важливих психічних якостей.

Серед них першорядне значення мають: обсяг, стійкість і переключення уваги; орієнтування в обстановці; здатність органів зору сприймати інформацію; швидкість і правильність суджень про результати своїх дій у відповідь на зміну обставин.

Спостережливість і уважність здатність до прискорення або уповільнення, або повного переривання розпочатого руху і заміна його іншими в залежності від обставин; швидкість реакції на зміну обстановки.

Недостатньо розвинена якась професійно - важлива психічна якість неминуче позначається на діях арбітра під час проведення гри. Крім того, арбітру слід виховувати нервово - психічну витривалість.

В основі нервово - психічної витривалості (здатності переносити тривалі психічні навантаження) лежить сила нервових процесів, яка є показником працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому.

Сильна нервова система дозволяє людині витримати великі і тривалі психічні навантаження, слабка не витримує і швидко настає позамежне (охоронне) гальмування. Нервову систему фізичних і психічних сил, в арбітражі змагань від міських змагань до Всеукраїнських змагань у вищій лізі.

Досить важливим завданням психологічної підготовки рефері є розвиток і вдосконалення вольових якостей. У більшості випадків люди, що володіють волею, завзятістю, сміливістю, дотримуються того, чим повинен керуватись кожен арбітр-правил гри у футбол та можуть домогтися в суддівстві успіхів. Вольові якості взаємопов'язані з іншими притаманними властивостями людини рисами їх характеру, поглядами і переконаннями (табл. 4.6).

**Вольові якості, що найбільше допомагають у переборюванні
психологічного бар'єру в арбітрів початкової кваліфікації**

Енергійність, терплячість	Сміливість, цілеспрямованість, наполегливість	Ініціативність, самостійність
1.4	2.6	2

Цілеспрямованість – це одна з вольових якостей, яка виокремлюється у здатності особи регулювати свою поведінку, підпорядковуючи його кінцевим цілям та важливим завданням спортивної діяльності.

Воля до досягнення високих результатів в арбітражі змагань з футболу - найбільш характерна особливість ціле направлених арбітрів.

Цей вид суддів ніколи не падає духом, не проявляють слабкість у своїх діях перед іншими, ведуть відповідно боротьбу за досягнення мети. Рішучість демонструється в умінні при складних обставинах приймати обґрунтовані і стійкі рішення без сумнівів і затримки втілювати їх у повсякденне життя. Така психічна якість особливо потрібна суддям при вирішенні проблематичних конфліктних ситуацій.

Наполегливість – одна з головних якостей для молодого арбітра, яка проявляється у здатності особи до тривалої напруги вольових зусиль, направлених на досягнення поставленої мети в умовах довготривалих або труднощів, які повторюються повторно. Вона розвивається в ході наполегливої і систематичної тренувальної роботи.

У спортивній діяльності, особливо під час матчу, арбітри часто зіштовхуються з умовами, які зумовлюють розсіяність, надмірне хвилювання, невпевненість, пригніченість, гарячність у діях, нестриманість, що негативно впливає на їх дії суддів і поведінку. Розібратись з даними негативними емоціями, регулювати поведінку і спрямовувати свої дії на досягнення поставленої цілі можуть тільки ті судді, яким властиве само оволодіння .

Робота над розвитком цієї якості – відноситься до чи не найважливіших сторін психологічної підготовки арбітра.

Сміливість – одна з основних вольових якостей арбітра початкової кваліфікації, яка позиціонує себе, як здатність людини свідомо йти на небезпеку для досягнення мети.

Сміливість - це якість, яка не є вродженою. Вона розвивається у суддів в процесі діяльності під час змагань (прийняття сміливих і вірних рішень, незважаючи на гучний шум трибун і тимчасову незгоду футболістів з рішенням арбітра).

Загальна психологічна підготовка суддів до змагань, висока стійкість рівня їх психіки, добре розвинені психічні і необхідні морально-вольові якості, витривалість є необхідно потрібними та найважливішими умовами хорошого арбітражу.

4.2.3 Психологічна підготовленість, сутність та зміст діяльності футбольного арбітра

Розвиток вітчизняного футболу деяким чином залежить від стану і якості професійної підготовки суддівського корпусу. Арбітр є одним з найбільш важливих учасників футбольної гри. Поряд з досконалим знанням правил цієї гри і загальною фізичною готовністю судді, найважливішою умовою якісного суддівства є його психологічна підготовка.

Говорячи про суддівство, слід зазначити, що «атлетичної підготовки, здатності здобувати знання, необхідні для техніко-тактичної підготовки і знань правил ще недостатньо, щоб суддя міг найкращим чином виконати свою роботу. Він повинен усвідомлювати власні вчинки та дії, здійснювані ним на полі, і ці якості можна придбати завдяки психологічній підготовці». Ці слова належать успішному італійському рефері П'єру Луїжді Колліні.

У якості однієї з цілей ставилася задача забезпечення можливості проведення процедур психологічної корекції, як шляхом індивідуальної психотерапевтичної роботи, так і у формі групових тренінгів і семінарів.

Вимоги по психологічній підготовці в чому обумовлені специфікою діяльності судді, основний зміст якої, складають контроль за ігровими ситуаціями, прийняття та реалізація рішень в екстремальних умовах невизначеності, дефіциту часу та інформації.

У зв'язку з цим, постановка і вирішення завдань психологічної підготовки суддів та вивчення психологічних факторів суддівської діяльності, є важливою науково-практичною проблемою.

Європейський досвід, показує, що крім занять з фізичної і тактичної грамотності великий наголос у підготовці футбольних арбітрів буде зроблений над роботою з психологічної стійкістю. У даний час під егідою УЄФА створена робоча група фахівців-психологів з питань психології футбольного суддівства..

Міжнародна група психологів розробляє комплексне навчально-методичний посібник з питань футбольного суддівства. Зазначена програма і підготовлений посібник буде призначатися як для арбітрів національних асоціацій, так і для арбітрів, які обслуговують міжнародні матчі.

Приступаючи до організації психологічної роботи з футбольними арбітрами, слід, перш за все, визначити сутність і зміст професійної діяльності арбітра. Психологічний аналіз будови діяльності судді показує, що суддя здійснює чотири основні функції: контроль за ігровими ситуаціями, прийняття та реалізація рішень, профілактика порушень правил гри.

Контроль за ігровими ситуаціями увазі здійснення спостереження, потім як учасники гри дотримуються формальних правил, які встановилися в суддівській практиці неформальні норми футбольної гри.

Прийняття рішень з регулювання проблемних ситуацій, що складаються в грі, включаючи сприйняття, аналіз і оцінку поведінки гравців, та прогнозування можливого розвитку ситуацій на полі і технічних зонах.

Наступна функція - це реалізація прийнятих рішень в умовах прямого безпосереднього та / або непрямого, відкладеного впливу з боку всіх діючих і зацікавлених в результаті гри осіб.

Профілактика порушень правил гри, яка здійснюється шляхом створення психологічної атмосфери, що перешкоджає футболістам, забувши про гру, почати з'ясовувати стосунки і «мститися» за явні та уявні образи.

Свої рішення суддя приймає в умовах ризику і невизначеності, дефіциту часу, неповної і спотвореної інформації, при цьому суддя перебуває під постійним тиском таких факторів, як спортивний статус команд, вплив тренерів команд, уболівальників і т.д.

Відзначимо, що формальні правила гри у футболі являють собою всього лише нормативні обмеження на свободу вибору суддівського рішення і не вказують вихід з проблемної ситуації, так як в них немає інструкцій, як саме вирішити дану конкретну ситуацію в ході гри. Кожна проблемна ситуація на полі унікальна, тому у судді немає ні чітких алгоритмів прийняття рішень, ні відповідних прецедентів в минулому досвіді. Ухвалення ефективних рішень суддями - один з найбільш важливих факторів створення рівних умов боротьби в спортивному змаганні.

Таким чином, діяльність судді являє собою специфічну виконавську діяльність, яку можна розглядати як органічний сплав науки і мистецтва. У прийнятті рішень суддею велику роль відіграє його творча індивідуальна здатність знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій в умовах дефіциту часу.

Застосування психологічних технологій у підготовці футбольних арбітрів відносно молода, бурхливо розвивається галузь спортивної психології. Психотехнології в роботі з футбольними арбітрами застосовуються для: зняття психосоматичних наслідків дистресів, елімінації стресогенних ситуацій; вирішення внутрішньоособистісних проблем, психотерапії та психокорекції; дозволу проблем комунікації та соціальної інтеграції, поліпшення соціальної адаптації.

У психотехнологіях застосовуються такі способи психологічного впливу: психоаналітичні, психоконструктивні, ігрові, психосуггестивні, катарсичні, екстатичні, медитативні і релаксаційні.

У якості найважливіших видів психотехнологій роботи з футбольними арбітрами крім психодіагностичних процедур, можуть виступати:

- психокорекція як цілеспрямоване виправлення недоліків у структурі особистості та / або поведінці людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекція на практиці може застосовуватися в двох формах: індивідуальній чи груповій;
- психотерапія - має справу з хворобами психіки людини і займається їх лікуванням;
- психологічне консультування. Психолог-консультант у своїй роботі з арбітром використовує «профіль особистості», побудований за результатами психодіагностичного тестування і дає поради, як виправити ті чи інші виявлені недоліки в структурі особистості;
- соціально-психологічний тренінг - метод навмисних змін людини, спрямованих на його особистісний та професійний розвиток за допомогою придбання, аналізу та переоцінки їм у процесі тренінгу своїх минулих поглядів, диспозицій і установок;
- аутотренінг - один з ефективних методів саморегуляції, заснований на оволодінні навичками розслаблення м'язів, управління диханням, щоб через підсвідомість впливати на роботу внутрішніх органів і мозку;
- коучинг - це, мабуть, найбільш ефективний на сьогоднішній день спосіб вирішення найрізноманітніших життєвих проблем футбольного арбітра. Коучинг дозволяє арбітру найбільш повно розвинути і використовувати свій особистісний потенціал і підвищити своєї професійної діяльності;
- професійний відбір і орієнтація-включають в себе процедури з оцінки професійної непридатності осіб, для заняття суддівською діяльністю; їх орієнтацію на проведення суддівства футбольних матчів певного типу (наприклад, зустрічей традиційно непримиренних суперників, або гри на полях з агресивним тиском з боку вболівальників).

Основні конкретні завдання, для вирішення яких повинні застосовуватися психотехнології в діяльності футбольних арбітрів, це психологічна підготовка

до ігор, подолання стресових станів, відновлення психологічного стану після ігор, у тому числі після невдалих важких матчів, розвиток психологічної стійкості арбітра під час гри, вирішення питань саморегуляції психіки і релаксації організму, зниження конфліктних ситуацій в бригаді суддів з різними характерами. Включення психотехнологій в традиційний процес навчання суддів здатне істотно скоротити час і підвищити ефективність навчання.

Процедура психодіагностичного обстеження футбольних арбітрів включає: встановлення наявності у тестованого того чи іншого психологічної якості; визначення ступеня розвитку даної якості, вираженої в певних кількісних і якісних показниках; інтерпретацію отриманих оцінок, діагноз і прогноз можливих реакцій і форм поведінки під час суддівства.

Згідно з принципами персонології, при психодіагностичному обстеженні такого складного виду професійної діяльності, як суддівство футбольної гри, не можна обмежитися яким-небудь одним тестом; обов'язково необхідно використовувати батарею доповнень один одного тестів для оцінки одних і тих же якостей особистості.

Результати тестування можуть застосовуватися для вирішення завдань профвідбору, персонального психологічного консультування, розробки загальних і індивідуальних рекомендацій щодо розвитку здібностей, навичок і вмінь суддівства, складання програм психокорекції діючих арбітрів. Психологічне тестування доречно також для організації контролю за процесом професійного навчання суддів, для виявлення причин відставання деяких учнів, знаходження «слабких» місць у їх підготовці та психологічній структурі особистості, що дозволяє проводити індивідуальне навчання, соціально-психологічні тренування і аутотренінг.

Одна з серйозних проблем психодіагностики арбітрів полягає у підвищенні прогностичної сили використовуваних тестових методик. Тільки в цьому випадку тести будуть повністю відповідати своєму призначенню. Дуже складним і поки ще не вирішеним питанням залишається визначення заданого

нормативу розвитку особистісних якостей і оцінка отриманих тестових даних за ступенем наближення до нормативу. Справа в тому, що одержувані в ході психодіагностичного обстеження оцінки якостей особистості розташовуються на шкалах, причому для різних видів діяльності існують певні допустимі інтервали, при попаданні в які оцінки вважаються позитивними, а якщо оцінка виходить за межі інтервалів, т. е. якщо дане якість розвинене занадто сильно або занадто слабо, то оцінка вважається негативною.

Результати психологічного тестування арбітрів залежать від безлічі важко контрольованих чинників: якості вимірювального інструменту; сталості релевантних характеристик ситуації психологічного тестування; правильності розуміння інструкції випробуванним; поведінки експериментатора; актуального психологічного стану випробуваного.

У методику психодіагностичного обстеження можливе рекомендувати використовувати наступні модифіковані з урахуванням специфіки діяльності арбітрів тести оцінки темпераментів С. Айзенка і Г. Айзенка, оцінки комунікативної компетентності В. Дж. Реддін, ціннісних орієнтацій М. Рокича, відповідальності Дж. Роттера, стратегії поведінки К. Томаса - Р. Кілменна, типів спілкування Л. Фаткин, професійного вигорання В. Бойко, емоційної компетентності Н. Холла, акцентуації К. Леонгарда і 16 - ти факторний тест Р. Кеттелла і т. д.

4.2.4 Фізична підготовка арбітрів

Фізична підготовка для арбітрів початкової кваліфікації є одним із найважливіших компонентів, для того, щоб арбітр міг приймати рішення йому необхідно бачити момент, щоб бачити момент краще, необхідно бути до нього як можна ближче, щоб бути ближче потрібно рухатись на футбольному полі-це найпростіше пояснення для молодих арбітрів, які прийшли з метою стати арбітром (табл. 4.7).

Необхідний рівень фізичної підготовки арбітра початкової кваліфікації

Високий	Середній	Низький
2.0	2.6	1.4

Для молодих арбітрів окрім відвідування теоретичних занять обов'язково потрібно відвідувати 1 раз на тиждень заняття з ЗФП.

На заняття викладач навчає: естетиці бігу, вправам які сприяють розвитку швидкості, витривалості, координації, гнучкості, вправам направленим на підвищення загальних функціональних можливостей та на різнобічний фізичний розвиток організму (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Фізичні якості, що мають основний вплив на арбітра

Витривалість	Швидкість	Координація
2.3	2	1.7

Загальна витривалість арбітра – це здатність виконувати впродовж матчу певну рухову активність (в основному, біг) з відносно невисокою інтенсивністю, але тривалий час. Відповідно швидкісна витривалість для арбітра – це здатність виконувати ривки з максимальною швидкістю на короткі дистанції (від 10 до 20–50 м) із скороченими інтервалами часу відносного спокою між ними, або підтримувати високу швидкість бігу протягом тривалого часу: від 30–40 с до 1,5–2 хв. Для арбітра важливо також вміти швидко долати різні дистанції – від 10–15 м (стартова) до 30–50 м (дистанційна), що визначає його швидкість переміщень [19].

Також задіяною є силова витривалість - це здатність організму до тривалого виконання роботи без зниження працездатності. Над цим видом витривалості арбітри працюють чи не найбільше, оскільки цей вид напряму зв'язаний з тестом ФІФА, який молоді арбітри складають по закінченню першого року навчання в НШФА.

Під час експертного дослідження вдалося виявити за допомогою чого, можна виявити рівень фізичної підготовленості арбітра (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

Виявлення рівня фізичної підготовленості арбітра

За рахунок складання нормативів	За рахунок проведених матчів	За рахунок зовнішнього вигляду
3	2	1

Для успішного розвитку витривалості дуже важливо дотримуватися принципу систематичності та поступовості в підвищенні фізичних навантажень в процесі тренувань, а також правильно поєднувати засоби і методи тренувань у різні періоди підготовки [51].

Швидкість - це проміжок часу, за який людина долає певну відстань. У суддівстві часто виконуються вправи зв'язані з ривковою роботою на максимальній швидкості: біг на 15м, біг на 30-40, тому що в футбольних матчах часто бувають моменти, коли необхідно рухатись з великою швидкістю, для того щоб ігрову ситуацію бачити краще, а інколи завадити футболістам розпочати конфронтацію між собою і встигнути вгамувати їх негативні емоції.

Гнучкість - це фізична якість, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою рухів. Для арбітра це важлива фізична якість, тому що тіло завжди повинно бути в стані бойової готовності, під час матчу доводиться біг лицем чередувати із бігом спиною, бігом в приставному кроці, ходьбою, стрибками. Інтенсивність рухів постійно змінюється, щоб не отримати травму на рівному місці, м'язи повинні бути розігріті, а рухи пластичні, завдяки вправам на гнучкість цей результат досягається.

Засобами спортивної підготовки у футбольному суддівстві є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення професійних здібностей футбольного арбітра. Умовно ми їх розподілили на такі групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні [19, 47].

До загально-підготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму арбітра [19].

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють дії, що мають елементи змагальної діяльності та такі, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером прояву якостей та діяльності функціональних систем організму [19, 42].

Змагальні вправи передбачають арбітраж контрольних, товариських та офіційних матчів відповідно до існуючих Правил змагань [12].

На думку експертів, арбітру на початковому етапі підготовки слід самостійно працювати над фізичною підготовкою не менше 2-3 разів на тиждень.

4.3 Характеристика першого етапу навчання

Перший етап навчання починається із залучення як можна більше молодих людей. Над цим питанням працюють голови регіональних арбітрів та працівники суддівського корпусу при федераціях. Відбувається пропаганда шляхом бесід та лекцій в аматорських футбольних командах, у спортивних коледжах, університетах та інших спортивних організаціях. Після того, як відбувся набір формується група, в якій будуть навчатися набрані, зацікавлені молоді арбітри. Теоретичні заняття проводяться зазвичай на базі міських або обласних федерацій в конференц-залах або у великих аудиторіях, де є мультимедійна дошка та багато вільного місця, оскільки рік на рік не приходиться. В один рік може бути група умовно з 17 чоловік, а на наступний рік може бути 50 чоловік. Навчання триває 9 місяців (з середини вересня по кінець травня). За цей час молоді хлопці та дівчата починають опановувати суддівство. Проходять курс лекцій по правилам футболу, навчаються правильно заповнювати рапорт арбітра та починають займатися практичною діяльністю обслуговувати матчі міського або обласного чемпіонату серед дітей.

На прикладі ФФК, все починається із школи М.М.Балакіна, у вересні молоді арбітри приступають до навчання і мають одне теоретичне заняття на

тиждень та починають обслуговувати свої перші матчі дитячої першості, в кінці грудня молоді арбітри складають свій перший іспит з теоретичної підготовки, з січня починається навчання в Національній школі футбольного арбітра (перший рік навчання), для тих, хто успішно склав іспит в школі М.М.Балакіна. Із січня теоретичні заняття починають проводитись 2 рази на тиждень (один раз в тиждень заняття М.М.Балакіна та один раз в тиждень заняття в НШФА). Також із січня починають проводитись заняття з ЗФП, які проходять в легкоатлетичному манежі або на легкоатлетичних доріжках під відкритим небом (тренування по ЗФП проводяться раз на тиждень). По закінченню школи М.М.Балакіна складається ще один теоретичний іспит (усний) з правил гри та третій іспит для НШФА письмовий (відео - тест). А навчання в НШФА (яке триває 1 рік) продовжується та арбітри початкової кваліфікації продовжують обслуговувати матчі чемпіонату серед дітей.

Важливість першого етапу в тому, щоб розвинути зацікавленість у молодих арбітрів до нових досягнень. Завдяки тому, що теоретична діяльність працює у зв'язці з практичною діяльністю, людям простіше зрозуміти, чи подобається це їм і чи захочуть вони цим займатись далі.

4.4 Характеристика другого етапу навчання

Другий етап навчання починається з другої половини півріччя першого року навчання в НШФА. В цей час молоді арбітри вже володіють базовими знаннями з теорії та мають представлення про тест з фізичної підготовки, який необхідно буде скласти по закінченню навчання. Молоді арбітри починають отримувати призначення на матчі дитячих команд, але вже старших вікових груп, які починають грати на все поле - це категорія підростків починаючи від U14-U17. Після того, як арбітри почнуть отримувати призначення на матчі старших вікових груп, їх почнуть продивлятися інспектори та викладачі федерації, людей, які працюють з максимальною віддачею, обслуговують велику кількість матчів почнуть рекомендувати до пробного тестування з фізичної підготовки та теорії до ДЮФЛУ, на цих тестуваннях присутні діючі арбітри, які

вже довгий час обслуговують матчі першості України серед юнаків і через короткий проміжок часу будуть рекомендовані до другого року навчання в НШФА, куди потрапляють таланти зі всієї України неофіційна назва (школа талантів), також приїжджають інспектори з ДЮФЛУ голова регіональних арбітрів та спостерігачі професійних ліг. У разі позитивного складання пробних іспитів та подальшої праці, молоді арбітри по закінченню навчання в школі НШФА, будуть рекомендовані в списку ДЮФЛУ на осінь.

Це означає, що у кращих молодих арбітрів буде шанс бути діючими арбітрами ДЮФЛУ, тобто стати на сходинку вище у кар'єрному зростанні.

Після того як молодий арбітр отримає статус арбітра ДЮФЛУ, його будуть запрошувати на навчально-тренувальні збори, де лекторами будуть інспектори та члени УАФ суддівського корпусу. На цих зборах, арбітри підвищують рівень своєї кваліфікації, удосконалюють свої знання та прогресують. Через певний проміжок часу (для когось це може бути 1 рік, для когось 5 років і більше) арбітрів початкової кваліфікації запрошують до навчання другого року в НШФА, де запрошені найперспективніші арбітри та асистенти арбітрів України (в кінці другого етапу починає відбуватись розподіл), які будуть обслуговувати матчі аматорських змагань серед дорослих та провідні матчі ДЮФЛУ. З усіх запрошених перспективних арбітрів, після другого року навчання, визначаються арбітри, які склали на відмінно нормативи із фізичної та теоретичної підготовки та отримували найкращі оцінки від спостерігачів арбітражу за проведені матчі. Після необхідних підрахунків визначаються найуспішніші та найстабільніші, яким відкриваються шляхи до залучення матчів професійної ліги U19, а на цьому етапі шлях арбітра початкової кваліфікації закінчується і починається новий етап в кар'єрі арбітра.

Висновки до розділу 4

1. Аналізуючи та розробляючи комплексну програму арбітрів початкової кваліфікації, вдалося виявити ряд проблем, з якими зіштовхуються початківці на першому та другому етапі підготовки. Одні з таких проблем стосуються

організаційної структури суддівства у футболі, а саме недостатність кадрів, які зацікавлюють і навчають. Різниця вітчизняної системи підготовки та європейської в тому, що в Європі молодий арбітр приїжджає на матчі серед дітей або дорослих і разом з арбітром приїжджає інспектор, який аналізує повністю гру арбітра, його слабкі та сильні сторони, на що потрібно більше звертати увагу і як не повторяти допущених помилок, а в Україні арбітр їде на такі матчі самостійно без спостерігача, займається самонавчанням, що призводить до значно повільнішого розвитку порівняно з європейським арбітром.

2. Підготовка арбітрів початкової кваліфікації безпосередньо залежить від індивідуального розвитку кожним суддею головних компонентів, з яких і складається програма: теоретична підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка. Кожен з цих компонентів необхідно розвивати за допомогою занять з викладачами, обслуговуванням великої кількості матчів з роботою над помилками, використанням професійної літератури, складанням нормативів та тестів для подальшого прогресу у суддівській діяльності.

3. Важливим структурним елементом вважається професійний відбір суддів. Спочатку відбувається набір людей, які цікавляться, хочуть навчатись новій для себе спеціальності, а після арбітри початкової кваліфікації починають обслуговувати дитячі змагання і після цього частина людей відсіюються самі, через те, що є нестресостійкими або невпевненими у своїх діях, з'являється страх брати на себе таку відповідальність, оскільки більшість з цим зіштовхується вперше і фактор відсутності інспектора на цьому етапі можливість негативного результату тільки збільшує.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналізуючи тему своєї роботи, вдалося показати, чому серед професійних видів спорту футбол займає лідируюче перше місце - цей вид спорту має досить багато вузьких напрямлень та всі вони є цікавими та необхідними по-своєму, але мені довелося досліджувати саме: «Підготовку арбітрів початкової кваліфікації у футболі». Особливість даного дослідження в тому, що воно дає нам зрозуміти, які перші кроки потрібно робити у суддівській діяльності для того, щоб досягти успіху в майбутньому. Розвиток суддівства в Україні на сьогоднішній день на жаль піднепав, у зв'язку із складною економічною ситуацією зазнав важкого удару і футбол, але розвиток і виховання нових кадрів продовжується шляхом застосування викладачами (професіоналами) своїх умінь та знань до підлеглих завдячуючи безпосередньо школам футбольних арбітрів, які знаходяться майже у більшості міст України.

Аналіз результатів досліджень у співставленні їх з наявними науково-методичними даними показав, що актуальною в даний час є проблема чинника впливу кінцевого результату в матчі. Незначна кількість досліджень стосується структурно-компонентного впливу професійних умінь (фіксація порушень, взаємодія з асистентами арбітра, техніка переміщення футбольним полем). Науковці К. Л. Віхров та В. Г. Ліпатов досліджували психофізіологічні якості футбольного арбітра та педагогічний контроль в процесі підготовки арбітрів. В сучасних дослідженнях висвітлено проблеми формування спеціальних навичок футбольних суддів початкової підготовки і професіоналів; різних сторін підготовленості суддів і якості суддівства у футболі; удосконалення фізичної підготовленості арбітрів та їхньої рухової активності. Проте залишається поза увагою підготовка арбітрів початкової кваліфікації у футболі та розроблення комплексної програми підготовки з урахування рівня підготовленості.

Підготовка арбітрів не може існувати без своїх основних компонентів з

яких вона створюється.

За результатами експертного дослідження серед трьох основних компонентів (фізичної підготовки, теоретичної підготовки та психологічної підготовки) найвпливовішим на початковому етапі виявився компонент теоретичної підготовки, рівень фізичної підготовки за експертним підрахунком повинен мати на даному етапі середній рівень підготовки, а рівень стабільності проведення матчів та якість підвищення арбітражу у арбітрів-початківців залежить від ступеня виховання у арбітрів необхідних психічних якостей.

Вперше було досліджено, над якими вольовими якостями потрібно працювати арбітру початкової кваліфікації, для переборювання психологічного бар'єру та укріплення стресостійкості.

Також за результатами анкетування серед експертів вдалось визначити кількість тренувань на тиждень з фізичної підготовки та фізичні якості, які є першочерговими в розвитку та які є також важливими, але другорядними.

Проаналізовано систему підготовки арбітрів ФІФА та систему відбору арбітрів початкової кваліфікації.

Вперше, детально та якісно описані перший та другий етапи підготовки арбітрів початкової кваліфікації.

Отже, за результатами проведеного дослідження вперше обґрунтовано структуру і зміст побудови плану підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових та методичних джерел дає можливість довести, що суддівство у футболі розвивалось у взаємозв'язку з грою у футбол. Певна зміна правил призводила до зміни методики арбітражу. Популярність гри у футбол, його масовість вимагає постійного підвищення рівня арбітражу, тому у зв'язку з цим, створено систему підготовки арбітрів, яка передбачає організацію міських та обласних Шкіл футбольних арбітрів; початкових, регіональних курсів арбітрів; систематичне проведення семінарів з арбітражу та національних і міжрегіональних навчально-тренувальних зборів. Науковці досліджували питання підготовки арбітрів високої кваліфікації, було досліджено психофізіологічні якості судді, педагогічний контроль в процесі підготовки арбітрів. Вітчизняними та закордонними науковцями були розглянуті організаційно-педагогічні аспекти професійної підготовки суддів та особливості спортивного суддівства у футболі. Однак наразі досить мало уваги приділяється маловивченому питанню, де розглядаються питання підготовки арбітрів початкової кваліфікації у футболі. Тому необхідність розв'язання вказаного проблемного аспекту в системі підготовки суддів зумовлює актуальність нашого дослідження.

2. За допомогою експертного оцінювання виявлено основні компоненти, які притаманні арбітру початкової кваліфікації: теоретична підготовка, фізична підготовка та психологічна підготовка. Теоретична підготовка включає в себе: лекції з правил, бесіди, семінари, перегляди відео повторів та розбір їх на моменти, робота з професійною літературою для вивчення нового матеріалу з подальшим удосконаленням його безпосередньо на матчі. Фізична підготовка включає в себе ряд фізичних вправ, які допомагають або привести себе в гарну фізичну форму або підтримувати її та розвивати фізичні якості потрібні для арбітра. Окрім одного тренування на тиждень з тренером, за визначенням експертів, необхідно додатково тренуватись самостійно 2-3 рази в тиждень, щоб організм був готовий до складання нормативів з фізичної підготовки.

Також не менш важливим фактором, який слід враховувати при фізичній підготовці це режим збалансованого харчування та режим сну, які є важливими для кожного спортсмена. До психологічної підготовки відноситься: розвиток психіки, формування спеціалізованого сприйняття «почуття часу», «почуття простору», вміння швидко орієнтуватись та приймати впевнено рішення, розвиток пам'яті та уваги, розвиток керування своїми емоціями в різних ситуаціях, розвиток тактичного мислення.

3. Було визначено та описано характеристику етапів навчання арбітрів початкової кваліфікації. На першому етапі початківці роблять свої перші кроки своєї діяльності в суддівстві. Молоді арбітри ознайомлюються з правилами, циркулярами, методологією, регламентом, рапортами та додатковими рапортами арбітра і разом з цим починають обслуговувати матчі дитячої першості та навчаються бути дипломатами на футбольному полі. Нажаль на першому етапі початківцям доводиться вчитися базовому менеджменту на футбольному полі самостійно, без допомоги ерудованих людей в цій сфері і це становить велику проблему, оскільки всі люди індивідуальні та мають різний характер та темперамент. Хтось може попасти на свою першу гру, яка буде досить складною в ігрових моментах і емоційною та стресовою, без належної підтримки. У більшості людей це викликає страх за велику відповідальність у прийнятті рішень, що сприяє створенню психологічного бар'єру, після якого арбітр втрачає контроль над діями футболістів. Це потім може закінчитись конфронтацією, яка і підштовхує людей до небажання далі займатись цією справою. На другому етапі починає проводитись відбір арбітрів для обслуговування матчів змагань рангом вище. Критеріями керують викладачі це розвиток структури компонентів на даному етапі, вікові та антропометричні особливості арбітрів, проведення матчів на все поле в бригаді з трьох осіб та підключенням інспектора змагань, виїзди в різні міста України; знайомства з іншими арбітрами, які обслуговують матчі в інших містах. На цьому етапі починається всебічний розвиток арбітра, як людини, яка рухається по кар'єрному шляху до професійного рівня.

4. Розроблено та обґрунтовано комплексну програму арбітрів початкової кваліфікації з урахуванням рівня підготовленості. Програма підготовки складається з мікроциклів та мезоциклів з урахуванням усіх головних компонентів з яких програма складається. Підготовка арбітрів упродовж року має здійснюватися одночасно, але незалежно від підготовки футбольних команд. Це пояснюється тим, що арбітри, як і футболісти повинні бути підготовленими фізично, психологічно та теоретично (у гравців тактично).

Визначено, що для арбітрів, які тільки починають судити і які вже судять рік, етапи підготовки відрізняються суттєво, хоча кваліфікація у них одна й та сама.

На основі експертного анкетування були визначені основні компоненти, які найкращим чином сприяють комплексній програмі арбітрів початкової кваліфікації та особливості процесу суддівської діяльності на даному етапі.

Детально описано, які вправи необхідно виконувати для розвитку фізичної підготовки, щоб бути готовим до фізичних нормативів тесту ФІФА (6*40 та 40*75), які на початковому етапі проводяться 2 рази на рік на початку вересня та в середині квітня перед початком нового сезону та відновленням після зимової паузи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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 20-23 сентября 2005 г. Киев. – Киев, 2005. – С. 298.
2. Абдула А. Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі / А. Б. Абдула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Х., 2013. – № 5. – С. 3–6.
3. Абдула А. Б. Дослідження рухової діяльності арбітрів у футболі / А. Б. Абдула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 5. – С. 85–87.
4. Абдула А. Б. Порівняльна характеристика показників діяльності арбітрів різної кваліфікації під час футбольного матчу / А. Б. Абдула // Слобожанський науковий вісник. – Х., 2009. – № 4. – С. 71–73.
5. Абдула А. Б. Удосконалення фізичної підготовки футбольних арбітрів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А. Б. Абдула. – Х., 2011. – 20 с.
6. Алёшин И. Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Алёшин. – Челябинск, 2004. – 186 с.
7. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. В. Андрощук, М. М. Андрощук. – Т. : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
8. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин // Принципы системной организации функций. – М. : Наука, 1973. – 315 с.

9.Базилевич О. Л. Оптимизация подготовки футболистов на основе моделирования тренировочного процесса / О. Л. Базилевич. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 95 с.

10. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А.Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

11. Богоино А. В. Формализация анализа работы арбитров на соревнованиях с субъективной оценкой результатов / А. В. Богоино, Е. А. Казарина // Теория и практика футбола. – 2004. – № 2 – С. 12–15.

12.Бріскін Ю. Удосконалення структури та змісту навчальної дисципліни „Професійна майстерність тренера” / Юрій Бріскін, Аліна Передерій, Мар’ян Пітин, Євген Приступа // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2010. – № 1. – С. 74 – 80.

13. Будогосский А. Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Д. Будогосский. – М., 2008.– 26 с.

14. Будогосский А. Д. Проблема взаимоотношения судьи с участниками матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе / А. Д. Будогосский // Теория и практика футбола. – 2003. – № 1. – С. 14–16.

15. Будогосский А. Д. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей диагональной системы судейства / А. Д. Будогосский, Е. А. Турбин // Теория и практика футбола. – 2005. – № 3. – С. 18–21.

16. Бузник А. И. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах / А. И. Бузник, О. Н. Джус. – К. : Федерация футбола Украины, 2001. – С. 1–37.

17. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

18. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С. 2–13.
19. Вихров К. Л. Компаньон футбольного арбитра / К. Л. Вихров. – К. : КОМБИ ЛТД, 2006. – 358 с.
20. Вихров К. Л. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров. – К. : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. – 67 с.
21. Вихров К. Л. Подготовка футбольного арбитра / К. Л. Вихров. – К. : Здоров'я, 1987. – 200 с.
22. Вихров К. Л. Разминка футболистов : метод. пособие / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский. – К. : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
23. Вихров К. Л. Факторы и педагогические средства повышения качества и надежности судейства соревнований по футболу / К. Л. Вихров. – К. : РСГИФК, 1986. – 32 с.
24. Вихров К. Л. Футбольный арбитраж Украины / К. Л. Вихров. – К. : Федерация футбола Украины. – 1995. – 112 с.
25. Волков Л. В. Вибір спортивної спеціалізації / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1972. – 163 с.
26. Гезенцевей В. Р. Судейство соревнований по волейболу / В. Р. Гезенцевей, А. А. Поташник. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 88 с.
27. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
28. Гончарук А.І. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – ОСНОВНИЙ ФАКТОР ПОМИЛКОВИХ РІШЕНЬ ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ//Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук/Фізичне виховання та спорт-2015-с.90-91
29. Горбачёв А. И. Факторы, обуславливающие успешность деятельности судьи в условиях соревнований (на примере волейбола) : автореф. дис. ...

30. Гордон С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
31. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 187 с.
32. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К. : Здоровья, 1985. – 168 с.
33. Зуев В. Н. Спортивный арбитр : учеб. пособие / В. Н. Зуев. – М. : Советский спорт, 2004. – 394 с.
34. Івойлов А. В. Спортивні ігри / А. В. Івойлов, В. А. Титар. – К. : Основа, 1993. – 216 с.
35. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу / В. М. Костюкевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006.– № 1. – С. 44–47.
36. Кузнецов Ю. Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI столетии / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 34–38.
37. Кузнецова Т. Н. Поточний контроль за состоянием спортсменов в годичном цикле тренировок / Т. Н. Кузнецова, Ж. И. Карпова, Л. М. Ямутова // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 41.
38. Кулалаев П. Н. Начальная подготовка футбольных арбитров : дис. канд. психол. наук : 13.00.04 / Кулалаев Павел Николаевич. – Волжский, 2006. – 163 с.
39. Кушнірюк С. Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / С. Т. Кушнірюк. – К.; 2004. – 19 с.
40. Липатов В. Г. Футбол – игра планеты. 600 вопросов и ответов / В. Г. Липатов. – М. : ВЛАДМО, 1998. – 96с.

41. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 273 с.
42. Максименко И. Г. Соревновательная тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
43. Маніло Ю.В.// Підготовка арбітрів різної кваліфікації до професійної діяльності в футболі// Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту//Олімпійський і професійний спорт//Вінниця 2015.
44. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд., испр. и доп.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
45. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К. : Здоровье, 1990. – 187 с.
46. 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.
47. Орджоникидзе З. Г. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов. – М. : Олимпия, 2008. – 240 с.
48. Особливості та етапи відбору і підготовки арбітрів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5121> (дата звернення 08.11.19).
49. Паєвський В. В. Значення суддівства в сучасному спорті / В. В. Паєвський, М. Прошкін. // Спортивные игры. – 2017. – № 2. – С. 53–55.
50. Паєвський В. В. Напрями удосконалення професійної підготовленості суддів з волейболу / В. В. Паєвський, К. Р. Кравчук // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей X международной научной конференции, Белгород–Харьков, 2014. – С. 106–109.

51. Петров В. Д. Физическая подготовка футбольных арбитров / В. Д. Петров, А. Б. Абдула. – Х., 2007. – 96 с.
52. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
53. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – К. : Здоровье, 1980. – 336 с.
54. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : ДонГУ, 2005. – 290 с.
55. Савин Я. О. Типология судей / Я. О. Савин. – М. : Футбольный арбитр, 2005. – 16 с.
56. Сарсания С. К. Физическая подготовка в спортивных играх : учеб. пособие / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М. : ГЦОЛИФК, 1990 – 97 с.
57. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. : Дивизион, 2004. – 191 с.
58. Соломонко В. В. Футбол/ В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
59. Спирин А. Н. Искусство взаимоотношений и особенностей менеджмента в судействе соревнований по футболу. Искусство управления / А. Н. Спирин, А. Д. Будогосский. – М. : Футбольный арбитр, 2003. – 55 с.
60. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – 422 с.
61. Турбин Е. А. Формирование специальных навыков футбольных арбитров начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Турбин Евгений Андреевич. – М., 2009. – 170 с.
62. Шаленко В. В. Підготовка арбітрів у футболі : метод. реком. для студ. спеціалізації «Футбол» / В. В. Шаленко, В. І. Перевозник. – Х. : ХДАФК, 2001. – 92 с.

63. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности футболистов : учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Д. : Пороги, 2002. – 200 с.

64. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. / В. Н. Шамардин. – К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 188 с.

65. Helsen W. Performance training in football refereeing / Helsen W. – UEFA Referee Comitati, 2005. – 200 p.

66. <https://helpiks.org/> [Электронный ресурс] (дата перегляду 20.10.20)

67. <https://sport.ua/uk/sport-wiki/442484-arbitr> [электронный ресурс] (дата перегляду 27.10.20)

ДОДАТКИ

Тренувальне заняття має включати в себе:

1) Попередню частину:

7' - біг підтюпцем (повільно піднімаючи ЧСС до 70%);

12' - динамічні вправи;

3' - статичні вправи.

2) Основну частину:

Тренувальне завдання.

3) Заключну частину:

6' - біг підтюпцем;

12' - статичні вправу для розвитку гнучкості.

04/06/2020 — 10/06/2020

Понеділок 04/06/2020

Тр. №1

біг НІ-низька інтенсивність

30'

ЧСС \approx 70%

6'00 "/ км (по пульсу !!!)

(Асистенти + CODA x 4, відновлення 30 ")

Загальна тривалість тренувального заняття: 70'

Вівторок 05/06/2020

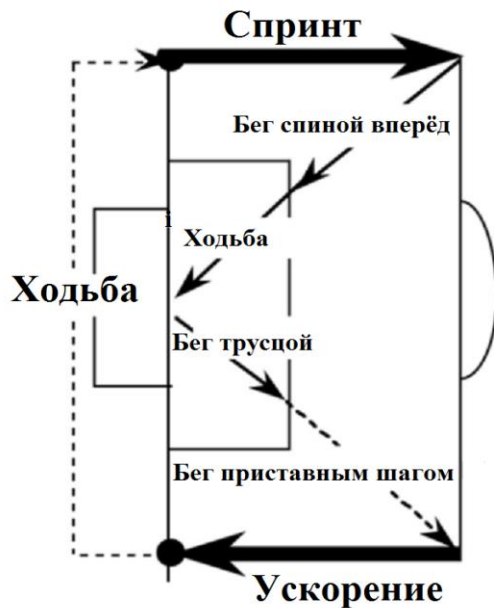
Тр. № 2

СІ-середня інтенсивність

арбітри:

Серія 1:

Прискорення в штрафній площі, 5 кіл, в загальному.



Відновлення — 3'

Прискорення в штрафній площі, 5 кіл, в загальному.

Загальна тривалість тренувального заняття: 53 '.

Асистенти + CODA x 4, відновлення 30 "

ВІ-Висока інтенсивність (Асистенти):

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 60м, далі виконуємо наступну вправу:

→ 10м біг НІ (5 ") + 10м біг СІ (3 ") + 30м біг ВІ (4 ") + 10м біг приставним кроком, правим боком (4 ")

← 10м біг приставним кроком, лівим боком (4 ") + 20м біг ВІ (3 ") + 10м біг НІ (4 ") + 20м відновна ходьба (30 ").

x6

Відновлення - 3 '

Серія 2:

Загальна тривалість тренувального заняття: 53 '

Среда 06/06/2020

МАТЧ ПЛ-Прем'єр ліги(на прикладі України) або міжнародний матч для арбітрів ФІФА

Четвер 07/06/20

Відпочинок або пасивне відновлення

П'ятниця 08/06/2020

Тр. №3

спринт

арбітр:

40м

Відновлення 1'30 "

40м (динамічний старт, біг НІ 5 м)

Відновлення 1'30 "

40м (після приставного кроку, 5м в одну сторону, 5м в іншу)

Відновлення 1'30 "

40м (динамічний старт, біг НІ 5 м)

Відновлення 1'30 "

40м (після приставного кроку, 5м в одну сторону, 5м в іншу)

Відновлення 1'30 "

40м

Загальна тривалість тренувального заняття: 50 '

Асистент арбітра:

30м

відновлення 1'

30м (динамічний старт, біг НІ 5 м)

відновлення 1'

30м (після човнокового бігу приставним кроком, 3x5м)

Відновлення 1 '

30м

відновлення 1

30м (динамічний старт, біг НІ 5 м)

відновлення 1

30м (після човника приставним кроком, 3x5м)

Загальна тривалість тренувального заняття: 47'

Субота 09/06/2020

Матч ПЛ

Неділя 10/06/20

Відпочинок або пасивний відпочинок.

понеділок

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 2 x 20
2. Діагональна гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття лівої руки і правої ноги і навпаки) 2 x 20
3. Прес комплекс 1 + 1 коло

<https://www.youtube.com/watch?v=e3xxsA0btC0>

4. Розтяжка м'язів преса «Кобра» 1 '

- Ляжте на підлогу животом вниз, ноги повинні бути витягнуті позаду і злегка розведені в боку. Погляд повинен бути спрямований вперед, а руки повинні бути зігнуті таким чином, щоб кисті і руки до ліктя лежали на підлозі.

- Упріться в підлогу долонями і повільно піднімайте тулуб, починаючи з грудної клітини, випрямляючи руки до тих пір, поки вони не будуть прямими.

- Затримайтеся в такому положенні на 15 секунд. Поверніться у вихідне положення і повторіть, роблячи три підходи.

5. Присідання 2 x 20

6. Лежачи на спині виконуємо кругові рухи однією ногою назовні (15 разів), потім іншою ногою, після те ж саме тільки всередину 2 серії (одна серія = 15 разів права нога назовні, 15 раз ліва нога назовні і 15 разів права нога всередину, 15 раз ліва нога всередину)

7. Початкове положення випад правою ногою, ліва зігнута в коліні і статі не стосується, випрямляє ліву ногу, при цьому права не рухома в колінному суглобі 2 x 15 на кожную ногу

8. Упор стоячи на колінах, махи однієї ноги назад 2 x 15 на кожную ногу

9. Упор стоячи на колінах, відведення зігнутої ноги в сторону 2 x 15 на кожную ногу

10. Випади 2 x 15 на кожную ногу
11. Статика в випадах на кожную ногу по 30 "
12. Віджимання 3 x 20
13. Присідання 2 x 20
14. Віджимання з вузькою постановкою рук 3 x 15
15. Голеностопа (стоячи на височини 5-10 см підйоми на носках вгору) 2 x 60 "
16. Скакалка 7 '
17. Динамічна планка, зі зміною вихідного положення: на ліктях - руки прямі 2 x 1

середа

1. Гіперекстензія 2 x 20
2. Діагональна гіперекстензія 2 x 20
3. Прес комплекс 2 1 коло зазвичай
<https://www.youtube.com/watch?v=qCjeoCyedK4>
4. Розтяжка м'язів преса «Кобра» 1 '
5. Віджимання 2 x 20 *
6. Динамічна планка на прямих руках (долонею правої руки торкаємося лівого плеча і навпаки) 2 x 1 '
7. Присідання з гантелями з підняттям рук вгору при підйомі 2 x 20
8. Зашагівання на височину (близько 50 см) з гантелями з підняттям рук верх при підйомі 2 x 20
9. Вистрибування з присідаючи 3 x 12
10. Махи однією ногою в сторону, інтенсивність середня, ногу, якою виконуємо махи на статку не ставимо 2 x 20 на кожную ногу
11. Віджимання з вузькою постановкою рук 3 x 15
12. Згинання біцепса с гантелями по черзі 2 x 20
13. Підйом рук перед собою з гантелями 2 x 20 на кожную руку

14. Відведення рук в сторони з гантелями 2 x 20

15. Скакалка 7 '

п'ятниця

1. Гіперекстензія 2 x 20

2. Діагональна гіперекстензія 2 x 20

3. Прес Комплекс 1 + 1 коло

4. Планка на ліктях 3 x 1 '

5. Розтяжка м'язів преса «Кобра» 1 '

6. Присідання 2 x 20

7. Лежачи на спині виконуємо кругові рухи однією ногою назовні (15 разів), потім інший

ногою, після те ж саме тільки всередину 2 серії (одна серія = 15 разів права нога назовні,

15 раз ліва нога назовні і 15 разів права нога всередину, 15 раз ліва нога всередину)

8. Початкове положення випад правою ногою, ліва зігнута в коліні і статі не стосується,

випрямляє ліву ногу, при цьому право не рухома в колінному суглобі 2 x 15 на кожну ногу

9. Упор стоячи на колінах, махи однієї ноги назад 2 x 15 на кожну ногу *

10. Упор стоячи на колінах, відведення зігнутої ноги вбік 2 x 15 на кожну ногу

11. Випади 2 x 15 на кожну ногу

12. Випади в бік 2 x 15 на кожну ногу

13. Присідання 2 x 20 *

14. Стрибки коліна до грудей 2 x 15

15. Заскакування на висоту (близько 50 см) 2 x 20

16. Віджимання 3 x 20

17. Голеностопа (стоячи на висоті 5-10 см підйоми на носках вгору) 2 x 60 "

18. Скакалка 10 '

субота

1. Скакалка 10 '
2. Планка 2 x 1 '
3. Бічна планка 2 x 45 "на кожную сторону
4. Динамічна планка, зі зміною вихідного положення: на ліктях - руки прямі 2 x 1 '
5. Присідання з гантелями 2 x 20
6. Віджимання 3 x 15 (ноги на височини)
7. розніжка (вихідне положення випад, в стрибку зміна положення ніг) 2 x 20
8. Віджимання з вузькою постановкою рук 3 x 15
9. Присідання 2 x 25 (без гантелей)
10. Випад статика 2 x 30 "на кожную ногу
11. Стійка на одній нозі, друга зігнута в коліні 90 градусів 2 x 1 '
12. Зворотні віджимання 3 x 15
13. Підйом рук перед собою з гантелями 2 x 20 на кожную руку
14. Відведення рук в сторони з гантелями 2 x 20
15. Скакалка 7 '

Анкета глибинного інтерв'ю

Національний університет фізичного виховання та спорту України проводить дослідження з комплексної програми арбітрів початкової кваліфікації, вплив основних компонентів на розвиток та прогрес у суддівській діяльності, проблеми які мають негативний вплив та шляхи їх вирішення. У рамках дослідження передбачається опитування футбольних арбітрів та інспекторів, які задіяні у обслуговуванні матчів професійних змагань, керівників колегій арбітрів, працівників УАФ, які є фахівцями у сфері «арбітражу у футболі».

За результатами даного дослідження будуть підготовлені висновки і рекомендації, спрямовані на покращення системи підготовки арбітрів початкової кваліфікації у футболі.

Дайте будь ласка розгорнуту відповідь на такі питання:

1. Які компоненти слід включити у комплексну програму? І чому саме ці компоненти, а не інші?
2. Які складові повинні входити у перший та другий етапи підготовки арбітрів початкової кваліфікації?
3. Яким чином відбувається відбір футбольних арбітрів?
4. З якими проблемами зіштовхуються арбітри початкової кваліфікації найчастіше?
5. За рахунок яких структурних елементів «молоді арбітри» прогресують у суддівській діяльності?
6. За допомогою якого компоненту рефері початківці обслуговують велику кількість матчів?
7. Які спільні та відмінні риси між арбітрами початкової кваліфікації та арбітрів ФІФА?

ПІБ (за бажанням) _____

Дякую за участь!

Шановний респонденте!

Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту проводить дослідження з метою визначення основних компонентів підготовки арбітрів на етапі початкової підготовки та особливості процесу суддівства на етапі початкової підготовки.

За результатами проведеного дослідження будуть визначені компоненти, які найкращим чином сприяють розробленню комплексної-програми арбітрів початкової кваліфікації у футболі та проблеми процесу суддівства на початковому етапі підготовки.

На питання **1-10** прохання відповідати балами від 1 до 3, де 1-мінімальне значення, 2-більше так, 3-найбільш вагоме значення (позитивна відповідь).

1. Який із видів підготовки у арбітрів початкової кваліфікації на вашу думку є найголовнішим на першому етапі підготовки?

Теоретична підготовка ()

Фізична підготовка ()

Психологічна підготовка ()

2. Який рівень фізичної підготовки повинен бути у арбітрів початкової кваліфікації?

Високий ()

Середній ()

Низький ()

3. Яким фізичними якостями арбітра початкової кваліфікації слід найбільше приділяти уваги?

Витривалість()

Швидкість ()

Координація()

4. Де молодий арбітр здобуває необхідні знання для подальшого прогресу?

На лекціях, семінарах()

На футбольному полі, під час своєї діяльності()

При узагальненні отриманої інформації від інспектора ()

5. За рахунок чого, можна виявити рівень фізичної підготовленості арбітра початкової кваліфікації?

За рахунок складання нормативів ()

За рахунок проведених матчів ()

За рахунок зовнішнього вигляду ()

6. Який основний шлях формування стійкості психіки у арбітрів початкової кваліфікації?

1) Вести контроль, як на тренування так і в процесі змагань за своїми переживаннями ()

2) Звернути увагу на подолання індивідуальних не достатків шляхом самовиховання ()

3) Складати звіт і давати критичну оцінку свого психічного стану після кожної проведеної гри;

7. Від чого залежить стабільність проведення матчів та підвищення якості арбітражу у молодих арбітрів?

Від теоретичної підготовки ()

Від фізичної підготовки ()

Від ступеня виховання у арбітрів необхідних психічних якостей ()

8. Які із вольових якостей найбільше допомагають у переборюванні психологічного бар'єру арбітром початкової кваліфікації?

Енергійність, терплячість ()

Сміливість, ціленаправленість, наполегливість ()

Ініціативність, самостійність ()

9. Скільки разів на тиждень, арбітру початкової кваліфікації слід самостійно працювати над фізичною підготовкою?

1 раз на тиждень ()

2-3 рази на тиждень ()

4-5 разів на тиждень ()

10. Які типи занять з теоретичної підготовки дають кращу ефективність?

Лекційні та семінарські ()

Самостійне вивчення інформації ()

Заняття з перегляду відеозаписів, кліпів із подальшим аналізом у формі бесід ()

Дякую за участь!