
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Валерій Ніколаєнко, Тарас Чопілко

Аннотация. *Выявлено, что с учетом требований к судейству на современном этапе развития футбола для арбитров обязательной является регулярная целенаправленная подготовка, т.е. овладение высшим мастерством судейства, которое предполагает значительные затраты физической энергии и связано с большими трудностями. Назван важнейший фактор, позволяющий арбитру сохранять необходимый уровень работоспособности в течение всего матча, – высокий уровень специальной физической подготовленности в условиях значительного увеличения количества единоборств, повышение интенсивности игры. Эта задача может быть решена средствами индивидуализации тренировочного процесса в сочетании с глубоким освоением методики судейства и регулярной практической деятельностью.*

Ключевые слова: *арбитр, индивидуализация, подготовка.*

Abstract. *Taking into notice the requirements of refereeing on the current football development phase, referees have mandatory regular target training. Mastering the referring skill involves significant physical energy consumption and considerable difficulties. Good special physical preparation under conditions of significant amount of combats, game intensity, is one of the most important factors, which allows referee to keep the needed level of efficiency throughout the match. This complicated task can be solved by means of individualisation of training process combined with deep mastering of refereeing methods and regular practices.*

Keywords: *referee, individualization, preparation.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім десятиліттям спостерігається досить виражене протиріччя між постійно зростаючими вимогами до футбольних арбітрів, які диктує тенденція розвитку футболу, що характеризуються необхідністю оптимізації та інтенсифікації тренувального процесу з урахуванням специфіки змагальної діяльності та граничними можливостями організму людини, повноцінна реалізація яких зумовлена недостатньою розробленістю теоретико-методичних основ індивідуалізації тренування арбітрів [8].

Проблема індивідуалізації спортивної підготовки вивчалася з різних позицій [9]. Багато досліджень виконано на основі концепції індивідуального стилю діяльності. При цьому доведено, що індивідуалізація різних сторін спортивної підготовки підвищує її ефективність, забезпечує зростання спортивних результатів, сприяє поліпшенню суб'єктивних переживань і задоволеності спортивною діяльністю [5].

Проблему підготовки арбітрів у своїх працях розглядали такі фахівці: А. Абдула, А. Будогоский, П. Кулалаєв, А. Спінрін, Е. Турбін та ін. [1, 3, 4, 7, 8]. Однак ці роботи стосувалися підготовки арбітрів початкової кваліфікації або аспектів психологічної та теоретичної підготовки. Спеці-

альну фізичну підготовку арбітрів фахівців замінено фрагментарно або ж не вивчено взагалі. Хоча вони підкреслюють, що це – найважливіший компонент в роботі футбольного арбітра.

Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.3 «Науково-методичні засади удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер держреєстрації 0111U001722).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів високої кваліфікації.

Методи дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, анкетування, статистичний аналіз результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з рекомендаціями FIFA та UEFA, фізична підготовка арбітрів посідає пріоритетне місце, особливо для арбітрів високої кваліфікації [6].

Останнім часом перевірка спеціальної фізичної підготовленості арбітрів відбувається чотири рази на сезон, що допомагає їм підтримувати гарну фізичну форму протягом усього сезону, а керівникам Комітету арбітрів отримувати інформацію про їхній поточний стан [3].

Забезпечення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, а значить, і поліпшення якості арбітражу слід починати з інтенсифікації процесу спеціальної рухової активності з урахуванням рівня функціональних можливостей організму арбітра, універсальних закономірностей їхнього оптимального прояву і розробки на цій основі гранично інтенсифікованих індивідуальних програм [2].

Інтенсифікація тренувального процесу вимагає вирішення питання про дотримання при організації та управлінні спеціальною фізичною підготовкою арбітрів високої кваліфікації принципів спеціалізації (арбітр або асистент арбітра) та індивідуалізації. Це стосується всіх без винятку організаційно-методичних питань спортивної підготовки [1, 3, 4, 7].

Індивідуальна підготовка – педагогічно спрямований процес розвитку або вдосконалення фізичної підготовленості в цілому, що включає всю сукупність факторів, пов'язаних із тренуванням, змаганнями, відновленням, за допомогою яких досягається готовність арбітра до матчів.

Індивідуалізоване тренування – це керований педагогічний процес, при якому вибір засобів, методів, умов тренування враховує досягнутий рівень фізичних можливостей, потенційні функціональні можливості й може реалізовуватися у процесі групового тренування [5, 9].

Для вирішення головної мети нашого дослідження нами було проведено анкетування арбітрів та асистентів арбітра високої кваліфікації. В анкетуванні взяли участь 69 (100 %) респондентів – арбітри (58 %) та асистенти арбітра (42 %) Прем'єр-ліги України.

Анкета містила 16 питань, метою яких було визначення параметрів спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі футбольних арбітрів та асистентів арбітра високої кваліфікації. Анкета складалася з таких питань.

1. Кількість тренувальних занять у мікроциклі на різних етапах фізичної підготовки в річному циклі.

2. Особливості побудови тренувального процесу у мікро-, мезо- і макроциклах фізичної підготовки.

3. Рівень навантаження тренувальних занять.

4. Методи відновлення після матчів і тренувальних занять з максимальним або великим навантаженням.

Результати анкетування свідчать, що з віком арбітри зменшують кількість тренувальних занять із 4–5 у мікроциклі в підготовчий період, до 1–2 – у змагальний. Це свідчить про те, що арбітри планують свою спеціальну фізичну підготовку, таким чином, щоб досягти високого рівня підготовленості на період складання контрольних нормативів, а під час змагального періоду підтримують цей рівень за рахунок безпосереднього арбітражу.

Природно, що таке положення справ впливає на якість роботи як арбітрів, так і асистентів арбітра.

В анкету також було включено питання, спрямоване на визначення ставлення арбітрів до індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки на основі особливостей розвитку їхніх рухових якостей та індивідуальних функціональних можливостей.

На питання ставлення арбітрів та асистентів арбітра Прем'єр-ліги України до індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки 93 % респондентів відповіли, що вони позитивно ставляться до індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки, а 7 % – негативно.

На питання про використання методики фізичної підготовки арбітрами високої кваліфікації у своєму тренувальному процесі протягом річного циклу було отримано такі результати (рис. 1).

Аналіз результатів анкетування показав, що в основному арбітри та асистенти арбітра в процесі спеціальної фізичної підготовки використовують методики рекомендовані FIFA/UEFA, а також звертаються за допомогою до тренерів з легкої атлетики. Трохи менше арбітрів покладаються на свої знання і досвід у сфері фізичного виховання, і готуються за самостійно розробленими методиками. І зовсім невелика частина арбітрів використовують методики фізичної підготовки від авторів, які спеціалізуються у підготовці футбольних арбітрів (А. Абдула, К. Віхров) [1, 4].

Крім цього, було визначено чинники, які, на думку респондентів, впливають на ефективність спеціальної фізичної підготовки і високий рівень функціонального стану арбітра.

Позитивний ефект тренувальний процес може принести тільки при його побудові відповідно до специфіки рухової діяльності спортсмена та індивідуальними особливостями розвитку його організму [5].

Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки футболного арбітра має бути організований як

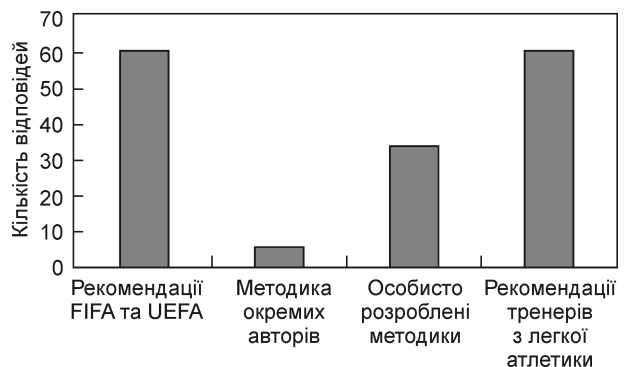


Рисунок 1 – Методики, які арбітри та асистенти арбітра високої кваліфікації використовують при самостійній фізичній підготовці протягом річного циклу, n = 69

педагогічний процес, на нього поширюються загальнопедагогічні принципи фізичного виховання, в тому числі принципи свідомості й активності, систематичності, наочності, доступності та індивідуалізації тощо [2, 9].

Проте діють і свої закономірності, які зобов'язують у процесі спеціальної фізичної підготовки арбітра, конкретизувати загальні принципи і дотримуватися ряду спеціальних положень. До числа таких закономірностей відносять спрямованість на максимально можливу індивідуалізацію тренувального процесу арбітрів на основі їхніх функціональних можливостей [1].

З урахуванням індивідуальних функціональних особливостей і повинні плануватися дозування обсягу й інтенсивності вправ, оцінюються терміновий і відставлений ефекти використовуваних засобів, маючи на увазі індивідуальну адаптацію до тренувальних навантажень [5].

Засоби і методи для вирішення тренувальних завдань слід постійно пристосовувати до особливостей умов його життя арбітра, які також належать до групових особливостей, і залежать, насамперед, від віку, стажу і, звичайно, функціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості арбітрів.

При індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки необхідно вміти застосовувати всі сучасні методи підготовки в такому співвідношенні, яке дозволило б максимально розвинути і використовувати функціональні можливості арбітрів і рівень уже досягнутої підготовленості.

Складність індивідуалізації підготовки арбітрів полягає ще й у тому, що арбітри дізнаються про своє призначення на черговий матч лише за один або два тижні до його початку. Коли спортсмен знає свій графік змагань, легше індивідуалізувати тренувальний процес з метою досягнення най-

вищого рівня фізичної та психологічної підготовки. Арбітри ж повинні підтримувати високий рівень фізичної готовності впродовж всього сезону, який триває приблизно 9 міс.

Саме тому, необхідно ретельно розробити режим тренувань арбітра таким чином, щоб гарантувати:

- ✓ рівень спеціальної фізичної підготовки, відповідний фізичним вимогам кожного матчу;
- ✓ достатню кількість часу для відновлення після матчів і тренувань з великим навантаженням;
- ✓ достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості під час змагального періоду, який дозволить регулювати тренувальні навантаження [4].

Однак при цьому індивідуалізація тренувального процесу футбольного арбітра є одним із найбільш складних в реалізації. Це пояснюється безліччю різнопланових завдань, які доводиться вирішувати на різних етапах річного циклу підготовки.

Висновки. Враховуючи результати нашого дослідження, можна зробити висновок, що одним із найбільш перспективних напрямків у підготовці футбольних арбітрів високої кваліфікації є індивідуалізація тренувального процесу спеціальної фізичної підготовки.

Як показав аналіз результатів анкетування, 93 % арбітрів зазначили, що вважають індивідуалізацію спеціальної фізичної підготовки на основі розвитку їхніх рухових якостей і функціональних можливостей необхідною.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку науково обґрунтованих програм для індивідуальних занять арбітрів вищої кваліфікації, спрямованих на вдосконалення їхніх спеціальних рухових і функціональних можливостей.

Література

1. *Абдула А. Б.* Удосконалення фізичної підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 / А. Б. Абдула; Харків. ДАФК. – Х., 2011. – 20 с.
2. *Березка С. М.* Теоретико-експериментальное обоснование индивидуализации специальной физической подготовки футбольных арбитров высокой квалификации / С. М. Березка, Т. Г. Чопилко // Физ. воспитание студ. – 2014. – № 6 – С. 8–12.
3. *Будогосский А. Д.* Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / А. Д. Будогосский. – М., 2008. – 26 с.
4. *Вихров К. Л.* Компаньен футбольного арбитра / К. Л. Вихров. – К.: Комби ЛТД. – 2006. – 150 с.
5. *Иорданская Ф. А.* Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Сов. спорт, 2006. – 184 с.
6. *Кузнецов Ю. Ф.* Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физ. культуры, 2000. – № 7. – С. 34–38.
7. *Кулалаев П. М.* Начальная подготовка футбольных арбитров / П. Н. Кулалаев. – Волжский, 2006. – 165 с.

8. *Спирин А. Н.* Судейство: взгляд на проблему: учеб.-метод. пособие для судей, инспекторов, инспекторов-квалификаторов, преподавателей учебно-тренировочных сборов судей и школ футбольных арбитров, специалистов футбола / А. Н. Спирин, А. Д. Будогосский. – М., 2003. – 274 с.

9. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимп. лит., 1999. – 317 с.

References

1. *Abdula A. B.* Improvement of football referees physical preparation: author's abstract for Ph.D. in Physical Education and Sport: 24.00.01 / A. B. Abdula; Kharkiv. SAPC. – 2011. – 20 p.

2. *Berezka S. M.* Theoretico-experimental substantiation of individualization of special physical preparation of top football referees / S. M. Berezka, T. G. Chopilko // Fiz. vospitaniye studentov. – 2014. – N 6 – P. 8–12.

3. *Budogossky A. D.* Organization and pedagogical aspects of professional preparation of football referees of initial category: author's abstract for Ph.D. in Pedagogics / A. D. Budogossky . – Moscow, 2008. – 26 p.

4. *Vikhrov K. L.* Companien of football referee / K. L. Vikhrov. – Kiev: Kombi LTD. – 2006. – 150 p.

5. *Iordanskaya F. A.* Monitoring health and functional fitness of skilled athletes during training and competitive activity / F. A. Iordanskaya, M. C. Yudintseva. – Moscow: Sov. sport, 2006. – 184 p.

6. *Kuznetsov Y. F.* Refereeing in football in the XXI century / Y. F. Kuznetsov // Teoriya i praktika fizkultury, 2000. – N 7. – P. 34–38.

7. *Kulayev P. M.* Initial preparation of referees / P. M. Kulayev . – Volzhsky, 2006. – 165 p.

8. *Spirin A. N.* Refereeing: view of the problem: methodical guide for referees, inspectors, teachers of training camps and schools of referees, football specialists / A. N. Spirin, A. D. Budogossky. – Moscow, 2003. – 274 p.

9. *Matveyev L. P.* Bases of general sports theory and system of athletes' preparation / L. P. Matveyev. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 317 p.