

---

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

---

*Тарас Чопілко, Валерій Ніколаєнко*

---

**Аннотация.** Установлено, что соответственно с требованиями к судейству на современном этапе развития футбола для арбитров важна регулярная целенаправленная подготовка. Овладение высшим мастерством судейства предполагает значительные затраты физической энергии и связано с большими трудностями. Высокий уровень специальной физической подготовленности в условиях значительного увеличения количества единоборств, повышение интенсивности игры являются важнейшими факторами, позволяющими арбитру сохранять необходимый уровень работоспособности в течение всего матча. Эта сложная 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.** Regular, purpose oriented preparation of football referees has been established to be of importance at the current stage of football development. Mastering professional skills envisages high energy expenditures and is connected with high difficulties. High level of special physical fitness under conditions of increased number of tackles, enhanced intensity of a game are the most important factors allowing the referee to maintain the required level of work capacity during the match. This complex task may be solved by means of training process individualization in combination with thorough mastering the methods of refereeing and regular practical activity.

**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 характеризується необхідністю оптимізації та інтенсифікації тренувального процесу з урахуванням специфіки змагальної діяльності, та граничними можливостями організму людини, повноцінна реалізація яких багато в чому обмежена недостатньою розробленістю теоретико-методичних основ індивідуалізації тренування арбітрів [8].

Проблема індивідуалізації спортивної підготовки вивчалася з різних позицій [9]. Досить 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 розробляли А. Абдула, А. Будогоський, П. Кулалаєв, А. Спірін, Е. Турбін та ін. [1, 3, 4, 7, 8]. Праці цих

фахівців були спрямовані на підготовку арбітрів початкової кваліфікації або стосувалися аспектів психологічної та теоретичної підготовки. Проблемі спеціальної фізичної підготовки арбітрів у науці досліджено фрагментарно, однак фахівці схиляються до думки про те, що фізична підготовка є найважливішим компонентом у 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 індивідуалізацію 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, фізич-

на 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 арбітрам підтримувати гарну фізичну форму протягом усього сезону, а керівникам Комітету арбітрів отримувати інформацію про їх поточний стан [3].

Забезпечення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, а значить, і поліпшення якості арбітражу повинне здійснюватися шляхом збільшення інтенсифікації процесу спеціальної рухової активності з урахуванням рівня функціональних можливостей організму арбітра, універсальних закономірностей їх 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 будь-яких 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 з 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, і може реалізовуватися в процесі групового тренування [5, 9].

Для вирішення головної мети дослідження нами було проведено анкетування арбітрів та асистентів арбітра високої кваліфікації. В анкетуванні взяли участь 69 (100 %) респондентів – (58 % арбітрів та 42 % асистентів арбітра).

Анкета включала 16 питань, метою яких було визначення параметрів спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі футбольних арбітрів та асистентів арбітра високої кваліфікації. Наведено приклади деяких з них.

1. Кількість тренувальних занять у мікроциклі на різних етапах фізичної підготовки у 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 показали, що з віком арбітри зменшують кількість тренувальних занять

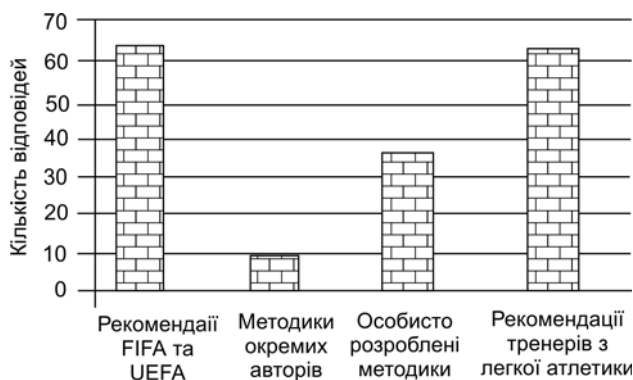


Рисунок 1 – Використовувані методики арбітрами та їхніми асистентами високої кваліфікації при самостійній фізичній підготовці протягом річного циклу

від 4–5 в 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 його асистентів.

Анкета містила запитання «Визначте ставлення арбітрів до індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки на основі особливостей розвитку їхніх рухових якостей та індивідуальних функціональних можливостей». На дане питання 93 % респондентів відповіли, що вони позитивно ставляться до індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки, і лише 7 % – негативно.

На питання «Яку методику фізичної підготовки арбітри високої кваліфікації використовують у своєму тренувальному процесі протягом річного циклу», ми отримали результати, які відображені на рисунку 1.

Аналіз результатів анкетування свідчить, що в основному арбітри та їхні асистенти у процесі спеціальної фізичної підготовки використовують методики, рекомендовані FIFA/UEFA, а також звертаються за допомогою до тренерів з легкої атлетики, менше арбітрів покладаються на свої знання і досвід у галузі фізичного виховання і готуються за самостійно розробленими методиками. Лише невелика частина арбітрів використовують методики фізичної підготовки фахівців, які спеціалізуються у підготовці футбольних арбітрів [1, 4].

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

Позитивний ефект тренувального процесу може принести тільки при його побудові відповідно до специфіки рухової діяльності спортсмена та ін-

дивідуальними особливостями розвитку його організму [5].

Процес індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки футбольного арбітра повинен бути організований як педагогічний процес, на нього поширюються загальнопедагогічні принципи фізичного виховання, в тому числі й принципи свідомості й активності, систематичності, наочності, доступності та індивідуалізації тощо [2, 9].

Однак наявні певні закономірності, які зобов'язують у процесі спеціальної фізичної підготовки арбітра конкретизувати загальні принципи і дотримуватися ряду спеціальних положень. До них належить спрямованість на максимально можливо індивідуалізацію тренувального процесу арбітрів на основі їхніх функціональних можливостей [1].

З урахуванням індивідуальних функціональних особливостей і повинно плануватися дозування обсягу та інтенсивності вправ, оцінюватися 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 життя арбітра, а також до групових особливостей, які залежать, насамперед, від віку, стажу і 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 розвивати 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 найвищого 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 із великим навантаженням; достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості під час змагального періоду, який дозволить регулювати тренувальні навантаження [4].

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

**Висновки.** Нами було з'ясовано, 36,4 % арбітрів та їх асистентів у процесі фізичної підготовки використовують методики, рекомендовані FIFA/UEFA, 36,4 % звертаються за допомогою до тренерів з легкої атлетики, 21,5 % арбітрів покладаються на свої знання і досвід в галузі фізичного виховання, і лише 5,7 % арбітрів використовують методики фізичної підготовки фахівців, які спеціалізуються на підготовці арбітрів.

Аналіз опитування арбітрів високої кваліфікації показав, що 93 % арбітрів вважають необхідною індивідуалізацію спеціальної фізичної підготовки на основі розвитку їхніх рухових якостей і функціональних можливостей.

Індивідуалізація тренувального процесу передбачає спрямованість тренувальних програм на повну реалізацію індивідуальних спадкових передумов відповідно до сучасних вимог футболу.

Враховуючи все вище зазначене, можна зробити висновок, що одним з найбільш перспективних напрямків у підготовці футбольних арбітрів високої кваліфікації є індивідуалізація тренувального процесу спеціальної фізичної підготовки.

**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 ; ХДАФК. – 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 учен. степ. канд. пед. наук / А. Д. Будогосский. – М., 2008. – 26 с.
4. *Вихров К. Л.* Компаньен футбольного арбітра / 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. пособ. для судей, инспекторов, инспекторов-квалификаторов, преподавателей учеб.-трениров. сборов судей и школ футбольных арбитров, спец. 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. л-ра, 1999. – 317 с.

## References

1. *Abdula A. B.* Improvement of physical preparation of football referees of different qualification: author's abstract for Ph.D. in Physical Education and Sport: speciality 24.00.01 / A. B. Abdula ; KSAPC. – Kharkiv, 2011. – 20 p.
2. *Berezka S. M.* Theoretico-experimental substantiation of individualization of special physical preparation of highly skilled football referees / S. M. Berezka, T. G. Chopilko // Fizicheskoye vospitaniye studentov. – 2014. – № 6. – P. 8–12.
3. *Budogossky A. D.* Organizational and pedagogical aspects of designing the process of professional preparation of football referees of the initial category: author's abstract for Ph.D. in Pedagogics / A. D. Budogossky. – Moscow, 2008. – 26 p.
4. *Vikhrov K. L.* Football referee companion / K. L. Vikhrov. – Kiev, Kombi-LTD, 2006. – 150 p.
5. *Iordanskaya F. A.* Monitoring of health and functional fitness of highly skilled athletes in the process of training and educational activity and competitive activity / F. A. Iordanskaya, M. S. Yudinseva. – Moscow: Sov. sport, 2006. – 184 p.
6. *Kuznetsov Y. F.* Refereeing in football in the XXI century / Y. F. Kuznetsov // Teoriya I praktika fizicheskoy kultury, 2000. – № 7. – P. 34–38.
7. *Kulalayev P. M.* Initial preparation of football referees / P. N. Kulalayev. – Volzhsky, 2006. – 165 p.
8. *Spirin A. N.* Refereeing: outlook on the problem: study guide for referees, inspectors, inspectors-qualificators, teachers of training camps for referees and schools of football referees, football specialists / A. N. Spirin, A. D. Budogossky. – Moscow, 2003. – 274 p.
9. *Matveyev L. P.* Bases of general theory of sport and system of athlete preparation. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 317 p.