

УДК 796.332.072.4.015.132

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АРБІТРАЖУ У ФУТЗАЛІ

Медвідь А.М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасний міні-футбол (футзал) можна охарактеризувати як динамічну, амбіційну, видовищну гру з великою кількістю ігрових епізодів і злагоджених високо організованих дій футболістів [2, 8]. Фізична підготовленість – важлива частина загальної підготовки арбітра до змагань. У статті розглядається роль фізичної підготовки арбітрів як фактора впливу на якість суддівства у футзалі. Представлено аналіз рухової діяльності арбітра під час матчу. Виокремлено місце загальної та спеціальної витривалості у фізичній підготовці арбітрів.

**Ключеві слова:** футзал, міні-футбол, арбітр, фізична підготовка.

Нещодавно з'явився цікавий різновид футболу – це футзал, який стрімко розвивається в останні роки. Доступність цієї гри, її темперамент, запаморочливий темп, миттєва зміна подій на майданчику призвели до швидкого її поширення. Міжнародна федерація футболу (ФІФА), вловивши, популярність даної гри, не забарилася заснувати чемпіонати світу. Футзал не примхливий. У цю гру можна грати на найпростіших майданчиках, «хокейних коробках», в спортивних залах. Перевага використання футзалу перед великим футболом полягає в тому, що футзал вимагає менше матеріальних витрат і в нього можна грати цілий рік, тоді як змагання з футболу проводяться в літній період часу.

**Постановка проблеми.** Футзал порівняно молодий вид спорту. Але це не робить його менш видовищним. Ця чудова гра підкорила серця мільйонів уболівальників, так як за напруженням, швидкості протікання гри, кількістю ігрових єдиноборств властивих тільки даному виду ігрової діяльності [5]. Гравці, що грають в футзал ведуть планомірне, поетапне, цілорічний тренувальний процес, готуються до виступу в змаганнях, здійснюють медико-біологічний контроль. У міні-футболі проводиться практична, психологічна, організаційна робота для підготовки команди і досягнення найвищого спортивного результату в змаганнях. Але об'єктивність визначення переможців у тій чи іншій грі не завжди залежить від майстерності і фізичної форми футболістів. Здавалося б, а що ще може вплинути на результат поєдинку як не гра двох конкуруючих команд? Відповідь проста – суддя. Суддя в сучасному міні-футболі стає значущою особистістю і часто його помилки призводять до зміни підсумкового результату, як у матчі, так і в змаганні в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останніх наукових дослідженнях у футболі розглядаються особливості відбору суддів [9], початкової підготовки футбольних арбітрів [8], психофізіологічних якостей арбітрів [1], дослідження окремих аспектів діяльності футбольних арбітрів високої кваліфікації [3].

Актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження. Ми спробуємо разом з вами розібратися в причинах виникнення суддівських помилок, що є результатом недостатньої фізичної підготовленості.

**Мета:** теоретично обґрунтувати фізичну підготовку як важливого фактору підвищення рівня арбітражу у футзалі.

Фізична підготовленість – важлива частина загальної підготовки арбітра до змагань. Вона передбачає виховання фізичних якостей, пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, гармонійного фізичного розвитку [4].

Професійне обслуговування сучасного футбольного матчу арбітр може провести успішно лише за умови власного гарного фізичного стану. Інакше він просто не буде встигати за темпом гри, що може негативно вплинути на результат гри, а арбітру заповдіяти моральну і фізичну втрату.

Фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка – це розвиток фізичних якостей, підвищення загальної працездатності. Як основні засоби застосовуються загальнорозвиваючі вправи і вправи з різних видів спорту, оскільки заняття цими видами надають загальний вплив на організм. При цьому досягається розвиток і зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, вдосконалення функцій внутрішніх органів і систем, поліпшення координації рухів і загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей [7].

Засобами спеціальної підготовки є вправи, спрямовані на розвиток певних м'язових груп і тих якостей, які особливо необхідні для діяльності арбітра. Засоби загальної фізичної підготовки повинні розвивати комплекс таких якостей, які сприяють розвитку спеціальних навичок і в той же час урівноважують односпрямований вплив засобів спеціальної підготовки.

Рухова діяльність арбітра характеризується постійною зміною інтенсивності рухів [1]. М'язова робота високої інтенсивності змінюється періодами зниженої активності і відносного спокою [3].

Прискорення, ривки чергуються з бігом у середньому і повільному темпі, ходьбою, зупинками і виконуються із зміною напрямку, ритму і темпу руху [6]. Така діяльність пов'язана з отриманням певних фізичних навантажень і супроводжується значними функціональними зрушеннями в протіканні обміну речовин, диханні і кровообігу [9]. Тому фізична підготовка арбітра будується з урахуванням характеру його діяльності [7].

Для найкращого розташування на футбольному полі під час гри арбітр повинен вміло користуватися різними способами переміщеннями

поєднуючи їх з технікою руху та правильно їх методично залучати під час різних ігрових ситуацій. До методичних прийомів переміщення відносять: супроводження атаки, випередження атаки, рух за атакою та ривок за контратакою [1].

Кожен з методичних прийомів використовується арбітром для досягнення визначеної мети під час гри. Рух за атакою, що тільки розпочалася дає можливість краще бачити загальну картину розвитку ситуації, визначити напрям її подальшого розвитку.

Супроводження атаки в основному пов'язане з контролем локального моменту одностороннього та дає можливість судді, вибравши потрібний спосіб переміщення, оперативно переключатися до іншого моменту. Випередження атаки використовується для зайняття кращої позиції контролю (наприклад, при введенні м'яча в гру зі штрафного удару, що виконується неподалік від штрафної площі команди, що захищається), а також коли очікується гострий складний момент, для впевненої кваліфікації якого арбітр забігає вперед атаки і займає тимчасове статичне положення.

Ривок за контратакою необхідний, коли в результаті довгої передачі арбітр залишився «відрізаним» від початку моменту. У цьому випадку ривок є найбільш ефективним способом наздогнати атаку. Він часто пов'язаний з поверненням на довгу («широку») діагональ, звідкіля арбітр отримує кращу позицію для спостереження та управління черговою фазою гри.

Під час футбольного матчу спеціалісти [1, 3, 5] виділяють такі способи переміщення: ходьба, біг в повільному та середньому темпі, прискорення, ривки, біг приставним кроком та спиною вперед. Ходьба (від 0 до 2,5 м/с) використовується арбітром під час пауз гри, при виконанні стандартних положень, а також коли арбітр випередив або наздогнав атаку та очікує складний момент в боротьбі суперників поблизу та в штрафній площі. Дослідження А. Спіріна [7] говорять, що під час ходьби та повільного бігу арбітри приймають на 40% більше правильних рішень, ніж під час бігу в швидкому темпі.

Біг у повільному та середньому темпі (від 2,5 до 5 м/с) – основний спосіб переміщення арбітра. Його основна мета – раціонально переміщуватися на футбольному майданчику, знаходячись на оптимальній позиції під час ігрових моментів. Цей спосіб переміщення використовується в ситуаціях, у сполученні із ходьбою, а також під час контролю атак, які використовуються футболістами за допомогою поступового нападу.

Прискорення (від 5 до 6 м/с) арбітр використовує, коли рухається за швидкою атакою, здійснюючи контроль не тільки гравця, котрий володіє м'ячем, а також футболістів, що ведуть боротьбу за позицію [2].

Ривок (від 6 м/с до максимуму) необхідно виконувати під час виконання точних довгих передач атакуючому гравцеві, який атакує, щоб встигнути наздогнати момент, та під час швидкої зміни позиції арбітра для кращого огляду ситуації, яка щойно змінилася.

Біг спиною вперед та приставним кроком – характеризують координаційні здібності арбітра. Ці способи переміщення використовуються під час зміни напрямку руху та при необхідності

змінити цей напрям, залишивши концентрацію уваги на важливому моменті, що виник до того.

Встановлено, що 66% порушень арбітр фіксує під час переміщення кроком, 14% – під час бігу і 20% – стоячи [9].

Приведені дані ще раз підтверджують, що одним з найважливіших чинників, що впливають на якість арбітражу ігор з футболу, є фізична підготовленість арбітра до змагань [8, 9].

Для контролю за фізичною підготовленістю комітет арбітрів ФІФА встановив спеціальні нормативи [6]. Основною оцінкою рівня фізичної підготовленості арбітра був тест ФІФА. Він виконується на біговій доріжці і включає: 12-ти хвилинний біг (тест Купера) і пробігання двох відрізків по 50 і 200 метрів.

Спочатку після розминки арбітри виконують 12-ти хвилинний біг на 400 метровій біговій доріжці. Фіксується дистанція, яку пробіг арбітр за цей час. Після відпочинку приймаються нормативи для визначення швидкісної витривалості (2 по 50 метрів) і дистанційної витривалості (2 по 200 метрів). Тест для визначення дистанційної витривалості асистенти арбітра не виконують. Ці два нормативи виконуються за такою схемою: 50 м – відпочинок – 200 м – відпочинок – 50 м – відпочинок – 200 м. Пробігають ці два відрізки з високого старту, фіксується сума часу кожного з цих тестів (50+50, 200+200) [8].

Зараз ФІФА були розроблені нові програми тестування з урахуванням особливостей рухової діяльності арбітра під час футбольного матчу. Вони виконуються на біговій доріжці і включають: швидкісний тест 6×40 м і біг із зростаючою інтенсивністю, з переходом на ходьбу [1].

Під час швидкісного тесту 6×40 м інтервал між забігами не повинен перевищувати 1 хв 30 с (у цей час входить і повернення до старту). Кожна спроба виконується з динамічного старту із виставленою вперед ноги за лінію, розташованою на відстані 1,5 м від електронного годинника – «воріт» на стартовій позиції [3].

Арбітри розташовуються один за одним. Один з інструкторів тесту сигналізує, що електронні ворота виставлені. Тоді арбітр може стартувати. Контрольний час тесту складає 6,4 с для національних арбітрів, 6,2 с для національних асистентів арбітра [7].

Отже, основними руховими діями арбітра під час футбольного матчу є переміщення, зокрема виділяють ходьбу, біг у повільному та середньому темпі, прискорення, ривки, біг приставним кроком та спиною вперед.

Підходи до суддівства у всіх спортивних іграх однакові, тому знання основних принципів методики суддівства та їх застосування в процесі гри дозволяє арбітрам в той чи інший момент матчу зайняти найбільш зручне становище на майданчику, успішно взаємодіяти з партнером по суддівству, акцентуючи свою увагу на конкретних ділянках або зонах ігрового поля. Забезпечуючи дотримання, зустрічаються командами правил гри, контролюючи спортивне поведінку гравців у дусі принципів «Чесної гри», суддя в той же час не повинен бути основною дійовою особою в матчі.

Поведінка арбітра повинна бути рішучою, сміливою, дії переконливими, прийняті рішення ясными і зрозумілими гравцям, тренерам і гляда-

чам. Знання принципів методики суддівства для арбітрів не менш важливо, ніж знання Правил гри, тому що будь-який суддя не зможе якісно їх застосовувати, якщо він неввірно вибирає місце на полі, несвоєчасно реагує на порушення гравцями правил гри.

Швидкий футзал, з постійно змінними ігровими ситуаціями, багатий емоційними сплесками гравців, вимагає від арбітрів, поряд з гарною фізичною підготовкою, високої психологічної стійкості, і серйозного професійного ставлення до своїх обов'язків. У поєднанні зі знанням принципів методики суддівства ці якості повинні забезпечити проведення змагань на високому рівні, значно зменшити кількість помилок, ще допускаються арбітрами і в цілому підвищити загальний професійний рівень проведення змагань з міні-футболу найвищого рівня.

Ми спробуємо разом з вами розібрати основні аспекти, що впливають на підвищення якості суддівства в міні-футболі. Фізичні кондиції, досліджуючи офіційну статистику матчу, ми наочно бачимо, що суддя протягом матчу в міні-футболі пробігає близько 6-7 км [7], причому робить це досить швидкісному режимі. Поряд з переміщеннями бігом, приставним кроком, спиною вперед арбітр виконує ривково-гальмівні дії, пов'язані із зупинками та зміною напрямку руху. Все це має на увазі під собою стабільну фізичну готовність, що дозволяє арбітру перебувати в зручному для прийняття об'єктивно правильної позиції.

За гру арбітр долає від 8500 до 10000 м, з яких кроком 25%, пробігає в середньому темпі 47% і ривком та прискоренням 10%. Біг спиною вперед та приставним кроком складає 18% від всієї пройденої відстані за гру [8].

Відстань, яку арбітр долає в першому і другому таймах, практично однакова (47,6% і 52,4%). Проте до кінця гри зменшується відстань, подолання бігом у середньому темпі [5].

Для того, щоб контролювати весь майданчик, судді повинні прагнути зайняти найбільш зручну для суддівства позицію і використовувати оптимальну методику пересування, що дозволяє якісно оцінювати ігрові епізоди і єдиноборства на майданчику. Арбітри, що працюють в парі повинні пересуватися таким чином, щоб проглядалася необхідна діагональ і вертикаль поля для гри [9]. Від їх чітких взаємодій, пов'язаних з постійним переміщенням залежить об'єктивність оцінки в тій чи іншій ігровій ситуації.

У момент початку гри обидва арбітра зобов'язані забезпечити чітке дотримання правил обома командами [1, 6]. Серед порушень правил гри, найбільш часто зустрічаються ті, які пов'язані з боротьбою за м'яч.

Для правильної оцінки порушень правил у боротьбі за м'яч арбітри повинні слідувати наступним принципам:

- контролювати дії всіх гравців на майданчику, – для цього судді повинні розташовуватися обличчям до гри так, щоб всі гравці були між ними;
- переглядати простір між гравцями, які беруть участь у єдиноборстві за м'яч, тобто завжди перебувати в «профіль» до ігрового моменту.

Таке розташування арбітрів по відношенню до гравців, що борються за м'яч досягається за рахунок постійного руху: приставними кроками, спиною вперед і т. д. [2]. Найчастіше арбітр в тій чи іншій ігровій ситуації повинен прийняти єдино правильне рішення, багато в чому об'єктивність його рішення залежить від досвіду, психологічної стійкості, вміння арбітра бачити ту чи іншу ігрову ситуацію. На протязі всього матчу арбітра доводиться приймати те чи інше рішення в залежності від раптової зміни умов гри, суддя повинен бути об'єктивний і не упереджений у прийнятті правильного рішення. В процесі гри, у судді в міні-футболі виникають деякі складності, пов'язані з оцінкою порушень правил тим чи іншим гравцем, прийняття правильного рішення, в оцінці ігрової ситуації [4].

Оцінка порушень правил у боротьбі за м'яч арбітри повинні керуватися простим, але досить ефективним принципом: якщо між гравцями, що борються за м'яч немає зазору, значить, є контакт, а якщо є контакт, то суддя повинен визначити – чи відбулося порушення правил чи ні. Єдиним критерієм оцінки порушення правил є той факт, хто першим зіграв в м'яч, не порушивши перед цим правила гри.

Основні принципи методики суддівства, у міні-футболі викладені в даному матеріалі, безумовно, не є категоричними, суддівство є, було і залишається, до певної міри мистецтвом оцінки ведення спортивної боротьби і є строго індивідуальним і в теж час схильним певним правилам і закономірностям протікання спортивної гри міні-футбол. Постійний процес подальшого розвитку і вдосконалення міні-футболу відбивається і на творчому процесі коригування методики арбітражу.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Останнім часом все більшої популярності набуває футзал. Цей вид спорту різко розвивається і стає більш елективним. У зв'язку із цим, рівень арбітражу потребує постійного удосконалення. Саме удосконалення фізичної підготовки є важливим для вдалого суддівства, а саме вчасного прийняття правильного рішення арбітром.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток фізичної, психологічної та теоретичної підготовки арбітрів у футзалі.

## Список літератури:

1. Балацкая Л. Социально-экономическое развитие страны как средство влияния на олимпийское движение и физическую культуру / Л. Балацкая, А. Гакман, И. Наконечный, И. Васкан. – «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat aniversării a 65-a organizării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Științific Internațional, 5-8 octomrie 2016: [et al.]. – Т. 2. – Chișinău: USEFS, 2016. – С. 137-141
2. Безъязычный Б.И. Современные методики развития взрывной силы у футзалистов / Борис Иванович Безъязычный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков. – 2011. – С. 9-12.
3. Братусь В.И. Страницы истории футзала в Украине / В.И. Братусь. – К.: АМФУ, 2011. – 111с.
4. Гакман А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі // Гакман А., Байдук. М. – Матеріали ІV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015. – Чернівці: Технодрук, 2015 – С. 201-204.

5. Залойло В.В. Техническая подготовка игроков в футзале: Методическое пособие / В.В. Залойло. – К.:НУФВСУ, 2008. – 99 с.
6. Залойло В.В. Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе / В.В. Залойло, Е.А. Наумец // «Физическое воспитание студентов». – № 5. – 2010 – С. 50-53.
7. Кулаков Д.В. «Футзал: Конспект лекций (для студентов 1-5 курсов всех специальностей академии по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура»)» – 2012. – 98 с.
8. Правила игры по футзалу под ред. С.Н. Андреева – Москва, 21 марта 2011 – 156 с.
9. Спирин А. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / Спирин Алексей, Будогосский Андрей – М., «Олимпия Пресс – 2005. – 58 с.
10. Чопилко Т.Г. Структура двигательной активности и показатели частоты сердечных сокращений во время соревновательной деятельности арбитров и ассистентов арбитра высокой квалификации в футболе / Чопилко Т.Г., Березка С.М. // ПЕДАГОГІКА – 11 – 2015. – С. 61.
11. Чопилко Т.Г. Проблемы подготовки футбольных арбитров [Текст] / Т.Г. Чопилко, С.В. Бойченко // Молодий вчений. – 2015. – № 2. – С. 191-194.

**Медведь А.Н.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ АРБИТРАЖА В ФУТЗАЛЕ**

### **Аннотация**

Современный мини-футбол (футзал) можно охарактеризовать как динамичную, амбициозную, зрелищную игру с большим количеством игровых эпизодов и слаженных высоко организованных действий футболистов [2, 8]. Физическая подготовленность – важная часть общей подготовки арбитра к соревнованиям. В статье рассматривается роль физической подготовки арбитров как фактора влияния на качество судейства в футзале. Представлен анализ двигательной деятельности арбитра во время матча. Выделено место общей и специальной выносливости в физической подготовке арбитров.

**Ключевые слова:** футзал, мини-футбол, арбитр, физическая подготовка.

**Medvid' A.N.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **PHYSICAL TRAINING AS AN IMPORTANT FACTOR IN IMPROVING THE LEVEL OF REFEREEING IN A SOCCER GYM**

### **Summary**

The modern indoor soccer can be characterized as a dynamic, ambitious and spectacular game with lots of game features supported by highly organized and coordinated players actions. Physical fitness is a weighty part in the general arbitrator's trainings for a competition. In this article it is documented the role of arbitrators' physical training as a factor of influence on the quality of refereeing in the soccer gym. The analysis of the referee's agile practice during the match is presented here. The physical endurance of the referees while training is accented and singled out in this article.

**Keywords:** soccer gym, indoor soccer, referee, physical training.