

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

**МАТЯШ ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ  
ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ  
ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

***Науковий керівник:***

Горголь В. П., к.пед.н., старший  
викладач кафедри хореографії і  
танцювальних видів спорту

***Рецензент:*** Ходирєв С. Л.,  
тренер з футболу КЗ ПДЮСШ  
«Молодь – 2016», Заслужений тренер  
України

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

до кваліфікаційної роботи

на тему **«ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ  
ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ  
ПІДГОТОВКИ»**

*Виконав:* студент 2 курсу  
магістратури  
групи 601-ФС  
спеціальності 017 «Фізична культура  
і спорт»  
Пархоменко Ярослав Русланович

*Науковий керівник:* Горголь В. П.,  
к.пед.н., старший викладач кафедри  
хореографії і танцювальних видів  
спорту

*Рецензент:* Ходирев С. Л.,  
тренер з футболу КЗ ПДЮСШ  
«Молодь – 2016», Заслужений тренер  
України

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри фізичної  
культури та спорту \_\_\_\_\_  
к.пед.н., доцент Лариса ОНЩУК  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

*Матяша Олександра Олександровича*

1. Тема роботи «Формування професійних компетентностей футбольних арбітрів на початковому етапі підготовки» та керівник роботи – Горголь Віталій Петрович, к.пед.н., старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, затверджені наказом закладу вищої освіти «ОЗ» вересня 2025 року № 1015-ФА.

2. Строк подання студентом роботи «12» січня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

1. Дослідити стан кількісної оцінки взаємозв'язку окремих компонентів підготовленості кваліфікованих футболістів, що впливають на якість їхньої ігрової діяльності.

2. Обґрунтувати методику підвищення ефективності технічної підготовки кваліфікованих футболістів на основі взаємозв'язку індивідуалізованого спеціального силового тренування та виконання прийомів і передач м'яча в дотик.

3. Перевірити ефективність запропонованої методики технічної підготовки кваліфікованих футболістів із використанням локальних тренажерних засобів та заданих параметрів спеціалізованого стенда.

5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 1 рисунок, презентація до роботи – 10 слайдів.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1–4	Горголь Віталій Петрович, перший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту	05.09.2025 р.	2.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 05.09.2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	рок виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми.	03.09.25 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи.	05.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ).	09.25–15.09.25 р.	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу.	09.25–15.10.25 р.	
5.	Написання 2 розділу.	10.25–26.10.25 р.	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу.	10.25–27.11.25 р.	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження.	09.25–27.12.25 р.	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків.	12.25–05.01.26 р.	
9.	Підготовка електронної презентації.	06.01.26 р.	
10.	Підготовка доповіді, рецензування дипломної роботи.	01.26–12.01.26 р.	
11.	Представлення роботи на кафедрі, захист роботи.	19.01.26–30.01.26 р.	

Студент \_\_\_\_\_ Олександр МАТЯШ  
 Керівник роботи \_\_\_\_\_ Віталій ГОРГОЛЬ

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. АРБІТРАЖ У ФУТБОЛІ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД .....</b>	<b>9</b>
1.1. Особливості арбітражу у футболі.....	9
1.2. Складові структури сучасної підготовки футбольних арбітрів.....	16
1.3. Специфічні ознаки арбітражу на етапі початкової підготовки.....	23
Висновки до першого розділу.....	26
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>27</b>
2.1. Методи дослідження.....	27
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури .....	27
2.1.2. Метод порівняння та зіставлення .....	28
2.1.3. Метод систематизації .....	28
2.1.4. Соціологічні методи .....	28
2.1.5. Методи математичної статистики .....	29
2.2. Організація дослідження.....	29
<b>РОЗДІЛ 3. СОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ .....</b>	<b>31</b>
3.1. Програма підготовки арбітрів ФІФА .....	31
3.2. Основні структурні елементи процесу підготовки арбітрів.....	34
3.3. Професійний відбір футбольних арбітрів.....	38
3.4. Організаційна структура підготовки футбольних арбітрів.....	41

Висновки до третього розділу.....	60
<b>РОЗДІЛ 4. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>62</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>68</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>73</b>



## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- 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 дослідження.** У наукових працях українських дослідників наголошується, що професійна компетентність футбольного арбітра формується не стихійно, а в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу. За висновками В. М. Платонова, ефективність підготовки фахівців у спорті визначається відповідністю змісту навчання реальним вимогам професійної діяльності. У суддівстві це означає необхідність моделювання ігрових ситуацій, з якими арбітр стикається під час матчів, та поетапного ускладнення навчальних завдань залежно від рівня підготовленості.

Однією з ключових професійних компетентностей футбольного арбітра є здатність до швидкого й обґрунтованого прийняття рішень. Як зазначає О. А. Шинкарук, процес прийняття рішення у спорті відбувається в умовах обмеженого часу, високої відповідальності та емоційного напруження. Для арбітрів початкової кваліфікації ця проблема є особливо актуальною, оскільки відсутність досвіду часто поєднується з невпевненістю у власних діях. Тому на початковому етапі підготовки доцільно акцентувати увагу на розвитку аналітичного мислення, здатності оцінювати ігрову ситуацію та прогнозувати її подальший розвиток.

Важливим аспектом формування професійних компетентностей є розвиток комунікативних умінь футбольних арбітрів. За даними Л. Є. Лозинської, ефективна взаємодія з гравцями, тренерами та іншими судьями є невід'ємною складовою професійної діяльності арбітра. Уміння чітко і спокійно пояснювати свої рішення, контролювати поведінку учасників матчу та підтримувати авторитет на полі сприяє зниженню конфліктності і підвищенню якості суддівства. На початковому етапі підготовки ці навички потребують систематичного формування, оскільки саме недостатня комунікативна готовність часто стає причиною психологічного дискомфорту суддів-початківців.

Окремої уваги заслуговує етична складова професійної компетентності футбольних арбітрів. Українські фахівці, зокрема М. М. Булатова, підкреслюють, що дотримання принципів об'єктивності, неупередженості та чесності є основою суддівської діяльності. На початковому етапі підготовки важливо формувати у майбутніх арбітрів усвідомлення соціальної значущості їхньої професії та відповідальності за прийняті рішення. Виховання професійної етики сприяє формуванню стійкої мотивації до суддівської діяльності та зменшує ризик професійного вигорання.

Фізична готовність футбольного арбітра також тісно пов'язана з формуванням професійних компетентностей. За результатами досліджень О. В. Костюкевича, недостатній рівень фізичної підготовленості призводить до погіршення якості позиціонування на полі, запізнення з прийняттям рішень та зростання кількості помилок наприкінці матчу. На початковому етапі підготовки фізична підготовка повинна бути спрямована не лише на виконання нормативів, а й на розвиток спеціальної витривалості, швидкості переміщення та координації рухів, що безпосередньо впливають на ефективність суддівської діяльності.

Психологічна підготовка, за твердженням І. В. Іващенко, є одним із визначальних чинників професійної надійності футбольних арбітрів. Здатність контролювати емоційний стан, зберігати концентрацію уваги та діяти впевнено в конфліктних ситуаціях формується поступово і потребує спеціально організованих занять. Для арбітрів початкової кваліфікації важливо навчитися протистояти тиску з боку учасників змагань та глядачів, що є характерною особливістю футбольних матчів навіть на аматорському рівні.

Таким чином, формування професійних компетентностей футбольних арбітрів на початковому етапі підготовки слід розглядати як цілісний і багаторівневий процес, який поєднує теоретичну, фізичну, психологічну, комунікативну та етичну підготовку. Реалізація комплексного підходу створює передумови для підвищення якості суддівства, зменшення

професійного відсіву та забезпечення сталого професійного зростання футбольних арбітрів у подальшій діяльності.

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

**Об’єкт дослідження** – професіональна підготовка арбітрів початкової кваліфікації.

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

**Наукова гіпотеза дослідження** ґрунтується на припущенні, що вдосконалення системи підготовки футбольних арбітрів з урахуванням сучасних вітчизняних і закордонних підходів сприятиме підвищенню якості арбітражу та професійної надійності суддів.

**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.

**Експериментальна база дослідження:** КЗ Полтавська ДЮСШ «Молодь-2016»

**Наукова новизна дослідження:** 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.

**Практична значущість** 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.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікації праць і виступів автора на Всеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (м. Полтава, грудень 2025 р.).

**Публікації:** основні положення дослідження опубліковані у збірнику науково-практичної конференції з міжнародною участю.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 76 сторінках, що містить 12 таблиць, 1 рисунок. Під час роботи над кваліфікаційною працею використано 66 наукових джерел.

# РОЗДІЛ 1

## АРБИТРАЖ У ФУТБОЛІ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

### 1.1. Особливості арбітражу у футболі

Футбол по праву отримав назву «народної гри», оскільки далеко не кожен вид спорту здатен досягти такого рівня популярності та суспільного визнання. Масовість футболу зумовлена його унікальною здатністю поєднувати простоту і доступність з високою емоційною насиченістю та видовищністю. Саме ці характеристики забезпечують стабільний інтерес до футболу з боку різних соціальних груп населення, незалежно від віку, статі, професійної діяльності чи рівня фізичної підготовленості. Футбол є не лише спортивною грою, а й важливим соціокультурним явищем, що об'єднує людей, формує спільні цінності та сприяє розвитку масового спорту.

Особливість футболу полягає в тому, що він доступний для занять у різних умовах – на професійних стадіонах, спортивних майданчиках, у шкільних дворах та на відкритих просторах. Простота базових правил гри дозволяє швидко залучати до занять новачків, водночас багатство тактичних варіантів і технічних дій робить футбол складним і багатогранним видом спорту на високому рівні спортивної майстерності. Саме поєднання простоти і складності забезпечує футболу стійку популярність і постійний розвиток.

Футбол є грою сміливих, рішучих, темпераментних та фізично підготовлених людей, які повинні володіти високим рівнем координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості та здатності до миттєвого прийняття рішень. Ігрова діяльність у футболі характеризується частою зміною рухових режимів, високою інтенсивністю фізичних навантажень, необхідністю швидкої орієнтації в ігровій ситуації та постійної взаємодії з партнерами по команді. Успішна реалізація ігрових дій

вимагає від футболіста не лише фізичної підготовленості, а й високого рівня тактичного мислення та психологічної стійкості.

Видовищність футболу визначається не тільки динамікою гри та емоційністю боротьби, а й різноманітністю технічних і тактичних дій, які реалізуються в умовах жорсткої конкуренції. Комбінаційна гра, швидкі атаки, індивідуальна майстерність гравців і командна взаємодія створюють унікальну атмосферу спортивного поєдинку. Колективний характер гри формує в учасників відповідальність за спільний результат, уміння підпорядковувати особисті дії інтересам команди та прагнення до досягнення загальної мети.

Заняття футболом мають значний оздоровчий потенціал і є ефективним засобом зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку. За умови раціональної організації тренувального процесу футбол сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, розвитку опорно-рухового апарату, вдосконаленню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищенню загальної працездатності організму. Різноманітність рухових дій, що виконуються під час гри, забезпечує комплексний розвиток основних фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Особливе значення у футболі має розвиток психічних і морально-вольових якостей спортсменів. Напруженість змагальної діяльності, постійна боротьба за м'яч, необхідність прийняття рішень в умовах обмеженого часу та підвищеного емоційного навантаження сприяють формуванню таких важливих психологічних характеристик, як сміливість, наполегливість, рішучість, самоконтроль і стресостійкість. Футбол виховує дисциплінованість, відповідальність, уміння долати труднощі та прагнення до самовдосконалення. Водночас колективна форма діяльності сприяє розвитку комунікативних навичок, почуття взаємопідтримки, товариства та згуртованості [12, 4, 3]. Завдяки високій емоційності та ігровому характеру футбол виступає не лише засобом спортивної підготовки, а й ефективною

формою активного відпочинку, що позитивно впливає на психоемоційний стан людини та сприяє зниженню рівня стресу [43, 49]. Саме тому футбол широко використовується як у системі спортивної підготовки, так і в оздоровчо-рекреаційній діяльності.

Масовий розвиток футболу зумовив суттєве зростання рівня спортивної майстерності, що, у свою чергу, сприяло вдосконаленню техніки і тактики гри, а також еволюції правил змагань. В Україні правила футболу змінювалися відповідно до міжнародних стандартів, що є необхідною умовою інтеграції національного футболу у світовий спортивний простір. Сучасний футбол характеризується постійними змінами у правилах гри, трансформацією модельних характеристик футболістів, урахуванням вікових особливостей спортсменів та зростанням вимог до рівня їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Важливу роль у сучасному футболі відіграє наукове забезпечення тренувального процесу, яке включає використання сучасних методів планування, контролю та аналізу підготовки спортсменів. Розвиток спортивної науки дозволяє оптимізувати навантаження, удосконалювати методики підготовки та підвищувати ефективність змагальної діяльності. Крім того, значний вплив на розвиток футболу мають процеси комерціалізації, які визначають організацію змагань, умови підготовки спортсменів і загальний рівень професійного спорту.

Таким чином, футбол є багатогранним видом спорту, що поєднує в собі фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові, має значний оздоровчий і виховний потенціал та відіграє важливу роль у розвитку масового і професійного спорту. Саме комплексний характер футбольної діяльності зумовлює постійну потребу в удосконаленні системи підготовки спортсменів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту.

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 затверджені 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. Становлення інституту футбольного арбітражу тісно пов'язане з формуванням та впровадженням офіційних правил гри. Створення національної футбольної організації в Англії у другій половині XIX століття стало важливим етапом у регламентації футболу та визначенні ролі арбітра у змагальному процесі. Перші правила передбачали перебування судді поза межами футбольного поля, спочатку серед глядачів, а згодом поблизу бокової лінії. З розвитком гри та зростанням потреби у більш оперативному контролі за ігровими діями поступово відбувалося удосконалення суддівської діяльності. Наприкінці XIX століття було запроваджено використання технічних засобів сигналізації, а згодом арбітраж матчів почав здійснюватися безпосередньо на полі за участю головного арбітра та двох асистентів, що значно підвищило якість контролю за дотриманням правил гри.

Проблеми формування спеціальних навичок футбольних арбітрів на етапі початкової підготовки, а також особливості діяльності арбітрів високої кваліфікації, охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних із різними сторонами їхньої підготовленості та забезпеченням якості арбітражу. Значна увага приділяється питанням удосконалення фізичної підготовленості арбітрів, оптимізації їх рухової активності та відповідності функціональних можливостей сучасним вимогам змагальної діяльності у футболі.

Складність суддівської діяльності у сучасному футболі має стійку тенденцію до зростання. Це зумовлено високою динамічністю ігрового процесу, швидкою зміною ігрових ситуацій та необхідністю прийняття точних і неупереджених рішень у мінімальні часові проміжки. Об'єктивні труднощі в роботі футбольних арбітрів пов'язані з поєднанням значного обсягу інтелектуальної діяльності та високих фізичних навантажень під час матчу. У таких умовах до арбітра висуваються підвищені вимоги щодо рівня

професійної підготовленості, функціональної готовності та психоемоційної стійкості, що актуалізує необхідність удосконалення системи підготовки футбольних арбітрів, особливо на початковому етапі їх професійного становлення.

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 професійного 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 професійної діяльності, рефері приділяє більше часу професійній 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 зарібок у країні.

Тому це в черговий раз підтверджує значимість відповідальності за кінцевий результат їх роботи та 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 сучасному етапі розвитку футболу спостерігається стійка тенденція до зростання обсягу та інтенсивності рухової активності футболістів, що відбувається у тісному взаємозв'язку з ускладненням командних тактичних взаємодій [9, 58]. Підвищення темпу гри, швидка зміна ігрових ситуацій та зростання динамічності змагального процесу зумовлюють зростання вимог до діяльності футбольних арбітрів. Для об'єктивної та правильної оцінки ігрових епізодів, особливо у складних ситуаціях, арбітр повинен перебувати на оптимальній відстані від футболістів, що актуалізує проблему вибору раціонального положення тіла та ефективного позиціонування на футбольному полі.

Здатність арбітра своєчасно займати правильну позицію під час оцінювання ігрової ситуації розглядається як один із ключових показників рівня його професійної кваліфікації. Водночас це вміння є свідченням належного рівня фізичної підготовленості та високої рухової активності, які забезпечують можливість підтримувати оптимальний кут огляду та контролювати ігрові дії протягом усього матчу [3, 21, 29, 38, 56]. Раціональне переміщення по полю дозволяє арбітру мінімізувати кількість помилок і підвищити якість суддівства в умовах інтенсивної змагальної діяльності.

Ефективність обслуговування футбольних матчів значною мірою визначається здатністю арбітра глибоко розуміти зміст спортивної боротьби, правильно інтерпретувати та застосовувати Правила гри, а також поєднувати теоретичні знання з практичними навичками суддівської діяльності [16, 23, 31, 47, 55, 62]. Важливу роль у цьому процесі відіграє належний рівень фізичної та психологічної підготовленості, які забезпечують стабільність діяльності арбітра в умовах високих фізичних навантажень і психоемоційного напруження.

Зазначені складові професійної підготовки футбольних арбітрів перебувають у тісному взаємозв'язку, однак їх відносна значущість може

змінюватися залежно від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах провідного значення набуває формування базових фізичних, теоретичних і рухових умінь, тоді як на подальших етапах зростає роль психологічної стійкості, практичного досвіду та здатності до швидкого і впевненого прийняття рішень у складних ігрових умовах [16, 23, 31]. 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, вміння 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 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. 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 (ДЮФЛ, 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 (дитячої 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 колегиі арбітрів з футболу, у колегиі 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 починаючі 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 грати 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 справлятися 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 судьями 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 судьями 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 судьями, 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].

## **Висновки до першого 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 ТА 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, 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. Методи 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:

$$M / n = 100\% / x$$

де,  $M$  – число вибірки;

$x$  – невідоме ( $y\%$ );

$n$  – критерій, який досліджується.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження було проведено у 4 етапи впродовж 2025 р.

*На першому етапі* (вересень) 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. Засвоений комплекс наукових методів, які використовувалися у дослідженні.

*На другому етапі* (жовтень) 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* (листопад) визначено основні структурні чинники процесу підготовки. Проведено глибоке інтерв'ю фахівців з суддівства у футболі з метою виявити основні компоненти підготовки арбітрів початкової кваліфікації.

*На четвертому етапі* (грудень) розроблені практичні та теоретичні рекомендації щодо підготовки арбітрів початкової кваліфікації у футболі.

## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

#### 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 28 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 двох обов'язкових тестових випробувань.

Першим є тест на повторну спринтерську здатність – Repeated Sprint Ability (RSA), який визначає здатність арбітра виконувати багаторазові спринтерські прискорення на дистанції 40 м з максимальною інтенсивністю. Даний тест спрямований на оцінку швидкісно-силових можливостей та анаеробної працездатності арбітрів, що є критично важливими під час змагальної діяльності.

Другим є інтервальний біговий тест, який оцінює здатність арбітра виконувати серії бігу високої інтенсивності на дистанції 75 м, між якими передбачено 25 м відновлювальної ходьби. Цей тест моделює характер пересувань арбітра під час футбольного матчу та дозволяє оцінити рівень спеціальної витривалості. Час відновлення між завершенням першого тесту (RSA) та початком другого інтервального тесту повинен становити від 6 до 8 хвилин.

Тестування рекомендується проводити на легкоатлетичних бігових доріжках. У разі їх відсутності допускається проведення тесту на натуральному або штучному футбольному полі. Під час тестування використання легкоатлетичних шиповок забороняється.

Рекомендується, щоб усе тестування проводилося сертифікованим фітнес-інструктором або відповідальним спеціалістом, а обов'язковою

умовою є наявність добре оснащеного автомобіля швидкої медичної допомоги протягом усього періоду тестування. Окрім основних тестів, ФІФА також затвердила низку додаткових контрольних випробувань. Як метод оцінки аеробної підготовленості арбітрів, з урахуванням рекомендованих нормативів, можуть використовуватися Динамічний тест Йо-Йо (Dynamic Yo-Yo Test) та тест Йо-Йо переривистого відновлення рівня 1 (Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1).

Тест Йо-Йо для футбольних арбітрів ФІФА є обов'язковим, оскільки він вважається одним із найскладніших з точки зору функціональної підготовленості. Якщо виконання тестів RSA (6×40 м) та інтервального бігу (40×75 м) для окремих арбітрів-професіоналів можливе без тривалої спеціалізованої підготовки за умови підтримання належної фізичної форми та раціонального харчування, то для успішного складання тесту Йо-Йо необхідна цілеспрямована підготовка за спеціально розробленою програмою.

Зазвичай така програма триває близько 8 тижнів і розрахована на осіб із достатнім базовим рівнем фізичної підготовленості (табл. 3.1).

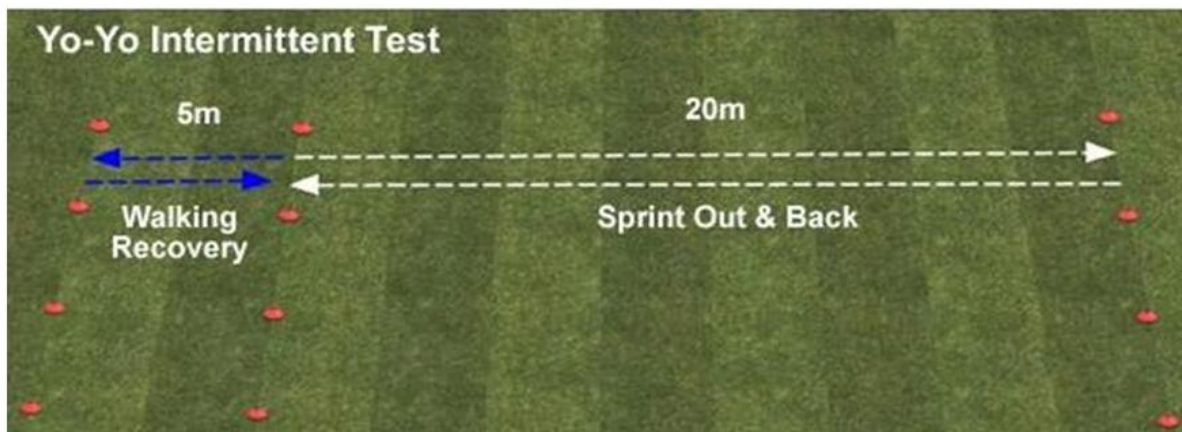


Рис. 2.4. Схема виконання арбітрами Йо-Йо тесту

Таблиця 3.1

### Результати виконання арбітрами Yo-Yo тесту

Показники	Дуже погано	Погано	Добре	Дуже добре	Відмінно
Швидкість, км·год <sup>-1</sup>	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.

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.

У сучасних умовах підготовка футбольних арбітрів передбачає використання як групових, так і індивідуальних форм тренувальної діяльності. З огляду на щільний календар змагань, обмежені часові ресурси та необхідність підтримання постійної готовності до суддівської діяльності, значна частина тренувального процесу арбітрів здійснюється в індивідуальному режимі, зокрема в домашніх умовах або на доступних спортивних майданчиках. Для цього фахівцями з фізичної підготовки розробляються спеціальні програми індивідуальних занять, спрямовані на підтримання належного рівня фізичної працездатності, рухової активності та функціонального стану організму. Приклад тижневого циклу таких занять наведено у додатку Б.

Важливе значення у професійній діяльності футбольних арбітрів мають їх індивідуальні особливості. Зокрема, відповідність антропометричних показників загальноприйнятим нормам забезпечує не лише естетичний зовнішній вигляд, а й сприяє ефективному виконанню суддівських обов'язків. Оптимальне співвідношення зросту та маси тіла розглядається як один із чинників, що впливають на рухливість, витривалість і здатність арбітра підтримувати високий темп пересування протягом усього матчу. У практиці професійного суддівства також висувуються вимоги до зросту головного арбітра на полі, який, як правило, не повинен бути нижчим за встановлений мінімальний рівень.

Суттєвим чинником професійного становлення арбітра є темп його розвитку у суддівській діяльності. Він визначається рівнем оволодіння знаннями з Правил гри, умінням правильно та своєчасно застосовувати їх у практичних умовах, а також здатністю до самостійного аналізу власних дій. Якість суддівства значною мірою залежить від уміння арбітра впевнено користуватися суддівським інвентарем, зокрема свистком для головного арбітра та прапорцем для асистента, чітко і коректно виконувати офіційні та приховані жести у межах суддівської бригади.

Окрему увагу у підготовці футбольних арбітрів приділяють культурі рухів та естетиці пересування на футбольному полі. Раціональність бігу, вибір правильного напрямку руху, використання діагональної системи пересування та своєчасне наближення до ігрових епізодів є важливими чинниками ефективного суддівства. Наявність надмірної маси тіла негативно впливає на швидкість, маневреність і загальну рухову активність арбітра, що може знижувати якість прийняття рішень.

Вік арбітра також розглядається як один із факторів, що впливають на можливість здійснення суддівської діяльності на професійному рівні. Відповідно до чинних вимог, суддівство у професійних змаганнях здійснюється арбітрами, які відповідають установленим віковим

обмеженням, що зумовлено високими фізичними та психоемоційними навантаженнями сучасного футболу.

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

Харчування, водний баланс. Щодо 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	Заборонено
<ul style="list-style-type: none"><li>- Пити регулярно, протягом усього дня трохи і часто (в основному воду).</li><li>- Завжди дотримуватися водного балансу, особливо під час матчів і тренувань.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Не чекати відчуття спраги, що означає зневоднення організму.</li><li>- Не чекати початку матчу або до початку другої половини для поповнення водного балансу.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уникати зневоднення, особливо під час матчів / тренувань.</li> <li>- Зважуватись до та після матчів / тренувань для підрахунку втраченої рідини (1кг = 1л).</li> <li>- Поповнювати запаси втраченої рідини на 150%. поступово, протягом 8-ми годинного періоду. Регулярно перевіряти колір сечі для контролю рівня гідратації.</li> <li>- Солити продукти харчування для заміни мінералів, що губляться через піт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пити занадто багато води чи алкоголю до/після матчів чи тренувань, що істотно сповільнює відновлення.</li> <li>- Не приймати сонячні ванни / сауну за 48 годин до матчу, оскільки вони зневоднюють організм.</li> </ul>
--	--

### 3.3. 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.

### **3.4. Організаційна структура підготовки футбольних арбітрів**

*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, з а 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. 3.3).

Таблиця 3.4

**Компоненти структури підготовки арбітрів початкової кваліфікації**

<b>Теоретична підготовка</b>	<b>Психологічна підготовка</b>	<b>Фізична підготовка</b>
<b>2.2</b>	<b>2.0</b>	<b>1.8</b>

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. 3.5).

Таблиця 3.5

### **Як здобуваються необхідні базові знання молодими арбітрами**

<b>На лекціях, семінарах</b>	<b>На футбольному полі</b>	<b>При отриманні інформації від інспектора</b>
<b>2.2</b>	<b>1.8</b>	<b>2</b>

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. 3.6).

Таблиця 3.6

### **Фактори, що дають найбільшу ефективність з теоретичної підготовки**

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

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.

*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.

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

Таблиця 3.7

**Шляхи формування стійкості психіки у арбітрів початкової кваліфікації**

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

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. 3.8).

Таблиця 3.8

## **Фактори, що впливають на стабільність та якість арбітражу молодих арбітрів**

<b>Від теоретичної підготовки</b>	<b>Від фізичної підготовки</b>	<b>Від рівня виховання у суддів необхідних психічних якостей</b>
<b>1.9</b>	<b>1.8</b>	<b>2.3</b>

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 «іммунітету» 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: невірноваженості, 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 перепинення 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. 3.9).

Таблиця 3.9

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

<b>Енергійність, терплячість</b>	<b>Сміливість, цілеспрямованість, наполегливість</b>	<b>Ініціативність, самостійність</b>
<b>1.4</b>	<b>2.6</b>	<b>2</b>

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 слабкості 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, гарячість 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.

*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 Луїджі 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 судьями - 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, психоконструюютивні, 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 випробуваним; 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.

*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. 3.10).

Таблиця 3.10

**Необхідний рівень фізичної підготовки арбітра початкової кваліфікації**

<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
<b>2.0</b>	<b>2.6</b>	<b>1.4</b>

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. 3.11).

**Фізичні якості, що мають основний вплив на арбітра**

<b>Витривалість</b>	<b>Швидкість</b>	<b>Координація</b>
<b>2.3</b>	<b>2</b>	<b>1.7</b>

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. 3.12).

Таблиця 3.12

**Виявлення рівня фізичної підготовленості арбітра**

<b>За рахунок складання нормативів</b>	<b>За рахунок проведених матчів</b>	<b>За рахунок зовнішнього вигляду</b>
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

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.

*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 приходитьсья. 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.

*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 третього розділу

У ході проведеного дослідження встановлено, що якість футбольного суддівства формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких провідне значення мають фізична, теоретична та психологічна підготовка арбітрів. Фізична підготовка розглядається як цілеспрямований процес, результатом якого є відповідний рівень фізичної підготовленості, що безпосередньо впливає на здатність арбітра виконувати функціональні навантаження під час матчів та успішно складати обов'язкові фітнес-тести. Теоретична підготовка забезпечує глибоке знання Правил гри, сприяє інтелектуальному розвитку суддів та формує впевненість у прийнятті рішень у складних ігрових ситуаціях. Водночас наявність високого рівня фізичної та теоретичної підготовленості не завжди гарантує ефективну суддівську діяльність, оскільки вирішальне значення має здатність арбітра застосовувати отримані знання на практиці. Недостатній практичний досвід, відсутність систематичного аналізу допущених помилок і належного інспекторського супроводу призводять до уповільнення професійного зростання та зниження оцінок суддівської роботи. Аналіз організаційної структури підготовки арбітрів початкової кваліфікації дозволив виявити відмінності між вітчизняною та європейською системами суддівства, зокрема у питанні інспекторського контролю та методичного супроводу молодих арбітрів. Установлено, що відсутність інспектора під час обслуговування матчів на початкових етапах підготовки негативно впливає на темпи професійного розвитку арбітрів в Україні порівняно з європейською практикою. Важливим структурним елементом підготовки є також професійний відбір суддів, який передбачає поступове відсіювання осіб, не готових до високого рівня відповідальності, стресових навантажень та необхідності самостійного прийняття рішень. Таким чином, ефективна підготовка

арбітрів початкової кваліфікації можлива лише за умови комплексного підходу, що поєднує розвиток фізичних, теоретичних і психологічних якостей, систематичну практичну діяльність, кваліфікований інспекторський супровід та чітко вибудовану організаційну структуру суддівської підготовки.

## РОЗДІЛ 4

### УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналізуючи тему даної кваліфікаційної роботи, встановлено, що футбол посідає провідне місце серед професійних видів спорту завдяки своїй багатогранній структурі та наявності великої кількості спеціалізованих напрямів діяльності, кожен з яких має самостійне значення та відіграє важливу роль у функціонуванні змагального процесу. Одним із таких напрямів є суддівська діяльність, зокрема підготовка футбольних арбітрів початкової кваліфікації, що й стало предметом даного дослідження. Особливість обраної теми полягає в можливості комплексно визначити початкові етапи професійного становлення арбітра та окреслити ключові чинники, які забезпечують подальший успіх у суддівській діяльності.

Дослідження дозволило встановити, що підготовка футбольних арбітрів на сучасному етапі розвитку футболу має важливе значення для забезпечення якості змагального процесу. Незважаючи на наявні труднощі у функціонуванні футбольної галузі, процес підготовки та виховання нових суддівських кадрів продовжується завдяки діяльності спеціалізованих шкіл футбольних арбітрів, які функціонують у більшості регіонів України. Значну роль у цьому процесі відіграє передача професійного досвіду, методичних знань та практичних навичок від фахівців-практиків до арбітрів-початківців, що створює передумови для безперервного розвитку суддівського корпусу.

Порівняльний аналіз результатів власного дослідження з наявними науково-методичними матеріалами показав, що актуальною проблемою сучасного суддівства залишається вплив діяльності арбітра на кінцевий результат матчу. При цьому недостатньо висвітленими залишаються питання структурно-компонентного впливу професійних умінь арбітра, зокрема таких, як фіксація порушень Правил гри, взаємодія з асистентами арбітра, техніка та раціональність переміщення футбольним полем, що особливо важливо на початковому етапі професійної підготовки.

У ході дослідження встановлено, що процес підготовки футбольних арбітрів є багатокomпонентним і не може реалізовуватися без цілеспрямованого розвитку основних складових. За результатами експертного опитування визначено, що серед ключових компонентів підготовки – теоретичного, фізичного та психологічного – на початковому етапі провідне значення має теоретична підготовка, яка забезпечує правильне розуміння Правил гри та формує основу для прийняття обґрунтованих суддівських рішень. Рівень фізичної підготовленості на даному етапі, за оцінками експертів, повинен відповідати середньому рівню, що дозволяє арбітрам ефективно виконувати суддівські обов'язки без надмірного функціонального перенапруження.

Водночас стабільність обслуговування матчів та підвищення якості арбітражу у арбітрів початкової кваліфікації значною мірою залежать від рівня сформованості психологічних якостей, зокрема стресостійкості, самоконтролю, упевненості у власних рішеннях та здатності протидіяти емоційному тиску. У межах дослідження вперше визначено вольові якості, над розвитком яких доцільно працювати арбітрам-початківцям з метою подолання психологічного бар'єру та підвищення надійності суддівської діяльності.

За результатами анкетування експертів також встановлено оптимальну кількість тренувальних занять з фізичної підготовки протягом тижня, а також визначено фізичні якості, які є першочерговими для розвитку на початковому етапі підготовки, і ті, що мають допоміжний, але важливий характер. Проведено аналіз системи підготовки арбітрів високого рівня та системи відбору арбітрів початкової кваліфікації, що дозволило виявити принципові відмінності між етапами професійного становлення.

Уперше у межах даної роботи детально та системно охарактеризовано перший і другий етапи підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації з урахуванням специфіки суддівської діяльності. За результатами проведеного дослідження науково обґрунтовано структуру та

зміст плану підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації, що створює основу для подальшого вдосконалення системи суддівської підготовки та може бути використано у практичній діяльності спеціалізованих шкіл футбольних арбітрів.

## ВИСНОВКИ

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.

На жаль 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 потрапити 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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула Є. А. Підготовка футбольних арбітрів у системі змагальної діяльності: навч.-метод. посіб. Харків, 2019. 156 с.
2. Адаменко О. С. Фізична підготовка футболістів старшого шкільного віку: магіст. робота. Запоріжжя, 2024. 88 с.
3. Базилевич Н. О. Методика розвитку спеціальної сили у футболістів / Теорія і методика фізичного виховання, 2016. № 4. С. 21–26.
4. Базилевич Н. О. Силова підготовка у футболі: методичні підходи. К.: НУФВСУ, 2019. 154 с.
5. Беляєв О. І. Спортивні ігри: теорія та методика. Харків: ХДАФК, 2011. 296 с.
6. Бойченко А. В. Формування рухових умінь і технічної підготовленості юних футболістів 11–14 років / ScienceRise, 2014. № 5. С. 45–49.
7. Бойченко А. В., Собко І. М. Вплив швидкісно-силової підготовки на ефективність технічних дій футболістів / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. № 2. С. 18–23.
8. Будогоський А. Д. Основи суддівської діяльності у футболі: навч. посіб. Одеса, 2015. 168 с.
9. Виноградов В. Є. Особливості розвитку рухових якостей у футболістів / Молода спортивна наука України, 2018. Т. 2. С. 67–71.
10. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 424 с.
11. Віхров К. Л. Теоретичні основи суддівства у футболі: навч. посіб. Київ, 2016. 212 с.
12. Волков Л. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. К.: Освіта України, 2014. 464 с.
13. Гончаренко В. М. Контроль тренувального процесу у футболі. К.: Олімпійська література, 2017. 240 с.

14. Гончаренко В. М. Контроль фізичної підготовленості футболістів у річному циклі тренування. К.: НУФВСУ, 2019. 188 с.
15. Грабовський М. В. Технічна підготовка футболістів у сучасних умовах змагань / Молода спортивна наука України, 2019. Т. 3. С. 112–117.
16. Грабовський М. В. Технічна підготовка футболістів у сучасному тренувальному процесі. Львів: ЛДУФК, 2018. 156 с.
17. Денисова Л. В. Фізіологія м'язової діяльності спортсменів. К.: Наук. світ, 2012. 288 с.
18. Денисова Л. В., Шинкарук О. А. Фізіологічні механізми швидкісно-силових рухів спортсменів. К.: Науковий світ, 2015. 232 с.
19. Єрмаков С. С. Біомеханічні основи рухової діяльності у спортивних іграх. Харків: ХДАФК, 2013. 280 с.
20. Замощук Д. В., Мосейчук О. П. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол). Чернівці: ЧНУ, 2019. 312 с.
21. Збірник наукових праць ЛДУФК імені І. Боберського. Львів: ЛДУФК, 2019. Вип. 2. 198 с.
22. Збірник наукових праць НУФВСУ. К.: НУФВСУ, 2018. Вип. 3. 212 с.
23. Збірник наукових праць СумДПУ імені А. С. Макаренка. Суми: СумДПУ, 2018. Вип. 4. 190 с.
24. Збірник наукових праць ХДАФК. Харків: ХДАФК, 2020. Вип. 1. 224 с.
25. Збірник наукових праць ЧНУ імені Ю. Федьковича. Чернівці: ЧНУ, 2017. Вип. 5. 176 с.
26. Іващенко О. В. Методологія наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті. Харків: ХНПУ, 2016. 312 с.
27. Іващенко О. В. Теорія і методика фізичного виховання. Харків: ХНПУ, 2014. 356 с.
28. Калениченко Р. А. Методика навчання технічних прийомів у футболі. К.: КНУБА, 2017. 204 с.
29. Калениченко Р. А., Наумець Є. О. Спортивні ігри: футбол та футзал: навч. посіб. К.: КНУБА, 2018. 198 с.

- 30.Короп Ю. А. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації. К.: НУФВСУ, 2018. 198 с.
- 31.Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи спортивного тренування. Вінниця: Планер, 2014. 564 с.
- 32.Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом у командних видах спорту. Вінниця: Планер, 2015. 408 с.
- 33.Костюченко В. І. Рухова координація в ігрових видах спорту. К.: Здоров'я, 2011. 236 с.
- 34.Кравчук Т. М. Фізіологічні основи спортивного тренування. Львів: ЛДУФК, 2013. 298 с.
- 35.Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні і спорті. К.: Олімпійська література, 2013. 404 с.
- 36.Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні та спорті. К.: Олімпійська література, 2014. 392 с.
37. Кузнєцов Ю. Ф. Фізична підготовка футбольних арбітрів різних кваліфікаційних рівнів: навч. посіб. Львів, 2017. 144 с.
- 38.Кузьменко І. О. Просторово-часові характеристики рухових дій футболістів / Фізична культура, спорт та здоров'я, 2021. № 1. С. 41–46.
- 39.Куртова О. В. Методичні аспекти формування точності технічних дій у футболі / Теорія і методика фізичного виховання, 2020. № 2. С. 48–54.
- 40.Лисенко О. М. Функціональні можливості спортсменів і методи їх оцінювання. К.: Олімпійська література, 2017. 368 с.
41. Ліпатов В. Г. Педагогічний контроль у підготовці футбольних арбітрів: монографія. Київ, 2014. 198 с.
- 42.Методичні рекомендації з підготовки футболістів / за ред. В. М. Шамардина. К.: НУФВСУ, 2016. 120 с.
- 43.Навчальна програма з футболу для ДЮСШ. К.: МОН України, 2018. 64 с.
- 44.Пашкевич І. О. Швидкісно-силова підготовка футболістів різних ігрових амплуа: кваліфікац. робота. Чернігів, 2020. 78 с.

45. Петров В. Д. Рухова активність та фізична працездатність футбольних арбітрів: навч.-метод. посіб. Дніпро, 2020. 132 с.
46. Пилипко О. О. Сенсомоторні механізми точності рухів спортсменів. Харків: ХДАФК, 2015. 184 с.
47. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 2015. 752 с.
48. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування: підручник. Київ, 2015. 752 с.
49. Радкевич І. С. Технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки. Львів: ЛДУФК, 2018. 132 с.
50. Романенко В. А. Біомеханічні основи технічних дій у спорті. К.: НУФВСУ, 2016. 320 с.
51. Собко І. М. Особливості розвитку спеціальної сили у футболістів / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2018. № 4. С. 63–68.
52. Спирін О. М. Психологічна підготовка футбольних арбітрів: монографія. Харків, 2018. 176 с.
53. Степаненко В. В. Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів. Суми : СумДПУ, 2017. 168 с.
54. Тумко Д. Г. Особливості швидко-силової підготовки футболістів: бакалавр. робота. К.: КУБГ, 2019. 62 с.
55. Футбол: навчальна програма для закладів вищої освіти. К.: МОН України, 2020. 72 с.
56. Харченко Л. А. Біомеханіка спортивних рухів. Суми: СумДПУ, 2014. 212 с.
57. Черняк Н. М. Рухові здібності спортсменів і методи їх розвитку. Харків: ХДАФК, 2015. 260 с.
58. Черняк Н. М. Рухові здібності та методи їх розвитку. Харків: ХДАФК, 2015. 260 с.
59. Шамардин В. М. Сучасні підходи до підготовки футболістів. Дніпро: ДДФКС, 2017. 288 с.

60. Шинкарук О. А. Професійна підготовка фахівців у сфері фізичної культури і спорту: монографія. Київ, 2017. 284 с.
61. Шинкарук О. А. Теоретичні основи спортивної підготовки. К.: Наук. світ, 2014. 382 с.
62. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, 2008. 320 с.
63. Яковенко О. В. Просторове орієнтування у спортивних іграх. К.: НУФВСУ, 2019. 154 с.
64. Ackland T. R. Applied anatomy and biomechanics in sport. USA, 2009. P. 376.
65. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach. Copenhagen: Denmark, 1994.
66. Blazevich A. Sport biomechanics. London, 2007. 103 p.
67. Brooks D. Effective strength training. USA: Mammoth Lakes, 2001. 267 p.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### **Приклад тижневого тренувального мікроциклу футбольних арбітрів на початковому етапі підготовки**

Тренувальне заняття футбольних арбітрів на початковому етапі підготовки має складатися з трьох взаємопов'язаних частин: попередньої, основної та заключної, що забезпечує поступове входження в роботу, ефективну реалізацію тренувальних завдань і повноцінне відновлення організму.

##### Структура тренувального заняття

Попередня частина тренування включає:

- біг підтюпцем тривалістю 7 хвилин з поступовим підвищенням частоти серцевих скорочень до рівня близько 70 % від максимального;
- динамічні вправи загальною тривалістю 12 хвилин;
- статичні вправи тривалістю 3 хвилини.

Основна частина тренування передбачає виконання спеціалізованих тренувальних завдань відповідно до спрямованості заняття та рівня інтенсивності навантаження.

Заключна частина тренування включає:

- біг підтюпцем тривалістю 6 хвилин;
- статичні вправи для розвитку гнучкості тривалістю 12 хвилин.

Загальна тривалість одного тренувального заняття становить у середньому 50–70 хвилин.

#### ТРЕНУВАЛЬНИЙ МІКРОЦИКЛ

##### **Понеділок**

Тренування № 1

Спрямованість: біг низької інтенсивності.

Тривалість: 30 хвилин.

Інтенсивність: ЧСС  $\approx 70\%$ , темп близько 6 хв 00 с на 1 км (контроль за пульсом).

*Для асистентів арбітра:* виконання вправи CODA – 4 повторення з відновленням 30 секунд.

Загальна тривалість заняття – 70 хвилин.

## **Вівторок**

Тренування № 2

Спрямованість: середня та висока інтенсивність.

*Для арбітрів (середня інтенсивність):*

Виконання прискорень у штрафному майданчику – 5 кіл за серію.

Відновлення між серіями – 3 хвилини.

Загальна тривалість заняття – 53 хвилини.

*Для асистентів арбітра (висока інтенсивність):*

Серія бігових вправ на дистанції 60 м із чергуванням низької, середньої та високої інтенсивності, приставних кроків і відновлювальної ходьби.

Кількість повторень – 6.

Відновлення між серіями – 3 хвилини.

Загальна тривалість заняття – 53 хвилини.

## **Середа**

Змагальна діяльність: матч Прем'єр-ліги України або міжнародний матч (для арбітрів ФІФА).

## **Четвер**

Відпочинок або пасивне відновлення.

## **П'ятниця**

Тренування № 3

Спрямованість: розвиток швидкісних якостей (спринт).

*Для арбітра:*

Виконання серій спринтів на 40 м з різними стартовими умовами.

Відновлення між повтореннями – 1 хв 30 с.

Загальна тривалість заняття – 50 хвилин.

*Для асистента арбітра:*

Виконання спринтів на 30 м із динамічним стартом та вправами з приставним кроком.

Відновлення – 1 хвилина.

Загальна тривалість заняття – 47 хвилин.

***Субота***

Змагальна діяльність: матч Прем'єр-ліги.

***Неділя***

Відпочинок або пасивне відновлення.

*Приклад силової та загальнорозвивальної підготовки*

У тренувальний процес також включаються силові та стабілізаційні вправи, які виконуються 2–3 рази на тиждень. Комплекс містить вправи для м'язів спини, черевного преса, нижніх та верхніх кінцівок, а також вправи на координацію, гнучкість і стабільність. До занять входять гіперекстензії, планки, присідання, випади, віджимання, вправи з гантелями, вправи для гомілковостопних суглобів, скакалка та розтягувальні вправи, зокрема вправа «Кобра». Тривалість таких занять становить у середньому 50–70 хвилин.

**Анкета для експертного опитування щодо формування професійних компетентностей футбольних арбітрів на початковому етапі підготовки**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» спільно з базою дослідження – КЗ Полтавська ДЮСШ «Молодь–2016» – проводить наукове дослідження, присвячене формуванню професійних компетентностей футбольних арбітрів початкової кваліфікації, впливу основних компонентів підготовки на їх професійний розвиток і прогрес у суддівській діяльності, а також виявленню проблем, що негативно впливають на ефективність підготовки, і шляхів їх подолання.

У межах дослідження передбачається опитування футбольних арбітрів та інспекторів, які залучені до обслуговування матчів професійних змагань, керівників колегій арбітрів, а також працівників Української асоціації футболу, які є фахівцями у сфері арбітражу у футболі.

Отримані результати будуть використані для підготовки науково обґрунтованих висновків і рекомендацій, спрямованих на вдосконалення системи підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації.

Просимо надати розгорнуті відповіді на такі питання:

1. Які компоненти, на вашу думку, доцільно включити до комплексної програми підготовки арбітрів початкової кваліфікації та чому саме ці компоненти є пріоритетними?
2. Які складові повинні входити до першого та другого етапів підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації?
3. Яким чином, на вашу думку, має здійснюватися відбір футбольних арбітрів на початковому етапі підготовки?
4. З якими проблемами футбольні арбітри початкової кваліфікації стикаються найчастіше у процесі суддівської діяльності?

5. За рахунок яких структурних елементів молоді арбітри найефективніше прогресують у суддівській діяльності?
6. За допомогою якого компонента підготовки арбітри-початківці здатні обслуговувати велику кількість матчів без зниження якості суддівства?
7. Які, на вашу думку, існують спільні та відмінні риси між футбольними арбітрами початкової кваліфікації та арбітрами міжнародної категорії (ФІФА)?

ПІБ (за бажанням) \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь у дослідженні!

**Анкета для оцінювання значущості компонентів підготовки  
футбольних арбітрів на початковому етапі**

Шановний респонденте!

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» спільно з КЗ Полтавська ДЮСШ «Молодь–2016» проводить дослідження з метою визначення основних компонентів підготовки футбольних арбітрів на етапі початкової підготовки та особливостей процесу суддівства на даному етапі.

За результатами дослідження планується визначити найбільш значущі компоненти, які сприяють розробленню комплексної програми підготовки футбольних арбітрів початкової кваліфікації у футболі, а також виявити проблемні аспекти суддівської діяльності на початковому етапі.

На запитання 1–10 просимо відповідати, використовуючи бальну шкалу:

- 1 – мінімальне значення;
- 2 – більше так, ніж ні;
- 3 – найбільш вагоме значення.

1. Який вид підготовки арбітрів початкової кваліфікації, на вашу думку, є провідним на першому етапі підготовки?

- теоретична підготовка ( )
- фізична підготовка ( )
- психологічна підготовка ( )

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

- високий ( )

– середній ( )

– низький ( )

3. Яким фізичним якостям арбітру початкової кваліфікації слід приділяти найбільшу увагу?

– витривалість ( )

– швидкість ( )

– координація ( )

4. Де, на вашу думку, молодий арбітр здобуває необхідні знання для подальшого професійного прогресу?

– на лекціях і семінарах ( )

– безпосередньо на футбольному полі під час суддівської діяльності ( )

– шляхом узагальнення інформації, отриманої від інспектора ( )

5. За рахунок чого найдоцільніше визначати рівень фізичної підготовленості арбітра початкової кваліфікації?

– складання нормативів ( )

– аналіз обслугованих матчів ( )

– зовнішній вигляд ( )

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

– контроль власного емоційного стану під час тренувань і змагань ( )

– подолання індивідуальних недоліків шляхом самовиховання ( )

– аналіз і критична оцінка власного психічного стану після кожного матчу ( )

7. Від чого, на вашу думку, залежить стабільність суддівства та підвищення якості арбітражу у молодих арбітрів?

– рівень теоретичної підготовки ( )

– рівень фізичної підготовки ( )

– ступінь сформованості необхідних психічних якостей ( )

8. Які вольові якості найбільше сприяють подоланню психологічного бар'єру арбітрами початкової кваліфікації?

– енергійність, терплячість ( )

– сміливість, цілеспрямованість, наполегливість ( )

– ініціативність, самостійність ( )

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

– 1 раз на тиждень ( )

– 2–3 рази на тиждень ( )

– 4–5 разів на тиждень ( )

10. Які форми теоретичної підготовки, на вашу думку, є найбільш ефективними?

– лекційні та семінарські заняття ( )

– самостійне опрацювання навчального матеріалу ( )

– заняття з перегляду відеозаписів з подальшим аналізом у формі бесід ( )

Дякуємо за участь у дослідженні!