

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01 – Физическая культура

**ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ТРЕТЬЕГО ДИВИЗИОНА ПО ФУТБОЛУ  
К НАЧАЛУ СЕЗОНА**

Научный  
Руководитель \_\_\_\_\_ к. п. н. доцент О.О. Николаева

Выпускник \_\_\_\_\_ М. Д. Сазонтов

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ М. А. Рульковская

Красноярск 2017

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Подготовка судей третьего дивизиона по футболу к началу сезона» содержит 61 страницу, 2 таблицы, 4 рисунка, 50 источников.

### ФУТБОЛ, ПОДГОТОВКА СУДЕЙ, ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.

Цель исследования: совершенствовать процесс подготовки судей по футболу 3-го дивизиона к началу сезона.

Объект исследования: процесс подготовки футбольных арбитров 3-го дивизиона к началу сезона.

Предмет исследования: средства физической и теоретической подготовки футбольных арбитров 3-го дивизиона к началу сезона

Актуальность проблемы: повышения качества судейства, необходимость научного обоснования средств и методов подготовки арбитров высокой квалификации неоднократно отмечались ведущими специалистами спортивных игр.

Спортивной наукой глубоко разработаны и внедрены методы подготовки спортсменов и тренеров, многие команды в игровых видах спорта оснащены современной аппаратурой видеозаписи, разнообразными техническими средствами обучения, к занятиям со спортсменами привлекаются специалисты различного профиля. Однако сферы судейства аналогичные исследования и разработки, передовые методы обучения пока не коснулись.

С помощью литературных источников, были разработаны комплексы упражнений, с помощью которых футбольные судьи 3 дивизиона подготавливались к сезону. Также был разработан курс теоретической подготовки по важным и наиболее сложным моментам, которые могут произойти в игре. Экспериментально доказана эффективность разработанных комплексов физической и теоретической подготовки арбитров 3 дивизиона, что подтверждается с позиции математической статистики.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Организационные и методические основы подготовки футбольных судей .....	7
1.1 Современное представление о требованиях к судейской деятельности футбольного судьи.....	7
1.2 Виды подготовки футбольного судьи.....	13
1.3 Формы организации подготовки футбольных судей к началу сезона ....	39
2 Методы и организация исследования.....	42
2.1 Методы исследования.....	42
2.2 Организация исследования .....	46
3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка средств и методов физической и теоретической подготовки футбольных судей 3 дивизиона.....	46
3.1 Содержание педагогического эксперимента.....	46
3.2 Результаты педагогического эксперимента .....	52
Заключение.....	55
Список использованных источников .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** – Во всем мире заслуженной популярностью пользуются соревнования по спортивным играм.

Спортивные игры способствуют разностороннему развитию человека, совершенствованию физических и психических возможностей, формированию полезных в жизни навыков и умений. Одним из существенных факторов, обуславливающих прогресс любой спортивной игры, ее воспитательное значение и эстетическую сторону, является судейство.

Важность проблемы эффективности судейской деятельности заключена в том, что высококвалифицированное судейство создает необходимые условия для повышения мастерства спортсменов. Совершенствование игроков возможно лишь в условиях нормального спортивного соперничества, когда качество судейства не вступает в противоречие с законами игры.

Актуальность проблемы повышения качества судейства, необходимость научного обоснования средств и методов подготовки арбитров высокой квалификации неоднократно отмечались ведущими специалистами спортивных игр [12].

Спортивной наукой глубоко разработаны и внедрены методы подготовки спортсменов и тренеров, многие команды в игровых видах спорта оснащены современной аппаратурой видеозаписи, разнообразными техническими средствами обучения, к занятиям со спортсменами привлекаются специалисты различного профиля, в спортивных коллективах осуществляется постоянный комплексный контроль за подготовленностью игроков. Однако сферы судейства аналогичные исследования и разработки, передовые методы обучения пока не коснулись.

Слабое отражение вопросов судейства в научно-методической литературе, отсутствие методики отбора и обучения этой деятельности обусловили заметное отставание мастерства футбольных арбитров от уровня развития футбола как игрового вида спорта.

Футбол - одна из наиболее массовых спортивных игр. По данным Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА), объединяющей в настоящее время 208 стран, этим видом спорта занимается сегодня более миллиарда человек. В России около 4 миллионов зарегистрированных футболистов, игры которых проводят всего лишь 3500 тысячи арбитров.

Современный этап развития футбола обуславливает деятельность судей в условиях значительного повышения физического и психического напряжения соревновательных режимов, неуклонного последовательного прогресса исполнительского мастерства игроков, стремительности смен игровых ситуаций, комбинационной игры с нацеленностью команд на атаку, в основе которых лежит существенное повышение уровня функциональных возможностей, скоростно-силовой выносливости игроков [31].

Арбитраж в футболе приобретает особое значение в силу того, что в его основе лежит субъективная личностная оценка рефери разнообразных игровых ситуаций, возникающих в различных частях поля, что предполагает, прежде всего, владение устойчивыми специальными навыками судейской профессии.

С учетом требований к судейству на современном этапе развития спортивных игр вообще и футбола в частности, для арбитров обязательна постоянная целенаправленная подготовка.

Овладение высшим мастерством судейства предполагает значительные затраты умственной, физической и нервной энергии и сопряжено с немалыми трудностями. Но эта сложная задача может быть решена средствами специальной подготовки в сочетании с глубоким освоением методики судейства и регулярной практической деятельностью.

**Цель исследования:** повысить уровень физической и теоретической подготовленности судей по футболу 3-го дивизиона к началу сезона.

**Объект исследования:** процесс подготовки футбольных арбитров 3-го дивизиона к началу сезона.

**Предмет исследования:** средства физической и теоретической подготовки футбольных арбитров 3-го дивизиона к началу сезона

В качестве основных **задач** выделены следующие:

1. Анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме.
2. Разработать комплекс упражнений направленный на повышение уровня физической и теоретической подготовленности арбитров 3 дивизиона.
3. Экспериментальная проверка в педагогическом эксперименте эффективности предложенного комплекса упражнений.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Контрольные испытания;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математико-статистической обработки данных.

# **1 Организационные и методические основы подготовки футбольных судей**

## **1.1 Современное представление о требованиях к судейской деятельности футбольного судьи**

Большое значение в повышении качества судейства приобретает изучение требований, предъявляемых к судье. К чему же судья должен быть готов? Какие трудности подстерегают человека, взявшего в руки судейский свисток?

В ответе на этот вопрос в литературе имеются различные точки зрения, которые, несмотря на небольшие расхождения в терминологии, совпадают по существу. В частности, румынский арбитр И. Данку, рассматривающий проблему повышения класса судейства, выделяет четыре групп качеств, которые характеризуют высококвалифицированного судью:

- 1) физические качества;
- 2) моральные качества (беспристрастность, решительность, уверенность, спокойствие, смелость, скромность);
- 3) интеллектуальные качества (быстрота реакции, четкость выносимых решений, культура поведения и взаимоотношения с игроками и тренерами);
- 4) технические качества (знание правил и умение их оптимально трактовать, выбор места, взаимодействие с судьями на линии).

Указанное деление качеств, хотя и нуждается в дальнейшей теоретической разработке и некоторой упорядоченности, представляет достаточный интерес в комплексном решении проблемы готовности судьи к судейству футбольных соревнований.

Т. С. Безубяк [4] считает, что для того, чтобы отсудить матч на профессиональном уровне, судья должен быть достаточно подготовлен. В структуру этой подготовленности входят теоретическая, физическая, техническая и психологическая готовности. Это означает, что: во-первых, судья должен хорошо разбираться в правилах игры и требованиях (регламенте) к проведению

соревнований; во-вторых, у него должны быть развиты такие физические качества, как быстрота, чтобы успевать перемещаться по ходу игры, скоростная выносливость, чтобы не уставая, перемещаться в течении всего матча, ловкость чтобы всегда, находясь рядом с мячом, не мешать играющим; в-третьих, судья должен не только знать правила соревнований, но и владеть методикой судейства и уметь применять эти знания при трактовке конкретных игровых эпизодов.

Простые решения и действия квалифицированные арбитры выполняют часто на уровне навыка, почти не задумываясь, автоматически; в-четвёртых, судья должен обладать такими чертами характера, которые бы обеспечивали оптимальное психологическое состояние от первой до последней минуты матча, не взирая ни на какие помехи: реакцию игроков, давление со стороны зрителей, собственные промахи или ошибки коллег. Он должен при любых обстоятельствах сохранять самообладание, ясность ума и быть способным быстро найти оптимальное решение, которое бы отвечало бы духу правил и удовлетворяло бы всех: соперничающие команды и болельщиков.

К. Л. Вихров [10] подчеркивает, что судейство соревнований по футболу предъявляет высокие требования к физической подготовке арбитра, ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению, воображению, эмоциям, волевым и моральным качествам, к качествам личности, и к знанию правил соревнований и умений применять эти правила на практике.

Как видно из содержания приведенных выше высказываний, большинство авторов сходятся во мнении о значимости для успешности судейства хорошей физической подготовки, высокой психической готовности, знания правил соревнований и умений применять эти знания в конкретных игровых ситуациях.

Приведенные выше работы являются для нас исходным основанием для дальнейшего поиска и уточнения круга качеств, необходимых и достаточных для успешной деятельности человека в роли футбольного арбитра. Известно, что круг трудностей, с которыми сталкивается арбитр в ходе судейства, и обусловленных ими требований к его качествам и свойствам, определяется содержанием тех



задач, которые призван решать судья в ходе своей деятельности и своеобразием условий, в которых ему приходится действовать.

Французский термин "арбитр" определяет посредника между спорящими сторонами или третейского судью.

Прошло столетие (1891 год) как этот "посредник, третейский судья" по решению Международного совета (ИФАБ) впервые вышел на территорию футбольного поля, и ему было поручено следить за временем игры. Игроки обладали правом обращения к арбитру указать ему на те, или иные нарушения, совершенные, на их взгляд, соперниками. Только в этом случае арбитр вступал в дело и определял, было ли допущено нарушение. И лишь в последующее десятилетие игроков лишили этой привилегии, а арбитр стал полновластным хозяином игры. И самым непосредственным участником матча.

Арбитр – такой же человек, как все, он живет во множестве производственных и семейных забот, бывает и уставшим, и огорченным. Он ведь и сам порою нуждается в сочувствии. Помимо этого возникают дополнительные негативные ситуации, связанные с судейством [3].

И, значит, личные интересы и соображения должны быть забыты.

Арбитр - своего рода графоман с положительным влечением и страстью быть в футболе. Он не может не судить. Но это влечение не всегда свидетельствует о наличии таланта.

Трудное дело арбитра требует постоянной внутренней работы, работы над собой как личностью. А работа эта является самовоспитанием. Без этого не обойтись тому, кто хочет стать достойным своего времени в своей спортивной профессии.

Не следует упоминать, как о вещи необходимой и бесспорной, о прочной общеобразовательной подготовке.

Лучшие арбитры имеют желание готовиться не только к предстоящему матчу, соблюдая диету, физически и морально восстанавливаясь, заботясь о своем общем благосостоянии. Им нравится их профессия.

Они понимают, что одного таланта в этой сложной спортивной профессии не хватает.

Они понимают, что арбитрами не рождаются, а ими становятся. Судейство - это спортивное мастерство, о котором многое говорят и пишут. И всякий раз подчеркивается необходимость его совершенствования, непрерывного роста. А для этого необходимыми являются рациональный труд и знания, глубокое проникновение в суть процессов, происходящих в футболе и в методике судейства.

Любому человеку, представителю какой угодно профессии приятно, когда его работа полезна и нравится людям. Ему безразличны выражения признательности, заслуженные отличия, проявления высокой оценки его деятельности. Но, если человек становится арбитром, он никогда не может забыть, с какими трудностями эти успехи были добыты. Он вспоминает и неудачи, и ошибки, допущенные в матчах, которые вычеркнуть из памяти невозможно, оставаясь в памяти на всю жизнь.

Спортивная профессия арбитра – это призвание, сопряженное с большим риском и немалыми физическими и психологическими испытаниями. Этого требует современный футбол, который, постоянно изменяясь и усложняясь, нуждается в квалифицированных арбитрах и помощниках.

В российском футболе спрос судейских кадров, к великому сожалению, не удовлетворяется квалифицированным предложением. Эта главная проблема судейства сегодняшнего дня ограничена выбором арбитров и помощников, удовлетворяющих современным требованиям футбола.

Речь идет не только об исполнительном мастерстве арбитров и помощников, сколько об их психологической готовности обслуживать матчи в сложившихся трудных условиях недоверия их деятельности со стороны руководителей клубов, тренеров и игроков в пору столь широко развернутых дискуссий, как в средствах массовой информации, так и в футбольных кругах.

Существует мнение, что те, кто быстрее овладевают судейской техникой, наиболее талантливы. Практика показывает, что каждому человеку присущи свои темпы овладения технологией футбольного судейства.

Не стоит переоценивать и наследственные факторы одаренности, таланта.

Одаренные природой, конечно, имеют большие возможности в достижении высокого мастерства.

Но в судейство попадают люди, талант которых не выражен так ярко, но и они упорным трудом добиваются хороших показателей. Однако большинство арбитров, независимо от возраста и квалификации, склонны к некоторой переоценке своих возможностей.

Способность точно оценивать собственные возможности требуют от арбитра субъективного прогноза своей судейской деятельности [16].

Чем арбитр или помощник больше приобретает знаний и опыта, тем острее он чувствует, как их мало. Сколько еще предстоит сделать и узнать.

Однако, некоторым кажется, что накопленный опыт работы вполне достаточен для проведения очередного матча и является простым делом.

И это сохраняется порой у человека на всю жизнь. Из него не получится ни хорошего арбитра, ни квалифицированного помощника, так как мотивация выражается в целеустремленности раскрыть свои способности трудолюбием. Умение идти к цели, проявляя трудолюбие, побеждая все трудности и сохраняя стойкость убеждений, должны оставаться главным в характере арбитра.

Умения размышлять о себе, заниматься самоанализом уже становится определенным признаком судейской пригодности.

Иногда ссылка на многолетнюю опытность прикрывает нежелание арбитра критически оценивать результаты (уровень) своей деятельности, изучать опыт других арбитров, совершенствовать необходимые качества, видеть изменения в футболе и в методике судейства. Без преодоления такой инерции, естественно невозможен и рост мастерства.

Уверенность никогда не следует смешивать с самоуверенностью, самомнением. Если обоснованная уверенность зиждется на знаниях и опыте, то

самолюбие – на тщеславии и, нередко, на невежестве. Сознание исключительности своего положения, как ржавчина, разъедает нравственно не закаленного человека, атрофирует чувство уважения к правилам, приличиям, к закону. Встречаются и бескорыстные судейские труженики, которые старательно зарывают в землю свой талант не этичным поведением в обществе. Проблемы морального самочувствия в судейском мире много лет никого не волновали.

Настораживает и серость в судействе, которая как явление очень живуча. От нее можно спастись, если четко ее обозначить. Серость не стоит на месте, она приспособляется, у нее замечательная защитная способность к выживанию, так как суррогат сразу различить порой бывает трудно. Нынешняя серость в судействе - менее всего неумелость [9].

Есть один отличительный признак серости, вечный и неизменный, - равнодушие, которое ничем не восполнишь.

Когда психология профессионального отбора будет отработана, наряду с чисто судейским дарованием будут специально оценивать и эти качества арбитра.

Если у арбитра нет необходимого судейского фундамента, опираясь на который он мог бы повысить свои кондиции, то следует, либо создать этот фундамент, либо компенсировать отсутствие его каким-либо образом.

Лучшим способом в этом явятся каждодневные тренировки тела и духа.

Когда человек ставит перед собой задачу стать футбольным арбитром, а им может стать как мужчина, так и женщина, то принятие этого решения само по себе не обеспечит успеха, если не соблюдать определенных условий для реализации своего плана. При этом необходимо учитывать возрастные особенности и оценивать собственные возможности. Вначале должна быть выработана цель, а потом и действия для достижения этой цели.

Самой высокой целью в судейской практике является успешное проведение матча.

Каждый арбитр должен желать себе достичь высоких результатов в подготовке и проведении матча. И эта цель, достичь которую ему крайне важно и

жизненно необходимо, требует по настоящему серьезного отношения, как к судейской практике, так и к повседневной жизни.

## **1.2 Виды подготовки футбольного судьи**

Общая подготовленность судьи складывается из: теоретической (знание Правил игры и методики судейства), физической (база двигательной деятельности), психической (развитие психодинамических качеств и свойств личности), морально-волевой (основа моральных устоев в жизни и спорте), игровой (понимание игры, способность разбираться в ее сложностях, развитое на основе практики чувство интуиции). Эти составляющие общей подготовленности судей взаимосвязаны между собой, но те или иные из них преобладают на разных этапах многолетней подготовки арбитра [1].

Современный футбол, протекающий на хороших скоростях, требует от судьи хорошей физической подготовленности.

Двигательная деятельность судьи в отличие от деятельности футболистов имеет ряд отличительных особенностей. Прежде всего, необходимо отметить, что у судей (как главных, так и ассистентов) отсутствуют многие движения, связанные с проявлением скоростно-силовых качеств, т.е. различного вида прыжки, единоборства и др. Арбитру в большинстве случаев приходится выполнять беговые упражнения с различной интенсивностью (скоростью бега).

При этом возможны многократные изменения не только скорости, но и направления движения. Последние требуют от судьи проявления ловкости и гибкости, совершенствования техники передвижения. Что касается физических качеств, то судья должен обладать способностью в течение всей игры передвигаться со средней субмаксимальной скоростью, выполнять на этом фоне рывки на короткие дистанции, а также в течение достаточно длительного времени (от 10-20 с до 1-1.5 мин.) выполнять двигательную деятельность с максимальной интенсивностью, без снижения скорости передвижения к окончанию игры (тайма) [13].

Основной задачей, стоящей перед физической подготовкой является повышения уровня функциональных возможностей и двигательных качеств, позволяющих без особых напряжений передвигаться по футбольному полю и постоянно находиться вблизи игрового момента [9].

Немаловажное значение играет физическая подготовка во взаимосвязи с психологической подготовкой судей:

- процессами восприятия (чувство времени и чувство пространства)
- внимания (объема, интенсивности, распределения и переключения)
- наблюдательности
- умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации
- памяти и воображения (способности запоминать особенности игровых действий и умения детально представлять возможные ситуации предстоящего момента, эпизода, состязания)
- тактического мышления (способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективные решения и оценивать действия игроков)
- способности управлять своими эмоциями во время судейства.

Кроме того, арбитру приходится преодолевать во время игры не только повышенные физические нагрузки, но и быть авторитетным и принципиальным, смелым и решительным, спокойным и хладнокровным, сохраняя во многих сложных игровых моментах самообладание, что взаимосвязано с уровнем физической подготовленности.

Таким образом, перед физической подготовкой судей должны стоять как прямые, так и косвенные задачи:

- 1) повышение уровня физической подготовленности
- 2) совершенствование психологической подготовки
- 3) повышение морально-волевых качеств
- 4) совершенствование тактической (игровой) подготовки
- 5) совершенствование техники передвижения.

Для решения поставленных задач необходимо использовать разнообразные методы и способы подготовки. Нельзя ограничиваться либо чисто физическими и

общеразвивающими упражнениями, либо чисто игровыми упражнениями (игра в футбол, баскетбол, ручной мяч). Необходимо их комплексное применение.

### **Годовой цикл физической подготовки арбитров.**

Ни для кого не секрет, что развитие современного футбола, сегодня, идет в направлении увеличения двигательной деятельности футболистов и тактических взаимодействий командной игры. В течение матча команды используют быстрый переход от обороны к атаке и наоборот. Использование группового отбора мяча в условиях жесткого прессинга игра становится очень контактной. Контакты и столкновения могут быть не только очевидные, но и кратковременные, мимолетные, которые футболисты пытаются скрыть от взгляда арбитра.

Для того, чтобы арбитр мог правильно оценить эти сложные ситуации, ему необходимо находиться рядом с ними. Отсюда появляется проблема выбора места на футбольном поле. Умение арбитра занять оптимальную позицию при оценке игрового эпизода – это не только свидетельство уровня квалификации, но и показатель отличной физической подготовки, подтверждение высокой двигательной активности [33].

Физическая деятельность футбольного арбитра обуславливается особенностями его двигательной активности во время матча, для которой характерна постоянно меняющаяся интенсивность работы. Передвигаясь по футбольному полю арбитр использует различную технику и скорость. Постоянная смена скорости, и направления движения требуют от него ловкости и гибкости, совершенной техники передвижений.

Функциональная подготовка арбитров должна иметь высокий уровень (не менее у футболистов), современные методы подготовки при четком моделировании годового плана в зависимости от календаря соревнований.

Годовой цикл подготовки арбитров состоит из:

- подготовительного периода;
- соревновательного периода,
- переходного периода.

На первом этапе подготовительного периода закладывается общая база функциональной подготовки, где основными являются аэробные упражнения (кроссы, спортивные игры, тренажеры).

На втором этапе подготовительного периода занятия должны носить анаэробный характер, т.е. скоростно-силовой (старты, рывки, ускорения из различных положений, различной длины, прыжки и т.д.) На третьем этапе подготовительного периода основой подготовки является игровая практика арбитража, тестирование в условиях учебно-тренировочных сборов.

Вместе с аэробной и анаэробной работой, необходимо уделять внимание технике передвижения (бег приставными шагами, спиной вперед, различные развороты, смена направления движения).

Основные требования для достижения успешного результата:

- регулярность тренировок;
- непрерывные тренировки лучше, чем периодические;
- долго и медленно лучше, чем мало и быстро, увеличение количества повторений более важно, чем увеличение скорости;
- настойчивость, выносливость в упражнениях на силу и скорость.

Важнейшим и самым сложным в поддержании надлежащей функциональной подготовки арбитров есть соревновательный период.

Для достижения и поддержания высоких физических кондиций арбитру необходимо умело и четко строить недельные циклы подготовки в зависимости от количества его назначений на матчи.

### **Недельный цикл подготовки арбитра**

День матча → Восстановление → Тренировочное занятие 1 → Отдых → Тренировочное занятие 2 → Снова день матча

Если нет назначения на матч следует применять активный отдых(другие виды спорта).

### **Восстановление:**

- 5 мин. бег
- 20 мин. разминка



- 20 мин. бег (60%)
- 5 мин. ходьба
- 10 мин. стретчинг
- 25 мин. медленный бег (55-70%) либо выпрыгивания из приседа или 10 ускорений в гору

- 10 мин. стретчинг
- контрастный душ
- просмотр фильмов, музыка

### **Тренировочное занятие 1**

- 5 мин. медленный бег
- 20 мин. разминка
- 15 сек. ускорение, 45 сек. ходьба - 4 круга, 2 повторения с паузой 4 минуты
- 10 мин. бег (80%)
- 10 мин. стретчинг

### **Тренировочное занятие 2**

- 5 мин. медленный бег
- 20 мин. разминка
- 4 круга (ходьба, бег, спринт, бег, ходьба, бег, спринт, бег, ходьба) 2 повторения с паузой 5 минут
- 15 мин. Бег (ходьба), стретчинг

Переходный период характеризуется снижением физических нагрузок до 30-40% от тах, уменьшением объема и интенсивности тренировок, изменением видов подготовки (бассейн, коньки, лыжи и т.п.)

Это время благоприятно для анализа арбитража (просмотр видеоматериалов), создание функционального и эмоционального фона для нового сезона.

Задачей физической подготовки футбольного арбитра является развитие и сохранение высокого уровня развития физических качеств, функциональных возможностей организма, необходимых для успешного выполнения судейских обязанностей от начала до конца игры. Достижение высокого уровня физической

подготовленности выступает как наиболее важная часть общей подготовки судьи к соревнованиям.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Задача общей физической подготовки судьи заключается в воспитании основных физических качеств, развитии и укреплении мышечно-связочного аппарата, совершенствовании функций внутренних органов и систем, обеспечивающих в комплексе повышение общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, так как занятия этими видами оказывают общее воздействие на организм.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, которые особенно необходимы для деятельности судьи.

Двигательная активность судьи характеризуется постоянной сменой интенсивности движений. Мышечная работа высокой интенсивности сменяется периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки чередуются с бегом в среднем и медленном темпе, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Поэтому физическая подготовка судьи строится с учетом характера его деятельности.

Специальная физическая подготовка судьи по футболу направлена на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости и ловкости, т.е. тех качеств, которые более всего необходимы судье во время протекания матча.

Специальная выносливость проявляется в способности к длительному проявлению мышечных усилий в соответствии со спецификой упражнения.

В судействе это выражается в способности в различном темпе в зависимости от ситуации игры перемещаться по футбольному полю в течение 90 мин.

Благодаря специальной выносливости обеспечивается эффективность судейства от начала до конца матча, а также ускоряется процесс восстановления после утомительной нагрузки. Показатели выносливости повышаются, с одной стороны, за счет рациональности движений [экономного расходования энергии],

рационального функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обмена веществ, а с другой - за счет развития способности к оптимальному управлению моторикой.

Специальную скоростную выносливость можно определить как способность судьи сохранять высокую скорость перемещения в ходе всего матча. Скоростная выносливость судьи зависит от: 1) технической подготовленности [умения правильно и эффективно использовать технику бега]; 2) запаса скорости [умение развивать на коротких отрезках скорость, несколько более высокую, чем средняя скорость во время рывка в ходе игры]; 3) умения путем максимальной концентрации волевых усилий противостоять наступающему утомлению, "отодвигать" его, "умения терпеть".

Средствами физической подготовки футбольного арбитра являются физические упражнения, которые могут носить как общий, так и специальный характер.

Общеразвивающие упражнения заимствованы из различных видов спорта и схожи с движениями, выполняемыми судьей в игре. Они способствуют освоению и совершенствованию многообразных двигательных навыков, улучшают координационные способности. Включение общеразвивающих циклических упражнений и спортивных игр в подготовку судьи способствует воспитанию общей выносливости, развитию мышц, не участвующих или мало участвующих в процессе проведения игры, а также сохранению высокой физической и психической работоспособности.

Специальные упражнения – это упражнения, содержащие элементы движений или полностью повторяющиеся движения, которые судья выполняет во время матча, и при которых отдельные мышцы или мышечные группы функционируют таким же или схожим образом.

Задачи физической подготовки успешно решаются только при условии систематической круглогодичной работы. В структуре годичного цикла физической подготовки футбольного арбитра выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период является началом тренировочной работы и определяется сроком от начала занятий до первого дня соревнований (январь-март). Основными задачами этого периода являются 1) подготовка организма к повышенным физическим и психическим нагрузкам; повышение специальной тренированности и достижение спортивной формы.

В этот период используют упражнения, которые позволяют развить силу, выносливость, скорость, ловкость: бег и прогулки на лыжах, бег на коньках, игра в хоккей, упражнения с использованием элементов спортивных и подвижных игр, специальные гимнастические упражнения, плавание, упражнения с отягощением.

Наряду с этим арбитры принимают участие в судействе контрольных и товарищеских игр.

Соревновательный период начинается с судейства первой календарной игры и продолжается до конца соревнований (апрель-ноябрь).

Основными задачами этого периода выступают: 1) сохранение спортивной формы; 2) устранение недостатков, выявленных в процессе судейства; 3) всесторонняя подготовка к судейству конкретных игр.

Средствами поддержания и дальнейшего повышения уровня физической подготовки являются гимнастические упражнения, непрерывный длительный и интервальный бег, игровые упражнения, преимущественно футбол, плавание.

Задачи и содержание переходного периода предусматривают сохранение уровня общей физической подготовки, активный отдых посредством проведения системы оздоровительных мероприятий (декабрь).

Наиболее распространенными средствами являются: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и туристические походы, игры в настольный теннис, бадминтон, плавание, рыбная ловля и др.

**Техническая подготовка футбольных судей.** Задачей технической подготовки футбольных арбитров является и формирование умений использовать знания правил соревнований и методики судейства на практике для обоснованного принятия правильных решений в конкретных игровых ситуациях.

Эта задача решается посредством участия в судействе конкретных футбольных матчей с последующим детальным разбором деятельности судьи.

Наряду с этой задачей футбольные арбитры в процессе практических занятий и судейства игр осваивают технику передвижения, жестикуляции, манеру поведения и общения с участниками игры.

В. Н. Зуев писал, что ему как начинающему арбитру посоветовали всерьез обратить внимание на манеру бега, на жестикуляцию.

Жесты должны быть очень четкими, безукоризненно выполненными, чтобы зрителям, игрокам не приходится ломать голову (как это нередко случается у нас) – за что штрафной. [14].

Автор считает, что в судействе нет мелочей, что начинается все с того, как ты одет и как выходишь на поле – одет ли строго или с лихой небрежностью, подтянут ли сам, подтянуты ли твои боевые помощники – судьи на линии. По внешнему виду создается мнение зрителей о судье и о бригаде судей в целом.

Много и упорно необходимо трудиться и еще над одним немаловажным элементом судейской мудрости - умению быть в каждую минуту там, где нужно, в "горячей точке". В. Звягинцев [14] вспоминал: «В начале своей судейской деятельности, случалось, я, что называется, "разыгрывался", все еще чувствовал себя игроком, а не судьей, и оказывался не рядом с игровой ситуацией, а буквально в ней. Вроде бы я участник состязания, совсем как футболист. Это явный недостаток. И от него следовало избавляться. Стал внимательнее себя контролировать и всякий раз, определяя свою позицию и местонахождение, старался выбирать их так, чтобы для меня они были удобными, а игрокам моя фигура не мешала - где-то чуть сбоку от эпизода» [18].

М. Д. Ашибоков [2] рекомендует в ходе игры применять только установленные сигналы и жесты. Не следует каждый раз при умышленной игре рукой жестами пояснять футболистам и зрителям, что это была игра рукой, или при неправильных толчках и задержке пытаться изображать неправильные действия нарушителя. Ни к чему использование лишних жестов при взаимодействии судьи и судьи на линии. Во время остановок игры никому из

судей не рекомендуется придерживаться или подавать мяч футболистам, чтобы он быстрее был введен в игру. Судья располагает иными средствами, в том числе и дисциплинарными, чтобы заставить игроков проводить матч без неоправданных задержек. Все эти незначительные, на первый взгляд, штрихи в поведении арбитра вкуче создают образ одного из главных действующих лиц футбольного спектакля, и то, каким запечатлется этот образ в восприятии зрителей и футболистов, зависит от него самого. Хорошие манеры должны стать повседневностью, нормой для всех судей высокой квалификации.

**Теоретическая подготовка судей.** Задачей теоретической подготовки является усвоение системы знаний, необходимых для судейства соревнований по футболу. Владение этими знаниями, понимание объективных законов построения правил игры выступает как необходимая предпосылка повышения надежности и качества судейства. Не менее важно для хорошего судейства знание и понимание требований к правильному выполнению технических приемов игры, особенно обводки и отбора мяча.

Теоретические занятия могут проводиться в форме беседы, лекции, семинара.

Беседа – одна из распространенных организованных форм теоретической подготовки. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий с начинающими судьями, при изучении трудных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы и задачи. Преподаватель заранее определяет, какие знания судей он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут в решении поставленных задач. В конце беседы, подводятся итоги.

Лекции, как форма теоретического обучения, применяется, главным образом, на учебно-тренировочных сборах и совещаниях. В них преподаватель систематически излагает теоретические положения о правилах игры и методике судейства, высказывает свое отношение к ним.

Семинары проводятся с судьями, изучившими различные аспекты правил игры и методики судейства. Преподаватель должен заранее объявить тему,

вопросы для обсуждения, ознакомить судей с формой организации работы во время семинара, назначить время его проведения, дать индивидуальные задания, список рекомендуемой литературы. На семинарах создаются возможности для поисковой деятельности, применения полученных ранее знаний, проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей судей.

Широко применяется для углубления специальных знаний судей такая форма обучения, как самостоятельная работа. Судьи получают конкретные задания для самостоятельного изучения литературы по правилам игры и методике судейства. При изучении литературных источников судьи пишут конспекты по изучаемым темам. Другой формой самостоятельной работы является ведение дневника с осуществлением записей проведенных игр, заметок о нестандартных ситуациях, не оговоренных в правилах, которые встретились как в личной практике, так и в практике других судей. Целесообразно внимательно изучать методические материалы, знакомиться с анализом работы судей в матчах различных лиг предыдущего года.

Результаты теоретической подготовки контролируются и оцениваются с помощью зачетов, которые проводятся как в виде индивидуальных устных ответов судей по билетам, так и в форме фронтального письменного опроса.

Контроль качества усвоения теоретических знаний проводится как в конце изучения всех правил игры и методики судейства, так и при подведении итогов определенного этапа работы по теоретической подготовке.

Для решения задач теоретической подготовки футбольных арбитров применяются методы программированного обучения, методы проблемного обучения и деловые игры.

Реальная сложность возникающих во время игры в футбол ситуаций обусловлена их тесной взаимосвязью с постоянно меняющимися условиями,

Известно, что картина одного и того же нарушения во многом отличается в зависимости от конкретной ситуации, возникшей в ходе матча. Поэтому при каждом нарушении правил футболистами, кроме классических признаков, необходимо учитывать и признаки менее характерные. Для того, чтобы научиться

их правильно квалифицировать, параллельно с изучением правил традиционным способом используются упражнения по программированному обучению.

Это позволяет не только проверить степень усвоения пройденного материала, но и сформировать умения применить теоретические знания в конкретных игровых ситуациях.

Программированное обучение включает в себя различные методы, формы и приемы в зависимости от стоящих дидактических целей и задач.

Способы реализации программированного обучения различаются по таким критериям, как: 1) способ программирования учебного материала; 2) принципы построения ответов. Обычно различают два способа программирования учебного материала: линейное и разветвленное, и два способа конструирования ответов: свободного и альтернативного.

В линейной программе независимо от характера ответа обучаемого (правильного или неправильного) предусматривается выдача следующей порции информации.

Принцип свободного конструирования ответа означает обычное его построение. Обучаемому ставится вопрос, и он на него отвечает, пользуясь имеющимися у него знаниями, строя умозаключения, доказательства, объясняя, не прибегая к дополнительным источникам и не имея указаний о том, каким может быть ответ.

Альтернативный принцип предусматривает выдачу обучаемому ряда ответов, из которых один является правильным. Альтернативный принцип построения ответов по существу является пока основным при современном методе программирования обучения.

При правильном построении вопросов, разумном конструировании ответов, альтернативный принцип стимулирует развитие мышления, развивает способность анализировать, а в ряде случаев при решении логических задач повышенной трудности побуждает обучаемых в какой-то степени конструировать свой ответ.



При реализации программированного обучения в теоретической подготовке футбольных арбитров обучаемые применяют имеющиеся у них знания для разрешения отдельных игровых ситуаций, которые встречались в ходе соревнований. Предлагаются на выбор три возможных ответа [действия судьи], из которых один верный, а два других, возможно, ранее встречались в решениях судей, но были ошибочными.

Например, для ситуации 1: "мяч, выбитый ударом от ворот, попал в руку игрока, находившегося в своей штрафной площади", предлагаются три варианта ответа: 1) одиннадцатиметровый удар; 2) повторить удар; 3) не останавливать игру.

Ситуация 2: "Судья дал сигнал на пробитие 11-метрового удара. Игрок, производящий удар, начал разбег. В это время его партнер вбежал в штрафную площадь. Игрок, производящий удар, пробил. Мяч в сетке ворот". Возможные ответы: 1) засчитать гол; 2) повторить удар; 3) назначить удар от ворот. 4) свободный удар выполняют защитники.

Урок по программированному обучению правилам соревнований по футболу проводится следующим образом: всем обучающимся судьям выдаются карточки определенного образца для заполнения ответами. Преподаватель описывает содержание игровой ситуации и приводит варианты ответов. Для ответа на каждый вопрос дается по 20 с. За каждый правильный ответ начисляется один балл. В каждом уроке дается по 5 ситуаций и приводятся по три варианта ответа к каждой ситуации.

Обучающимся необходимо в прилагаемой таблице по вертикали римских цифр и по горизонтали букв русского алфавита зачеркнуть квадрат той буквы, который судья по порядку зачитанных ответов будет считать правильным. Делать исправления в таблице не разрешается, каждое исправление считается неправильным ответом.

Одним из путей совершенствования теоретической подготовки является применение проблемных методов обучения, которые побуждают обучаемых размышлять, рассуждать в поисках правильного ответа, мобилизовать для

решения проблемы ранее полученные знания, творчески их использовать в процессе приобретения новых знаний. Рассматриваемые при этом проблемы в большинстве своем оказываются знакомыми, и судьи учатся применять теоретические знания к обыденным игровым ситуациям, приобретая уверенность в себе, своих знаниях и возможностях [1].

Авторы считают, что для успешного применения проблемного обучения прежде всего нужно уметь создавать интересную проблемную ситуацию вокруг известных теоретических положений из правил игры. Предлагаемые для решения проблемные задания должны побуждать наряду с поиском ответа в первоисточниках, к самостоятельному анализу игровых ситуаций, встречающихся в собственной судейской практике и практике коллег.

Проблемное обучение предлагается проводить в различных вариантах.

- Заслушивание обучаемых по отдельным положениям правил игры.

Наиболее подготовленные участники за 2-3 дня до выступления получают от преподавателя тему. Сообщение рассчитано не менее чем на 10-15 минут.

- Задание на дом для самостоятельной работы по правилам и методике судейства. Очередное занятие (после "разминки") начинается с рассмотрения ответов на вопросы. Иногда рекомендуется вопросы адресовать конкретным слушателям, допускаются одинаковые вопросы нескольким участникам. Тогда один из них является докладчиком, остальные - его оппонентами

- Задания арбитрам [или их группам] на определение содержания различных терминов из правил игры и методики судейства.

- Групповое обсуждение ряда проблемных вопросов. Преподаватель задает вопросы, на которые каждый поочередно отвечает. Затем слушатели задают свои вопросы. Отвечают как сами участники, так и преподаватель.

Особое место в теоретической подготовке футбольных арбитров занимают практические занятия с показом отдельных игровых положений, требующих применения знаний правил игры и методики судейства. Подобные практические занятия вызывают повышенный интерес благодаря своей наглядности и близости к практической деятельности.

Другим эффективным методом приобретения опыта судейства является применение ролевых игр. Сущность данного метода обучения заключается в исполнении ее участниками определенных ролей через «вживание» их в конкретную ситуацию или комбинацию ряд ситуаций. Предлагаемые для теоретической подготовки судей игры предполагают выполнение ее участниками ситуационного анализа, который связан с исполнением роли судьи (разыгрывание роли судьи в контролируемых ситуациях). Поэтому ролевые игры, являясь имитацией реального поведения и деятельности судьи на футбольном поле во время игры, помогают усвоению опыта применения теоретических знаний в конкретной игровой обстановке.

В играх, особенно в тех, где очень силен элемент конкуренции, возникает естественная мотивация. Игры дают такую практику, которую ничем заменить нельзя. Они позволяют разрешить противоречие между необходимостью для лучшего усвоения разделять учебный материал на маленькие порции с высокой степенью детализации и потребностью обучаемых увидеть и прочувствовать ситуацию в целом. Ролевые игры завершаются послеигровыми комментариями, а также обсуждением и спорами, порождаемыми самой игрой.

Выделяется ряд требований к выбору и использованию ролевых игр в подготовке судей.

Во-первых, игра, которая предназначена для обучения, должна протекать в атмосфере непринужденности и поиска.

Во-вторых, сложность игры должна соответствовать уровню теоретической подготовленности группы.

В-третьих, в игре должны быть обеспечены условия для быстрой и направленной связи ее участников.

В-четвертых, правила игры должны быть четко сформулированы и приняты всеми участниками.

Конечной целью игры является приобретение опыта применения теоретических знаний для разрешения практических игровых ситуаций. Поэтому

перед началом игры необходимо напомнить участникам, что они должны сконцентрировать свое внимание на использовании приобретенных ранее знаний.

Концентрация внимания на полученных знаниях помогает обучаемым разобраться при обсуждении игры, как и почему достигаются ключевые решения.

Ролевые игры предполагают высокий уровень вовлечения обучаемых в ситуации, более близкие к практическому судейству, обладают большими возможностями, как для экспериментирования, так и для оценки знаний.

Успешное использование ролевой игры как метода обучения зависит от способностей преподавателя-координатора игры, знания им деталей проведения игры, умения создавать и поддерживать максимальную заинтересованность ее участников. Отмечено, что если игра тянется слишком долго, то интерес пропадает. Чрезмерное злоупотребление ролевыми играми также приводит к падению интереса и снижению качества обучения.

Ролевые игры организуются и проводятся следующим образом. В самом начале с участниками игры проводится беседа, в ходе которой указываются на важность осознания и понимания правильных действий судьи в конкретной ситуации, а не только фиксации нарушений.

Затем участников распределяют на две команды, в которых избираются капитаны.

Преподаватель зачитывает условие ролевой игры, дает время для обсуждения и принятия решения в командах и затем дает слово капитану первой команды. Капитан второй команды соглашается с оглашенным решением или высказывает свое мнение по данной ситуации. Преподаватель подводит итог после каждой ролевой игры, объясняя участникам, почему верно именно то, а не иное решение, и присуждает очки по 5-балльной системе командам в зависимости от ответов, дополнений, рассуждений по данному эпизоду.

Психология – это наука о психическом отражении действительности в процессе деятельности человека. А психика (от греческого слова – душевный) – это свойство человека, являющееся особой формой отражения действительности, результат взаимодействия с окружающей средой [14].

Высшей формой психики человека является его сознание, а важнейшей особенностью психики является активность. Такие факторы, как восприятие, воля, ощущения, чувства, мышление и т.п., являются психической деятельностью человека.

Современная спортивная психология оказывает активную практическую помощь в подготовке к соревнованиям с целью достижения своего наилучшего результата в плане устойчивой психической деятельности любого участника.

В этом разделе издания рекомендации изложены несколько упрощенно в связи с тем, что это обусловлено желанием помочь даже начинающим арбитрам самостоятельно разобраться в вопросах регуляции своего психического состояния. Просматривается недостаточный уровень знаний в некоторых вопросах практики психологической подготовки даже у квалифицированных арбитров и помощников, что граничит с нанесением ощутимого урона их судейской деятельности.

Наличие этого пробела в подготовке арбитров и помощников всегда будет мстить за себя. Даже незначительное отклонение от оптимального для каждого человека состояния ведет к существенному снижению качества и надежности выполняемой работы.

Изменить доминирующие психические состояния можно двумя путями с помощью:

- общей психологической подготовки;
- специальной психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка предполагает обучение арбитров приемом совершенствования регуляторных механизмов психики, включая в себя формирование:

- адекватного отношения к своей спортивной деятельности;
- профессионально важных качеств;
- благоприятного психологического климата среди своих коллег, руководителей, тренеров и игроков.

Специальная психологическая подготовка включает в себя подготовку к проведению конкретного матча и помощь после него в восстановлении и в переживании успешной деятельности в матче или возникновение неудачи.

Психическая нагрузка с годами создает психическую устойчивость. Со временем, когда приходит опыт, процесс вхождения в положительное психическое состояние не будет представлять особых трудностей. Но нельзя забывать, что этот процесс для каждого арбитра весьма специфичен и глубоко индивидуален.

Отсутствие в нашей методике судейства подробных рекомендаций как достичь оптимального уровня игровой готовности, делает путь арбитра к нему довольно трудным.

Наблюдение за игрой – это сложный акт психики арбитра, требующий большого объема и распределения внимания по наблюдению за игроками обеих команд на большой территории футбольного поля, за действиями помощников, за поведением зрителей и многого другого [15].

Деятельность арбитра в ходе матча имеет свои качественные характеристики, каждая из которых обусловлена различными психологическими свойствами личности арбитра. Это:

- объективность в вынесении решений;
- уверенность в своих действиях;
- принципиальность;
- устойчивость к различным воздействиям;
- своевременность совершаемых действий;
- авторитетность.

Анализируя эти факторы, возникает вывод, что успешная деятельность арбитра в конкретном матче зависит от состояния физических и психических качеств в конкретное время дня. Помимо большого объема перемещения на поле, высокой интенсивности, перераспределение внимания при восприятии различных ситуаций арбитра нужно не только быстро перемещаться в ходе игры, но и быстро думать, и принимать решения, по возможности опережая реакцию

игроков. Поэтому арбитру необходимо всегда в ходе матча находиться в привычном для себя состоянии с точки зрения функционирования организма, его органов и систем.

Процесс любого решения в психическом плане - это целый ряд умственных операций, основанных на изучении поступающей информации.

Переключение внимания с одного эпизода игры на другой, быстрота восприятия, волевая регуляция внимания, активное мышление занимают огромное место в оценке деятельности арбитра.

Одновременно проведение футбольного матча следует рассматривать как средство совершенствования мастерства арбитра, и как средство, с помощью которого арбитр приобретает свою психическую устойчивость.

Высокая значимость быстроты действий арбитра, способность к высокой степени реагирования на происходящие игровые эпизоды, действия и реакции игроков в условиях высокой эмоциональной напряженности являются профессионально необходимыми для успешного осуществления деятельности в матче.

Большинство ошибок допускаемых в матче даже опытными арбитрами, обусловлено факторами, связанными с психикой выполняющего эту функцию человека (функционирования внимания, нерешительность и другие).

Необходимо владеть знаниями и навыком в регуляции своего психического состояния, как в плане снятия излишнего возбуждения, так и в плане мобилизации сил, если они вдруг оказались недостаточными в конкретной ситуации.

Если арбитр хочет провести матч наилучшим образом, он должен непосредственно перед началом игры ввести себя в оптимальное психическое состояние и сохранять его до окончания матча.

Трудности успешно преодолеваются, когда человек мобилизует себя на необходимые усилия в преодолении неприятных эмоций, как перед матчем, так и в ходе его.

Арбитр должен добиваться нужной оптимальной готовности своего психического состояния, так как нарушение его ведет к всевозможным осложнениям и мешает решению спортивной задачи. Он должен убедить себя в чем-то сам, и это даст значительно более высокий эффект, чем воздействия и убеждения со стороны.

Для достижения успеха необходимо спокойно разобраться в своем психическом физическом состоянии, которое возникает при подготовке к матчу или непосредственно перед матчем. В этом помогают беседы со своими помощниками, наблюдение за действиями своих коллег, в ранее проведенных матчах, беседы с арбитрами высокой квалификации и инспектора матча.

Арбитру необходимо научиться сознательно, управлять многообразием своих эмоций, организуя их нужным образом, снимать отрицательные, мешающие эмоции, и в своем сознании создавать эмоции положительные, мобилизующие. Он должен быть заряжен только такими эмоциями, которые своим положительным воздействием на психическую сферу, а через нее и на все остальные функции организма, обеспечили бы достижение и выполнение намеченного плана подготовки к матчу и его проведения.

Одной из основных функций подготовки арбитра является осмысливание и планирование своей спортивной деятельности конкретно в каждом матче. Эту программирующую часть в организме выполняет головной мозг, который соединен в единое целое с остальными органами тела.

Арбитр, как перед матчем, так и в матче должен быть спокоен. Чрезмерная психическая напряженность является наиболее частой причиной неудачных действий или ошибочных решений. Настроение перед матчем не должно иметь резких перепадов. Оно должно быть ровным, стеническим.

Вероятно, каждый арбитр перед матчем, имея хорошее самочувствие, стремится находиться в оптимальном психическом состоянии, при наличии которого у него все хорошо получается.

Отрицательное предигровое состояние значительно уменьшает функциональный потенциал арбитра, и тем самым создает предпосылки для



снижения эффективности его деятельности, выражающейся в общем повышении количества ошибочных действий.

На практике иногда получается, что один и тот же человек, в силу каких-либо обстоятельств, находится в состоянии чрезмерного возбуждения, которое чаще всего сковывает его, мешая сосредоточиться на выполнении функций перед матчем и оптимально настроиться на проведение игры.

В другом случае тот же арбитр испытывает состояние, которое в спортивной психологии существует под термином "стартовая апатия", то есть недовозбуждение, излишняя расслабленность, вялость.

Но, как нередко бывает, существует и золотая середина - это игровая готовность, при которой арбитр может выполнять свою деятельность в матче особенно успешно.

Известный российский психолог А.В. Алексеев говорит, что в успехе овладения психорегулирующей тренировкой есть одно самое главное решающее условие: "Это условие - наличие у человека большой, ясно осознанной цели и четкое понимание того, что именно самовнушение способно помочь ему в достижении этой цели" [18].

Но хорошо осмыслить и четко сформулировать задачу, которую арбитр решает в процессе матча, еще недостаточно для успешной деятельности в игре. Необходимо суметь полностью на ней сосредоточиться, и особенно на тех главных элементах игры, от которых зависит успешное решение выполняемой задачи. Это, прежде всего, относится к сосредоточенности внимания, так как от ее уровня зависит успех выполняемой сложной работы.

Арбитр должен владеть высоким уровнем внимания и полностью быть сосредоточенным не только на отдельных игровых моментах, но и постоянно переключаться с игрока, на мяч, на общее расположение игроков, на действия своих помощников и другие элементы игры на значительно большей территории поля. Помимо этого он должен постоянно перемещаться, занимать удобную для себя и игроков позицию, что естественно, порой приводит к некоторому отключению внимания на конкретное игровое действие.

В процессе матча арбитру порой сложно анализировать контроль своих, уже совершенных, действий, и особенно в матчах высокой сложности.

Развивать способность сосредотачиваться на первостепенных игровых моментах требует регулярной тренировки концентрированного внимания.

Для развития внимания еще Леонардо да Винчи советовал, внимательно рассматривать какой-либо предмет, закрыть глаза и представить его во всех деталях. Затем, открыть глаза, проверить, насколько представление совпадает с оригиналом. Он считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того, чтобы представление полностью совпадало с этим предметом. Этот простой совет можно принять не только как от великого художника, но и как от великого ученого.

В практике арбитра очень важно уметь многое выполнять, в том числе и предельно сосредотачиваться, не напрягаясь, учитывая значительную по времени длительность сосредоточения в матче (90 минут и более). А оптимальное время сосредоточения сугубо индивидуально для каждого человека.

Хотелось еще раз напомнить, что психическое состояние арбитра находится в прямой зависимости от уровня его физической подготовки, которая создает условия для выработки способности владеть собой и умению преодолевать трудности. Эти процессы тесно взаимосвязаны, так как психическая программа всегда реализуется только через физическую деятельность.

Для достижения нужного результата в подготовке психики к матчу используется главным образом сила слов и соответствующих им мысленных образов. С их помощью можно регулировать свое психическое состояние накануне матча, которое может проявляться в нервозности и беспокойстве, или в излишней самоуверенности в будущих своих действиях. Арбитр может быть настроен, провести матч активно и решительно, а может и склоняться к пассивному отношению, происходящих вокруг себя и своих коллег по матчу событий.

Существуют способы, с помощью которых можно воздействовать на свое психическое состояние. Одним из них является самовнушение, которое позволяет арбитру самому урегулировать свое психическое и физическое состояния. Ученые-психологи утверждают, что метод самовнушения является наиболее предпочтительным способом рациональной подготовки арбитра к матчу.

Человек, обладающий самовнушением, может в любой ситуации воспользоваться всеми его возможностями, так как он сам лучше, чем кто-либо другой, знает, что ему нужно в данный момент для мобилизации себя при возможном неустойчивом настроении.

Перед матчем рекомендуется мысленно проанализировать детали тех ситуаций, которые могут сложиться в ходе предстоящей игры.

Одновременно с процессом мысленного просматривания будущих возможных игровых моментов формируются и личные отношения к этим ситуациям.

Формирование личного отношения к этим ситуациям и возникающих при этом чувств являются основными критериями в психической подготовке к матчу.

Процесс вхождения в оптимальное психическое состояние приходит с опытом арбитра и может занимать незначительное время с учетом его индивидуальных особенностей.

Прежде всего, надо осмысливать и спланировать свою деятельность в процессе игры, не исключая и физические функции организма, от которых зависит очень многое. Планирование должно соответствовать имеющейся возможности организма выполнить оптимально ту программу, которая была заложена в головном мозге, сознании. Планирование должно соответствовать физической подготовке и здоровью организма человека в конкретное время.

От качества и уровня физической подготовки арбитра зависят и те ощущения, которые он испытывает перед матчем (например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного дыхания, хорошая работа сердца).

Важно уметь эти физические ощущения, после того, как они запомнились, сознательно вызывать их у себя, когда этого требует сложившаяся ситуация.

Однако часто возникает противоположная реакция удерживания испытанных положительных физических ощущений, и человек невольно запоминает и долго помнит то, что нужно по возможности скорее забыть. Это могут быть неприятные ощущения, связанные с травмой, пережитым стрессом, допущенными ошибками в ранее проведенных матчах и другое. Сомнение, само-сожаление, страх отрицательным образом действует на психическое состояние человека.

Если арбитр от неудачи впадает в отчаяние, то этим он лишь показывает, что его психическая энергия находится в полной распушенности, и лечение не поможет выздоровлению, если основная причина болезни не будет устранена.

А панацеей от подобных недугов является совершенствование жизни, футбольной судейской профессии и устранение человеческих недостатков и пороков, то есть развитие и укрепление духовной и психической энергии.

Сильные характером не боятся неудач, имея психологическую устойчивость.

Стандартных людей в природе не существует. Каждый человек имеет свои личные, неповторимые особенности физического, физиологического, психологического характера. Каждый человек и болеет по-своему.

Поэтому всегда важно ориентировать себя на то хорошее, положительное, что возникает в процессе приобретения опыта. Арбитр, начиная матч, обязан быть заряжен только положительными эмоциями, которые своим воздействием обеспечили бы достижение качественной работы в процессе всей игры.

Правильное планирование личной физической подготовки поможет грамотному планированию и разминки перед матчем.

К сожалению, не так уж часто арбитры умеют использовать все возможности разминки. А ее помощью можно стать не только легким, быстрым, но и уверенным, решительным, спокойным. С помощью правильно проведенной разминки можно подготовить к игре не только тело, но и мозг.

Известно, что лень - одно из самых губительных человеческих свойств. Она останавливает в человеке действие психической энергии и, разрушая ее, приводит в конечном результате к полному моральному разложению человека. В народе говорится, что леность - мать всех пороков.

Поэтому сознательный, постоянный и систематический труд, направленный на повышение физических кондиций, является мощным средством для накопления психической энергии арбитром. В этот труд должно быть внесено стремление к улучшению его качества.

Арбитр, правильно подготовивший свой организм к матчу и уверенный в успешном его проведении, уже обладает психической базой весьма важной для достижения успеха.

Но только за счет даже самого высокого физического самочувствия и мастерства арбитра успешно провести трудный по содержанию матч, почти невозможно. Необходимо присутствие положительного эмоционального состояния высокого уровня, ибо отрицательные эмоции мешают почти во всех случаях жизни и в практике арбитра в том числе.

У опытных арбитров чувства напряженности или расслабленности, удобства или дискомфорта обычно развиты больше, нежели у людей, не занимавшихся спортом.

Определенное волнение различного уровня всегда присутствует даже и у опытного арбитра. И эта сила волнения для успешной деятельности должна протекать на фоне оптимального для каждого матча уровня возбуждения. А уровень эмоционального возбуждения можно проконтролировать наиболее простым способом – подсчетом частоты пульса, то есть частоты сердечных сокращений.

Определять частоту пульса должен уметь каждый, так как это не требует большого мастерства. Предпочтительнее пользоваться отрезками времени в 15 сек и более.

Это – очень хороший и удобный метод объективной оценки уровня эмоционального возбуждения. А для арбитра психическая напряженность стоит

на первом месте, и он обязан знать свои ориентиры и уметь ими пользоваться. Многие арбитры недопонимают значение этого метода в их практике.

Можно обходиться и без подсчета пульса, если в процессе становления личного опыта формируются вполне точные ощущения, которые говорят об оптимальном уровне эмоциональной готовности на данное время.

Если организм вышел на этот оптимальный уровень, то он начинает на многое реагировать мгновенно и всегда очень точно.

Тактику судейства не должно определять место проведения матча с учетом того, что для арбитра футбольное поле всегда остается "чужим".

Надо исключить случаи недостаточной собранности при решении тех конкретных задач, которые стоят перед арбитром в проведении матча. Для этого необходимо стать полным хозяином своего состояния в самых трудных и неожиданных ситуациях до матча, в ходе матча и после него.

При слишком возбужденном состоянии можно и принять разрешенный медицинский препарат, учитывая время начала матча.

Резервы психических возможностей поистине неисчерпаемы для человека, который серьезно занимается овладением знаний, позволяющих сознательно руководить своим психическим состоянием в любых условиях.

Арбитру любого уровня надо убедить себя в том, что если человек хочет оставаться неуязвимым в плане психической устойчивости в любых, особенно тяжелых ситуациях, он обязан научиться так же легко возбуждать и успокаивать свою нервную систему, свою психику, как легко он умеет напрягать и расслаблять свои мышцы, так же, а может быть еще лучше и легче. Можно сказать с уверенностью, что каждый, кто задается такой целью, достигнет ее. Нужно только очень захотеть достичь эту цель.

Если кто-то научился вводить себя в состояние оптимальной готовности по собственным рецептам, то и предлагаемые ни в какой мере не помешают достигнутому успеху.

Как говорит английская поговорка: не может управлять другими тот, кто не в состоянии справиться с самим собой.

### 1.3 Формы организации подготовки футбольных судей к началу сезона

Одной из наиболее распространенных форм подготовки футбольных судей является **семинар**, который осуществляется коллегиями судей, входящими в состав соответствующих федераций футбола. Подготовка на таких семинарах осуществляется без отрыва слушателей от производства.

Состав слушателей семинара комплектуется из числа футболистов в возрасте от 18 лет. Кандидаты для учебы рекомендуются футбольными секциями коллективов физкультуры, спортивных клубов и организаций. Особое предпочтение при отборе кандидатов отдается игрокам, закончившим выступать в командах мастеров.

Перед началом семинара все слушатели проходят медицинское обследование. Учебная группа семинара состоит из 20-30 человек. Занятия проводятся, как правило, дважды в неделю по 4 часа.

В программу семинара включаются общетеоретические сведения по футболу и практические навыки по организации и судейству соревнований.

Практику судейства слушатели осваивают как судьи в поле и судьи на линии в двухсторонних играх команд, составленных из числа слушателей семинара или в тренировочных матчах.

По окончании семинара все слушатели сдают экзамены по правилам игры, методике судейства и физической подготовке. Экзамены принимает квалифицированная комиссия из членов коллегии судей соответствующей федерации. Слушатели, которые успешно закончили семинар, принимаются в судейскую коллегияю как стажеры. Судейская категория присваивается слушателям на основании результатов экзаменационных испытаний и просмотра судейства необходимого количества контрольных игр. Оценивают судейство преподаватель семинара и член квалификационной комиссии коллегии судей [34].

Большие коллективы физкультуры могут проводить семинары при бюро своих футбольных секций с обязательным участием представителей президиума

или квалифицированной комиссии городской, областной или краевой коллегии судей по футболу.

Коллегия судей может организовать и **заочную** подготовку судей. Для занимающихся заочно устраиваются необходимые консультации по разделам учебного плана. Помимо этого они обязаны заниматься практически и сдать все испытания и нормативы, предусмотренные учебным планом.

В часы, предусмотренные учебным планом на изучение правил игры, методики судейства, входит практическое обучение в зале или на футбольном поле. Часть занятий посвящается практическому судейству, демонстрации нарушений правил игры на футбольном поле. После каждой проведенной игры со слушателями проводится разбор и анализ судейства.

Для слушателей семинара, которые не занимаются футболом в том или ином спортивном клубе или секции, организуются занятия по физической подготовке не менее двух раз в неделю.

В конце каждого занятия следует повторять пройденный материал в виде контрольной проверки, во время которой слушатели устно или письменно отвечают на заданные вопросы. Целесообразно предлагать слушателям отвечать на вопросы своих коллег. Именно таким путем преподавателю легче добиваться правильного понимания материала [21].

Наиболее способных судей после окончания семинара привлекают в соответствующие группы при коллегиях судей для обслуживания соревнований детских и юношеских команд.

Семинары по **переподготовке** судей организуют перед началом футбольного сезона. Задачами семинара являются углубление знаний, совершенствование судейского мастерства и подготовка к обслуживанию соревнований в новом сезоне. Программа семинара включает 2-3 занятия продолжительностью по 3-4 часа каждое. Участниками семинара должны быть все члены коллегии судей. При комплектовании состава учебных групп учитывается квалификация судей. К преподавательской работе на семинаре привлекаются самые квалифицированные и опытные судьи.



Некоторую особенность в плане содержания и проведения имеют республиканские **учебно-тренировочные сборы** судей по футболу. Все судьи, приглашенные на сборы, регулярно занимаются физической подготовкой в группах или индивидуально. Поэтому на сбор они прибывают достаточно физически подготовленными, имея при себя медицинскую справку о допуске к судейству футбольных соревнований.

В первые два дня сбора все судьи сдают контрольные нормативы по физической подготовке. Оцениваются уровень развития общей и скоростной выносливости и быстроты.

Для проверки и контроля выполнения судьей установленного для него индивидуального плана теоретической подготовки рекомендуется на общих занятиях ставить его сообщения по отдельным вопросам правил игры и методики судейства.

После каждого тренировочного занятия по правилам игры и методике судейства, на котором участники должны принимать активное участие по осуждаемому вопросу, преподаватель подводит итоги и дает вполне определенные установки в соответствии с принятыми РАФА (Российской Ассоциацией футбольных арбитров) и ФИФА решениями о единообразной трактовке отдельных положений правил игры и методики судейства.

На занятиях преподавателям широко применяются наглядные пособия, видеозаписи для более глубокого понимания слушателями разбираемого вопроса [40].

## **2 Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Контрольные испытания;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математико-статистической обработки данных.

#### **1. Анализ научно-методической литературы:**

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, сообщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопросов по подготовке арбитров к сезону.

Также данный метод был направлен на изучение психологии арбитра и изучение различных игровых ситуаций, которые неоднократно встречаются в игре.

#### **2. Педагогический эксперимент**

Этот метод проводится для того, чтобы выявить эффективность тех или иных методов приемов для фактов в учебно – тренировочном процессе подтверждение и опровержение положений, осуществляющих на практике и в теории. Проведенный нами педагогический эксперимент носил открытый формирующий характер.

Педагогический эксперимент состоял из 3 этапов:

I этап – анализ методической литературы.

II этап – педагогический эксперимент.

III этап – анализ результатов исследования.

#### **3. Тестирование: уровня физической и теоретической подготовленности.**

Тест № 1. 6 ускорений по 40 метров каждое с восстановлением 1 минута 30 секунд. Данный тест измеряется ручным секундомером или специальным электронным устройством.

Тест состоит в следующем:

Арбитр должен на максимальном ускорении бежать 40 метров, после чего он восстанавливается в течении 1 мин. 30 сек. Потом снова рывок на 40 метров. Так 6 раз. Задача арбитра пробежать каждый рывок не медленнее 6 сек.

В случае, если испытуемый не справляется с этой задачей ему дается одна попытка исправить свой забег.

Тест № 2 Yo-Yo;

Цель теста: он предназначен для оценки способности арбитра неоднократно преодолевать интервалы за длительное время, естественно с коротким отдыхом. Конусами обозначают три линии, 5 метров для отдыха и 20 метров для бега. Тест включает в себя, бег между фишек туда и обратно, стоящих друг от друга в 20 метрах, в соответствие с подаваемыми звуковыми сигналами.

Время между сигналами, т. е время для прохождения 40 метрового отрезка постепенно сокращается в зависимости от уровня. Время между отдыхом и основным бегом составляет 5 или 10 секунд в зависимости от разновидности Йо-йо теста. Арбитр сначала начинает тест с маленького уровня, где поочередно с отдыхом проходит отрезки за определенное время.

Потом наступает следующий уровень, где количество отрезков на уровне увеличивается, а время прохождения отрезка в 40 метров уменьшается и повышается скорость бега арбитра. т. е спортсмены неоднократно, без остановки выполняют рывки с восстановлением, и с повышением уровня, время, положенное для прохождения отрезка уменьшается. Арбитр сходит с Йо-йо теста, когда он уже не будет успевать проходить отрезки за положенное время. Концом Йо-йо теста является общее расстояние, которое судья пробежал до схода с дистанции.

Тест №3 Теоретическая подготовка

Задачей теоретической подготовки является усвоение системы знаний, необходимых для судейства соревнований по футболу.

Для судей 2-го и 3-го дивизиона включает в себя два этапа.

Тест на знание правил. Этот тест включает в себя вопросы (10 штук) судьям необходимо выбрать один правильный вариант ответа и выделить его в специальной таблице. Порог для сдачи считается 8 правильных ответов.

1. Видео тест. №4 Судьям выдается 2 таблицы для ответов. В одной Трактовка эпизода (ШУ, СУ, пенальти, продолжить игру). Вторая таблица, дисциплинарные санкции по этому моменту (ЖК, КК, Без карточки).

После выдачи таблиц судьям запускают видео тест на большом мониторе. 20 вопросов.

Порог успешного прохождения теста 16 вопросов.

#### **4. Методы математической статистики**

Обработка результатов исследования проводилось с помощью современных методов статистического анализа [15].

Применение математических методов статистики в исследованиях заключалось в количественном анализе экспериментальных данных и установлении взаимосвязи и взаимозависимости между ними. Такой анализ предоставляет широкие возможности для более глубокого изучения механизмов обучения двигательным действиям, для выявления наиболее эффективных путей целенаправленного развития физических качеств и двигательных способностей.

Определение достоверности различий по t- критерию Стьюдента

Вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы в отдельности:

$$M = \frac{\sum V}{n} ; \quad (1)$$

где  $\sum$  - знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения (варианты);

n – число вариантов.

1. В обеих группах вычислить среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K} \quad (2)$$

где  $V_{\max}$  - наибольшее значение варианты;

$V_{\min}$  - наименьшее значение варианты;

$K$  – табличный коэффициент, соответствующий числу измерений в группе.

Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}; \quad (3)$$

где  $n$  – число измерений,

Вычислить среднюю ошибку разности:

$$t = \frac{M_{\text{э}} - M_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}}; \quad (4)$$

Достоверность различий определяют по таблице ( $t$  – критерий Стьюдента).

Для этого полученное значение ( $t$ ) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ( $t_{0,05}$ ) при числе степеней свободы  $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$ , где  $n_{\text{э}}$  и  $n_{\text{к}}$  – общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

## **2.2 Организация исследования**

В эксперименте участвовало 20 судей 3 дивизиона.

Данное исследование было проведено в 2016 – 2017 годах в 4 этапа.

I этап – анализ методической литературы.

II этап – разработка экспериментальной методики.

III этап – педагогический эксперимент.

IV этап – анализ результатов исследования.

Первый этап исследования заключался в анализе литературных источников с целью изучения подготовки арбитра.

На втором этапе была разработана комплексы упражнений по физической и теоретической подготовки судей к контрольным испытаниям и теоретическим заданиям, готовились 10 арбитров.

Третий этап исследования заключался в проведении контрольного испытания и наблюдения, которое включало в себя тесты по физической и теоретической подготовке. Исследование проводилось в футбол-арене «Енисей» в городе Красноярске с целью оценки сдачи нормативов арбитров КФК.

Четвертый этап исследования осуществлялся формирующий педагогический эксперимент, основной задачей которого была проверка выводов, полученных в результате синтеза литературных сведений и данных экспериментальных исследований предшествующих этапов.

### **3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка средств и методов физической и теоретической подготовки футбольных судей 3 дивизиона**

#### **3.1 Содержание педагогического эксперимента**

Для физической и теоретической подготовки футбольных судей 3 дивизиона, были

2 недельный план подготовки судей к УТС:

Физическая подготовка.

Первая неделя:

##### Понедельник

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8x30 м

120 м ускорение/80 м трусцой 6-8 кругов (12-14 ускорений) 60-70% от максимума

Упражнения Пресс 3x30 раз, Спина 3x30 раз

##### Вторник

Разминка 1000 м.

ОРУ-15 мин

Беговые упражнения 6x30 м

Спринт: 6x30 м/30 м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

6x40 м/40 м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

6x50 м/50 м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

6x60 м/60 м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

Упражнения

«Кенгуру» 2x15 раз

Выпады 2x15 раз

Стопа 2x50 раз

### Среда

Разминка 1000м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8х30 м

Спринт: 5-6 х 500 м/200 м ходьба по (1'50" - 2') 60-70% от максимума

Упражнения

Пресс 3х30 раз

Спина 3х30 раз

Растяжка 15 мин

### Четверг

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8х30 м

Спринт: 8х100 м/20" отдых (18-20" бежать) 90% от максимума

8х100м/15" отдых (18-20" бежать) 90% от максимума

8х100м/20" отдых (18-20" бежать) 90% от максимума

Упражнения

Полу-присед 2х20 раз

Выпады 2х15 раз

Стопа 2х50 раз

### Пятница

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8х30 м

Спринт: 10-12х200/100 м ходьба (по 40-42") 60-70% от максимума

Упражнения

Пресс 3х30 раз

Спина 3х30 раз

Растяжка 15 мин

### Суббота



Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8х30 м

Спринт: 3 серии 8х50 м / 50 м трусцой (90% от максимума)

Упражнения «Кенгуру» 2х15 раз

Выпады 2х15 раз

Стопа 2х50 раз

Вторая неделя:

### Понедельник

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8х30 м

Спринт: 6-8 кругов 150/50 ходьба (32-35") 60-70% от максимума

Упражнения

Пресс 3х30 раз

Спина 3х30 раз

Растяжка 15 мин

### Вторник

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 6х30 м

Спринт: 5х20 м/20 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

5х40 м/40 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

5х60 м/60 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

5х80 м/80 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

Упражнения

«Кенгуру» 2х15 раз

Выпады 2х15 раз

Стопа 2х50 раз.

### Среда

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8x30 м

Спринт: 1000м+800+600+400+200+100/200м.ход  
(4'15"+3'15"+2'15"+1'30"+37"+16")

60-70% от максимума

Упражнения

Пресс 3x30 раз

Спина 3x30 раз

Растяжка 15 мин

#### Четверг

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8x30 м

Спринт: 75 м/25 м (15"/20") 6-8кругов 90% от максимума

Упражнения

Полуприсед 2x20 раз

Выпады 2x15 раз

Стопа 2x50 раз

#### Пятница

Разминка 1000 м

ОРУ 15 мин

Беговые упражнения 8x30 м

200 м/50 м трусцой+50 м/100 м ходьба 6-8кругов (бежать свободно, 60-70%  
от максимума)

Упражнения

Пресс 3x30 раз

Спина 3x30 раз

Растяжка 15 мин

#### Суббота

Разминка 1000 м

ОРУ-15 мин

Беговые упражнения 8x30 м

Спринт: 5-6 сер 6x40 м /40м ходьба (между сериями до 5 мин отдыха) 90% от максимума

Упражнения

«Кенгуру» 2x15 раз

Выпады 2x15 раз

Стопа 2x50 раз

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка.

Разработка пособия с основными понятиями и моментами.

Методика судейства (обучение и объяснение основных понятий по следующим темам)

1 Движение. Выбор позиции. Применение диагональной системы судейства.

Выбор места на поле при стандартных ситуациях, при развитии быстрых атак. Согласованность и целесообразность перемещений каждого из членов судейской бригады в различных игровых и стандартных ситуациях.

2 Контроль и управление игрой. Упреждение и предупреждение конфликтных ситуаций. Манера разговора судьи с игроками, тон голоса, жестикация, дифференцированное использование звукового сигнала (свистка) в зависимости от характера нарушений. Мимика, выражение лица, «язык тела».

Установка «стенки». Манера вынесения дисциплинарных санкций.

Применение принципа преимущества.

3 Конфликтные ситуации. Определение конфликтной ситуации, признаки конфликтной ситуации, алгоритм действий, взаимодействие судейской бригады, применение дисциплинарных санкций.

4. Неспортивное поведение игроков. Симуляция Затягивание возобновления игры. «Откидка» мяча после остановки игры. Нарушение 9-ти метрового

расстояния. Требование карточки для соперника. Удар по мячу после остановки игры. Демонстративное несогласие с решением судьи.

5 Современные требования к оценке единоборств. Основные понятия, применяемые в методике судейства по определению характера нарушений и критерии их оценки: «игровое расстояние», «блокировка», «подкат», «удар игрока» (рукой, ногой, другой частью тела). Методика оценки нарушений.

Алгоритм действий, контроль за выполнением штрафных и свободных ударов, применение технических и дисциплинарных санкций. Срыв перспективной атаки: признаки перспективной атаки. Применение принципа преимущества. Алгоритм действий, применение технических и дисциплинарных санкций. Атака, угрожающая безопасности соперника. Использование рук в борьбе за мяч. Лишение соперника явной возможности забить гол

6 Игра рукой. Умысел при контакте мяча и руки Расстояние и скорость полета мяча Положение руки Возможность избежать контакта руки с мячом

7 Методика определения положения «Вне игры» Положение «вне игры» - различные игровые ситуации Взаимодействие в бригаде по определению положения «вне игры» Применение методического приема «жди и смотри»

8 Взаимодействие в бригаде. Фиксация нарушений в зоне своей ответственности и штрафной площади Помощь судье при определении места нарушения Помощь судье в локализации массовых конфликтов Скрытые, «секретные» жесты Визуальный контакт с судьей

### **3.2 Результаты педагогического эксперимента**

В ходе проведенного исследования, испытуемые были разделены на 2 группы по 10 человек, экспериментальную и контрольную

Результаты тестов были обработаны по методам математической статистики и занесены в таблицы 1 и 2.

Как видно из таблицы 1, показатели проведенного тестирования 2016 года до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

Таблица 1 – Уровень физической и теоретической подготовленности контрольной и экспериментальной группы в предварительном тестировании.

Тесты	ЭГ n=10	КГ n=10	Достоверность	
	$x \pm m$	$x \pm m$	$t_{расч}$	$T_{табл}$
1. Тест 6X40 м (с)	$5,64 \pm 0,6$	$5,69 \pm 0,5$	0,14	2.10
2. Уо-Уо тест. (кол-во повторений)	$15,5 \pm 0,7$	$15,2 \pm 0,4$	1,77	
3. Теоретическая подготовка. Тест на знание правил (баллы)	$3 \pm 0,8$	$3 \pm 0,7$	0,5	
4. Теоретическая подготовка. Видео тест.(баллы)	$5 \pm 0,8$	$6 \pm 0,8$	0,3	

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование (2017) участников эксперимента. Из таблицы 2 мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашего эксперимента.

Таблица 2 – Уровень физической и теоретической подготовленности контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

Тесты	ЭГ n=10	КГ n=10	Достоверность	
	$x \pm m$	$x \pm m$	$t_{расч}$	$t_{табл}$
1. Тест 6X40 м (с)	$5,51 \pm 1,0$	$5,65 \pm 0,8$	2,14	2.10
2. Уо-Уо тест. (кол-во повторений)	$18,4 \pm 0,98$	$16,1 \pm 0,7$	2,17	
3. Теоретическая подготовка. Тест на знание правил (баллы)	$9 \pm 0,5$	$6 \pm 0,7$	2,12	
4. Теоретическая подготовка. Видео тест.(баллы)	$17 \pm 0,6$	$11 \pm 0,5$	2,3	

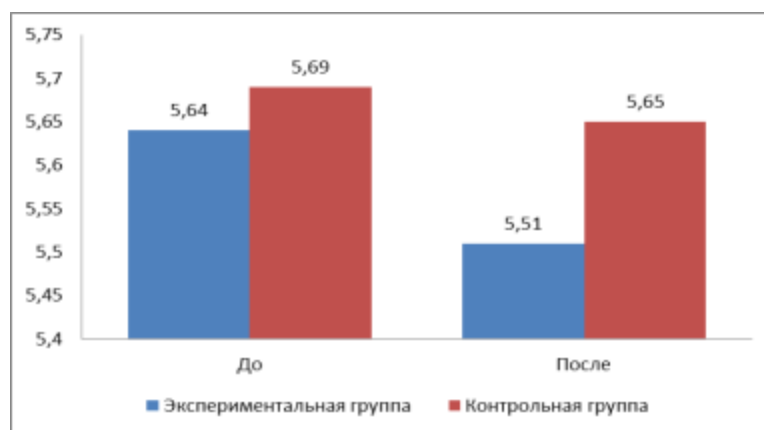


Рисунок 1 – 6x40 метров (с)

Анализ результатов полученных при исследовании в тесте 6x40 метров получили следующие результаты. В контрольной группе динамика в среднем выразилась 5,64, 5,69, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило 0,5 с., в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах 5,51, 5, 65 таким образом, прослеживалось улучшение на 1,4 с.

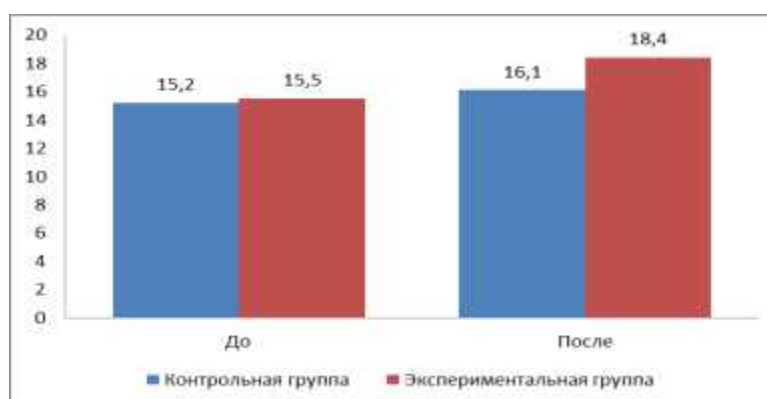


Рисунок 2 – Тест Yo-Yo тест (кол-во повторений)

Анализ результатов полученных при исследовании в тесте Yo-Yo тест. Мы видим: в контрольной группе динамика в среднем выразилась с 15,2. до 16,1 раз, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило 0,9 раза. в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах с 15,5. до, 18,4 раза, таким образом, прослеживалось улучшение на 2,9.



Рисунок 3 – Теоретическая подготовка (балл)

Анализ результатов полученных исследований теоретической подготовки имеет следующие значения. В контрольной группе получили 3, 4 баллов, в экспериментальной группе получили 3 балла до эксперимента и 9 баллов после эксперимента.

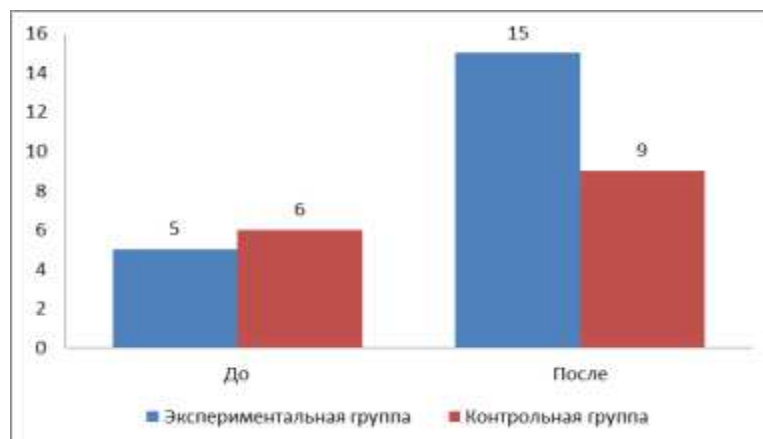


Рисунок 4 – видео тест (балл)

Анализ результатов полученных при исследовании в тесте: видео тест получили следующие результаты. В контрольной группе динамика в среднем выразилась 6 баллов до эксперимента и 9 баллов после эксперимента, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило 3 балла, в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах 5 баллов и 15 баллов после, таким образом, прослеживалось улучшение на 10 баллов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. На основе литературных источников изучены мнения многих авторов их взгляды на физическую, теоретическую подготовки арбитров. Данные виды подготовки арбитра развивают его характер, выносливость, формирует правильное отношение к судейству, влияют на его поведение на поле и вне его, развивают восприятие, а также морально – волевые качества.

Поэтому, чтобы достичь высоких результатов в судействе, арбитр должен владеть всеми приемами подготовки.

2. С помощью литературных источников, и полученных знаний были разработаны комплексы упражнений, с помощью которых футбольные судьи 3 дивизиона подготавливались к сезону. Также был разработан курс теоретической подготовки по важным и наиболее сложным моментам, которые могут произойти в игре.

3. В результате математической обработки были получены данные, которые подтверждают, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп считаются достоверными. Это говорит об эффективности разработанных комплексов упражнений физической и теоретической подготовки арбитров 3 дивизиона.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдула А.В., Ашанин В.С. Взаимосвязь различных сторон подготовленности арбитров и качества судейства в футболе: Олимпийский спорт и спорт для всех // Тезисы докладов IX Международного научного конгресса 20-23 сентября 2005 г. Киев. Киев, 2005. - С. 298.
2. Ашибоков, М.Д. Футбол / М.Д. Ашибоков, А.И. Белоус, М.Н. Киржинов. – Майкоп: изд-во АГУ, 2005. – 28с.
3. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. СПб.: ЛГОУ, 2009. - 352 с.
4. Безубяк, Т.М., Кадетов А.П. О правилах игры в футбол / Т.М. Безубяк, А.П. Кадетов- СПб: Мартынов и К, 2010. 78 с.
5. Богино А.В., Казарина Е.А. Формализация анализа работы арбитров на соревнованиях с субъективной оценкой результатов // Теория и практика физической культуры. 2012. - № 2. - С. 63.
6. Будогосский А. Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: автореф. дис. На соиск. уч. степ. канд. пед. наук : / А. Д. Будогосский - Москва, 2008. - 26с.
7. Будогосский А. Проблема взаимоотношений судьи с участниками, матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе // Теория и практика футбола.-2009.-№ 1.-С. 16-19
8. Будогосский А., Турбин Е. Проблемы арбитража «мелкого фола» в футболе // Теория и практика футбола. 2004. - № 4. - С. 22-25.
9. Будогосский А., Турбин Е. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей

диагональной системы судейства // Теория и практика футбола. 2011. - № 3.-С. 20-24.

10. Вихров К. Л. Компаньен футбольного арбитра / Вихров К. Л. Киев, Комби ЛТД. - 2006. - 150 с.

11. Голомазов С., Чирва Б. Система оценивания и назначение судей в футболе // Теория и практика футбола. 2009. - № 1. - С. 13-16.

12. Договор и регламент Российских соревнований по футболу среди команд нелюбительских футбольных клубов первого и второго дивизионов на 2012 г. М.: РФС, 2012. - 113 с.

13. Зуев В. Регулирование психического состояния судьи при конфликтной ситуации // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тезисы докладов VIII Международного Конгресса. М.: 2008. - Т. 2.- С. 372-373.

14. Зуев В.Н. Спортивный арбитр: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2010. - 394 с.

15. Зуев, В.Н. Спортивный арбитр / В.Н. Зуев М.: Советский спорт, 2004. -380 с.

16. Иорданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Сов. спорт, 2006. - 184 с.

17. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. Ф. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988, 207с.

18. Коваленя В. И. Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 5-й межвузовской конференции / Под ред., А.Н. Николаева, Г.В. Лозовой, Вып. 3,- СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012.- С.57-64.

19. Коробейник А.В. В мире футбола / А.В. Коробейник, Р.П. Мрыхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 447 с.

20. Кузнецов Ю. Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физической культуры, 2000. - №7. - С. 34-38.
21. Кузнецов Ю.Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке // Теория и практика физической культуры. 2000. - №7. - С. 34-38.
22. Кулалаев П. М. Начальная подготовка футбольных арбитров: П.Н. Кулалаев // - Волжский, 2006. - 165 с.
23. Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра. М.: ФиС, 1977. - 206с.
24. Липатов В.Г. Игра одна богини разные. - М., 1998. - 40 с.
25. Липатов, В.Г. Футбол. Третья команда матча / В.Г. Липатов М.: 160 с.
26. Плои Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. / Б.И. Плои. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 240 с.
27. Правила игры в футбол: сб. / пер. с англ. М.А. Кравченко, Л.А. Зарохович. В кн. также: Правила футбола в вопросах и ответах. / В.Г. Липатов. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 111 с.
28. Правила игры."- М.: РФС, 2011. С. 18.
29. Причины судейских ошибок в футболе // Материалы X Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области (г. Волгоград, 9-10 ноября 2005 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 55.
30. Савин, А.В. Игроки, тренеры, судьи / А.В. Савин – М.: ТераСпорт: ОлимпияПресс, 2002. – 662 с.
31. Сборник инструкций для судей. М.: РФС-КФА, 2008. - 130 с.
32. Сборник рефератов слушателей семинара преподавателей курсов, школ, центров футбольных арбитров, учебно-тренировочных сборов судей по футболу. – М.: «Центр. – «Футбольный арбитр», 2003. – 62 с.
33. Сингина Н. Ф. Профессиональное образование спортивных судей как новое направление подготовки и переподготовки кадров в системе высшего физкультурного образования // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики: Материалы Всероссийской научной конференции. – М., 2004. – С. 135-138.

34. Спирин А. Н. Судейство: взгляд на проблему (учебно-методическое пособие для судей, инспекторов, инспекторов-квалификаторов, преподавателей учебно-тренировочных сборов судей и школ футбольных арбитров, специалистов футбола) / А.Н. Спирин, А. Д. Будогосский. Москва, - 2003. - 274 с.
35. Спирин А. Н., Будогосский А. Д. Судейство: взгляд на проблему (учебно-методическое пособие для судей, инспекторов, инспекторов-квалификаторов, преподавателей учебно-тренировочных сборов судей и школ футбольных арбитров, специалистов футбола). Москва, – 2003. – 274 с.
36. Спирин А.Н., Будогосский А.Д., Енютин В.Л. Турбин Е.А. Взаимодействие судей М. «Центр «Футбольный арбитр» М. 2005
37. Спирин А.Н., Будогосский А.Д., Енютин В.Л. Турбин Е.А. Выбор позиции. «Центр «Футбольный арбитр». - М.: 2009
38. Спирин А.Н., Будогосский А.Д., Енютин В.Л. Турбин Е.А. Единая трактовка Правил игры. М.: «Центр - «Футбольный арбитр», 2005.
39. Спирин, А.Н., Будогосский А.Д. Практикум инспектора / А.Н.Спирин, А.Д. Будогосский М.: РФС, 2001.- 168 с.
40. Ступень М. П. Технология изучения качества судейства в видах спорта с субъективной оценкой соревновательных действий // Ученые записки: сборник рецензируемых научных трудов. – Минск, 2003. – Вып. 7. – С. 39-47. Турбин Е. А. Выбор позиции и направление перемещения арбитрами в ходе игры. Теория и практика футбола, 2004. – 17 с.
41. Судейские ошибки в футболе и причины их возникновения // III Международная (заочная) научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт: интеграции науки и практики. – Ставрополь, 2006. – С.245-250.
42. Судейские ошибки в футболе и причины их возникновения // Научно-практическая конференция «Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях» 22 июня 2006 г, Волгоград. – Волгоград, 2006. – С. 166-171. (в соавт., авт. – 50 %).
43. Теория ошибочных решений в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 30-32. (в соавт., авт. – 50%).

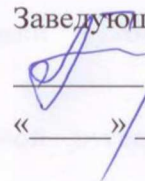
44. Турбин Е. А. Выбор позиции и направление перемещения арбитрами в ходе игры / Е. А. Турбин // Теория и практика футбола, 2004. - 17 с.
45. Характеристика профессиональной деятельности судей, обслуживающих футбольные матчи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 35-летию ВЛГАФК, 9-10 ноября 2005 года. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2005. – С. 57-64.(в соавт., авт. – 50%).
46. Характерные ошибки при судействе футбольных матчей и способы их предотвращения // Физическая культура и спорт в 21 веке: сборник научных трудов, выпуск 3 / Волжский гуманитарный институт. – Волжский, 2006. – С. 185-188.
47. Хусаинов С. Актуальные вопросы подготовки профессиональных арбитров в футболе // Теория и практика футбола. – 2001. – № 1. – С. 21-23.
48. Чопилко Т. Г. Индивидуализация специальной физической подготовки футбольных арбитров высокой квалификации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/2012\\_98\\_4/Chopil.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2012_98_4/Chopil.pdf).
49. Чопилко Т. Г. Функциональные возможности футбольных арбитров высокой квалификации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 7. – С. 37-42.
50. Шibaев А. В. Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств футбольных арбитров: Автореф. дисс. канд. пед. наук / А. В. Шibaев. – Малаховка, 2009. – 23

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

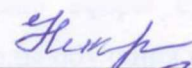
 А.Ю. Близневский

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01 – Физическая культура

**ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ТРЕТЬЕГО ДИВИЗИОНА ПО ФУТБОЛУ  
К НАЧАЛУ СЕЗОНА**

Научный  
руководитель



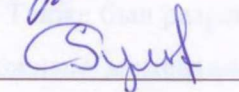
к. п. н. доцент О.О. Николаева

Выпускник



М. Д. Сазонов

Нормоконтролер



М. А. Рутьковская

Красноярск 2017