МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБТРІВ У ФУТБОЛІ

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття вищого ступеня освіти магістр

Виконала: студентка 2 курсу групи11-221М
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: «Фізична культура і спорт»
Чіх Василина Степанівна
Керівник: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету
Задорожна Ольга Романівна
Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
Синиця Андрій Володимирович

Івано-Франківськ, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБІТРІВ 9
У ФУТБОЛІ 9
1.1. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості футбольних арбітрів 9
1.2. Психофізіологічні особливості роботи футбольних арбітрів 15
1.3. Вплив фізичної підготовленості на професійну діяльність арбітра 19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 24
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ВДОСКОНАЛЕНОЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ 30
ПРОГРАМ АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ 30
3.1. Аналіз особливостей тренувальних програм для арбітрів в Україні та за кордоном 30
3.2. Характеристика підходів до вдосконалення тренувальних програм для футбольних арбітрів 33
3.3. Результати впровадження авторської програми, спрямованої на удосконалення фізичної підготовленості арбітрів у футболі 36
ВИСНОВКИ 43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .... **Error! Bookmark not defined.**
ДОДАТКИ 51
Додаток А 52
Додаток Б 54

АНОТАЦІЯ

Чіх В. С. **Удосконалення фізичної підготовленості арбітрів у футболі** – кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»/ В. С. Чіх; наук. керівник д. н. з фіз. вих. та спорту, проф. Задорожна О. Р.; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, факультет фізичного виховання та спорту; кафедра олімпійського та професійного спорту. Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. 53 с.

Мета дослідження – удосконалити тренувальні програми, спрямовані на покращення фізичної підготовленості арбітрів у футболі. *Об'єкт дослідження* – фізична підготовка арбітрів у футболі. *Предмет дослідження* – фізична підготовленість арбітрів у футболі. *Методи дослідження*: методи порівняння, зіставлення, систематизації; аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; соціологічні методи (анкетування, тестування), метод математичної статистики, експеримент. *Наукова новизна:* уперше запропоновано авторську програму, спрямовану на удосконалення фізичної підготовленості арбітрів у футболі з використанням системи BlazePod для розвитку та покращення силових фізичних якостей, реакції, координації, швидкості прийняття рішень.

Практичним значенням є можливість використання програми для футбольних арбітрів регіональних футбольних асоціацій. Дослідження може бути використано Комітетом арбітрів Української асоціації футболу для вдосконалення наявних тренувальних програм для футбольних арбітрів та при нових та сучасних тренувальних програм.

Результати. Впровадження авторської програми продемонстрували позитивні зміни у фізичній підготовленості арбітрів.

Ключові слова: арбітр, футбол, фізична підготовленість, ФІФА, УЄФА.

ABSTRACT

Chikh. V. S. Improving the physical fitness of referees in football - qualifying work for obtaining a master's degree / V. S. Chih; of science head of the Ph.D. with physics exit and sports, prof. Zadorozhna O. R.; Ministry of Education and Science of Ukraine; Kherson state university, faculty of physical education and sports; department of Olympic and professional sports. Ivano-Frankivsk: KhDU, 2024. 53 p.

The *aim* of the study is to improve training programs aimed at improving the physical fitness of football referees. The *object* of the study is the physical training of football referees. The *subject* of the study is the physical fitness of football referees. *Methods of research*: analysis of scientific and methodical literature and Internet materials; methods of comparison, comparison, systematization; sociological methods (questionnaire, testing), method of mathematical statistics, experiment. *Scientific novelty*: for the first time, an author's program aimed at improving the physical fitness of referees in football using the BlazePod system for the development and improvement of strength physical qualities, reaction, coordination, decision-making speed has been proposed.

The practical significance is the possibility of using the program for football referees of regional football associations. The study can be used by the Committee of Referees of the Ukrainian Football Association to improve existing training programs for football referees and for new and modern training programs.

Results. The implementation of the author's program demonstrated positive changes in the physical fitness of referees.

Keywords: referee, football, physical fitness, FIFA, UEFA.

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні футбол – це найпопулярніший вид спорту у всіх країнах світу, зокрема, й в Україні. Сучасний стан футболу – це захопливе спортивне видовище, в якому гармонійно поєднуються високий рівень технічної майстерності футболістів обох команд, та безкомпромісна і напружена боротьба на кожному метрі поля.

А. І. Гончарук у своїх дослідженнях зазначає, що сьогодні популярність гри у футбол, а також її масовий розвиток вимагає досить високого рівня різних процесів: навчально-тренувальної роботи, організації та проведення змагань. Однією з вирішальних ролей для успішного виконання цього завдання належить футбольному арбітру [11].

Саме арбітри, без перебільшення, є також важливою частиною гри. В сучасних реаліях вони повинні швидко переміщатися на полі, щоб вчасно реагувати на ситуації та приймати правильні об`єктивні рішення. Недостатня фізична підготовка може призвести до запізнілих або неточних рішень, що впливає на хід гри та справедливість її результатів.

К. Л. Віхрова, А. Н. Спіріна, В. В. Шаленка вважають, що саме якісне та висококваліфіковане суддівство забезпечує необхідні умови, при яких можливе підвищення рівня майстерності футболістів, адже їхній розвиток та вдосконалення вмінь може бути здійснене тільки за умов адекватного та чесного суперництва. При цьому якість суддівства має відповідати Правилам гри [11].

Як і футболісти, арбітри піддаються ризику отримання травм через інтенсивні фізичні навантаження. Відповідна фізична підготовка знижує

цей ризик і допомагає підтримувати оптимальну фізичну форму протягом усього сезону.

Актуальність дослідження зумовлена визначенням фізичної підготовки арбітрів та вдосконаленням наявних тренувальних програм, спрямованих на покращення фізичної підготовленості арбітрів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до теми «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (державний реєстраційний номер 0121U108195) плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету.

Мета дослідження – удосконалити тренувальні програми, спрямовані на покращення фізичної підготовленості арбітрів у футболі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблемне поле фізичної підготовки арбітрів у футболі.

2. Визначити пріоритетні фізичні якості, необхідні арбітрам для ефективного виконання їх обов'язків на полі.

3. Вдосконалити наявні тренувальні програми, спрямовані на покращення фізичної підготовленості арбітрів.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка арбітрів у футболі.

Предмет дослідження – фізична підготовленість арбітрів у футболі.

Методи дослідження: методи порівняння, зіставлення, систематизації; аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; соціологічні методи (анкетування, тестування), метод математичної статистики, експеримент.

Наукова новизна:

- уперше запропоновано авторську програму, спрямовану на удосконалення фізичної підготовленості арбітрів у футболі з

використанням системи BlazePod для розвитку та покращення не тільки силових фізичних якостей, але й реакції, координації, швидкості прийняття рішень.

- удосконалено наукові дані щодо психофізіологічних особливостей роботи футбольних арбітрів та вплив фізичної підготовленості на їхню професійну діяльність.
- доповнено інформацію щодо сучасних вимоги до фізичної підготовленості арбітрів у футболі.

Практичне значення результатів. Отримані результати можна використовувати при розробці сучасних та нових тренувальних програм для арбітрів у футболі, а за запропонованою авторською програмою можуть тренуватися арбітри Львівської асоціації футболу, а також інших регіональних футбольних асоціацій. Дослідження може бути використано Комітетом арбітрів Української асоціації футболу для вдосконалення наявних тренувальних програм для футбольних арбітрів.

Апробація результатів була проведена в рамках виступу на І Всеукраїнській науково-практичній конференції «Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації». Тези до конференції були **опубліковані** в збірнику матеріалів І Всеукраїнської наукової конференції «Пріоритетні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та рекреації», 25 жовтня 2024, м. Івано-Франківськ.

Структура роботи: Робота складається із 3 розділів. Основний зміст викладено на 49 сторінках. Робота містить 1 таблицю, ілюстрована 6 рисунками. Список використаної літератури нараховує 45 джерел. Додаткову інформацію розміщено в 2 додатках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ

1.1. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості футбольних арбітрів

Роль арбітра у футболі важко переоцінити. Потрібно враховувати те, що одночасно на полі перебуває 22 гравці, а це означає, що протягом 90 хвилин основного ігрового часу виникає безліч різноманітних ситуацій, які потребують кваліфікованого суддівства. Діяльність футбольного арбітра на полі спрямована на менеджмент гри відповідно до затверджених правил.

З кожним роком сучасний футбол стає професійнішим та дедалі динамічнішим, постійно зростає швидкість гравців та самої гри. Система тренувань фізичної підготовки для спортсменів удосконалюється, а рівень фізичної підготовленості футболістів щоразу підвищується. Водночас, зростають вимоги до підготовки арбітрів у футболі, щоб відповідати рівню гравців [10].

Сьогодні в Україні діє перевірена часом та певною мірою надійна система, яка дозволяє поетапно готувати арбітрів та демонструє свою ефективність на практиці. Ця система включає такі етапи:

- постійні семінари для арбітрів в Комітетах при регіональних асоціаціях щодо підготовки за затвердженою програмою КА УАФ;
- робота на матчах початкового рівня, організаторами яких є асоціації футболу у регіонах;
- проходження спеціалізованих навчань в НШФА для арбітрів до 27 років, які є перспективними та беруть участь в менторській програмі «Молоді таланти»;

- залучення перспективних арбітрів до роботи на матчах Дитячо-юнацької футбольної ліги та аматорських змагань з футболу, під час навчання у Національній школі футбольного арбітра за програмою «Молоді таланти».
- робота на матчах Всеукраїнського рівня, де змагаються професійні футбольні клуби. Цей етап розпочинається після того, еоли футбольний арбітр завершує навчання в НШФА та проходить останній етапу програми «Молоді таланти» [31].

Кожна із цих категорій початкового рівня арбітражу в футболі вже вимагає певної фізичної підготовки та теоретичних знань. Щоб потрапляти на кожен наступний етап, арбітр або асистент арбітра має пройти тестування, тільки після успішного складання якого від може бути переведений до наступної категорії та отримати нову кваліфікацію.

Незважаючи на те, що юнацькі змагання – це початкові рівні арбітражу, фізична активність на цьому етапі вже є досить високою. За дослідженням В. Костюкевича, головні арбітри, які працюють на матчах дитяо-юнацької ліги, в основному використовують ходьбу та повільний біг. Середня дистанція складає 6000 м, а ЧСС перебуває у діапазонах 111–140 уд/хв складає 60,5ج73,5% ігрового часу. У асистентів арбітра обсяг рухової діяльності дещо інший – зазвичай це ходьба, приставний крок та повільний біг. Середня дистанція АА – до 2000 м, ЧСС знаходиться в діапазонах 91–120 уд/хв – 62,4% ігрового часу [21].

Після завершення проходження початкових етапів суддівства в українському футболі, два рази на рік Комітет арбітрів Української асоціації футболу проводить атестацію для А і АА змагань вищих рангів: ПФЛ, U–19 УПЛ. Важливо, що Другої ліги максимальний термін залучення А та АА – не більше п’яти років, а для Першої ліги – максимум вісім років. Для А, які працюють на матчах найвищого національного

рівня, де змагаються головні команид Прем'єр-ліги, такі ж тестування також є обов'язковими, а термін залучення тут – до десять років (виключенням є ті А, які мають/мали статус А Міжнародної категорії) [31].

Узагальнюючи результати науково-методичної літератури, які стосуються рухової діяльності арбітрів у футболі, вони доводять, що за одну гру А, які мають високий рівень кваліфікації пробігають від 6853 до 10590 м зі середнім значенням 8722±300 м. Якщо порівнювати з футболістами-професіоналами, то за гру вони долають всередньому приблизно 8600 м, а максимально – до 14 000 м [28].

Після кожної атестації КА УАФ готує загальний висновок для кожного А та АА, який враховує такі критерії:

- якість арбітражу за рейтингом (за основу рейтингу беруть середні оцінки, які виставляють на кожному матчі спостерігачі арбітражу);
- результати фізичних нормативів та теоретичного тестування;
- інформація з офіційних Рапортів, які подають в КА УАФ спостерігачів арбітражу;
- можливі перспективи для А чи АА;
- терміни суддівства матчів певної ліги;
- вікові обмеження;
- щорічні медичні обстеження, які дозволяють займатися спортивною діяльністю А чи АА у футболі;
- дотримання правил поведінки та норм, які є прийняті у КА УАФ [31].

Кожен із пунктів, які є у загальному висновку КА УАФ є важливим, проте фізична підготовка – це фундамент та основа діяльності як арбітра, так і асистента арбітра.

У межах підготовки футбольного арбітра до змагань, однією з найважливіших складових є його фізична підготовленість. Вона має

включати загальний фізичний розвиток, а також багато уваги приділяти розвитку спеціальних фізичних якостей. Спеціальна фізична підготовка А та АА зосереджена на різноманітних швидкісно-силових вправах, зокрема на розвитку спеціальної швидкості та витривалості, які є ключовими під час роботи на футбольному матчі [38].

Сучасними вимогами для оцінки рівня фізичної підготовленості при складанні тестувань від КА УАФ є проходження спеціальних профільних нормативів – фітнес-тесту ФІФА, до якого входять:

1. Для арбітрів:

- спринтерський біг 6х40 м. Максимальний допустимий час пробігання відрізка залежить від рівня змагань, до якого допускається А або АА. Якщо А або АА виконує невдалу першу спробу, у нього є ще шанс скласти тест на додатковій спробі. При другій невдачі тест вважається проваленим. Поділу між жіночим та чоловічим нормативом немає.
- біг зі зростанням інтенсивності: Yo-Yo-тест (20 метрів бігу і 2.5 метрів відновлення циклу. Кожен цикл відновлення триває 5 секунд, а швидкість проходження двадцятиметрової дистанції щоразу збільшується. Загальний час тесту – до 20 хвилин) або SDS-тест (біг від А до D (*Рис. 1*), тоді відпочинок тривалістю 6 секунд. Знову біг до стовпа і назад (DPD). Знову 6 секунд відпочинку. А потім від D до А. Загальний час одного кола становить 76 секунд, включаючи 24 секунди відпочинку). У обох тестуваннях темп диктується аудіофайлом, а контрольний час встановлюється відповідно до суддівської категорії. Арбітри повинні починати з положення стоячи і стартувати лише після відповідного сигналу. Щоб гарантувати, що жоден з арбітрів не розпочне раніше, на кожній лінії старту розташовані контролери. Якщо арбітр не зміг вчасно поставити добігти зону, він отримує попередження. Якщо таке трапляється вдруге, для нього тест закінчується і ого знімають із проходження дистанції.

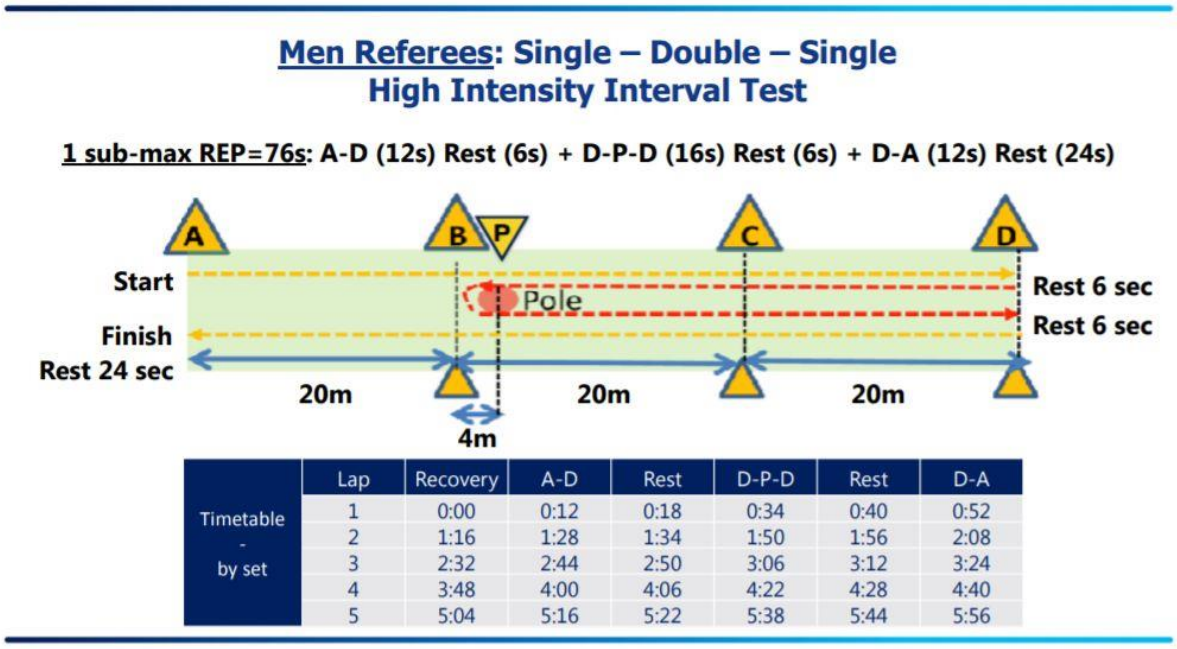

Рис. 1. Правила SDS-тесту

2. Для асистентів арбітра:

- спринтерський біг 6х40 м (умови такі ж, як і для арбітрів, наведені вище).
- CODA – спеціальний тест для АА, який складається зі спринтерського бігу та приставного кроку: спринт 10 м вперед, 8 м убік ліворуч приставним кроком, 8 м праворуч приставним кроком, 10 м назад спринтерським бігом (*Рис. 2*). У випадку, якщо АА не вкладається у встановлений час, йому призначають ще один додатковий забіг, у випадку двох невдач – тест не зараховують. Поділу між жіночим та чоловічим нормативом немає.
- Ariet або SDS - біг зі зростанням інтенсивності, який проводиться, як і у арбітрів, але звичайний біг тут чергується з приставним кроком.

Таке тестування розроблене та затверджене комітетом арбітрів ФІФА спільно зі Спортивно-медичним комітетом [33].

Рис. 2. Правила проходження тесту CODA

Аналізуючи тренувальні програми для А та АА в Україні, які працюють на матчах різного рівня, можна зауважити, що в річному циклі підготовки А та АА основну увагу зосереджено на розвитку швидкісно-силових здібностей, а ще на спеціальній швидкості і витривалості, які є найнеобхіднішими при проведенні матчу.

Основною метою фізичної підготовки є забезпечення оптимальної функціональної готовності А і АА у момент прийняття рішень, незважаючи на втому, яка виникає через фізичні навантаження. При цьому критично важливо, щоб стомлення не впливало на об'єктивну оцінку ігрових ситуації та правильність прийняття рішень [18].

Як бачимо, фізична підготовленість футбольних арбітрів є одним із ключових критеріїв визначення їхньої загальної готовності для роботи на матчах різного рівня у футболі. Основними вимогами до арбітрів у рамках фізичної підготовленості є вибухова швидкість та загальна витривалість, адже в умовах високих фізичних навантажень люди, які працюють арбітрами, мають ще швидко та об`єктивно приймати рішення на футбольному полі.

1.2. Психофізіологічні особливості роботи футбольних арбітрів

Робота футбольного арбітра є досить специфічною, адже окрім високої фізичної підготовленості вимагає ще й значних психофізіологічних ресурсів. Саме ці ресурси визначають здатність арбітрів приймати швидкі та об`єктивні рішення в умовах постійного фізичного та психологічного навантажень.

Загалом І. Іваній виділяє такі основні характеристики суддів:

- професійні якості (вміння, знання, набутий досвід;
- особисті якості (принциповість, об'єктивність, емоційна стійкість, відповідальність за ухвалене рішення);
- досвід у суддівстві.

Ці характеристики А і АА формуються в процесі суддівської діяльності. Провідне значення має досвід суддівства і саме він формує їх індивідуальні якості, які необхідні для роботи арбітром, а також впливає на емоційні стани, види діяльності, знання [17].

В роботі арбітра у футболі, окрім фізичного підготовленості, ключовим є концентрація уваги, пам`ять, швидкість обробки інформації та прийняття рішень. Під час гри арбітр повинен весь час аналізувати рух гравців, загальну ситуацію на полі, передбачати ситуації, що можуть виникнути внаслідок тих чи інших дій гравців, приймаючи рішення за лічені секунди. Швидкість мислення і здатність до моментальної оцінки ситуацій є необхідним для уникнення помилок і забезпечення справедливої гри. Сучасні дослідження показують, що у арбітрів виробляється та розвивається специфічна форма так званої «спортивної інтуїції», що допомагає їм швидше реагувати на події та оцінювати ситуації на полі [4].

А та АА, які успішно виконують свої обов'язки на полі, вміють «відключатися» та абстрагуватися від усього, що не стосується їхньої

роботи під час гри. Ця здатність може залежати від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня організованості та масштабу змагань, успіхів чи невдач у попередньо проведених іграх і загальної підготовленості.

Рівень концентрації уваги залежить також індивідуально від сили волі, уміння контролювати свої емоції, дії, переживання. Важливим фактором є психологічна готовність та налаштування перед грою, яке включає уявне виконання всіх дій, необхідних під час матчу [23].

Якщо аналізувати міжнародні дослідження у цій сфері, варто виділити напрацювання Х. Арагао, А. Пасоса й Д. Араухо, які присвячені інтегративному огляду психології діяльності суддів. Вони проаналізували поведінку А та АА під час матчів різної складності та інтенсивності, а ще розглянули те, як психологічні чинники впливають на професійну діяльність арбітрів у футболі різного рівня підготовки [6].

Разом з тим, ключовим фактором для точного прийняття рішень є синхронізація рухів арбітра з інформацією, отриманою через сенсорні системи, наприклад, слух та зір.

За результатами експертної оцінки авторів, професійно значущими психофізичними якостями арбітрів у футболі є: функціональні особливості зорового аналізатора, зорова увага, час реакції на зорові стимули різного ступеня складності, стійкість до перешкод, динамічні показники мислення. Саме ці характеристики були обрані через те, що коли А чи АА виконують свої професійні обов’язки, їм постійно доводиться зіштовхуватися з різноманітними зоровими завдання, які можуть бути складними для зорового сприйняття. Вчасне і безпомилкове вирішення таких завдань є запорукою успішного суддівства [24].

Саме зоровий аналізатор відіграє безперечно важливу роль у діяльності арбітрів у футболі. В результаті досліджень А та АА різної

кваліфікації було виявлено, що у них є досить специфічні функціональні особливості зорової сенсорної системи. Серед них – точність окоміру, широта поля зору, здатність розрізняти просторові ознаки, швидкість прийняття та переробки інформації, складної для зорового сприйняття, стійкість зорової системи до фізичного стомлення. Ці показники та їхній рівень розвитку залежить від кваліфікації арбітрів [21].

Також однією з ключових характеристик є обсяг поля зору, оскільки він дає змогу охоплювати більшу частину футбольного поля, завдяки чому, він може краще здійснювати контроль ситуації на полі та своєчасно реагувати на дії гравців [24].

А та АА високої кваліфікації, які працюють на змаганнях, в яких беруть участь професійні футбольні клуби, можуть швидше приймати рішення та витрачати значно менше часу аналіз зорового завдання, ніж арбітри початкової підготовки. До того ж їхня «інтелектуальна швидкість» не впливає на якість прийнятих рішень. Важливо, що функціональний стан зорового аналізатора висококваліфікованих А та АА, є більш стійкими до фізичних навантажень, у порівнянні з їхніми менш досвідченими колегами.

Б. Мироненко погоджується зі своїми колегами-дослідниками та зазначає, що висококваліфіковані арбітри мають значно менший час реакції, ніж низько кваліфіковані арбітри. Під впливом фізичних або психологічних навантажень час реакції вибору збільшується, проте у менш досвідчених арбітрів через навантаження насамперед збільшується час обмірковування та аналізу зорового завдання. Також арбітри нижчої кваліфікації демонструють меншу здатність до довільної регуляції інтелектуальної діяльності під впливом втоми. У свою чергу, висококваліфіковані арбітри мають регуляторні механізми, які більш стійкі до зовнішніх деструктивних впливів [24].

У своїй роботі О. Шибаєв розглядає, наскільки важливими є психофізіологічні властивості футбольних А та АА. Він зосередив свою увагу на науковий пошук вдосконалення підготовки футбольних А та АА на початковому рівні, враховуючи їхні якості на психофізіологічному рівні. До комплексу професійно значущих психофізіологічних якостей, за дослідженням автора, також належать здатність до зорового синтезу та аналізу, стійкість інтелектуальної та професійної діяльності, швидкість реакції вибору та її складові.

Болгарські психологи у свої дослідженнях виявили, що більшість арбітрів у футбол на старті спостерігають певну активізацію психічної діяльності, яка проявляється у:

- підвищенні концентрації уваги, стійкості;
- зростанні швидкості зорово-рухових реакцій;
- точніше сприйняття ігрових ситуацій [17].

Також важливим чинником для арбітра у футболі є емоційний контроль та стресостійкість. У напружених матчах арбітр часто потрапляє у ситуації високого психологічного тиску від вболівальників, тренерів та спортсменів обох команд. Для арбітра дуже важливо залишатися емоційно врівноваженим в складних ситуаціях, які часто бувають конфліктними.

Стресостійкість є важливими показником успішної роботи, а навички саморегуляції дозволяють арбітрам ефективно керувати стресовими ситуаціями. Арбітри повинні вміти контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть тоді, коли вони стикаються з агресією чи невдоволенням гравців стосовно прийнятих рішень або при конфронтаціях на футбольному полі [5].

Отже, фізична підготовленість футбольних арбітрів – це основа їхньої роботи, однак психофізіологічні особливості – це окремий комплекс важливих аспектів, які включать когнітивні функції (увага, реакція,

швидкість мислення, обробка інформації, прийняття рішень), роль зорового аналізатора, емоційний контроль та здатність ефективно керувати стресом. У комплексі ці якості служать для арбітра важливими елементами для успішного та справедливого проведення гри.

1.3. Вплив фізичної підготовленості на професійну діяльність арбітра

Фізична підготовленість арбітрів у футболі є тим чинником, який безпосередньо впливає на його професійну діяльність. Висока фізична підготовленість допомагає арбітру зберігати високу якість прийнятих рішень у період, коли швидкість та динамічність цього виду спорту зростає.

Арбітр постійно має бути якнайближче до ігрових моментів, що мати змогу їх контролювати, відповідно до правил гри, встигати за розвитком атак або контратак передбачати можливі конфліктні ситуації. Щоб встигати за кожною ситуацією на полі, А має багато рухатися, найчастіше у високому темпі [9].

Результати досліджень багатьох науковців доводять, що успіх у суддівській діяльності безпосередньо залежить від рухової активності від час гри. А це висуває певні вимоги до їхньої фізичної підготовленості. Недаремно дослідники (наприклад, Т. Чопілко, А. Абдула, Ю. Маніло) багато уваги приділяють саме фізичній підготовці арбітрів у футболі та тренувального процесу, який потребує індивідуального підходу [1, 2, 9].

Особливості рухової діяльності А та АА визначаються кількома аспектами: здатністю пересуватися на полі, контролюючи сприйняття часу і простору; вмінням швидко, точно та об’єктивно приймати рішення в різних ігрових ситуаціях; практичним мисленням; своєчасним перемиканням уваги; здатністю запам'ятовувати деталі та ігрові особливості; вмінням контролювати емоційний стан.

В. Ніколаєнко та Т. Чопілко свої публікації визначають, що професійні дії А та АА залежать від оптимальних фізичних кондицій, які дозволяють керувати руховою активністю і станом свого організму, контролювати емоції, не зважати на втому, психологічний тиск від гравців, тренерів, глядачів, правильно оцінювати ігрові епізоди та приймати точне рішення у часові обмеження. Науковці стверджують, що арбітри постійно пересуваються по полю різними способами на різні дистанції. [25].

Італійський науковець, професор Урбінського університету – Карло Кастанья, дослідив, що за гру футбольні арбітри в середньому виконують майже 1300 рухових дій (близько 400 переміщень кроком, 300 різних видів бігу, 125 переміщень спиною вперед, 95 прискорень, 14 ривків та долають відстань до 9 км) різної інтенсивності. Переміщення А середніми та швидкими темпам та кількість прискорень знано збільшилася [1].

Рухаючись у швидкому темпі, А частіше використовує прискорення, аніж ривки. Він застосовує різноманітні «жести», якими демонструє дисциплінарні санкції, види покарань чи характер порушень, що передбачені у правилах гри. Тим не менше, АА під час гри що 5 секунд змінюють свої рухові дії. Досліджено, що за одну гру здебільшого вони виконують майже 20 ривків і 74 прискорень [25].

Ривки та прискорення, якими А пересувається впродовж гри, демонструють, наскільки його фізичний стан підходить темпу конкретного матчу. У швидкісних іграх, коли часто змінюється напрям атак через довгі передачі з флангу на фланг, А має на високих швидкостях долати від 20 до 50 метрів [18].

С. Алімова впевнений, що значна частина помилок, які А допускають на полі, безпосередньо пов’язана з їхнім пересуванням. Виявлено, що у статичному положенні А допускає 55 % усіх помилок, 37 % — під час ходьби і тільки близько 8 % — під час бігу. Якщо А перебуває на відстані

10-15 метрів від ігрового епізоду, тоді його ухваленні рішення визначається психологічною впевненістю [25].

Фізична підготовленість А та АА відображає загальний функціональний стан організму та залежить від морфо-функціональних можливостей життєво важливих систем, зокрема дихальної та серцево-судинної систем. Саме тому зазвичай її часто пов’язують з інтенсивністю і ефективністю роботи киснево-транспортної системи організму [9].

Дослідження Вернера Хелсена разом з колегами продемонструвало, що «арбітри, які мають вищий рівень аеробної витривалості, рідше роблять помилки в останні 15 хвилин матчу, коли втома досягає піку» [3]. Це підкреслює те, що у цій справі максимально важливою є постійна кардіореспіраторна підготовка для арбітрів, адже саме це дозволяє їм зберігати високий рівень працездатності протягом усього матчу.

Також саме Хелсен доводить, що фізична втома – це один із основних чинників, які визначають якість суддівства. Він зазначає, що втома значно підвищує ймовірність прийняття неправильних рішень. Це особливо помітно в другій половині матчу, коли через фізичне виснаження знижується концентрація уваги, зменшується швидкість реакції та погіршується когнітивна функція [3].

Як добре арбітр може читати гру чи наскільки чітко аналізує перебіг подій на футбольному полі – визначає у тому числі відстань арбітра від місця порушення чи виникнення певної ігрової ситуації. Чим ближче арбітр перебуває до моменту, тим точніше та з більшою вірогідністю зможе правильно оцінити характер порушення та винесення технічної та/або дисциплінарної санкції.

Науковці з’ясовали, що на фізичний стан і рівень фізичної підготовленості А та АА у футболі зазвичай впливає їхній вік і спеціальна фізична підготовка. На сьогодні вдосконалення тренувального процесу і

його індивідуалізація на основі навантажень спеціальної фізичної підготовки є досить перспективним напрямом у підготовці висококваліфікованих А та АА у футболі. При цьому, тренувальний процес А та АА, його побудова, безперечно буде враховувати особливості підготовки і змагальної діяльності футбольних команд [25].

Фізична підготовленість суддів у багатьох аспектах є досить схожою з підготовленістю футболістів, проте деякі специфічні якості для арбітрів мають набагато більше значення, аніж для гравців. Ключовими компонентами фізичної підготовленості арбітрів є швидкість переміщення та спеціальна витривалість. Варто зауважити, що стартова і дистанційна швидкість пересування А та АА є взаємопов'язаними. Дистанційна швидкість забезпечує здатність А ефективно пересуватися по футбольному полю протягом усього ігрового часу. Стартова ж швидкість базується на анаеробних зусиллях (ривковій роботі), яка дозволяє арбітру оперативно скоротити дистанцію до ігрового моменту у тому випадку, якщо він перебуває далеко від нього [8].

Окрім тренувального процесу для високої фізичної підготовленості, мінімум один раз на пів року арбітри та асистенти арбітра різних ліг та рангів змагань зобов'язані проходити медичний огляд у центрах спортивної медицини. Це дозволяє оцінити стан їхньої фізичної працездатності і функціональну готовність. Особливий акцент під час медичних оглядів роблять на перевірці зору.

Ефективне суддівство залежить загалом від комплексної підготовки арбітрів, важливою складовою якої є медико-біологічний контроль стану здоров'я та функціональна готовність арбітрів [18].

Висновки до Розділу 1

Як бачимо, фізична підготовленість – це вирішальний фактор у діяльності футбольних арбітрів. Її ключові складові – висока витривалість, швидкість та реакція забезпечують можливість вибору правильної позиції на футбольному полі та своєчасну реакцію на зміну ігрових ситуацій. При цьому, фізична втома підвищує ризик допущення помилок, особливо у другій половині матчевої зустрічі. Саме тому тренування арбітрів мають включати елементи та вправи, спрямовані на розвиток витривалості, швидкісної підготовки та стресостійкості для збереження високого рівня продуктивності протягом усієї гри. Здатність арбітра якісно провести гру – це вміння використати свої компетентності, набуті у тренувальному процесі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для того, щоб забезпечити наукову ймовірність результатів дослідження, у цій роботі було використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет.
2. Метод систематизації.
3. Метод порівняння та зіставлення.
4. Метод педагогічного спостереження.
5. Соціологічні методи (анкетування, інтерв'ю).

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет

Загальне значення суддівства у футболі Мироненко Б. [24], та фізична підготовка футбольних арбітрів Байрачний О., Чопілко Т. [9], Ніколаєнко В [25], Кисельов В. [18], , Абдула А. [7, 8], розвиток професійно важливих психофізіологічних якостей футбольних арбітрів Мироненко Б. [24], Пітин М. [28], взаємозв'язок якості суддівства у футболі та фізична підготовленість футбольних арбітрів Абдула А. [8].

Аналіз наукової літератури та різних наукових джерел допоміг отримати нам загальне уявлення про те, наскільки розробленою є досліджувана проблема, зокрема, який ступінь характеристики фізичної підготовленості футбольних арбітрів.

Проаналізувавши та вивчивши спеціальну літературу, було отримано інформацію, яка стосується певних особливостей футбольного суддівства та стану сучасної підготовки арбітрів національної та міжнародної кваліфікації, їхньої фізичної підготовленості.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і матеріалів мережі Інтернет були використані для формулювання цілей та визначення мети роботи, методів дослідження, організації та проведення дослідження, а також аналізу та інтерпретації отриманих даних.

2.1.2. Метод порівняння

Наукова методологія демонструє, що цей метод дозволяє знайти відмінності та подібні ознаки (риси) об'єктів. Цей метод дозволяє вивчати рівень фізичної підготовленості арбітрів, зіставляючи показники арбітрів різних категорій, рівнів змагань, вікових груп тощо.

2.1.3. Метод систематизації

Є важливим науковим інструментом, що дозволяє організувати та впорядкувати інформацію, отриману в процесі дослідження. Цей метод допомагає структурувати дані, виділити ключові елементи, встановити взаємозв’язки між ними і зробити обґрунтовані висновки. Метод систематизації є важливим для того, щоб побудувати цілісну картину фізичної підготовленості арбітрів та забезпечити логічну послідовність у висновках магістерської роботи.

2.1.4. Соціологічні методи (анкетування, інерв`ю)

Соціологічні методи допомагають дослідити не лише об'єктивні показники фізичної форми, але й суб'єктивне сприйняття арбітрами своїх можливостей, ефективності тренувальних програм, мотивації та психологічного стану.

Бесіда – емпіричний метод отримання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації. В дослідженні проводились двосторонні обговорення, метою яких було дізнатись, за яким принципом створюється програма з фізичної підготовки, що слід виділити за головне, а що за другорядне для того, щоб арбітр зацікавлювався і міг прогресувати в майбутньому. Проведено бесідами з 5 арбітрами України, серед яких

арбітри обласних змагань, всеукраїнських юнацьких матчів, жіночих змагань, матчів Української Прем'єр-ліги та арбітра міжнародної кваліфікації FIFA.

Для збереження усіх важливих деталей та з метою глибинного аналізу, розмови було записано. Відповіді на подібні запитання порівнювалися між собою для того, щоб виявити загальні тенденцій та проблеми, які потребують удосконалення. Троє з п'яти співрозмовників вважають, що найважливішим видом підготовки на початку роботи футбольного арбітра є психологічна, натомість ще двоє вважають, що фізична підготовленість – перш за все. Також троє з п'яти впевнені, фізичну підготовленість футбольних арбітрів найкраще можна спостерігати безпосередньо під час проведення матчів, а двоє впевнені, що цю складову найкраще можна побачити лише на складанні нормативів. А щодо фізичних якостей, яким потрібно найбільше приділяти увагу арбітрам у футболі – думки розділися: хтось думає, що це швидкість, хтось – витривалість, для когось – реакція, комусь – координація. Ще один арбітр вважає, що ці всі якості не можуть бути автономними, а йдуть виключно у комплексі. Окрім того, всі одноголосно стверджують, що арбітри чи асистенти арбітрів мають обов'язково тренуватися за програмою, прописаною спеціалістом безпосередньо під кожну кваліфікацію.

У ході написання роботи, щоб отримати фактичну інформацію і оціночні судження, було здійснено також анкетування арбітрів та асистентів арбітра.

Анкетування. Впродовж написання роботи було здійснено анкетування серед арбітрів та асистентів арбітра для того, щоб отримати інформацію щодо удосконалення структури і змісту процесу підготовки арбітрів у футболі.

Анкета містила 12 запитань різного характеру: про вік, досвід роботи арбітром, кваліфікацію, ранг змагань, на якому працює, підготовку арбітрів, їхні думки про головні аспекти у роботі арбітром у футболі тощо (*Додаток Б*). Збір всієї інформації в анкетуванні було здійснено онлайн, а всі відповіді було збережено для подальшої обробки. Також зібрану інформацію було перетворено у статистичні показники та проаналізовано для того, щоб виявити основні проблеми, недоліки та виклики у роботі футбольних арбітрів або можливі напрямки для покращення і вдосконалення фізичної підготовленості.

Загалом було опитано 25 арбітрів та асистентів арбітра з різних регіонів країни. Середній вік опитаних – майже 26 років, а середній стаж роботи арбітром – понад 6 років. 60 % респондентів працюють арбітрами, а 40% - асистентами арбітра. 3 осіб мають міжнародну кваліфікацію, 3 осіб судять найвищий дивізіон національного чемпіонату серед чоловіків – Українську Прем'єр-лігу, 3 – Першу лігу України, 2 працюють на матчах Другої ліги України. Усі решта опитаних – обслуговують ігри Чемпіонату серед юнацьких команд U-19, жіночих або дівочих команд, Дитячо-юнацької футбольної ліги України, змагань та чемпіонатів обласного значення. Важливо, що маючи кваліфікацію судити вищі змагання за рангом, арбітр або асистент арбітра паралельно може працювати на матчах, нижчими за рангом.

Анкетування було анонімним, всі учасники надали попередню згоду на участь у дослідженні.

2.1.5. Педагогічне спостереження – це спеціально організоване, цілеспрямоване сприйняття педагогічного процесу у звичайних умовах. Суть цього методу полягає в безпосередньому, планомірному й тривалому сприйманні педагогічних явищ без втручання дослідника в нього.

Педагогічне спостереження було проведено для визначення кількох аспектів: рухова діяльність (переміщення кроком, повільним бігом, прискорення, біг у середньому та швидкому темпі, приставний крок, переміщення спиною вперед та), загальна дистанція, яку пробігає А, види переміщення, час роботи А на місці, час роз'яснення гравцям ігрових епізодів, сигнали свитка у різних ситуаціях (на місці, переміщуючись кроком та бігом), їх кількість при порушення правил гри.

Окрім цього було використано відеоаналіз. Для наочного спостереження за роботою А і АА на футбольних змаганнях різного рівня, було використано відеозаписи змагальної діяльності провідних чемпіонатів і турнірів міжнародного рівня з футболу. Серед яких: Англійська Прем'єр-ліга, Ліга Чемпіонів, Італійська серія «А», Чемпіонат України. Всього було переглянуто та опрацьовано 14 матчів, з яких 12 матчів – за трансляцією, а 2 – наживо.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було проведено у чотири етапи впродовж 2023–2024 рр.

На першому етапі (жовтень 2023 р. – січень 2024 р.) проведено інформаційний пошук, аналіз наукової та спеціальної літератури і матеріалів мережі Інтернет щодо проблематики суддівства у футболі. Це дозволило встановити актуальність теми дослідження, виявити ступінь наукової новизни. Розроблена програма дослідження.

На другому етапі (лютий – травень 2024 рр.) здійснено аналіз програми за підготовкою арбітрів ФІФА. Проведено соціологічне анкетування серед арбітрів та асистентів арбітрів, які займаються суддівством у футболі з метою визначення перспектив удосконалення структури і зміст програми з фізичної підготовки арбітрів .

На третьому етапі (червень – вересень 2024 рр.) проаналізовано основні аспекти та структуру процесу фізичної підготовки. Проведено бесідами з 5 арбітрами України, серед яких арбітри обласних змагань, всеукраїнських юнацьких матчів, жіночих змагань, матчів Української Прем'єр-ліги та арбітр міжнародної кваліфікаціЇ ФІФА.

На четвертому етапі (жовтень – грудень 2024 рр.) було розроблено практичні та теоретичні рекомендації щодо фізичної підготовки арбітрів у футболі. Сформульовано наукову та практичну значущість дослідження, зроблено висновки за результатами проведеної роботи. Підготовлено магістерську роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ВДОСКОНАЛЕНОЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ

3.1. Аналіз особливостей тренувальних програм для арбітрів в Україні та за кордоном

Регулярно Комітет арбітрів Української асоціації футболу розробляє та публікує у загальному вільному онлайн-доступі програму тренувань для арбітрів та асистентів арбітра Української Прем`єр-ліги. Ця програма містить тренування окремо для арбітрів та окремо для асистентів арбітра, зважаючи на специфіку їхньої роботи на футбольному полі. Також тренування структуровані на чотири тижні та прописані на кожен день у період змагального сезону, включаючи роботу на матчах та відновлення. За приклад ми взяли тренувальну програму на 27/02/2023 – 2/04/2023, яку розробив фітнес-інструктор комітету арбітрів Української асоціації футболу А. О. Лікаренко [30].

На *Рис. 1,* наведеному в офіційній програмі тренувань, зображено розвиток зон фізичної активності та ефект, який можна досягнути за різної інтенсивності тренувань.

Рис. 1. Зони фізичної активності

В основному є загальна схема тренувань, однакова для А та АА. Вони складаються таких складових:

1. Підготовча частина (розминка)

7' - біг низької інтенсивності (ЧСС ≈ 70%);

12` - динамічні вправи;

3` - статичні вправи.

2. Основна частина - Тренувальне завдання

3. Заключна частина (заминка)

6` - біг низької інтенсивності;

12` - статичні вправи для розвитку гнучкості

Важливо, що у програмі чітко розподілено інтенсивності тренувань та структуровано з урахуванням змагального циклу та роботою на матчах. Тут передбачено як інтенсивні дні, так і дні відпочинку та відновлення. Дні після матчів включають зниження інтенсивності, а також додано відновлювальні елементи, наприклад легкий біг та статичні вправи. Окрім цього, тренування прописані за зонами ЧСС, що допомагає контролювати інтенсивність та покращувати витривалість. Попри усе наведене вище, недоліком програми є те, що у ній практично немає вправ на баланс та стабілізацію, які знижують ризик травм.

Великою проблемою в Україні є те, що така програма створена лише для арбітрів та асистентів арбітра, які працюють на найвищих національних змаганнь з футболу – Українській Прем'єр-лізі. Для арбітрів та асистентів арбітра, які працюють на іграх, нижчих за рангом, та з нижчою кваліфікацією змагань, на жаль, немає.

Приклади закордонних програм для підготовки арбітрів:

1. Програма **UEFA CORE (Centre of Refereeing Excellence)**: програма підготовки розрахована не тільки на досвідчених арбітрів та

асистентів арбітра, але і на молодих та перспективних А та АА, де акцентовано на багатосторонню підготовку у комплексі. Фізична підготовленість тісно переплітається з тактичними та психологічними аспектами. Важливим є і те, що часто тут проводять командну фізичну роботу для кращої взаємодії між арбітрами та асистентами. Окрім цього у них є розроблена закрита онлайн-платформа для самостійних тренувань, враховуючи фізичні кондиції людини [16].

2. Англійська програма тренувань від **Professional Game Match Officials Limited (PGMOL).** Спеціалісти з Англії будують фізичну підготовленість арбітрів своєї Прем'єр-ліги з акцентами на швидкісні та силові вправи, спринти, реакційні тренування. Також вони працюють на здатністю стабільної роботи при високій інтенсивності, що вимагає витривалості арбітрів протягом матчу. Цікаво, що тут обов'язковим у використанні є GPS та пульсометри для відстеження стану кожного під час тренувань, щоб запезпечити відповідність фізичних навантажень рівню та вимогам Прем'єр-ліги. Після кожного сезону для всіх арбітрів проводять індивідуальні консультації з тренерами, фітнес-тренерами та лікарями [15].

3. Програма тренувань від **AIA (Associazione Italiana Arbitri).** Італійські фахівці акцентують підготовку своїх арбітрів на бігових інтервалах високої інтенсивності та кардіотренуваннях. Ключові елементи інтенсивних тренувань – це швидкісні забіги та вправи на витривалість. Програма містить також біг на різні дистанції та різної інтенсивності, які моделюють ситуації на полі, коли арбітрам необхідно весь час різко змінювати темп. При цьому, в італійських арбітрів щомісяця відбувається оцінка фізичних показників, на основі яких корегуються програма тренувань кожного арбітра [14].

3.2. Характеристика підходів до вдосконалення тренувальних програм для футбольних арбітрів

Проаналізувавши український та закордонний досвід у створенні тренувальних програм для арбітрів у футболі, можна виокремити такі підходи до вдосконалення вітчизняної програми:

1. Індивідуалізація тренувань. Використання GPS та пульсометрів для врахування витривалості, швидкості та роботи в різних зонах навантаження, проведення регулярних консультацій з тренерами, фітнес-тренерами та лікарями.

2. Комплексний підхід. Переважна більшість вправ спрямована лише на витривалість та швидкість. Однак на футбольному полі в арбітрів задіяно значно більше фізичних якостей. Тому важливо також додати на вправи реакцію, координацію та маневреність, щоб отримати комплексний підхід до фізичної підготовленості арбітрів.

3. Реалістичне моделювання ігрових ситуацій. Включення тренувань, які відтворюють різні ігрові ситуації на полі, що дозволить легше арбітрам та асистентам арбітрів адаптуватися безпосередньо під час ігрових зустрічей.

4. Розширення практик відновлення. Додавання йоги, стретчингу, масажів, гідротерапії, як додаткових методів для запобігання травм та якісного відновлення.

5. Адаптація тренувальних програм не лише під арбітрів УПЛ, але й для молодих та перспективних арбітрів різних ліг та кваліфікацій.

Тренувальні програми для футбольних арбітрів мають у комплексі охоплювати декілька важливих фізичних якостей:

- Витривалість. Як було зазначено у попередніх розділах, протягом гри арбітри долаю довгі дистанції, зазвичай понад 10 км. Тому важливо, щоб протягом всього основного часу матчу – 90 хвилин, а також

протягом додаткового часу тримати стабільний темп. Для цього важливі аеробні тренування, зокрема біг на довгі дистанції та інтервальні забіги різної інтенсивності. Чим краще розвинена витривалість та чим вищий її рівень, тим пізніше з’являється загальне стомлення, пізніше з’являється фаза некомпенсованого стомлення, успішніше відбувається боротьба організму з втомою, триваліше збережена працездатність [13].

- Швидкість – подолання певної дистанції за найкоротший час. У футбольних матчах – це дуже важливо прискорюватися для того, об найкраще бачити швидкі атакувальні дії. Найкращими вправами на швидкість є спринти.
- Вибухова швидкість – це здатність до миттєвого реагування та негайна висока швидкість рухів. Реакція на контратаки або випадки з конфронтацією гравців вимагають від арбітра вибухової швидкості. Найкраще розвивають цю фізичну якість частота на місці та максимальна швидкість за сигналом, стрибки, прискорення, інтенсивні інтервали, які допомагають швидко стартувати і змінювати напрямок.
- Гнучкість – дозволяє уникати травм при різких рухах. Зазвичай, щоб поліпшити мобільність та знизити ризик травмувань використовують динамічні розтяжки перед тренування або матчем, та статичні розтяжки після. Часто недостатній рівень гнучкості безпосередньо впливає зниження ефективності тренувань, які спрямованої на розвиток різних рухових якостей. На сьогодні одним із найкращим способом для гарної гнучкості є заняття стретчингом. Всі, хто професійно займається спортом, обов’язково використовують його на тренуваннях, бо він ідеально підходить, щоб підготувати м'язово-з'вязочного апарат до тренувань та змагань, а в якості форми активного відпочинку серед спортсменів стретчинг використовують для відновлення.

Найбільш поширена наступна послідовність виконання вправ: фаза скорочення м'язи (силове або швидкісно-силова вправа) тривалістю 1- 5 с, потім розслаблення м'язи 3-5 с і після цього розтягування в статичної позі 15 до 60 с. Широко використовується й інший спосіб виконання вправ стретчинга: динамічні (пружинисті, балістичні) вправи, що виконуються в розминці [32].

Арбітру просто необхідно постійно працювати над гнучкістю свого тіла. Вправи на стретчинг повинні органічно увійти в його тренування, тим більше що регулярна розтяжка не лише збільшить амплітуду рухів, але і буде безпосередньо впливати на зростання м'язів. Вправи, що розвивають гнучкість, покращують обмін речовин в м'язах і, розслабляючи їх, значно підвищують їх тонус. [38].

Реакція – одна з ключових якостей в успішній роботі арбітра, яка допомагає швидко приймати рішення у складних ситуаціях. Тренування на реакцію – це моделювання ситуацій, які можуть траплятися на полі для швидкого реагування, а також вправи з футбольними або тенісними м’ячами. Метод розвитку реакції – це метод повторення складних, з точки зору координації рухів - який дозволяє зміцнювати базу і розширювати арсенал рухових навичок. Тут можна використовувати складні ігрові вправи для розвитку координації. Їх складність і інтенсивність залежать від рівня технічної підготовки арбітра [37].

- Координація – це здатність зору повністю контролювати рухи. Вона забезпечує контроль правильної позиції на полі та зміну напрямку руху без затримки. Розвиток координації забезпечують координаційні сходинки, вправи з конусами, вправи на вестибулярний апарат.

Для розвитку одразу реакції, координації та швидкості прийняття рішень запропоновано у тренувальному процесі арбітрів регулярно використовувати систему BlazePod, за допомогою якої можна покращити

фізичні показники, а також тренувати когнітивні здібності, щоб підвищити якість суддівства.

BlazePod – це система, яка генерує світлові сигнали у випадковому порядку та з різною швидкістю. Вправи з цією системою вимагають одночасної роботи рук, ніг та мозку, стимулюючи злагодженість та узгодженість усіх рухів арбітра. Також цей пристрій дозволяє зберігати інформацію про кожне тренування, а це означає, що там легко відстежувати прогрес реакції та координації і ефективно працювати з індивідуальними програмами. Насправді ця система – просто знахідка для арбітра, адже окрім всього вищевикладеного, пристрій моделює реалістичні умови, де арбітр в обмежений час має приймати рішення, а потім це дозволяє зберігати ефективність на полі.

На нашу думку такі підходи до вдосконалення тренувальних програм для арбітрів у футболі є дуже актуальними та потрібними, адже саме вони забезпечують повний та комплексний підхід до фізичної підготовленості арбітрів, допоможе знизити відсоток травматизму, сприятимуть більшій витривалості і покращення швидкості, що загалом підвищить якість суддівста у матчах різного рівня.

3.3. Результати впровадження авторської програми, спрямованої на удосконалення фізичної підготовленості арбітрів у футболі

Проаналізувавши програми та потреби арбітрів у футболі, запропоновано програму вдосконаленої фізичної підготовленості на 7 днів, яка побудована на основі загальних принципів тренувань, подібних до тих, що представлені у програмі від Комітету арбітрів УАФ. Окрім вправ на

витривалість, швидкість, силу, додано вправи на реакцію та координацію за допомогою BlazePod та стретчинг.

День 1. Понеділок – витривалість

- Підготовча частина (розминка) - біг низької інтенсивності 8 хвилин; 10 хвилин динамічні вправи та 5 хвилини – стретчинг.
- Основна частина – Тренувальне завдання: інтервальний біг 10 сетів по 400 м на 70% максимальної швидкості. Відпочинок між сетами – 1 хвилина. Присідання з стрибком (Jump Squats) (5 хвилин): - 3 підходи по 15 повторень.
- Заключна частина (заминка) – 5 хвилин біг низької інтенсивності, 10 хвилин – статичний стретчинг.

День 2. Вівторок – координація та реакція

- Підготовча частина (розминка) - біг низької інтенсивності 8 хвилин; 10 хвилин динамічні вправи та 5 хвилини – стретчинг.
- Основна частина – Тренувальне завдання зі системою BlazePod: вправи на реакцію з непередбачуваними спалахами. 5 серій по 2 хв (з 1 хв відпочинку), де завдання — торкнутися спалаху, реагуючи на випадкові сигнали. Вправи на координацію: біг із частою зміною напрямку через конуси (3 підходи по 2 хвилин, 1 хвилина між підходами); робота на координаційній драбинці для ніг (Agility Ladder) (7 хвилин). Робота з м'ячем, який відскакує у непередбачуваних напрямках, для покращення швидкості реакції (7 хвилин).
- Заключна частина (заминка) – 5 хвилин біг низької інтенсивності, 10 хвилин – статичний стретчинг.

День 3. Середа – швидкість та вибухова сила

- Підготовча частина (розминка) - біг низької інтенсивності 8 хвилин; 10 хвилин динамічні вправи та 5 хвилини – стретчинг.

- Основна частина – Тренувальне завдання: фартлек (швидкість бігу) (8 хвилин). Інтервальні спринти – 8 х 30 секунд спринту з 1 хвилиною відпочинку між спринтами. Спринти з раптовими зупинками (10 хвилин): 6 х 40 метрів спринт, на кожні 10 метрів різка зупинка та зміна напрямку.

- Заключна частина (заминка) – 5 хвилин біг низької інтенсивності, 10 хвилин – статичний стретчинг.

День 4.Четвер – відновлення

Багатофункціональний стретчинг з акцентом на розтягнення та розслаблення усіх м'язів. Масаж

День 5. П'ятниця – аеробна витривалість

Підготовча частина (розминка) - біг низької інтенсивності 8 хвилин; 10 хвилин динамічні вправи та 5 хвилини – стретчинг.

- Основна частина – Тренувальне завдання: біг 20 хвилин у помірному темпі. Біг на витривалість у помірному темпі (3×1000 м) із відпочинком 5 хв між забігами.

- Заключна частина (заминка) – 5 хвилин біг низької інтенсивності, 10 хвилин – статичний стретчинг.

День 6. Субота - відпочинок, підготовка до гри

Вивчення команд, манеру гри гравців, психоемоційне налаштування для проведення матчу.

День 7. Неділя – день гри

- Підготовча частина (розминка) - біг низької інтенсивності 8 хвилин; 10 хвилин динамічні вправи та 5 хвилини – стретчинг.

- Основна частина – 90 хвилин основного часу гри, а також додатковий час.

- Заключна частина (заминка) – 5 хвилин біг низької інтенсивності, 7 хвилин – статичний стретчинг.

Важливо, що тренування можна змінювати за днями, враховуючи призначення на матчі та роботу на них.

У тестуванні програми протягом півтора місяця взяло участь 25 арбітрів та асистентів арбітра різної кваліфікації – від регіонального до міжнародного рівня. На їхній основі було проведено аналіз ефективності удосконаленої програми на основі зібраних даних.

Середній вік учасників дослідження становив 26 років, серед яких 4 жінок та 21 чоловіків. За попереднім опитуванням, лише 8% учасників тренувалися з тренером і 16% - самостійно, за прописаною програмою спеціалістом. Всі інші тренувалися самостійно, без прописаних програм тренувань (*Рис. 1*) .

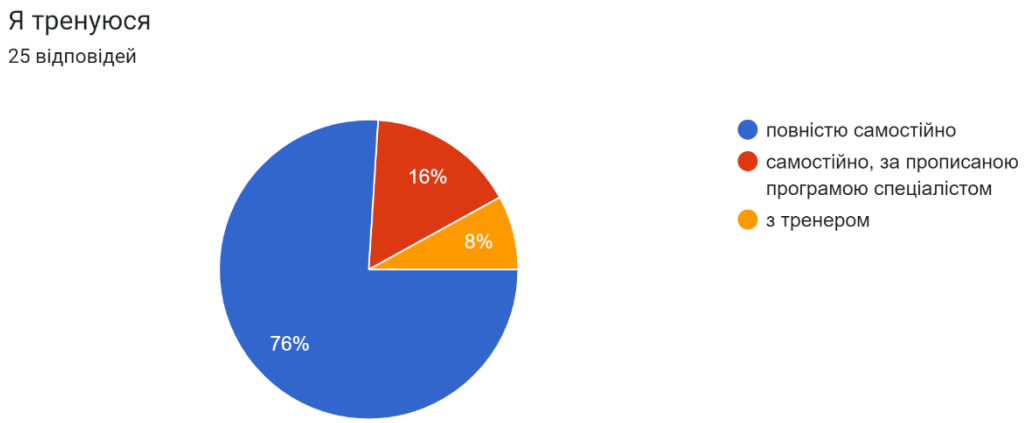

Рис. 1. Дослідження щодо тренувального процесу арбітрів

60% учасників до експерименту були впевнені, що найбільше уваги серед фізичних якостей арбітра потрібно приділяти витривалості, 12% говорили про координацію (*Рис. 2*).

Рис. 2. Пріоритетні фізичні якості на думку арбітрів

96% опитуваних учасників, які потім взяли участь в експерименті вказали, що хотіли тренуватися за програмою, прописаною спеціально під свою кваліфікацію (*Рис. 3*).

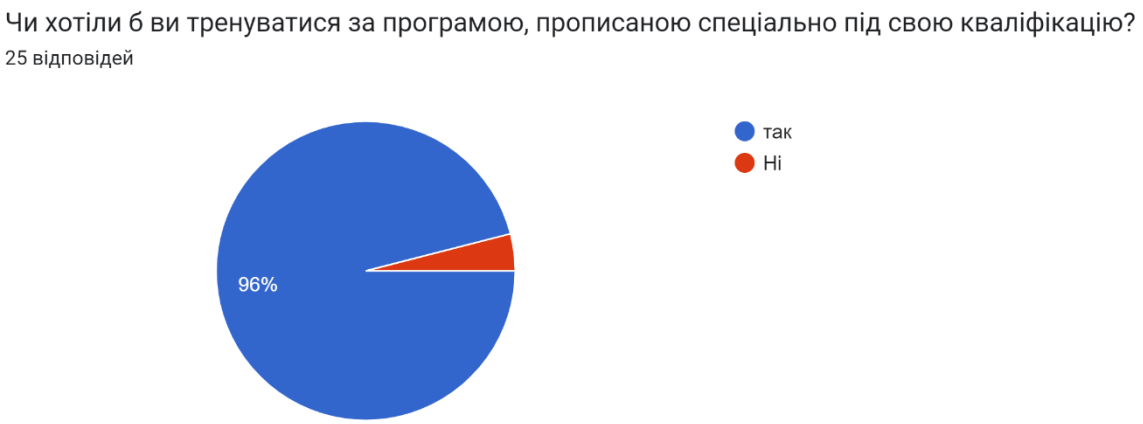

Рис. 3. Намір арбітрів тренуватися за прописаною програмою

Після проведення тестування ми зібрали такі показники покращення фізичних навичок (*Табл. 1*):

Фізична якість	**Середньогруповий результат до експерименту**	**Середньогруповий результат після експерименту**
Витривалість (біг на 800 м)	3 хв 47 с	3 хв 31 с

Швидкість (спринт на 40 м)	6,4 с	6,3 с
Реакція (вправа за допомогою BlazePod)	10,8 с	10,6 с

Табл. 1. Середньогрупові результати до та після експерименту

- Витривалість. За даними бігу на 70% максимальної швидкості на 800 м, середній приріст витривалості становив 7%.
- Швидкість. У спринтах на 40 м, час кожного учасника зменшився мінімум на 0,1 сек.
- Реакція. За допомогою системи BlazePod вдалося покращити середній час реакції на кожен сигнал 0,2 сек.
- Координація. 84% учасників дослідження зазначили про покращення координації, що підтверджує система BlazePod та їхнє зменшення помилок у вправах зі змінами напрямку.

Загалом 21 особи з 25 задоволені загальною оцінкою свого прогресу. Найбільший прогрес у результатах показали арбітри початкового рівня, які працюють на регіональних змаганнях, а також обслуговують ДЮФЛУ.

Варто зазначити, що протестувавши програму, що провівши тестування з арбітрами різної кваліфікації, стало очевидно, що такий універсальний підхід тренувальної програми не може врахувати індивідуальні особливості кожного учасника. Професійні арбітри з вищою кваліфікацією мають вищий базовий рівень фізичної підготовки і потребують інтенсивніших навантажень, щоб підтримувати і розвивати свою форму, тоді як арбітри початкових рівнів потребують програми, яка поступово нарощує навантаження, з фокусом на загальну витривалість та основні навички.

Цю програму можна поділити на модулі, у яких базові елементи тренування будуть спільними, але навантаження та інтенсивність тренувань

можна корегувати, залежно від кваліфікації арбітра та рівня його фізичної підготовленості.

Як бачимо, програма довела свою ефективність, але у майбутньому – вимагає гнучкішого підходу до особливостей роботи арбітрів на різних рівнях. Індивідуалізація навантажень дозволить досягти максимальних результатів для кожного арбітра, зберігаючи мотивацію та підвищуючи загальну ефективність підготовки.

Висновки до Розділу 3

Отже, проаналізувавши тренувальні програми для арбітрів у футболі в Україні та за кордоном, бачимо у них певні відмінності. За кордоном частіше використовують більше сучасних та новітніх технологій, зокрема GPS та інші пристрої для спостереження за функціональним станом арбітрів протягом тренувального процесу, більше вправ на роботу в команді та психологічну підготовку. Для тренувальних програм в Україні важливо враховувати міжнародний досвід та будувати їх на комплексному підході. Також має бути акцент на використання індивідуальних тренувальних планів та співпраці з експертами для арбітрів різних рівнів.

Впровадження авторської програми та проведення експерименту продемонстрували позитивні зміни у фізичній підготовленості арбітрів. Саме тому вона може стати основою для подальших розроблених тренувальних програм.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження свідчать, що під час матчів при переміщенні арбітра по футбольному полю задіяно понад 67 % всіх м’язів, тому втома має глобальних характер. При цьому, фізична втома підвищує ризик допущення помилок, особливо у другій половині матчевої зустрічі. Саме тому тренування арбітрів мають включати елементи та вправи, спрямовані на розвиток витривалості, швидкісної підготовки та стресостійкості для збереження високого рівня продуктивності протягом усієї гри. Здатність арбітра якісно провести гру – це вміння використати свої компетентності, набуті у тренувальному процесі.

2. У межах дослідження визначено пріоритетні фізичні якості, які необхідні арбітрам для ефективного виконання їх обов’язків на полі. Серед них – висока витривалість, швидкість та реакція, які забезпечують можливість вибору правильної позиції на футбольному полі та своєчасну реакцію на зміну ігрових ситуацій.

3. У роботі проаналізовано сучасні підходи до реалізації фізичної підготовки арбітрів у футболі. На основі отриманих даних розроблено та впроваджено авторську програму, спрямовану на удосконалення фізичної підготовленості арбітрів. Програма довела свою ефективність, адже у арбітрів, які брали участь у експерименті, середньогрупова витривалість покращилася на 7%, швидкість – на 0,1 с, реакція – на 0,2 с, а 84% учасників зазначили про покращення координації. У майбутньому ця програма вимагає гнучкішого підходу до особливостей роботи арбітрів на різних рівнях. Індивідуалізація навантажень дозволить досягти максимальних результатів для кожного арбітра та підвищити загальну ефективність підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Castagna C, Abt G, D'Ottavio S. Activity profile of international-level soccer referees during competitive matches. Journal of Strength and Conditioning Research. 2014;18:486-90

2. Costa E.C. Monitoring external and internal loads of brazilian soccer referees during official matches / E.C. Costa, C.M. Vieira, A. Moreira etal. // J Sports Sci Med, 2013. – 12, №3. – P. 559–564.

3. Helsen, W., MacMahon, C. Decision-making in soccer referees: Balance between speed and accuracy // *Journal of Sports Sciences*. – 2019. – Vol. 37, № 3. – P. 259-268.

4. MacMahon, C., Helsen, W., Starkes, J. Decision-making skills and expertise in soccer referees // Journal of Sports Sciences. – 2019. – Vol. 37, № 4. – P. 341-349.

5. Mohsen Loghmani, Tracy Taylor & Rahim Ramzaninejad (2017) Job characteristics and psychological states of football referees: implications for job enrichment, Managing Sport and Leisure, 2018, 342-357.

6. Psychology of Sport & Exercise Football refereeing : An integrative review / J. Aragão et al. Psychology of Sport and Exercise. 2018. No 35. P. 10–26.

7. Абдула А. Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі / А. Б.Абдула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Х., 2013. – № 5. – С. 3–6.

8. Абдула А. Б. Удосконалення фізичної підготовки футбольних арбітрів: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А. Б. Абдула. – Х., 2011. – 20 с.

9. Байрачний О., Чопілко Т. Обгрунтування технології індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки арбітрів і асистентів арбітра високої кваліфікації у футболі. – Спортивна наука та здоров`я людини: наукове електронне періодичне видання. – К., 2021. – № 2(6). – С. 55 – 71.

10. Бріскін Ю.А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2009. Вип. 1. Т. 1. С. 20–25.

11. Гончарук А.І. Фізична підготовленість футбольних арбітрів різної кваліфікації//Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук/Фізичне виховання та спорт – 2017.

12. Гончарук А.І. Фізична підготовленість – основний фактор помилкових рішень футбольних арбітрів різної кваліфікації//Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук/Фізичне виховання та спорт-2015-с.90-91.

13. Драчевський В. Удосконалення витривалості футболістів / В. Драчевський // Технології здоров’я збереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи : мат-ли Всеукр. студ. наук.-практ. конф. / за заг. ред. О.О. Момот, Ю.В. Зайцевої та ін. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2017. – С. 25-29.

14. Електронний ресурс – Асоціація арбітрів Італії: https://www.aia-figc.it/diventarbitro/

15. Електронний ресурс – Прем’єр-ліга Англії: https://www.premierleague.com/referees/pgmol

16. Електронний ресурс – Європейська федерація футболу: https://www.uefa.com/development/referees/referee-development/

17. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчальнометодичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.

18. Кисельов В., Бермудес Д. Аналіз стану фізичної підготовленості футбольних арбітрів. – Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2021, № 10 (114). – С. 13-21.

19. Козіна ЖЛ. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчальнотренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту [автореферат]. Київ; 2010. 43 с.

20. Комісарик М. І. Основи психології спорту : навч.- метод. посіб. / Комісарчик М. І., Леко Б. А., Чуйко Г. В. – Чернівці : Рута, 2014. – 400 с

21. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ : КНТ, 2016. 616 с.

22. Криницький Р. К. Мистецтво керування арбітра з футболу// Вісник Черніг. державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — Чернігів, 2017.—Вип. 44. — С. 194 — 196.

23. Марченко В. Структура сучасної підготовки футбольних арбітрів. Інновації в освіті: перспективи розвитку: матеріали І Міжнародної науковопрактичної конференції, м. Тернопіль, 20 травня 2021 р. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2021. С. 315–319

24. Мироненко Б. В. Психофізичні особливості діяльності футбольних арбітрів / Б. В. Мироненко // Olympicus : науковий журнал. – 2023. – № 3. – С. 123-128.

25. Ніколаєнко, В., Чопілко, Т. (2020). Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі. Наука в олимпийском спорте, 4, 4-15.

26. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

27. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. № 4 (20), 2012 . С. 318- 320.

28. Пітин М. П. Структура та зміст рухової діяльності арбітра у футболі / М. П. Пітин, А. В. Самчук, Ю. А. Можаровський // Слобожан. науково-спорт. вісн. – 2011. – № 3. – С. 44-47.

29. Пітин М.П. Методичні прийоми у силовій підготовці неповносправних баскетболістів // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.. 12: Т.1. – Л.: НВФ «Українські технології», 2018. – С. 250-254.

30. Програма тренувань для арбітрів та асистентів арбітра УПЛ. Лікаренко А. О. – 2023. – https://uaf.ua/files/Downloads/RC%20UAF/FITNESS%20PROGRAMS/FitnessPROGUPLMARCH2023.pdf

31. Процедурний Регламент щодо відбору, здійснення арбітражу, відеотехнічного арбітражу, атестації та ротації польових арбітрів, асистентів арбітра, відеоасистентів арбітра УАФ. «Затверджено» Комітетом арбітрів УАФ 12 червня 2023р.

32. Резнік А. Р. (2021). Морфо-функціональні особливості арбітрів різної кваліфікації у футболі [Кваліфік. роб., Національний університет фізичного виховання і спорту України]. Режим доступу: https://1ll.ink/9laqe

33. Сайт ФІФА: електронний ресурс: https://inside.fifa.com/technical/refereeing

34. Самчук А. В. Чинники у діяльності арбітра у футболі / Самчук А., Пітин М. // Перший крок у науку : матеріали Всеукр. наук. -практ. конф. – Луганськ, 2010. – Т. 2. – С. 49 — 53.

35. Самчук А. Вагомість чинників впливу в професійній діяльності арбітра у футболі / Самчук Андрій, Пітин Мар’ян // Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. – Л., 2010. – Т.1. – С. 273-277.

36. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Розвиток гнучкості. Оздоровча аеробіка. Спортивнопедагогічне вдосконалення навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.

37. Столярик В. А. Підлужняк О.І. Овчарук В.Г. Методи розвитку фізичних якостей у футболістів

38. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць. Випуск 16/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013.– 302 с.

39. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад.: В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. Київ: НАУ, 2015. 44 с. Fizichne vihovannya. Stretching: praktikum / uklad.: V. V. Biletska, Yu. O. Usachov, L. V. Yasko. Kiyiv: NAU (2015) (in Ukrainian).

40. Футбольний арбітр України : інформаційні матеріали ФІФА, УЄФА, ФФУ. – К. : ФФУ, 2006. – 238 с

41. Футбольний арбітр України : інформаційні матеріали ФІФА, УЄФА, ФФУ. – К. : ФФУ, 2016. – 238 с.

42. Харченко С., Кисельов В. Ефективність тренувальної програми з фізичної підготовки футбольних арбітрів. – Олімпійський та паралімпійський спорт, випуск 1, 2024

43. Цапенко В. О. Характеристика діяльності суддів при обслуговуванні змагань високого рангу з гандболу / В. О. Цапенко, М. М. Медвідь, А. І. Рибницький // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2007. – С.75 — 78.

44. Цапенко В. О. Характеристика діяльності суддів при обслуговуванні змагань високого рангу з гандболу / В. О. Цапенко, М. М. Медвідь, А. І. Рибницький // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2017. – С.75 — 78.

45. Шамардін В. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів / В. Шамардін // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2017. – № 1. – С. 87 – 89.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, _____,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

27.10.24 (дата) _____ (підпис) Василина Чіх (ім'я, прізвище)

Додаток Б

Зразок анкети

Аналіз фізичної підготовленості арбітрів та асистентів арбітра

Херсонський державний університет, кафедра олімпійського та професійного спорт проводить опитування щодо вдосконалення структури і змісту процесу підготовки футбольних арбітрів.

Просимо відповісти на декілька запитань!

1. Скільки вам повних років?
2. Досвід роботи арбітром
3. Ви:

- Арбітр
- Асистент арбітра

4. Я обслуговую рівень змагань:

- Обласних
- ДЮФЛУ
- Дівочих/жіночих
- U-19
- Другої ліги України
- Першої ліги України
- Прем`єр-ліги України

5. У мене є міжнародна кваліфікація

- Так
- Ні

6. Який з видів підготовки є найважливішим на початку роботи футбольним арбітром?

- Фізична

- Теоретична
- Психологічна
- Інше…

7. Чи маєте ви індивідуальну програму, за якою тренуєтеся?

- Так
- Ні

8. Скільки разів на тиждень тренуєтеся?
9. Я тренуюся

- Повністю самостійно
- Самостійно, за прописаною програмою спеціалістом
- З тренером

10. Яким фізичним якостям варто найбільше приділяти увагу арбітру?

- Швидкість
- Витривалість
- Реакція
- Координація
- Інше…

11. Що найкраще може продемонструвати фізичну підготовленість арбітра?

- Складання нормативів
- Спостереження за ним під час матчу
- Зовнішній вигляд
- Інше…

12. Чи хотіли б ви тренуватися за програмою, прописаною спеціально під свою кваліфікацію?

- Так
- Ні