

4. Латчук В., Клеха І., Базюк В. Специфіка програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Норвегії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. Луцьк, 2011. № 2 (14). С. 60- 62.
5. Цзин Л. Аналитический образ программных требований по физическому воспитанию в вузе Китая и Украины. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х. : ХДАФК, 2006. № 9. С. 167-169.
6. Волков В. Л. Проблема розробки технології управління фізичною підготовкою сучасної студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 41-46.
7. Хосни А. М. Объективная необходимость совершенствования организации и управления физической культурой и спортом в странах Ближнего Востока. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту*: збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХІПІ. 2005. № 34. С. 66-70.

Щербак Євген, Кисельов Валерій

СКЛАДОВІ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ДО СУДДІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються основні складові комплексної підготовки футбольних арбітрів до суддівської діяльності: теоретична, фізична та психологічна підготовка. Визначаються актуальні підходи до підвищення професійного рівня арбітрів та аналізуються можливості для поліпшення рівня підготовчого процесу.

Ключові слова: футбольний арбітр, суддівська діяльність, професійна підготовка.

Shcherbak Evgen, Kyselov Valerii. Components of comprehensive training of football referees for refereeing.

Abstract. The article considers the main components of the comprehensive training of football referees for refereeing: theoretical, physical and psychological training. Actual approaches to raising the professional level of referees are determined and opportunities to improve the level of the preparatory process are analyzed.

Keywords: football referee, refereeing activity, professional training.

Постановка проблеми. Підготовка футбольних арбітрів до суддівської діяльності є важливим і багатограним процесом, спрямованим на підвищення фізичної, теоретичної та психологічної готовності суддів для виконання їхніх обов'язків на високому рівні. Діяльність футбольного арбітра безпосередньо залежить від рівня його підготовки. Висока професійна підготовка дозволяє арбітру краще впоратися з викликами на полі, приймати швидкі та обгрунтовані рішення, забезпечувати справедливий хід гри та дотримання правил. Саме це також сприяє й кар'єрному зростанню арбітра.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз актуальних наукових досліджень показує, що в українській науці мало досліджень, які б комплексно аналізували процес підготовки футбольних арбітрів до суддівської діяльності. Більшість робіт сфокусовані на певному аспекті підготовки, найчастіше фізичної, при цьому майже відсутні дослідження взаємного впливу різних складових підготовки на професійних рівень арбітра.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз складових професійної підготовки футбольних арбітрів до суддівської діяльності.

Результати дослідження. В ході розробки та проведення дослідження були враховані різні аспекти теоретичної, психологічної та, звісно ж, фізичної підготовки, включаючи силові здібності, витривалість, швидкість руху та швидкість прийняття рішень.

Один із важливих аспектів підготовки арбітрів - це розвиток їхньої аеробної та анаеробної витривалості. Ефективні тренування в цих напрямках дозволяють суддям

витримувати високий темп гри, роблячи правильні рішення на моменти, коли це найбільше потрібно.

До важливих аспектів фізичної підготовки також входять розвиток силових здібностей та швидкості. Силові тренування сприяють покращенню загальної фізичної міцності та зменшенню ризику травм. Водночас, тренування на розвиток швидкості дозволяють арбітрам бути в правильному місці в потрібний момент і приймати об'єктивні рішення [3].

Оцінка жирового компонента тіла за допомогою тесту Yuhasz є важливою складовою в процесі підготовки, оскільки надмірний жировий вміст може негативно впливати на фізичну продуктивність та загальне здоров'я. Покращення показників у цьому аспекті свідчать про важливість раціонального харчування та фізичних навантажень для арбітрів.

Усі ці аспекти фізичної підготовки підтримуються систематичним тренувальним процесом, в якому враховується індивідуальний підхід до кожного арбітра та цілеспрямованість досягнення конкретних результатів.

Теоретична підготовка є не менш важливою, ніж фізична. Арбітр повинен мати глибокі знання правил гри, включаючи останні оновлення і трактування. Важливо бути в курсі всіх аспектів гри, включаючи тактичні варіанти команд, щоб приймати об'єктивні рішення. Теоретична підготовка також включає в себе ознайомлення з принципами VAR (відеоповторів) та іншими сучасними технологіями, які використовуються в футболі [1].

Арбітр повинен володіти високими навичками комунікації. Це включає в себе вміння вести бесіду з гравцями, тренерами та іншими членами команди, а також коректно і чітко пояснювати свої рішення.

Психологічний аспект гри також дуже важливий. Арбітр повинен бути емоційно стійким, контролювати стрес і тиск під час гри. Йому потрібно вміти приймати непопулярні рішення, не допускаючи впливу вболівальників, тренерів або гравців. Психологічна підготовка допомагає арбітру зберегти холоднокровність та об'єктивність, навіть у найнапруженіших ситуаціях.

Збереження ментального здоров'я арбітрів є дуже важливим питанням як для їхньої ефективної діяльності на полі, так і для повсякденного життя. Футбольні рефері стикаються з великим психологічним тиском та стресом під час матчів. Вони повинні приймати важливі рішення за короткий час в умовах великого тиску від гравців, тренерів і вболівальників. Навчання психологічної стійкості є важливим для запобігання стресу і подолання негативних впливів на ментальне здоров'я [2].

Поширеною європейською практикою звернення по допомогу до спортивних психологів протягом ігрового сезону [4]. Роль спортивного психолога полягає в наданні психологічної підтримки та консультаціях, спрямованих на покращення ментального здоров'я арбітрів. Спортивний психолог може навчати арбітрів методам управління стресом, щоб допомогти їм залишатися спокійними та концентрованими під час найнапруженіших моментів гри. Також, робота психолога з арбітрами може включати розвиток їхньої рішучості в прийнятті важливих суддівських рішень і відстоюванні їх в суперечливих ситуаціях. Окрім цього, рефері можуть вивчати методи самопідтримки та релаксації, щоб підвищити свою ментальну стійкість, психологічний комфорт та покращити відновлення після складних епізодів.

Висновки. Загалом, футбольний арбітр повинен бути готовим до комплексної роботи, яка включає в себе фізичну, теоретичну та психологічну підготовку. Тільки поєднуючи всі ці аспекти, арбітр може виконувати свої обов'язки на високому рівні та забезпечувати чесну та справедливу гру в футбол.

У загальному контексті, підготовка футбольних арбітрів є складним та багатогранним процесом, що вимагає систематичності, індивідуального підходу та постійного вдосконалення. Високий рівень фізичної підготовки сприяє підвищенню якості суддівської роботи та сприяє загальному розвитку футболу як спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кисельов В.О. Характеристика комплексної підготовки футбольного арбітра. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. №2. С. 13-16.
2. Проць Р.О. Чопілко Т.Г. Проць М.Р. Методика формування перцептивно-когнітивного досвіду в арбітрів високої кваліфікації з футболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. №5 (165). С. 105-109.
3. Чопілко Т. Г. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту. Київ, 2020. 28 с.
4. Aragão, J., Passos, A., Araújo, D., & Maynard, M. T. Psychology of Sport & Exercise Football refereeing : An integrative review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. №35. P. 10–26.

Ющенко Андрій

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті автором охарактеризовано методики підготовки спортсменів початківців у вільній боротьбі, виявлено засоби та методи, які є ефективні на сьогодні для удосконалення їх фізичної підготовки. Встановлено стабільність навички досягається частим повторенням прийомів з партнером та простою імітацією прийомів, а варіативність навички за допомогою навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних сутичок.

Ключові слова: вільна боротьба, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Yushchenko Andriy. *Specialty of the training process in wrestling.*

Abstract. In the article, the author describes the methods of training novice athletes in freestyle wrestling, identified means and methods that are effective today for improving their physical training. It is established that the stability of the skill is achieved by frequent repetition of techniques with a partner and simple imitation of techniques, and the variability of the skill with the help of training, training and training bouts.

Keywords: freestyle wrestling, physical training, technical and tactical training.

Актуальність. Сучасна боротьба входить до Олімпійської програми. Як вид спорту боротьба характеризується складним композиційним характером підготовки спортсменів, що вимагає безперечно рівноправної уваги до розвитку фізичних і функціональних якостей спортсмена. Конкуренція умови диктують необхідність постійно приймати швидкі та ефективні тактичні рішення, змінюючи напрям і рівень прикладених зусиль від максимального до повного розслаблення, не втрачаючи при цьому найвищого рівня точності [8].

У зв'язку із високим рівнем змагальної діяльності більшість фахівців свідчить про необхідність підвищення рівня спортивної підготовки до якої належать багато факторів. До числа таких факторів відносять спеціальну фізичну підготовленість, яка регламентується рівнем розвитку таких фізичних якостей як силові, швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, а також анаеробна працездатність. При цьому велику роль відіграє функціональний стан нервово-м'язової системи яка є істотним фактором рухових можливостей спортсмена [5].

Зважаючи на всі відмінності вільної боротьби в нашому дослідженні вважаємо за необхідне розглянути методики підготовки спортсменів початківців у вільній боротьбі, виявити засоби та методи, які є ефективні на сьогодні для удосконалення їх фізичної підготовки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості підготовки тренування борців вільного стилю на початковому етапі спортивної підготовки