

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Кисельов Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0001-9492-7776

Харченко Сергій Миколайович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0009-0005-7408-036X

Футбол – один із найпопулярніших і всесвітньо визнаних видів спорту, що збирає мільйони гравців і прихильників у всьому світі. Проте на футбольному полі, окрім двадцяти двох гравців, важливу роль відіграє людина, від рішень котрої часто залежить доля матчу. Це футбольний арбітр. Від його рішень залежить чесність гри, справедливість результату, дотримання правил, безпека гравців і нормальний хід змагань. Футбольні арбітри, завдяки своєму фаховому рівню, робочому етикету й досвіду, забезпечують адекватну оцінку подій на полі. Їхні рішення можуть вплинути на результат гри, тож вони сприяють забезпеченню чесності й цінностей спорту.

Роль арбітра у футболі є надзвичайно важливою та безпосередньо впливає на хід гри. Рефері забезпечують дотримання правил гри. Вони реагують на порушення й неправомірні дії гравців, що допомагає зберегти спортивний характер матчу й уникнути небезпеки для гравців. Арбітри ухвалюють рішення на підставі своїх спостережень і знань правил, вони визначають, чи було порушення, хто здійснив його та які санкції застосовувати.

Діяльність футбольного арбітра безпосередньо залежить від рівня його підготовки. Висока професійна підготовка дає змогу арбітру краще впоратися з викликами на полі, приймати швидкі й обґрунтовані рішення. Саме це також сприяє й кар'єрному зростанню арбітра. Високий рівень підготовки дає можливість арбітрам заслуговувати на входження до міжнародної суддівської системи, де вони можуть брати участь у важливих і престижних турнірах, таких як чемпіонати світу чи Ліга чемпіонів. Це вимагає від них ще більшої відповідальності й постійного самовдосконалення.

Дослідження відбувалося на базі суддівського корпусу Асоціації футболу Сумської області. У ньому брали участь 14 арбітрів-практиків, поділених на дві групи: контрольну й експериментальну. У кожній групі була рівна кількість осіб – 7, що дало змогу зробити результати більш порівняльними й об'єктивними. Дослідження полягало в тестуванні фізичних якостей футбольних рефері, оцінюванні жирового компонента тіла, підготовці експериментальної групи за новою методикою протягом установленого часу та повторного тестування на підсумковому етапі. Отримані результати проаналізовано з метою визначення ефективності вправ, які запропоновано використовувати суддям експериментальної групи під час підготовки.

Ключові слова: футбол, арбітри, фізична підготовка, змагання.

Kyselov Valerii, Kharchenko Serhii. Effectiveness of the training program on physical preparation of football referees

Football is one of the most popular and internationally recognized sports that gathers millions of players and fans all over the world. However, on the football field, in addition to twenty-two players, an important role is played by a person whose decisions often determine the fate of the match. This is a football referee. The integrity of the game, the fairness of the result, compliance with the rules, the safety of the players and the normal course of the competition depend on his decisions. Football referees, thanks to their professional level, work etiquette and experience, ensure an adequate evaluation of events on the field. Their decisions can affect the outcome of the game, so they contribute to the integrity and values of the sport.

The role of the referee in football is extremely important and directly affects the course of the game. Referees ensure compliance with the rules of the game. They react to violations and wrongdoing by players, which helps preserve the sportsmanship of the match and avoid danger to players. Referees make decisions based on their observations and knowledge of the rules, they determine whether there was a violation, who committed it, and what sanctions to apply.

The activity of a football referee directly depends on the level of his training. High professional training allows the referee to better cope with challenges on the field, to make quick and informed decisions. This also contributes to the referee's career growth. A high level of training allows referees to qualify for entry into the international refereeing system, where they can participate in important and prestigious tournaments such as the World Cup or the Champions League. This requires even greater responsibility and constant self-improvement from them.

This study was conducted on the basis of the referee corps of the Sumy Region Football Association. It was attended by 14 practicing referees who were divided into two groups: control and experimental. There was an equal number of people in each group – 7, which made it possible to make the results more comparative and objective. The research consisted in testing the physical qualities of football referees, assessing the fat component of the body, training the experimental group according to the new methodology during the set time

and re-testing at the final stage. The obtained results were analyzed in order to determine the effectiveness of the exercises that were suggested to be used by the referees of the experimental group during training.

Key words: football, referees, physical training, competition.

Вступ. Тема підготовки футбольних арбітрів досить широко розглянута й розкрита в наукових дослідженнях і фаховій літературі, особливо в галузі спортивного менеджменту, фізичної підготовки, психології спорту та суддівської діяльності. Оскільки роль арбітрів є важливою для забезпечення справедливості й ефективності футбольних змагань, багато дослідників вивчали різні аспекти цієї теми. Проте вітчизняні наукові праці зосереджені більше на фізичній підготовці й аналізі діяльності суддів, тоді як роль психологічної підготовки арбітрів та інструменти для керування стресом і підтримки концентрації під час гри мало досліджені.

Загальні риси й особливості підготовки футбольних арбітрів в Україні описано в працях В.В. Шаленка, К.Л. Віхрова, В.Г. Догадайла, В.І. Перевозника та інших [6; 19; 32].

Дослідженню антропометричних і функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі, фізичної підготовки та рухової діяльності присвячено роботи А.Б. Абдули, М.П. Пітина, А.В. Самчука, Ю.А. Можаровського [1; 20; 23; 24].

Різні аспекти раціональної побудови тренувального процесу арбітрів, теоретичне обґрунтування ефективності індивідуального підходу до побудови тренувального процесу зі спеціальною фізичною підготовкою футбольних арбітрів розглядаються в працях Т.Г. Чопілко, В.М. Ніколаєнко [27; 31].

Тема професійної підготовки футбольних арбітрів розглянута не тільки в наукових статтях і дисертаціях, а й у фахових книгах, підручниках і публікаціях у спортивних журналах. Також спеціалізовані організації, такі як ФІФА, УЄФА та національні футбольні асоціації, активно займаються розвитком і підготовкою арбітрів, що сприяє поширенню знань і найкращих практик у цій галузі [18; 21; 34].

У міжнародних дослідженнях можна виділити роботу Х. Арагао, А. Пасоса й Д. Араухо, яка присвячена інтегративному огляду психології суддівської діяльності. У ній аналізується поведінка арбітра на футбольному полі в матчах різної інтенсивності й різної складності, розглядається вплив психологічних чинників на професійну діяльність арбітрів різного класу [35].

Метою статті є розроблення нової програми з фізичної підготовки футбольних арбітрів, спрямованої на постійний розвиток фізичних показників, поліпшення якості суддівської діяльності й перевірку її ефективності.

Матеріали та методи. Здійснено теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури; використано педагогічні методи (спостереження, експеримент, тестування); статистичний аналіз.

Дослідження мало три етапи. На першому етапі проводилося педагогічне спостереження за діяльністю арбітрів. Аналізувалися програми підготовки, робота на матчах, суддівські рішення. Також напрацьовува-

лися рішення щодо можливостей для поліпшення рівня підготовки арбітрів. Продовжувалася робота над теоретичними матеріалами, аналізувалися світові практики в підготовці футбольних рефері. Розроблено програму підготовки футбольних арбітрів.

Другий етап – експериментальна частина. Підготований і проведений педагогічний експеримент, який мав на меті показати результати впровадження нових методів підготовки арбітрів на основі порівняння показників контрольної та експериментальної груп. Проводилися заміри фізичних показників, аналізувався рівень роботи арбітрів під час матчів, визначалося, як зміна певних аспектів підготовчого процесу впливає на діяльність судді на футбольному полі.

Третій етап був завершальним. У ході цього етапу відбувалося узагальнення результатів теоретичної та практичної частини дослідження. Проведено статистичну обробку отриманих результатів і сформовані висновки.

Результати. Фізична підготовка арбітрів є ключовим чинником для досягнення високої якості суддівської діяльності. Вона забезпечує їм здатність ефективно керувати грою, робить їх більш упевненими й авторитетними на полі, забезпечує стабільну та професійну роботу на футбольних матчах.

Дослідження проходило на базі суддівського корпусу Асоціації футболу Сумської області. У ньому брали участь 14 арбітрів-практиків, поділених на дві групи: контрольну й експериментальну. У кожній групі була рівна кількість осіб – 7, що дало змогу зробити результати більш порівняльними й об'єктивними. Дослідження полягало в тестуванні фізичних якостей футбольних рефері, аналізі суддівської діяльності на початковому етапі, підготовці експериментальної групи за новою методикою протягом установленого часу й повторного тестування на підсумковому етапі. Отримані результати проаналізовано з метою визначення ефективності вправ, які запропоновано використовувати суддям експериментальної групи під час підготовки.

Тестування фізичних якостей арбітрів передбачало оцінювання швидкісних здібностей і спеціальної витривалості.

Методика оцінювання швидкісних здібностей арбітрів включала два тестувальні нормативи: біг на 10 метрів для оцінювання стартової швидкості та біг на FIFA Fitness test для оцінювання дистанційної швидкості, який складається із 6 прискорень по 40 метрів з інтервалом відпочинку не більше ніж 1 хв. Норматив «відмінно» зараховується, якщо в кожній спробі було показано результат не нижче за 6,0 с. Біг на 10 метрів оцінювався за підсумками двох залікових спроб. Ця оцінка дистанційної швидкості може бути важливою, оскільки арбітри повинні бути здатні оперативно переміщатися по полю для відслідковування гри й суддівських моментів.

Оцінювання стартової швидкості проводилося на основі результатів бігу на 10 метрів. Це важливий параметр, оскільки арбітри повинні бути здатні швидко реагувати на події на футбольному полі та швидко переміщатися для отримання кращого кута огляду ситуації.

Усі ці тестові нормативи й методика їх оцінювання допомагають визначити фізичну готовність арбітрів і їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки під час футбольних матчів.

Спеціальна витривалість оцінювалася за результатом багатоступінчастого Yo-Yo фітнес-тесту, здавання якого є обов'язковою умовою для допуску рефері до обслуговування матчів під егідою ФІФА (схема рис. 1).

Yo-Yo фітнес-тест є важливим інструментом для оцінювання спеціальної витривалості арбітрів і відповідності їхніх фізичних здібностей вимогам FIFA. Цей тест базується на багатоступінчастій аеробній витривалості й має певні стандартні протоколи.

У тесті арбітру потрібно утримувати заданий темп, який контролюється аудіозаписом, і подолати різні рівні інтенсивності. Тест продовжується до того часу, поки арбітр не досягне заданого рівня або не вирішить завершити його самостійно.

Цей тест є важливим для арбітрів, оскільки вимагає від них спеціальної витривалості, яка є ключовою для ефективного виконання суддівських обов'язків на футбольному полі. Оцінювання спеціальної витривалості допомагає забезпечити те, що арбітри можуть витримати фізичне навантаження під час матчів і здатні продовжувати виконувати свої обов'язки на високому рівні протягом тривалого періоду часу.

Програма підготовки професійних арбітрів диференціюється залежно від віку, статі, рівня розвитку фізичних якостей і функціональної готовності арбітрів. Циклічність тренувань футбольних арбітрів у період змагання залежить від кількості ігор.

Послідовність тренувальних занять за однієї гри на тиждень виглядає так: STR – HI – REST – RSA – SP – M – AR, де STR – розвиток силових здібностей, HI – розвиток спеціальної/загальної витривалості, REST – відпочинок, RSA – розвиток швидкісної витривалості,

SP – розвиток швидкісних здібностей, M – гра, AR – активне відновлення. Якщо арбітр відпрацьовує дві гри на тиждень, побудова мікроциклу може бути іншою, інтенсивність тренувань може змінюватися для забезпечення відновлення між іграми та підтримки витривалості. Тренування перед другою грою може бути менш інтенсивним, оскільки арбітр має відновитися після першого матчу.

У таблиці 1 подано варіанти побудови мікроциклів футбольних арбітрів у змагальному періоді.

Керуючись тренувальними планами та методичними рекомендаціями ФІФА, УЄФА й УАФ, побудували тренувальний план для експериментальної групи за вищевказаними тижневими циклами. Основним завданням тренувального процесу є підготовка організму до майбутнього матчу, тому план тренувань розроблявся залежно від кількості ігор на тиждень.

Детальніше розглянемо кожен вид тренувань.

HI (high intensity) – тренування високої інтенсивності, виконання бігових вправ у розвитку спеціальної витривалості методом інтервальної вправи в зоні ЧСС 86–93% максимуму.

RSA (repeated sprint ability) – тренування на розвиток швидкісної витривалості. Цей тип тренування оснований на подоланні дистанції зі швидкістю 95% від максимуму й наступною паузою для відпочинку.

Тренування на розвиток швидкісної витривалості (RSA, repeated sprint ability) є важливою частиною фізичної підготовки для футбольних арбітрів. Це допомагає підвищити їхню здатність до виконання низки коротких інтенсивних бігових спроб під час матчу. Основними компонентами тренування RSA є біг на короткі дистанції з великою швидкістю й відпочинок між ними.

SP (speed) – розвиток швидкісних здібностей арбітрів. Програма тренування для розвитку швидкісних здібностей арбітрів повинна бути науково обґрунтованою та цілеспрямованою для досягнення максимальних результатів. Основні аспекти цієї програми включають підвищення максимальної швидкості, покращення прискорення та збільшення загальної швидкісної витривалості.

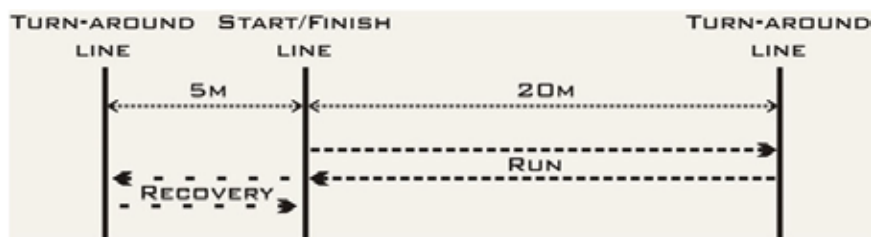


Рис. 1. Схема багатоступінчастого Yo-Yo фітнес-тесту

Таблиця 1

Варіанти побудови мікроциклів у змагальному періоді

Варіант	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1	STR	HI	REST	RSA	AR	M	AR
2	STR	M	AR	REST	AR	M	AR
3	STR	AR	M	AR	STR	M	AR
4	AR	STR	HI	RSA	AR	REST	M

AR (active recovery) – активне відновлення. Зазначений тип тренування використовується в день після гри та є тридцятихвилинним тренуванням низької інтенсивності із ЧСС у межах 60–75% від максимуму. Як засоби відновлення використовують циклічні вправи: рівномірний біг, плавання, їзду на велосипеді. Основною метою такого тренування є підвищення кровообігу, зменшення накопичення молочної кислоти в м'язах і покращення їх гнучкості.

STR (strength) – розвиток силових здібностей арбітрів у тренажерному залі переважно за рахунок засобів ізометричних і статичних вправ, а також вправ із додатковою вагою.

Програма тренування силових здібностей (STR) для арбітрів у тренажерному залі може бути спеціалізованою для поліпшення м'язової сили, стійкості й загальної фізичної підготовки.

Для визначення ефективності вправ тренувальної програми проаналізовано результати тестів, які судді склали на початку й наприкінці періоду підготовки. Як система оцінювання фізичної підготовленості використовувалися 5 стандартних позначень: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», «погано», кожному з яких властивий свій норматив.

У бігові на 10 м нормативи зараховувалися так: відмінно – менше ніж 1,7 с, добре – 1,71–1,81 с, задовільно – 1,81–1,91 с, незадовільно – до 2 с, погано – 2 с й більше.

Вправа FIFA Fitness test для оцінювання дистанційної швидкості, вона складається із 6 прискорень по 40 метрів з інтервалом відпочинку не більше ніж 1 хв. Зарахування нормативів відбувалося так: відмінно – кожна спроба менше ніж 6 с, добре – максимум 6,1 с, задовільно – максимум 6,2 с, незадовільно – максимум 6,4 с, погано – хоч одна спроба більше ніж 6,4 с.

Швидкісні можливості рефері оцінювалися за результатами двох тестів: біг на 10 і FIFA Fitness test. У контрольній групі під час замірів на початку дослідження в бігові на 10 м троє арбітрів показали результат «задовільно», один «незадовільно», двоє «добре» й один «відмінно». У бігу на 10 м до початку роботи за новою програмою в експериментальній групі троє рефері не вклалися в нормативи «відмінно» й «добре». Однак після завершення курсів усі арбітри експериментальної показали результати вище за відмітку 1,81 с: четверо рефері – результат 1,70 с і краще, що відповідає нормативу «відмінно», а решта – нормативу «добре», тоді як у контрольній групі результати майже не змінилися. У відсотковому співвідношенні результати контрольної групи покращилися на приблизно 1,7%, а результати експериментальної групи покращилися на приблизно 6% порівняно з початковими показниками. Це зображено на рисунках 2 та 3.

У FIFA Fitness test в експериментальній групі до початку дослідження троє арбітрів не змогли виконати норматив із позначкою «добре» або «відмінно». Після закін-

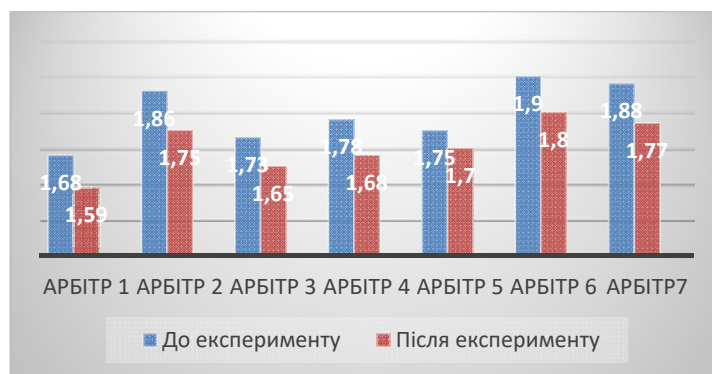


Рис. 2. Динаміка зростання результатів арбітрів експериментальної групи у тесті «Біг 10 м», с

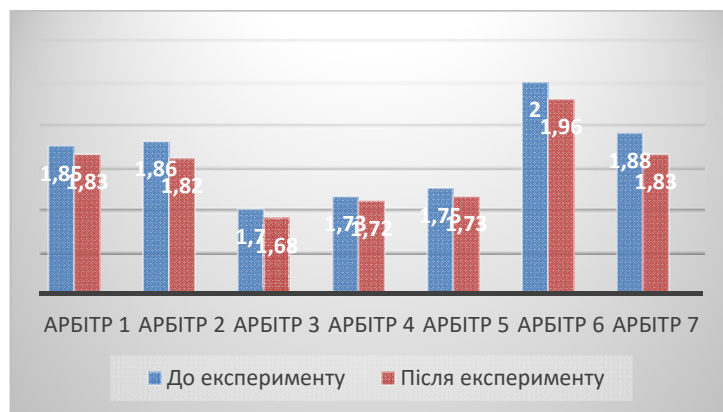


Рис. 3. Динаміка зростання результатів арбітрів контрольної групи в тесті «Біг 10 м.», с

чення програми лише двоє рефері із семи не змогли виконати його на найвищу оцінку, але при цьому покращили свої початкові показники, тоді як у контрольній групі до початку дослідження четверо арбітрів показали результат «задовільно», троє «добре». По завершенню дослідження результати арбітрів контрольної групи залишилися майже аналогічними з початковими (таблиці 2 та 3).

У Yo-Yo тесті, згідно з рекомендаціями ФІФА, нормативи зараховувалися відповідно до шкали оціню-

вання в тесті Yo-Yo. Відмінно – 18-2, добре – 17-7, задовільно – 17-4, незадовільно – 15-7, погано – 15-2.

Початкове тестування Yo-Yo показало значний розкид результатів від «незадовільно» до «відмінно» (таблиці 4 й 5). Після закінчення тренувань за новою програмою підготовки всі судді подолали норматив на «відмінно», досягнувши позначки 18-2, що свідчить про високий рівень розвитку досліджуваної спроможності експериментальної групи арбітрів.

Таблиця 2

Показники експериментальної групи в тестах «Біг на 10 м» і FIFA Fitness test

Учасник, №	Біг, 10 м		FIFA Fitness test	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	1,68 с	1,59 с	Кожна спроба менше ніж 6 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 2	1,86 с	1,75 с	Максимум 6,2 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 3	1,73 с	1,65 с	Максимум 6,1 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 4	1,78 с	1,68 с	Максимум 6,1 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 5	1,75 с	1,7 с	Максимум 6,1 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 6	1,9 с	1,8 с	Максимум 6,2 с	Максимум 6,1 с
Арбітр № 7	1,88 с	1,77 с	Максимум 6,2 с	Максимум 6,1 с

Таблиця 3

Показники контрольної групи «Біг на 10 м» і FIFA Fitness test

Учасник, №	Біг, 10 м.		FIFA Fitness test	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	1,85 с	1,83 с	Максимум 6,1 с	Максимум 6,1 с
Арбітр № 2	1,86 с	1,82 с	Максимум 6,2 с	Максимум 6,1 с
Арбітр № 3	1,7 с	1,68 с	Максимум 6,1 с	Максимум 6,1 с
Арбітр № 4	1,73 с	1,72 с	Максимум 6,2 с	Максимум 6,2 с
Арбітр № 5	1,75 с	1,73 с	Максимум 6,1 с	Максимум 6,1 с
Арбітр № 6	2 с	1,96 с	Максимум 6,2 с	Максимум 6,1 с
Арбітр № 7	1,88 с	1,83 с	Максимум 6,2 с	Максимум 6,2 с

Таблиця 4

Показники експериментальної групи Yo-Yo test

Учасник, №	Yo-Yo test	
	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	18-2	18-2
Арбітр № 2	17-4	18-2
Арбітр № 3	17-7	18-2
Арбітр № 4	16-4	18-2
Арбітр № 5	17-2	18-2
Арбітр № 6	15-7	18-2
Арбітр № 7	17-4	18-2

Таблиця 5

Показники контрольної групи Yo-Yo test

Учасник, №	Yo-Yo test	
	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	17-2	17-4
Арбітр № 2	15-7	16-2
Арбітр № 3	17-7	17-7
Арбітр № 4	16-2	16-4
Арбітр № 5	17-2	17-4
Арбітр № 6	17-7	17-7
Арбітр № 7	15-4	15-7

У контрольній групі початкове тестування Yo-Yo показало, що результат «незадовільно» мають троє арбітрів, ще по двоє мають результати «задовільно» й «добре». По завершенню періоду дослідження троє арбітрів показали результат «добре», ще троє «задовільно» та лише один «незадовільно».

Таким чином, отримані дані свідчать про ефективність застосовуваної програми підготовки арбітрів до суддівської діяльності у футболі. Експериментальна програма, розроблена й протестована в межах дослідження, показала гарний результат. Тренувальний процес при одній грі на тиждень включає заняття на роз-

виток сили, спеціальної й швидкісної витривалості, швидкісних здібностей.

Висновки. Підготовка футбольних арбітрів 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 дає змогу арбітру краще впоратися з викликами на полі, приймати швидкі й обґрунтовані рішення, забезпечувати справедливий хід гри та дотримання правил. Саме це також сприяє й кар'єрному зростанню арбітра.

Отримані в ході дослідження результати, виходячи з виконання поставлених у роботі завдань, дають нам підстави сформулювати висновки.

Аналіз наукової літератури щодо підготовки футбольних арбітрів і розгляд сучасних досліджень, які висвітлюють підходи до підготовки футбольних арбітрів, виявили їх особливості й проблеми, показали, що вітчизняна та європейська практики підготовки арбітрів мають певні відмінності.

Спираючись на сучасні європейські практики, оцінювання наявних вітчизняних методик і керуючись тренувальними планами та методичними рекомендаціями ФІФА, УЄФА й УАФ, ми побудували тренувальну програму для експериментальної групи. Характерна риса побудови тренувального процесу за цією програмою полягає в тому, що арбітр отримує постійні контрольовані навантаження з використанням індивідуального підходу.

Перевірка ефективності впровадження програми підготовки футбольних арбітрів виявила, що експери-

ментальна група мала кращі показники за підсумками всіх контрольних тестувань: біг на 10 метрів для оцінювання стартової швидкості; FIFA Fitness test для оцінювання дистанційної швидкості; Yo-Yo фітнес-тесту для оцінювання спеціальної витривалості.

Усі судді, які входили до експериментальної групи, покращили свої показники в бігу на 10 м та у FIFA Fitness test. У Yo-Yo тесті після закінчення тренувань за новою програмою підготовки всі судді подолали норматив на «відмінно», досягнувши позначки 18-2, що свідчить про високий рівень розвитку досліджуваної спроможності експериментальної групи арбітрів. Позитивна динаміка відсоткового співвідношення жирової маси тіла арбітрів свідчить про ефективність вправ розробленої програми, яку арбітри виконували протягом усього дослідження.

Вищенаведені факти дають змогу нам стверджувати, що розроблена тренувальна програма є успішною та сприяє професійному розвитку футбольних арбітрів.

Література:

1. Абдула А.Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання та спорту*. 2013. № 5. С. 3–6.
2. Віхров К.Л. Футбольний арбітр України. Київ : ФФУ, 1997. 74 с.
3. Медвідь А. Структурні компоненти системи футбольного арбітражу в Україні. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту* : матеріали наук.-практ. конференції. Чернівці, 6–7 квітня 2016 р. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. С. 102–103.
4. Національна школа футбольного арбітра : положення. Київ : ФФУ, 2012. 18 с.
5. Петров В.Д., Абдула А.Б. Фізична підготовка футбольних арбітрів. Харків : ФОП Шевченко, 2007. 96 с.
6. Пітин М.П. Структура та зміст рухової діяльності арбітра у футболі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 44–47.
7. Процедурний регламент щодо відбору, здійснення арбітражу, атестації та ротації арбітрів УАФ. Комітет арбітрів УАФ. 2021. 8 с.
8. Самчук А.В. Вагомість чинників впливу в професійній діяльності арбітра у футболі. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 14. Т. 1. С. 273–277.
9. Самчук А.В. Чинники у діяльності арбітра у футболі. *Перший крок у науку* : матеріали Всеукр. наук. -практ. конф. Луганськ, 2010. С. 49–53.
10. Чопілко Т.Г. Структура спеціальної фізичної підготовки і функціональні можливості футбольних арбітрів високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. 2012. № 3 (9). С. 228–234.
11. Особливості використання системи відеодопомоги арбітрам у сучасному футболі / Т.Г. Чопілко та інші. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»* : збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 193–196.
12. Шаленко В.В. Підготовка арбітрів у футболі : методичні рекомендації для студ. спец. «Футбол». Харків : ХДАФК, 2001. 92 с.
13. Щербак С., Кисельов В. Складові комплексної підготовки футбольних арбітрів до суддівської діяльності. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми, 2023. С. 251–253.
14. Psychology of Sport & Exercise Football refereeing : An integrative review / J. Aragão et al. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. № 35. P. 10–26.

References:

1. Abdula A.B. Doslidzhennia antropometrychnykh ta funktsionalnykh pokaznykiv arbitriv riznoi kvalifikatsii u futbolii. *Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. problemy fiz. vykhovannia ta sportu*. 2013. № 5. S. 3–6.
2. Vikhrov K.L. Futbolnyi arbitr Ukrainy. Kyiv: FFU, 1997. 74 s.
3. Medvid A. Strukturni komponenty systemy futbolnoho arbitrazhu v Ukraini. *Istorychni, teoretyko-metodychni, medyko-biologichni aspekty fizychnoi kultury i sportu* : mat. nauk.-prakt. konferentsii. Chernivtsi, 6–7 kvitnia 2016 r. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t, 2016. S. 102–103.
4. Natsionalna shkola futbolnoho arbitra : polozhennia. Kyiv: FFU, 2012. 18 s.
5. Petrov V.D/, Abdula A.B. Fizychna pidhotovka futbolnykh arbitriv. Kharkiv: FOP Shevchenko, 2007. 96 s.
6. Pityn M.P. Struktura ta zmist rukhovoї diialnosti arbitra u futbolii. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2011. № 3. S. 44–47.

7. Protsedurnyi Rehlament shchodo vidboru, zdiisnennia arbitrazhu, atestatsii ta rotatsii arbitriv UAF. Komitet arbitriv UAF. 2021. 8 s.
8. Samchuk A.V. Vahomist chynnykiv vplyvu v profesiinii diialnosti arbitra u futboli. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2010. № 14. T. 1. S. 273–277.
9. Samchuk A.V. Chynnyky u diialnosti arbitra u futboli. Pershyi krok u nauku : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. Luhansk, 2010. S. 49–53.
10. Chopilko T.H. Struktura spetsialnoi fizychnoi pidhotovky i funktsionalni mozhlyvosti futbolnykh arbitriv vysokoi kvalifikatsii. Visnyk Zaporizkoho nats. untu. Fizyчне vykhovannia ta sport. 2012. № 3 (9). S. 228–234.
11. Chopilko T.H., Abdula A.B., Lysenchuk S.H., Prots R.O. Osoblyvosti vykorystannia systemy videodopomohy arbitram u suchasnomu futboli. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. S. 193–196.
12. Shalenko V.V. Pidhotovka arbitriv u futboli : metod. rek. dlia stud. spets. «Futbol» Kharkiv: KhDAFK, 2001. 92 s.
13. Shcherbak Ye., Kyselov V. Skladovi kompleksnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv do suddivskoi diialnosti. Aktualni pytannia pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu i sportsmeniv v olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydakh sportu: materialy III Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Sumy, 2023. S. 251–253.
14. 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. R. 10–26.