Розділ 3. Теоретико-методичні основи спортивного тренування

УДК 796.332:373.55

А. Б. Абдула – старший викладач кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури;
В. С. Ашанін – кандидат фізико-математичних наук, професор, проректор з НДР Харківської державної академії фізичної культури

Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі

Роботу виконано на кафедрі футболу та хокею ХДАФК

Сучасний футбол характеризується постійною зміною напрямку руху, ривками, несподіваними зупинками, неперервним переміщенням гравців та м'яча, що потребує великих фізичних навантажень. Ці обставини вимагають належної фізичної підготовки футбольних арбітрів. Арбітр повинен постійно бути біля ігрових моментів, щоб контролювати їх згідно із правилами гри у футбол. У статті розкрито питання фізичної підготовки арбітрів у футболі в річному циклі тренування та під час проведення футбольних матчів.

Ключові слова: арбітр, фізична підготовка, рухова активність, фізичні навантаження.

Абдула А. Б., Ашанин В. С. Особенности физической подготовки арбитров в футболе. Современный футбол характеризуется постоянным изменением направления движения, рывками, неожиданными остановками, непрерывным перемещением игроков и мяча, что требует больших физических затрат. Эти обстоятельства требуют соответствующей физической подготовки футбольных арбитров. Арбитр должен постоянно находиться возле игровых моментов, чтобы контролировать их согласно правил игры в футбол. В статье раскрываются вопросы физической подготовки арбитров в футболе в годовом цикле тренировки и во время проведения футбольных матчей.

Ключевые слова: арбитр, физическая подготовка, двигательная активность, физические нагрузки.

Abdula A. B., Ashanin V. S. Features of Physical Preparation of Soccer Arbiters. Modern football is characterized by the permanent change of direction of motion, jerks, unexpected stops continuous moving of players and ball, that requires heavy physical tolls. These circumstances require the proper physical preparation of soccer arbiters. An arbiter must constantly be near playing moments, to control them accordant rules of game in football. In the article the questions of physical preparation of arbiters open up in football in the annual loop of training and during conducting of football matches.

Key words: arbiter, physical preparation, motive activity, physical loadings.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізична підготовка арбітрів у футболі є однією з основних складових частин загальної підготовки футбольних арбітрів [2]. Завдяки хорошій фізичній підготовленості арбітр правильно вибирає позицію на футбольному полі під час гри, рухається разом із гравцями під час їхніх атак, перебуває на оптимальній відстані від моменту під час порушення правил. Доведено, що основними причинами помилок у суддівстві футбольних матчів є неправильний вибір позиції, що досить часто обумовлено недостатньою фізичною підготовкою арбітрів [1].

Літератури, яка розкриває питання фізичної підготовки арбітрів в Україні, на жаль, дуже мало. Цією проблемою займаються відомі фахівці: К. Л. Віхров, В. Д. Петров, М. І. Ступор.

Тому **мета дослідження** – виявити особливості фізичної підготовленості арбітрів у футболі на основі анкетування та рухової діяльності арбітрів під час гри.

Результати досліджень та їх обговорення. Проведене нами анкетування більше 100 арбітрів високої кваліфікації (вища, перша і друга ліга) виявило, що є певні відмінності в аспектах, пов'язаних із фізичною підготовкою у процесі річного циклу тренування.

Так, арбітри до 35 років тренуються однаково 3–4 рази на тиждень як у підготовчому, так і у змагальному періоді, не змінюючи засоби підготовки в кожному з них. Менше половини з них (40 %)

© Абдула А. Б., Ашанін В. С., 2007

має певну методику підготовки у процесі тренувань. Слід зазначити, що тривалість одного заняття – не більше 60 хв. Арбітри до 35 років як засоби тренування застосовують ігри у футбол, кроси, силові вправи із власною вагою, прискорення. Ранкові заняття виконують постійно 30 % арбітрів цього віку.

Анкетування арбітрів 36–40 років виявило, що в підготовчому періоді вони займаються чотири рази на тиждень, а в змагальному – два рази. Половина з них (50 %) мають певну методику підготовки, але ця методика застосовується в підготовчому періоді, де використовуються тренувальні заняття з великим навантаженням. У змагальному періоді заняття проходять залежно від самопочуття арбітра, а велике навантаження в них не планується. Порівняно з молодшою групою арбітрів, тільки 20 % арбітрів застосовують як засіб підготовки в тренувальному процесі ігри у футбол із метою зменшення вірогідності отримання травм, а ранкову зарядку роблять 50 %. Основними засобами підготовки в арбітрів цього віку є кроси, вправи в тренажерному залі, прискорення і силові вправи із власною вагою. Тривалість заняття – 45–60 хв.

Результати анкетування арбітрів, старших 40 років, виявили, що тренування з високою інтенсивністю вони планують тільки в підготовчому періоді, де 70 % із них мають спеціальну програму підготовки. Кількість занять у тиждень складає 4–5. У змагальному періоді великі навантаження не плануються, а кількість занять – 1–2 в тиждень. Тільки 10 % арбітрів включають в учбово-тренувальний процес ігри у футбол, а основними засобами тренування є крос, прискорення, загальнорозвивальні вправи і силові вправи в тренажерному залі. Тривалість занять у середньому сягає 45 хвилин. Анкетування показує, що 60 % арбітрів цього віку роблять ранкову зарядку і більше уваги приділяють відновлювальним засобам після гри: сауна, масаж, плавання, повільний біг.

Наступним етапом досліджень був аналіз рухової діяльності арбітрів у футболі. Як відзначають багато фахівців [1–3], об'єм переміщень під час гри є надзвичайно важливим показником, на підставі якого повинне плануватися бігове навантаження тренувань. Ці показники – цільова модель об'єму й інтенсивності бігу в умовах учбово-тренувального процесу. Результати досліджень показують, що під час гри основними видами пересувань арбітра є: ходьба, біг у повільному темпі, біг у середньому темпі, прискорення, ривки, біг спиною вперед, біг приставним кроком.

Результати досліджень показують, що за гру висококваліфіковані арбітри вищої ліги чемпіонату України долають відстань від 2,5 до 7 км із середнім значенням 4223 м. Прискорення і ривки складають 8,1 % від загальної відстані, біг у повільному темпі – 30,1 %, у середньому темпі – 18,7 %, ходьба – 35,9 %, біг спиною вперед – 5,6 %, біг приставним кроком – 3,6 % (рис. 1).

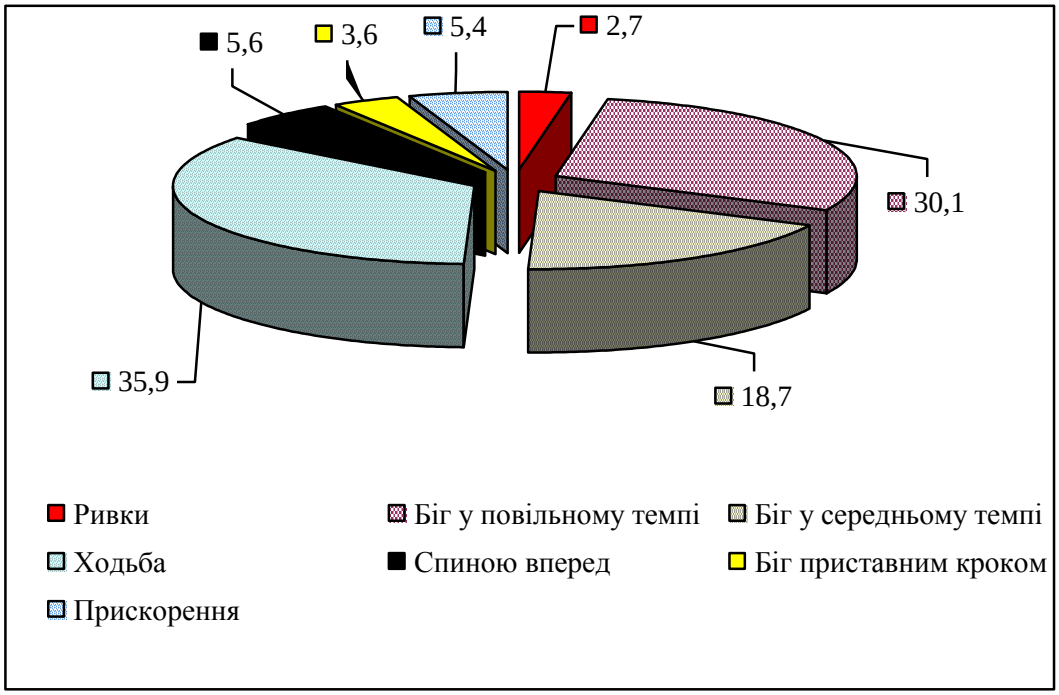

Рис. 1. *Показники рухової діяльності (%) арбітрів у футболі*

Діяльність футбольного арбітра носить змінний характер, більш ніж із 900 змінами способів переміщень протягом матчу (у середньому один раз за 4 секунди). Арбітр проходить попеременно

400 відрізків, пробігає – 305, рухається спиною вперед – 125, приставним кроком – 43 відрізки за матч. Окрім цього, арбітр виконує попеременно 95 прискорень і 14 ривків (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Показники кількості відрізків у різних видах переміщень

Рухова діяльність	1 тайм	2 тайм	Усього
Ходьба	173	227	400
Біг	150	155	305
Прискорення	53	42	95
Ривки	9	5	14
Біг спиною вперед	67	58	125
Приставним кроком	23	20	43
Всього	475	507	982

Так, час бігу на високій швидкості був на 30 м меншим в останні 15 хвилин другого тайму порівняно з аналогічними періодами першого тайму. До того ж, відстань, подолана спиною вперед, помітно зменшується упродовж матчу і складає на 22 м менше в останні 15 хвилин другого тайму порівняно з останнім 15-хвилинним відрізком першого тайму.

Таблиця 2

Показники рухової діяльності футбольних арбітрів із 15-хвилинних відрізків (*м*)

Рухова діяльність	1–15	16–30	31–45	1 тайм	45−60	61−75	75−90	2 тайм	Усього
Ходьба	265	190	263	718	230	254	316	800	1518
Біг	311	345	305	961	367	323	408	1098	2059
Прискорення	45	41	39	125	39	35	26	100	225
Ривки	22	29	21	72	21	12	8	41	113
Біг спиною вперед	43	50	45	138	41	33	23	97	235
Приставним кроком	17	15	11	43	15	10	5	30	73
Всього	703	670	684	2057	713	667	786	2166	4223

Необхідно відзначити, що в кінці другого тайму значно збільшується відстань на 150–190 м, подолана арбітром кроком і бігом у повільному темпі. Одержані дані вказують на те, що втома в арбітрів настає ближче до кінця матчу. Це призводить до зниження їх фізичної активності на пізніших стадіях, що часто є вирішальним для результату матчу.

Висновки. Таким чином, результати досліджень показують, що з віком арбітри зменшують кількість тренувальних занять із 4–5 у підготовчому періоді до 1–2 − у змаганні. Це свідчить про те, що основна підготовка в арбітрів припадає на період здачі контрольних нормативів, а в змагальному періоді фізична підготовка в основному здійснюється за рахунок арбітражу. Арбітри, старші 36 років, практично прагнуть виключити з тренувального процесу вправи, у яких є можливість отримання травми (вправи швидкісної і швидкісно-силової спрямованості), хоча ці рухові дії, як доведено результатами досліджень, є основними у футбольному арбітражі.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розробкою науково обґрунтованої програми з фізичної підготовки арбітрів та її експериментальною перевіркою.

Література

1. Вихров К. Л. Компаньон футбольного арбитра.– К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2006.– 352 с.
2. Петров В. Д., Абдула А. Б. Физическая подготовка футбольных арбитров.– Х.: ЧП Шевченко Р. В., 2007.– 96 с.
3. Футбольний арбітр України: інформаційні матеріали ФІФА, УЄФА, ФФУ.– К.: ФФУ, 2004.– 198 с.

Адреса для листування:
61 022 Харків, вул. Клочківська, 99.
Тел. 340-80-43.

Статтю подано до редколегії
26.10.2007 р.