

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Объект авторского права

УДК 796.015.15+796.332:796.072.42

Лашук
Антон Владимирович

ПОСТРОЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ
АРБИТРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры**

Минск, 2025

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Научная работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель: **Зимницкая Регина Эдуардовна**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры Белорусского национального технического университета

Официальные оппоненты: **Юшкевич Тадеуш Петрович**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Севдалев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физического воспитания учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

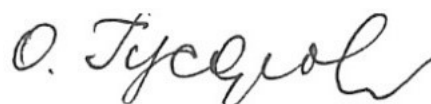
Оппонирующая организация: Учреждение образования «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»

Защита состоится «25» июня 2025 года в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, проспект Победителей, 105, e-mail: nir@sportedu.by, тел. 307-67-45.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Автореферат разослан «23» мая 2025 года.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
канд. пед. наук, доцент

 О. А. Гусарова

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Введение

Современный футбольный матч характеризуется высокой динамичностью игры, быстрым перемещением игроков по полю, большим количеством разнообразных игровых ситуаций. Возрастание объема непрерывного игрового времени, совершенствование физических и технических показателей футболистов требуют соответствующего улучшения физической подготовленности футбольных судей для обеспечения их оптимального расположения на поле и минимизации риска ошибочных решений. Одной из причин допускаемых арбитрами погрешностей в ходе игры является накапливающееся физическое утомление, которое ведет к увеличению расстояния от арбитра до игрового эпизода, требующего оперативной оценки (А.Д. Будогосский, 2008; Е.А. Турбин, 2009). Зачастую это связано с недостаточным уровнем физической подготовленности судей, что является следствием неквалифицированного построения тренировочного процесса при подготовке к матчам. К тому же немаловажным фактором в работе арбитров является необходимость совершенствования психофизиологических качеств, так как процесс осуществления профессиональных обязанностей футбольного судьи требует решения сложных, разнообразных задач на основе визуального восприятия (А.В. Шибаев, 2009; В.Б. Поканинов, 2019). В научных исследованиях изучена возможность повышения уровня физической подготовленности футбольных арбитров преимущественно легкоатлетическими беговыми упражнениями циклического характера (М.М. Соловьев, 2016; Х.Ф. Алшувайли, 2020). При этом не учитывается специфика их судейской деятельности, связанная с постоянно изменяющимися ситуациями на поле в условиях нарастающего утомления и значительного нервного напряжения, что требует проявления не только физических качеств, но и психофизиологических. Таким образом, существует противоречие между постоянно возрастающими требованиями к уровню развития физических и психофизиологических качеств футбольных арбитров и отсутствием научно обоснованного подхода к организации и методике их физической подготовки.

Перспективным способом решения выявленной проблемы является определение структуры и содержания тренировочного процесса, позволяющего интегрально воздействовать на развитие физических и психофизиологических качеств с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств, представляющих собой комплексы физических упражнений, направленных на одновременное развитие нескольких физических качеств и выполняемых в одном тренировочном задании круговым и соревновательным методами (G. Glassman, 2012; А.Г. Галимова, 2017; С.В. Савин, 2015), а также позволяющих строить тренировочный процесс таким образом, чтобы физическая нагрузка максимально соответствовала соревновательной деятельности занимающихся (С.А. Евтых, 2022; А.И. Прокопьева, 2022). В связи с этим изучение возможности построения физической подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств в соответствии со спецификой их судейской деятельности представляется актуальным и своевременным.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Общая характеристика работы

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Диссертационная работа выполнена в рамках:

плана научно-исследовательской работы Белорусского национального технического университета на 2016–2020 годы при выполнении темы ГБ–16–311 «Применение современных направлений фитнеса в физическом воспитании студентов БНТУ»; плана научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2021–2025 годы в соответствии с темой 3.3 «Традиционные и инновационные фитнес-технологии в системе двигательной активности лиц различного возраста».

Цель и задачи исследования

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование методики построения физической подготовки с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств, направленной на повышение физических и психофизиологических качеств футбольных арбитров.

Задачи исследования:

1. Выявить отличительные особенности организации и содержания физической подготовки футбольных арбитров.
2. Определить тренирующее воздействие высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств и обосновать их использование в физической подготовке футбольных арбитров с учетом специфики судейской деятельности.
3. Разработать методику построения физической подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств и обосновать ее эффективность.

Объект исследования – физическая подготовка футбольных арбитров.

Предмет исследования – методика построения физической подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств.

Научная новизна заключается в том, что впервые:

осуществлена систематизация структурно-содержательных компонентов физической подготовки футбольных арбитров, установлены различия в тренировочном процессе отечественных и зарубежных судей, что позволило научно обосновать методологический пересмотр существующих подходов к построению физической подготовки отечественных футбольных арбитров и целесообразность интеграции в нее высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств;

выявлена закономерность соответствия параметров тренировочной нагрузки (направленность, интенсивность и объем) функциональным характеристикам двигательной активности судей в процессе футбольного матча, обеспечивающих развитие физических качеств в условиях, приближенных к судейской деятельности;

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

обосновано комплексное и сопряженное воздействие высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств на физические и психофизиологические качества;

аргументирована вариативность содержания тренировочного процесса, выражающаяся в систематическом изменении состава, сочетаний и параметров тренировочных средств, обуславливающая гибкость планирования физической подготовки с учетом календаря соревнований и профессиональной занятости арбитров, а также способствующая поддержанию устойчивого тренировочного эффекта;

установлена цикличность подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств, предполагающая определение задач, направленности и параметров физических нагрузок в соответствии с периодами годичного цикла в футболе: подготовительным, соревновательным и восстановительным;

разработана и апробирована методика построения физической подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств на основе принципов комплексности, вариативности и сопряженности, обеспечивающая воспроизведение в тренировочном процессе физических нагрузок, характерных для судейской деятельности в условиях матча, и позволяющая значимо повышать физические, а также улучшать психофизиологические качества.

Положения, выносимые на защиту

1. Выявленные отличительные особенности построения физической подготовки футбольных арбитров в национальной системе заключаются в отсутствии научно обоснованной регламентации тренировочного процесса, преимущественно самостоятельном планировании микроциклов, превалировании избирательной направленности применяемых средств на развитие специальной и силовой выносливости при недостаточном акцентированном воздействии на скоростные, скоростно-силовые, координационные способности и психофизиологические качества. Установленные статистически значимые различия в уровне физической подготовленности отечественных и зарубежных арбитров по показателям скоростных и скоростно-силовых способностей, специальной выносливости, обусловленные разными подходами к периодизации тренировочного процесса, применяемым тренировочным средствам и параметрам физических нагрузок, позволяют осуществить методологический пересмотр структуры и содержания физической подготовки отечественных футбольных арбитров.

2. Тренирующее воздействие высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств проявляется в комплексном развитии скоростных, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости при положительном влиянии на простую зрительно-моторную реакцию, реакцию различения, помехоустойчивость, внимание, реакцию на движущийся объект. Преимущество их использования в физической подготовке футбольных арбитров заключается в возможности воспроизводить в тренировочном процессе параметры физических нагрузок, которые по направленности,

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

интенсивности и объему в зонах большой и субмаксимальной мощности соответствуют функциональным характеристикам двигательной активности судей в условиях футбольного матча, а также в обеспечении реализации принципов комплексности, вариативности, сопряженности.

3. Разработанная методика построения физической подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств представляет собой системное структурирование физических нагрузок в недельных микроциклах, включающих одну тренировку легкоатлетического характера и две тренировки с применением комплексов упражнений различной направленности (анаэробно-алактатной, анаэробно-гликолитической, аэробной и смешанной), выполняемых соревновательным и круговым методами. Экспериментальная методика, основанная на системном, компетентностном, интегративном и личностно-ориентированном подходах, отличается цикличностью и периодизацией подготовки судей в зависимости от календаря соревнований по футболу и позволяет комплексно развивать специальную выносливость, скоростные, скоростно-силовые способности, сопряженно воздействовать на психофизиологические качества арбитров.

Эффективность разработанной методики подтверждена статистически достоверным превышением у футбольных арбитров экспериментальной группы уровня развития физических качеств, морфофункциональных и психофизиологических показателей по сравнению с контрольной группой.

Личный вклад соискателя ученой степени

Соискателем обоснована актуальность изучаемой проблемы, совместно с научным руководителем поставлена цель и определены задачи исследования, подобраны адекватные экспериментальные методы их решения. Исследование проведено автором самостоятельно, результаты получены лично в ходе реализации теоретических и практических этапов научной работы, в рамках которой: выявлены структура и содержание физической и психофизиологической подготовки футбольных арбитров различных существующих систем, определен уровень физической подготовленности отечественных и зарубежных футбольных арбитров, а также уровень психофизиологической подготовленности отечественных судей, определены высокоинтенсивные многофункциональные тренировочные средства и параметры нагрузки применительно к тренировочному процессу футбольных арбитров. Самостоятельно разработана и апробирована экспериментальная методика.

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов

Результаты диссертации докладывались и обсуждались на республиканских и международных конференциях: симпозиум «Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма» (научно-педагогическая школа А.Г. Фурманова) по проблеме «Перспективы развития науки в университете» (Минск, 29 января 2018 г.); Международная научно-практическая конференция «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов»

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

(Минск, 4 апреля 2019 г.); VI Международная научно-техническая конференция «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности» (Минск, 22 октября 2020 г.); Республиканский семинар-практикум «Растем спортивными – вырастаем здоровыми!» (Минск, 10 марта 2022 г.); Международный научный конгресс «Ценности, традиции и новации современного спорта» (Минск, 13–15 октября 2022 г.); VIII Международная научно-практическая конференция «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности» (Минск, 21 октября 2022 г.). Практические результаты исследования подтверждены 2 актами внедрения от 07.10.2019 и 19.12.2023.

Опубликованность результатов диссертации

По теме диссертационного исследования опубликованы 16 научных работ (4,63 авт. л.), в том числе единолично 4 работы (1,59 авт. л.). Из них 7 статей в рецензируемых научных журналах и сборниках (3,1 авт. л.), в том числе единолично 3 (1,4 авт. л.); 8 статей и 1 тезисы в материалах научных конференций (1,53 авт. л.), в том числе 1 единолично (0,19 авт. л.).

Структура и объем диссертации

Диссертационная работа содержит оглавление, перечень условных обозначений, введение, общую характеристику работы, 3 главы, заключение, библиографический список, приложения. Общий объем диссертации составляет 145 страниц. Основное содержание диссертации изложено на 100 страницах, содержит 19 рисунков и 18 таблиц, 6 приложений представлены на 21 странице. Библиографический список составляет 19 страниц и насчитывает 212 наименований, из них 29 работ на иностранных языках. Список публикаций соискателя содержит 16 источников.

Основная часть

В первой главе диссертационной работы *«Научно-методические основы построения физической подготовки футбольных арбитров»* осуществлен аналитический обзор научно-методической литературы по изучаемой проблеме и представлены результаты проведенного исследования. Анализ публикаций (А.Д. Будогосский, 2008; М.М. Соловьев, 2017) свидетельствует о наличии противоречивых мнений, связанных с построением физической подготовки футбольных арбитров – основополагающей стороной профессиональной подготовленности судей. Вместе с тем в ходе выполнения профессиональных обязанностей футбольному арбитру приходится постоянно решать разнообразные и сложные зрительные задачи на фоне утомления, что требует проявления психофизиологических качеств (А.В. Шибаев, 2009; В.Б. Поканинов, 2019). При этом существующие подходы к совершенствованию подготовки футбольного арбитра (физической, теоретической, технической, психологической и психофизиологической) характеризуются односторонностью и рассматриваются, как правило, изолированно (М.А. Кузьмин, 2004; Д.С. Кардаш, 2021).

Зарубежные системы физической подготовки профессиональных футбольных арбитров отличаются строго упорядоченной структурой тренировочного процесса (5 занятий в недельном микроцикле), основной

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Список публикаций соискателя ученой степени

Статьи в журналах и сборниках, включенных в перечень научных изданий для опубликования результатов диссертационного исследования

1. Лашук, А. В. Особенности физической подготовки футбольных арбитров в подготовительном периоде / А. В. Лашук, Р. Э. Зимницкая // Мир спорта. – 2019. – № 3 (76). – С. 32–37.
2. Лашук, А. В. Особенности физической подготовки профессиональных футбольных арбитров по системе «CORE» / А. В. Лашук, Д. А. Якубовский // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2019. – № 15 – С. 153–158.
3. Лашук, А. В. Применение средств кроссфита в подготовке футбольных арбитров / А. В. Лашук, Р. Э. Зимницкая // Ученые записки БГУФК. – 2020. – Вып. 23 – С. 98–104.
4. Якубовский, Д. А. Существующие представления о фитнесе: этапы развития, определения, виды, аспекты рассмотрения /, Д. А. Якубовский, **А. В. Лашук**, Е. С. Жадан // Мир спорта. – 2020. – № 4 (81). – С. 68–73.
5. Лашук, А. В. Тренировочное воздействие средств кроссфита на проявление психофизиологических показателей футбольных арбитров / А. В. Лашук // Мир спорта. – 2021. – № 3 (84). – С. 40–43
6. Лашук, А. В. Методика построения физической подготовки футбольных арбитров с применением средств кроссфита / А. В. Лашук // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10 – С. 96–103.
7. Лашук, А. В. Экспериментальное обоснование эффективности методики построения физической подготовки футбольных арбитров с применением средств кроссфита / А. В. Лашук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 184–189.

Материалы научных конференций

8. Моисеенко, В. С. Развитие специальной выносливости студентов средствами и методами скоростно-силовой направленности / В. С. Моисеенко, **А. В. Лашук**, Н. А. Кривчик // Организационно-содержат. обеспеч. физич. воспит. студентов вуза: проблемы, поиски, решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Нижний Новгород, 2 июня 2015 г. / НГТУ им. Р. Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2015. – С. 199–203.
9. Лашук, А. В. Функциональная тренировка, как средство увеличения кардиореспираторной выносливости девушек 17–18 лет на занятиях по физической культуре / А. В. Лашук, В. С. Моисеенко, Н. А. Кривчик // Организационно-содержат. обеспеч. физич. воспит. студентов вуза: проблемы, поиски, решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Нижний Новгород, 31 мая 2016 г. / НГТУ им. Р. Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2016. – С. 90–93.
10. Лашук, А. В. Особенности методики использования физических упражнений в развитии силовых способностей студентов / А. В. Лашук,

В. С. Моисеенко, Н. А. Кривчик // Организационно-содержат. обеспеч. физич. воспит. студентов вуза: проблемы, поиски, решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Нижний Новгород, 31 мая 2016 г. / НГТУ им. Р. Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2016. – С. 173–177.

11. Лашук, А. В. Динамика скоростных способностей и специальной выносливости футбольных арбитров в течение сезона / А. В. Лашук, Р. Э. Зимницкая, Т. В. Полякова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2017. – Ч. 2 – С. 260–263.

12. Лашук, А. В. Классификация категорий футбольных арбитров в Республике Беларусь / А. В. Лашук, Р. Э. Зимницкая, А. В. Солонец // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 15-й Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 2019 г. : в 4 т. / БНТУ. – Минск, 2017. – Т. 4 – С. 428.

13. Лашук, А. В. Особенности организации и содержания физической подготовки футбольных арбитров в соревновательном периоде / А. В. Лашук, А. В. Солонец, С. В. Городковец // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., Минск 18–20 апреля 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 137–138.

14. Лашук, А. В. Особенности организации работы центра повышения квалификации футбольных арбитров УЕФА / А. В. Лашук, А. В. Солонец // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019. – Ч. 4. – С. 131–134.

15. Лашук, А. В. Характеристика требований к осуществлению профессиональной деятельности футбольных арбитров в Республике Беларусь / А. В. Лашук // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 12–13 декабря 2019 г. / МГУ имени А. А. Кулешова. – Могилев, 2020. – С. 103–106.

16. Гриб, П. В. Влияние различных видов физической нагрузки на умственную работоспособность студентов / П. В. Гриб, А. В. Лашук, А. И. Гурман // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов VII Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 21 октября 2021 г. / БНТУ. – Минск, 2021. – С. 124–127.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

РЭЗЮМЭ

Лашук Антон Уладзіміравіч

ПАБУДОВА ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ ФУТБОЛЬНЫХ АРБІТРАЎ З ВЫКАРЫСТАННЕМ ВЫСОКАІНТЭНСІЎНЫХ ШМАТФУНКЦЫЯНАЛЬНЫХ ТРЭНІРОВАЧНЫХ СРОДКАЎ

Ключавыя словы: фізічная падрыхтоўка; футбольныя арбітры; фізічныя здольнасці; псіхафізіялагічныя якасці; трэнеравачныя сродкі.

Мэта даследавання: тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне метадыкі пабудовы фізічнай падрыхтоўкі з выкарыстаннем высокаінтэнсіўных шматфункцыянальных трэнеравачных сродкаў, накіраванай на павышэнне фізічных і псіхафізіялагічных якасцей футбольных арбітраў.

Метады даследавання: аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры; анкетнае апытанне; педагагічнае назіранне; кантрольна-педагагічнае тэсціраванне; метады даследавання морфафункцыянальных паказчыкаў арганізма; педагагічны эксперымент; метады матэматыка-статыстычнага аналізу.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: выяўлены структура і змест фізічнай падрыхтоўкі айчынных і замежных футбольных арбітраў; выяўлены перадумовы, якія вызначаюць мэтазгоднасць укаранення шматфункцыянальных трэнеравачных сродкаў у трэнеравачны працэс футбольных арбітраў; устаноўлены часовыя інтэрвалы перамяшчэнняў арбітраў у зонах магутнасці падчас футбольнага матчу, трэніровак легкаатлетычнай скіраванасці, трэніровак на аснове шматфункцыянальных трэнеравачных сродкаў; устаноўлена ўздзеянне трэнеравачнай нагрузкі выбарчай і комплекснай накіраванасці на змяненне псіхафізіялагічных паказчыкаў суддзяў; вызначаны накіраванасць і параметры нарузак у метадыцы пабудовы фізічнай падрыхтоўкі футбольных арбітраў з выкарыстаннем высокаінтэнсіўных шматфункцыянальных трэнеравачных сродкаў ў залежнасці ад этапаў падрыхтоўкі; распрацавана і апрабавана метадыка пабудовы фізічнай падрыхтоўкі футбольных арбітраў з выкарыстаннем высокаінтэнсіўных шматфункцыянальных трэнеравачных сродкаў, якая ўключае трохразовыя трэнеравачныя заняткі ў тыдзень; эфектыўнасць метадыкі пацверджана вынікамі педагагічнага эксперыменту.

Ступень выкарыстання: эксперыментальная метадыка ўкаранена ў трэнеравачны працэс футбольных арбітраў Асацыяцыі «Беларуская федэрацыя футбола», Дэпартамент судзейства і інспектавання (акты укаранення ад 07.10.2019; ад 19.12.2023).

Галіна ўжывання: вучэбна-трэнеравачны працэс футбольных арбітраў чэмпіянату Рэспублікі Беларусь; адукацыйныя працэсы ва ўстановах вышэйшай адукацыі, дадатковай адукацыі пры падрыхтоўцы і павышэнні кваліфікацыі спецыялістаў па фізічнай культуры і спорце; вучэбна-трэнеравачны працэс у спецыялізаваных навучальна-спартыўных установах.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

РЕЗЮМЕ

Лашук Антон Владимирович

ПОСТРОЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ

Ключевые слова: физическая подготовка; футбольные арбитры; физические качества; психофизиологические качества; тренировочные средства.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование методики построения физической подготовки с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств, направленной на повышение физических и психофизиологических качеств футбольных арбитров.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогическое тестирование; методы исследования морфофункциональных показателей организма; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

Полученные результаты и их новизна: выявлены структура и содержание физической подготовки отечественных и зарубежных футбольных арбитров; определены предпосылки, обуславливающие целесообразность внедрения высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств в тренировочный процесс футбольных арбитров; установлены временные интервалы передвижений арбитров в зонах мощности в процессе футбольного матча, в тренировках легкоатлетической направленности, тренировках, с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств; установлено воздействие тренировочной нагрузки избирательной и комплексной направленности на изменение психофизиологических показателей судей; определены направленность и параметры нагрузок в методике построения физической подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств в зависимости от этапов подготовки; разработана и апробирована методика построения физической подготовки футбольных арбитров с использованием высокоинтенсивных многофункциональных тренировочных средств, включающая трехразовые тренировочные занятия в неделю; эффективность методики подтверждена результатами педагогического эксперимента.

Степень использования: экспериментальная методика внедрена в тренировочный процесс футбольных арбитров Ассоциации «Белорусская федерация футбола», Департамент судейства и инспектирования (акты внедрения от 07.10.2019; от 19.12.2023).

Область применения: учебно-тренировочный процесс футбольных арбитров чемпионата Республики Беларусь; образовательные процессы в учреждениях высшего образования, дополнительного образования при подготовке и повышении квалификации специалистов по физической культуре и спорту; учебно-тренировочный процесс в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

SUMMARY

Lashuk Anton Vladimirovich

CONSTRUCTION OF PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL REFEREES USING HIGH-INTENSITY MULTIFUNCTIONAL TRAINING MEANS

Keywords: physical training; football referees; physical abilities; psychophysiological qualities; training means.

The purpose of the study: theoretical and experimental substantiation of the methodology of physical training using high-intensity multifunctional training equipment aimed at improving the physical and psychophysiological qualities of football referees.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature; questionnaire; pedagogical observation; control and pedagogical testing; research methods of the morphological and functional indicators of the body; pedagogical experiment; methods of mathematical and statistical data analysis.

The obtained results and their novelty: the structure and content of physical training of domestic and foreign football referees are revealed; the prerequisites that determine the feasibility of introducing high-intensity multifunctional training means into the training process of football referees are identified; time intervals for the movement of referees in power zones are established during a football match, in athletics training, training session which based on a high-intensity multifunctional training means; the influence of the training load of the selective and complex orientation on the change in the psychophysiological indicators of the referee is established; the direction and parameters of loads in the methodology of constructing the physical training of football referees using high-intensity multifunctional training means, depending on the stages of training are determined; the methodology of construction of physical training of football referees using high-intensity multifunctional training means including three training sessions per week is developed and tested; the effectiveness of the methodology is confirmed by the results of a pedagogical experiment.

Application level: the experimental methodology has been introduced into the training process of football referees of the Association "Belarusian Football Federation", the Department of Refereeing and Inspection (acts of implementation dated 07.10.2019; 19.12.2023).

The scope of application: the educational and training process of football referees of the championship of the Republic of Belarus; the educational process of physical culture in institutions of higher education, additional education in the preparation and advanced training of specialists in physical education and sports; the educational and training process in specialized educational and sports institutions.



ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Подписано в печать 21.05.2025. Формат 60×84/₁₆. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,57. Уч.-изд. л. 1,29. Тираж 60 экз. Заказ 77.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ