12. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Otsinka rivnia psykholohichnykh barieriv u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv ta metody yikh neitralizatsii. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 6 (179), P. 191-195. [in Ukrainian].

13. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Vdoskonalennia nalashtuvannia na trenuvannia ta rekomendatsii dlia formuvannia myslennia peremozhtsia u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 7 (180), P. 137-142. [in Ukrainian].

14. Skyba O.O., Khira K.A. (2016). Otsinka psykhichnoi nadiinosti sportsmeniv zalezhno vid rivnia yikh fizychnoi pratsezdatnosti. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. № 1. P. 260-262. [in Ukrainian].

15. Sosina V.Yu. (2013). Psykholohichna pidhotovka v sporti : Lektsiia dlia studentiv III kursu FFV napriamu pidhotovky Khoreohrafiia z dystsypliny «Osnovy teorii pidhotovky sportyvnoho khoreohrafa». Lviv: LDUFK, 19 p. [in Ukrainian].

16. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Potop, V., Nikonorov, D., Semenenko, V., Dakal, N., & Mischuk, D. (2018). Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 550-554. DOI:10.7752/jpes.2018.02079.

17. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk L.V., Dakal, N.A., & Danko, G.V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 6, 272-278. DOI:10.15561/18189172.2017.0603

18. Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713-719. DOI:10.3390/bs13090713.

19. Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 9(5), 30-39. DOI:10.15391/snsv.2021-5.003.

20. Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes - A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2441-2448. DOI:10.3390/ijerph20032441.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).33
УДК 796.332:796.065(08)

Проць Роман Омелянович
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
Дрогобич, Drohobych
romanprots@dspu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0002-1631-9118
Абдула Анатолій Борисович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри футболу та хокею
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Kharkiv
https://orcid.org/0000-0002-3832-3716
Приставський Тарас Григорович
старший викладач кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького,
Львів, Lviv
https://orcid.org/0000-0002-7309-8024

ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБІТРІВ У ФУТЗАЛІ

Футзал – вид спорту, який відзначається високою інтенсивністю, динамічністю та швидкістю зміни ситуації в грі. Рефері, які є невід'ємною складовою цієї гри, повинні встигати займати вдалу позицію на майданчику задля прийняття вірного рішення у будь-якій ситуації. Тому арбітрам потрібно бути ретельно готовими до цього. Фізичній підготовленості приділяється велику увага, оскільки вона є однією з важливих складових фаховості арбітрів. Адже, вони, незважаючи на психологічну напруженість, зобов'язані бачити усі порушення і правильно їх визначати, а для цього їм необхідно весь час займати оптимальну позицію, на комфортній відстані від моменту та під вдалим кутом огляду події, при цьому не заважаючи гравцям. Необхідно постійно використовувати різні способи переміщення: біг лицем, спиною, приставним кроком, з постійною зміною напрямку та швидкості руху.

У даному дослідженні проаналізовано сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів. Визначено значення фізичної підготовленості в арбітражі футзалу. Розкрито методику тестування фізичної підготовленості футзальних арбітрів на основі тесту FIFA та власного багаторічного досвіду і практики.

Ключові слова: *фізична підготовленість, футзальний арбітр, арбітраж футзалу.*

Prots R. O., Abdula A. B., Prystavskyi T. G. Features of testing the physical fitness of referees in futsal *Futsal – kind of sport, where are a lot of intensity, dynamic and speed of change situations of game. Referees are important part of this game, need to have a good position on the pitch to take a correct decision in any situation. So they need to be ready for it. A lot of*

attention are for physical preparation, because it is very important part of refereeing. They need to see all offence and check it correctly to make a good decisions in comfort position and have a good vision. They need to make a movement in different ways: sprint run, back run, both types, changes the types and speed. In this article, modern needs for physical preparation are analyzed. How much important of physical preparation is in refereeing. FIFA method of test is opened in this method and a lot of experience and practice.

Keywords: *physical fitness, futsal referee, futsal refereeing*

Постановка проблеми. У 2024 році на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка розпочав свою роботу студентський науковий гурток «Сучасний арбітр». Усі аспекти покращення якості арбітражу сучасних спортивних ігор є надзвичайно актуальними. Ми досліджуватимемо це у футзалі.

Сучасний футзал – це динамічний, технічний та швидкий вид спорту. Футзал відзначається високою інтенсивністю, динамічністю та швидкістю змін ігрових ситуацій [2]. Контролю фізичної підготовленості футболістів дослідниками приділено чимало уваги, в тому числі на різних етапах їх спеціалізованої підготовки. [1]. Безумовно, усі учасники змагань розуміють, що і відмінна фізична підготовленість рефері є однією із вагомих передумов якісного арбітражу. Щоб арбітраж був кваліфікованим, варто ретельно готуватися до матчів [4]. Фізична підготовленість дуже важлива для арбітрів. Вони, незважаючи на психологічну напруженість, зобов'язані бачити усі порушення і правильно їх визначати, а для цього їм необхідно весь час займати оптимальну позицію, на комфортній відстані від моменту та під вдалим кутом огляду події, при цьому не заважаючи гравцям. Необхідно постійно переміщуватися вздовж бокової лінії майданчика, при цьому використовуючи різні способи переміщення: біг лицем, спиною, приставним кроком, з постійною зміною напрямку та швидкості руху [3]. Таким чином, високі та специфічні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів обумовлюють необхідність її тестування, особливості якого ми проаналізуємо у нашому дослідженні.

Аналіз літературних джерел. Для тестування фізичної підготовленості арбітрів у сучасному футзалі, Міжнародна федерація футбольних асоціацій (FIFA) рекомендує мінімум двічі за сезон проводити спеціальний комплексний тест. Його називають – фітнес тестом FIFA [5]. Станом на 2025 рік спеціальний фітнес тест для футзальних арбітрів передбачає три етапи. Арбітри, які виконали вимоги першого етапу після проміжку від 2 до 4 хвилини переходять до складання другого, а які виконали вимоги двох після відновлення від 6 до 8 хвилин – до третього [6]. Рекомендується щоб усі перевірки фізичної форми проводилися кваліфікованим інструктором з фізичної підготовки. Обов'язкова наявність добре обладнаної машини швидкої допомоги протягом усього сеансу тестування [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі – арбітри повинні виконати швидкісний спринт, який складається з двох серій по 20 м. Відновлення між серіями – максимум до 90 секунд. Результати повинні бути не більше 3,3 с. У випадку, якщо арбітр не вклався у часові рамки з будь-якої причини – він має тільки одну додаткову спробу! Після першої спроби арбітр кроком (так щоб не заважати іншим) повертається до старту. Вимоги до розмітки при його проведенні наступні: 2 старти (якщо велика кількість арбітрів, то можна і більше 2-х), конуси для розмітки ставимо навпроти дальніх вусиків зони заміни футзального майданчика (відстань 20 м). За 1,5 м перед стартом ставимо фішки, які позначають зону розбігу. Перед стартом і під час старту слід одну ногу поставити на лінію зони розбігу або ближче до стартової лінії, але не далі від зони розбігу – бо в такому випадку спринт не зараховується!

На другому етапі арбітри складають CODA (Change of Direction Ability) тест. Це тест на координацію, швидкість, техніку бігу і здатність швидко змінювати напрям руху та здійснювати переміщення різними способами. Він є різновидом човникового бігу, під час якого футзальні арбітри за 10 секунд повинні подолати: 10 м спринт – 8 м приставним кроком – 8 м приставним кроком (іншим боком) – 10 м спринт. У випадку, якщо рефері не вклався у часові рамки з будь-якої причини – він має тільки одну додаткову спробу! Вимоги до розмітки при проведенні CODA тесту наступні: 2 старти (якщо велика кількість арбітрів, то можна і більше 2-х), конуси для розмітки ставимо навпроти дальнього вусика зони заміни футзального майданчика (старт і фініш), на середній лінії (обмежувач для зміни напрямку бігу) і 8 м від середньої лінії , у напрямі старту (для приставного кроку), відстань між стартом і середньою лінією 10 м. За 0,5 м перед стартом ставимо фішки, які позначають зону розбігу. Перед стартом і під час старту слід одну ногу поставити на лінію зони розбігу або ближче до стартової лінії, але не далі від зони розбігу – бо в такому випадку тест не зараховується!

Найдовшим і найбільш виснажливим є третій етап – ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test) тест. ARIET тест слід бігти під спеціальний аудіо запис (біп сигнали). Дані подані у Таблиці 1.

Таблиця 1. ARIET

Speed Level / Рівень швидкості	**Distance (m) / Дистанція (м)**	**Time (mm:ss) / Час (хв:с)**
8-1	40	00:13
8-2	65	00:30
10-1	105	00:47
10-2	130	01:03
12-1	170	01:19
12-2	195	01:34
13-1	235	01:50
13-2	260	02:05
13-3	300	02:20
13-4	325	02:36

13-5	365	02:51
13-6	390	03:06
13-7	430	03:22
13-8	455	03:37
13.5-1	495	03:52
13.5-2	520	04:07
13.5-3	560	04:22
13.5-4	585	04:37
13.5-5	625	04:52
13.5-6	650	05:07
13.5-7	690	05:23
13.5-8	715	05:38
14-1	755	05:53
14-2	780	06:07
14-3	820	06:22
14-4	845	06:37
14-5	885	06:52
14-6	910	07:07
14-7	950	07:22
14-8	975	07:37
14.5-1	1 015	07:52
14.5-2	1 040	08:06
14.5-3	1 080	08:21
15-1	1 105	08:36
15-2	1 145	08:50
15-3	1 170	09:05
15.5-1	1 210	09:19
15.5-2	1 235	09:34
15.5-3	1 275	09:48
15.5-4	1 300	10:03
15.5-5	1 340	10:17
15.5-6	1 365	10:31
16-1	1 405	10:46
16-2	1 430	11:00
16-3	1 470	11:14
16-4	1 495	11:29
16-5	1 535	11:43
16-6	1 560	11:57

Цей тест на спеціальну витривалість і враховує специфіку діяльності футзального арбітра на майданчику. Якщо ширина майданчика 20 м і більше, його можна бігти впоперек майданчика. На одній боковій лінії розмічаємо стартові коридори, на другій – коридори для розвороту; 2,5 м за стартовою лінією (у протилежну сторону від лінії розвороту) ставимо фішки, які обмежують зону відновлювальної ходьби; 12,5 м від стартової лінії (у напрямі лінії розвороту) ставимо коридори для розвороту при бігу приставним кроком. Техніка здачі тесту наступна: після першого сигналу біжимо від стартової (бокової) лінії до протилежної (бокової) лінії розвороту 20 м і зворотно 20 м, при розвороті необхідно наступити на лінію розвороту, як підказка для взяття темпу буде звучати проміжний сигнал (чекати його не слід і якщо арбітр не вклався у проміжний сигнал – це не помилка), після цього – 2,5 м відновлювальної ходьби в одну сторону і зворотно (5 секунд), далі, знову по стартовому сигналу 12,5 м бігу приставним кроком в одну сторону і 12,5 м зворотно (другим боком), після цього – 2,5 м відновлювальної ходьби в одну сторону і зворотно (5 секунд). І таким же чином продовжуємо, але відповідно до стартових сигналів (біпів), які на кожному етапі мають певний рівень швидкості (Speed Level), подані у Таблиці 1. Так на першому етапі слід пробігти перші 40 м (20 + 20) м за 13 секунд, а 25 м (12,5 + 12,5) приставним кроком вкластися за 17 секунд, що відповідає рівню швидкості 8-1 та 8-2 відповідно… Якщо ж взяти двадцятий етап, то пробігти 40 м (в сумі це вже буде 1 275 м) слід за 9 секунд, а 25 м приставним (сумарно 1 300 м) – вкластися у 15 секунд, що відповідатиме рівню швидкості 15.5-3 та 15.5-4 відповідно. При цьому не можна порушувати наступні вимоги:

1. Старт – тільки статичний (без розбігу), в протилежному випадку – попередження!
2. Стартувати необхідно по сигналу, якщо раніше – попередження!
3. Фінішувати до сигналу або з сигналом, якщо пізніше – попередження!
4. Якщо арбітр не використовує приставний крок на дистанції 12,5 м – попередження!
5. Проміжний сигнал – це орієнтир для арбітрів, чекати його не потрібно, і попереджати за його недотримання – теж не потрібно!
6. Два попередження – арбітр знімається з тесту!

7. Якщо арбітр очевидно не добіг – він знімається з тесту!
8. Повторна спроба для перескладання ARIET тесту під час поточного тесту FIFA – не надається!

Висновки. Міжнародна федерація футбольних асоціацій вимагає від арбітрів футзалу виконання рівня не нижче 15.5-3. Можемо стверджувати, що непідготовленій людині виконати вимоги цього тесту буде вкрай складно. Тому, серед особливостей тестування фізичної підготовленості арбітрів у футзалі, окремо наголосимо на їх розминці. Зазначимо, що для успішного складання арбітрами фітнес тесту FIFA важливою є їх розминка перед ним. З власного багаторічного досвіду і практики пропонуємо арбітрам перед даним тестом проводити двадцяти хвилинну розминку наступного змісту:

1. 7 хвилин біг підтюпцем, повільно піднімаючи пульс до 70% від максимальної ЧСС – орієнтовно 130-140 уд/хв. З врахуванням чисельності групи арбітрів і порівняно малих розмірів футзального майданчика, бігти пропонуємо один за одним колоною, для зручності можна поставити 4 обмежувальних конуси, приблизно 5 м по діагоналі від кутового сектора.

2. Динамічні вправи – 13 хвилин. Майданчик розмічаємо наступним чином: зону між штрафними площами, орієнтовно 30 м, ділимо на 3 частини, орієнтовно відрізки між фішками по 10 м. 1-ий і 3-ій відрізки – зони динамічних вправ, 2-ий – зона для бігу підтюпцем. Також, бажано розмітити коридор для кожного з арбітрів. Після 3-го відрізку – біжимо зворотно 30 м підтюпцем до стартової позиції. Динамічні вправи виконуємо у такій послідовності: колові рухи руками вперед, колові рухи руками назад; біг приставним кроком правим боком, біг приставним кроком лівим боком; біг схресним кроком правим боком, біг схресним кроком лівим боком; біг з вистрибуванням вгору, з відштовхуванням однією ногою, почергово правою лівою з перекатом стопи з п'ятки на носок; біг з вистрибуванням вгору, з виносом стегна вперед з перекатом стопи з п'ятки на носок; відведення стегна в сторону, приведення стегна назовні; скручування з виносом стегна, біг спиною; біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад; біг приставним кроком вперед – в сторону, два кроки вправо, два кроки вліво («пласіровка»), біг приставним кроком назад – в сторону, два кроки вправо, два кроки вліво; біг приставним кроком, два правим боком – два лівим боком; випади: вперед і всередину, вперед, вперед і в сторони; стрибки в кроці : звичайним кроком, вперед і всередину, вперед і в сторони; прискорення: 10м, 20м, 30м; човниковий біг (10м-10м-20м-20м).

Перспективи подальших досліджень. Ми розглянули особливості тестування фізичної підготовленості арбітрів у футзалі. Надалі спостерігатимемо за результатами, які демонструватимуть арбітри, зокрема і учасники студентського гуртка «Сучасний арбітр», як при підготовці до чемпіонату України так і до міжнародних змагань.

Література

1.Абдула А.Б. Контроль фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2018. Випуск 5 (99) 18. С. 9–12.

2.Братусь В., Гримайло В. Футзал, як вид спорту в Україні. Київ: ТОВ «Вістка», 2021. 400 с. іл.

3.Кондрацька Г.Д., Проць Р.О., Веселовський А.П. Проблемні питання підготовки футзального арбітра. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. Вип. 9 (28). С. 195–200.

4.Проць Р., Дуцяк О., Герчук М. Управління грою і виховне значення арбітра у футзалі. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України:* мат. регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 14 травня 2020 р. Дрогобич : Посвіт, 2020. 112 с.

5.Проць Р., Проць Л., Шуптар Т. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України:* матеріали III регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 15 квітня 2021 р. Дрогобич : Посвіт, 2021. С. 83–88.

6.Fitnesss Tests for Match Officials 2020. FIFA Approved Fitnesss Tests. Fitness test for futsal and beach soccer referees (men & women).
https://static.ussdcc.com/users/35665/162801/fifa-fitness-tests-ver-2020.pdf

References

1.Abdula A.B. (2018), «Control the physical fitness of football players at the stage of specialized basic training», Naukovij casopis NPU imeni M.P.Dragomanova. Series 15 – K.: Publication NPU imeni M.P.Dragomanova, 2018. Edition 5 (99) 18. P. 9–12.

2.Bratus V., Grymailo V. (2021), «Futsal, as a kind of sport in Ukraine», Kyiv: TOV «Vistka», 2021. 400 p. il.

3.Kondratska G.D., Prots R.O., Veselovskyi A.P. (2020), «Problematic issues in futsal referee training», *Physical culture, sport and nation health*: col. nauk. sc. Vinnytsya: TOV «Tvory», 2020. Edition. 9 (28). C. 195–200.

4.Prots R., Dutsiak O., Gerchuk M. (2020), «Game management and the educational value of the referee in futsal», *Ways to develop physical activity among Ukrainian youth:* mat. regional scientific and practical conference. Drogobych, 14th of May, 2020 . Drogobych : Posvit, 2020. 112 p.

5.Prots R., Prots L., Shuptar T. (2021), «Modern requirements for the physical fitness of futsal referees», *Ways to develop physical activity among Ukrainian youth:* materials of the III regional scientific and practical conference, Drogobych, 15th of April 2021. Drogobych : Posvit, 2021. P. 83–88.

6.Fitnesss Tests for Match Officials (2020). FIFA Approved Fitnesss Tests. Fitness test for futsal and beach soccer referees (men & women). https://static.ussdcc.com/users/35665/162801/fifa-fitness-tests-ver-2020.pdf