

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

**Катедра „Футбол и тенис“**



**ЕВГЕНИЙ ОЛЕГОВИЧ КОЛЬЕВ**

**ИНТЕГРАЛНА ПОДГОТОВКА НА ФУТБОЛНИЯ СЪДИЯ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

София, 2017 г.

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

**Катедра „Футбол и тенис“**

**ЕВГЕНИЙ ОЛЕГОВИЧ КОЛЪЕВ**

**ИНТЕГРАЛНА ПОДГОТОВКА НА ФУТБОЛНИЯ СЪДИЯ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

На дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)“

Професионално направление 7.6. Спорт.

Научен ръководител: проф. Лъчезар Димитров, доктор

Официални рецензенти: доц. Арахангел Григоров Гигов, доктор  
проф. Веселин Желязков Маргаритов, дн

София, 2017 г.

## УВОД

Всеки спорт предполага участието на три заинтересовани страни, без които съществуването на спортното състезание би било под въпрос: това са спортистите, съдиите и треньорите. Като отделна категория заинтересовани лица се явяват запалнянковците, без които състезанието е възможно, но губи елемента на популярност и масовост. Съдийството във футбола има много общо със съдийството в други отборни спортни игри, като например баскетбол, хандбал, хокей, ръгби, но степента на проученост и изследваност на проблемите на футболното съдийство съществено изостава от изброените спортове. Съдийството във футбола придобива особено значение предвид факта, че в основата му лежи субективната личностна оценка на съдията за различните игрови ситуации, възникващи в различните части на терена, което предполага преди всичко владението на устойчивите специфични навици на съдийската професия.

В Република Казахстан футболът като професионален спорт има над стогодишна историята. Първия си състезателен опит казахстанските отбори получават през 1934 г. През тази година футболът от забавление и игра се превръща в професионален спорт, за развитието на който ежегодно от бюджета на страната се отделят големи суми. Това е обусловено от необходимостта от: провеждане на състезания на високо ниво, подготовка на треньорски кадри, разширение на футболната инфраструктура, развитие на детския, масовия и професионалния футбол, грамотен футболен мениджмънт, пиар и квалифицирано съдийство.

Опитът на чуждите страни (Германия и Белгия) обаче свидетелства, че за повишаване нивото на футбола на държавата са й необходими не по-малко от 8-10 години. Селекцията за футболните школи започва от най-ранна възраст – от 4-5 години. Споменатите европейски страни преди повече от 10 години ясно формулираха стратегията си за развитие на футбола на държавно ниво и днес са едни от законодателите на футболната мода в света. Сравнени с Казахстан, тези държави са неколкостранно по-малки като територия и население, което от една страна опростява мениджмънта и логистиката на ресурсите, а от друга – намалява избора на кадри и човешки ресурси както сред футболистите, така и сред треньорите и съдиите.

Успоредно с това в Казахстан се отделя и внимание на въпроса за съдийството във футбола. Подборът и професионалната подготовка на футболните арбитри е един от най-важните моменти в родния ни футбол. Нивото на квалификация на съдиите силно зависи от цялостното ниво на развитие на футбола в страната. Затова е много важно казахстанските рефери

да достигнат европейско ниво на съдийство, следвайки примера на професионалните ни клубове, които записват първите си успехи по европейските терени.

### **Актуалност на изследването**

Квалифицираното съдийство на футболните арбитри е едно от условията за развитие на футбола като спорт, за повишаването на спортното майсторство, а, следователно – и за повишаване успехите на спортистите. Усъвършенстването на футболистите е възможно само в условията на адекватно спортно съперничество, когато качеството на съдийството не встъпва в противоречие със законите на играта. Водещите специалисти в областта на спортните игри отбелязват, че съществува редица проблеми, свързани със съдийството: необходимост от повишаване качеството на съдийството, обосноваване (научно и методическо) на средствата и методите за подготовка на арбитрите, обучението им по психологическите основи на саморегулацията и устойчивостта на стреса.

Благодарение на постиженията на спортната наука днес са добре разработени и внедрени методите за подготовка на спортистите, много отбори в колективните спортове разполагат със съвременна апаратура за видеозапис, с различни технически средства за обучение, към заниманията със спортистите се привличат специалисти от различен профил, в спортните колективи се осъществява постоянен комплексен контрол върху подготовката на играчите. В сферата на футболното съдийство обаче аналогични изследвания и разработки, както и подобни съвременни методи на обучение засега не присъстват. Независимо от това, съвременният етап на развитие на футбола обуславя дейността на съдиите в условията на значително повишено физическо и психическо напрежение по време на състезания, на непрекъснат и последователен прогрес на спортното майсторство на играчите, на стремителни смени на игрови ситуации, на комбинационна игра с акцент върху атаките, в основата на които е същественото повишаване нивото на физически и психологически възможности, както и на скоростно-силовата издръжливост на футболистите.

Слабото отразяване на проблемите на съдийството в научно-методическата литература, липсата на методика за подбор и обучение на този вид дейност обуславят видимото изоставане на възможностите на футболните съдии от нивото на развитие на футбола като игрови спорт.

В Казахстан ежегодно се провеждат много футболни състезания, сред които и международни, като те са обслужвани от близо 250 съдии. Вземайки предвид дадената ситуация, Футболната федерация на Казахстан включи в

стратегията за развитие на казахстанския футбол отделен раздел за подготовка на съдии. Първоначалната цел е повишаване квалификацията на всички съдии, обслужващи мачове под егидата на Футболната федерация на Казахстан, а също и включване на казахстанска бригада арбитри в мачове от световното първенство, първенството на Европа, Шампионската лига и Лига Европа.

Към днешна дата нито един съдия от Казахстан не е разглеждан като кандидат за обслужване на мачове от световното първенство или шампионата на Европа. За да се появят предпоставки за реализирането на изброените цели, трябва да се повиши квалификацията на всички казахстански арбитри. За голямо съжаление в стратегията за развитие на казахстанския футбол не са обозначени ясно пътищата за реализация на посочените цели, т.е. налице е разбиране какви резултати трябва да се постигнат, но как именно да стане това, не е съвсем ясно.

Основният метод за повишаване квалификацията на футболния съдия е процесът на подготовка и съдийството на мачове от високо ниво. Всяка годна съдиите, обслужващи мачовете под егидата на Футболната федерация на Казахстан, посещават учебно-тренировъчни лагери с продължителност 7-10 дни. За такъв кратък период може само да се подчертае готовността на организма, но не и той да бъде подготвен за бъдещата дейност, затова процесът на подготовка на съдията има индивидуален характер. За да отговаря на едни и същи изисквания обаче, системата на подготовка също трябва да е унифицирана.

Отчитайки изискванията към съдийството на съвременния етап на развитие на спортните игри като цяло и на футбола в частност, за арбитрите е задължителна постоянната целенасочена подготовка. Овладяването на висшето съдийско майсторство предполага значителен разход на умствена, физическа и нервна енергия и е съпроводено от немалки трудности. Но тази сложна задача може да бъде решена със средствата на комплексната подготовка в съчетание с дълбоко усвояване на методиката на съдийството, както и с редовна практическа дейност.

Именно във връзка с това възниква необходимост от разработване на единна методика за подготовка на футболни съдии. Главната трудност пред създаването на подобна методика се състои в многостранността на спортната подготовка. Спортна подготовка, която съчетава в себе си всички компоненти и в пълна степен подготвя съдията към спортна дейност, е **интегралната подготовка**. Нейни компоненти са: физическата подготовка, психологическата подготовка, техническата подготовка и тактическата подготовка. Така бе решено да се разработи и внедри в процеса на подготовка на футболните арбитри за състезателна дейност „Комплексна методика за

интегрална подготовка на футболни съдии“. Тази методика следва да отговаря на всички изисквания, поставени пред съдиите от Футболната федерация на Казахстан, от УЕФА, ФИФА и от самата футболна игра. Методиката бе наречена „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**Постановка на проблема:** противоречието между процеса на подготовка на футболните съдии и реалното съдийство в мачове от високо ниво, а също и липсата на „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**Цел на изследването:** въз основата на изучаването на процеса на подготовка на футболните съдии за съдийска дейност да се разработи и внедри „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**Задачи на изследването:**

1. Да се направи анализ на научно-методическата литература по темата на изследването.
2. Да се разработи научен апарат и да се подберат методи, отговарящи на темата на изследването.
3. Да се проучи нивото на физическа подготовка на съдиите.
4. Да се проучи нивото на теоретична подготовка на съдиите.
5. Да се проучат професионално значимите психологически качества, както и психологическата подготовка на съдиите.
6. Въз основа на проучването на теоретичната, психологическа и физическа подготовка да се обоснове целесъобразността на разработването и внедряването на „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.
7. Да се разработят препоръки по компонентите на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**Обект на изследването** е учебно-тренировъчният процес на интегралната подготовка на футболни съдии.

**Предмет на изследването:** съдържанието на процеса на интегрална подготовка на футболни съдии.

**Хипотеза на изследването:** Използването на „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ ще позволи да се повиши квалификацията на арбитрите чрез подобряване нивата на физическата, теоретичната и психологическата им подготовка.

**Методи на изследването:**

1. Теоретичен анализ на общата и специална литература, а също и на инструктивно-нормативната документация.
2. Педагогически експеримент (тестиране, проучване, беседа, анкетиране).

3. Антропометрично изследване и тестиране на физическата подготовка.

4. Специални методи на изследване на психологическите характеристики (адаптиране на методиката „Състезателни стрес-ситуации“ на Р. Фрестер)

5. Математически методи за обработка на експерименталните данни.

**Контингент на изследването:** двадесет и един футболни съдии от Павлодарска област, обслужващи мачове на различни нива под егидата на Футболната федерация на Казахстан.

**Обоснованост и достоверност на получените резултати и изводи.** Обосноваността на получените резултати е обусловена от методологията на изследването, комплексния подход към изучаването особеностите на процеса на подготовка на футболни съдии. Достоверността на получените резултати се потвърждава от голям по обем материал, от използването на адекватни на поставените задачи методики и от прилагането на математически методи за обработка на данните. Изводите обективно и пълноценно отразяват резултатите от проведеното изследване.

**Научната новост на изследването се състои в:**

- За първи път е разработена и апробирана „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“;
- Доказва се, че работата над интегралната подготовка на футболния съдия чрез организирането на 6-седмичен подготвителен курс представлява фактор за повишаване показателите на подготвеност на арбитъра по различни критерии.

**Теоретична значимост на дисертационното изследване.**

В резултат на проведеното изследване интегралната подготовка на футболния съдия е представена като комплекс от методи за работа над различните компоненти от неговата подготовка. Независимо че интегралната подготовка на футболните съдии се разглежда като структура, състояща се от 5 компонента на подготовка, предложената „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ представлява единна и многостранна програма, която съответства на всички принципи на построяването на спортната тренировка.

**Практическа значимост на дисертационния труд**

Резултатите от изследването са използвани в практиката на съдийската колегия на Футболната федерация на Павлодарска област. Дисертационният труд беше предложен за разглеждане на директора на Департамента по

съдийство и инспекция към Футболната федерация на Казахстан Н. В. Левников. В процеса на подготовката на футболните съдии са въведени някои от препоръките и формите на работа от направеното проучване. То може да бъде използвано в работата и на другите областни футболни федерации в Република Казахстан, както и в други страни.

### **Твърдения, които се издигат за защита в дисертацията:**

1. Интегралната подготовка на футболния съдия е многостранен, изискващ щателна подготовка сложен процес, който е необходим за постигането на високи показатели в професионалната дейност.
2. Процесът на интегрална подготовка включва работа над компоненти като: физическа подготовка, психологическа подготовка, теоретична подготовка и тактическа подготовка.
3. Разработената и апробирана „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ подготвя чрез система от методи и методики футболния арбитър да може качествено да изпълнява професионалната си дейност през състезателния период.
4. „Комплексната методика за интегрална подготовка“ чрез организацията на споменатия цялостен процес се явява фактор за повишаване квалификацията на футболните съдии.

### **Апробиране и внедряване в практиката на резултатите от изследването**

„Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ бе апробирана върху казахстански арбитри, което позволи да се проследи динамиката на развитие на различните компоненти на подготовката, а също и да се коригират пропуските в професионалната дейност до настъпването на състезателния сезон. В резултат на проведеното изследване са съставени методически препоръки към съдиите, обслужващи мачове под егидата на Футболната федерация на Казахстан.

### **Структура на дисертационния труд**

Представеното изследване е разположено на 180 страници и се състои от Увод, четири глави („Теоретични предпоставки на изследването на проблемите на съдийството и подготовката на спортните съдии“, „Организация и методи на изследването“, „Резултати от изследването“ и



„Изводи и препоръки“), и Списък на използваните източници, наброяващи над 90.

## ОСНОВНА ЧАСТ

**ГЛАВА I Теоретични предпоставки на изследването на проблемите на съдийството и подготовката на спортните съдии** – представлява теоретична обосновка на дисертационното изследване. В главата са разгледани следните въпроси: 1. Съвременното състояние на проблемите на съдийството в спорта; 2. Интегралната подготовка и 3. Процесът на подготовка на футболните арбитри. **В подраздел 1.1.** е представен анализ на съвременна спортна литература, определящ състоянието на съдийството към днешна дата. Този анализ позволява да се покаже, първо – че проблемът със съдийството е много по-наболял във футбола отколкото в други спортове; второ – че повишаването нивото на квалификация на футболните арбитри е необходимо за развитието на дадения спорт; и трето – че дадената професия предполага комплексна подготовка. Съответно, професионалното развитие на футболния съдия е възможно при комплексна интегрална подготовка.

**В подраздел 1.2.** е разгледан процесът на интегрална подготовка. Отбелязва се, че този процес е сложен и многостранен, определят се неговите особености, както и методите на дадения вид подготовка. **В подраздел 1.3.** е представен един от компонентите на интегралната подготовка – физическата подготовка. Сам по себе си този компонент е съставен от по-прости части: обща физическа подготовка и специална физическа подготовка. В този раздел също така са определени професионално значимите за футболния арбитър физически качества, проведен е сравнителен анализ на физическата готовност на футболния съдия и професионалния футболист. Всичко това свидетелства за високите изисквания към физическата подготовка (като компонент на интегралната подготовка), които поставят съвременните тенденции на развитие на футбола. **В подраздел 1.4.** се описва следващият компонент на интегралната подготовка – психологическата подготовка. Процесът на съдийска дейност е разгледан от гледна точка на психологията, като е изведено основното психологическо качество, необходимо за професионална съдийска дейност – устойчивостта на стрес. Описани са емоционалните фактори на съдийската дейност. Подчертана е ролята на психическото състояние на арбитъра върху качеството на неговото съдийство. Разгледани са начините за регулация на състоянието на съдията и методите за психологическа подготовка на футболния арбитър.

**Подраздел 1.5.** описва тактическата подготовка на футболния съдия, която също играе важна роля за успешните му изяви на терена. В дадения

подраздел се говори за диагоналния начин на съдийство и за зависимостта на стила на съдийство от различни фактори като: положение на отбора в турнирната таблица, стилове на играещите отбори, наличие или отсъствие на проблемни играчи, събиране на информация за мача, климатични условия и т.н.

**Подраздел 1.6.** включва описание на техническата подготовка на футболния съдия, която в голяма степен оказва визуален ефект върху работата на арбитъра. Това говори за значението на външния му вид, техниката на използваните видове придвижване, майсторството при използването на свирката и жестовете, езика на тялото и мимиките на арбитъра. Всичко това е неизменна част от работата на футболния съдия, а от това доколко уверено той изпълнява действията си на футболния терен до голяма степен зависи и неговият авторитет.

**Глава II Организация и методи на изследването** разглежда въпроси като: 1. Цел на изследването, 2. Задачи на изследването 3. Методи на изследването. Също така тук е изложена „Комплексната методика за интегрална подготовка“.

**В подраздел 2.1.** е поставена целта на изследването, която е дефинирана като „разработка и внедряване в процеса на подготовка на футболните съдии на ефективна „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, която да ги подготви за състезателния период на съдийската им дейност.

На първия етап беше необходимо да се определи потребността от разработка на комплексна методика за интегрална подготовка на футболните съдии.

На следващия етап беше разработена дадената методика въз основа на проучената литература по теми като: проблемите на подготовката на футболните съдии за състезателна дейност и интегралната подготовка на футболисти и футболни арбитри. Задълбочено бяха проучени и особеностите на подготовката на футболните съдии по различните компоненти от процеса на интегралната подготовка.

На третия етап „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ беше въведена в процеса на подготовка на арбитрите за предстоящия сезон.

На четвъртия етап беше направена оценка на ефективността на извършената работа по време на учебно-тренировъчните лагери, в процеса на покриване на нормативи по физическа подготовка, на теоретични изпити и диагностика на устойчивостта на стреса.

**В подраздел 2.2.** са изложени задачите на изследването. Като начало бе направен анализ на научно-методическата литература по темата на изследването: проблемите на подготовката на футболните съдии за състезателния сезон, интегралната подготовка на спортиста, въпросите на подготовката на арбитрите по различните компоненти от процеса на интегрална подготовка. След това бе разработен научен апарат и бяха избрани методите, които адекватно и в пълна степен да съответстват на целта на изследването.

Следващата стъпка бе изучаването на способите за повишаване физическата подготовка на арбитрите. Бяха разгледани методики за физическа подготовка на спортисти от различни видове спорт.

След това бяха определени професионално значимите психологически качества, беше проучена психологическата готовност на футболните съдии, а също и самият процес на психологическата им подготовка. Също така бе поставена задачата за изучаване на теоретичната подготовка и способите за повишаването ѝ при футболните съдии.

Едва след това, въз основа на проучването на теоретичната, психологическата и физическата подготовка бе обоснована целесъобразността на разработването и внедряването в практиката на „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

В заключение бяха разработени препоръки по отделните компоненти на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**В подраздел 2.3.** са описани теоретичните и практически методи на изследването.

1. Теоретичен анализ на общата и специализирана литература, а също и на инструкционно-нормативната документация.
2. Педагогически експеримент (тестиране, интервю, беседа, анкета).
3. Антропометрично изследване и тестиране на физическата готовност.
4. Специални методи на изследване на психологическите характеристики (адаптиране на методиката на Р. Фрестър „Състезателни стрес-ситуации“)
5. Методи за математическа обработка на експерименталните данни

**В подраздели 2.4.1, 2.4.2 и 2.4.3** е представена „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, състояща се от 3 етапа. След провеждането на теоретичен анализ на научните източници и след обобщаване на отразените в научната литература данни по темата „Интегрална подготовка на футболни съдии“ стигнахме до извода, че даденият вид подготовка включва пет вида дейности: физическа,

психологическа, теоретична, тактическа и техническа. Така, за да може професионално и на високо ниво да обслужва мачове, съдията трябва да премине специално обучение по всички компоненти на интегралната подготовка. Именно това е основаниято за създаване на „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**В подраздел 2.4.1** е описан първият етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“. През първите две седмици на подготвителния период по време на работата на съдията над общата физическа подготовка, е най-целесъобразно да се води пълноценна подготовка по два други компонента на интегралната подготовка – техническия и тактическия компонент. Това е обусловено от факта, че работата над общата физическа подготовка е много обемна по продължителност и натоварване върху организма на футболния съдия. Затова, за да се разпредели натоварването равномерно през целия 6-седмичен срок на интегралната подготовка, трябва да се изберат два други компонента, които по характер и продължителност да не водят до постоянна умора и като следствие от нея – до преумора на организма.

След като завърши двуседмичният етап на общата физическа подготовка заедно с техническата и тактическа подготовка, организмът на съдията вече се е вработил в режима на подготвителния период и тогава започва вторият етап, в който влизат компоненти като физическа подготовка – специфичен фундамент и психологическа подготовка. Тази връзка се обуславя от факта, че специфичният фундамент се характеризира с понижаване обема на физическото натоварване в сравнение с предходния етап и съответно се появява възможност новият етап да бъде запълнен с такъв компонент на подготовката като психологическата подготовка, която е най-сложна и изисква висока концентрация на вниманието. Специално за тази цел бе разработена програма за двуседмично психологическо обучение на футболните съдии, основната цел на което е повишаване на устойчивостта на стреса, което пък е и едно от приоритетните психически качества на арбитъра.

В заключителния двуседмичен етап на комплексната интегрална подготовка на футболните съдии бе включена работа над специалната физическа подготовка и над теоретичната подготовка. Специалната физическа подготовка изисква от футболния съдия доста интензивна работа, но за сметка на това е много по-малка като обем, докато теоретичната подготовка изисква достатъчно време, което се предполага от големия обем теоретичен материал, свързан с правилата на играта.

По този начин бе съставена „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, в която намериха място петте компонента

на подготовката: физическата, техническата, тактическата, психологическата и теоретичната.

Таблица 1

Структура на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“

Компоненти на комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии		
16.12 – 31.12	1.01 – 14.01	15.01 – 31.01
Обща физическа подготовка	Специфичен фундамент	Специална физическа подготовка
Техническа и тактическа подготовка	Психологическа подготовка	Теоретична подготовка

„Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ бе разделена на три етапа, като всеки от тях се състои от два компонента – физическа подготовка и – на първия етап – техническа и тактическа подготовка. Съответно съдиите извършват на ден два вида работа – първата част е свързана с развитието на физическите им качества, а втората – с усъвършенстване на практическите навици на съдийската дейност. За предпочитане е през първата половина на деня да се работи върху физическата кондиция, а следобед и след кратка фаза на почивка да се пристъпи към втората част от програмата.

Таблица 2

Съдържание на заниманията от първия етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, раздел „Физическа подготовка“

Микроцикъл № 1	№	Описание на тренировъчното занимание	продължителност
	1	1. 35' крос, пулс 150-155 уд./мин., 5-6 км. 5' ходене. 2. 10' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 3. 10' специално-бегови упражнения.	60 мин.
	2	1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 2. Клекове с щанга 20-30-40-30-20 кг. по 10 пъти. 3. Изтласкване от гърди от лег 20-30-40-30-20 кг. по 10 пъти 4. Подскоци на място с щанга 30 кг. 3*20 повторения. 5. Повдигане на тялото от лег и тилен лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения. 6. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на	90 мин.

		всички групи мускули.	
	3	1. 20'+20' кростренажор. След 3' почивка с ходене, пулс 150-155 уд./мин. 5' ходене. 2. 10' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 3. 5-10' бавно разпускащо бягане.	60 мин.
	4	1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 2. Клекове с щанга 20-40-50-40-20 кг. по 10 пъти. 3. Изтласкване от гърди от лег 20-40-50-40-20 кг. по 10 пъти. 4. Подскоци на място с щанга 30 кг. 3*20 повторения. 5. Повдигане на тялото от лег и тилан лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения. 6. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	90 мин.
	5	1. 20'+20' плуване, в промеждутъка – общоразвиващи упражнения във вода 5', пулс 150-155 уд./мин., 5' ходене. 2. 10' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	60 мин.
	6	Практическо съдийство на мач	90 мин.
Микроцикъл № 2	7	1. 45-50' крос, пулс 150-155 уд./мин., 7-8 км. 5' ходене. 2. 10' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 3. 10' специално-бегови упражнения.	75 мин.
	8	1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 2. Клекове с щанга 20-40-50-60-50-40-20 кг. по 10-6 пъти. 3. Изтласкване от гърди от лег 20-40-50-50-40-20 кг. по 10-6 пъти 4. Подскоци на място с щанга 40 кг. 3*20 повторения. 5. Повдигане на тялото от лег и тилан лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения. 6. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	90 мин.
	9	1. 25'+25' кростренажор. След 3' почивка с ходене, пулс 150-155 уд./мин. 5' ходене. 2. 10' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 3. 5-10' бавно разпускащо бягане.	75 мин.
	10	1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 2. Клекове с щанга 40-50-60-50-40 кг. по 10 пъти. 3. Изтласкване от гърди от лег 30-40-50-60-50-40 кг. по 10-4 пъти 4. Подскоци на място с щанга 40 кг. 3*20 повторения. 5. Повдигане на тялото от лег и тилан лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения. 6. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	90 мин.
	11	1. 25+25' плуване, в промеждутъка – общоразвиващи упражнения във вода 5', пулс 150-155 уд./мин., 5' ходене. 2. 10' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	70 мин.

12	Практическо съдийство на мач.	90 мин.
----	-------------------------------	---------

Таблица 3

Съдържание на заниманията от първия етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, раздел „Техническа и тактическа подготовка“

	№	Описание на заниманието	продължителност
Седмица 1	1	Самостоятелно изучаване на теоретичния материал и видеофрагменти на тема „Жестовите на футболния съдия“	60 мин.
	2	Практическо занимание на тема „Жестовите на футболния съдия“	45 мин.
	3	Самостоятелно изучаване на теоретичния материал и преглед на видеофрагменти на тема „Избор на позиция и начини на придвижване по терена“	60 мин.
	4	Практическо занимание на тема „Съдийската свирка като средство за управление на играта“	30 мин.
	5	Самостоятелно изучаване на теоретичния материал и преглед на видеофрагменти на тема „Екипна работа“	60 мин.
	6	Групово упражнение „Моделиране на ситуации“	30 мин.
Седмица 2	7	Разработка на индивидуален план за инструктаж преди мача, а също и препоръки за събиране на информация за играещите отбори.	45-60 мин.
	8	Самостоятелно изучаване на теоретичния материал и преглед на видеофрагменти на тема „Езикът на тялото на футболния съдия, имиджът на съдията“.	45 мин.
	9	Самостоятелно изучаване на теоретичния материал и преглед на видеофрагменти на тема „Техника на придвижване на съдията по терена“	45 мин.
	10	Преглед на видеоматериал „Техника на придвижване и езика на съдията на футболния терен“	30 мин.
	11	Практическо занимание „Техника на придвижване, езикът на тялото и имиджът на съдията на футболния терен“	45 мин.
	12	Преглед на работата на съдията в мача от Световното първенство-2014 Хърватска-Мексико (Р. Ирматов)	90 мин.

Още в края на първия етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ налице ще бъдат коренни промени в показателите на арбитрите. На преден план ще излезе по-отчетливото показване на съдийските жестове и по-увереният език на тялото, като това ще бъде допълнено от подобряване функционалното състояние на арбитъра, при което той ще може да покрива по-голяма част от футболния терен и, следователно, ще бъде по-близо до центъра на събитията, което означава, че ще извършва по-правилни отсъждания. Всичко това ще окаже положително

влияние върху качеството на съдийството и ще подтикне към по-нататъшното използване на методиката.

**В подраздел 2.4.2.** е отразен вторият етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“. Той също започва с характеристика на раздела за физическа подготовка, тъй като физическата подготовка е включена и в трите етапа на методиката и е фундаментална за интегралната подготовка на футболния съдия. Замяната на равномерния метод с метода на редуващите се натоварвания е обусловена от други изисквания, които се предявяват на дадения етап на подготовка на футболния съдия.

Таблица 4

Съдържание на заниманията от втория етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, раздел „Физическа подготовка“

Микроцикъл № 3	№	Описание на тренировъчното занимание	продължителност
	1	1. Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения. 2. Основна част (35-40'): интервално бягане 30''+30''=150м+50м по 5 повторения, 3 серии, всяка през 3-7' почивка. Подскоци на място 3 подхода по 2'. 3. 10' разпускато бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	70-75 мин.
	2	1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 2. Клекове с щанга 40-50-60-50-40 кг по 10-8 пъти. 3. Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-50-40 кг по 10 пъти 4. Бягане с високо вдигане на коленете и с щанга 20-30 кг (3*30' през 5-7' почивка) 5. Повдигане на тялото от лег и тилан лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения. 6. 10' разпускато бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	90 мин.
	3	1. Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' упражнения. 2. Основна част (35-40'): интервално бягане 1'+1'=300м+100м по 3 повторения, 3 серии, всяка през 3-7' почивка. Подскоци на място 3 подхода по 2'. 3. 10' разпускато бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	70-75 мин.
	4	1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 2. Клекове с щанга 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти. 3. Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-65-60-50-40 кг. по 10-4 пъти 4. Бягане с високо вдигане на коленете и с щанга 30 кг. (3*30'' през	90 мин.



Микроцикъл № 4		<p>5-7' почивка)</p> <p>5. Напад с щанга 20 кг (3*30'' през 5-7' почивка)</p> <p>6. Повдигане на тялото от лег и тилен лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения.</p> <p>7. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	
	5	<p>1. Загрбяване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения.</p> <p>2. Основна част (30-35'): интервално бягане 15''+20''=75м + 25м по 15 повторения, 3 серии, всяка през 3-5' почивка.</p> <p>Подскоци на място 3 подхода по 2'.</p> <p>3. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	75 мин.
	6	Практическо съдийство на мач.	90 мин.
	7	<p>1. Загрбяване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения.</p> <p>2. Основна част (35-40'): интервално бягане 1'+1'=310м + 75-100м по 4 повторения, 3 серии, всяка през 3-7' почивка.</p> <p>Подскоци на място 3 подхода по 2'.</p> <p>3. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	75 мин.
	8	<p>1. Загрбяване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p> <p>2. Клекове с щанга 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти.</p> <p>3. Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти</p> <p>4. Бягане с високо вдигане на коленете и с щанга 35 кг. (3*40'' през 5-7' почивка)</p> <p>5. Напад с щанга 30 кг (3*30'' през 5-7' почивка)</p> <p>6. Повдигане на тялото от лег и тилен лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения.</p> <p>7. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	90 мин.
	9	<p>1. Загрбяване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения.</p> <p>2. Основна част (35-40'): интервално бягане 30''+35''= 150м + 50м по 10 повторения, 2 серии, всяка през 2-3' почивка.</p> <p>Подскоци на място 3 подхода по 2'.</p> <p>3. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	75 мин.
	10	<p>1. Загрбяване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p> <p>2. Клекове с щанга 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти.</p> <p>3. Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти</p>	90 мин.

	<p><b>4.</b> Бягане с високо вдигане на коленете и с щанга 35 кг. (3*40'' през 5-7' почивка)</p> <p><b>5.</b> Напад с щанга 35 кг (3*40'' през 5-7' почивка)</p> <p><b>6.</b> Повдигане на тялото от лег и тилен лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения.</p> <p><b>7.</b> 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	
<b>11</b>	<p><b>1.</b> Загриване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения.</p> <p><b>2.</b> Основна част (20'): Тест FIFA пробно изпълнение. Подскоци на място 3 подхода по 2'.</p> <p><b>3.</b> 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	70 мин.
<b>12</b>	Практическо съдийство на мач.	90 мин.

Резултатите от четвъртия микроцикъл и втория етап на физическата подготовка показаха, че футболните съдии успешно са усвоили специалния фундамент. Така също в дадения период се решаваха задачите за развитие на скоростна издръжливост и подготовка на организма на съдията за покриване на един от актуалните нормативи за физическа подготовка (теста на ФИФА). За реализацията на изброените задачи бяха използвани различни методи, което осигури поддържането на интереса у занимаващите се, повишавайки при това тяхната тренираност и нивото им на подготовка за предстоящия състезателен сезон.

По време на втория двуседмичен етап от комплексната интегрална подготовка на футболния съдия за състезателна дейност в допълнение към специфичния фундамент добавихме психологическа подготовка, която ориентира част от интелектуалния потенциал на арбитрите към анализ на психологическите аспекти на собственото им емоционално състояние, както и това на участниците в турнирите.

Разбирането от страна на съдията на целите и мотивите на запаянковците и футболистите ще му помогне да построи ефективна линия на поведение, да повиши увереността си и да се противопостави на стресовата ситуация на терена. В този аспект показателни са заниманията по психологическа подготовка, които съдържат два етапа: теоретичен и практически. Заниманията, всяко от които е 80-90 минути, се провеждат веднъж дневно в продължение на две седмици с един ден почивка. Теоретичният и практическият компонент се редуват, т.е. след лекционното занимание следва практическо, но ако групата е активна, динамична и има висока интелектуална подготовка, мотивация и ниско ниво на стрес, е

възможно формулата на психологическата подготовка да бъде видоизменена, както следва:

1 лекция:1 практика = 6 лекции:6 практики, т.е.

90 минути:90 минути = 6\*90 минути: 6\*90 минути

стандартна формула

(за обикновена група)

1 лекция:1 практика = 6 лекции:6 практики, т.е.

45 минути:135 минути = 6\*45 минути: 6\*135 минути

индивидуална или характеристична формула

(за лабилна група)

При това промяната в съдържанието на лекционния курс става не са сметка на намаляване на информацията, а за сметка на преразпределянето на формите на активност на футболните съдии. Решението за промяна на стандартната формула в индивидуална се взема от психолог.

Съдържанието на курса „Психологическа подготовка на футболния съдия за състезателния сезон“ се опира на понятието „стрес“, неговата роля в професионалната дейност на арбитъра, начините за регулация и саморегулация в условията на сензорна стимулация.

Таблица 5

Съдържание на заниманията от втория етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, раздел „Психологическа подготовка“

№ на темата	Тема	Съдържание	Вид занимание
1	Диагностика на нивото на стрес (първо измерване). Самоотчет за емоционалния компонент в съдийството.	Методика «Състезателни стрес-ситуации» (Р. Фрестер). Описание на ситуацията при загуба на контрол в момента на съдийство. Обмяна на опит.	Практическо, тест
1	Теория на стреса: основни понятия.	Видове стрес: еустрес и дистрес. Психологически, физиологически, информационен, емоционален и управленчески стрес. Оценка на събитията и промяна на поведението под въздействие на емоциите. Физически симптоми на стреса: нарушение на съня, хранителни разстройства, психосоматични заболявания. Трите стадия (фази) на стреса: загуба на контрол над ситуацията и	Лекция

		над себе си; съпротива срещу стреса и адаптиране към ситуацията, а също вземане на решение за изход от нея; изтощение на нервната система.	
2	Ниво на разпределение на отговорността за вземане на групови и индивидуални решения.	Строяване по ръст. Строяване по рождени дати. Блато. Стоножка. Обръч.	Практическо, тренинг
2	Признаци на стресово напрежение у спортистите	Стресори от вътрешна и външна среда. Стресори на неопределеността и връзката им с вида дейност. Стресори на значимост в условията на спортното състезание като вътрешно субективната и външно обективната оценка на реализирането на индивидуално значими за личността мотиви.	Лекция
3	Анализ на нивото на лабилност и ригидност на мисленето в ситуации на стрес.	Да се намери двойката (насекоми). «Самолет» с 3 двойки. «Кула» «Автобус». «Бъркотия».	Практическо, тренинг
3	Личностни предпоставки за устойчивост на състезателния стрес: темперамент, мотивация, характер.	Значение на типа ЦНС за начина на живот и за противопоставяне на стреса. Мотивите за запазване и мотивите за постигане на целта в човешката и спортна дейност. Проява и изглаждане на акцентуациите на характера в спортна среда.	Лекция
4	Навици за интерпретация на вербална информация в условията на времеви дефицит и високо ниво на трудности.	Ролева игра „Марфуша била примерна девойка“ Убеди партньора да се съгласи. Упражнение за комуникативен тренинг „Кибритени клечки“ (по двойки) Упражнение за концентрация на отборното внимание „Сито“ Три докосвания Аз и анти-аз (пляскане-обръщане) Упражнение за развиване на въображението и метафоричното мислене „Сляп текст“	Практическо, тренинг
4	Волеви акт и вземане на решения в условията на	Структура на волевия акт: прости и сложни волеви действия. Стадии на волевия акт. Ролята на пречките в	Лекция

	времеви дефицит и при високо ниво на трудности.	усещанията. Задръжка на реакцията в условия на стрес. Типове вземане на решения.	
	Психологическо разтоварване: обучение на мускулно отпускане.	Запознаване с общите правила и начини за мускулно отпускане. Отработване на навиците: дишане с налягане и отпускане на мускулите, контрол на пулса. Релаксация с нагласа.	Практическо, релаксация
5	Начини за регулиране на стреса при спортисти: непроизволни и произволни.	Ролята на кортизола при стреса (особености на нивото на кортизол при спортисти). Причини за развиване на зависимости при спортисти. Основни непроизволни начини за борба със стреса при спортисти: алкохолизъм, промискуитет и други форми на адиктивно поведение. Произволни начини за регулация на стреса: релаксация, тренинг, саморазвитие, обучение и пр.	Лекция
6	„Личностни профили“ на спортистите с различни специализации.	Специфичен набор от стрес-фактори в различните спортове. Психологически характеристики на футболистите. Начини за контрол и взаимодействие в стресова ситуация.	Лекция
6	Диагностика на нивото на стрес (второ измерване). Психологическо разтоварване: визуализация.	Методика «Състезателни стрес-ситуации» (Р. Фрестер). Релаксация с нагласа.	Практическо, тестиране, релаксация

След завършването на втория етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ нивото на обслужване на мачове непрекъснато ще се повишава. Нагледно това ще намери израз както в придвижването на съдията по терена по време на мача, така и във външната му увереност при вземане на сложни решения, ясни жестове, а също и сигнали в правилна тоналност. Необходимо е да се отбележи, че по време на последното тренировъчно занимание от 4 микроцикъл съдиите покриват пробен норматив – тест на ФИФА. Дадената база, заложена преди учебно-тренировъчните лагери, ще помогне много на съдиите да покажат нивото си на майсторство и ще способства за тяхната атестация при обслужването на мачове от високо ниво.

**В подраздел 2.4.3.** е представен третият етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“. Това е заключителният етап на методиката, в който пред арбитрите стоят задачи по

работа над специалната физическа подготовка и над теоретичната подготовка. Третият етап на методиката е последен и играе много важна роля, тъй като именно на този етап се разясняват промените в правилата на играта, настъпили през последната година. Това също така е и етапът, в който след натрупването на тренировъчен ефект, формата на арбитъра достига своя пик. Основната трудност на дадения период е работата над теоретичната подготовка. Това е свързано с факта, че при получаване на информация за промените в правилата на играта, те трябва незабавно да се прилагат на терена. Що се касае физическата подготовка, то тук на фона на заложената в предишните етапи база, работата на съдиите е обичайна с изключение на тренировъчните занимания, в които се използват специализирани тестове за физическа подготовка на футболни съдии YO-YO TEST и ARIET TEST. Горепосочените нормативи се използват по време на учебно-тренировъчните лагери като тренировки, в които арбитрите повишават увереността си в собствените сили. При това продължителността на тренировъчните занимания на дадения етап намалява, което е обусловено от намаляването обема и едновременно повишаване интензивността на тренировъчното натоварване.

Таблица 6

Съдържание на заниманията от третия етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, раздел „Физическа подготовка“

Микроцикъл № 5	Описание на тренировъчното занимание		продължителност
	1	1. Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения. 2. Основна част (30'): 6*40м, 10*30м, 20*20м интензивност 90%, между подходите 3-4'. Подскоци на място 3 подхода по 2'. 3. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	60 мин.
	2	1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. 2. Клекове с щанга 40-50-60-70-60-50-40 кг по 10-8 пъти. 3. Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-70-60-50-40 кг по 10 пъти 4. Бягане с високо вдигнати колена с щанга 40 кг (3*40' през 5-7' почивка) 5. Ножични подскоци с щанга 35 кг (3*40'' през 5-7' почивка) 6. Повдигане на тялото от лег и тилен лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения. 7. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	90 мин.
	3	1. Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови	70-75 мин.

Микроцикъл № 6		<p>упражнения.</p> <p>2. Основна част (30'): 6*40м, 10*30м, 20м+20м*20 (бягане совалка) интензивност 90%, между подходите 3-4'.</p> <p>Подскоци на място 3 подхода по 2'.</p> <p>3. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	
	4	<p>1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p> <p>2. Клекове с щанга 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти.</p> <p>3. Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти</p> <p>4. Бягане с високо вдигнати колене с щанга 40 кг. (3*40'' през 5-7' почивка)</p> <p>5. Ножични подскоци с щанга 40 кг (3*40'' през 5-7' почивка)</p> <p>6. Повдигане на тялото от лег и тилан лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения.</p> <p>7. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	90 мин.
	5	<p>1. Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения.</p> <p>2. Основна част (30'): Тест YO-YO(17.2) през 10' възстановяване Тест ARIET (15.5.2).</p> <p>Подскоци на място 3 пъти по 2'.</p> <p>3. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	75 мин.
	6	Практическо съдийство на мач	90 мин.
	7	<p>1. Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения.</p> <p>2. Основна част (20'): Тест YO-YO(17.6) или Тест ARIET (16.2).</p> <p>Подскоци на място 3 пъти по 2'.</p> <p>3. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	65 мин.
	8	<p>1. Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p> <p>2. Клекове с щанга 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти.</p> <p>3. Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти</p> <p>4. Бягане с високо вдигнати колене с щанга 40 кг. (3*50'' през 5-7' почивка)</p> <p>5. Ножични подскоци с щанга 40 кг (3*50'' через 5-7' отдыха)</p> <p>6. Повдигане на тялото от лег и тилан лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения.</p> <p>7. 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.</p>	90 мин.
	9	<p>1. Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови</p>	65 мин.

	упражнения. <b>2.</b> Основна част (20'): Тест YO-YO(18.2) или Тест ARIET (16.5.1). Подскоци на място 3 пъти по 2'. <b>3.</b> 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	
<b>10</b>	<b>1.</b> Загряване: 5-6' леко бягане, 5' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули. <b>2.</b> Клекове с щанга 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти. <b>3.</b> Изтласкване от гърди от лег 40-50-60-70-60-50-40 кг. по 10-4 пъти <b>4.</b> Бягане с високо вдигнати колене с щанга 40 кг. (3*50'' през 5-7' почивка) <b>5.</b> Ножични подскоци с щанга 40 кг (3*50'' през 5-7' почивка) <b>6.</b> Повдигане на тялото от лег и тилен лег с фиксирани долни крайници 3*20 повторения. <b>7.</b> 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	90 мин.
<b>11</b>	<b>1.</b> Загряване (20'): 8-10' леко бягане, 5-7' упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули, 5-7' специално-бегови упражнения. <b>2.</b> Основна част (20'): Тест YO-YO(18.6) или Тест ARIET (17. 2). Подскоци на място 3 пъти по 2'. <b>3.</b> 10' разпускащо бягане, упражнения за гъвкавост и разтягане на всички групи мускули.	60 мин.
<b>12</b>	Практическо съдийство на мач	90 мин.

След края на работата по физическата подготовка организмът на съдията е напълно подготвен за покриване на нормативите по физическа подготовка и обслужване на мачове от професионално ниво. Дадената подготовка позволява на арбитъра навреме да заема правилната позиция на терена по време на мач, без забавяне на следва развитието на атаките и котраатаките на играещите отбори и в нужния момент да бъде в тези точки на терена, където има вероятност от конфликти, при необходимост да се прехвърля в далечни части на полето, за да наложи дисциплинарни санкции. Подготвеността на арбитъра ще му позволи да следва постоянно увеличаващите се изисквания за общия километраж, натрупван по време на мач, който към дадения момент приближава 12 км средно на мач. Този показател е много сериозен, отчитайки, че натоварването в професионалните мачове се характеризира като много интензивно.

Заключителният раздел на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ е посветен на теоретичната подготовка. В този раздел вниманието на съдиите е насочено по-специално към промените в правилата на играта. Правилата във футбола постоянно еволюират успоредно със самата игра и във връзка с това се внасят поправки и нововъведения.



Важността на теоретичната подготовка е и в това, че висококвалифицираният арбитър, който е добре подготвен теоретично, може бързо и разбираемо да обясни всяко, дори и най-сложното и нееднозначно решение, използвайки при това футболна терминология. Не по-малко важна е теоретичната подготовка и за начинаещите млади съдии. Именно изхождайки от разбирането на правилата на футболната игра, начинаещите арбитри вземат своите първи решения на терена, и от това доколко добре владеят тези правила, ще зависи правилността на решенията им.

Разделът с теоретичната подготовка включва двуседмичен цикъл от теоретични занимания, като всяка седмица има по 5 занимания, или общо те са 10. По време на заниманията съдиите изучават теоретичен материал, предоставен от Футболната федерация на Казахстан и свързан с промените във футболните правила, преминават тестиране по изучените въпроси, а за закрепване на усвоените знания са предвидени видеоматериали по изучаваните теми от програмата на УЕФА 2016 (1,2) От своя страна всяко занимание е разделено на три части: изучаване, тестиране, закрепване.

Таблица 7

Съдържание на заниманията от третия етап на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, раздел „Теоретична подготовка“

№	Съдържание на заниманието	продължителност
1	ПРАВИЛО 1 – Футболно игрище, ПРАВИЛО 2 – Топка, ПРАВИЛО 3 – Играчи.	60 мин.
2	ПРАВИЛО 4 – Екипировка на играчите, ПРАВИЛО 5 – Съдия, ПРАВИЛО 6 – Други официални лица на мача.	60 мин.
3	ПРАВИЛО 7 – Продължителност на мача, ПРАВИЛО 8 – Начало и възобновяване на играта, ПРАВИЛО 9 – Топка в игра и извън игра, ПРАВИЛО 10 – Определяне изхода от мача.	60 мин.
4	ПРАВИЛО 11 – Извън игра	60 мин.
5	ПРАВИЛО 12 (1 част) – Нарушение на правилата и недисциплинирано поведение.	60 мин.
6	ПРАВИЛО 12 (2 част) – Нарушение на правилата и недисциплинирано поведение.	60 мин.
7	ПРАВИЛО 13 – Наказателен удар и пряк свободни удари, ПРАВИЛО 14 (1 част) – 11-метров удар.	60 мин.
8	ПРАВИЛО 14 (2 част) – 11-метров удар.	60 мин.
9	ПРАВИЛО 15 – Вкарване на топката в игра от страничната линия, ПРАВИЛО 16 – Удар от вратата, ПРАВИЛО 17 – Ъглов удар.	60 мин.
10	Тестиране по въпросите на правилата на играта, видеотестиране.	60 мин.

Всички раздели от „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ представляват само части от интегралната подготовка и успешната съдийска дейност е невъзможна без реализацията дори и на една от тях. Максималният ефект от методиката се постига единствено чрез комплексното ѝ прилагане.

**Глава III** включва резултатите от изследването, които отразяват ефективността на използваната „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**В подраздел 3.1.1** са описани количествените показатели на дейността на футболните съдии по време на спортния сезон и на отделни състезания. В течение на сезона арбитрите участват в провеждането на състезания от различно ниво. Според резултатите от анкетата, а също и според статистическите данни за реалната натовареност на арбитрите е установено, че те съдийстват средно  $12,2 \pm 0,44$  мача на сезон от официалните турнири за Първенството и Шампионата на страната. Ако се включат и мачовете от регионалните, любителските, детските и юношеските състезания обаче, то цифрата ще достигне  $53,8 \pm 0,44$  мача, което 4,4 пъти повече. Това свидетелства за реалната по-висока натовареност на футболните съдии по време на сезона, което от своя страна говори за постоянни натоварвания и стресови ситуации, характерни за футболните мачове.

**В подраздел 3.1.2** е дадена количествена характеристика на двигателната активност на футболните съдии при избора на позиция на терена по време на мач. През последните години достатъчно стабилен остава броят на мачовете, съдийствани от квалифицирани арбитри в рамките на казахстанските и международни състезания. Интензивността на работа на съдията по време на мач зависи от нивото на дадения турнир, от квалификацията на съдията, от неговия опит, степен на готовност, положението на участващите отбори и други фактори.

Резултатите от анкетирането на съдии от различни категории показваха, че 88,7% от арбитрите изпитват забележима физическа умора след мача. Напрегнатите мачове видимо оказват влияние върху нервно-мускулния апарат и върху редица психофизиологически показатели на съдиите, в частност върху показателите за тяхното внимание.

Изглежда очевидно, че напрегнатият характер от първата до последната минута на повечето от водените от съдиите мачове изисква висока устойчивост към въздействието на различни неблагоприятни фактори, както и определено ниво на специална подготовка.

Постигането и поддържането на това ниво в процеса на практическото съдийство ще спомогне както за по-високото качество на арбитраж по време

на целия сезон, така и за възможността съдията да се справя с постоянно нарастващото състезателно натоварване по възможно най-добрия начин.

Наблюденията на поведението на футболните съдии по време на провежданите от тях мачове показват, че изпълнението на съдийските задължения е свързано със значителна двигателна активност, обусловена от изключително динамичния характер на самата игра. Тази двигателна активност се изразява в постоянното придвижване на съдиите на различни дистанции по различен начин (спринт, ускорение, гладко равномерно бягане, тичане назад и т.н.), в изпълнението на различни движения с ръце (съдийски жестове), илюстриращи характера на отсъжданите нарушения и показващи на играчите вида на наложеното наказание.

Резултатите от допитването до 20 съдии ни позволиха да определим разстоянието, което изминават арбитрите в един мач от различни нива. Достоверността на данните се потвърждава от използваните от съдиите съвременни технологии по време на обслужването на мачовете от Първенството и Шампионата на Казахстан. Всеки съдия може да проследява разстоянието, което преодолява по време на тренировки и мачове, чрез многофункционален часовник. По този начин в резултат на анкетата ние разкрихме, че по време на целия мач арбитърът в зависимост от изпълняваните от него функции (съдия, помощник-съдия) пробягва дистанция от 6000-11 000 метра.

Очевидно, обемът движения, който изпълнява съдията, е толкова по-голям, колкото е по-голяма двигателната активност на самите футболисти, колкото е по-висок темпът на игра, нейната динамика, което пък е свързано преди всичко с нивото на квалификация на отборите, участващи в конкретния мач.

Нашите проучвания върху дейността на съдиите по време на мач ни позволиха да характеризираме количествено обема на движенията им.

Таблица 8

Количествени характеристики на придвижването на футболните съдии по време на мач (в метри)

Състезание	Съдия	Помощник съдия
Юношески състезания	5000-7000	1500-4000
Първенство на дублиращите отбори	7000-9000	2000-5000
Първенство на Първа и Висша лига	7000-11000	3000-6000

Някои автори посочват, че по време на футболен мач съдиите пробягват между 4-6 километра (109, 240). Нашите данни обаче свидетелстват, че дори

и при съдийството на юношески състезания (за база приехме мачовете за подготовка за Висшата лига на Казахстан на отборите младша възраст) арбитрите преодоляват дистанция от 5 до 7 километра на мач, което е пряко свързано с интензификацията на самата игра, с нивото на подготовка на участниците.

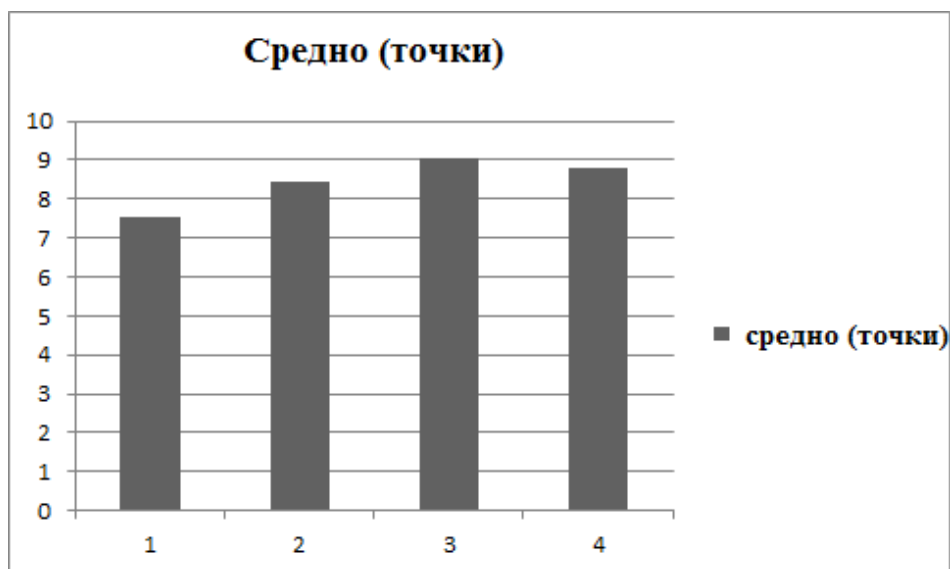
**В подраздел 3.2.** са разгледани резултатите от теоретичната подготовка. Един от компонентите на интегралната подготовка, по който беше направена оценката на ефективността на цялата „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, е показателят теоретична подготовка. Този показател бе измерен в началния етап на работата, повторно – в процеса на използване на методиката и последно – след приключване на цялата работа (това позволи да се направят три измервания на нивото на теоретична подготовка на съдиите). Допълнително четвърто измерване бе проведено по време на атестационния изпит, включен в учебно-тренировъчните лагери.

В течение на двете седмици, през които беше усвояван разделът *Теоретична подготовка* с помощта на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, бяха проведени общо 10 теста.

Започвайки от третия етап на раздела *Теоретична подготовка* на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, 5 пъти седмично се провеждаха теоретични занимания по Правилника на играта, по време на които се обсъждаха тестовете и се изучаваха въпроси от Правилник 2017.

По време на първото теоретично занимание бе проведен контролен тест за теоретична подготовка, средният резултат от който бяха 7,52 верни отговора, представляващи 75,2% (при допустим минимален брой правилни отговори 8). След първата седмица занимания средният резултат нарасна до 8,42, което в процентен еквивалент даде 84,2% правилни отговори. След втората седмица средният резултат достигна 9.04 или 90,4% правилни отговори. И накрая, по време на учебно-тренировъчните лагери, при полагане на теоретичния изпит арбитрите показаха среден резултат 8.8, което даде 88% верни отговори. При това само един от 21 съдии не успя да вземе теоретичния изпит.

Резултатите от тестовете нагледно показват динамиката на увеличаване нивото на теоретичната подготовка на футболните съдии, използващи „Комплексната методика за интегрална подготовка“. Това свидетелства за правилно подбраните форми и съдържание на заниманията.



Фиг.1 Сравнителна характеристика на резултатите от теоретичната подготовка на арбитрите от Павлодарска област в хода на обучението по „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

По този начин необходимостта от включването на раздела *Теоретична подготовка* в „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ бе потвърдена от факта, че в началото на изследването 47,6% от съдиите от експерименталната група не притежаваха необходимото ниво на теоретична подготовка (събраха по-малко от 8 точки). След използването на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ 95,2% от съдиите положиха успешно изпита по теоретична подготовка. Всичко гореизложено свидетелства за високата ефективност и целесъобразност на използването на предложената методика на подготовка в рамките на теоретичния курс на арбитрите.

В **подраздел 3.3.** са разгледани резултатите от психологическата подготовка, които са следните. В работата по предложената методика участваха 21 съдии на възраст между 25 и 40 г. и със съдийски стаж от 1 до 15 г. Дадената методика има три основни показателя за оценка: 1) ситуации, характеризиращи социално-психологическите влияния; 2) обективни състезателни ситуации (тук са включени също ситуациите „успех-неуспех“) и 3) ситуации на стабилност на вегетативните функции.

Таблица 9

Първо диагностично измерване на психологическите характеристики на арбитрите от Павлодарска област

№	а)	б)	в)	№	а)	б)	в)	№	а)	б)	в)
---	----	----	----	---	----	----	----	---	----	----	----

	често	понякога	рядко		често	понякога	рядко		често	понякога	рядко
1	0	11	10	2	2	13	6	3	0	14	7
4	0	18	3	5	2	14	5	6	12	5	4
7	5	11	5	8	0	0	21	9	0	7	14
10	12	9	0	11	4	4	13	12	5	7	9
13	0	9	12	14	0	5	16	15	3	6	12
16	2	13	6	17	1	2	18	18	0	7	14
19	0	6	15	20	0	5	16	21	3	4	14

Според резултатите от дадената методика може да се опише такъв показател като *разпространеност* на дадена ситуация, възникваща в практиката на повечето арбитри.

1. Дадените ситуации могат да бъдат маркирани от съдиите като редки или възникващи понякога, но на практика всеки съдия се сблъсква с тях в дейността си. С други думи, съдиите оценяват тези ситуации като незначителни, но постоянни. Своеобразен „обичаен“ стрес, на който не обръщат внимание. 2. Или дадените ситуации се маркират от повечето арбитри и се оценяват от тях като „често“ възникващи.

По първия показател най-често срещаните ситуации, характеризиращи социално-психологическото влияние и уязвимост на съдиите, са: личните повишени изисквания към собственото съдийство (10. Повишени изисквания към резултатите от собственото съдийство). Това заплашва да се превърне в постоянен източник на възбуда, тревожни мисли и желание за достигане на поставените от самия себе си цели. При това целите могат да бъдат неадекватни, а ресурсите – ограничени. Даденият показател се съотнася с позиция 4 (Упреци по време на състезанието), тъй като повишаващият се натиск от страна на играчите и треньорския състав усилва стреса и увеличава броя на съдийските грешки. Повечето съдии, дори и да нямат завишени изисквания към собственото си съдийство, отбелязват уязвимостта си пред упреците като параметър, възникващ „понякога“. Дадените особености се проследяват отчетливо на долната диаграма.

Втория показател – обективни игрални ситуации – съдиите отбелязват като безусловно важен, но структурно всеки съдия нарича „обективни“ различни причини. Мнението на арбитрите е единодушно по показател 8 – отсрочка на старта. Според тях тази „рядко“ възникваща ситуация е източник на стрес за всички съдии.

Третият показател – вегетативните реакции (като недостатъчна самостоятелност и самоконтрол) се отбелязва от съдиите в позиция 6

(Постоянна мисъл за задължителното изпълнение на поставената задача). Тази уязвимост води до деконцентрация и загуба на контрол както над себе си, така и над ситуацията на терена.

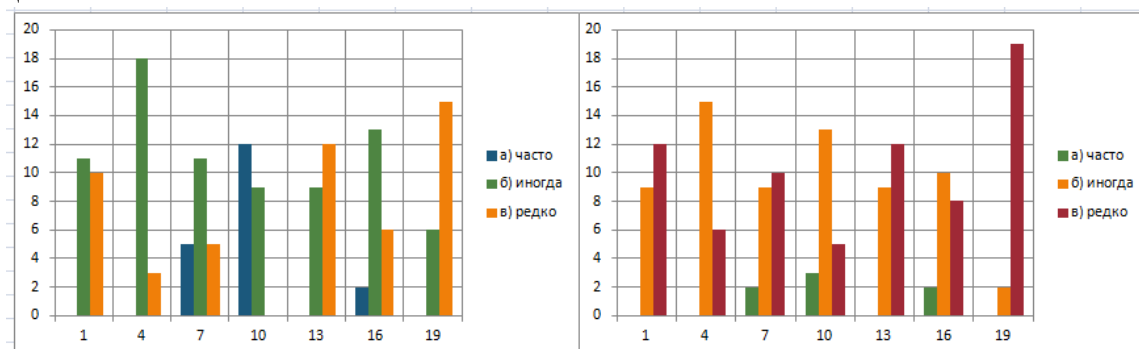
След проведената тренировъчна и обучителна работа със съдиите беше направено повторно диагностично измерване.

Таблица 10

Второ диагностично измерване на психологическите характеристики на арбитрите от Павлодарска област

№	а) често	б) понякога	в) рядко	№	а) често	б) понякога	в) рядко	№	а) често	б) понякога	в) рядко
1	0	11	10	2	2	13	6	3	0	14	7
4	0	18	3	5	2	14	5	6	12	5	4
7	5	11	5	8	0	0	21	9	0	7	14
10	12	9	0	11	4	4	13	12	5	7	9
13	0	9	12	14	0	5	16	15	3	6	12
16	2	13	6	17	1	2	18	18	0	7	14
19	0	6	15	20	0	5	16	21	3	4	14

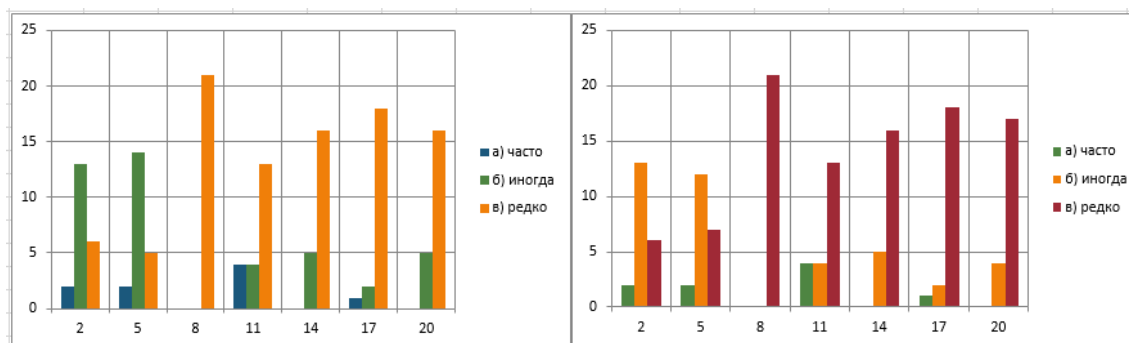
Сравнението между първото и второто измерване позволи да се проследи динамиката и промяната в реакциите на съдиите в стресови ситуации.



Фиг.2 Сравнителен анализ на първото и второто диагностично измерване на реакциите на арбитрите от Павлодарска област на стресови ситуации.

Промени се наблюдават по първи и трети оценъчни показатели на ситуацията, които характеризират социално-психологическите влияния и стабилността на вегетативните функции. Това се обяснява с факта, че вторият показател – обективните състезателни ситуации – не е изчезнал за периода на работа с психологическите съставляващи на стреса. С други думи, дадените ситуации са „външни“ и не зависят от самите съдии. Нещо повече – тяхното

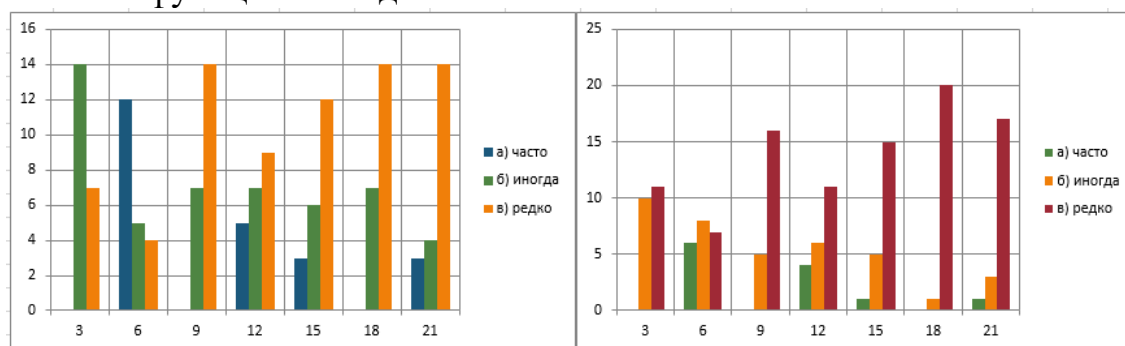
влияние нараства с повишаване майсторството и състезателния опит на съдиите.



Фиг.3 Сравнителен анализ на първото и второто диагностично измерване на арбитрите от Павлодарска област по показателя „обективни ситуации“.

По първия показател ситуациите от разряд „често“ се преместват в разряд „понякога“ и „рядко“, т.е. обективно те не изчезват от съдийската дейност, съдиите ги виждат и ги отбелязват, но емоционалната им реакция вече е по-слабо изразена и до голяма степен се поддава на саморегулация. Емоционалното напрежение у съдиите се е понижило за сметка на включването на аналитични механизми и разбирането на причините за собственото поведение и елементите на чуждото поведение. Също така повечето арбитри са се научили да разбират поведенческите мотиви на околните и да прогнозират собственото поведение както в обичайни, така и в конфликтни ситуации.

Резултатите от третия показател отразяват настъпилите промени във вегетативните функции на съдиите.



Фиг.4 Сравнителен анализ на резултатите от първото и второто диагностично измерване на арбитрите от Павлодарска област по показателя „вегетативни функции“.

В личностен план тези показатели съответстват на промяната в нивата на самостоятелност и самоконтрол. Трябва да се отбележи също така, че актуалният резултат по отношение качеството на съдийството се е увеличил.



Повишена е и общата устойчивост на организма на стресови ситуации. Понижени са показателите по психологическото натоварване и общото ниво на стрес.

Обобщението на проведената работа по психологическата подготовка на футболните съдии за състезателния сезон в рамките на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ позволява да се направят следните изводи:

1. Психологическата подготовка и изучаването на особеностите на стреса, устойчивостта на стрес, конфликтността и начините за саморегулация от самите съдии им помага в професионалната им дейност и формира у тях достатъчно високо ниво на устойчивост на стрес.

2. Изучаването на психологическите основи на стрес-факторите, възникващи в професионалната дейност, предотвратява негативните последици от първичния стрес и спомага за самоопределянето на съдиите.

3. Психологическото обучение, благодарение на активния компонент във вид на тренировъчни упражнения и ролеви игри, формира у съдиите навици за рефлексия към собственото поведение.

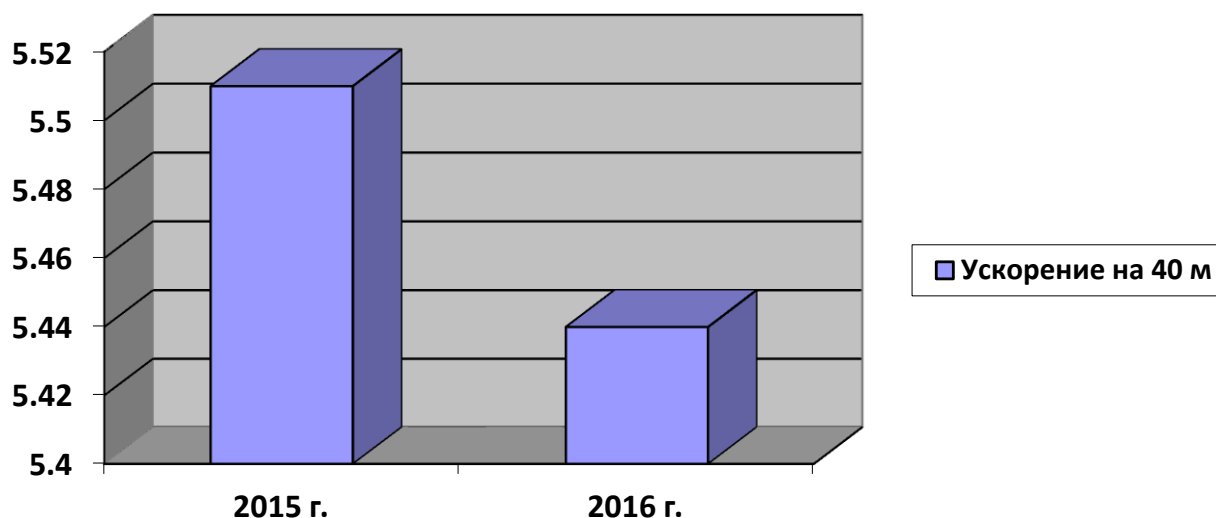
В **подраздел 3.4.** са показани резултатите от физическата подготовка на съдиите. Изследването на нивото и динамиката на физическа подготовка на дадената група съдии започна в началото на сезон 2015 г. Всяка година по време на предсезонните лагери арбитрите държат тест по физическа и функционална подготовка – тест на ФИФА и YO-YO тест за главните съдии, както и ARIET тест за помощник-съдиите. Всички изброени нормативи се използват за оценка нивото на физическа подготовка на арбитрите. Наред с това резултатите от дадените нормативи бяха използвани за оценка ефективността на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“. Трябва да се отбележи, че всеки норматив е показател и за развитието на определени физически качества, а именно: тестът на ФИФА – за скоростно-силова подготовка и обща издръжливост; YO-YO и ARIET тестовете – за скоростна издръжливост. Тези нормативи са избрани неслучайно – те се препоръчват от ФИФА и УЕФА и не за първа година са критерий за избор на съдии от Футболната федерация на Казахстан.

В началото на 2015 г. съдиите от Павлодарска област покриха тези нормативи, готвейки се за предсезонния лагер индивидуално, докато през 2016 г. арбитрите се подготвиха по предложената в даденото изследване „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“. Така на сравнителен анализ бяха подложени резултатите от нормативите на съдиите от Павлодарска област за 2015 и 2016 г. със съответната разлика в подготвителната методика за учебно-тренировъчните лагери.

Тестът на ФИФА се състои от 2 части – 1. скоростно-силов блок, в който съдиите изпълняват 6-кратно ускорение на 40 метра с разбег 1,5 м., и 2. интервален блок за оценка на общата и специална издръжливост, който се състои от 40-кратно редуване на ускорение на 75 метра и възстановителни пробягвания на 25 м., като за ускорението се дават 15 сек., а за възстановителния интервал – 18 сек.

С малки изключения футболните съдии от Павлодарска област покриха успешно норматива по физическа подготовка на ФИФА през 2015 и 2016 г. През 2015 г. само един съдия не се справи с теста, след като не преодоля интервалния блок, което доведе до 95% обща успеваемост по покриването на норматива.

През 2016 г. след прилагането на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ 100% от арбитрите от Павлодарска област покриха норматива. При това в първия блок за оценка на скоростно-силовите качества средният показател за 2015 г. беше 5,51 сек. при рубеж 5,90 сек., а през 2016 г. резултатът на съдиите се подобри до 5,44 сек. Средно резултатът на арбитрите се подобри с 0,07 сек. и ако се отчете, че контролната дистанция бе 40 метра, тази разлика говори за значително подобрение на скоростно-силовите качества в сравнение с предходния сезон. Всичко това свидетелства за положителното влияние на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ върху скоростно-силовите им качества.

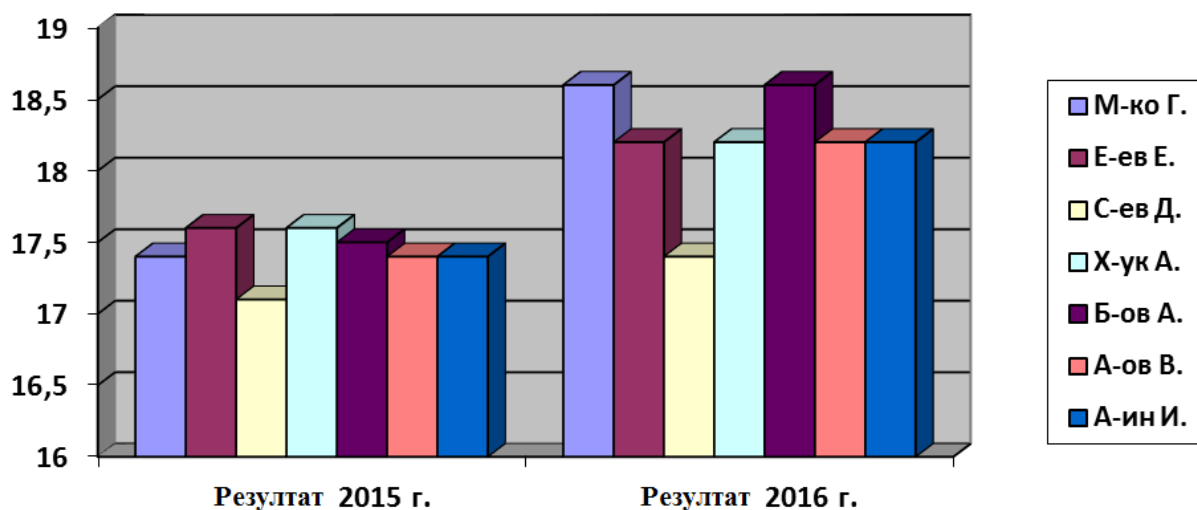


Фиг.5 Сравнителен анализ на резултатите от теста на ФИФА (скоростно-силов блок) на арбитрите от Павлодарска област през 2015 и 2016 г.

Освен оценката на скоростно-силовите качества и общата издръжливост на футболните съдии, беше направена и оценка на

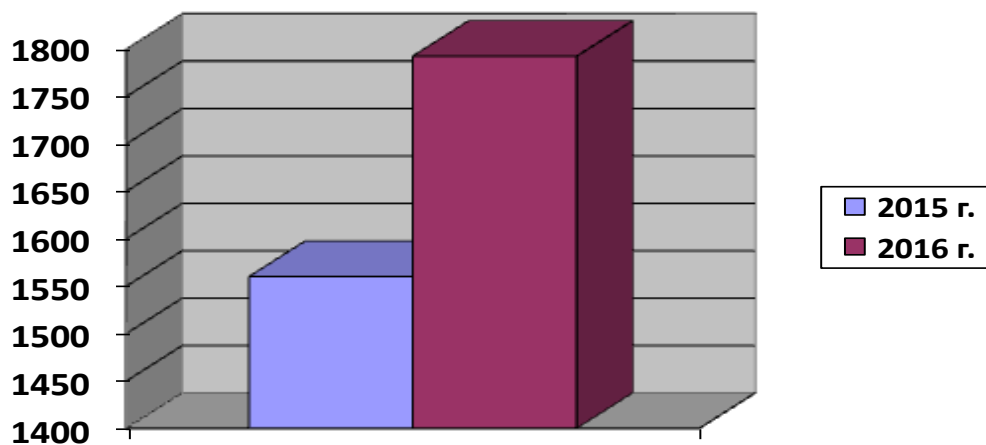
ефективността на „Комплексната методика за интегрална подготовка“ според резултатите от нормативите за скоростна издръжливост – YO-YO тест за главните съдии и ARIET тест за помощник съдиите. През 2015 г. за успешно покрит YO-YO тест се смяташе резултат от 17.4. След покриване на контролния норматив за YO-YO теста през 2015 г. главните съдии показаха среден резултат 17.43, което отговаряше на минималните изисквания на Футболната федерация на Казахстан. Само след година – при подготовката за сезон 2016 г. Футболната федерация на Казахстан повиши минималния резултат за успешно покриване на норматива, повишавайки по този начин и изискванията към физическата подготовка на футболните съдии.

Така, за успешно покриване на норматива, за съдиите от Павлодарска област се появи необходимост от повишаване общата физическа подготовка, което на свой ред им бе осигурено от „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“. На учебно-тренировъчните лагери през 2016 г. в резултат на използването на предложената методика арбитрите от Павлодарска област показаха среден резултат 18,2. Само един съдия не покрит норматива, постигайки резултат 17,4, но въпреки това този арбитър показва прираст на постижението си в сравнение с предходната година. Останалите му колеги успешно покриха норматива, като двама от тях показаха по-висок от изисквания резултат. Разликата в резултатите достигна 0.75, което съответства на 12 ускорения по 20 метра, а това е с 240 метра повече от предходната година. Ефективността на покриване на норматива от съдиите от Павлодарска област по сравнение с предишната година се увеличи с 6,7%.



Фиг.6 Сравнителен анализ на резултатите от YO-YO теста на арбитрите от Павлодарска област през 2015 и 2016 г.

Помощник съдиите покриваха контролния норматив ARIET тест, който е много сходен с норматива на главните съдии, но в него е добавено придвижване със странична пресечена стъпка и съответно е променена базовата система за оценка. През 2015 г. минималният резултат за успешно покриване на норматива ARIET тест беше 15.5.2. Помощник съдиите от Павлодарска област показаха среден резултат 16.6. През 2016 г. изискванията на Футболната федерация на Казахстан към физическата подготовка на помощник съдиите също се повишиха и за успешно покриване на норматива се прие резултат 16.5.2. Средният резултат, показан от помощник съдиите от Павлодарска област по дадения контролен норматив, нарастна до 17.1 през 2016 г., като прирастът е 6,6%. Средната дистанция през 2015 г. бе 1560 метра, докато през следващата година тя вече беше 1792,5 метра, или с 232,5 м. повече.



Фиг.7 Сравнителен анализ на резултатите от ARIET теста на помощник съдиите от Павлодарска област през 2015 и 2016 г.

Нивото на скоростна подготовка на съдиите от Павлодарска област по теста на ФИФА (скоростен блок) след обучението по методиката за интегрална подготовка нарастна средно с 0,07 сек. Това говори за ръста на показателите на скоростно-силовите качества на арбитрите. През 2015 г. 95% от съдиите успешно покриха интегралния блок от теста на ФИФА, а година по-късно даденият показател се увеличи с 5%, т.е. вече всички съдии успешно изпълниха контролния норматив. Това също свидетелства за положителното влияние на предложената методика, благодарение на която се е увеличило нивото на общата издръжливост.

Ефективността на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ бе оценена също така и с помощта на YO-YO и ARIET тестовете. Ръстът на резултатите на главните съдии достигна 6,7%, докато помощник съдиите подобриха показателите си с 6,6%. Тези показатели говорят за увеличаване нивото на скоростната издръжливост.

В заключение трябва да се отбележи, че всички професионално значими физически качества на футболните съдии, които са им необходими за успешни действия на терена, бяха повишени благодарение на използването на „Комплексната методика за интегрална подготовка“. За това свидетелстват всички резултати от контролните нормативи, приведени по-горе.

Повишаването нивото на подготвеност на футболните съдии се отразява положително и върху съдийството на мачовете: арбитрите своевременно се оказват на нужните места, покриват необходимите разстояния и правят спринтове по време на целия мач. С други думи, всичко това влияе на нивото на съдийство на всеки арбитър, както и върху вземането на решения на терена. Повишаването нивото на физическа подготовка на всички съдии говори за правилно подбраните методи и форми на тренировъчни занимания, за грамотно и точно построените тренировъчни цикли в комплексната методика за интегрална подготовка.

#### **В глава IV са представени изводите и препоръките**

Сложността на съдийството се увеличава с всяка изминала година. Обективните трудности на съдийската дейност в значителна степен са обусловени от високата динамичност, краткостта и бързата смяна на игрови ситуации, в които от съдиите се очакват абсолютно безпристрастни и безгрешни решения, а също и от високите физически натоварвания, на които са подложени арбитрите по време на мачове, от психологическото напрежение и отговорността за вземаните решения. Но в съдийството, както и във всяка друга дейност, са възможни грешки, свързани с недостатъчната квалификация на съдиите, с липсата на единност в разбирането на философията и механиката на съдийството, на Правилника за игра, на различните практически навици. При това следва да се отчита критичното отношение на зрителите към съдиите, некоректните оценки за съдийството от страна на официалните лица, футболистите и средствата за масова информация. Съвършено очевидно е, че в днешно време във връзка с развитието на футбола, с промените в Правилника за игра е необходимо да се повишава качеството на подготовката на футболните съдии, нивото на квалификация на които трябва да съответства на нивото на съвременния футбол.

ФИФА и УЕФА редовно организират курсове и семинари, на които се канят елитни съдии от т.нар. топ ешелон, но за съжаление за младите съдии семинари се провеждат много по-рядко и основната си база знания те получават по време на предсезонните лагери.

Именно по тази причина разработихме единна методика за подготовка на арбитрите, която получи името „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

Проведеното изследване стъпка по стъпка разкрива основните резултати, получени в хода на използването на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ в съдийството в Павлодарска област на Република Казахстан.

Основните компоненти на интегралната подготовка са: физическата подготовка, психологическата подготовка, теоретичната подготовка, техническата и тактическата подготовка.

Бяха получени следните основни резултати:

**Резултат 1.** Проведен е анализ на научно-методичната литература по темата на изследването, разкрити са основните проблеми в системата за подготовка на футболни съдии.

**Резултат 2.** Разработен е научен апарат и са подбрани методи, адекватни на целта на изследването.

**Резултат 3.** Изучено е нивото на физическа подготовка на съдиите.

**Резултат 4.** Проучено е нивото на теоретична подготовка на съдиите.

**Резултат 5.** Проучени са професионално значимите психологически качества и психологическата подготовка на съдиите.

**Резултат 6.** Разработена и внедрена в системата на подготовка на арбитрите е „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**Резултат 7.** Разработени са препоръки за действащите съдии по всички компоненти на интегралната им подготовка.

С резултатите си даденото изследване потвърди издигнатата хипотеза, че използването на „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ ще позволи да се повиши квалификацията на арбитрите чрез повишаване нивото на физическата, теоретична и психологическа подготовка.

**Беше защитена постановката на изследването,** тъй като беше разрешено противоречието между нуждата от подготовка на футболните съдии и съдийството на мачове от високо ниво посредством разработването и внедряването на единна „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

**Беше постигната целта на изследването** – въз основа изучаване процеса на подготовка на футболните съдии за съдийска дейност беше разработена и внедрена „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“.

Основните изводи, получени в процеса на изследването, доказват, че за пълноценна интегрална подготовка на футболните съдии, процесът на подготовка трябва да се състои едновременно от пет компонента, всеки от които е задължителен.

В началото на изследването 47.6% от съдиите от експерименталната група не притежаваха необходимото ниво на теоретична подготовка (събраха по-малко от 8 точки). След използването на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ 95,2% от арбитрите успешно положиха изпита по теоретична подготовка. Всичко гореказано свидетелства за високата ефективност и целесъобразност на използването на предложената „Комплексна методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ в рамките на теоретичната подготовка на арбитрите.

Анализирайки извършената работа по психологическата подготовка на футболните съдии за състезателния сезон в рамките на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, могат да се направят няколко извода:

**Извод 1:** Получените знания помагат на съдиите от Павлодарска област да оформят достатъчно високо ниво на устойчивост на стрес.

**Извод 2:** Изучаването на психологическите основи на стрес-факторите, възникващи в професионална дейност, предпазва от негативните последствия на обичайния стрес и спомага самоопределянето на арбитрите.

**Извод 3:** Психологическата подготовка формира у арбитрите навици за рефлексия към собственото поведение.

Работата над компонентите на физическата подготовка на футболните съдии също имаше положителен ефект. За това свидетелстват подобрените резултати на арбитрите по два различни физически норматива, които на свой ред се явяват показатели за развитието на такива физически качества като скоростно-силовите качества, общата и специална издръжливост.

Повишаването нивото на подготовка на футболните съдии оказва положително влияние върху съдийството на мачове, тъй като арбитрите навреме се оказват на нужните позиции, покриват необходимите разстояния и извършват спринтове по време на целия мач. С други думи, всичко това се отразява на нивото на съдийство на всеки арбитър и на вземането на решения на терена. Повишаването нивото на подготовка на всички съдии говори за правилно подбраните методи и форми на тренировъчни занимания, за грамотно и точно построяване на тренировъчните цикли в комплексната

методика за интегрална подготовка на футболни съдии. По този начин беше разкрита ефективността на „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“, с помощта на която се повишават измеряемите компоненти на подготовката на футболните съдии. Дадената методика е препоръчителна за използване от арбитри от различни категории в подготвителния период.

### **Препоръки:**

- „Комплексната методика за интегрална подготовка на футболни съдии“ може да се използва като ръководство за подготовка за учебно-тренировъчните лагери на футболните съдии в Казахстан и България;
- Отделни упражнения от „Комплексната методика за интегрална подготовка“ могат да бъдат използвани за поддържане нивото на интегрална подготовка;
- Материали и отделни упражнения от „Комплексната методика за интегрална подготовка“ могат да бъдат включени в програмата на учебно-тренировъчните лагери на футболните съдии в Казахстан и България;
- „Комплексната методика за интегрална подготовка“ може да бъде използвана като средство за подобряване на отделените компоненти от интегралната подготовка на футболните съдии.

**Перспективи за развитие:** планира се да се използва като единно пособие за всички арбитри на Футболната федерация на Казахстан, което ще осигури единен подход към процеса на подготовка преди учебно-тренировъчните лагери.