

**Чопилко Т.Г.**

*аспірант, преподаватель;*

**Гончарук А.И.**

*студент,*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

В настоящее время наблюдается осознание самоценности и неповторимости человеческой индивидуальности в любой сфере человеческой деятельности, в том числе и спортивной [3].

Проблема индивидуализации спортивной подготовки изучалась с различных позиций [3, 4]. Достаточно много исследований выполнено на основе концепции индивидуального стиля деятельности. При этом показано, что индивидуализация различных сторон спортивной подготовки повышает ее эффективность, обеспечивает рост спортивных результатов, способствует улучшению субъективных переживаний и удовлетворенности спортивной деятельностью.

Достаточно широкое распространение нашел подход, связанный с разработкой моделей тренировочной и соревновательной деятельности [6].

При этом у спортсменов самой высокой квалификации довольно часто наблюдается проявление нескольких исключительно сильных сторон подготовленности при весьма заурядном развитии остальных ее компонентов.

В данном случае кажущиеся недостатки в подготовленности высококвалифицированных спортсменов выступают в качестве закономерного продолжения их сильных сторон [3].

В практическом плане это находит выражение в том, что у спортсменов высокого класса, имеющих ярко выраженную индивидуальность, наибольший эффект наблюдается при включении нагрузок, ориентированных на максимальное развитие индивидуальных признаков и устранение явных диспропорций в структуре подготовленности [4].

Теоретический анализ возможных направлений научно-методического обеспечения процесса индивидуализации подготовки спортсменов позволил создать общую схему подходов индивидуализации, которая выглядит следующим образом (рис. 1).

Первое направление данной серии исследований предполагает создание алгоритма математической систематизации и обработки широкого спектра показателей, отражающих не только отдельные стороны подготовленности, а состояние спортсмена как системы.

Второе направление научного обеспечения индивидуализации процесса подготовки связано с анализом факторов, обуславливающих индивидуальную динамику игровой результативности спортсменов.

Третье направление исследований в данной области связано с разработкой универсальных методов, позволяющих индивидуализировать различные аспекты тренировочного процесса [3].



**Рис. 1. Индивидуализация подготовки спортсменов**

Все это важно и в работе футбольных арбитров, где очень широк диапазон двигательной деятельности и различных факторов, определяющих качество арбитража [5].

Наблюдается достаточно выраженное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к организму арбитров высокой квалификации, диктуемыми тенденцией развития футбола, необходимостью оптимизации и интенсификации тренировочного процесса с учетом специфики соревновательной деятельности, и данными природой предельными возможностями человека, полноценная реализация которых во многом ограничена недостаточной разработанностью теоретико-методических основ индивидуализации тренировки арбитров [1, 2, 5-9].

Индивидуальные особенности следует учитывать, как в работе с арбитрами высокой квалификации, так и с теми арбитрами, кто еще слабо подготовлен и малоопытен.

Средства и методы решения тренировочных задач следует постоянно приспосабливать к особенностям арбитра и условиям его жизни. То же относится к групповым особенностям, которые зависят, прежде всего от возраста арбитров, их стажа и, конечно, функционального состояния и специальной физической подготовленности [9].

С учетом индивидуальных особенностей планируется дозирование объема и интенсивности упражнений, ведется оценка срочного и отложенного эффекта используемых средств, имея в виду индивидуальную адаптацию к тренировочным нагрузкам [4].

Когда мы имеем дело с арбитрами высокой квалификации, то поиск путей дальнейшего повышения уровня специальной физической подготовленности происходит не столько посредством попыток подтягивать их слабые стороны до уровня сильных, сколько во всемерном совершенствовании сильных и, в

известной мере, в устранении явной диспропорции в развитии остальных двигательных качеств. Попытки добиться некой гармонии в физическом развитии арбитра, в соответствии с абстрактными представлениями о необходимом уровне физической подготовленности, чаще всего приводят к снижению их спортивного потенциала [3, 4].

Каждый арбитр индивидуальность, отличается от других арбитров, уровнем специальной физической подготовленности и развитием двигательных качеств. Для каждого надо найти свой «набор ключей» с учетом его индивидуальных функциональных возможностей, возраста, стажа занятий спортом и других. Для одного арбитра в процессе его подготовки к соревнованиям на первое место следует поставить рационализацию распределения тренировочных средств, для другого – более целенаправленную базовую подготовку, а для третьего – важно увеличение доли специализированных упражнений [8, 9].

В конечном итоге, сущность управления подготовкой арбитров сводится к организации максимально благоприятных, тщательно продуманных и выверенных условий и обстоятельств, обеспечивающих повышение эффективности тренировочного процесса для каждого из них.

#### **Список использованных источников:**

1. Будогосский А. Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: автореф. дис. на соиск. научн. степ. канд. пед. наук / А. Д. Будогосский – Москва, 2008. – 26 с.
2. Вихров К. Л. Компаньен футбольного арбитра / Вихров К. Л. Киев, Комби ЛТД. – 2006. – 150 с.
3. Вяткин Б. А. Спорт и развитие индивидуальности человека (опыт системного исследования) // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 1-5.
4. Запорожанов А. В. Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье – 13.00.04 – Киев, 1989.
5. Кузнецов Ю. Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 7. – С. 34-38.
6. Кулалаев П. М. Начальная подготовка футбольных арбитров: П. Н. Кулалаев // – Волжский, 2006. – 165 с.
7. Спирин А. Н. Судейство: взгляд на проблему (учебно-методическое пособие для судей, инспекторов, инспекторов-квалификаторов, преподавателей учебно-тренировочных сборов судей и школ футбольных арбитров, специалистов футбола) / А. Н. Спирин, А. Д. Будогосский. Москва, – 2003. – 274 с.
8. Чопілко Т. Г. Рухова діяльність і функціональні можливості елітних футбольних арбітрів / Валерій Ніколаєнко, Тарас Чопілко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць – Випуск 14. – Вінниця, 2012. – 82 с.
9. Чопілко Т. Г. Структура спеціальної фізичної підготовки і функціональні резервні можливості футбольних арбітрів високої кваліфікації / Тарас Чопілко // Вісник Запорізького національного університету / Фізичне виховання та спорт – № 3(9). – Запоріжжя, 2012. – 230 с.