

ЛЕКЦІЯ 2. Регламент змагань проведення жеребкування і складання календаря змагання.

Основні процедури регулювання роботи суддівської колегії в різних видах спорту

План

- 2.1 Порядок та структура підготовки спортивних суддів.
- 2.2 Теоретична підготовка.
- 2.3 Практичне суддівство
- 2.4 Фізична підготовка
- 2.5 Психологічна підготовка.
- 2.6 Кодекс спортивної етики.
- 2.7 Кодекс поведінки спортивних суддів.
- 2.8 Підготовка суддів перед змаганням.
- 2.9 Поведінка суддів під час гри.
- 2.10 Дії суддів після гри.
- 2.11 Заохочення та дисциплінарні покарання спортивних суддів.

Основні терміни і поняття: порядок та структура підготовки спортивних суддів, семінари суддів, механіка суддівства, загальна та спеціальна фізична підготовка спортивного судді, загальна та спеціальна психологічна підготовка, Олімпійська хартія, «справедлива гра», кодекс етики та кодекс поведінки спортивних суддів, "конфлікт інтересів".

2.1 Порядок та структура підготовки спортивних суддів

Контроль за дотриманням правил спортивних змагань, що містять вимоги до учасників змагань, а також до спортивних споруд, спорядження, обладнання, умов і порядку визначення переможців змагань та до їх результатів, а також фіксування спортивних результатів здійснюють спортивні судді.

☞ **До суддівства допускаються лише особи, які пройшли спеціальну підготовку та атестовані у встановленому порядку.**

Закон України 3808-ХІІ Про фізичну культуру і спорт. (Відомості Верховної Ради (ВВР), 1994, N 14, ст.80)

Підготовка громадян України для привласнення суддівської категорії проводиться організаціями фізичної культури і спорту за програмами, які затверджені спортивними федераціями (союзами, асоціаціями, лігами) з виду спорту та узгоджені з Міністерством освіти і науки України, молоді та спорту України.

Підготовка учнів в спеціалізованих навчально-спортивних установах і училищах олімпійського резерву для отримання суддівської категорії здійснюється згідно з навчальними програмами.

Для отримання суддівської категорії "суддя зі спорту" в організацію фізичної культури і спорту прямує заява за встановленою формою.

Підготовка громадян для привласнення суддівської категорії "суддя зі спорту" здійснюється у формі навчальних і навчально-тренувальних занять, семінарів, заліків, стажування в суддівстві неофіційних спортивних змагань.

Основою реалізації на практиці правил змагань є підготовка суддів, рівень спеціальної підготовки яких мав би відповідати рівню підготовки спортсменів або, навіть, бути вище для об'єктивної оцінки ситуацій, які відбуваються під час змагань.

Колегія суддів, яка у своїй діяльності керується статутом федерації з виду спорту України, чинним законодавством України та виконує наступні функції:

- відбір і навчання суддів, проведення суддівських семінарів;
- сертифікацію і ліцензування тренерів і суддів;
- здійснюють облік суддівських кадрів і організацію семінарів з підвищення їх кваліфікації.

✍ **Порядок проходження спортивними судьями спеціальної підготовки в організаціях фізичної культури та спорту**

Спеціальна підготовка спортивних суддів організується і проводиться організаціями фізичної культури і спорту та здійснюється у формі семінарів за учбовими програми які затверджені федераціями (союзами, асоціаціями, лігами) з видів спорту України та участі в суддівстві неофіційних спортивних змагань.

Учбові програми спеціальної підготовки спортивних суддів визначають рівень знань правил змагань, встановлюють вимоги до теоретичних і практичних заліків, а також містять нормативи з фізичної підготовки для видів спорту, де такі нормативи встановлені.

Спортивні судді для проходження спеціальної підготовки направляють у федерацію (союз, асоціацію, лігу) з виду спорту або їх територіальні структурні підрозділи заяву про надання можливості проходження такої підготовки.

Федерація (союз, асоціація, ліга) з виду спорту або їх територіальні структурні підрозділи ведуть облік спортивних суддів, що виявили бажання пройти спеціальну підготовку, організують проходження цієї підготовки та в місячний термін повідомляють заявників про прийняте рішення.

Після проходження спеціальної підготовки суддів, що отримали оцінки "відмінно" і "добре" (не менше чим з вісімдесяти відсотках теоретичних питань і практичних завдань), а також, що здали нормативи з фізичної підготовки у видах спорту, де такі нормативи встановлені, в посвідченні судді ставиться відмітка: "Пройшов спеціальну підготовку і допущений до суддівства офіційних спортивних змагань України" з проставлянням підпису керівника організації фізичної культури і спорту, що проводив спеціальну підготовку та печатку.

✍ **Структура підготовки суддів.** Темп сучасної гри настільки зріс, що нетренований суддя просто не встигає стежити за ходом матчу і вчасно реагувати на дії гравців. Він неодмінно помилятиметься. Ось чому арбітраві потрібні теоретична, практична, фізична та психологічна підготовка.

Структура підготовки суддів незалежно від рівня кваліфікації однакова, хоча і є відмінності, які простежуються у змістовності різних розділів програми.

Вона містить у собі такі етапи:

- самостійна робота щодо вивчення правил змагань;
- навчально-практичний семінар;
- складання теоретичних і практичних іспитів у рамках семінару;
- проходження практики суддівства на змаганнях відповідного рівня.

Тільки за умови проходження всіх цих етапів і успішного складання теоретичних і практичних іспитів можливе одержання відповідної суддівської категорії. На цьому робота з підготовки та атестації судді не закінчується.

Суддя, що отримав категорію, повинний систематично брати участь у семінарах та практичному суддівстві змагань, які відповідають рівню його кваліфікації. При невиконанні цих умов суддівську ліцензію може бути анульовано.

Виділяють такі розділи семінарів:

1. Теоретичні лекції з розбором усіх пунктів правил змагань і поясненням кожного з них.
2. Теоретичні семінари з аналізом різних ситуацій, які виникли чи потенційно можливі під час змагань.
3. Практичні заняття.

2.2 Теоретична підготовка

Найважливіша умова для кваліфікованої діяльності суддів - теоретична підготовка – глибоке засвоєння і розуміння ними правил гри. Лише постійне звернення до правил дозволяє арбітрам завжди мати солідну теоретичну підготовку.

Не менш важливе для кваліфікованого суддівства необхідні знання і розуміння того, як потрібно гравцям правильно виконувати різні технічні прийоми гри. Арбітр повинен проникнути в суть основ рухів спортсменів. Судді має бути в курсі нових досягнень в області техніки гри, для чого їм необхідно регулярно читати спеціальну літературу, періодично бути присутнім на учбово-тренувальних зборах висококваліфікованих команд, спостерігати за технікою виконання різних прийомів, вправ та ін.

Арбітрам бажано вести записи проведених ним ігор. Корисно робити позначки в щоденнику, коли в особистій практиці або в практиці інших арбітрів зустрічаються нестандартні ситуації, особливо не обумовлені в правилах.

В період міжсезоння потрібно привести зроблені раніше позначки в порядок, проаналізувати свої дії і дії своїх колег. Доцільно уважно вивчати нові методичні матеріали, ознайомитися з аналізом роботи суддів на різних змаганнях попереднього року. І, звичайно, в цей період треба повторити і ще ретельніше вивчити правила змагань, а так само останні зміни та доповнення до них.

Найважливішою формою колективної роботи підготовки і перевірки готовності суддів до змагань є семінари для суддів.

Важливе місце в програмі семінарів арбітрів займає безпосередньо практичне суддівство. Тому рекомендується проводити семінар паралельно з яким-небудь турніром. Практичну користь від свого суддівства арбітр зможе отримати при виконанні однієї неодмінної умови – якщо його робота на майданчику буде уважно проаналізована, розібрана і оцінена досвідченішими колегами.

Дуже перспективним стає впровадження в практику суддівських семінарів перегляд відеозаписів. Відеозапис дозволяє неодноразово відтворити необхідний епізод. Погляд з боку на самого себе дає можливість арбітра самому краще розібратися в причинах своїх неправильних або не точних дій.

Зразкова схема семінару суддів з гандболу

1 день:

- уранішній крос, зарядка;
- роз'яснення і інтерпретація правил гри;
- практичні заняття з техніки суддівства та спеціальної підготовки;

2 день:

- зарядка, підготовка до здачі тестів з фізичної підготовки;
- роз'яснення і інтерпретація правил гри;
- механіка і техніка суддівства;
- заняття в секціях для представників різних суддівських спеціальностей;
- практичне суддівство ігор.

3 день:

- зарядка, підготовка до здачі тестів з фізичної підготовки;
- методика суддівства;
- перегляд методичних фільмів;
- практичне суддівство ігор з наступним аналізом.

4 день:

- уранішній крос, зарядка;
- психофізичне тестування;

- спеціальна підготовка;
- перегляд відеозаписів з наступним аналізом;
- практичне суддівство ігор із розбором і аналізом.

5 день:

- уранішній крос, зарядка;
- прийом нормативів з фізичної підготовки;
- секційні заняття;
- практичне суддівство ігор із розбором і аналізом.

6 день:

- уранішній крос, зарядка;
- тестування за правилами гри і методикою суддівства;
- інформація про завдання арбітрам у новому сезоні.

Уранішні теоретичні заняття зазвичай проводяться в аудиторних приміщеннях, їх тривалість близько 3 годин.

Пообідні заняття зазвичай проводяться в спортивному залі. Вони присвячені розбору ігрових ситуацій, суддівській техніці, тестуванню, власне суддівству, відповідям на питання.

♣ Щорічна участь в передсезонних зборах, семінарах, конференціях обов'язкова для будь-якого судді.

Так, наприклад, програма семінару для суддів з баскетболу складається з п'яти модулів:

1. Офіційні правила і їх застосування відповідно до прийнятої міжнародної термінології;
2. Тлумачення правил і їх практичне застосування суддями національної категорії;
3. Управління середовищем, в якому проходить суддівство.
4. Управління людьми.
5. Самопідготовка суддів:

Навчальний інтернет-курс для суддів "Грай за правилами" (доступний на сайті www.playbytherules.net.au); повчальний DVD - диск для суддів МФС (WSF Refereeing DVD "Calling the Shots").

Повчальні відео-роліки і/або DVD – диски; відео-ролік "Управління людьми для суддів".

♣ Слухачам семінару по закінченню видається довідка з проставлянням підпису керівника організації фізичної культури і спорту, що проводив семінар та печатки (бланк 2).

(найменування організації, що проводить змагання)

(найменування організації, якій доручено проведення змагань)

Д О В І Д К А

Дана

(прізвище, ім'я, по батькові)

у тому, що він (вона) прослухав(ла) курс ____ - годинного семінару з підготовки суддів
____ категорії змагань _____ (з виду спорту),

у тому числі ____ годин практичних занять,

і отримав(ла) залікову оцінку _____

Семінар проведений _____
(найменування організації, яка проводила семінар)

у період з « ____ » _____ по « ____ » _____ 200 ____ р.

Керівник семінару _____
(підпис) (прізвище, ініціали, категорія)

М.П.

☞ 2.3 Практичне суддівство

Практичне суддівство займає важливе місце у програмі семінарів арбітрів. Арбітрові бажано вести відеозаписи проведених ним ігор. Корисно робити позначки в щоденнику, коли в особистій практиці або в практиці інших арбітрів зустрічаються нестандартні ситуації, особливо не обумовлені правилами, аналізувати свої дії і дії своїх колег, уважно вивчати нові методичні матеріали.

Механіка суддівства - система, розроблена як практичний метод, що полегшує виконання суддями своїх обов'язків на майданчику. Вона призначена для того, щоб допомогти їм зайняти, можливо, краще місце, що дозволяє приймати правильні рішення при порушенні правил.

Здоровий глузд - життєва передумова хорошого судді. Абсолютно потрібне ясне і повне розуміння не лише офіційних правил з виду спорту, але і духу самого змагання. Штрафуючи кожне технічне порушення правил, суддя тільки викликатиме невдоволення глядачів, гравців і тренерів.

Усі арбітри, незалежно від рівня змагань, мають бути професіоналами. Тільки в цьому випадку вони завоюють пошану.

📖 Зразок підготовки до гри спортивних суддів з баскетболу

Необхідно усім суддям планувати свою дорогу до місця змагань так, щоб прибути вчасно. Щоб уникнути запізнення на гру при негоді на дорогу відводиться більше часу. Настійно рекомендується, щоб судді завчасно прибули до місця проведення гри, принаймні, за одну годину до планованого часу початку гри. Вони повинні правильно

готуватися до кожної гри, тобто знаходитися в прекрасній фізичній і психологічній формі.

Після прибуття на місце проведення гри обидва судді зустрічаються один з одним і готуються до виконання майбутнього завдання. Разом вони – одна команда і повинні робити усе для її об'єднання.

Дуже важливо перед грою обговорити з партнером наступні моменти:

- проведення процедур для своєчасного початку гри;
- недавні зміни в правилах та офіційні інтерпретації правил ФБА;
- основні ситуації: спірний кидок, технічний фол, штрафні кидки і т. д.;
- взаємодію і роботу єдиною командою, особливо при одночасних свистках обох суддів.

суддів.

- 3-очкові спроби закинути м'яч з гри;
- вибір позиції і обов'язки в особливих ситуаціях;
- контроль над грою без м'яча;
- індивідуальний захист і захист натиском;
- закінчення періодів гри;
- методи взаємодії.

Сучасний баскетбол вимагає першокласної атлетичної підготовки не лише від гравців, але також і від суддів. Фізична підготовка потрібна, незалежно від віку та досвіду судді. Настійно рекомендується виконувати різні вправи на розтягання, щоб запобігти або, принаймні, зменшити ризик травми. Існує також психологічна користь від розминки: суддя почуватиме себе психологічно і фізично підготовленим до майбутньої гри. Потрібна висока міра внутрішньої мотивації і ентузіазм.

Після розминки за 20 хвилин до початку гри судді разом виходять на ігровий майданчик. Це мінімальний час, необхідний для перевірки ігрового устаткування і контролю розминки команд.

Старший суддя - суддя, відмічений в призначенні першим, є відповідальним за затвердження акту прийому ігрового майданчика, ігрового годинника і усього технічного устаткування.

Він вибирає ігровий м'яч і виразно його позначає. Як тільки ігровий м'яч визначений, він не може надаватися командам для розминки до початку гри. Він має бути у хорошому стані і відповідати правилам, щоб при падінні з висоти 1,80 м м'яч відскакував від ігрової поверхні або твердої дерев'яної підлоги на висоту 1,20-1,40 м.

Судді займають позицію поряд із секретарським столом, щоб контролювати розминку. Вони уважно спостерігають за гравцями, тренерами і супроводжуваними команди, щоб запобігти діям, які могли б привести до ушкодження ігрового устаткування. Не можна допускати захоплення кільця гравцем, що може привести до ушкодження кільця або щита. Судді у разі такої неспортивної поведінки повинні негайно попередити тренера команди, що провинилася, а при повторенні покарати порушника технічним фолом.

Судді також перевіряють, щоб секретар правильно підготував офіційний протокол зустрічі та вимагають, щоб за 10 хвилин до початку гри тренери підтвердили імена гравців і тренерів, номери гравців, підписали протокол і вказали старту п'ятірку гравців.

Нині практикується представлення гравців, тренерів і суддів глядачам. Коли необхідно провести таке представлення, рекомендується його почати за 6 хвилин до початку гри. У цей момент старший суддя повинен вказати, щоб усі гравці припинили розминку і повернулися на свої лавки.

Як тільки усі гравці, тренери і судді будуть представлені глядачам, старший суддя повідомляє, що залишилися 3 хвилини до початку гри. Гравці можуть почати завершальну фазу розминки.

За 1 хвилину до початку гри старший суддя повинен зажадати, щоб усі гравці припинили розминку і покинули ігровий майданчик.

Судді не повинні носити наручний годинник, браслети або коштовності. Старший суддя перевіряє готовність усіх для початку гри.

Старший суддя повинен знати капітанів команд на майданчику і показати їх партнерові.

Початок гри. Перш ніж увійти до круга, щоб виконати спірний кидок, старший суддя повинен упевнитися, що усі судді за секретарським столом і партнер готові до початку у гри. Доки старший суддя не буде абсолютно упевнений, що все гаразд, він не виконує підкидання.

Виправлення помилок.

Якщо під час гри ненавмисно було проігноровано одне із наступних правил :

- призначення помилкового штрафного кидка (кидків);
- дозвіл пробивати штрафні кидки не тому гравцеві;
- виконання штрафних кидків не в той кошик;
- не призначення штрафного кидка (кидків);
- помилку при заліку або відміні влучання - судді можуть виправити, виконавши наступні процедури.

Помилки мають бути виявлені суддею або його помічником перш, ніж м'яч стане «живим» після того, як він перший раз став «мертвим». Суддя може зупинити гру негайно при виявленні не виправленої помилки за умови, що це не дає переваги жодній з команд. Якщо помилка виявлена секретарем, то він повинен дочекатися моменту, коли м'яч стане «мертвим», і тільки після цього подати сигнал, щоб суддя зупинив гру.

Після виправлення помилки гра має бути відновлена в тій точці, де вона була перервана для виправлення помилки. М'яч передається команді, у якої він знаходився у той момент, коли помилка була виявлена.

2.4 Фізична підготовка

Однією із вимог до підготовки суддів є хороша передсезонна фізична підготовка. Організація передсезонної підготовки арбітрів знаходиться у тісному зв'язку із змістом календарю змагань. Численні спостереження показують, що і спортсмени, і арбітри швидко втрачають спортивну форму, якщо на тривалий період повністю припиняють будь-які заняття. А увійти до форми легко і швидко вдається далеко не завжди.

Навіть самі кращі арбітри, що відмінно підготувалися до сезону, не зможуть на належному рівні проводити змагання, якщо виключать систематичні заняття з фізичної підготовки та підтримки спортивної форми.

Успіх складної діяльності арбітра обумовлюється високим рівнем розвитку його психофізіологічних якостей. Найважливіші з них: увага, швидкість прийому і переробки інформації, емоційна стійкість.

Блискавична швидкість дій в сучасному спорті вимагає від арбітра постійної концентрації уваги. Навіть короткочасне виключення з гри може серйозним чином вплинути на її характер. Наукові дослідження досить ясно доводять, що увага зменшується одночасно з появою перших ознак стомлення. Пропуск порушень або неправильне їх визначення найчастіше доводиться на період фізичної втоми. Теж саме можна сказати і про швидкість реакції арбітра, що різко знижується внаслідок стомлення. Судді, що не мають достатньої фізичної підготовки, схильні до пропуску порушень в саму напружену хвилину, в кінці гри, і це часто є причиною грубості в іграх.

Таким чином, фізична втома - один з найважливіших тих чинників, які впливають на психофізіологічні характеристики арбітра.

Цікава практика з підтримки спортивної форми була впроваджена групою провідних суддів на великих міжнародних змаганнях. Кожен ранок робочий день арбітрів починався із занять в спортивному залі. Величезний заряд бадьорості і енергії отриманий під час цих уранішніх занять, позитивно впливав на загальний стан арбітрів. Крім того, певною мірою вдавалося знімати психологічну напругу, звичайну для великих турнірів.

Проведення у вільні дні від змагань товариських ігор з участю арбітрів, журналістів, тренерів, з одного боку служать підтримці спортивної форми, а з іншою

дозволяють арбітрам краще відчувати лікоть свого колеги, встановити добрі стосунки з представниками інших професій.

Суддя, що не піклується про підтримку своєї форми, неминуче відстає і знижує якість своєї роботи на майданчику.

☞ **Програма фізичної підготовки спортивного судді**

Фізична підготовка спортивних суддів за своїм змістом може відрізнятися від занять спортсменів в спортивних секціях. Судді, як правило, це колишні спортсмени, що мають високий рівень фізичної підготовки. Проте, цей рівень необхідно постійно підтримувати за рахунок постійних занять фізичними вправами разом із спортсменами або індивідуально. Більшість суддів вважає за краще займатися самостійно. Для організації самостійних занять потрібна спеціальна методична література, яка допомагає спортивним суддям організувати заняття з фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка повинна постійно спрямована на вдосконалення основних фізичних якостей, таких, як сили, швидкості, спритності, стрибучості і витривалості. Ці фізичні якості можна удосконалювати за допомогою власне силових вправ, а також з використанням тренажерів і додаткового спортивного устаткування.

Розвиток сили - є важливим компонентом загальної фізичної підготовки. Якість сили якоюсь мірою визначає успіх у будь-якому виді спорту, а також при підготовці спортивних суддів. Розвиток м'язів тулуба, кінцівок, черевного пресу є передумовою для збереження здоров'я і показу добрих результатів.

Для розвитку сили широко застосовуються загально - розвиваючі вправи. За соєю структурою вони прості і доступні. Загально-розвиваючі вправи можуть впливати на організм вибірково: на окремі частини тіла і окремі групи м'язів. Це дозволяє здійснювати гармонійний розвиток рухового апарату. В процесі тренування, підбираючи загально розвиваючі вправи, можна відносно легко дозувати і регулювати фізичне навантаження.

Спеціальна фізична підготовка, як правило, спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних спортивному судді для якісного обслуговування змагань різного рангу.

Спеціальну фізичну підготовку суддів необхідно направляти на постійне вдосконалення фізичних навичок, необхідних для досягнення мети. Для цього рекомендується підбирати спеціальні фізичні вправи за характером нервово-м'язових зусиль і режиму роботи організму, схожими з рухами суддів на майданчику. Це, в першу чергу: вправи, спрямовані на розвиток спеціальної швидкості, які сприяють негайному переходу судді із стартового положення до ривка вперед і назад; вправи, спрямовані на розвиток спритності; вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.

Спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості

1. Переміщення приставними кроками правим і лівим боком по черзі в швидкому темпі на 15 - 20 м. Повторити 2-4 рази.
2. Біг спиною вперед на 10-15 м з високого старту. Повторити 4-6 разів.
3. Прискорення на 10-20 м з низького старту. По 4-6 разів за сигналом.
4. Вихідне положення (В.п.) - лежачи в упорі на руках. За сигналом швидко встати і виконати прискорення на 10-15 м. Повторити 6-8 разів.
5. В.п. - сидючи, схрестивши ноги. За сигналом швидко встати і виконати прискорення на 10-15 м. Повторити 6-8 разів.
6. В.п. - основна стійка. За сигналом виконати ривок управо на 2-3 м, потім вліво на 2-3 м, потім різкий старт на 10-15 м по прямій. Виконати 3-4 разів.
7. В.п. - упор сівши, руки на колінах. За сигналом стрибки в низькому присіді на 8-10 м, потім швидко встати і виконати прискорення на 6-8 м. Повторити 4-6 разів.
8. В.п. - основна стійка. За сигналом впасти на руки вперед, швидко схопитися, і виконати прискорення на 10-15 м.

9. В.п. - стоячи спиною вперед. За сигналом швидко обернутися і виконати прискорення на 10-15 м.

10. В.п. - упор сівши. За сигналом швидко встати, виконати прискорення 6-8 м, потім прийняти упор сівши і знову прискорення. Повторити 4-6 разів.

11. В.п. - упор сівши. За сигналом виконати 6-8 стрибків вгору.

Спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток спритності

1. Стрибки на місці з поворотом на 180 - 360°, повторити 6-8 разів.

2. Стрибки вгору, вперед з наскоком на гімнастичний підкидний місток. Повторити 8-10 разів.

3. Після розгону виконати наскок на гімнастичний підкидний місток, поштовхом обох ніг вистрибнути вгору, в стрибку підняти руки вгору. Повторити 6-8 разів.

4. Стрибки на правій, лівій, на обох ногах з поворотами в різні боки. Повторити 2-3 хв.

5. В.п. - напівприсід, вистрибувати вгору з поворотами на 90° - 180°. Повторити 8-10 разів.

6. В.п. - напівприсід, виконувати стрибки в довжину з місця з просуванням вперед. Повторити 6-8 разів.

7. В.п. - напівприсід, виконати потрійний стрибок з місця з просуванням вперед. Повторити 6-8 разів.

8. Стрибки через гімнастичну лавку з місця боком, відштовхуючись обома ногами. Необхідно пройти усю лавку безперервними стрибками. Повторити 2-4 рази.

Спеціальні вправи, спрямовані на розвиток витривалості

1. Біг з прискоренням: 4 x 20 м, 6 x 30 м, 8 x 30 м.

2. Човниковий біг на швидкість по довжині спортзалу.

3. Біг у поєднанні з ходьбою по пересіченій місцевості на 1000 м і 3000 м.

4. Ходьба на лижах по пересіченій місцевості на 5-10 км.

5. Їзда на велосипеді по пересіченій місцевості без урахування часу.

6. Плавання на різну відстань з прискоренням і пірнанням.

7. Багаторазове повторення стрибків на одній та двох ногах.

8. Гра в різні спортивні ігри за спрощеними правилами.

9. Багаторазове виконання загально-розвиваючих вправ, спрямованих на силу, гнучкість і спритність.

Навантаження залежатиме від підбору вправ, темпу виконання і кількості повторень, ефективність вправи так само залежатиме від тривалості виконання вправи, кількості повторень однієї і тієї ж вправи, зміни швидкості виконання.

У практиці фізичного виховання загально-розвиваючі вправи прийнято підрозділяти на окремі групи, залежно від їх дії на різні частини тіла і м'язові групи при тренуванні:

- вправи для м'язів рук і плечового поясу;
- вправи для м'язів тулуба і шиї;
- вправи для м'язів ніг;
- вправи для м'язів усього тіла.

2.5 Психологічна підготовка

Сприймаючи, аналізуючи ігрові ситуації, суддя стежить за дотриманням командами правил та приймає рішення, яке вимагає прояву як інтелектуальних, так і фізичних здібностей і навичок, що вимагає від судді високої психологічної підготовки.

Психологічна підготовка це процес, спрямований на створення у судді стану психологічної готовності до суддівства змагань різного рангу. Психологічна напруга у

суддів спостерігається або проявляється, коли йде обслуговування команд рівних за класом, коли йде рівний рахунок гри. Психологічна готовність судді до змагань визначається практичною діяльністю його на майданчику. Психологічно підготовлений суддя ефективніше реалізує свої професійні навички в складних епізодах змагань.

☞ **У підготовці спортивних суддів розрізняють загальну психологічну підготовку та спеціальну психологічну підготовку.**

В процесі загальної психологічної підготовки у суддів виробляється пристосовність до умов змагань, до різних реакцій глядачів, до різних ігрових ситуацій, що виникають під час ігрової боротьби, до реакцій гравців обох команд. Під час спортивної боротьби іноді виникають дуже складні ігрові моменти, які оцінити та вирішити може тільки суддя з хорошою психологічною підготовкою.

Особливе місце в загальній психологічній підготовці спортивних суддів займає тренування емоційної стійкості з обов'язковим збереженням стійкості психічних процесів і сенсорних функцій в підвищених емоційно-напружених умовах при обслуговуванні змагань.

Для упевненого, надійного і принципового суддівства суддям необхідно виховувати, постійно розвивати та удосконалювати сміливість, рішучість, витримку, завзятість, самовладання і цілеспрямованість. Психологічна підготовка суддів повинна проходити постійно в нерозривній єдності з фізичною підготовкою з метою виховання суддів високого класу, що уміють забезпечувати змагання на найвищому рівні.

Загальну психологічну підготовку суддів до майбутньої роботи на спортивних майданчиках рекомендується тренувати за допомогою спеціальних вправ, спрямованих на виховання вольових якостей : наполегливості, витримки, самовладання.

Одним з головних завдань в процесі вольової підготовки спортивного судді є вироблення уміння управляти психічним станом, щоб можна було б цілеспрямовано формувати безпосередню установку на суддівство змагань, успішно боротися з "передстартовою лихоманкою", долати негативні емоції в ході обслуговування змагань.

Виховання волі залежить від індивідуальних особливостей особи спортивного судді. До загальних рекомендацій для виховання вольових якостей можна віднести наступні:

- спрямованість процесу формування і вдосконалення здатності спортивного судді управляти собою, особливо в умовах подолання труднощів різної міри;
- формування умінь, спрямованих на раціональне використання своїх знань і навичок в умовах, що вимагають прояву цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, рішучості і сміливості, ініціативи, витримки і самовладання. У одних випадках необхідно підготуватися до виконання відповідальної дії, в інших випадках необхідно здолати надмірне збудження, за рахунок уміння використовувати словесне налаштування;
- у вольовій підготовці спортивного судді потрібний індивідуальний підхід;
- виховання вольових якостей повинне здійснюватися не епізодично, а систематично, можливо за своєю методикою, але цілорічно.

Спеціальна психологічна підготовка суддів, як правило, повинна організовуватися за декілька днів до майбутніх змагань. На цьому етапі необхідно направляти формування психічної установки на забезпечення якісного суддівства конкретних команд та гравців.

Дуже важливим моментом у формуванні позитивного стану суддів безпосередньо перед забезпеченням змагань є уміння судді регулювати нервові процеси та функціональну реактивність усіх органів і систем організму, що забезпечують високу працездатність. Велике значення для забезпечення хорошого суддівства має позитивна психологічна установка на конкретну гру, хороший стан нервової, м'язової, серцево-судинної і дихальної систем.

Напередодні гри необхідно раціонально спланувати час. Велику увагу необхідно

відводити активному відпочинку, не даючи можливості організму на зайві роздуми про майбутнє суддівство.

Найпростішим і ефективнішим засобом при підготовці судді до майбутнього суддівства є аутогенне тренування, яке в першу чергу необхідно направляти на формування психологічної стійкості та позитивного стану нервової системи.

Аутогенне тренування є одним з методів управління станом психологічного настрою людини. Воно спрямоване на лікування нервових стресів і використовується з метою вдосконалення психологічних якостей людини з метою подолання хвилювання, а так само для профілактики нервової перевтоми. Аутогенне тренування складається із спеціальних вправ, спрямованих на формування у людини навичок свідомої дії на різні функції організму через самонавіяння. Самонавіяння краще всього протікає на тлі загального м'язового розслаблення.

За допомогою спеціально підібраних вправ аутогенного тренування, легко викликати у себе стан розслаблення, яке активізує відновні процеси в нервовій і м'язовій системах. Найпростіший і доступніший метод аутогенного тренування, являється перший ступінь, за допомогою якого можна навчитися викликати повне м'язове розслаблення, регулювати вегетативні процеси (наприклад, частоту і глибину дихання, температуру шкіри) і в стані м'язового розслаблення проводити активне самонавіяння.

Опанувавши методи першого ступеня аутогенного тренування, людина отримує можливість нормалізувати дуже важливі для нього процеси - сон, апетит, самовладання в складних, психологічно напружених ситуаціях, знімати непотрібне в цих ситуаціях хвилювання, швидко зосереджувати увагу на виконання завдань.

Перший ступінь аутогенного тренування складається з шести основних формул.

Перша словесна формула - "тяжкість". Мета формули - добитися максимального розслаблення м'язів, а для цього необхідно навчитися викликати відчуття м'язової важкості спочатку в правій руці (лівішій - в лівій), потім в лівій руці (лівішій - в правій), в правій нозі, потім в лівій нозі, потім в усьому тілі. Для досягнення повного ефекту розслаблення певних м'язів треба використовувати вправи з формулою важкості, наприклад: "моя права (ліва) рука важка, права рука дуже важка, я відчуваю приємне розслаблення в правій руці; тяжчає ліва рука, ліва рука важка; руки важкі". Після того, як навчилися легко викликати відчуття важкості в руках, можна переходити до представлення важкості в ногах: "я спокійний, я абсолютно спокійний; я відчуваю приємну важкість ніг, ноги обважніли, відчуваю важкість в правій нозі, права нога важка, велика важкість в правій нозі, обважніла і ліва нога. Важкість. Важкість в ногах. Ноги важкі. У них приємна важкість. Усі кінцівки теплі. Приємна важкість ніг".

Друга формула - "тепло". Метою формули є вміння навчитися управляти тонусом кровоносних судин. При виконанні цієї вправи спочатку тільки здаватиметься, що кінцівки теплішають, а після декількох занять з'явиться момент підвищення температури шкіри. Для досягнення ефекту за допомогою другої формули необхідно використовувати наступну вправу: "я спокійний, я абсолютно спокійний. Права рука приємно теплішає (лівішій потрібно починати навіювання з лівої руки). Моя права рука приємно потепліла. Я відчуваю приємне тепло в правій руці. Приємне тепло струмує в праву руку. Приємне тепло струмує через плече, ліктьовий суглоб, передпліччя, кисть, аж до кінчиків пальців. Приємне тепло в руках". Потім потрібно виконувати вправу для ніг: "Тепло. Тепло в моїх ногах. Права нога тепла. Ліва нога тепла. Ноги приємно потепліли. Приємне тепло в моєму організмі. Я відпочиваю. Я спокійний".

Потім словесні вправи переносяться на грудну клітку і черевну порожнину: "я відчуваю приємне тепло в грудній клітці. Грудна клітка наповнилася теплом. Приємне тепло в області пупка. Мій живіт теплий і м'який. Мій живіт прогрітий приємним теплом, глибинним теплом. Мої нерви в ділянці живота немов випромінюють тепло. Моє сонячне сплетіння здається теплим. Я спокійний. Я абсолютно спокійний".

Перша і друга формули спрямовані на розвиток здатності домагатися швидкого

розслаблення мускулатури тіла, тобто стану релаксації. Релаксація активізує відновні функції організму, сприяє його інтенсивному відпочинку.

Третя формула - "серце". Мета формули - за допомогою словесних вправ впливати на серцево-судинну систему.

Перша і друга формули ("тяжкість" і "тепло") сприяють розширенню коронарних судин серця, які отримують додатковий приплив крові, а з нею і кисню. Іноді першої і другої словесної вправ вистачає, щоб зняти неврологічні болі в серці, відрегулювати ритм і силу серцевого м'яза, його пульсацію.

Для зняття нервових стресів і неврологічного стану серця пропонуються словесні вправи для осіб зі зниженим тиском: "серце б'ється рівно і сильно". Для здорових людей варіант словесної вправи: "серце б'ється спокійно і рівно". Варіант третьої формули для тих, хто займаються самостійно: "серце б'ється абсолютно рівно і пульс спокійний та хороший".

Четверта формула - "дихання". Ця вправа спрямована на регуляцію і нормалізацію дихального ритму, що дозволяє здолати нервово-емоційну напругу. Для виконання четвертої формули, як правило, використовують наступні словесні вправи: "моє дихання рівне і спокійне. Мені дихається легко і спокійно. Дихання рівномірне".

П'ята формула - "тепло в черевній порожнині". Основною метою п'ятої вправи є уміння викликати відчуття тепла в області сонячного сплетіння черевної порожнини. В цій області тіла людини знаходиться сплетіння нервів, від якого відходить ряд менших нервових сплетінь, що направляють нерви до органів порожнини живота. При систематичному виконанні цієї вправи в області черевної порожнини виникає приємне відчуття, подібне до того, яке виникає після прийняття теплої ванни. Для того, щоб викликати відчуття тепла в черевній порожнині рекомендується вимовляти словесні вправи: "мій живіт зігрітий приємним глибинним теплом. Сонячне сплетіння випромінює тепло".

Шоста формула - "прохолода в області лоба". Використовується для того, щоб викликати відчуття прохолоди в області лоба і скронь. За допомогою цієї формули можна знімати судинні головні болі. При систематичному виконанні вправи виникає відчуття легкого подиху, прохолодного вітру в області лоба і скронь. Для посилення ефекту застосовують словесні вправи: "мій лоб приємно прохолодний. Я відчуваю приємну прохолоду в області лоба і скронь. Я спокійний. Я абсолютно спокійний. Шкіра лоба стала більше чутливою. Я відчуваю рух повітря. Повітря овіває мій лоб і віскі. Я абсолютно спокійний. Я посміхаюся". При виконанні цієї вправи повинно з'явитися відчуття легкого прохолодного вітру, який торкається шкіри лоба і скронь. Таке відчуття зазвичай виникає в жарку погоду або в теплому приміщенні.

Для виходу із стану аутогенного занурення необхідно виконати напругу рук - глибоке дихання, розплющити очі - розслабити руки. Така методика виходу з аутогенного занурення підходить до усіх формул. Аутогенне тренування проводиться в певних позах, залежно від обстановки і місця знаходження.

Виконуючи аутогенне тренування в положенні сидячи, необхідно сісти на стілець, нахилити тулуб небагато вперед, злегка зігнути спину, опустити голову на груди, стегна розставити під прямим кутом один до одного. Передпліччя лежать на них без упору, кисті рук вільно звисають між стегнами, м'язи максимально розслаблені. Очі закриті.

У положенні "напівлежачи" треба зручно відкинути голову, закрити очі, по можливості випрямити ноги, злегка розвести їх в сторони, руки вільно покласти на передню поверхню стегон або на підлокітники.

У положенні "лежачи" необхідна прийняти зручну позу лежачи на спині, голова лежить на подушці, руки витягнуті уздовж тулуба долонями вниз і злегка зігнуті в ліктях. Ноги витягнуті, розслаблені, носки стоп обернені назовні. Очі закриті.

У положенні "лежачи на боці" (на правому боці) необхідно долоню правої руки помістити під голову, а ліву руку розташувати уздовж тулуба.

☞ На відміну від інших методів підготовки арбітрів, психофізичне тренування можна проводити практично в будь-яких умовах, в будь-який час. Справедливо помічено, що володіння методикою педагогічного і психофізичного тренування в недалекому майбутньому стане обов'язковим для кожного судді, незалежно від його стажу і рівня підготовленості.

2.6 Кодекс спортивної етики Ради Європи: "справедлива гра - шлях до перемоги"

Цінності і принципи, що зберігаються в Олімпійській хартії, спортивній хартії Європи, а так само Кодекс спортивної етики Ради Європи: "справедлива гра - шлях до перемоги" покладають відповідальність на уряди та спортивні організації, що відносяться до спорту за дотримання справедливої гри.

У основні принципи кодексу закладені міркування етичного характеру, спрямовані на дотримання справедливої гри, політики управління і застосовуються в усіх сферах спортивної діяльності.

☞ **Кодекс спортивної етики Ради Європи: "справедлива гра - шлях до перемоги" є заявою про наміри, прийнятою міністрами Європи, відповідальними за спорт.**

Мета кодексу

4. Основною турботою і метою кодексу є справедлива гра в спорті для дітей і юнацтва, маючи на увазі, що завтра вони стануть дорослими учасниками та спортивними зірками. Кодекс призначається для установ і дорослих осіб, що мають пряму або непряму дію на залучення молоді до участі в спорті.

5. Кодекс включає положення про право дітей і юнацтва брати участь і насолоджуватися спортивною діяльністю, а також обов'язок установ і дорослих осіб поширювати правила справедливої гри і забезпечувати пошану цих прав.

Визначення поняття «справедлива гра»

6. У визначення поняття "справедлива гра" включене більше, ніж просте дотримання правил в спортивній діяльності: воно включає поняття дружби, пошану і шанування атмосфери, в якій здійснюється рекреаційна або спортивна діяльність. Справедлива гра - це образ мислення, а не тільки поведінка. Вона виключає обман, застосування допінгу, насильство, образи (фізичні і словесні), експлуатацію, а також нерівні можливості, надмірну комерціалізацію та корупцію.

7. Справедлива гра - поняття позитивне. Кодекс визнає, що спорт є громадською і культурною діяльністю, яка, при дотриманні правил справедливої гри, збагачує суспільство і зміцнює дружбу між народами. Спорт признається також як вид індивідуальної діяльності, яка, при її справедливому проведенні, надає можливості самовдосконаленню, самовираженню і реалізації особистих досягнень, придбання навичок і демонстрації майстерності; соціальної взаємодії, хорошого проведення вільного часу, здоров'я і благополуччя. Залучення до занять спортом накладає відповідальність на суспільство, що має в розпорядженні широку мережу клубів, і на тих лідерів, що працюють добровільно. На додаток до цього, відповідальність за деякі види діяльності сприятиме виробленню правильного відношення до довкілля.

Відповідальність за дотримання справедливої гри:

8. Кодекс визнає, що залучення до занять спортом дітей і юнацтва охоплює широкі соціальні групи. Він також визнає, що потенційні вигоди для суспільства і окремих осіб набагато зростуть при дотриманні справедливої гри. Кодекс визнає, що справедлива гра повинна користуватися найвищим пріоритетом усіма, хто безпосередньо або побічно чинить вплив на спортивну діяльність дітей і юнацтва. Ці пріоритети включають:

8.1. Уряди - на усіх рівнях, а також включаючи організації, що працюють з урядом, установи, що займаються освітою, несуть особливу відповідальність.

8.2. Спортивні організації, що відносяться до них, - включаючи спортивні федерації і органи управління; асоціації фізичного виховання, тренерські центри і інститути, особи медичної і фармакологічної професії та засоби масової інформації; комерційний сектор, що включає виробників спортивних товарів, агентства торгівлі та маркетингу, також несуть відповідальність за те, щоб сприяти дотриманню справедливої гри.

8.3. Окремі особи - включаючи батьків, педагогів, тренерів, суддів, офіційних осіб, керівників спорту, адміністраторів, журналістів, лікарів і фармацевтів, а також тих зірок в спорті, які досягли слави і спортивної досконалості. Кодекс дотримується незалежно від того, чи здійснюється діяльність на добровільній або професійній основі. Глядачі на спортивних змаганнях також несуть відповідальність за дотримання кодексу.

9. Кожна з вказаних осіб і установ повинна виконувати свою роль і нести відповідальність. Цей кодекс з етиці адресується їм. Він буде ефективним тільки тоді, коли всі, хто залучений в спорт, готові перейняти на себе відповідальність, закладену в кодексі.

10. Уряди несуть відповідальність...

Спортивні організації, що відносяться до спорту

11. Спортивні організації, що відносяться до спорту, несуть відповідальність і повинні:

11.1. Публікувати чіткі установки, що вважати етичним або не етичним в поведінці і забезпечувати, щоб на усіх рівнях спортивної діяльності або в процесі залучення до неї завжди використовувалися відповідні заохочення або покарання.

11.2. Забезпечувати, щоб усі рішення в цьому виді спорту приймалися відповідно до кодексу етики, який відбиває положення Європейського кодексу.

11.3. Підвищувати увагу до справедливої гри в рамках своєї сфери впливу за допомогою проведення різних кампаній, церемоній нагородження, поширення матеріалів виховного характеру і використання можливостей в процесі тренувань. Вони також повинні управляти цим процесом і оцінювати його результати.

11.4. Визначити такі системи, які б винагороджували за особисті досягнення в дотриманні справедливої гри, окрім успішних виступів в змаганнях.

11.5. Забезпечувати допомогу і підтримку засобам масової інформації, щоб вони сприяли пропаганді доброї поведінки.

Окремі особи

12. Окремі особи несуть відповідальність:

Особиста поведінка

12.1. Подавати хороший приклад своєю поведінкою, щоб діти і молодь наслідували їх, а також ні в якому разі не заохочувати і особисто не проявляти і не прощати іншим несправедливу гру, робити відповідне покарання у разі поганої поведінки.

12.2. Забезпечити, щоб їх власний рівень підготовки і кваліфікація відповідали особливостям дітей на різних стадіях їх спортивної діяльності.

Робота з молоддю

12.3. Вважати своїм щонайпершим завданням турботу про здоров'я, безпеку і благополуччя дитини або молодого спортсмена і забезпечити, щоб ці вимоги не переважали над репутацією школи, клубу, тренера або батьків.

12.4. Сприяти тому, щоб набутий дітьми спортивний досвід залучив їх до занять з фізичної культури для зміцнення здоров'я протягом усього життя.

12.5. Виключити підхід до дітей просто як до маленьких дорослих, пам'ятати про фізіологічні і біологічні зміни в їх організмі в період дозрівання та їх вплив на спортивні результати.

12.6. Не покладати на дитину надій, вище за її можливості.

12.7. Ставити в центр уваги задоволення від спортивної діяльності і ніколи не чинити тиску на дитину відносно його вибору брати участь або не брати участь в тій або іншій діяльності.

12.8. Відноситися однаково як до обдарованих, так і до менш обдарованих дітей, підкреслювати і заохочувати особисті досягнення та спортивні навички так само, як і успіхи в змаганнях.

12.9. Заохочувати дітей до нових ігор за власними правилами, а також особисто брати на себе роль керівника, тренера, судді, а не тільки учасника; визначати самими дітьми міри заохочення за справедливу гру і особисто нести відповідальність за свої вчинки.

Висновок

13. Справедлива гра є невід'ємною важливою умовою успішного розвитку спорту і залучення до спорту. За допомогою справедливої гри виграють усі - від окремих осіб до спортивних організацій і суспільства в цілому. На усіх нас лежить відповідальність за поширення і дотримання справедливої гри.

http://www.badm.ru/index.php?page_id=222

☞ 2.7 Кодекс поведінки спортивних суддів

На підставі вище наведених документів національні федерації з видів спорту розробляють і затверджують кодекси етики та кодекси поведінки спортивних суддів. Вони містять в собі такі положення:

Від усіх суддів завжди очікується професійна манера поведінки - до, протягом і після змагань.

Суддя повинний бути справедливий, чесний і безсторонній у всіх діях і вирішеннях у відношенні до кожного учасника змагань. Завдання спортивних суддів, як посадових осіб спорту – щонайкраще застосувати правила змагань.

Суддя зобов'язаний:

- розуміти і дотримувати технічні правила з виду спорту;
- діяти справедливо, чесно та неупереджено;
- уміти застосовувати технічні правила, будь-які опубліковані зміни і/або тлумачення;
- розвивати і підтримувати практичні навички суддівства за допомогою постійного вивчення технічних правил, перегляду відеозаписів та "живого" виконання;
- служити інтересам спорту зі знанням справи;
- виявляти повагу до спортсменів, тренерам, суддям, організаторам та іншим посадовим особам змагань;
- обмежувати контакти із аудиторією, широкою публікою і спортсменами протягом змагань;
- уникати конфлікту інтересів у будь-якому його прояві;
- демонструвати професійну поведінку протягом змагань, включаючи вираження обличчя, міміку, жести;
- дотримуватись професійного ділового зовнішнього вигляду, що відповідає кодексу одягу, статусу та етиці судді;
- мати в наявності всі необхідні для суддівства матеріали у підготовленому і доступному вигляді. Бути готовим, у разі потреби, дати пояснення своїм оцінкам.

☝ **Судді повинні суворо дотримуватися правил, в противному випадку вони можуть бути відсторонені від суддівства керівництвом змагання.**

2.8 Підготовка суддів перед змаганням

Незалежно від того, чи має вирішальне значення змагання для розподілу місць або ні, чи грають команди високого рівня або новачки, кожне змагання має бути подією для арбітра, яка вимагає настрою і спеціальної підготовки.

Отримавши призначення арбітр повинен завчасно потурбуватися про своєчасний приїзд на місце змагання, не залишаючи на останній день придбання квитка.

Готель для арбітрів вибирається окремо від місця проживання команд. Треба уникати розміщення суддів в одному готелі з представниками преси, радіо і телебачення, а також будь-якими офіційними особами тим або іншим чином пов'язаними із змаганнями.

Прибувши до місця змагань арбітр повідомляє про це організаторів. Не рекомендується відвідувати знайомих, приймати пропозиції покуштувати місцеву кухню. І вже звичайно, не допустиме прийняття навіть малих доз алкогольних напоїв.

Потрібно уникати бесід, обговорення турнірного положення команд, зустрічі між якими потрібно проводити, давати свої характеристики гравцям або тренерам і вже ні в якому разі не давати ніяких інтерв'ю з пророцтвами результату зустрічі.

Збираючись в зал, слід ретельно перевірити суддівську форму, взуття, свистки, тобто усе, що необхідно арбітрові для проведення зустрічі. Акуратність, елегантність і певна офіційність його одягу викликає шанобливе відношення до нього.

Виїжджати на гру треба з таким розрахунком, щоб мати можливість прибути до місця зустрічі не менше чим за годину до початку матчу.

Перед змаганнями завжди корисно проглянути правила гри. Добре, якщо суддівська роздягальня оснащена дошкою, на якій судді можуть відтворити необхідні схеми. Виключно важливим компонентом підготовки до гри є попереднє обговорення майбутньої гри двома арбітрами. Кожна проста взаємодія може набути в грі несподівано вирішального значення. Проте окремі аспекти підготовки, звичніше для одного арбітра зовсім не обов'язкові для іншого. Підготовка кожного судді до гри відповідає у загальних рисах прийнятій схемі, але в той же час завжди індивідуальна.

2.9 Поведінка суддів під час гри

Дуже часто доводиться бачити, як грізний оклик тренера або суворий погляд гравця, бурхлива реакція глядачів, виводить суддю з рівноваги, і він миттєво втрачає контроль над собою. Спроби компенсувати промахи в наступному епізоді лише ще більш посилюють погане положення, що створилося. Тому чинник психологічної стійкості судді набуває в сучасному спорті вирішальне значення. Виключно динамічна гра вимагає від гравців використання усіх запасів фізичних і психологічних можливостей. А зустріч з конфліктною ситуацією не повинна застати суддю зненацька.

Упевнений, спокійний голос, чіткі рухи, необхідна жестикуляція, загальна манера поведінки - складові компоненти в підготовці суддів.

Арбітр - не безжальний охоронець законності, а передусім вихователь і частенько викладач на спортивному майданчику. Майже завжди втомлені і знервовані гравці та тренери потребують м'якшого попередження, ніж суворого покарання. Арбітр у будь-якій ситуації повинен залишатися спокійним, коректним, витриманим, уміти ввічливо, і переконливо доводити правоту своїх рішень, пам'ятаючи про те, що розсудливість, доброзичливість, завжди вагоміші аргументи, ніж емоції та гнів. Здатність не образитися на гравця, що розлютився, уміння миттєво забути злу репліку тренера - цінна якість арбітрів.

Під час перерви судді зобов'язані обмінятися думками про прийняті рішення, поділитися враженнями про свої взаємодії, спокійно розібрати окремі ситуації. Не допустиме в перерві "накачування" або "розбір помилок" членами переглядових комісій або головними суддями. Перерва між першої і другої половинами гри судді повинні повністю присвятити відпочинку.

Етика взаємин з тренерами вимагає їх постійних контактів за умови, звичайно,

якщо ці контакти носять нормальний, робочий характер. Проте взаємини арбітрів і тренерів - річ досить складна, і розроблені в цьому плані рекомендації та вказівки не завжди дають позитивний ефект.

Якщо в окремих випадках причиною конфліктів дійсно стають не суддівські помилки, внаслідок чого виникає розжарена атмосфера - то це наслідок умисного тиску на арбітра, що часом навіть планується заздалегідь. Судді повинні розбиратися в таких ситуаціях та адекватно реагувати.

Якщо арбітри із самого початку рішуче зупиняють спроби тиску на себе, тренери заспокоюються і ведуть гру рівно до останньої хвилини матчу. Як правило, після закінчення гри, тренери об'єктивно оцінюють роботу суддів.

2.10 Дії суддів після гри

Коли гра закінчена, в роздягальні суддів можуть знаходитися тільки арбітри, що провели зустріч. Вони можуть обговорювати деякі складні ситуації, що зустрілися в грі, і рішення, прийняті по них. Якщо мав місце інцидент або протест, судді зобов'язані діяти за приписом правил.

Суддям потрібно прагнути уникати обговорень гри з гравцями і тренерами, представниками преси як до, так і після гри. Якщо виникає необхідність, бажано послатися на конкретне правило і ввічливо відповісти, не вдаючись до міркувань. Ні за яких обставин суддя не може собі дозволити втратити контроль над собою. Суддям бажано не з'являтися в кімнатах відпочинку і прийомів на місці змагань. Відношення до оточення має бути доброзичливим, але не протекційним.

Суддям, присутнім на грі як глядачі, не рекомендується обговорювати дії суддів, що проводять цю зустріч. Своїми зауваженнями вони можуть поділитися згодом зі своїми колегами, виступити на засіданні суддівської колегії або висловити свою думку представникам головної суддівської колегії.

Як будь-який гравець або тренер, суддя витрачає під час ігри величезні запаси нервової енергії. І якщо гравці і тренери можуть не приховувати своїх емоцій, то суддя, випробовуючи не менші хвилювання, повинен уміти ще і не показувати цього. У перші хвилини після закінчення гри ще дуже велике природне збудження, тому "розбір помилок за гарячими слідами", як правило, має украй негативний ефект. Суддя, що знаходиться цілком у владі проведеного матчу, далеко не завжди визнає навіть очевидну помилку, зауваження, з яким він, можливо, миттєво погодився б у спокійній обстановці. Особливо це стосується ігор, які закінчилися з мінімальною різницею в голах або пройшли в гострій боротьбі.

Необхідно прийняти усі заходи, щоб після гри до суддів не мали можливості зайти гравці, тренери, представники команд, журналісти, та і, мабуть, їх колеги.

Небажані вечірні збори арбітрів або уранішні засідання з розбором проведених напередодні ігор. Такі наради краще проводити в першій половині дня.

Суддівська форма після матчу має бути акуратно складена в спортивну сумку, а пізніше і проглажена. З цього арбітр вже починає підготовку до наступного матчу.

Важливе значення для організації режиму арбітра має система сповіщення про його призначення на чергову гру.

2.11 Заохочення та стягнення спортивних суддів

Заохочення. За кваліфіковане володіння і використання методики суддівства змагань, гідне і добродійне виконання своїх суддівських обов'язків, за активну пропаганду спорту в Україні і за кордоном, регулярну участь в організації та проведенні змагань різного рівня, спортивні судді можуть отримувати заохочення та відзнаки від організаторів, що проводять змагання, суддівської колегії України, президії федерації з виду спорту.

Види відзнак та заохочень:

- нагородження дипломами, почесними грамотами, листами подяки, цінними

подарунками, іншими почесними відзнаками спортивних організацій;

- включення в список кращих спортивних суддів року з врученням почесної грамоти, пам'ятного знака і публікацією списку в засобах масової інформації, спортивних виданнях федерацій з видів спорту та їх підрозділів;

- подання на присвоєння наступної суддівської категорії;

- напрям до суддівства міжнародних спортивних змагань, участі в учбових і атестаційних семінарах, організованих міжнародними спортивними організаціями;

- у встановленому порядку клопотання до Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України про присвоєння спортивних і почесних звань.

Дисциплінарні покарання. За неналежне виконання суддівських обов'язків і неспортивну поведінку, порушення правил змагань та норм дисциплінарного характеру до суддів можуть бути застосовані наступні засоби покарань:

- зауваження;

- попередження про невідповідність кваліфікації;

- усунення від суддівства змагання до завершення змагання;

- зниження оцінки за суддівську діяльність;

- тимчасова дискваліфікація з встановленням строку її дії;

- пониження суддівської категорії;

- позбавлення суддівської категорії;

- припинення членства в суддівській колегії федерації з виду спорту України.

Скоєні суддями порушення розглядаються на нараді суддівського комітету з виду змагання, а при винесенні суворого покарання правлінням суддівської колегії України не пізніше 3-х місяців з моменту припущеного порушення. Прийняті рішення оформляються постановами, фіксуються відповідними протоколами у встановленому порядку та доводяться до відома всіх членів колегії та судді, до якого застосовано покарання.

В разі зниження суддівської категорії судді, вона може бути відновлена при повторному підтвердженні кваліфікаційних вимог, які затверджені певними положеннями.

Питання про застосування покарань до суддів, які мають національну та першу категорію, вирішується на засіданні правління суддівської колегії України.

Питання про застосування покарань до суддів, які мають другу, третю та категорію «юний суддя», вирішується обласною або місцевою федерацією на засіданні ради даної регіональної чи місцевої федерації з виду спорту.

Рішення про зниження або позбавлення національної, першої, другої суддівської категорії затверджується органом виконавчої влади з фізичної культури та спорту або спортивною організацією, яка присвоїла відповідну категорію.

При позбавленні суддівської категорії, вона не може бути присвоєна знову.

За одне і теж порушення до судді не може бути застосовано декілька видів покарань.



Контрольні запитання:

1. З яких етапів складається підготовка спортивних суддів?
2. Що передбачає програма теоретичної підготовки суддів?
3. Яка складова практичної підготовки суддів?
4. Назвіть особливості фізичної підготовки в обраному виді спорту.
5. На що спрямована загальна і спеціальна фізична підготовленість.
6. Які завдання стоять перед психологічною підготовкою суддів?
7. Користуючись документами федерації спорту наведіть програму підготовки суддівських кадрів в обраному виді спорту.
8. Що таке професійна манера поведінки спортивного судді?

9. Що включає визначення «кодекс етики» спортивного судді?
10. Яка складова практичної підготовки суддів?
11. Етикет суддів в обраному виді спорту.
12. Принципи "спортивної поведінки"
13. Вимоги до суддівського одягу в обраному виді спорту.
14. Які ви знаєте види форми психологічного тиску на суддю у вибраному виді спорту?
15. Спілкування з тренерами. Спілкування із спортсменами.
16. Збіг інтересів судді та його суспільних, або бізнесових відносин до спортсменів.
17. Поводження суддів після змагань.
18. Контроль за роботою судів.
19. Соціально-психологічні чинники, які впливають на арбітра під час проведення змагань.
20. Суб'єктивні та об'єктивні чинники трактування спірних моментів, які трапляються під час проведення змагань.
21. Які дії суддів вважаються не етичними і що відбувається у разі виникнення подібної ситуації?
22. Що таке "конфлікт інтересів" і як він може вплинути на об'єктивність суддівства?
23. Подання та розглядання апеляцій на дії суддів в обраному виді спорту.
24. Методика оцінювання суддівства головного судді (інспектором) або технічним делегатом.

Рекомендована література

Основна;

1. Лапочук Н., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту : навчально-методичний посібник. Маріуполь, ММК, МММК, 2014. 52 с
2. Борисов О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. Київ: вид-во ПП «Люскар», 2004. 664 с.
3. Медвідь А. Фізична підготовка як важливий фактор підвищення рівня арбітражу у футзалі. Молодий вчений. 2017. № 3.1. С. 206-209.
4. Богинов В. Формалізація аналізу суддівства змагань у видах спорту з суб'єктивним визначенням результату. *Олімпійський спорт и спорт для всіх* : тези ІХ між нар. наук. конгр. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 222.
5. Згоба В. Структура рухової активності суддів у гандболі. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. вих. та спорту. Львів, 2005. Вип. 9, т.1. С. 8–10.
6. Медвідь М. Характеристика діяльності суддів при обслуговуванні змагань високого рангу з гандболу. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор*: матеріали V Всеукр. наук.–практ. конф. Львів, 2007. С 75–78.

Інформаційні ресурси

1. З а к о н У к р а ї н и «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
3. Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
4. Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://nos-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.