

*Е. Кольев* <sup>\*1</sup>, *В. Лебедева* <sup>1</sup>, *М. Семенова* <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Павлодарский педагогический университет имени Элкей Марғұлан,  
г. Павлодар, Республика Казахстан  
kolev\_star@mail.ru

## ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНОГО АРБИТРА

**Аннотация.** В данной статье раскрыта важность работы над психологической подготовкой футбольного арбитра, перечислены методы психологической подготовки футбольных арбитров, которые применялись в практике, а также путём эксперимента доказана эффективность данной работы. В статье раскрыто основное психологическое качество футбольного арбитра, которое выделяют авторы многочисленных работ, подробно описаны методы воспитания стрессоустойчивости, а также подробно изложены результаты работы над стрессоустойчивостью. Помимо вышеописанного, в статье раскрыты понятия лабильность и саморегуляция. Целью исследования является разработка и внедрение в процесс подготовки футбольных арбитров эффективной методики психологической подготовки футбольного арбитра к судейской деятельности. Результаты данного исследования активно используются футбольными арбитрами РК при обслуживании матчей чемпионата РК по футболу. Исследование не имеет аналогов в РК, является авторской разработкой и активно используется. Судейская профессия предъявляет очень высокие требования к психологической подготовке футбольного арбитра, потому что данный вид деятельности обладает похожей структурой влияния на психику как и работа авиадиспетчеров, летчиков или аналитиков. Для всех перечисленных профессий необходима высокая лабильность мышления, высокая скорость обработки информации и принятия решения в условиях нехватки времени и большой сенсорной стимуляции. Одним из главных факторов в проведении матчей следует считать психологическую устойчивость арбитра (стрессоустойчивость) и его восприимчивость к разного рода стрессам. Проблема психологической подготовки к игре важна не менее, чем знание футбольных правил, методики проведения матчей и физической подготовки.

**Ключевые слова:** футбольный арбитр, психологическая подготовка, стресс, регуляция, саморегуляция, стрессоустойчивость.

### Введение

Рассуждая о судействе, необходимо отметить, что «физической подготовки, способности приобретать знания, необходимые для технической, тактической подготовки и знаний правил игры ещё недостаточно, чтобы судья мог наилучшим об-

разом выполнить свою работу. Он должен, по крайней мере, осознавать все свои поступки и действия, совершаемые им на поле, и эти качества можно приобрести благодаря психологической подготовке». Данная фраза принадлежит Пьерлуижди Коллине, самому успешному рефери в мире, а по совместительству и руководителю департамента судей FIFA.

С позиции арбитра нет ничего выше, чем желание обслуживать матчи самой высокой категории. Если не ставить перед собой задачи реализовать высокую цель, то, на мой взгляд, не имеет смысла вообще начинать эту практику.

Арбитром человек становится добровольно. Следовательно, коллегия, в которой он состоит, обладает полным правом помочь становлению его как мастера, требуя выполнения всех необходимых заданий, относящихся к деятельности арбитра. А задание постоянно только одно – забота о собственном мастерстве. Поэтому постоянная готовность арбитра становится необходимой предпосылкой успешной и эффективной деятельности и представляет собой внутреннюю настроенность его на активные и целенаправленные действия [1].

Также в процессе судейства матчей на арбитра совместно с огромной ответственностью за принимаемые решения оказывается колоссальное давление со всех участвующих в матче сторон, как напрямую так и косвенно, а именно: футболисты обеих команд, находящиеся на поле в момент игры, скамейки запасных с тренерами и персоналом команд, руководителей спортивных организаций, проводящих соревнования, болельщиков и зрителей играющих команд, а также средств массовой информации.

Все перечисленное приводит к тому, что одним из главных факторов в проведении матчей следует считать психологическую устойчивость арбитра (стрессоустойчивость) и его восприимчивость к разного рода стрессам. Проблема психологической подготовки к игре важна не менее, чем знание футбольных правил и методики проведения матчей.

Психологическая подготовленность во многом зависит от оптимального пути реализации индивидуальности арбитра. Серьезные изменения в процессе деятельности претерпевают ощущения, восприятие, внимание, память, речь, мышление, воображение. Судейская деятельность предъявляет высочайшие требования к их развитости и располагает большими возможностями для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности [2]. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность. Типичными ошибками в развитии качеств личности и психических процессов является неумелый волевой контроль, недостаточный учёт и использование индивидуальных пси-

хических особенностей арбитра, что приводит, в частности, к отставанию уровня психической надёжности от физических качеств.

Футбольный арбитр, считает Л.В. Кирсанов, «осуществляет функции: контроль за игровыми ситуациями, принятие и реализация решений, профилактика нарушений правил игры». При этом, описывая функции судьи, он анализирует их только по отношению к процессу решения игровых ситуаций, но не по отношению к участникам игры в футбол. Рассматривая любую профессиональную деятельность, необходимо говорить о целевой группе, на которую и для которой работают профессионалы. В случае с футбольным арбитром это болельщики и футболисты [3].

Распределение внимания между двумя доминантами вызывает существенную нагрузку на психоэмоциональное состояние арбитра. С одной стороны, он должен удерживать в фокусе внимания реакции болельщиков и быть для них понятным в своих решениях и поведении. С другой стороны, арбитр должен быть вне поля внимания футболистов и создавать максимально комфортные условия для их игры, выполняя при этом названные ранее функции [4].

Своеобразие подобной профессиональной деятельности создает чрезмерную нагрузку на зрительные анализаторы, так называемую сенсорную стимуляцию (просматривать штрафную зону, следить за мячом, футболистами, болельщиками). Кроме этого, данная деятельность увеличивает нагрузку на мозг в сфере обработки информации (необходимо выбирать хорошую позицию на поле, анализировать входящую информацию, сверять действия игроков с правилами), т.к. требуется ежесекундная обратная связь с обеими целевыми группами в виде качественных судебных решений [5].

Данный вид деятельности можно сравнить с работой в авиадиспетчеров, летчиков или аналитиков, к примеру, в сфере беттинга, для всех перечисленных профессий необходима высокая лабильность мышления, высокая скорость обработки информации и принятия решения в условиях нехватки времени и большой сенсорной стимуляции, но с существенной поправкой. Кроме интеллектуальной деятельности, футбольный арбитр должен принимать мгновенные решения в постоянно меняющейся ситуации **в состоянии постоянного физического движения**, что вновь создает сложность для его профессиональной деятельности, т.к. одновременно бежать и **полноценно** анализировать с точки зрения строения головного мозга на сегодняшний день не представляется возможным [6].

Как уже было сказано выше, одной из целевых групп, на которую направлено внимание арбитра, – футболисты. Поскольку отношения между арбитром и футболистами носят профессиональный характер и в идеале должны быть лишены эмоциональной канвы, то можно их отнести к категории объект – объектных. Беспри-

страстность футбольного арбитра, его сознательная дистанцированность от всех участников игрового процесса, принципиальность в вопросах этики и правил поведения на поле наделяет образ судьи в глазах футболистов определёнными чертами, формирует у них о нем эмоциональное представление, а значит создаёт субъективное восприятие личности арбитра. Тем самым отношения между арбитром и футболистами превращаются в объект – субъектные и, наделяя арбитра понятными человеческими чертами и эмоциями, футболисты в ответ раскрывают свою психологическую индивидуальность [7].

### **Материалы и методы**

В исследовании применялись специальные методы исследования психологических характеристик (адаптация методики «Соревновательные стресс – ситуации» Р. Фрестер).

Изучая всевозможные правила и методики подготовки арбитров к футбольным играм, мы неизменно сталкиваемся с руководящими принципами в работе арбитра на поле, которые прямо указывают на необходимость наличия психологической и эмоциональной дистанции арбитра от игроков. Однако сложившиеся объект-субъектные отношения не могут бесконечно долго оставаться такими. Игроки в большинстве случаев сознательно смещают акцент на свою личность, харизму и поведение, окрашивая процесс игры индивидуальными чертами, пытаются эмоционально подключить судью к себе или своей команде, тем самым превращая отношения на поле в субъект-субъектные. К примеру, игроки часто ищут глазами арбитра, чтобы убедиться отследил ли он спорный момент на поле. Иногда после своего падения футболист, оценив пространственное расположение арбитра, отказывается от попытки привлечь к себе внимание. А иногда, наоборот, демонстрирует преувеличенную драматичность ситуации.

Арбитр – это специально обученный человек, обладающий специальными умениями, в том числе и в области противостояния описанной нами схемы смены профессиональных отношений с объект-объектных на субъект-субъектные. Для формирования этих умений он, в том числе должен обладать и знаниями в области представлений футболистов о личности судьи [8].

Не вдаваясь в стандартную классификацию, опишем представления футболистов о том, что такое хороший и плохой арбитр. С их позиции арбитров можно разделить по параметрам:

- 1) возраст («незрелый» – «зрелый»);
- 2) степень психологической уязвимости (поддаётся давлению – не поддаётся);
- 3) территориальная принадлежность (судья из своего региона – чужого).

Первый параметр – **возраст судьи** – футболист отождествляет с наличием опыта работы в судейской практике. Другими словами, молодой арбитр вызывает у него опасения своей категоричностью и отсутствием гибкости в судействе. Предпочтение футболистов подавляющим большинством отдаётся судье с практикой в 5–7 лет и более.

Второй параметр – **степень психологической уязвимости судьи** чаще выделяется спортсменами, которые обладают агрессивной тактикой ведения игры, они холеричны и эксплозивны. Эти игроки указывают на чётко осознаваемое ими и постоянно создаваемое психологическое давление на арбитра. Причём давление осуществляется со стороны трех участников игрового процесса: болельщики, тренера и сами футболисты. Эти игроки, оценивая футбольных арбитров, разделяют судей на «жестких» и «мягких». Вторые поддаются давлению, реагируют на оскорбления болельщиков, провокационные замечания футболистов, эмоционально подключаются к мнению авторитетных тренеров, т.е. они управляемы, но зачастую не предсказуемы. Соответственно их судейская позиция может быть, если не скорректирована данными независимыми переменными в нужном направлении, то существенно дезориентирована по отношению к игровой ситуации. Таким образом, данная часть футболистов готова «продавить» арбитра, т.к., по их мнению, одна уступка на поле автоматически оборачивается постоянной помощью судьи этой команде. Другая часть игроков не готова рисковать, т.к. в случае неудачной попытки «продавить», арбитр свое внимание сосредоточит на проблемном игроке и будет постоянно указывать на его ошибки, преследовать до конца матча, что может в целом отразиться на командной игре и причинить существенный вред команде.

Третий параметр – **территориальная принадлежность судьи**, это своеобразная черта национального футбола Казахстана, возможно, связана с большой площадью страны и географическим делением коренных жителей на исторически сложившееся объединение казахов – жузы. Нарушение нейтралитета судьи из-за его территориальной принадлежности достаточно частая проблема, отмечаемая футболистами. Другими словами, во время судейства двух команд бессознательное предпочтение арбитра отдается той, к родовой общности которой он принадлежит. Этот процесс носит в большей мере инстинктивный характер, не отслеживаемый самим судьей, но хорошо фиксируемый игроками и болельщиками. Тем самым футболисты разделяют судей на «свой»-«чужой» [9]. Особенно сильно это проявляется в южных регионах Казахстана, в то время как в северной его части зачастую наблюдается обратная тенденция – судья из своего региона проявляет большую жесткость к территориально «своей» команде.

Таким образом, идеальный арбитр, по мнению большинства футболистов, это «зрелый», «мягкий» и «свой». Другими словами, предпочитаемый игроками

арбитр – это опытный судья, эмоционально неустойчивый, а иногда и лабильный арбитр, на которого могут оказать давление участники игр, рожденный в регионе, из которого приехала команда [10].

Другая целевая группа, с которой работает арбитр – это болельщики. В идеале судья не должен поддаваться на эмоциональные реакции болельщиков и их провокации. Однако их массовость и монолитность в проявлении эмоциональных реакций (крики, свист, речевки и пр.), а также интенсивных сенсорных раздражителей (звук, свет, обонятельные и осязательные стимулы) служит одной из причин рассеивания и переключения внимания арбитра. Эта целевая группа имеет совершенно иную ценностную и мотивационную позицию по отношению к футболу как спорту и футбольному арбитру как элементу спортивного соревнования. Для игрока футбол игра, прежде всего работа, а для болельщика развлечение.

На основе ведущей деятельности (игра, учение или работа) выстраивается система внутренних мотивов (тратить, т.е. отдыхать; учиться, т.е. инвестировать в себя; зарабатывать, т.е. ощущать себя профессионалом в определенной области). Эта система мотивов расходится у болельщиков и футболистов, поэтому они, оценивая событие футбольного соревнования (игру в футбол), переживают сильно отличающиеся друг от друга эмоции и проявляют различную форму поведения. Рассмотрим Рисунок 1.

Событие	Вид деятельности	Оценка деятельности	Переживаемые эмоции и эмоциональные процессы	Игровое поведение		
Игра в футбол	игра (отдых)	хорошая	радость, веселье, интерес, любопытство	социальное взаимодействие готовность нести затраты на отдых	A1	
		плохая	могу справиться	гнев, азарт	агрессия, уход от вида деятельности	A2
			не могу справиться	скука, разочарование	уход от вида деятельности	A3
	учение	хорошая	радость, веселье, интерес, любопытство	готовность нести затраты на обучение разработка алгоритмов и моделей выигрыша, анализ спортивных событий	B1	
		плохая	могу справиться	гнев, азарт	выигрыша, анализ спортивных событий	B2
			не могу справиться	скука, обида, разочарование, печаль	уход от вида деятельности	B3
	труд	хорошая	радость, веселье, интерес, любопытство	периодические выигрыши разработка алгоритмов и моделей выигрыша, анализ спортивных событий	B1	
		плохая	могу справиться	гнев, азарт	выигрыша, анализ спортивных событий	B2
			не могу справиться	страх, обида, разочарование	уход от вида деятельности	B3

Рисунок 1. Типы игрового поведения в футболе

На нем изображена взаимосвязь вида деятельности, в которую включены болельщики, футболисты, арбитры с переживаемыми ими эмоциями, и поведением, возникающим вследствие их собственной оценки.

Таким образом, болельщики занимают позицию А (реже Б – в случае с футболистами-любителями), профессиональные футболисты – Б и В. Болельщики приходят на футбол с целью организовать свой досуг, приятно провести время, поддержать команду, встретиться с единомышленниками, испытать сильные эмоции. Они готовы нести финансовые и эмоциональные затраты во время этого времяпрепровождения. В случае фанатского поведения внимание болельщиков сконцентрировано не столько на ходе игровых моментов, происходящих на поле, сколько на антураже психоэмоционального сопровождения игры. Болельщикам нужны зрелищные игровые моменты, агрессивные и аффективные ситуации, и, безусловно, победа их команды. В этой ситуации роль арбитра сводится к одной из этих переменных, т.е. либо он создаёт желаемые ситуации, либо он им препятствует. В обоих случаях арбитр становится триггером для лишних эмоций болельщиков.

Иная цель и восприятие футбола отмечается у профессиональных игроков. Спортивная деятельность как работа, накладывает на их суждения и анализ игровых ситуаций характерный отпечаток. Мышление профессионального футболиста во время игры на поле оперирует отработанными элементами готовых комбинаций, розыгрышей и подач, в которых все рассчитано на вероятностный успех. Неожиданные и спонтанные ситуации, возникшие во время игры, должны разрешаться при помощи веера готовых моделей поведения, в идеале отработанных на тренировках. Именно поэтому во время матча у футболиста возникают трудности с анализом уже произошедшей ситуации. Становясь на место арбитра, он видит сыгранную игровую ситуацию не со стороны, а изнутри, как инициатор удачной комбинации, которому помешали ее завершить. Игрок воспринимает футбол как свою работу и, находясь в позиции В2, готов бороться за правомерность своего видения ситуации.

Понимание арбитром целей и мотивов поведения болельщиков и футболистов поможет ему выстроить эффективную линию поведения, увеличит уверенность и в целом поможет противостоять стрессовой ситуации на поле. В этом плане показательными являются занятия, направленные на психологическую подготовку, в которые входят два этапа: теоретический и практический. Занятия проходили раз в день, в течение двух недель с перерывом в один выходной, по 80–90 минут. Теоретическая и практическая части чередуются друг с другом, т.е. каждому лекционному занятию соответствует практическое, однако в случае, если группа активная, динамичная и имеет высокую интеллектуальную подготовку, мотивацию и низкий уровень собственного стресса, возможно варьировать формулу психологической подготовки:

1 лекция:1 практика = 6 лекций:6 практик, т.е.  
90 минут:90 минут = 6\*90 минут: 6\*90 минут

*стандартная формула  
(для обычной группы)*

1 лекция:1 практика = 6 лекций:6 практик, т.е.  
45 минут:135 минут = 6\*45 минут: 6\*135 минут

*индивидуальная или характеристичная формула  
(для лабильной группы)*

При этом изменение содержания образования происходит не за счёт сокращения информации, а за счёт перераспределения форм активности футбольных арбитров. Решение об изменении стандартной формулы на индивидуальную принимает психолог.

Теоретический этап требует наличия помещения, оборудованного мультимедийным проектором, ноутбуком и возможностью воспроизводить слайды с видеофрагментами. На данном этапе группа может содержать неограниченное количество слушателей. Для практического этапа необходимо помещение, оборудованное для тренинговой работы: пространство для свободного перемещения (45 кв.м.), участок с мягким полом или матами и пр., оптимальным для работы количеством участников на данном этапе является 25 футбольных арбитров. Однако, если в работе используется парный подход к ведению тренинга (два тренера одновременно) возможно увеличение количества участников до 50 человек.

Содержание курса «Психологическая подготовка футбольного арбитра к соревновательному периоду» опирается на понятие стресс, его роль в профессиональной деятельности футбольного арбитра, способы регуляции и саморегуляции в условиях сенсорной стимуляции.

Основные темы занятий по психологической подготовке футбольного арбитра к соревновательному периоду представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Содержание занятий по разделу психологическая подготовка

№ темы	Тема	Содержание	Вид занятия
1	2	3	4
1	Диагностика уровня стресса (1 замер). Самоотчет об эмоциональной включенности в судейство.	Методика «Соревновательные стресс-ситуации» (Р. Фрестер). Описание ситуаций с потерей контроля в момент судейства. Обмен опытом.	Практическое, тестирование



Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
1	Теория стресса: основные понятия.	Виды стресса: эустрессы и дистрессы. Психологический, физиологический, информационный, эмоциональный и управленческий стрессы. Оценка событий и изменение поведения под воздействием эмоций человека. Физические симптомы стресса: нарушение сна, пищевого поведения, психосоматические заболевания. Три стадии (фазы) стресса: потеря контроля над ситуацией и собой; сопротивление стрессу и адаптация к ситуации, а также принятие решения для выхода из нее; истощение нервной системы.	Лекция
2	Степень распределения ответственности за принятие группового и индивидуального решения.	Выстроится по росту. Выстроится по дням рождения. Болото. Сороконожка. Обруч.	Практическое, тренинг
2	Признаки стрессового напряжения у спортсменов.	Стрессоры внутренней и внешней среды. Стрессоры неопределенности и их связь с характером деятельности. Стрессоры значимости в условиях спортивного соревнования как внутренняя субъективная и внешняя объективная оценка реализации индивидуально значимых мотивов личности.	Лекция
3	Анализ уровня лабильности и ригидности мышления в ситуациях стресса.	Найти пару (насекомые). Самолетик в 3 пары. Башня. Автобус (за стеклом). Путаница.	Практическое, тренинг
3	Личностные предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу: темперамент, мотивация, характер.	Роль типа организации ЦНС в проживании и противостоянии стрессу. Мотивы сохранения и мотивы достижения цели в деятельности человека и спортсмена. Проявление и сглаживание акцентуаций характера в спортивной среде.	Лекция
4	Навыки интерпретации вербальной информации в условиях дефицита времени и высокого уровня помех.	«Марфуша была приличная девочка...» Убеди партнера согласиться. Спички (в парах). Сито. Три касания. Я и анти-я (хлопок-поворот). Слепой текст.	Практическое, тренинг

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
4	Волевой акт и принятие решения в условиях дефицита времени и высокого уровня помех.	Структура волевого акта: простые и сложные волевые действия. Стадии волевого акта. Роль помех в ощущениях. Задержка реакции в условиях стресса. Типы принятия решений.	Лекция
	Психологическая разгрузка: обучение мышечному расслаблению.	Знакомство с общими правилами и приемами мышечного расслабления. Отработка навыков: дыхание, с напряжением и расслаблением мышц, контроль пульса. Релаксация с установкой.	Практическое, релаксация
5	Способы регуляции стресса у спортсменов: произвольные и произвольные.	Роль кортизола в стрессе (особенности уровня кортизола у спортсменов). Причины наличия аддикций у спортсменов. Основные произвольные способы борьбы со стрессом у спортсменов: алкоголизм, промискуитет и др. формы аддиктивного поведения. Произвольные способы регуляции стресса: релаксация, тренинг, саморазвитие, обучение и пр.	Лекция
6	«Личностные профили» спортсменов различных специализаций.	Специфический набор стресс-факторов в различных видах спорта. Психологические характеристики футболистов. Способы контроля и взаимодействия в стрессовой ситуации.	Лекция
6	Диагностика уровня стресса (2 замер). Психологическая разгрузка: визуализация.	Методика «Соревновательные стресс-ситуации» (Р. Фрестер). Релаксация с установкой.	Практическое, тестирование, релаксация

Для оценки уровня психологической подготовки футбольного арбитра, а также для выявления динамики развития стрессоустойчивости, специально под деятельность арбитра нами была адаптирована методика Р. Фрестера «Соревновательные стресс-ситуации». Диагностика по адаптированной методике Р. Фрестера в полной мере соответствует характеристикам выполняемой работы арбитром во время матча. Это обусловлено тем, что диагностика построена на выявлении стрессовых факторов деятельности, которых в судейской деятельности можно выделить немало. Методика диагностики Р. Фрестера «Соревновательные стресс-ситуации» состоит из перечня 21 стрессовой ситуации, которые встречаются по ходу матчей, все ситуации объединены в три блока (три шкалы):

**I фактор – «игровые ситуации, которые характеризуют социально-психологические влияния.** Данный фактор характеризует ситуации социально-психологического влияния, которые сами по себе ухудшают деятельность сорев-

нующегося, но и снижают его психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям».

В условиях соревновательной деятельности выделяют 4 группы стресс-факторов:

1. «Стрессоры внутренней неопределенности возникают тогда, когда спортсмен не обладает абсолютной уверенностью в том, что все внутренние механизмы в нужный момент будут функционировать наиболее оптимально.

Пример: при выполнении действия на поле: арбитр боится, что один из элементов его судейства будет выполнен с техническими ошибками».

2. «Стрессоры внешней неопределенности возникают из-за неполной ясности в условиях соревновательной борьбы и непредсказуемости ее развития, тактики и спортивной формы соперников, а также партнеров, возможных помех внешнего, объективного характера».

Пример: это проявляется в том, что арбитр, приехав на соревнование в другой город, не знает, насколько хорошее или плохое оснащение спортивной площадки для выступления, в какой спортивной форме футбольные команды и т.д.

3. «Стрессоры внутренней значимости проявляются в опасениях возникновения субъективного неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, в боязни получения травм, опасности поражения».

Пример: арбитр боится травмироваться на поле или вступить в конфликт с футболистами, так как подведет других судей.

4. «Стрессоры внешней значимости могут явиться следствием возможности неосуществления целевых установок и установок престижа, материального ущерба для командных интересов и интересов других людей».

Пример: арбитр боится потерять престиж в глазах футболистов и других судей.

**II фактор – объективные ситуации соревнований.** «Этот фактор характеризует объективные ситуации соревнования, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена».

Таким образом, результаты в соревнованиях у спортсменов тем хуже, чем выше степень стресса, справедливо только для спортсменов со слабой нервной системой. Очевидно, более высокий уровень стресса не будет заметно влиять на лиц с сильной нервной системой.

**III фактор – ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций.** «Этот фактор характеризует ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций. Ситуации успеха – уверенность в себе и общей установки по отношению к себе – соответствовали не значимые отрицательные нагруз-

ки. В личностном плане эти показатели соответствуют недостаточной самостоятельности и самоконтролю».

Ситуация неудачи – психическое состояние – интерпретируется с точки зрения теории фрустрации или теории стресса. Неудача при выполнении деятельности представляет собой психическую нагрузку, которая усиливается и может приобрести характер стресса. Соревновательная неудача – это известный стрессор, ее изучают как постсоревновательный стресс. Неудача в деятельности вызывает психическую нагрузку, также она может ухудшать или стимулировать актуальный результат.

При определенной силе мотивации субъекты, стремящиеся к достижению высокого результата, неудачей скорее стимулируются к повышению усилий. Каждая фрустрация в предстартовом состоянии вызывает изменение в различных системах организма: сердечно-сосудистой (ЧСС, ритм дыхания), эндокринной (выделение норадреналина) и двигательном потенциале (мышечный тонус).

#### Инструкция:

Оценка стресс-факторов производится следующим образом. В бланке самооценки арбитр знаком «+» фиксирует тот или иной вариант ответа. Каждый ответ предусматривает 3 варианта оценки степени их воздействия на спортсмена: а) часто; б) иногда; в) редко

#### Текст опросника.

1. Конфликты с тренерами, товарищами по команде и игроками.
2. Незнакомые команды для судейства.
3. Предыдущие неудачи.
4. Упреки во время соревнований.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
7. Положение фаворита перед соревнованием.
8. Отсрочка старта.
9. Предшествующие поражения в судействе.
10. Завышенные требования к итогам своего судейства.
11. Длительный переезд к месту соревнования.
12. Чрезмерное волнение перед соревнованием и в ходе него.
13. Значительное психологическое превосходство футболистов над вами.
14. Неожиданно высокие результаты команд на поле.
15. Плохой сон накануне или за несколько дней до старта.
16. Необъективная критика и отношение к вам игроков, тренеров и болельщиков.

17. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
18. Предшествующие плохие тренировочные или соревновательные результаты.
19. Реакция зрителей.
20. Неудача на начале игры.
21. Плохое физическое самочувствие.

### Результаты

По результатам проведенной работы над психологической подготовкой футбольных арбитров были получены следующие результаты. В работе по предложенной методике участвовал 21 арбитр со стажем работы от 1 года до 15 лет, их возраст колеблется от 25 до 40 лет. Данная методика имеет три основных оценочных параметра, ситуации, характеризующие социально-психологические влияния, объективные ситуации соревнований, в него включены также ситуации «успеха-неудачи» и ситуации стабильности вегетативных функций.

Первый диагностический замер показал следующие результаты. Полученные данные сведены в Таблицу 2.

Таблица 2. Первый диагностический замер психологических характеристик арбитров Павлодарской области.

№	а) часто	б) иногда	в) редко	№	а) часто	б) иногда	в) редко	№	а) часто	б) иногда	в) редко
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
10	0	6	15	20	0	5	16	21	3	4	14

По результатам проведенной методики можно описать такой параметр, как распространённость той или иной ситуации, возникающей в судействе большинством арбитров. 1. Данные ситуации могут быть отмечены арбитрами как редкие или возникающие иногда, но практически каждый судья их отмечает в своей деятельности. Другими словами, судьи оценивают эти ситуации как незначительные, но постоянные. Своеобразный «привычный» стресс, на который не обращают внимание. 2. Либо данные ситуации отмечаются большим числом арбитров и оцениваются ими как возникающие «часто».

По первому параметру наиболее частыми ситуациями, характеризующими социально-психологическое влияния и уязвимость арбитров, являются собственные завышенные требования к своему судейству (10. Завышенные требования к итогам своего судейства). Это грозит постоянным стойким очагом возбуждения, тревожными мыслями и желанием достичь поставленных самим собой целей. При этом цели могут быть неадекватными, а количество ресурсов, ограниченное. Данный параметр соотносится с позицией 4 (Упреки во время соревнований), т.к. увеличивающийся прессинг со стороны игроков и тренерского состава усиливает стресс и увеличивает количество судейских ошибок. **Большинство** судей, даже не имея завышенных требований к своему судейству, отмечают свою уязвимость перед упреками как параметр, возникающий «иногда». Данные особенности хорошо прослеживаются.

Второй параметр – объективные ситуации соревнований, судьями отмечаются как безусловно важные, но в своей структуре для каждого судьи объективными причинами являются различные причины. К единому мнению судьи пришли по параметру (8) – отсрочка старта, см. Рисунок 3. По их мнению, возникающая «редко» ситуация является источником стресса для всех судей.

Третий параметр – вегетативные реакции как недостаточная самостоятельность и самоконтроль отмечаются большинством судей по позиции 6 (Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи). Эта уязвимость вызывает рассредоточенность и потерю контроля на поле над собой и ситуацией наблюдения.

После проведённой тренинговой и обучающей работы с арбитрами был проведён повторный диагностический замер.

Таблица 3. Второй диагностический замер психологических характеристик арбитров Павлодарской области.

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

Сравнение первого и второго замеров позволили проследить динамику и изменение реакций арбитров на стрессовые ситуации, См. Рисунок 2.

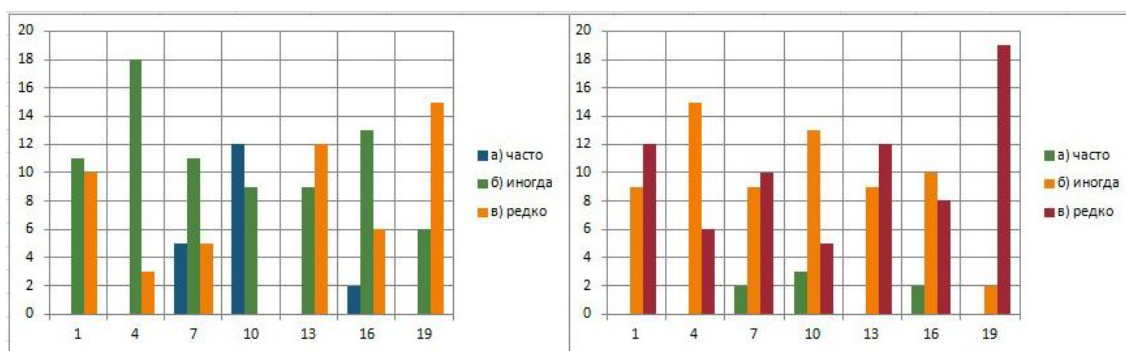


Рисунок 2. Сравнительный анализ результатов первого и второго диагностических замеров арбитров Павлодарской области на предмет стрессовых ситуаций

Изменения происходят по первому и третьему оценочным параметрам ситуации, характеризующие социально-психологические влияния и ситуации стабильности вегетативных функций. Это объясняется тем, что второй параметр – объективные ситуации соревнований не исчезли за период работы с психологическими составляющими стресса. Другими словами, данные ситуации – внешние и не зависят от самих арбитров, более того, их влияние растет с повышением мастерства и соревновательного опыта судей. (См. Рисунок 3)

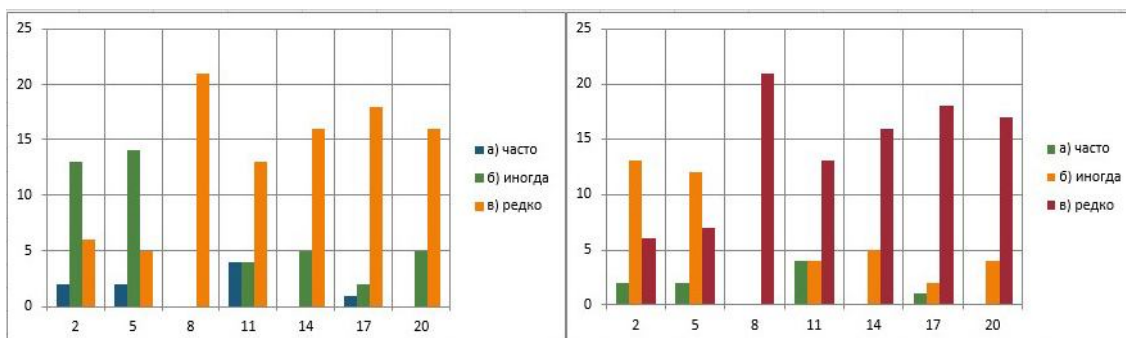


Рисунок 3. Сравнительный анализ результатов первого и второго диагностических замеров арбитров Павлодарской области на предмет объективных ситуаций

По первому параметру ситуации из разряда «часто» смещаются в разряд «иногда» и «редко», т.е. объективно они не исчезают из судейской деятельности, арбитры их видят и отмечают, но эмоциональная реакция на них становится менее выраженной и в большей мере поддается саморегуляции. Эмоциональная напряженность у арбитров снизилась за счет включения аналитических механизмов

и понимания причин собственного поведения и элементов чужого поведения. также большинство арбитров научились понимать мотивы поведения окружающих их людей и прогнозировать собственное поведение в том числе в конфликтных ситуациях.

Результаты по третьему параметру отражают произошедшие изменения в вегетативных функциях арбитров (Рисунок 4)

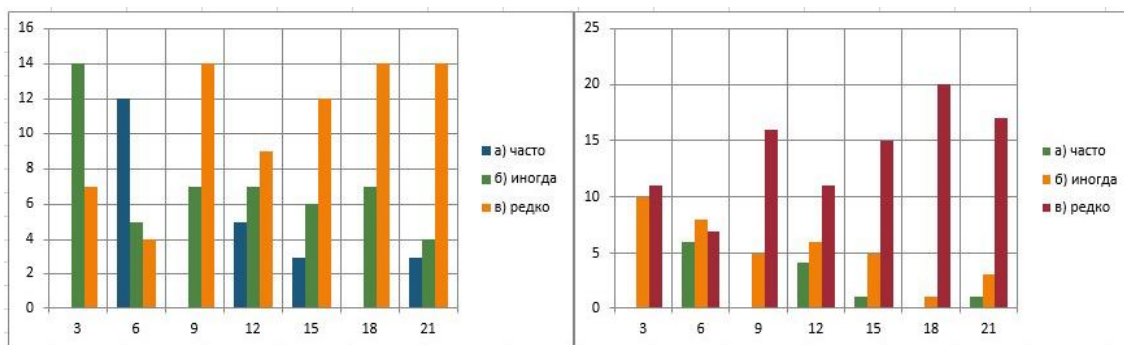


Рисунок 4. Сравнительный анализ результатов первого и второго диагностических замеров арбитров Павлодарской области на предмет вегетативных функций

В личностном плане эти показатели соответствуют изменению в уровне самостоятельности и самоконтроле. Необходимо отметить, что актуальный результат в плане качества судейства улучшился. Повысилась общая устойчивость организма к стрессовым ситуациям. Снизились показатели по психической нагрузке и общему уровню стресса.

### Заклучение

Цель исследования психологической подготовки футбольного арбитра была достигнута, поскольку было разрешено противоречие между запросом на процесс психологической подготовки футбольного арбитра и судейством матчей высокого уровня посредством разработки и внедрения авторской методики психологической подготовки футбольного арбитра.

В заключении проведённого исследования по оценке эффективности разработанной методики психологической подготовки футбольного арбитра к соревновательному периоду можно сделать несколько выводов:

1. Психологическая подготовка и изучение особенностей стресса, стрессоустойчивости, конфликтности и способов разрешения конфликтных ситуаций, саморегуляции арбитрами формирует достаточно высокий уровень сопротивления стрессу.



2. Анализ психологических основ стресс-факторов, которые возникают в процессе профессиональной деятельности, предупреждает негативные последствия привычного стресса и помогает самоопределению арбитров.

3. Постоянное психологическое сопровождение благодаря практической части в виде тимбилдинга и тренинговых упражнений, ролевых игр позволяет сформировать у арбитров навыки к рефлексии собственного поведения.

4. Психологическая подготовка и усвоение знаний арбитрами по тематикам: особенности стресса, стрессоустойчивость, конфликтность и способы саморегуляции, помогает им в профессиональной деятельности и формирует достаточно высокий уровень сопротивления стрессу.

5. Изучение психологических основ стресс-факторов, возникающих в профессиональной деятельности, предупреждает негативные последствия привычного стресса и помогает самоопределению арбитров.

6. Психологическая подготовка благодаря практической части в виде тимбилдинга и тренинговых упражнений позволяет сформировать у арбитров навыки к рефлексии собственного поведения.

#### *Список использованной литературы*

1. **Вихров К.Л.** Особенности специальной деятельности арбитров// Футбол профи №3. – 2004. – С.48-54.
2. **Зуев В.Н.** Спортивный арбитр. – М.: Советский спорт, 2004. – 380 с.
3. **Игнатов Георги Владимиров**, Экспериментально обосноване на методика за подготовка на млади футболни съдии, диссертационный труд, НСА, 2012 г., 143 с.
4. **Коліна П.** Мои Правила игры. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 191 с.
5. **Комаров А.П.** Методика использования нетрадиционных средств восстановления в подготовке юных футболистов: автореф. дисс. канд. пед. наук. – Волгоград, 2003. – 22 с.
6. Инструкция по оценке качества судейства соревнований по футболу команд нелюбительских футбольных клубов [с внесенными изменениями 2006–2007 гг.] – М.: Центр-Футбольный арбитр, 2007. – 27 с.
7. **Абдула А.В., Ашанин В.С.** Взаимосвязь различных сторон подготовленности арбитров и качества судейства в футболе: Олимпийский спорт и спорт для всех // Тезисы докладов IX Международного научного конгресса 20-23 сентября 2005 г. Киев, 2005. – С. 298.
8. **Безубяк Т.М., Кадетов А.П.** О правилах игры в футбол, 2010. 78 с.
9. **Богино А.В., Казарина Е.А.** Формализация анализа работы арбитров на соревнованиях с субъективной оценкой результатов // Теория и практика физической культуры. 2012.– №2.– С. 63-70.
10. **Будогосский А.** Проблема взаимоотношений судьи с участниками матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе // Теория и практика футбола. – 2009. – № 1. – С. 16-19.

#### *References*

1. **Vihrov K.L.** Osobennosti special'noj deyatel'nosti arbitrov // [Features of the special activity of referees]/Football Pros №3. – 2004. – pp.48-54.
2. **Zuev V.N.** Sportivny'j arbitr. [Sports referee]. – М.: Soviet sport, 2004. – p. 380.

3. **Ignatov Georgi Vladimirov**, Eksperimental'no obosnovane na metodika za podgotovka na mladi futbolni sudii, dissertacionniy trud, [Expert justification of the methodology for training of young football referees, dySSERTational work], NSA, 2012 g., p. 143.
4. **Kolina P.** Moi Pravila igry. [My laws of the game] – M.: AST Astrel', 2004. – p. 191.
5. **Komarov A.P.** Metodika ispol'zovaniya netradicionny'x sredstv vosstanovleniya v podgotovke yuny'x futbolistov: avtoref. diss. kand. ped. nauk. [Methodology of using non-traditional means of recovery in the training of young football players: abstract. diss. candidate of pedagogical sciences]. – Volgograd, 2003. – p. 22.
6. Instrukciya po ocenke kachestva sudejstva sorevnovaniy po futbolu komand nelyubitel'skix futbol'ny'x klubov [s vnesenny'mi izmeneniyami 2006–2007 g.g.] – [Instructions for assessing the quality of refereeing football competitions for teams of non-amateur football clubs [as amended in 2006–2007] – M.: Center-Football Referee, 2007. p. 27.
7. **Abdula A.V., Ashanin B.C.** Vzaimosvyaz' razlichny'x storon podgotovlennosti arbitrov i kachestva sudejstva v futbole: Olimpijskij sport i sport dlya vsekh // Tezisy' dokladov IX Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa 20-23 sentyabrya 2005 g. Kiev. [The relationship between the various aspects of the training of referees and the quality of refereeing in football: Olympic sport and sport for all // Abstracts of the IX International Scientific Congress September 20-23, 2005 Kiev] Kiev, 2005. – p. 298.
8. **Bezubyak T.M., Kadetov A.P.** O pravilax igry v futbol [About laws of the game], 2010. p. 78.
9. **Bogino A.V., Kazarina E.A.** Formalizaciya analiza raboty arbitrov na sorevnovaniyah s subiektivnoj ochenkoj rezultatov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury'. [Formalization of the analysis of the work of referees at competitions with a subjective assessment of the results // Theory and practice of physical culture] 2012. – № 2. – pp. 63-70.
10. **Budogosskij A.** Problema vzaimootnoshenij sudyi s uchastnikami matcha i ee vzaimosvyaz s kachestvom arbitrazha v futbole // Teoriya i praktika futbola. [The problem of the relationship of the referee with the participants of the match and its relationship with the quality of arbitration in football // Theory and practice of football] 2009. – № 1. – pp. 16-19.

Е.О. Кольев \*<sup>1</sup>, В.И. Лебедева<sup>1</sup>, М.В. Семенова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті,  
Павлодар қ., Қазақстан Республикасы

### Футбол төрешісінің психологиялық дайындық негіздері

**Аннотация.** Бұл мақалада футбол төрешісінің психологиялық дайындығы бойынша жұмыстың маңыздылығы ашылып, футбол төрешілерін психологиялық дайындаудың тәжірибеде қолданылған әдістері тізілген, сонымен қатар бұл жұмыстың тиімділігі тәжірибе арқылы дәлелденген. Мақалада көптеген еңбектердің авторлары ерекшеленетін футбол төрешісінің негізгі психологиялық сапасы ашылады, стресске төзімділікті тәрбиелеу әдістері егжей-тегжейлі сипатталады, сонымен қатар стресске төзімділік бойынша жұмыс нәтижелері егжей-тегжейлі сипатталады. Мақалада жоғарыда айтылғандардан басқа лабильділік және өзін-өзі реттеу ұғымдары ашылған. Зерттеудің мақсаты – футбол төрешісін төрешілік етуге психологиялық дайындаудың тиімді әдісін әзірлеу және футбол төрешілерін оқыту процесіне енгізу. Осы зерттеудің нәтижелерін Қазақстан Республикасының футбол төрешілері Қазақстан Республикасының футбол чемпионатының матчтарына қызмет көрсетуде белсенді пайдаланады. Зерттеудің Қазақстан Республикасында балама-

сы жоқ, авторлық әзірлеме болып табылады және белсенді қолданылады. Төреші мамандығы футбол төрешісінің психологиялық дайындығына өте жоғары талаптар қояды, өйткені бұл қызмет түрінің психикаға әсер ету құрылымы әуе қозғалысына диспетчерлердің, ұшқыштардың немесе аналитиктердің жұмысы сияқты ұқсас, бұл мамандықтардың барлығы жоғары бейімділікті талап етеді. Ойлау, ақпаратты өңдеудің және шешім қабылдаудың жоғары жылдамдығы уақыттың жетіспеушілігі және үлкен сенсорлық ынталандыру жағдайында. Матчтарды өткізудегі негізгі факторлардың бірі төрешінің психологиялық тұрақтылығын (стресске төзімділігі) және оның әртүрлі күйзеліске бейімділігін ескеру қажет. Ойынға психологиялық дайындық мәселесі футбол ережелері мен матчтарды өткізу әдістерін білуден кем емес. Арнайы психологиялық дайындықтың әсері әртүрлі ойын сәттерінде арбитрдің психикалық жағдайын ситуациялық бақылаумен байланысты. Бұл психологиялық дайындықтың бұл түрі шешуші болғандықтан емес, төреші әрекетінің нәтижесі осы жерде айқын көрінетіндіктен болады.

**Кілтті сөздер:** футбол төрешісі, психологиялық дайындық, стресс, реттеу, өзін-өзі реттеу, стресске төзімділік.

E.O. Kolyev <sup>\*1</sup>, V.I. Lebedeva <sup>1</sup>, M.V. Semyonova <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pavlodar pedagogical university named after Alkey Margulan,  
Pavlodar, Republic of Kazakhstan

### **Basics of psychological training of a football referee**

**Annotation.** This article reveals the importance of working on the psychological preparation of a football referee, lists the methods of psychological preparation of football referees that were used in practice, and also proved the effectiveness of this work by experiment. The article reveals the main psychological quality of a football referee, which is distinguished by the authors of numerous works, describes in detail the methods of educating stress resistance, and also details the results of work on stress resistance. In addition to the above, the article reveals the concepts of lability and self-regulation. The aim of the study is to develop and implement in the process of training football referees an effective method of psychological preparation of a football referee for refereeing. The results of this study are actively used by football referees of the Republic of Kazakhstan in servicing the matches of the Football Championship of the Republic of Kazakhstan. The study has no analogues in the Republic of Kazakhstan, is the author's development and is actively used. The refereeing profession makes very high demands on the psychological preparation of a football referee, because this type of activity has a similar structure of influence on the psyche as the work of air traffic controllers, pilots or analysts, all of these professions require high lability of thinking, high speed of information processing and decision making in conditions lack of time and great sensory stimulation. One of the main factors in conducting matches should be considered the psychological stability of the referee (stress resistance) and his susceptibility to various kinds of stress. The problem of psychological preparation for the game is no less important than knowledge of the football Rules and methods of conducting matches. The effect of special psychological preparation is associated with the situational control of the arbiter's mental state in various game moments. This happens not because this kind of psychological preparation is decisive, but because the results of the arbiter's actions are most obvious here.

**Keywords:** football referee, psychological preparation, stress, regulation, self-regulation, stress resistance.