

8. Krutsevich T. Main directions of improvement of physical education programs // *Theory and methods of physical education and sports* 2006. No. 4, pp. 21–24.
9. Spiryn V. Physical education based on sport – a new vector of physical activity organization for children, adolescents, and youth. // *Theory and practice of physical culture*. 2013. No. 5. P.18-22.
10. Shiyani B. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. Part I. Ternopil: Educational book – Bohdan, 2008. 272 p.

#### References

1. Volkov L. V. Teoriya i metody dytyachoho ta yunats'koho sportu. Kyiv : Olimpiys'ka literatura, 2002. 296 s.
2. Diyal'nist' DYUSSH v Ukraini. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Dity vyiny. URL: <https://childrenofwar.gov.ua/>
4. Zabrots'kyi M. M. Vikova psykholohiya: Navchal'nyy posibnyk. Ternopil': Navchal'na knyha – Bohdan, 2001. 212 s.
5. Zakon Ukrainy «Pro vnesennya zmin do Zakonu Ukrainy «Pro fizychnu kul'turu i sport» // *Vidomosti VRU*. 2012. № 34.
- URL:
6. Zubaliy M. D. Sutnist' i zmist ponyattya «Viys'kovo-patriotychne vykhovannya» // *Osvita i upravlinnya* – 2003. №2. S.110–116 7.
7. Kokhanets' P. P. Fizychni vpravy yak odyin iz zasobiv formuvannya moral'no-vol'ovyykh yakostey yunykhn sportsmeniv // Aktual'ni problemy yunats'koho sportu: Materialy 11 Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. Kherson: KHDU, 2013. S. 89 – 93.
8. Krutsevich T. Main directions of improvement of physical education programs // *Theory and methods of physical education and sports* 2006. No. 4, pp. 21-24.
9. Spiryn V. Physical education based on sport – a new vector of physical activity organization for children, adolescents, and youth. // *Theory and practice of physical culture*. 2013. No. 5. P.18-22.
10. Shiyani B. M. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. Part I. Ternopil: Educational book – Bohdan, 2008. 272 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).22

УДК: 796.035:796.015.132-053.5

**Петрина Р.Л.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Петрина Л. А.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Пугач Н.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Соромотіна В.П.**  
аспірант  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Кокоть І.В.**  
викладач  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

#### Вплив вправ з використанням бодібарів на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку

Вперше досліджується вплив вправ з використанням бодібарів (гібрид гирі і штанги, який складається зі сталевий прогумованої палиці 70-120 см в довжину з двома набалдашниками на кінцях) на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. Додано дані про вплив різних видів фітнесу на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. У дослідженні взяли участь 57 дітей середнього шкільного віку, та 17 вчителів з фізичної культури. Експеримент тривав 4 місяці. Було сформовано дві групи: одна контрольна 28, та експериментальна у кількості 29 дітей. Результати: Одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури учнів середнього шкільного віку є заняття силовою аеробікою з використанням засобів бодібарів. Відповіді на запитання анкети дозволили краще зрозуміти мотиви та пережити підходи, щодо залучення школярів до занять фізичними вправами та аеробікою зокрема. Аналіз отриманих результатів, що стосується фізичної підготовленості відповідно до вимог дозволив встановити низький рівень вихідних даних фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку витривалості, спритності та силових можливостей. Застосування на уроках фізичної культури з школярами середнього шкільного віку засобів аеробіки з використанням бодібарів дозволяє суттєво підвищити ефективність розвитку силових можливостей.

**Ключові слова:** учні середнього шкільного віку, фітнес, бодібари, фізична підготовленість.

**Petryna R.L., Petryna L.A., Pugach N.V., Soromotina V.P., Kokot I.V. The effect of exercises using bodybars on the physical fitness of middle school students** Annotation. For the first time the influence of bodybarians' means on the physical fitness of middle school students is studied. Data on the impact of different types of fitness on the physical fitness of middle school children

have been supplemented. The objectives of the study were to substantiate the motivation of middle school students ENGAGED in various types of fitness, to determine the level of physical fitness of middle school children and to investigate the impact of bodybuilders on the physical fitness of middle school students. The study involved 57 middle school children and 17 physical education teachers. The experiment lasted 4 months. Two groups were formed: a control one consisting of 28 children, and an experimental group of 29 children. Results: One of the innovative approaches to the organization of physical education lessons for middle school students is strength aerobics with the use of bodybar. The answers to the questionnaire allowed to better understand the motives and reconsider the approaches to involving students in exercise and aerobics in particular. Teachers are positive about the introduction of new types of physical activity, but need to clarify some issues related to aerobics in the school curriculum. The analysis of the obtained results related to physical fitness in accordance with the requirements allowed to establish a low level of initial data on the physical fitness of middle school children of endurance, agility and strength. The use of aerobics in the lessons of physical culture with middle school students with the use of bodybars can significantly increase the effectiveness of strength training. The obtained results give grounds to recommend aerobics with the use of bodybar in the process of physical education of middle school children to increase their level of strength.

**Key words:** middle school students, fitness, bodybars, physical fitness.

### Постановка проблеми.

Падіння інтересу до традиційних занять фізичною культурою, та погіршення стану здоров'я дітей спонукають наукову спільноту до пошуку нових методів, засобів, форм організації рухової активності. Тому на сучасному етапі спостерігається стрімкий розвиток нових видів рухової діяльності, що пов'язаний з появою нового чи удосконаленого інвентарю.

### Аналіз літературних джерел

Аналіз досліджень і публікацій свідчить про зниження рівня індивідуального здоров'я всіх груп населення. Особливу тривогу викликає те, що стабільно погіршується стан здоров'я й фізичної підготовленості нашого молодого покоління [1,3].

Дослідженнями встановлено, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком, а також соціальні, економічні та технологічні зміни, що відбуваються в нашій країні [2,4,6].

Програма шкільного фізичного виховання не в змозі забезпечити повноцінний фізичний розвиток дитини. Багато засобів фізичного виховання в школі не відображають сучасних модних тенденцій [5,7], здаються дітям нецікавими – звідси й низька мотивація до занять.

Зміна пріоритетів сучасної системи шкільного фізичного виховання обумовлює необхідність перегляду існуючих концепцій, принципів та підходів до формування її змістовної частини, яка повинна мати особистісно-орієнтований характер і враховувати індивідуальні особливості, побажання та інтереси кожного учня [4, 5].

Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується стрімким розвитком нових напрямів. Зараз актуальним є пошук нових методів, засобів, форм організації занять у зв'язку зі зниженим рівнем здоров'я дітей, та падінням інтересу до традиційних занять фізичною культурою.

Ефективність засобів фітнесу полягає в рівносторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей та профілактику різних захворювань.

Одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури учнів середнього шкільного віку є заняття силовою аеробікою з використанням засобів бодібарів.

Бодібар є альтернативою гантелям і штанзі. Відмінністю є лише те, що його вага є незмінною. Використовувати снаряд можна для виконання будь-яких силових вправ.

**Мета статті** полягає у дослідженні впливу вправ із застосуванням бодібарів на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку.

### Виклад основного матеріалу дослідження.

Поряд з обов'язковими елементами у фітнесі зустрічається велика кількість елементів від найпростіших до дуже складних. Проте на думку розробників фітнесу усі вправи повинні відповідати стандартам безпеки, та принципу корисності для здоров'я. Для цього у групу заборонених елементів віднесені вправи які підвищують ризик отримання травми.

Значна частина вправ з використанням бодібарів мають багато спільного з іншими видами спорту – такими як: спортивна гімнастика, важка атлетика, акробатика, танці тощо. Однак варто зазначити, що вправи з використанням бодібарів мають свої суттєві відмінності і включають елементи танцю, міміки, ритмічно узгоджених з музикою рухів та пересувань. У аеробіці обов'язковими для виконання є такі елементи:

- кроки (march). Традиційні кроки на місці з відтягуванням стопи при підніманні ноги. При виконанні кроку потрібно зберігати правильну поставу.
- біг (jog). Традиційний біг на місці з згинанням ніг назад, майже до торкання стегон п'ятки зігнутої ноги.
- випади (lunge). При виконанні одна нога переміщується вперед, друга назад. Вага тіла розподіляється однаково на дві ноги. Тулуб вертикально.
- скіп (skip) (підскоки). Підскок на опорній нозі, друга нога згинається до стегна, знову підскок на опорній, випрямляється зігнута нога вперед під кутом 30-40 градусів. Чітке виконання. При виконанні зберігати правильну поставу.;
- згинання ноги вперед (knee lift). Згинання ніг вперед на рівні горизонталі, або вище. Носок натягнутий. Кут між гомілкою і стегном прямий або гострий. Відсутній рух тулубом вперед-назад. Коліно не розвертається;
- стрибки – ноги нарізно, ноги разом (jumping jack). Із положення ноги разом, стрибком ноги нарізно;
- амплітудні махи ногами (kick). При махах ноги не розвертаються назовні;
- вправи для м'язів живота;
- присідання.

Таблиця 1

Засоби фітнесу (з використанням бодібарів)

Різновиди ходьби, бігу, танцювальних кроків і рухів	Висока ходьба, згинання ніг назад, прямими ногами, з махами
Стрибки	Підскоки
	Великі стрибки (поштовхом однієї, двома)
Амплітудні махи ногами	Одиничні, серіями, на місці, з просуванням, з поворотом, без повороту, з підскоком і т.д.
Рівноваги	З захватом ноги, без захвату у різних положеннях ніг
Рухи тілом та його частинами	Нахили, хвилі, помахи, тощо.
Повороти	На двох і на одній нозі; 90°, 180°, 240°, 360°
Вправи на степ платформі	Кроки, стрибки, махи, повороти
Підтримки	Біля опори, з допомогою
Вправи в партері	Елементарні партерні положення, переходи, пози
	Вправи для черевного пресу
	Перекиди, переكاتи
	Віджимання(на одній, на двох, тощо)
	Шпагати
	Рівноваги

Специфіка засобів фітнесу з використанням бодібарів дозволяє їх використовувати здебільшого у підготовчій та основній частинах уроку фізичної культури в школі.

Для перевірки ефективності застосування вправ з використанням бодібарів для підвищення рівня силових можливостей у навчальному процесі дітей середнього шкільного віку нами був проведений педагогічний експеримент. Для проведення експерименту були створені дві групи контрольна і експериментальна, в контрольній 28 дітей з них 12 хлопців та 16 дівчат, та в експериментальній 29, з них 15 хлопців та 14 дівчат. Експеримент проводився на базі Миколаївського навчально-виховного комплексу у Львівській області. Контрольна група дітей на уроках фізичного виховання займались за програмою з фізичного виховання. У заняття з школярами експериментальної групи систематично включались вправи фітнесу з використанням бодібарів. Вправи фітнесу в експериментальній групі були включені у кожну підготовчу частину уроків фізичної культури та використовувались в межах 10 хвилин основної частини тих уроків, де час дозволяв їх використовувати поряд із засвоєнням програмного матеріалу. Експеримент тривав упродовж трьох місяців.

Проведений експеримент показав позитивні зрушення у показниках силових можливостей як у дітей контрольної, так і експериментальної груп.

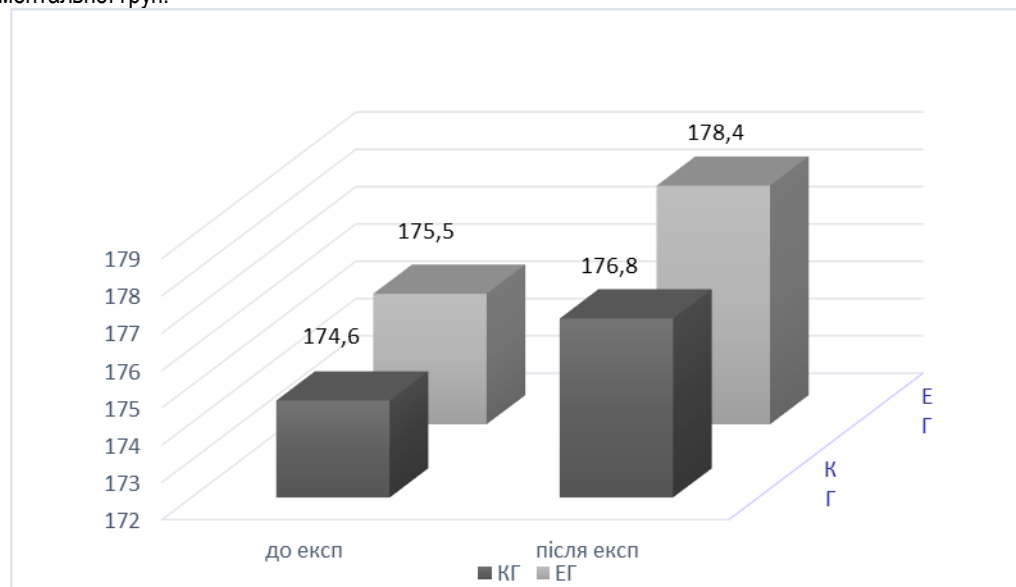


Рис.1. Показники вибухової сили ніг дітей середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту у вправі стрибок у довжину з місця (к-сть разів)

У процесі дослідження нами визначались показники вибухової сили ніг у школярів середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту (рис.1.).

Під впливом занять показники вибухової сили у вправі стрибок у довжину з місця вірогідно зросли як у дітей контрольної, так і експериментальної груп. У школярів контрольної групи результати стрибка у довжину з місця становили  $174,6 \pm 12,8$  см до експерименту. Після експерименту цей показник покращився на 1,1% і становив  $176,8 \pm 13,5$  см. У школярів експериментальної групи результати стрибка у довжину з місця зросли від  $175,5 \pm 13,6$  см. до  $178,4 \pm 11,9$  см., що становить 1,6%. Результати стрибка у довжину з місця у дітей обох груп підвищились не суттєво, що свідчить про те, що розвиткові вибухової сили на уроках фізичної культури особлива увага не приділялась.

Рівень розвитку сили визначався нами на основі результатів виконаної вправи згинання – розгинання рук в упорі лежачи для дівчат (Рис.2.) та підтягування на перекладині для хлопців (Рис.3.). Проведений експеримент дозволив отримати

такі результати.

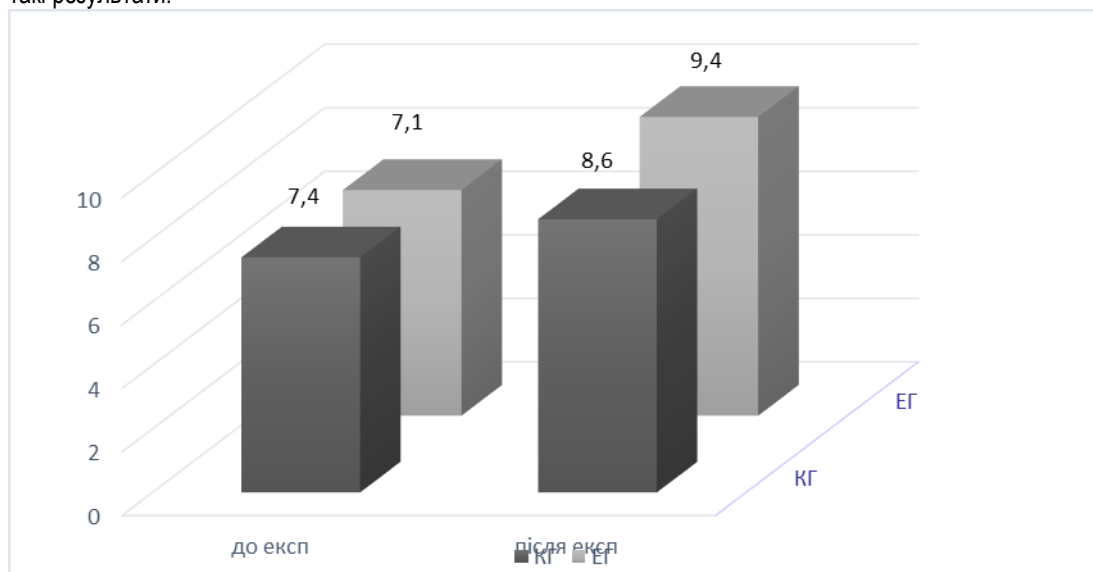


Рис.2. Показники сили дівчат середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту у вправі згинання розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)

Під впливом занять фітнесом показники сили у вправі згинання розгинання рук в упорі лежачи вірогідно зросли як у дівчат контрольної, так і експериментальної груп. У школярок контрольної групи результати у вправі згинання розгинання рук в упорі лежачи під впливом експерименту зросли від  $7,4 \pm 2$  разів до  $8,6 \pm 3$  разів, що становить 12,5%. У школярок експериментальної групи показники сили у вправі згинання - розгинання рук в упорі лежачи вірогідно зросли від  $7,1 \pm 3$  разів до  $9,4 \pm 4$  разів, що становить 24,4%. Приріст показників сили у дівчат експериментальної групи суттєво перевищує приріст у контрольній, що підтверджує ефективність використання засобів аеробіки для підвищення силових якостей дівчат середнього шкільного віку.

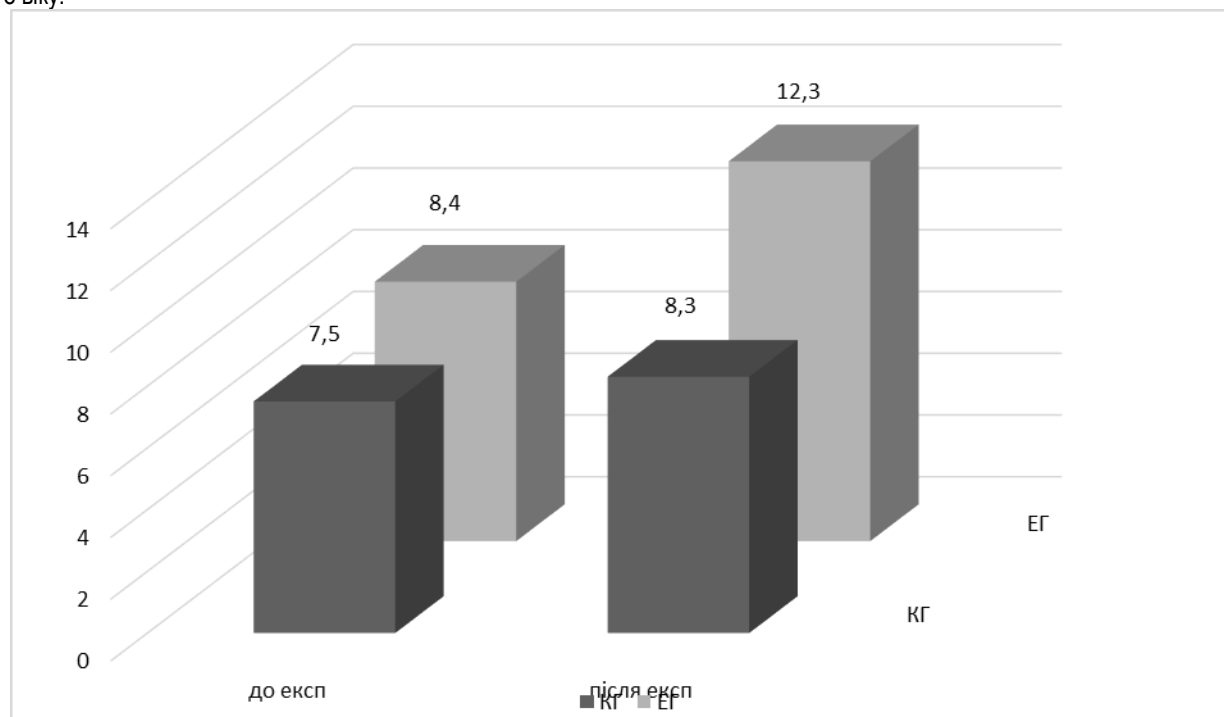


Рис.3. Показники сили хлопців середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту у вправі підтягування на перекладині (к-сть разів)

Під впливом занять фітнесом показники сили у вправі підтягування на перекладині вірогідно зросли як у хлопців контрольної, так і експериментальної груп. У школярів контрольної групи результати у вправі підтягування на перекладині під впливом експерименту зросли від  $7,5 \pm 1$  разів до  $8,3 \pm 2$  разів, що становить 12,5%. У школярів експериментальної групи показники сили у вправі підтягування на перекладині вірогідно зросли від  $8,4 \pm 2$  разів до  $12,3 \pm 4$  разів, що становить 33%. Приріст показників сили у хлопців експериментальної групи суттєво перевищує приріст у контрольній, що підтверджує ефективність використання засобів аеробіки для підвищення силових якостей хлопців середнього шкільного віку (Рис.3.).

Наступним тестом для визначення силових можливостей дівчат середнього шкільного віку є вправа присідання з бодібарами. До експерименту контрольна і експериментальна група вірогідно не відрізнялися. Присідання виконувались протягом 30 с з бодібарами на лопатках широким хватом. Враховувалась техніка виконання вправи та кількість повторів. До

експерименту показник у дівчат контрольної групи становив  $6,5 \pm 3$  рази, після експерименту  $7,4 \pm 5$  разів, що у відсотках становить 14,2%. Експериментальна група до експерименту становила  $6,4 \pm 4$  разів, після експерименту  $8,1 \pm 3$  разів, що становить 25% (Рис. 4).

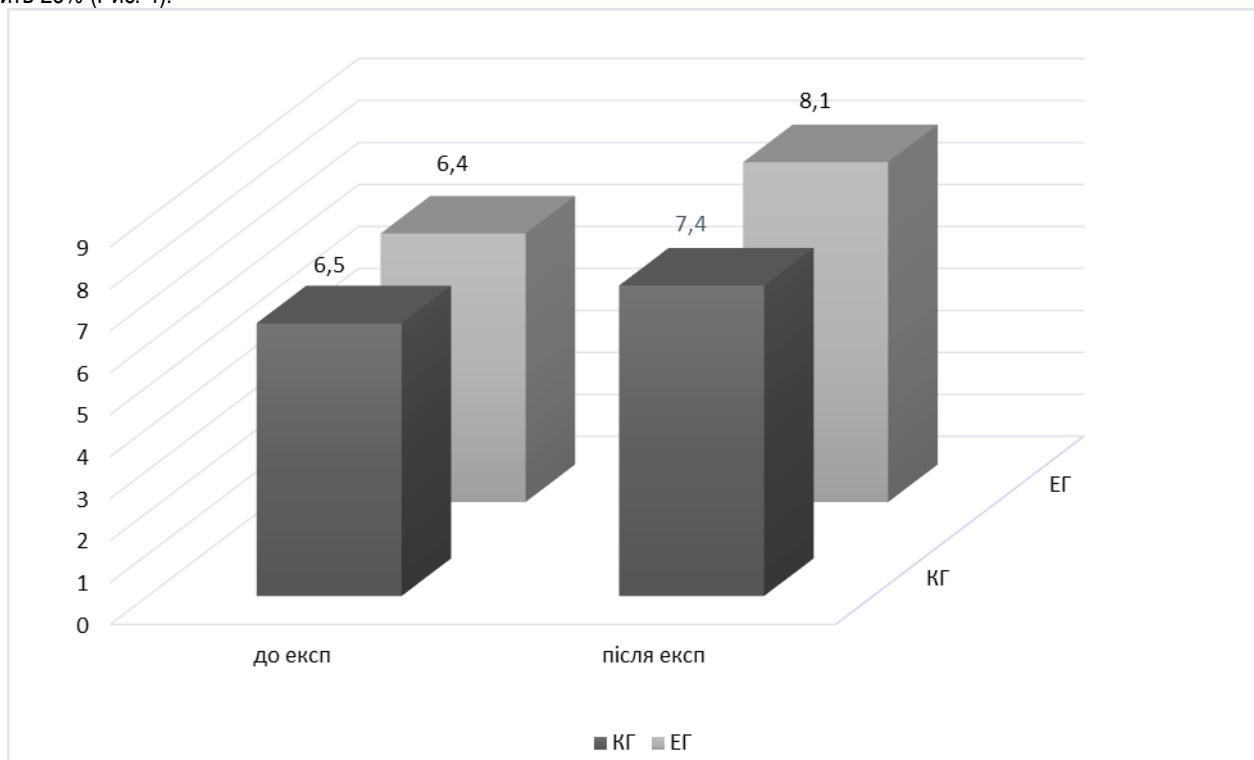


Рис. 4. Показники сили дівчат середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту у вправі присідання з бодібарами на лопатках широким хватом (к-сть разів)

До експерименту у контрольній групі хлопців середнього шкільного віку показник сили у вправі присідання з бодібарами на лопатках широким хватом становив  $7,2 \pm 3$  разів. Після експерименту  $7,4 \pm 4$  разів, що становить 2,7%. Що стосується експериментальної групи, то показник сили значно покращився. До експерименту у експериментальній групі він становив  $7,1 \pm 4$  разів. Після експерименту –  $8,6 \pm 4$  разів, що становить 17,4% (Рис. 5).

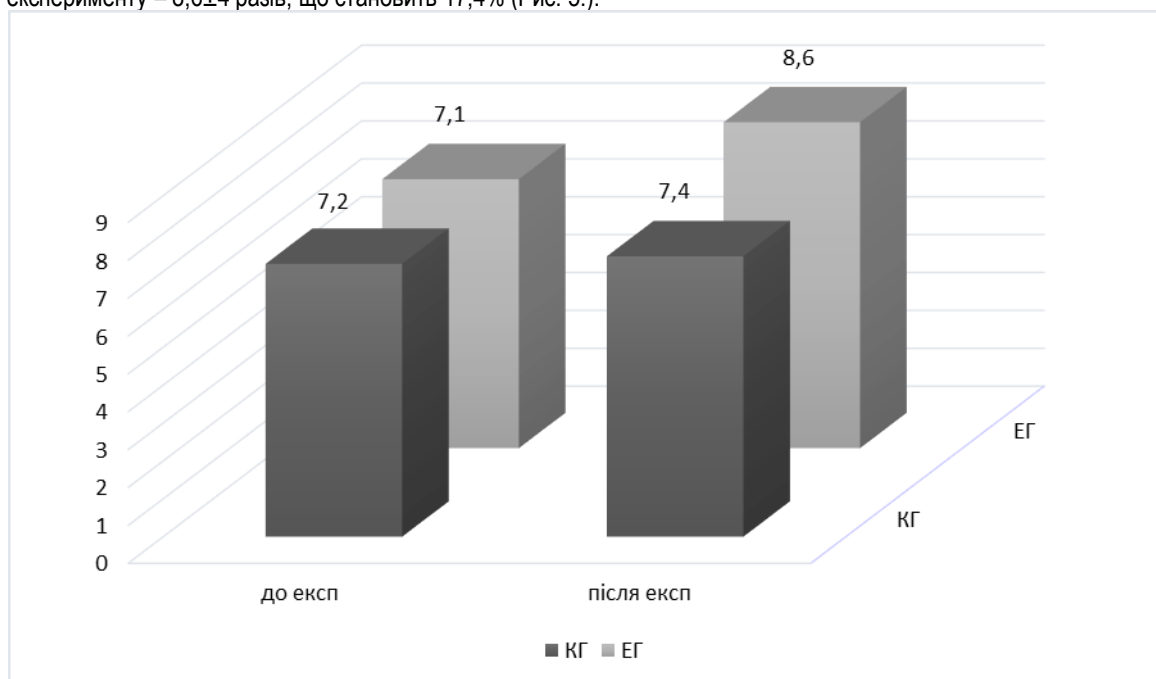


Рис. 5. Показники сили хлопців середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту у вправі присідання з бодібарами на лопатках широким хватом (к-сть разів)

Наступною вправою для визначення силових можливостей є жим бодібара з положення лежачи на лаві. Вправа виконувалась протягом 30 с. Враховувалась техніка виконання та кількість повторів. Контрольна та експериментальна групи до експерименту вірогідно не відрізнялися. Після експерименту у контрольній групі показник не змінився. До експерименту він становив  $4,2 \pm 2$  рази. Після експерименту  $4,3 \pm 2$  рази, що становить 2,3%. Що стосується експериментальної групи, то показник сили на вправі жим бодібара з положення лежачи на лаві становив до експерименту  $4,3 \pm 3$  рази. Після експерименту він значно покращився, і становить  $6,8 \pm 4$  разів, що становить 36,7% (Рис. 6.).

Ще один тест, який ми використали для визначення силових можливостей дітей середнього шкільного віку була вправа жим з бодібаром стоячи. Вправа виконувалась протягом 30 с, враховувалась техніка виконання та кількість повторів. Контрольна та експериментальна групи до експерименту вірогідно не відрізнялися. Після експерименту у контрольній групі показник не змінився. До експерименту він становив  $3,8 \pm 2$  рази. Після експерименту  $3,9 \pm 2$  рази, що становить 2,5%. Що стосується експериментальної групи, то показник сили на вправі жим бодібара стоячи становив до експерименту  $3,7 \pm 2$  рази. Після експерименту він значно покращився, і становить  $5,6 \pm 3$  разів, що становить 33,9% (Рис. 7.).

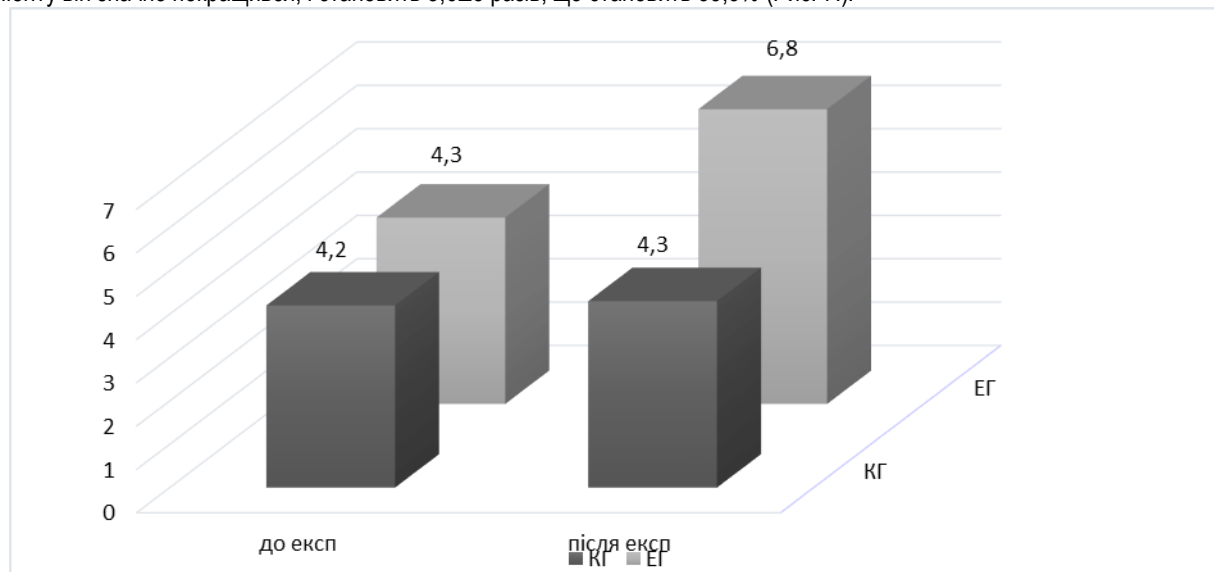


Рис. 6. Показники сили хлопців середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту у вправі жим бодібара з положення лежачи на лаві (к-сть разів)

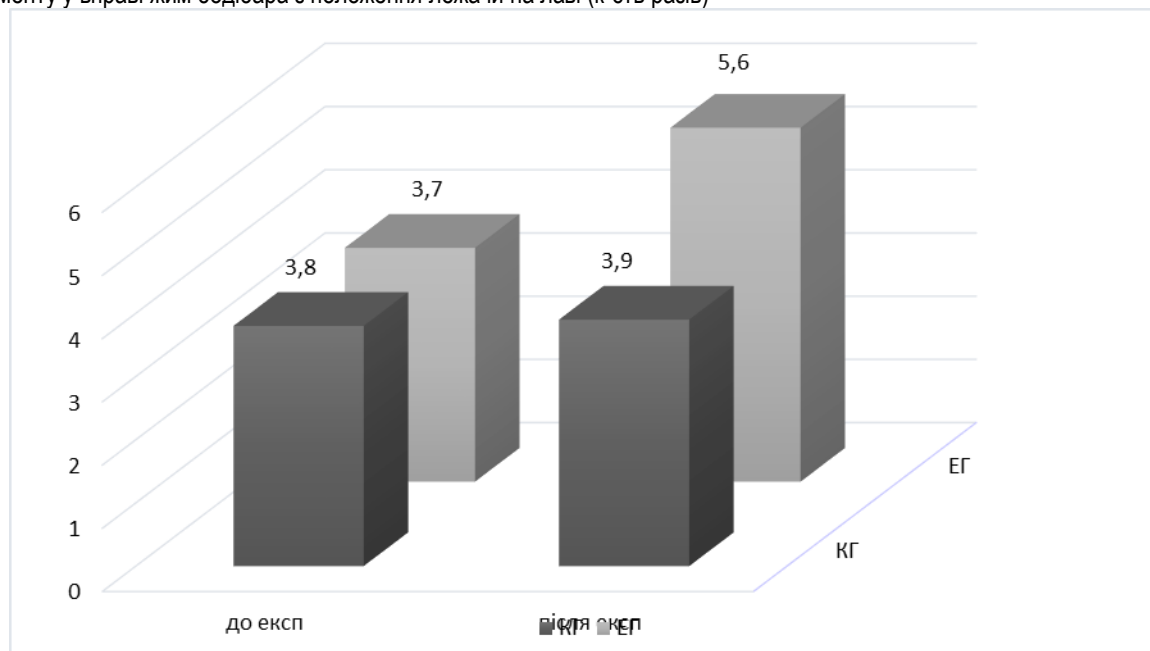


Рис. 7. Показники сили хлопців середнього шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту у вправі жим з бодібаром стоячи (к-сть разів)

Отже, результати експерименту показують позитивні зрушення у показниках сили як у дітей контрольної, так і експериментальної груп. Однак, варто зауважити, що включення в уроки фізичної культури з школярами середнього шкільного віку засобів аеробіки з використанням бодібарів дозволяє суттєво підвищити ефективність розвитку силових можливостей у таких вправах, а саме: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат) КГ – 12,5%, ЕГ – 24,4%; підтягування на перекладині (для хлопців) КГ – 12,5%; ЕГ - 33%; стрибок в довжину з місця КГ – 5,9%, ЕГ – 8,3%; присідання з бодібарами на лопатках широким хватом серед дівчат КГ – 14,2%, ЕГ – 25%, серед хлопців КГ – 2,7%, ЕГ – 17,4%; жим бодібара з положення лежачи на лаві КГ – 2,3%, ЕГ – 36,7%; жим з бодібаром стоячи КГ – 2,5%, ЕГ – 33,9%. Отримані результати дають підстави рекомендувати засоби аеробіки з використанням бодібарів у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку для підвищення їх рівня силових можливостей.

**Висновки.** Застосування на уроках фізичної культури з школярами середнього шкільного віку засобів аеробіки з використанням бодібарів дозволяє суттєво підвищити ефективність розвитку силових можливостей у таких вправах, а саме: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат) КГ – 15%, ЕГ – 40%; підтягування на перекладині (для хлопців) КГ – 12,5%; ЕГ - 33%; стрибок в довжину з місця КГ – 5,9%, ЕГ – 8,3%; присідання з бодібарами на лопатках широким хватом серед дівчат КГ - 14,2%, ЕГ – 25%, серед хлопців КГ – 2,7%, ЕГ – 17,4%; жим бодібара з положення лежачи на лаві КГ - 2,3%, ЕГ –



36,7%; жим з бодібаром стоячи КГ - 2,5%, ЕГ - 33,9%. Отримані результати дають підстави рекомендувати засоби аеробіки з використанням бодібарів у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку для підвищення їх рівня силових можливостей.

**Перспективи подальших досліджень** є впровадження та перевірка ефективності застосування вправ із використанням бодібарів у процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

#### Література

- 1.Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнес. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014; 11. 3–7.
- 2.Боднарчук О., Цюпка Б. Ставлення учнів 6-8 класів до фізичного виховання. День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. - Львів, 2018;35-37.
- 3.Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-методич. посіб. Слов'янськ: Витоки. 2017. 138 с.
- 4.Петришин Ю., Дацків П. Показники рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2014;1(59):3-7.
- 5.Сороколіт Н. Розвиток силових здібностей учнів 5-9 класів в умовах нової навчальної програми. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2015;19(2):282 - 286.

#### Reference

- 1.Beliak Yu. I. Classification and methodical features of fitness equipment. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2014; 11. 3–7.
- 2.Bodnarchuk O., Tsiupka B. Attitude of 6th-8th grade students to physical education. Day of student science: coll. materials every year. student. of science conf. - Lviv, 2018;35-37.
- 3.Kachan O. A. Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: educational and methodological. manual Slavyansk: Vytoky. 2017. 138 s.
- 4.Petryshyn Yu., Datskiv P Indicators of the level of physical fitness of secondary school students [Electronic resource]. Sports science of Ukraine. 2014;1(59):3-7.  
Access mode : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/205>
- 5.Sorokolit N. Development of strength abilities of students of grades 5-9 in the conditions of the new curriculum. Young sports science of Ukraine: coll. of science from the field of physics education, sports and human health. Lviv.2015;19(2):282 - 286.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).23  
УДК: 796.332.015.14'06

**Проць Р.О.**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
**Чопілко Т.Г.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
**Проць М.Р.**  
студент першого бакалаврського рівня вищої освіти  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

### МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПЕРЦЕПТИВНО-КОГНІТИВНОГО ДОСВІДУ В АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ФУТБОЛУ

**Анотація.** Футбольні арбітри повинні постійно йти в ногу з грою, щоб забезпечити правильну інтерпретацію ігрових моментів під час прийняття ключових рішень у матчі. Перцептивно-когнітивні вимоги до футбольного арбітражу є значними, однак дослідження, які вивчають перцептивні та когнітивні процеси, що впливають на рішення арбітрів, залишаються обмеженими. У зв'язку з цим представляємо дослідження методологічних міркувань щодо застосування перцептивно-когнітивного досвіду арбітрів при прийнятті рішень, а також взаємозв'язок даного досвіду з їх руховою активністю під час матчів.

**Ключові слова:** когнітивні процеси, перцептивні процеси, рішення арбітрів з футболу.

**Annotation.** Football referees must constantly keep up with the game to ensure the correct interpretation of game moments when making key decisions in the match. The perceptual-cognitive demands of soccer refereeing are considerable, but research the perceptual and cognitive processes that influence referee decisions remains limited. In this regards, we present a study of methodological considerations, regarding the application of referee's perceptual-cognitive experience in decision-making, as well as relationship of this experience with their motor activities during the match.

**Keywords:** cognitive processes, perceptual processes, football referee's decisions.

**Постановка проблеми.** Арбітр зобов'язаний тлумачити правила гри та гарантувати, що гра може тривати неупереджено та безпечно. Незважаючи на те, що такі вимоги здаються простими, ця роль надзвичайно ускладнюється величезним обсягом рішень, які необхідно прийняти, суб'єктивним характером багатьох із цих рішень і систематичним впливом