



**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В ПОЛЕ
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ**

Версия 1.0

Москва, 2026 г.

Введение

Отечественный хоккей с мячом переживает заметную трансформацию — вид спорта начал набирать обороты благодаря сохранению и приумножению своих традиций и укреплению спортивного принципа.

Если оглянуться на последние годы, то становится очевидно: проблематика судейства в русском хоккее становится все более актуальной. К большому сожалению, имидж арбитра в отечественном хоккее с мячом находится не на самом высоком уровне, а некоторые решения арбитров из-за технической сложности вида спорта и многогранности трактовок правил игры не всегда понятны не только для зрителей и любителей вида спорта, но и для хоккеистов и тренеров. Стоит отметить, что хоккей с мячом — один из самых трудных для судейства командных игровых видов спорта.

Неуклонный рост скоростей — одна из главных тенденций современного хоккея с мячом. Хоккеисты демонстрируют иной уровень физической подготовки: они быстрее разгоняются, резче меняют направление, плотнее ведут борьбу за мяч. Это напрямую влияет на требования к арбитрам: судье уже недостаточно просто «успевать» за эпизодом, нужно предугадывать развитие событий, мгновенно считывать потенциальные направления развития атаки, занимая верную позицию, удерживать визуальный контакт с коллегами во время матча и принимать решения за секунды.

Существенно меняется и инфраструктура. Все больше появляется крытых ледовых дворцов, что снимает сильную зависимость от погодных условий и позволяет проводить больше матчей в идеальных условиях. Хорошее качество льда и освещения, комфортная температура, идеальная разметка, более качественные видеотрансляции — всё это повышает планку требований к судейству: ошибки в выборе позиции и долгое принятие решений становятся заметнее, а любое неверное решение резонирует сильнее.

Когда исход каждого матча по-настоящему решают исключительно мастерство, дисциплина и тактическая грамотность команд, уровень судейства становится особенно важным: арбитр не должен ни «помогать» одной из сторон, ни «перетягивать» внимание на себя. Его задача — обеспечить равные условия, последовательно применять правила и

методику судейства, сохраняя «дух игры» и полную нейтральность, даже когда атмосфера накаляется. Таким образом, авторитет арбитра в отечественном хоккее с мячом строится на предсказуемости, последовательности и честности, а не на демонстративной строгости.

Эти реалии и задают вектор программы подготовки арбитров. Федерация хоккея с мячом России, региональные федерации хоккея с мячом нуждаются в судьях, которые уверенно чувствуют себя на хорошем льду, умеют грамотно распределять внимание между десятками движущихся объектов, четко обозначают свои решения и при этом остаются «невидимыми» на поле в хорошем смысле этого слова — не мешают игре, делая ее честной и прозрачной.

Для современного арбитра по хоккею с мячом важно не только последовательно наращивать физическую готовность, хорошо уметь кататься на коньках, знать и верно трактовать правила игры, но и обладать серьезной психологической устойчивостью.

Данная программа подготовки как раз и создана для того, чтобы стать настольной книгой как для действующих, так и для начинающих арбитров хоккея с мячом, а также помочь региональным спортивным федерациям и детско-юношеским спортивным школам в подготовке спортивных судей по русскому хоккею.

Часть 1. Основные качества арбитра

В современном хоккее с мячом арбитр — это не просто наблюдатель, фиксирующий нарушения правил. Это настоящий профессионал, обладающий уникальным набором качеств, позволяющих принимать молниеносные решения в условиях высочайшего напряжения и ответственности.

1. Физическая подготовка

Выносливость становится краеугольным камнем успешной работы спортивного судьи. Подобно спортсмену экстра-класса, арбитр должен быть готов к многочасовой работе на льду, постоянно перемещаясь по полю и предугадывая развитие игровых ситуаций. Его реакция должна быть молниеносной, а передвижения — точными, но достаточно экономичными, ведь в отличие от хоккеистов, замены судей во время матча не подразумеваются.

Таким образом, коньковая подготовка арбитров выходит на первый план. Судья обязан мастерски владеть техникой катания как лицом, так и спиной вперед, мгновенно менять направление движения, сохраняя при этом контроль над ситуацией на льду.

2. Психологическая устойчивость

Стрессоустойчивость — качество, без которого невозможно представить современного арбитра. Давление трибун, эмоции игроков, напряженная атмосфера матча — всё это требует от судьи железной выдержки и способности сохранять хладнокровие в любой ситуации.

Концентрация внимания позволяет арбитру одновременно отслеживать множество деталей: положение игроков, движение мяча, возможные нарушения правил. Это похоже на работу дирижера, управляющего целым оркестром.

3. Профессиональные компетенции

Знание правил, всех последних изменений и дополнений, всех нюансов и методических рекомендаций — еще одно из самых важнейших качеств арбитра. Мало просто заучить правила, нужно их правильно трактовать и верно применять во время матчей.

Тактическое мышление помогает судье правильно выбирать

позицию на льду, предугадывать развитие игровых эпизодов и своевременно принимать решения. Опытный арбитр словно читает игру на несколько ходов вперёд.

Коммуникативные навыки позволяют судье эффективно взаимодействовать с игроками, тренерами и своими коллегами. Его жесты должны быть чёткими и понятными, а решения — обоснованными и справедливыми.

4. Этические принципы

Беспристрастность — фундамент, на котором строится авторитет судьи. Он должен быть одинаково объективен как к фаворитам, так и к аутсайдерам, руководствуясь исключительно правилами игры и принципами fair play.

Профессионализм проявляется в постоянном самосовершенствовании, изучении современных методик судейства, анализе собственных ошибок и стремлении к идеалу.

5. Развитие качеств

Путь к вершинам судейского мастерства — это непрерывная работа над собой. Самоконтроль и самоанализ становятся верными помощниками арбитра в этом непростом деле. Ведение дневника судейства, просмотр видеоматериалов, работа над ошибками, постоянный диалог с коллегами и наставниками — всё это помогает совершенствовать профессиональное мастерство.

Современный судья в хоккее с мячом — это человек, обладающий уникальным набором качеств, позволяющих ему быть настоящим профессионалом своего дела. Он должен сочетать в себе физическую подготовку спортсмена, психологическую устойчивость, аналитический ум стратега и безупречную репутацию арбитра.

В условиях постоянного роста скоростей и технического мастерства игроков роль судьи становится всё более значимой для обеспечения честной и безопасной игры. Именно поэтому развитие профессиональных качеств арбитра должно быть непрерывным и всесторонним.

Часть 2. Физическая подготовка

Физическая готовность спортивных судей по хоккею с мячом должна соответствовать уровню подготовки профессиональных хоккеистов. Арбитр обязан поддерживать спортивную форму круглогодично, чтобы быть способным активно передвигаться по льду в течение минимум 90 минут игрового времени, а возможно и дольше с учетом дополнительных таймов (овертайма).

Усталость напрямую ведет к замедлению реакции, снижению скорости принятия решений, ухудшению качества судейства в целом.

Хорошая физическая форма позволяет судье:

- Быть в правильной позиции в нужное время;
- Принимать адекватные решения, не поддаваясь усталости;
- Быстро восстанавливаться в перерыве между таймами;
- Выглядеть и чувствовать себя уверенно;
- Снизить риск получения травм.

1. Оценка исходного уровня и постановка целей

Прежде чем строить индивидуальную программу физической подготовки, спортивный судья проходит тестирование: необходимо замерить выносливость, скорость, силу, гибкость, координацию и состояние сердечно-сосудистой системы.

Типичные тесты:

- бег на 40-60 метров (взрывная скорость),
- челночный бег,
- тесты на общую выносливость (тест Купера/велотренажер),
- силовые тесты (приседания, отжимания, планка).

На основе результатов тренер по физической подготовке или спортивный судья самостоятельно формирует индивидуальный план физической подготовки: определяет первоочередные зоны роста и устанавливает контрольные точки.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Это фундамент, без которого специализированные нагрузки, в том числе на льду, будут менее эффективны и травмоопасны. ОФП закладывается в межсезонье, а также в начале предсезонной подготовки.

Ключевые направления:

- **Аэробная выносливость.** Длительные равномерные нагрузки средней интенсивности: бег, велотренажер, плавание. Цель — повысить максимальное потребление кислорода, чтобы спортивный судья мог как можно дольше «держать темп» во время матча.
- **Силовая база.** Упражнения на крупные мышечные группы: приседания со штангой/гирей, становая тяга, жим ногами, тяги в наклоне. Это дает устойчивость корпуса и снижает риск травм.
- **Мышцы кора и стабилизаторы.** Планка, боковые планки, упражнения на фитболе. Они критически важны для баланса во время матча на льду и укрепления позвоночника.
- **Гибкость и мобильность.** Динамическая разминка перед тренировкой, статическая растяжка после, работа с мобильностью тазобедренных и голеностопных суставов — это напрямую влияет на качество катания.

Пример недельного цикла в межсезонье: 2 силовые тренировки, 2 аэробные сессии, 1 сессия на баланс, 1-2 активных дня отдыха (бег, плавание).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Когда базовая выносливость заложена, акцент в физической подготовке спортивного судьи к сезону смещается на специальную физическую подготовку. Важно не просто «быть сильным», а уметь ускоряться, тормозить, менять направление на коньках.

Ключевые элементы:

- **Челночный бег и интервальные ускорения.** Короткие рывки 10-30 метров с резкими остановками и разворотами.
- **Работа на плиометрику.** Прыжки на тумбу, прыжки в длину, «прыжок-присед-прыжок». Развивают взрывную силу ног.
- **Имитация катания без льда.** Специальные «слайдеры» (скользящие доски), бег в «резинках» для сопротивления, бег с парашютом. Эти инструменты учат тело работать в тех же углах, что и на коньках.
- **Скоростная работа с изменением направления.** Конусы, лестницы для ловкости, слаломные дорожки. Отрабатывается «переключение передач» и точность шагов.

Типичная схема интервалов: 10-15 секунд ускорения, 30-45 секунд

активного отдыха, 8-12 повторений.

4. Ледовая подготовка

Ближе к началу хоккейного сезона СФП «переносится» на лед, а тренировки строятся так, чтобы движения были максимально похожи на реальные эпизоды матча.

Элементы ледовой подготовки спортивного судьи по хоккею с мячом:

- Катание с ускорениями и торможениями. Старты с места, ускорения до максимума, резкие остановки.
- Катание спиной вперед. Отработка «перебежек» спиной, смены направления, торможения. В хоккее с мячом судьи в поле немалую часть времени передвигаются спиной вперед. Помощники главного судьи более половины расстояния в течение матча должны преодолевать спиной вперед, причем на высокой скорости, в частности встречая атаки.
- Комбинированные задания. Судья катается с утяжелителями или «парашютом», выполняет ускорения, меняет направление.
- Выносливость на льду. Длинные серии ускорений, «круги выносливости».

Важно, чтобы ледовые тренировки чередовались с тренировками «на земле»: это дает мышцам разную нагрузку.

5. Поддержание формы во время сезона

В соревновательный период фокус смещается на поддержание кондиций, профилактику травм и восстановление. Программа становится короче и точечнее:

- Поддержание скорости и взрывной силы. 1-2 короткие силовые сессии в неделю (акцент на ноги и корпус), 1 короткая скоростная работа.
- Легкая аэробная нагрузка. Велотренажер или плавание в дни между матчами/турнирами — для активного восстановления и сохранения общей выносливости.
- Мобилизация и растяжка. Обязательная часть до и после игр: разогрев суставов, динамическая разминка, затем мягкая растяжка.

- Восстановление. Сон, питание, гидратация, массаж, криопроцедуры по необходимости. Особое внимание должно уделяться восстановлению при большой смене часовых поясов.

6. Физическая подготовка в период судейства

6.1. Предыгровая подготовка

6.1.1. Цель разминки — запустить обменные процессы, подготовить мышцы и суставы к нагрузке, настроиться психологически.

6.1.2. Сухая разминка («на земле»)

Выполняется в раздевалке или на ровной площадке спортсооружения перед выходом на лед. Последовательность упражнений:

— Упражнения для плечевого пояса:

- Наклоны головы: Исходное положение (И.П.) — ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на поясе. Выполнять по 10 наклонов головы к каждому плечу с фиксацией на 3-5 секунд.
- Разведение рук: И.П. — стоя прямо, руки согнуты в локтях перпендикулярно туловищу на уровне груди. Разводить руки в стороны, сводя лопатки. По 10 повторений в каждую сторону.
- Вертикальные махи руками: И.П. — ноги на ширине плеч, спина прямая. Попеременно поднимать прямые руки вверх и опускать вниз. 20 повторений.
- Вращение плечами: И.П. — ноги вместе, ладони на плечах. Выполнять круговые движения плечами вперед и назад. По 20 вращений в каждую сторону.
- Вращение руками: И.П. — ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнять вращения прямыми руками вперед и назад, описывая полный круг (360 градусов). По 20 вращений в каждую сторону.
- «Мельница»: И.П. — ноги на ширине плеч, корпус наклонен параллельно полу, руки в стороны. Выполнять вращения руками, касаясь пальцами противоположной ноги. 20 повторений.
- Растяжка рук: И.П. — ноги на ширине плеч, спина прямая. Соединить руки в «замок», вытянуть над собой, ладони вверх, зафиксировать на 10 секунд.

— Упражнения с тренировочным роллом (для глубокой проработки мышц). Выполнение каждого упражнения по 30 секунд на каждую сторону/мышцу:



- Середина спины: Лечь на ролл, расположив его на середине спины. Руки за головой, локти вверх. Плавно перекатываться от середины спины к плечам и обратно.
- Широчайшая мышца спины: Лечь на ролл боком, расположив его под мышкой. Нижняя рука вытянута вперед ладонью вверх. Перекатываться от пояса к плечу.
- Большая грудная мышца: Лечь на ролл, расположив его под грудной мышцей. Вытянуть руку вперед ладонью вверх, большой палец в сторону. Перекатывать грудную мышцу.
- Ягодичные мышцы: Сесть на ролл, расположив его под одной ягодичей. Опираясь на руки за спиной, перекатывать ягодичную мышцу. Повторить для каждой.
- Квадрицепс: Лечь на ролл животом вниз, расположив его под передней частью бедра. Опираясь на локти, перекатывать бедро.
- Подколенное сухожилие: Сесть на ролл, расположив его под бедром. Выпрямить ногу, носок на себя. Перекатывать от бедра к колену.
- Икроножная мышца: Сесть на ролл, расположив его под икрой. Выпрямить колено. Перекатывать икроножную мышцу.

— Упражнения на пресс:

Динамическая планка. И.П. — планка на локтях. Поочередно ставить ладони на пол и переходить в планку на прямых руках. Корпус неподвижен. Чередовать руки. 45 секунд.

— Игровая разминка в судейской бригаде с мячом.

6.1.3. Разминка на льду

- Наклоны туловища вперед: наклоны вперед в движении, стараясь коснуться руками коньков. Упражнение растягивает подколенные сухожилия. 10 повторений.
- Вращение бедра: в движении поднимать согнутую ногу вверх и вращать бедром. 5 повторений в каждом направлении, меняя ногу.
- «Фонарик»: коньки вместе — врозь, в движении сводить и разводить коньки, растягивая мышцы паха.
- Боковые выпады: в движении выполнять глубокие выпады в сторону.
- Подтягивание колена: в движении подтягивать колено к груди и фиксировать на 5 секунд. Менять ногу.
- Растяжка квадрицепса: захватывать рукой конек сзади и тянуть его к ягодице. Фиксировать на 5 секунд. Менять ногу.

6.2. Восстановление после матча (заминка)

Заминка так же важна, как и разминка. Она помогает перевести организм в спокойное состояние и ускорить восстановление. Выполнять непосредственно после матча или через 15-20 минут после его окончания.

6.2.1. Кардиоразминка (5-10 минут)

— Цель: снизить частоту сердечных сокращений (ЧСС) до 120-130 ударов в минуту:

- Небыстрый бег с переходом на ходьбу;
- Ходьба с разведением и вращением рук;
- Легкая работа на велотренажере или эллипсоиде.

6.2.2. Растяжка (5-10 минут)

Возможно использование вышеуказанных упражнений с тренировочным роллом, а также упражнения на растяжку из других частей разминки.

Основные правила растяжки:

- Не допускайте боли — растяжка должна быть комфортной;
- Ориентируйтесь на свои личные ощущения;
- Удерживайте положение несколько секунд, избегая длительной фиксации, чтобы не вызвать рефлекторное

сокращение мышц;

- Выполняйте по 2-3 подхода на каждую группу мышц.

6.2.3. Дыхание

Стресс — неотъемлемая часть работы спортивного судьи. Необходимо научиться управлять им и снимать его после матчей с помощью простых упражнений и дыхательных техник.

Диафрагмальное дыхание (дыхание верхней частью живота): необходимо делать вдохи и выдохи не грудью, а верхней частью живота, надувая и втягивая его. Можно положить руки на пупок для контроля. 5 минут.

Замедленное дыхание (квадратное дыхание): глубокий вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 4 секунды, выдох в течение 4 секунд и вновь задержка дыхания на 4 секунды. Повторять в течение 5 минут.

Альтернативное дыхание через ноздри. Йогическая техника, которая выравнивает работу полушарий мозга и снижает тревожность.

- Сядьте с прямой спиной. Большим пальцем правой руки мягко закройте правую ноздрю.
- Сделайте медленный вдох через левую ноздрю (4-5 секунд).
- Переключите пальцы: безымянным закройте левую ноздрю, отпустите правую.
- Медленно выдохните через правую ноздрю.
- Вдохните через правую, затем закройте её, выдохните через левую. Это один цикл.
- Повторите 5-7 циклов.

Физическая подготовка судьи по хоккею с мячом — это не разовое мероприятие, а образ жизни. Необходимо тренировать регулярно, прислушиваться к своему телу и выстраивать график так, чтобы тренировка была таким же приоритетом, как и судейство матча.

Только комплексный подход (физическая форма + правильное питание + психологическая устойчивость) позволит достичь вершин в судейской карьере.

Часть 3. Питание

Правильное питание — это топливо для тела. От него зависит энергичность, концентрация и восстановление как профессиональных спортсменов, так и спортивных судей.

1. Общие принципы

- **Баланс:** рацион должен на 55-65% состоять из углеводов, 10-15% — из белков и 25-30% — из жиров.
- **Разнообразие:** ежедневно необходимо съедать не менее 400 г овощей, зелени, фруктов и ягод разного цвета.
- **Вода:** необходимо следить за водным балансом и ориентироваться на цвет мочи (она должна быть светло-желтой). В среднем необходимо выпивать в зависимости от массы тела не менее 2-2,5 литров воды в день.

2. Питание перед матчем

- **За 3-5 часов:** завтрак или обед на 300-500 ккал, на 80% состоящий из углеводов (макароны, рис, картофель), 15% белка (курица, рыба) и 5% жиров. Порция — 2/3 от обычной.
- **За 1-2 часа:** Легкий перекус на 100-200 ккал, на 90% состоящий из углеводов (банан, йогурт).
- Необходимо избегать жирной, жареной, острой пищи, продуктов с высоким содержанием сахара, кофеина.

3. Питание во время матча

- **Вода/Изотоники:** в перерыве матча необходимо разумно восполнить потерю жидкости в организме. Изотоники помогают восполнять потерю солей и сахаров.
- Необходимо избегать соков и газированных напитков — высокая концентрация сахара замедляет усвоение жидкости.

4. Питание после матча

- **Гидратация:** в течение 3-4 часов необходимо выпить объем жидкости в 1,5 раза больше, чем было потеряно за время матча.
- **Белки и углеводы:** в течение 30 минут после окончания матча

необходимо принять 150 г углеводов (например, банан) и полноценный белковый прием пищи (курица, рыба, яйца) с овощами — в течение 1,5 часов после матча.

- Необходимо полностью исключить алкоголь и кофеин.

Часть 4. Поездки

Для арбитра в хоккее с мячом частые поездки — не исключение, а норма. Выездные матчи, судейские семинары и сборы, различные турниры требуют от судьи умения быстро адаптироваться к новым условиям, сохранять физическую готовность и ментальную ясность. При этом смена часовых поясов, перелеты, непривычный график сна и питания могут заметно снижать качество работы: падает скорость реакции, ухудшается концентрация, растет раздражительность.

Чтобы выстроить грамотную подготовку, важно понимать, какие именно профессиональные функции страдают от перелетов и смены поясов.

- Скорость принятия решений. Десинхроноз (рассогласование внутренних ритмов) замедляет обработку информации. Для арбитра, которому нужно за доли секунды оценить эпизод и принять решение, это максимально критично.
- Концентрация внимания. Усталость и «туман в голове» мешают удерживать в поле зрения сразу несколько зон — мяч, игроков, «мертвые зоны» игрового поля.
- Эмоциональная устойчивость. Недосып и стресс усиливают раздражительность, из-за чего судья может острее реагировать на провокации.
- Физическая работоспособность. Мышцы хуже восстанавливаются, растет риск травм при нагрузках.

Главный «враг» арбитра в поездках — не сам перелет, а хаотичность режима: бессистемные приемы пищи, отсутствие дневного света, попытки «добрать» сон в неподходящее время, избыток кофеина.

1. Подготовка к поездке

Лучшая стратегия — подготовить организм заранее, особенно если разница во времени существенная (более трех часов).

1.1. За 3-4 дня до перелета (если есть возможность):

- Необходимо плавно сдвинуть режим сна. При перелете на восток (вперед по времени) ложиться спать на 30-60 минут раньше каждый день. При перелете на запад (назад по времени) — на 30-60 минут позже.

- **Корректировка тренировок.** За 2-3 дня до вылета необходимо уменьшить объем высокоинтенсивных нагрузок, оставить легкую работу на выносливость и координацию, что даст ресурс на адаптацию.
- **Настройка питания.** Лучше не переедать в день вылета, избегать тяжелой жирной пищи, а сделать акцент на сложных углеводах и белке.

1.2. Подготовка «дорожного набора». В него должны входить бутылка воды, полезные перекусы, вещи, которые помогают сохранять режим: беруши, маска для сна, компрессионные чулки, которые создают дозированное давление, помогают поддерживать нормальный венозный отток, предотвращая застой крови, отеки, чувство тяжести и снижают риск тромбообразования.

1.3. Накануне поездки:

- Не следует пытаться «выспаться впрок». Долгий сон перед перелетом не дает запаса устойчивости. Лучше лечь в обычное время и обеспечить качественный сон.
- Перед выездом необходимо проверить наличие документов, судейской формы, свистков, карточек, часов, раций, одежды для судейства и разминки и т.д.

2. Перелет

Перелет важно не просто «перетерпеть», а использовать время для сохранения ресурса.

- Если полет совпадает с привычным временем сна (особенно ночью), лучше постараться поспать — используйте маску и беруши, подложите подушку под шею.
- Если спать не получается, не заставляйте себя. Вместо этого практикуйте расслабление: диафрагмальное дыхание, медитация фокуса на дыхании.
- Избегайте длительного просмотра экранов в темноте — это сбивает выработку мелатонина. Если нужно поработать, используйте теплый режим экрана и делайте паузы.
- Сухой воздух в салоне вызывает обезвоживание, которое усиливает усталость и снижает когнитивные функции. Пейте воду небольшими порциями (0,5-1 литр за полет).
- Выбирайте легкую пищу: белок (творог, курица, йогурт),

сложные углеводы (цельнозерновые хлебцы, фрукты), овощи. Избегайте большого количества сахара — он даёт кратковременный подъем энергии и резкий спад.

- Длительное сидение повышает риск тромбозов и отеков. Каждые 60–90 минут рекомендуется вставать и делать короткую разминку: ходьба по салону, подъемы на носки, вращения стопами, легкие наклоны корпуса.
- В кресле выполняйте изометрические упражнения: напряжение и расслабление икроножных мышц, ягодиц, бедер.
- Если есть возможность, используйте приложения-помощники по джетлагу: они дают подсказки по свету, сну и кофеину на основе вашего маршрута и хронотипа.

3. Прибытие и первые сутки

Первые сутки после прилёта — самые важные. От того, как арбитр проведет это время, зависит, сможет ли он качественно отработать матч.

3.1. Сразу по прибытии:

- Ориентируйтесь на местное время, даже если организм «думает» иначе. Если на месте вечер — готовьтесь ко сну, если утро — выходите на свет и начинайте день.
- Сделайте короткую, но интенсивную разминку (15-20 минут): суставная гимнастика, ускорения, координационные упражнения. Это дает сигнал организму «мы в режиме активности».
- Проведите 20-30 минут на дневном свете (лучше всего утром по местному времени).

3.2. Питание по местному времени:

- Старайтесь принимать пищу по расписанию местонахождения, даже если «не хочется». Пропуск приемов пищи или ночные перекусы замедляют адаптацию.
- Белковые завтраки помогают проснуться, а легкий ужин без тяжелых жиров облегчает засыпание.

3.3. Управление сном:

- Не стоит спать днем дольше 30 минут, если это не соответствует местному режиму. Долгий дневной сон «крадет» ночной.
- Если бессонница мешает уснуть в нужное время, используйте

техники расслабления (дыхание, прогрессивная мышечная релаксация).

- Препараты, содержащие мелатонин, можно применять только после консультации с врачом.

4. «Накопительный» эффект

Если арбитр проводит в разъездах несколько недель подряд, важно не допустить накопления усталости.

- Фиксируйте микро-восстановление. Даже 10-15 минут качественного отдыха (прогулка без телефона, теплая ванна, дыхательная практика) дают заметный эффект.
- Поддерживайте «остров стабильности». Сохраняйте хотя бы 2-3 привычки из домашнего режима: утренняя зарядка, ритуал подготовки к матчу. Это создает ощущение предсказуемости.

Подготовка к частым поездкам и смене часовых поясов — это системная работа, которая складывается из трех основных компонентов: управления биоритмами (свет, сон, питание), поддержания физической готовности и сохранения ментальной ясности. Для арбитра в хоккее с мячом это не «дополнительная нагрузка», а часть профессиональной компетенции. Тот, кто умеет быстро адаптироваться к новым условиям, сохраняет скорость, внимание и эмоциональную устойчивость — а значит сохраняет стабильность даже при длительных поездках.

Часть 5. Психологическая устойчивость

Психологическая устойчивость — один из трех «китов» успеха современного арбитра в хоккее с мячом наряду с физической подготовкой и знанием правил. Судья находится под постоянным давлением: трибуны реагируют эмоционально, игроки спорят, тренеры давят интонацией и жестами. В таких условиях именно психологическая устойчивость становится тем инструментом, от которого напрямую зависит качество судейства и состояние самого арбитра.

1. Что входит в психологическую устойчивость судьи

Под психологической устойчивостью в профессиональном судействе хоккея с мячом понимают комплекс качеств и навыков:

- Стрессоустойчивость — способность сохранять работоспособность при высоком уровне возбуждения, шуме, провокациях, резкой смене событий.
- Эмоциональная регуляция — умение не «залипать» на всплесках эмоций (своих и чужих), не переносить раздражение на следующие эпизоды.
- Концентрация внимания и переключение — способность удерживать в поле зрения ключевые зоны, быстро переводить фокус между игроками, мячом и общей картиной матча.
- Уверенность в решениях — опора на правила при принятии решений, последовательность и опыт без избыточной самокритики после каждого эпизода.
- Восстанавливаемость — умение «закрывать» матч и не тащить напряжение в повседневную жизнь.

Подготовка арбитра — это не только физическая форма и знание правил, но и регулярная работа с вниманием, дыханием, мышлением и привычками, которые помогают формировать и поддерживать психологическую устойчивость.

2. Источники стресса во время матча

Чтобы тренировать устойчивость, важно понимать, откуда берется давление и как оно «ломает» работу арбитра.

- Шум трибун и «эффект толпы». Громкие выкрики, скандирования, свист создают фоновую перегрузку. Мозг

начинает тратить ресурсы на фильтрацию шума, из-за чего падает скорость реакции.

- Провокации игроков и тренеров. Часто это не столько «злой умысел», сколько попытка повлиять на решение через эмоции.
- Высокая цена ошибки. При принятии ключевых решений во время матча судья ощущает «вес момента». Это провоцирует внутренний диалог: «А вдруг я ошибся?», который мешает в принятии следующего решения.
- Нехватка времени на анализ. В хоккее с мячом эпизоды развиваются стремительно. Судья не может «подумать» в привычном смысле — он должен действовать на основе автоматизмов и четкой схемы приоритетов.
- Физическое утомление. Усталость снижает когнитивные ресурсы: сложнее фильтровать шум и удерживать внимание.

3. Эмоциональная регуляция: как не дать эмоциям управлять решениями

Эмоции — нормальная часть работы спортивного судьи. Волнение, азарт, раздражение возникают у всех. Проблема начинается, когда эмоции берут верх над профессиональной позицией.

Типичные ловушки:

- «Ответ на провокацию». Если судья повышает голос в ответ на крик игрока, он теряет позицию нейтрального регулятора.
- «Застревание» на эпизоде. Мысленное возвращение к спорному решению мешает сосредоточиться на текущем моменте.
- Персонализация критики. Фразы вроде «судья против нас» могут восприниматься как личная атака. На деле это часть игрового давления.

Практические приемы регуляции:

- Пауза перед реакцией. Даже 1-2 секунды «тишины» позволяют перейти от импульсивного ответа к осознанному действию.
- Вербальные шаблоны. Заранее заготовленные нейтральные фразы («вижу», «слежу», «я здесь») снижают потребность в эмоциональной реакции.
- Опора на ритуал. У многих опытных арбитров есть короткие

ритуалы между игровыми моментами: поправить экипировку, сделать один медленный выдох. Это работает как «кнопка перезагрузки».

- Деперсонализация давления. Мысленная установка «это не про меня лично, это про игру» помогает не принимать, например, эмоции трибун и тренеров на свой счет.

4. Уверенность в решениях: откуда она берется

Уверенность арбитра — это не самоуверенность, а сочетание трех ключевых компонентов:

- Знание правил и их трактовок. Четкое понимание, что именно является нарушением, а что — элементом жесткой, но корректной игры и умение дать четкую и краткую аргументацию.
- Опыт и «банк эпизодов». Чем больше судья видел похожих ситуаций, тем быстрее и точнее он принимает решение.
- Обратная связь от инспекторов и более опытных коллег, разбор видео самостоятельно и с коллегами укрепляют уверенность и снижают тревожность.

5. Восстановление после матча: как эмоционально «заккрыть» игру

Если не научиться эмоционально «отключать» матч, напряжение накапливается и может приводить к выгоранию. Эффективный ритуал завершения включает:

- Телесный сброс. Короткая растяжка, контрастный душ, прогулка — любая активность, которая «выводит» тело из режима напряжения.
- Когнитивная разгрузка. Устный разбор ключевых эпизодов после матча с инспектором и коллегами, чтобы «выгрузить» мысли из головы.
- Восстановление ресурса. Сон, питание, легкая активность на следующий день помогают нервной системе восстановиться к следующему матчу.

Психологическая устойчивость арбитра — это не врожденная «железная выдержка», а навык, который формируется через осознанную

практику. Она складывается из умения управлять вниманием, регулировать эмоции, опираться на четкие алгоритмы и восстанавливать ресурс после каждого матча. Для судьи в хоккее с мячом это так же важно, как знание правил и физическая готовность: именно психика связывает все компоненты в единую систему, позволяя сохранять хладнокровие, точность и профессионализм в самых напряженных матчах.