

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЁВА
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)» (СГАУ)

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Самарский государственный аэрокосмический университет имени академика С.П. Королёва (национальный исследовательский университет)» в качестве электронных методических указаний

САМАРА
Издательство СГАУ
2014

УДК СГАУ : 796.332(075)
ББК 75.578я7

Составитель: *Магомедов Руслан Мурадович*

Рецензент: канд. педагог. наук, доцент кафедры ТОФВ ФФКиС ПГСГА
А. С. Земсков

Особенности физической и психологической подготовленности футболистов разного игрового амплуа [Электронный ресурс] : [Электрон. метод. указания] / Сост. *Р.М. Магомедов*. – Электрон. текстовые и граф. данные (1,44 Мб). – Самара: Изд-во СГАУ, 2014. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM).

Содержат теоретический материал, касающийся подготовки футболистов разного игрового амплуа. Рассматриваются особенности деятельности футболистов в зависимости от игрового амплуа. Уделено внимание методам повышения физической, волевой и психологической подготовленности футболистов.

Приведены методы коррекции тренировочного процесса для спортсменов, в зависимости от игрового амплуа. Приводится сравнительный анализ физической и психической подготовленности футболистов разного амплуа.

Предназначено для преподавателей и студентов 1-3 курсов вузов, активно занимающихся футболом. Могут быть полезны для тренеров и инструкторов по футболу в части оптимизации тренировочного процесса. Также представляют интерес для специалистов в области спортивного отбора и спортивной ориентации.

Подготовлены на кафедре физического воспитания.

© Самарский государственный
аэрокосмический университет, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Характеристика игровой деятельности футболистов разного амплуа	5
1.1. Особенности деятельности защитников	5
1.2. Особенности деятельности полузащитников	9
1.3. Особенности деятельности нападающих	11
2. Характеристика психологических и психофизиологических особенностей футболистов разного игрового амплуа	14
3. Характеристика показателей физической подготовленности футболистов разного игрового амплуа	18
4. Особенности индивидуализации тренировочного процесса футболистов с учетом игрового амплуа	20
5. Результаты сравнительного анализа физической и психической подготовленности футболистов разного амплуа	21
Заключение	27
Список литературы	28

Введение

Известно, что среди традиционных составляющих успеха в футбольных турнирах особое место занимает высокая игровая активность. Она не только выступает как фон для интенсивного выполнения технико-тактических действий, но и определяет возможности более полной реализации потенциала игроков. Во многом это обусловлено высоким уровнем физической подготовленности.

Кроме того, многие игроки не обладают требуемым уровнем волевой подготовленности, что не позволяет им вести борьбу в полную силу, показывать высокое игровое мастерство в ответственных турнирах, мобилизовать силы и умения для достижения победы.

Эти недостатки требуют коррекции методики подготовки футболистов, быстрого совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства, более рациональной физической, технической, тактической, функциональной, психологической и интеллектуальной подготовки.

Можно констатировать, что сегодня задачи спортивной тренировки сводятся не только к совершенствованию показателей физической подготовленности, но и к развитию психологических качеств футболиста.

Безусловно, дальнейшее совершенствование в футболе требует всестороннего знания возможностей игрока, что позволит правильно сориентироваться в прогнозировании его футбольной карьеры.

Современные тенденции к повышению общего уровня физической и психологической подготовки всех игроков не исключают различий в ряде специфических требований к отдельным сторонам физической и психологической подготовки футболистов разных игровых амплуа.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов разного игрового амплуа

Проблема специфики **спортивного амплуа** становится сегодня все более актуальной, поскольку повышение спортивного мастерства и снижение сроков подготовки высококвалифицированных игроков требуют не только повышения параметров тренировочной нагрузки, развития психологических качеств спортсмена, но и дифференцированного подбора средств и методов тренировки с учетом особенностей игровой деятельности футболистов разного амплуа.

Термин «спортивное амплуа» отражает специфику функций отдельных спортсменов в командных видах спорта. Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными игроками. Современное деление игроков по функциям (игровая специализация) основывается на универсальности их подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все. Но каждый футболист обязан овладеть всеми техническими приемами игры и грамотно действовать в атаке и обороне. Отдельные же игровые функции игрок должен выполнять особенно хорошо.

Футболисты подразделяются по функциям на вратарей, крайних защитников, центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

Рассмотрим требования к игрокам разного амплуа и их основные функции.

1.1. Особенности деятельности защитников

Защитники. Основные обязанности игроков линии защиты заключаются в обороне своих ворот путем разрушения атаки соперника средствами правильного выбора позиции, овладения мячом, противодействия ударам, осуществления страховки партнеров, создания искусственного положения «вне игры». Наряду с защитными функциями, игроки задней линии должны участвовать в организации и завершении атак своей команды путём тактически грамотного применения технико-тактических действий в зависимости от игровой ситуации [4, с. 179].

Крайние защитники. В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, которые из прежних «разрушителей»

атак соперника стали игроками, сочетающими надёжную и умелую игру в обороне с активными подключениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объёма работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня атлетической подготовки защитников: развития силы, быстроты, скоростной выносливости, гибкости, прыгучести, высокой спортивной скорости. Игроки должны обладать хорошей координацией движений и умело вести единоборство на земле и в воздухе. Они должны свободно владеть всем набором техническим приёмов, умело противодействовать соперникам (как с мячом, так и без него), своевременно и грамотно взаимодействовать при организации обороны и атаки.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- а) умелые действия в зоне;
- б) переход на плотную опеку при приближении соперника к воротам (с умелыми действиями в единоборствах);
- в) ведение борьбы в воздухе (при верхних передачах мяча);
- г) осуществление страховки партнёров и, в случае необходимости, вратаря;
- д) своевременное противодействие передачам и ударам соперника.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- а) своевременные и точные передачи мяча партнёрам после того, как он отобран у соперников;
- б) умелое открывание на фланге, когда мячом овладел вратарь или партнёр по команде;
- в) неожиданное для противника подключение к атаке, при этом игрок владеет мячом и действует на фланге, а также осуществляет смену мест с крайним нападающим или заменяет его в случаях, когда зона на фланге остаётся свободной.

Тактика защиты. Под тактикой защиты понимаются организованные действия команды, не владеющей мячом, направленные на разрушение атаки команды противника и овладение мячом. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика игры крайних защитников. Основная задача крайних защитников – нейтрализация игры крайних нападающих, страховка партнёров и активное участие в атаке. Игра крайнего защитника не может строиться только на плотном прикрытии своего подопечного.

От него требуется умение играть не только по принципу персональной опеки, но и в зоне. Так, при перемещении крайнего нападающего в центр защитник чаще всего передвигается вслед за ним, чтобы помешать ему свободно действовать и предупредить возникновение в другой зоне численного перевеса. Такая тактика подвижной обороны позволяет успешно защищать ворота.

Крайний защитник не только должен плотно закрывать крайнего нападающего, но и обязан помогать своим партнёрам. Например, при атаке соперника на другом фланге правый защитник не держит вплотную своего игрока, а смещается к зоне правого центрального защитника. Заняв позицию в стороне и несколько сзади правого центрального защитника, он обеспечивает ему помощь при передаче мяча в центр и в борьбе в опасной зоне перед воротами. При угловом ударе с его фланга крайний защитник занимает место в ближнем углу ворот, страхуя вратаря.

Крайние защитники выполняют не только оборонительные функции. Они являются также организаторами атакующих действий команды и их участниками. Отобрав мяч у противника, или получив его от партнёра, защитник обязан точно передать его полузащитнику, крайнему нападающему своего фланга или центральному нападающему. Крайние защитники должны избегать отбивать мяч. Однако иногда они вынуждены отбивать мяч дальше от ворот, за боковую линию или за линию ворот, чтобы ликвидировать непосредственную угрозу воротам. [1, с. 273]

Центральные защитники. Футболистов, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками. Они единоборствуют с соперником в пространстве, наиболее опасном для взятия ворот.

Обладая физическими и техническими качествами крайних защитников, центральный защитник должен, к тому же, иметь высокий рост и хорошую прыгучесть для успешного ведения единоборства в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Первичным для него является контроль за порученным игроком, а вторичным – действия в зоне.

Передний центральный защитник в обороне внимательно контролирует действия центрального нападающего, в случае необходимости меняется с задним центральным защитником и страхует своих партнёров по обороне. В атаке, овладев мячом, он быстро продвигается вперёд, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнёрам. В отдельных эпизодах поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь «читать» тактические ходы соперника и занимать правильную позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнёров. Больше других отвечает он за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнёров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически он сам подключается в нападение, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом по воротам с дальней или средней дистанции. Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями полузащитников и крайних нападающих.

Тактика игры центральных защитников. Два центральных защитника – основные фигуры в организации обороны. Они прикрывают подступы к воротам на главном направлении атаки. Характер игры центральных защитников зависит от тактики игры нападающих и особенно центрального. Поэтому позиционная игра обоих центральных защитников нецелесообразна.

Один из центральных защитников должен играть в расширенной зоне, стремясь своими действиями подавлять активность центрального нападающего не только перед воротами, но и на дальних подступах к ним, а в некоторых случаях – и на половине соперника. Для этого необходимо, чтобы при перемещении центрального нападающего передний центральный защитник не оставался в своей зоне, а передвигался вместе с ним. Задний центральный защитник страхует партнёров. Центральные защитники действуют согласованно и постоянно готовы к взаимостраховке.

При атаке с флангов ближайший к мячу центральный защитник плотно прикрывает своего подопечного, а другой центральный защитник занимает такую позицию, которая позволяет страховать партнёра и атаковать подопечного.

Если центральные защитники выдвинулись вперёд, крайние защитники страхуют покинутую зону, угрожая поставить соперника в положение «вне игры», и тем самым заставляя крайних нападающих противника сдерживать своё движение вперёд.

В современном футболе центральный защитник является организатором и участником атаки. Выгодная позиция в центре связывает его со всеми партнёрами, а умелое использование точных передач создаёт благоприятные возможности для развития атаки. [1, с. 273, 274]

1.2. Особенности деятельности полузащитников

Содержание игры полузащитников заключается в активном разрушении атак соперников, организации и конструировании атак собственной команды на базе тонкого понимания игры. Выполняя самый большой объем физической работы во время матча, игроки средней линии отличаются высоким «игровым интеллектом» и культурой ведения игры. В процессе матча они ведут упорную борьбу с игроками средней линии противника за центр поля. Применяемые ими технико-тактические действия во время игры без мяча и с мячом отличаются высокой эффективностью. [1, с.179]

Тактика игры полузащитников. Полузащитники должны играть против полузащитников соперника. Они являются связующим звеном между защитой и нападением и действуют по всему полю – участвуют в защите своих ворот и активно помогают нападающим в атаках на ворота соперника, часто заканчивая их ударом по воротам.

Хотя основной задачей полузащитника и является "опека" полузащитника соперника, в случае необходимости он может переключиться на другого игрока команды противника. Так, при развитии атаки на противоположном фланге, полузащитник должен занять позицию ближе к центру, обеспечив контроль зоны перед защитниками, а при необходимости – оказать им помощь.

На полузащитников возлагается обязанность "завязывать" тактические комбинации и развивать контратаки, для чего чрезвычайно

важно умение определять выгодное направление передачи мяча. Овладев мячом, полузащитник обязан своевременно и точно передать его одному из партнеров. Если нет возможности сделать передачу, полузащитник сам развивает атаку с помощью ведения мяча.

Использование полузащитников в нападении должно сочетаться с надежной обороной, то есть со своевременным возвращением их на свою половину поля. [1, с.255]

Учитывая, что полузащитник – это, прежде всего, защитник передней линии, при отборе игроков на эту позицию тренер должен грамотно определять их возможности в реализации задач данного амплуа.

Логика тактического развития игры привела к количественному равенству игроков защиты и нападения. Универсализация игроков, расширение и смешение их тактического амплуа не опровергают этого положения. Принято считать, что при атаке, совершаемой пятью нападающими, защитников, как минимум, должно быть пять. Все то, что полузащитник делает для атаки, он должен делать «на досуге» от своей защитной работы, а не за счет нее.

Тактический стандарт игры полузащитника таков: во время атаки противника он обязательно должен быть в системе защиты ворот, закрывая, т.е. опекая одного из нападающих (как правило, полусреднего). При атаке своей команды полузащитник должен выйти вперед на среднюю треть поля, оставив своего подопечного игрока сзади, на дистанции, позволяющей ему успеть вернуться в защиту в случае внезапной атаки противника и вместе с тем перехватывать длинные пасы, адресованные его подопечному нападающему, и подбирать все недалекие мячи отбивающейся защиты противника.

«Выключение» из игры полусредних игроков команды противника имеет очень большое тактическое значение, так как этим сразу нарушается связь и взаимодействие их центрального нападающего с крайними нападающими, остающимися в "изоляции" от мяча, и дезорганизуется игра всего нападения в целом.

В тех же случаях, когда опекаемый полусредний игрок не пошел в атаку вместе со всем своим нападением, а остался глубоко сзади, полузащитник обязан его оставить и пойти в защиту на помощь и страховку партнеров с целью создания численного перевеса своей защиты над нападением противника. [2, с.87, 88]

Обычная наступательная функция полузащитников заключается в оснащении своих нападающих мячами и использовании всякого случая для ударов по воротам противника с «рентабельной» дистанции.

Полузащитник должен держать в поле зрения своих партнеров и, в зависимости от игровой ситуации, сыграть с любым из них: или назад с защитником, или в сторону с другим полузащитником, или вперед «веером» со всеми нападающими (от одного крайнего нападающего до другого). Чем разнообразнее пасы полузащитника, тем труднее играть защите противника.

Полузащитник должен уметь действовать нестандартно, иметь несколько вариантов развития игры, иначе его очевидные ходы мячом будут легко прогнозироваться защитой противника.

Полузащитники – игроки, которые должны контролировать мяч в середине поля, а овладеть серединой поля – это значит овладеть инициативой игры. [2, с.89,90]

1.3. Особенности деятельности нападающих

Главными функциями нападающих являются активное участие в атакующих действиях команды и завершение атак прицельными ударами по воротам. Тактически правильный выбор позиции и способа освобождения от опеки защитников, рациональное применение технико-тактических действий в нападении в зависимости от игровой обстановки требуются от игрока, играющего в нападении. Наряду с атакующими функциями нападающие участвуют в срыве атак противника в начальной стадии и оказывают помощь игрокам задней линии в организации защиты своих ворот. Нападающие должны уметь играть на грани положения «вне игры». [1, с.179]

Центральный нападающий. В современном футболе центральный нападающий действует на главном направлении атаки и располагает большими возможностями для взятия ворот. Он играет не только в зоне перед воротами соперника, но и отходит назад (в глубину поля) для организации атаки. Центральный нападающий широко маневрирует в течение всего матча, поэтому игра его отличается разнообразием и особой сложностью.

Центральный нападающий, потеряв мяч у ворот соперника, отходит назад, участвуя в обороне. Как только команда овладела мячом, он стремится выйти на свободное место, оторваться от опекуна и крат-

чайшим путем, как можно быстрее, выйти на ударную позицию для поражения ворот.

Центральный нападающий должен уметь играть на любом участке поля линии нападения и выполнять не только атакующие, но и оборонительные функции. [1, с.250,251]

Игра центрального нападающего в современном футболе претерпела в последние годы значительную эволюцию.

Именно здесь нарушен пресловутый рисунок буквы «дубль-V», именно отсюда началось преодоление тактической схемы.

Центр-«таран», больше мешающий играть центральному защитнику противника, чем играющий сам, - это пройденный этап в тактическом развитии нашего футбола.

Игра центра нападения стала гораздо разнообразнее, сложнее и интереснее. Наши лучшие центральные нападающие, чтобы начать атаку, уходят из зоны действия центрального защитника.

Освобождаясь от опеки противника, они завязывают игру на середине и на краях поля, создавая в зоне мяча численное превосходство своего нападения над защитой противника на одного игрока.

Разумеется, такая разносторонняя игра центрального нападающего предъявляет к нему большие требования. Он должен владеть игровыми качествами и навыками полусреднего нападающего, т.е. большим тактическим пониманием и кругозором игры, большой работоспособностью, быть ведущим тактиком нападения. В полной мере сохраняя качества нападающего передней линии: скорость бега, быстроту, мощь, напористость и умение нанести удар по воротам в кратчайший промежуток времени. [2, с. 98, 99, 101]

Объем его работы на поле значительно увеличился по сравнению с таковыми при позиционно выжидательной игре «тарана».

Только при наличии быстроты, силы и выносливости, разносторонней техники и тактической опытности центральный нападающий может проделать эффективную работу на поле.

Крайние нападающие. Крайние нападающие организуют и проводят атаки чаще всего по краю. Их главной тактической задачей является прорыв обороны соперника на фланге. Однако это не исключает возможности действий крайних нападающих на других участках поля. В современном футболе крайний нападающий действует по всему фронту атаки.

При выходе на свободное место крайний нападающий должен уметь выбирать момент для перемещения. Если он выйдет слишком рано, соперник успеет закрыть его. В случае опоздания тот раньше завладеет мячом.

Крайним нападающим приходится решать тактические задачи и самостоятельно, и совместно с партнерами. Стремление решать большинство задач коллективно является отличительной чертой лучших крайних нападающих советских команд.

Крайний нападающий выполняет и защитные функции, обеспечивая во время атаки соперника страховку вышедшего далеко вперед защитника или «закрывая» далеко отступившего крайнего нападающего соперника. Он должен также преследовать находящегося поблизости соперника с мячом. [1, с. 250]

Большой добавочной тактической трудностью в игре крайнего нападающего, как и крайнего защитника, является окраинность его позиции. У него возникают добавочные заботы искать работу, т.е. игру, хотя бы занимая активную позицию в периоды отсутствия мяча.

Крайние нападающие остаются игроками первой линии наступления. Правда их игровые функции умножились и объем их работы на поле заметно вырос. Как и все полевые игроки команды, они стали универсальнее по своим тактическим обязанностям и техническому мастерству.

Чем больше начинают их опекают крайние защитники, тем больше крайним нападающим приходится маневрировать и передвигаться без мяча по полю в поисках удобной позиции для его получения. [2, с.102, 103]

Крайние нападающие должны напряженно искать и использовать всякую возможность приблизиться к воротам противника, с мячом или без мяча на пас и ловить всякий случай забить гол.

Когда атакует противник, крайние нападающие отступают на свою половину поля для получения от своих игроков защиты паса, который не мог бы перехватить защитник противника, и при случае заменяют в игре против полузащитника своего, отсутствующего по игровой обстановке, полусреднего.

Только крайние нападающие могут своей позиционной тактикой предоставить себе и своим партнерам необходимый стратегический простор для широкой маневренной игры. Например, если крайние на-

падающие, стоя у самой боковой линии поля, привлекли и держат при себе крайних защитников противника, то этим самым они создают разреженную среду защиты в центре, удобную для атаки ворот в лоб центральной тройкой нападения и для своих внезапных уходов от сторожащих их защитников в глубь поля, т.е. к воротам противника. Другая ситуация - крайний нападающий, ушедший на свою половину поля, уводит за собой крайнего защитника противника и этим открывает весь фланг для выхода вперед по краю других нападающих.

Подводя итог сказанному, можно установить четкую тенденцию к увеличению объема работы в игре крайнего нападающего, которая заключается в том, что его ожидание мяча на выдвинутой вперед позиции на краю поля сменилось активной, непрерывной работой, ни в какой мере не исключающей поиска удобных позиций на линии последнего защитника для скоростного старта к воротам.

Тактическими элементами и качествами игры крайнего нападающего должны быть быстрота и большой радиус действия, внезапная смена позиционных пауз длинными рейдами вперед и в центр, а иногда и на другой край поля, направленность на ворота и настороженное внимание в поисках случая забить гол. [2, с.104, 106, 107]

2. Характеристика психологических и психофизиологических особенностей футболистов разного игрового амплуа

Среди значимых психологических характеристик, определяющих эффективность игровой деятельности у футболистов, специалисты выделяют свойства нервной системы, особенности внимания, мышления, двигательной памяти, а также структуру волевой и мотивационной сфер. Рассмотрим некоторые характеристики и их влияние на игровую деятельность подробнее.

Учет типологических особенностей нервной системы футболистов весьма важен при отборе игроков команды, так как от этого зависит их совместимость и способность к эффективному взаимодействию.

В качестве основных свойств нервной системы И.П. Павлов рассматривал силу возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность. С учетом этих свойств им были выделены следующие 4 типа высшей нервной деятельности (ВНД).

1. Тип сильный неуравновешенный (*холерик*).

Характеризуется сильным процессом возбуждения и более слабым процессом торможения, поэтому легко возбуждается и с трудом затормаживает свои реакции.

2. Тип сильный уравновешенный и высокоподвижный (*сангвиник*).

Отличается сильными уравновешенными и высокоподвижными процессами возбуждения и торможения. Легко переключается с одной формы деятельности на другую, быстро адаптируется к новой ситуации.

3. Тип сильный уравновешенный инертный (*флегматик*).

Имеет сильные и уравновешенные процессы возбуждения и торможения, но малоподвижный - медленно переключается с возбуждения на торможение и обратно. Долго и с трудом переходит от одного вида игровой деятельности к другому, зато вынослив при длительной работе. Медленно, но прочно адаптируется к необычным условиям внешней среды.

4. Тип слабый (*меланхолик*). Характеризуется слабыми процессами возбуждения и торможения с некоторым преобладанием тормозного процесса, мало адаптивен, подвержен неврозам. Зато обладает высокой чувствительностью к слабым раздражителям и может их легко дифференцировать. [1, с. 206]

Описанные типы представляют собой лишь крайние проявления особенностей нервной системы, между которыми может быть множество переходных типов.

Высококвалифицированные футболисты в своем большинстве (около 80%) обладают сильным типом нервной системы, так как у спортсменов со слабой нервной системой ниже эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, они плохо переносят частые выступления на соревнованиях. В футболе, как правило, не могут добиться заметных результатов флегматики и меланхолики, преимущество здесь имеют холерики и сангвиники. Холерики быстро включаются в активные действия, но совершив ошибку, могут на длительное время (даже до конца игры) потерять самообладание, координационные способности, так как они с трудом затормаживаются.

Футболисты-сангвиники, обладающие сильной нервной системой, имеют более высокую физическую работоспособность, определяемую известными тестами на максимальное потребление кислорода (МПК)

и мощность работы при ЧСС = 170 уд/мин (PWC 170). У них выше помехоустойчивость и стабильность игровых действий. Они быстрее восстанавливаются и лучше переносят переезды и смену часовых и климатических поясов. В то же время у футболистов со слабой нервной системой (меланхоликов) предельно допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок должны быть в 1,5-2 раза ниже. Такие спортсмены не достигают высокого уровня квалификации в футболе. [1, с.207]

Различные типологические свойства нервной системы являются врожденными задатками, из которых при определенных условиях развиваются специфические способности индивидуумов. Для максимальных проявлений своих способностей человек случайным образом или сознательно выбирает наиболее адекватные приемы и способы деятельности, а в спорте – стиль соревновательной деятельности, который обуславливает тактику ведения спортивной борьбы. В частности, спортсмены ситуационных видов спорта, в том числе футболисты с различным стилем игры (играющие в нападении или защите) имеют существенные индивидуально-типологические различия - по временным параметрам деятельности, эффективности решения тактических задач, психофизиологическим особенностям и по характеру межцентральных взаимосвязей биопотенциалов в коре больших полушарий. [1, с.208]

Ряд исследователей в структуре психологических компонентов спортивной деятельности выделяют темперамент. Имеются две точки зрения относительно той роли, которую играет темперамент в спортивной деятельности и непосредственно в футболе. Одна точка зрения предполагает, что, в силу специфических особенностей деятельности, успех в футболе предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности. Другая точка зрения предполагает, что в футболе свойства типа нервной системы и темперамента не являются способностями.

Принимая во внимание роль соотношения свойств темперамента (типа нервной системы) и способностей в спорте, мы приходим к следующему выводу: в футболе, который предъявляет специфические и высокие требования к нейродинамике игрока, свойства темперамента

являются способностями к игровой деятельности, поскольку они являются необходимым условием успеха.

Специалисты утверждают, что спортсмен с инертной нервной системой, с чертами флегматика достигает значительно меньших успехов, чем спортсмен с подвижными нервными процессами и с чертами сангвиника. [2, с.304]

В футбольной практике утвердились разные требования к игрокам защитных линий и игрокам линии нападения. Это связано с неодинаковыми педагогическими требованиями, по традиции предъявляемыми к игрокам различных амплуа. [2, с.304]

Игроки в амплуа защитников, имеют относительно большие временные параметры простой двигательной реакции, принятия решения и общей длительности решения тактических задач, большую стабильность двигательных реакций, большую скорость оперативного мышления, большой объем и устойчивость внимания, большую успешность в выполнении словесных тестов. Они характеризуются более обширной и симметричной рабочей системой взаимосвязанной активности в коре больших полушарий, в которой существенную роль играют переднелобные ассоциативные области коры, осуществляющие прогноз будущей ситуации, логическую обработку информации, программирующие и контролирующие движения – условно «система принятия решения». У них более успешно совершенствуется мышечное чувство и точность воспроизведения заданных усилий при обучении с электромиографической обратной связью, когда о точности развиваемого усилия сигнализирует прибор, регистрирующий электрическую активность данной мышцы. Этим спортсменам можно отнести к «мыслительному типу». [1, с.209]

Как видим, специальные способности в футболе защитника зависят от разных свойств типа нервной системы и темперамента. Сама логика соревновательной борьбы в футболе подсказывает, что кроме общих способностей, игроки должны отличаться и высоким уровнем развития специальных способностей, многие из которых не могут не зависеть от темперамента. [2, с.128]

Игроки, для которых наиболее адекватна игра в нападении, имеют значительно более короткие величины времени сенсомоторной реакции, большую точность реакции на движущийся объект, меньшее время принятия решения и короткую общую длительность решения

тактических задач, более высокие показатели максимального темпа движений ноги. Они более успешны в решении зрительно-пространственных задач, чем при выполнении словесных тестов, например, теста Г. Айзенка. Характерной для них является более экономная рабочая система межцентральных взаимосвязей в коре больших полушарий, в которую входят преимущественно зрительные и моторные центры, а также ассоциативные нижнетеменные зоны коры, ответственные за пространственную ориентацию движений – условно «система восприятия».

Все это позволяет отнести их к «художественному» типу, по И.П. Павлову. Такие футболисты легко ориентируются в игровой ситуации, быстро осуществляют глазодвигательные реакции, могут осуществлять резкие удары по мячу, не могут допускать ошибочные решения.

3. Характеристика показателей физической подготовленности футболистов разного амплуа

Известно, что среди традиционных составляющих успеха в футбольных турнирах особое место занимает высокая игровая активность. Она не только выступает как фон для интенсивного выполнения технико-тактических действий, но и определяет возможности более полной реализации потенциала игроков. Это связано с очевидной ролью высокого уровня физической подготовленности при ее оптимальной структуре для повышения устойчивости к утомлению и уменьшению его отрицательного влияния на эффективность выполнения технических приемов, тактического мышления и других, связанных с этим факторов.

С учетом временной тенденции к универсализации игроков, это касается футболистов всех амплуа. Вместе с тем, не решен вопрос – в какой степени универсализация игроков объединяет требования к футболистам разных игровых амплуа по уровню и структуре их физической подготовленности. Имеющиеся в литературе сведения не дают ответа на этот вопрос, что во многом связано с широким кругом факторов (возможностей организма), которые определяют уровень специальной физической подготовленности футболистов.

Известно, что современные тенденции к повышению общего уровня физической подготовленности всех игроков и к универсализации

футболистов не исключают различий в ряде специфических требований к физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа. Это может объясняться и наличием врожденных индивидуальных особенностей (предрасположенности) к развитию тех или иных сторон работоспособности. [2, с.52,53]

Сравнительный анализ результатов исследований показателей физической подготовленности футболистов различных игровых амплуа, представленных в научной литературе, обнаружил отсутствие различий у игроков разных амплуа по большинству биометрических показателей. Различия выявлены лишь в показателях роста: защитники, как правило, выше полузащитников.

Можно предположить, что подобные различия у игроков разных амплуа не только определяются технико-тактической целесообразностью, но и связаны с морфологическими предпосылками развития аэробно-анаэробной мощности и выносливости.

Отмечена также тенденция к различиям в показателях, характеризующих скорость развития утомления при анаэробной гликолитической работе между защитниками (у полузащитников она была меньшей), а также устойчивость пика мощности при данной работе между полузащитниками и нападающими (у нападающих она была лучшей). Такие различия, несмотря на то, что отмечалась лишь тенденция к их существованию, также отражают специфику требований к игрокам различных позиций. [7, с.54,55]

В беговых тестах на 10 и 30 м выявлены достоверные отличия только между полузащитниками и нападающими. Большая скорость бега, как и следовало ожидать, отмечалась у нападающих. В то же время наблюдалась тенденция к большой скоростно-силовой выносливости, оцениваемой в тесте «конверт» у полузащитников. Эти данные указывают на то, что используемые тесты в определенной мере отражают компоненты физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа. В то же время отличия наблюдаются лишь по отдельным, наиболее специфическим компонентам подготовленности. Это может указывать на необходимость совершенствования методов оценки именно таких, наиболее специфических, компонентов подготовленности.

4. Особенности индивидуализации тренировочного процесса футболистов с учетом игрового амплуа

Есть общие закономерности формирования навыков, воспитания физических качеств у игроков, однако на каждом этапе подготовки, в каждом возрастном периоде имеются специфические способности.

Рассматривая наборные группы и их начальное обучение можно обнаружить ряд противоречий между обучением юных футболистов и динамикой их развития. Решение этого противоречия предполагает такое построение учебно-тренировочного процесса, при котором определенная готовность спортсмена к обучению предопределяет педагогическое воздействие тренера.

На этапе спортивного совершенствования дальнейшее футбольное образование характеризуется преодолением больших физических нагрузок, что требует полной мобилизации не только физических, но психологических качеств. В этот период возрастает соревновательная практика, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств, где все задачи решаются во временных режимах. Условия тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательных игр.

На этом этапе ставится новая задача – сформировать мотивацию победителя в игре и в игровых ситуациях, развивать способность настаиваться на активную игру. Задачи этапа решаются с помощью различных методических приемов – изменения внешних условий, а также изменения внутреннего состояния самого игрока, то есть изменения его физических и психологических качеств. Задача тренера организовать процесс подготовки так, чтобы футболисту было бы интересно практически разобраться во всех специфических требованиях игры. Это и должно быть лучшей мотивацией ежедневного совершенствования.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стабильному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянного увеличения нагрузки, что, естественно, ведет к перенапряжению. Именно здесь формируется отношение к занятиям, как к сложному труду с ежедневными нагрузками и требованиями.

Перечисленные задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также индивидуального планирования, способствующего раскрытию плана игрока. [2, с.223, 224]

Дифференцированный подход к тренировочному процессу футболистов с разным стилем соревновательной деятельности требует разных педагогических приемов: преимущественного использования методов показа, наглядности, прочувствования движений, срочной информации при обучении игроков нападающего стиля и методов рассказа, инструкций, словесных отчетов для защитников.

Выявление индивидуально-типологических свойств футболистов – процесс довольно сложный. Необходимо внимательно отслеживать особенности их поведения и игровой деятельности в процессе тренировки, анализировать стабильность выполнения технических приемов и эффективность тактического мышления, проявления эмоциональных реакций, скорость развития утомления, характер взаимоотношений и с тренерами, и с игроками как своей команды, так и команды-соперника. Для регистрации этих показателей и личностных особенностей игроков можно использовать специальные опросники, например, опросник Г.Айзенка, опросник тревожности Спилбергера, шкалу мотивации В.Ф. Сопова и др.

5. Результаты сравнительного анализа физической и психологической подготовленности футболистов разного амплуа

В ходе наших исследований [9, с.126, 127], [10, с. 215, 216] физических и психических способностей обнаружены различия в показателях у игроков разного игрового амплуа. Сравнительный анализ результатов, показанных в контрольных испытаниях, и данные психологических тестов показали: скоростно-силовые способности у игроков обороны выше, чем у игроков средней линии.

Различий в силовой выносливости и координационных способностях не наблюдаются.

В антропометрических показателях, по данным исследования, достоверных различий также не наблюдается (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа уровня физической подготовленности футболистов разного амплуа

Амплуа	Бег 30 м, с	Выпрыгивание вверх, см	Пресс за 30 сек, раз	Бег 3 км, мин.	Тест «кон-верт», с	Наклон вперед, см	Рост, см	Вес, кг	ЖЕЛ,* л
Защитники	5,0	41,5	29,4	11,87	33,4	8,3	171,8	65,4	3,8
Полузащитники	5,0	39,1	29,6	11,60	33,0	7,1	170,6	63,8	3,7
Нападающие	4,8	40,5	29,9	12,00	33,7	8,3	171,3	65,6	3,9

*ЖЕЛ - жизненная емкость легких

Результаты психологического исследования игроков разного игрового амплуа показали:

1) объем памяти у игроков средней линии выше, чем у защитников и атакующих игроков;

2) количество ошибок в тесте на память у нападающих больше, чем у игроков линии обороны и у полузащитников;

3) объем внимания у защитников выше, чем у полузащитников и нападающих;

4) количество ошибок в тесте на внимание у защитников больше, чем у игроков средней линии и атакующих игроков;

5) скорость мышления у игроков атаки выше, чем у игроков обороны и игроков средней линии;

6) число ошибок в тесте на мышление у полузащитников больше, чем у нападающих и у защитников (табл. 2).

Таблица 2

Результаты исследования уровня психических процессов у игроков разного игрового амплуа

Амплуа	Память		Внимание		Мышление	
	Объем	Ошибки	Объем	Ошибки	Скорость	Ошибки
Защитники	7,1	5,5	38,3	2,3	36,3	0,3
Полузащитники	9,7	3,2	35,1	1,8	36,5	1,4
Нападающие	6,4	7,6	32,4	2,1	24,3	0,5

Нами также установлено, что среди игроков линии атаки преобладают спортсмены с сильным типом нервной системы (87% случаев) и относящиеся по типологии темперамента к холерическому и сангвиническому типу.

Среди полузащитников чаще встречаются игроки с сильной и средне-сильной нервной системой (48% и 36% соответственно) и относящиеся к сангвиническому типу.

У защитников преобладает средне-сильная и средне-слабая нервная система (58% и 39% случаев), характеризующая сангвинический и флегматический тип темперамента (табл. 3,4).

Таблица 3

Результаты исследования типа нервной системы у игроков разного игрового амплуа, %

Амплуа	Тип нервной системы			
	Сильный	Средне-сильный	Средне-слабый	Слабый
Защитники	2	58	39	-
Полузащитники	48	36	16	-
Нападающие	87	7	6	-

Используемые тесты в определенной мере отражают компоненты физической и психической подготовленности футболистов разных игровых амплуа. В то же время отличия наблюдаются лишь по отдельным, наиболее специфическим, компонентам подготовленности.

**Результаты исследования типа темперамента
у игроков разного игрового амплуа**

Амплуа	Тип нервной системы			
	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Защитники	5	48	47	-
Полузащитники	36	54	10	-
Нападающие	89	8	3	-

Выявленные нами в результате исследования особенности психологической и физической подготовленности футболистов разных амплуа отражают, с одной стороны, своеобразные критерии требований к личностным качествам игрока, выполняющего атакующую или защитную функцию в игре, с другой стороны, показывают степень подготовленности к выполнению определенной игровой роли.

Рассматривая функциональные психологические характеристики игроков разных амплуа можно установить ряд ключевых компонентов, которые определяют степень эффективности игровых действий спортсмена при выполнении той или иной игровой функции.

Анализ физических характеристик игроков линии атаки показал, что игроки данного амплуа обладают высокими показателями скоростных способностей, средними показателями скоростно-силовых способностей. При этом в данной группе игроков выявлены относительно низкие результаты выносливости, силовой выносливости и координационных способностей по сравнению с игроками других амплуа. Данные способности и закономерность их развития объясняются особенностями задач, решаемых игроками линий нападения в процессе игры, характером выполняемой деятельности и спецификой физической подготовки.

Игрок линии нападения обязан обеспечить эффективность организации проведения атаки, что требует быстроты и слаженности технических и тактических действий, высокой способности к резким ускорениям «взрывного типа», рывкам и точности действий. Перечисленные требования должны успешно решаться в процессе общей и специфической физической подготовки нападающих. При этом требования к силовым характеристикам и общей выносливости нападающих игроков не так велики как к игрокам других амплуа.

Игроки средней линии обладают высокими показателями выносливости и координационных способностей, средними показателями

силовой выносливости, при этом выявлены низкие результаты скоростно-силовых способностей и гибкости в данной группе по сравнению с игроками других амплуа.

Данные способности и закономерность развития объясняются особенностями задач, решаемых игроками средней линии в процессе игры и специфической физической подготовки.

Игрок полузащиты обязан выполнять большой объем физической работы, что требует от него общей и силовой выносливости и координационных способностей. Перечисленные требования должны успешно решаться в процессе общей и специальной физической подготовки полузащитников. При этом требования к скоростно-силовым способностям и гибкости не так велики, как к игрокам других амплуа.

Игроки линии обороны обладают высокими показателями скоростно-силовых способностей, средними показателями выносливости, быстроты и координационных способностей, при этом в данной группе игроков выявлены низкие результаты силовой выносливости по сравнению с игроками других амплуа.

Данные способности и закономерность их развития объясняются особенностями задач, решаемых игроками линии обороны в процессе игры и спецификой физической подготовки, и характера выполненной деятельности.

Игрок линии обороны обязан разрушать атаки соперника и организовывать атаки своей команды, что требует от него скоростно-силовых способностей и грамотного применения технико-тактических действий, а так же выносливости, скоростных и координационных способностей. Перечисленные требования должны успешно решаться в процессе общей и специальной физической подготовки защитников. При этом требования к силовой выносливости не так велики, как к игрокам других амплуа.

Анализ психических характеристик игроков защиты показали, что игроки линии обороны обладают высокими показателями объема внимания, средними показателями объема памяти и скорости мышления, при этом наблюдался низкий уровень ошибок в тесте на мышление, средний уровень ошибок в тесте на память и высокий уровень в тесте на внимание.

Данные способности и закономерность их развития отражают характер выполняемой деятельности защитников и специфику их психической подготовки.

Игрок линии обороны обязан разрушать атаки соперника, что требует от него сосредоточенного внимания и грамотных технико-тактических действий. При этом требования к объему памяти и скорости мышления не так велики, как к игрокам других амплуа.

Игроки средней линии обладают высокими показателями объема памяти, средними показателями объема внимания и низкими показателями скорости мышления, при этом наблюдается низкий уровень ошибок в тесте на память и внимание, и высокий уровень ошибок в тесте на мышление. Данные способности отражают характер выполняемой деятельности полузащитников в процессе игры, и специфику их психической подготовки.

Игрок средней линии обязан обладать высоким футбольным интеллектом и его технико-тактические действия должны отличаться высокой эффективностью, что требует большого объема памяти. При том требования к объему внимания и скорости мышления не так велики, как у игроков других амплуа.

Игроки линии атаки обладают высокими показателями скорости мышления и низкими показателями объема памяти, объема внимания, при этом наблюдается средний уровень ошибок в тесте на внимание и мышление, и высокий уровень ошибок в тесте на память. Данные способности и закономерность их развития объясняются особенностями задач, решаемых игроками нападения в процессе игры, характером выполняемой деятельности и спецификой психической подготовки.

Игрок линии атаки обязан обеспечить эффективность организации и проведения и завершения атаки, что требует высокой скорости мышления и слаженности технико-тактических действий. Перечисленные требования должны успешно решаться в процессе специальной психической подготовки нападающих. При этом требования к объему памяти и внимания не так велики, как у игроков других амплуа.

Исходя из этого, мы можем наблюдать такие различия в физических и психических характеристиках футболистов разных амплуа. Это объясняется характером выполняемой деятельности в процессе игры и спецификой подготовки футболистов в зависимости от решаемых на поле задач.

Заключение

Важнейшее условие успешной технической, тактической и волевой готовности футболиста - высокая физическая и психологическая подготовленность. Всестороннее воспитание физических способностей, повышение общей работоспособности футболистов всегда привлекало к себе внимание специалистов в области теории и методики спорта. При этом, основное направление исследований касалось развития и укрепления мышечно-связочного аппарата, совершенствования функций внутренних органов и систем, улучшения координации движений и общего повышения уровня развития двигательных качеств спортсменов.

Проведенный нами теоретический анализ проблемы показал, что при организации процесса физической и психической подготовки футболистов, следует учитывать не только индивидуальные и возрастные особенности спортсменов, но и условия, в которых конкретный спортсмен реализует игровые задачи. К сожалению, сегодня изучению проблемы взаимовлияния игрового амплуа на функциональные и личностные характеристики спортсменов не уделяют должного внимания. Известно, что функции игроков отличаются не только целями и задачами, но и условиями единоборства, действий на скорости и продолжительности времени, владении мячом, способностям решать сложные тактические задачи. Поэтому отбор и подготовка футболистов уже на начальном этапе работы должна строиться с учетом особенностей игровой деятельности и функций футболистов.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности и личностных характеристик футболистов разного игрового амплуа, подтверждает предположение о различиях в основных показателях, характеризующих общую и специальную физическую подготовленность футболистов разной игровой позиции, а также различия в уровне развития ряда психических свойств, процессов и качеств.

Показанные в работе сведения представляют несомненный интерес для специалистов в области спортивного отбора и ориентации, а также тренеров и инструкторов по футболу.

Список литературы

1. Арестов, Ю.М. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.М. Арестов. - М., 1978.
2. Голомазов, С. Футбол / С. Голомазов, Б. Чирва. – М.: Пески, 1996.
3. Земсков, А.С. Исследование особенностей развития психических процессов у футболистов разного игрового амплуа. Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта/ А.С. Земсков В.В. Блашкин / Материалы научно-практического форума. - Самара: ООО «Порто-принт», 2012. - С. 75-81.
4. Зимкин, Н.В. Физические характеристики силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1996.
6. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Казаков, П.Н. Футбол / П.Н. Казаков. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Лаптев, А.П. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Магомедов, Р.М. Личностные особенности футболистов разного игрового амплуа / Магомедов Р.М. / Сборник научных трудов молодых учёных, аспирантов, студентов СамГПУ. – Самара, 2006. - С. 126-127.
10. Магомедов, Р.М. Исследование физических способностей футболистов разных игровых амплуа. Состояние и перспективы развития сервиса: образование, управление, технологии / Р.М. Магомедов / Материалы четвёртой всероссийской научно-технической конференции. - Самара: Самар. отд-ние Литфонда, 2010. – С. 215-216.
11. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Монаков Г.В. – Псков, 2003.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
14. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов - М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Сологуб, Е.Б. Физиологическая характеристика спортивных игр: Лекция / Е.Б. Сологуб. - ГДОИФК, 1978.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003.

Учебное издание

Магомедов Руслан Мурадович

***ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ
РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА***

Электронные методические указания

Редактор И.И. Спиридонова
Довёрстка И.И. Спиридонова

Арт. 73/2014.

Самарский государственный аэрокосмический университет.
443086, Самара, Московское шоссе, 34.

Изд-во Самарского государственного аэрокосмического университета.
443086, Самара, Московское шоссе, 34.