

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(НИУ «БелГУ»)

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ВЫБОРЕ  
ИГРОВОГО АМПЛУА ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011503  
Иванова Владимира Эдуардовича

Научный руководитель  
к.п.н. Петренко О.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы.....	6
1.1. Проблема индивидуализации подготовки занимающихся спортивной деятельностью.....	6
1.2. Учет личностных и индивидуально-психологических особенностей в тренировочном процессе.....	12
1.3. Особенности игровых амплуа в футболе .....	15
Глава 2. Методы и организация исследования.....	27
2.1. Методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	32
Глава 3. Анализ полученных результатов.....	34
3.1. Интерпретация полученных данных в ходе эксперимента.....	33
Выводы.....	40
Практические рекомендации.....	42
Список использованной литературы.....	43

## Введение

**Актуальность.** Одним из ведущих вопросов теории и методики физического воспитания является индивидуализация тренировочного процесса, в том числе и процесса обучения. В разработке этого вопроса скрыты большие резервы улучшения тренировочного процесса. В то же время тренировка, в том числе обучения, проводимые без учета индивидуальных возможностей, может и затормозить рост результатов.

Поэтому тренеру-преподавателю важно знать, как построить процесс обучения при наличии у ученика тех или иных индивидуальных особенностей.

Одним из научно обоснованных направлений, учитывающих индивидуальный подход, является выработка у них индивидуального стиля или игрового амплуа [9,10].

Очевидно, что стиль игры, который изберет для себя футболист, непосредственно зависит от его психических и физических возможностей. Более того, базовая техника в футболе одинакова для всех игровых амплуа, и лишь когда занимающийся овладевает базовыми техническими приемами, есть смысл ориентироваться на его индивидуальные особенности.

Формирование индивидуального стиля деятельности у занимающихся должно происходить не в слепую, а целенаправленно с учетом того, какие индивидуальные особенности имеются. Как показано в ряде психологических исследований, большую роль в выборе стиля деятельности (игрового амплуа) играют типологические особенности проявления свойств нервной системы, которые, с одной стороны, обуславливают стремление спортсмена осуществлять деятельность определенным способом, а с другой стороны – выступают в качестве задатков способностей и качеств (физических, волевых), с учетом которых должен формироваться стиль деятельности [13,15,25]. В целом, чтобы подготовить хорошего футболиста, даже в условиях дополнительного образования, нужна очень интенсивная, целенаправленная, научно обоснованная и своевременно начатая работа.

В связи с этим всякое педагогическое изучение закономерностей формирования стиля деятельности должно опираться на психологические данные об индивидуальных особенностях занимающихся.

Цель нашего исследование является обоснование выбора игрового амплуа юными футболистами, занимающихся в процессе дополнительного образования, на основе учета индивидуальных особенностей.

**Объект:** индивидуально-типологические особенности юных футболистов

**Предмет исследования:** способы учета индивидуально-типологических особенностей юных футболистов занимающихся в процессе дополнительного образования.

**Гипотеза:** Предполагалось, что исследование индивидуальных особенностей юных футболистов занимающихся в процессе дополнительного образования позволит определить практические рекомендации учета индивидуальных особенностей при выборе игрового амплуа.

**Задачами исследования явились:**

1. Проанализировать по данным литературных источников состояние проблемы учета индивидуальных особенностей при проведении тренировочных занятий по футболу.
2. Провести исследование индивидуальных особенностей юных футболистов различных игровых амплуа занимающихся в процессе дополнительного образования.
3. Разработать практические рекомендации, опираясь на полученные в ходе исследования данные.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- методы математической статистики.

**Новизна исследования** определяется полученными данными в ходе исследования индивидуальных особенностей футболистов различных игровых амплуа

**Практическая значимость** определяется представленными рекомендациями по учету индивидуальных особенностей при определении игрового амплуа у юных футболистов.

## **Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы.**

### **1.1. Проблема индивидуализации подготовки занимающихся спортивной деятельностью**

Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуется в условиях подготовки, и особенно в условиях ответственной соревновательной деятельности потенциальные возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями. Проблема индивидуализации спортивной подготовки завоевывает всё новые и новые позиции в системе наук, изучающих проблему подготовки занимающихся различными игровыми видами спорта, в том числе и футболистов[10,17,26].

Это обусловлено:

1. Различным уровнем обученности и тренированности занимающихся.
2. Индивидуально-психологическими и личностными особенностями реагирования на внешние условия, тренировочную нагрузку. Специфику общения с тренером, товарищами по команде.
3. Индивидуально-психологическими особенностями личности и деятельности спортсмена.
4. Гендерными и возрастными различиями.

Пристальное внимание, уделяемое в настоящее время проблеме индивидуализации, обусловлено стремлением к оптимизации процессов управления подготовкой к спортивной деятельности. Это лишний раз подтверждает, что даже самые современные методы и средства тренировки, высокое педагогическое мастерство, не решают полностью задач оптимального совершенствования тренировочного процесса, если не учитывать всей глубины индивидуальных различий занимающихся. Практика спортивной деятельности показывает, что очень многие способные

спортсмены ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей, из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая в должной мере их индивидуальных способностей, функциональных резервов, адаптационных возможностей. В тех случаях, когда специалистам оказывалось под силу реализовать строго индивидуальную программу (Н.Г. Озолин – лёгкая атлетика, В. И. Михайлов, Ю.А. Тимофеев – стрелковый спорт, Ю.С. Тюкалов, П. А. Сергеев, А.Ф. Комаров – гребной спорт и др.) спортсмены достигали выдающихся, как правило, стабильных, в течение длительного времени, результатов.

В научной и методической литературе индивидуальность характеризуется как неповторимость, уникальность человека, которая ярче всего проявляется в его творчестве и фиксируется в продуктах творческого труда [19]. В философско-психологической литературе понятия личность и индивидуальность связывают с общественным, творчески-созидательным характером жизнедеятельности человека. Высшим синтезом, интегральным результатом жизненного пути человека в психологии принято считать индивидуальность, фиксирующую одновременно своеобразие и неповторимость человека как индивида, субъекта и личности.

Каждый человек является не только объектом воздействия среды, педагогов, сверстников и т.п., на которые реагирует, проявляя реактивность, но и субъектом собственного развития, то есть существом, способным изменять, преобразовывать самого себя, в процессе собственной активности и, прежде всего во всех видах целенаправленной деятельности и поведения. Рассматривая разные уровни организации человека, как индивида личности, субъекта деятельности и индивидуальности, А.Г.Асмолов [1] отмечает, что высшей характеристикой, в которой как бы «замыкается внутренний контур регулирования всех свойств человека», является индивидуальность, которая имеет двойственную детерминацию: она обусловлена как биологическими, так и социальными факторами. При этом отмечается, что последние играют

главную роль в определении её развития. В настоящее время чаще начинает использоваться такое понятие как «индивидуальность личности» [1]. Автор различает два уровня индивидуальности: первый – это мир особенного, уникального в психических процессах (это есть индивидуальность индивида) и второе – это уникальное и неповторимое в личности – мир стремлений, мотивов, ориентаций, установок человека (это и есть индивидуальность личности). Пристальное внимание специалистов в области спорта к проблеме индивидуальности личности в системе тренировочного процесса является стремлением к оптимизации процессов управления последним. Понятие индивидуальной подготовки тесно связано с понятием индивидуальности, но обозначают они не одно и то же. Если последнее характеризует индивидуальность в статическом плане, то первая – в динамическом, выражая закономерность ее формирования, проявления и развития [30]. Спортсмены могут максимально использовать свои наиболее сильные стороны: одни – природные задатки, например двигательную одаренность; другие – высокую, доходящую до фанатизма мотивацию; третьи – высокий уровень интеллектуальных способностей, эмоциональную стабильность, спортивный характер. Одновременно они компенсируют свои слабые стороны, формируют недостающие. То, насколько успешно пойдет освоение деятельности, фактически зависит от эффективности использования основных факторов развития человека в процессе спортивной деятельности, соблюдения условий индивидуализации и адаптации спортсменов к экстремальным условиям в спорте. Вместе с тем необходимо отметить отсутствие в психолого-педагогических исследованиях конкретизации индивидуальных особенностей занимающихся, т.е. в чем они заключаются и как на них надо опираться в учебно-тренировочном процессе. Отмечая сложность проблемы индивидуальности, авторы подчеркивали, что тренер, осуществляющий индивидуальный подход, должен учитывать физические, двигательные, так и индивидуально-психологические особенности каждого

спортсмена. Трудность использования обусловлена проявлением индивидуальной уникальности спортсменов и выражается в огромном разнообразии путей достижения одних и тех же результатов разными спортсменами. Опыт спортивной деятельности свидетельствует о том, что для каждого спортсмена в каждом конкретном случае существует только один оптимальный путь, приводящий к высшим результатам.

При наличии природной одаренности и правильной системы тренировок, может быть, достигнут высокий рост подготовленности в сроки вдвое короче обычных. Сущность же индивидуальной подготовки, по мнению авторов, состоит в том, что физические упражнения, их форма, характер, интенсивность и продолжительность, методы организации их выполнения и многие другие составляющие системы подготовки, подбираются в соответствии с полом и возрастом, уровнем функциональных возможностей организма, спортивной подготовленностью и состоянием здоровья с учётом психических качеств и свойств спортсменов. Одновременно индивидуальная подготовка определяется, как метод улучшения спортивного результата за счет планирования тренировочной нагрузки.

Среди критериев, регламентирующих индивидуальную подготовку, определенное значение приобретает разработка модельных характеристик спортсменов. Ряд авторов указывают на то, что эффективность спортивной деятельности в значительной степени зависит от того, насколько уравновешены система и субъект – объектные требования этой деятельности. Степень же использования индивидуализации устанавливается в зависимости от задач, решаемых на каждом этапе подготовки. При этом авторы [6, 11, 22] выделяют три типа задач организации тренировочной деятельности:

- нивелированный подход ко всем занимающимся (индивидуализация отсутствует полностью);

- условное разделение по группам, основанное на определенном сходстве занимающихся (индивидуализация по типам);
- персональная работа с каждым (предельная индивидуализация).

Учитывая сложность и актуальность проблемы индивидуальной подготовки, ряд исследователей предложили ориентироваться на такие показатели, характеризующие индивидуальные особенности спортсмена как: технические, физические, тактические, теоретические и морально-волевые [25, 31].

С точки зрения комплексного подхода к решению задач индивидуальной подготовки спортсмена важным представляется выявление и формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена. «Индивидуальный стиль, по определению, Е. А. Климова [15], есть обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности». Один и тот же стиль может проявляться в различных видах деятельности (учебной, трудовой, спортивной). Вместе с тем имеет место и обратное, т.е. различия в стиле деятельности (индивидуальном) могут проявляться применительно к одному из ее видов. Наиболее изученной является проблема формирования индивидуального стиля деятельности в процессе обучения, воспитания и тренировки. Как указывают исследователи, достижение высокого результата возможно людьми с разных стилей деятельности характерных для данного человека [26, 28].

Е. П. Ильин [12] отмечает, что спортивная деятельность чаще всего требует максимального проявления способностей. Имеющиеся данные показывают, что каждый опытный спортсмен обладает индивидуальным стилем деятельности, однако их спортивные достижения различаются и связано это, прежде всего с тем, что они имеют разные способности. Компенсирующая же функция индивидуального стиля операций определяет его системообразующую функцию в образовании связей между

разноуровневыми характеристиками индивидуальности спортсменов. В исследованиях одновременно показано, что в процессе трудового и спортивного обучения совершенствование деятельности сопровождается не сглаживанием, а наоборот возрастающей дифференциацией индивидуального стиля моторики, при этом, чем совершеннее мастерство спортсменов, тем ярче и отчетливее проявляется их индивидуальный почерк [11]. Технические элементы, в зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена, осваиваются в различной последовательности и мере. В результате у каждого спортсмена формируется свой индивидуальный стиль.

Необходимо отметить, что очень часто, выявленные при помощи диагностики, индивидуальные характеристики спортсменов отражают какое-то текущее состояние или уровень функционирования и реже – устойчивые признаки индивидуального закономерного комплексного проявления.

Анализ научно-методических источников, опрос специалистов в области спорта позволили констатировать, что к числу объективных условий относят материальную базу для тренировок, качество инвентаря, квалификацию тренера и используемые им технологии обучения, воспитания.

Субъективные условия спортивной деятельности, к которым относят: природные задатки, развитые в специализированном направлении, психические процессы (ощущения, специализированные восприятия, особенности внимания, памяти, мышления и т.д.), доминирующие тренировочные и соревновательные психические состояния, спортивно-важные психические свойства (черты спортивного характера, специальные способности) и опыт спортсмена, воплощенный в знаниях, умениях и навыках.

Основной смысл индивидуальной подготовки в спорте состоит в том, что спортивные педагоги и тренеры должны уметь быстро и оперативно конструировать программу воспитательных формирующих воздействий,

адресуемых конкретному человеку, на основе знания его индивидуальности, индивидуальных особенностей его личности. При решении многогранной проблемы индивидуальной подготовки важно учитывать все многообразие личностных свойств спортсмена.

Комплексный психолого-педагогический подход позволяет тренеру систематизировать свои знания о спортсмене и целенаправленно строить весь учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей своего воспитанника. Трудность решения проблемы индивидуализации спортивно-педагогического индивида как объекта этого процесса заключается в его невероятной сложности. Общепринятым фактором является утверждение о том, что личность, индивидуальность – это один из самых сложных из известных науке объектов исследования.

В теории физического воспитания принцип индивидуализации рассматривают, сопряжено с принципом доступности и принципом сознательности в обучении и кладут в основу понимания этого явления требованием при занятии физическими упражнениями учитывать как возможности воспитуемых, так и трудность предлагаемых им упражнений [24, 27]. Именно они легли в основу большинства эмпирических исследований по вопросам индивидуализации. Таким образом, для повышения эффективности комплексного подхода к индивидуальной подготовке спортсмена, недостаточно только располагать детальным знанием всего спектра индивидуальных различий, необходимо изучать взаимодействие всех иерархических уровней индивидуальности в системе деятельности в соответствии с требованиями этой деятельности.

## **1.2. Учёт личностных и индивидуально-психологических особенностей в тренировочном процессе**

При формировании навыков и подаче учебного материала для его понимания и запоминания необходимо учитывать индивидуальные

особенности развития психических процессов. Например, при более развитой зрительной памяти акцент лучше делать на наглядном методе обучения, при лучшем развитии слуховой памяти и словесно-логического мышления – сопровождать показ подробным объяснением, при преобладании двигательной памяти – ориентироваться на метод непосредственного исполнения.

Для спортсменов со слабой нервной системой более оптимален распределенный способ обучения, а для спортсменов с сильной нервной системой – концентрированный [23].

Выше уже говорилось о положительной роли в процессе усвоения новых упражнений идеомоторной (мысленной) тренировки. Показано, что у лиц с инертностью нервных процессов введение мысленной тренировки ухудшает результат обучения двигательным действиям [29].

Лица с высокой тревожностью чаще пользуются самоконтролем вследствие своей неуверенности в принимаемых решениях и осуществляемых действиях. Они требуют полной обратной связи и подтверждения успешности решения задачи [31].

Тревожные индивиды тратят больше времени на начальном этапе решения задачи, а не тревожные – на конечном. Однако, создав ориентировочную основу деятельности, тревожные на последующих этапах могут опережать низкотревожных. Трудные задачи, вызывающие психическое напряжение, первыми решаются хуже, поэтому для них следует давать задания меньшей трудности и небольшого объема.

Влияет на быстроту формирования навыков также подвижность, инертность нервных процессов. Лица с подвижностью нервных процессов на первых этапах обучения опережают в успешности лиц с инертностью. Однако затем инертные догоняют подвижных, и качество навыка становится у тех и других одинаковым [22].

При перерывах тренировочного процесса лучше сохраняется навык у инертных. Это можно объяснить тем, что двигательная память, как показано в ряде исследований, у них выше.

Индивидуальный стиль деятельности позволяет не столько преодолевать отрицательные, сколько использовать положительные стороны свойств типа нервной системы и темперамента – для деятельности, что в конечном счете способствует ее успеху. Поэтому можно расценивать индивидуальный стиль, обусловленный имеющимися у человека свойствами типа нервной системы и темперамента, как способность к спортивной деятельности. Суть индивидуального стиля в том, что к одинаково высоким спортивным результатам разные спортсмены идут различными путями.

Индивидуальный стиль деятельности человека формируется в процессе обучения и воспитания. Одно из важнейших условий выработки индивидуального стиля – сознательное, творческое отношение к выполняемой работе. Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек активно ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть самых высоких результатов. Поэтому индивидуальный стиль наиболее отчетливо проявляется у лучших спортсменов, отличающихся положительным отношением к деятельности.

Практически формирование индивидуального стиля деятельности происходит по следующей схеме: определение типологических свойств нервной системы и темперамента; выявление индивидуальных особенностей деятельности, способствующих или препятствующих успеху; подбор и реализация соответствующих педагогических приемов работы со спортсменом.

Самые различные свойства типа нервной системы при одинаковой степени совершенства в деятельности определяют индивидуальное своеобразие ее динамической стороны.

### 1.3. Особенности игровых амплуа в футболе

Проблема специфики амплуа в футболе 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 [16].

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 [6, 8].

Рассмотрим требования к игрокам разного амплуа и их основные функции.

#### **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 [5].

**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 [6].

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 [7].

**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. [6]

### **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. [6]

**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. [7]

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. [5]

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. [5]

### **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». [6]

**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 кратчайшим 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.

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, мощность, напористость и умение нанести удар по воротам в кратчайший промежуток времени. [7]

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. [8]

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 опекать крайние защитники, тем больше крайним нападающим приходится маневрировать и передвигаться без мяча по полю в поисках удобной позиции для его получения. [2]

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 нападающие, 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 исключаяющей 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.

## **Глава 2. Методы и организация исследования.**

### **2.1. Методы исследования**

Как отмечалось в главе 1, результативность деятельности в спорте определяется индивидуальными особенностями и многими факторами – морфологическими, функциональными, психологическими. Отсюда и выбор амплуа может зависеть от многих факторов.

В данном исследовании изучалась роль следующих факторов:

1. Психологических особенностей спортсменов, характеризующих развитие двигательных качеств.
2. Некоторых психологических особенностей личности, в том числе волевых качеств.
3. Свойств нервной системы.

Этот выбор обусловлен:

Анализом литературных источников, который позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

Нами изучались проприоцептивные показатели: точность воспроизведение малой, оптимальной и большой амплитуд, точность дифференцирования амплитуд при их увеличении и уменьшении, двигательная память на протяженность движений. При проведении констатирующего эксперимента с целью выявления данных показателей было протестировано 24 футболиста занимающихся в группах ТГ-5 МБУ ДО ДЮСШ №6 г. Белгорода, на базе МБОУ Лицей №32, возраст занимающихся 15-16 лет.

#### **Методика измерения показателей**

Оценка быстроты двигательной реакции осуществлялась с помощью

прибора «Комплекс для психофизиологических исследований компьютерный КПФК-99 («Психомат»)».

Для оценки быстроты двигательной реакции нами были предложены следующие задания:

1. Простая сенсомоторная реакция (ПР) - в данном тестовом задании нужно как можно быстрее отреагировать на предъявляемый стимул (звуковой сигнал).

Порядок проведения обследования следующий:

- Испытуемый должен подтвердить уяснение смысла задания, нажав ЩКС на кнопку «Готов» ПИ.
- Поставить щуп на центральную кнопку и ждать предъявления стимула.
- После предъявления стимула испытуемый должен как можно быстрее коснуться щупом верхней кнопки ПИ, поставить щуп на центральную кнопку и ждать предъявления следующего стимула.

По окончании обследования выдаются значения представленных в таблице показателей обследования.

Показатель «среднее латентное время» определяется как время между предъявлением стимула до момента отрыва щупа от центральной кнопки.

Показатель «среднее моторное время» определяется как время между отрывом щупа от центральной кнопки до касания щупом верхней кнопки.

2. Сложная сенсомоторная реакция (СР). Порядок проведения обследования следующий:

- Испытуемый должен подтвердить уяснение смысла задания, нажав ЩКС на кнопку «Готов» ПИ.
- Далее испытуемому будут последовательно предъявлены три варианта стимула, а на экране ВМ будет указано, на какую

сенсорную кнопку (правую, верхнюю или левую) нужно нажимать щупом при каждом из них.

- Испытуемый должен, следуя предъявляемым на экране ВМ инструкциям, нажать щупом на указанные кнопки.
- Затем испытуемый должен поставить щуп на центральную кнопку и ждать предъявления стимула.
- После предъявления стимула испытуемый должен как можно быстрее коснуться щупом той кнопки, которая соответствует виду предъявленного стимула, снова поставить щуп на центральную кнопку и ждать следующего стимула.

По окончании обследования выдаются значения представленных в таблице показателей обследования. Помимо показателей «среднего латентного времени» и показателя «среднего моторного времени», здесь еще фиксируется количество ошибок.

### 3. Реакция на движущийся объект (РДО)

Порядок проведения обследования следующий:

- На экране ВМ испытуемому будет предъявлена окружность с расположенной на ней меткой остановки (красный квадрат) и объектом (зеленый круг), который во время выполнения задания будет двигаться по окружности.
- Далее испытуемый должен запустить движение объекта, нажав на центральную кнопку ПИ, дождаться момента совпадения объекта с меткой и, если значение параметра “Число прохождений” равно “0”, остановить его движение, нажав на центральную кнопку ПИ. Если же значение этого параметра отлично от нуля, то нужно пропустить заданное число совпадений и только потом остановить движущийся объект.

- Далее тестовое задание выполняется аналогично до сигнала об окончании обследования.

По окончании обследования выдаются значения представленных в таблице показателей обследования.

Показатель «опережающих реакций» содержит выраженное в процентах относительное число реакций, опередивших совпадение движущегося объекта с меткой.

Показатель «отстающих реакций» содержит выраженное в процентах относительное число реакций, зафиксированных после совпадения положения движущегося объекта с меткой.

Показатель «точных реакций» содержит выраженное в процентах относительное число реакций, зафиксированных в момент совпадения положения движущегося объекта с меткой. Считается, что реакция произошла в момент совпадения положения движущегося объекта и метки, если угловое расстояние между ними не превосходит  $10^0$ .

Показатель «Ошибочных реакций» содержит число реакций, опережающих метку или отстающих от метки более чем на  $180^0$ .

Е.П. Ильин [14] показал, что время простой и сложной зрительно – моторной реакции как «скоростные» показатели психомоторики не тождественны друг другу. Авторы рекомендуют выделить время «центральной задержки», т.е. разницу между временем сложной и простой зрительно – моторной реакции, в самостоятельный показатель. Мы также использовали этот показатель.

Максимальная частота движений измерялась с помощью прибора «Теппинг-1».

Испытуемые в течение 30 секунд нажимали на ключ (при установке экспериментатора испытуемым осуществлять движения как можно чаще). С помощью электронного счетчика данные регистрировались каждые 5 секунд.

Испытуемые обследовались трижды, после чего высчитывались средние показатели для каждых 5 секунд и за 30 секунд.

Точность воспроизведения и дифференцирования амплитуд движений изучалась по кинематометрической методике [13]. О точности воспроизведения судили по первому воспроизведению после предъявления для запоминания эталона. О точности дифференцирования малых и больших амплитуд судили по величине дифференциальных порогов, выраженных в процентах.

Точность воспроизведения оптимального усилия измерялась с помощью кистевого динамометра В.А. Абалакова и аналогична процедуре обследования точности воспроизведения амплитуд движений.

Для изучения оперативного мышления использовалась видоизмененная методика В.Н. Пушкина. По числу элементов задачи игру называют «Тройкой». Мы внесли в нее одно методическое дополнение: регистрировали не только каждый ход, но и время, затраченное испытуемым на решение задачи в целом и серии задач разной степени сложности – от «трехходовок» до задач на 8-10 ходов.

На решение первой задачи спортсмены обычно затрачивают около 6 секунд (оптимальное число ходов – 7).

Вторая задача решается в среднем за 11 секунд (число ходов – 10).

Решение третьей задачи требует 4 секунды при 6 ходах.

Результаты времени решения трех задач и числа ходов суммировались, и вычитывалось среднее значение времени, затраченного на решение задач и количество ходов.

Для изучения переключения внимания использовалась черно-красная таблица Шульте. Исследование состояло из трех серий.

В 1 серии испытуемому предлагалось находить черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25. Фиксировалось время выполнения работы.

Во 2 серии испытуемый должен был назвать красные цифры в убывающем порядке (от 24 до 1).

В 3 серии испытуемому предлагалось показывать попеременно черные числа в возрастающем порядке, а красные – в убывающем. Время выполнения в 3 серии задания не равно в сумме времени первых двух заданий, хотя, казалось бы, в 3 серии выполняются те же виды деятельности. Разница между временем в 3 серии суммой времени, ушедшего на выполнение 1 и 2 серий, характеризует время, уходящее на переключение внимания.

Изучение устойчивости внимания. Исследование проводилось с помощью корректурной пробы. По сигналу испытуемый начинал просматривать буквы, зачеркивая «С» и «Х». Экспериментатор через каждую минуту дает сигнал испытуемому и тот черточкой отмечает, сколько знаков он просмотрел за каждую минуту. Общая продолжительность работы 10 минут. Сравнивается количество ошибок, допущенных испытуемым за первые и вторые 5 минут работы. Если количество ошибок примерно равное, то это свидетельствует об устойчивости внимания, если же во время второй половины работы количество ошибок увеличивается, то это говорит о неустойчивости внимания.

## **2.2. Организация исследования**

Исследовательская работа осуществлялась в несколько этапов.

1. Подготовительный этап (январь – август 2018) изучалось состояние вопроса по данным литературных источников и современной практики. Проведены педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью футболистов. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы экспериментальной работы.

2.Основной этап (сентябрь 2018 – февраль 2019) проводился эксперимент, в ходе которого проводилось исследование индивидуальных особенностей футболистов.

3.Заключительный этап (март - апрель 2019) имел обобщающий характер. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

### Глава 3. Анализ полученных результатов

#### 3.1. Интерпретация полученных данных в ходе эксперимента

При проведении констатирующего эксперимента в сравнении среднего времени простой зрительно-моторной реакции у футболистов различного амплуа получились следующие данные (табл.3.1.).

Таблица 3.1

Время простой и сложной зрительно-моторной реакции  
у футболистов различного амплуа (мл/сек)

Амплуа	ВРЕМЯ РЕАКЦИИ ПРОСТАЯ $X+m$	ВРЕМЯ РЕАКЦИИ СЛОЖНАЯ $X+m$	ЦЕНТ- РАЛЬНАЯ ЗАДЕРЖКА $X+m$
нападающие	158,0 $\pm$ 15,2	206,8 $\pm$ 19,7	49,7 $\pm$ 8,4
полузащитники	161,2 $\pm$ 18,4	207,6 $\pm$ 29,3	50,4 $\pm$ 10,5
защитники	163,9 $\pm$ 14,7	221,3 $\pm$ 27,8	63,2 $\pm$ 10,7

Следует, акцентировать внимание на том, что, что имеется слабо выраженная тенденция увеличения времени простой зрительно-моторной реакции от нападающего амплуа к защитному.

Аналогичные выводы можно сделать, сравнив в группах время сложной зрительно-моторной реакции. Имеющиеся различия между среднегрупповыми данными статистически не значимы.

Более отчетливые различия получены по времени «центральной задержки»: защитники существенно уступают по этому показателю нападающим и полузащитникам. Это значит, что быстрота восприятия и переработка зрительных сигналов у защитников меньше, чем у футболистов других амплуа (между нападающими и полузащитниками существенных различий по времени «центральной задержки» нет).

Точность реагирования на движущийся объект (табл.3.2) различается у футболистов различного амплуа. Она наибольшая (ошибка реагирования меньшая) у полузащитников.

Таблица 3.2

## Точность РДО (%) у футболистов различного амплуа

амплуа	Реакции		
	преждевременные	точные	запаздывающие
нападающие	58,6	3,6	37,8
полузащитники	55,1	4,1	40,8
защитники	51,2	5,3	43,5

При анализе точности реакции на движущийся объект в процентном соотношении, мы видим, что более точные реакции у футболистов защитного амплуа более высокий процент точных реакций, и запаздывающих реакций. Интересно отметить, что футболистов нападающего амплуа ошибка реагирования чаще всего связана с преждевременным реагированием.

Проприорецептивные показатели у футболистов различного амплуа. Полученные данные представлены в табл.3.3.

Таблица 3.3

## Проприорецептивные показатели

## у теннисистов различного стиля игры

амплуа	Точность воспроизведения амплитуд	Двигательная память	Точность дифференцирования			Точность воспроизведения амплитуд
			при прибавлении	при убавлении	среднее значение	
			$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	
нападающие	8,52 $\pm$ 1,5	11,8 $\pm$ 2,3	24,1 $\pm$ 3,2	21,8 $\pm$ 2,5	23,4 $\pm$ 2,3	9,5 $\pm$ 1,2
полузащитники	8,74 $\pm$ 1,7	12,71 $\pm$ 1,7	20,1 $\pm$ 2,2	22,3 $\pm$ 2,6	21,4 $\pm$ 2,6	8,33 $\pm$ 1,5
защитники	9,35 $\pm$ 1,9	12,65 $\pm$ 1,6	20,15 $\pm$ 1,9	24,3 $\pm$ 2,9	22,8 $\pm$ 2,5	12,1 $\pm$ 1,3

Представленные в таблице данные показывают, что по точности воспроизведения амплитуд и особенно усилий футболисты защитного амплуа уступают полузащитникам и нападающим. По точности

дифференцирования амплитуд лучшие показатели имеют полузащитники. Кратковременная двигательная память на протяженность движений лучше у нападающих. Однако все выявленные различия статистически не значимы. Поэтому полученные результаты следует расценивать лишь как слабо выраженную тенденцию.

Известно, что методика обучения техническим приемам и тренировка футболистов содержат в себе многократные повторения одних и тех же элементов, ударов, т.е. направлены на выработку жестких стереотипов движений, их автоматизацию. Можно полагать, что такая методика в большей мере характерна для нападающих и базируется на способности точно повторять одни и те же движения. Поэтому у этих футболистов должны быть лучше выражены те проприоцептивные показатели, которые отражают или обеспечивают эту стереотипность – точность воспроизведения и двигательная память.

У футболистов защитного амплуа, как показывают наблюдения, действия во время игры более разнообразны, менее стереотипна техника и тактика игры. Поэтому по точности воспроизведения и двигательной памяти они могут уступать игрокам нападающего амплуа.

Разнообразие тактических вариантов, применяемых полузащитниками, более богатая техническая оснащенность, очевидно, требует от футболиста хорошо развитой способности к точности дифференцирования амплитуд движений и точности воспроизведения оптимальных усилий.

Очевидно, способность к дифференцированию параметров движений, как точность РДО, имеет прямое отношение к «чувству мяча», по другим проприорецептивным показателям между игроками разных амплуа не обнаружено.

Оперативное мышление, как видно из данных табл.3.4, лучше всего развито у футболистов полузащитного амплуа.

Таблица 3.4

## Оперативное мышление футболистов различного амплуа (сек)

Амплуа	Время решения (сек)	Число ходов
	$X+m$	$X+m$
нападающие	8,9 $\pm$ 1,5	13,2 $\pm$ 1,8
полузащитники	6,8 $\pm$ 1,3	10,1 $\pm$ 2,1
защитники	7,1 $\pm$ 1,6	11,8 $\pm$ 2,5

Они затрачивают меньшее время на решение задачи, и решили ее за меньшее количество ходов.

Как видно из табл.3.5, наименьшая прибавка времени при выполнении третьей серии, уходящего на переключение внимания, наблюдается у полузащитников

Таблица 3.5

## Время переключения внимания (сек) у футболистов различного амплуа

Стили игры	Время переключения
	$X+m$
нападающие	113,5 $\pm$ 3,6
полузащитники	88,6 $\pm$ 3,7
защитники	111,9 $\pm$ 3,9

На втором месте стоят футболисты защитного амплуа. Правда, время переключения у них лишь немного меньше, чем у футболистов атакующего амплуа.

Существенных различий между игроками различного стиля игры по показателям, характеризующим устойчивость внимания, не отмечено (табл.3.6).

Таблица 3.6

## Устойчивость внимания (количество ошибок) у футболистов различного амплуа

Амплуа	Ошибки		
	за 1-5 мин	за 6-10 мин	разность
нападающие	3,2	3,2	-
полузащитники	3,6	3,8	+0,2
защитники	5,3	5,3	-

У полузащитников последние 5 минут работы с корректурным тестом количество ошибок увеличилось, однако это увеличение не достоверно.

Отсюда можно сделать вывод, что амплуа футболистов, в частности, игры не связан с устойчивостью внимания.

Обращает на себя внимание большое число спортсменов с преобладанием торможения по этому балансу среди защитников 53,3%. Мы находим этому объяснение в том, что при преобладании «внутреннего» торможения наблюдается хорошее произвольное расслабление мышц – условие легкой игры в защите (преобладание возбуждения по этому виду баланса встречается часто у мышечно-напряженных людей, а это приведет к жесткому приему мяча и к неточной игре). С другой стороны, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, обеспечивает высокую работоспособность, и с этой точки зрения следовало бы ожидать высокий процент футболистов с этой типологической особенностью именно среди «защитников». Однако, как видно из полученных выше данных, это не проявилось.

Таким образом, отличительными чертами футбола являются:

1. Максимальная концентрация внимания на фоне постоянной мобилизационной готовности (в связи с коварством полета мяча и обманными действиями противника).
2. Высокий темп максимально быстрого реагирования, быстроты перемещений и большой скорости обмена ударами.
3. Скоростная выносливость к многократно повторяемым кратковременным, специфичным движениям, в сочетании с различными по интенсивности перемещениями в разных игровых зонах.

Итак, изучение типологических особенностей футболистов позволило дифференцировать различные игровые амплуа в футболе по психофизиологическим показателям. Выяснились психофизиологические особенности нападающего, защитного и полузащитного амплуа:

1. Для нападающего амплуа характерны:

- а) относительно большая сила нервной системы (на фоне общей слабости);
- б) высокая степень инертности возбуждения;
- в) уравновешенность между «внешним» и «внутренним» возбуждением и торможением с небольшим сдвигом в сторону возбуждения;

2. Защитный амплуа характеризуется:

- а) малой силой нервной системы;
- б) уравновешенностью между «внешним» возбуждением и торможением с небольшим сдвигом в сторону торможения, а также преобладанием торможения по «внутреннему» балансу;
- в) низкой степенью лабильности.

3. Для полузащитников характерны:

- а) большая, чем у защитников, сила нервной системы;
- б) уравновешенность нервных процессов по 1 и 2 тестам, с небольшим сдвигом у мужчин в сторону торможения;
- в) большая подвижность возбуждения и торможения;
- г) средняя степень лабильности.

Из всего сказанного следует, что индивидуальные характеристики нападающего амплуа отличаются от защитного следующими типологическими особенностями:

- а) большей силой нервной системы по возбуждению;
- б) более высокой лабильностью;
- в) более частым преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу у мужчин;
- г) более частой инертностью возбуждения;
- д) более частым преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу.

## Выводы

1. Анализ литературных источников показал, что в последнее время не уделяется должного внимания учету индивидуальных особенностей при проведении тренировочных занятий по футболу, особенно в условиях дополнительного образования.

В футболе проявляются три базовых амплуа –нападающий, защитный и полузащитный, которые обусловлены комплексом факторов: выраженностью двигательных качеств, психических процессов и типологическими особенностями нервной системы.

2. Проведено исследование индивидуальных особенностей футболистов, различных игровых амплуа, занимающихся в процессе дополнительного образования. Изучен ряд психомоторных и психофизиологических особенностей, которые свидетельствуют о том, что выбор нападающего амплуа обуславливается высоким проявлением у спортсмена скоростных показателей: максимального темпа движений, автотемпа, переработки зрительной информации и принятия решения. Этот амплуа в большей степени, чем другие связан со следующими типологическими особенностями: большой и средней силой нервной системы, как отражении их реактивности, высокой лабильностью и преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу. Эти типологические особенности служат основой для проявления футболистами нападающего амплуа решительности.

Выбор футболистами защитного амплуа обуславливается большой устойчивостью к монотонии, большой выраженностью слабости нервной системы, более низкой лабильностью и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу. Имеющиеся у футболистов защитного амплуа типологические особенности создают предпосылку для тактически более разнообразной игры.

Выбор футболистами полузащитного амплуа обусловлен высокой дифференцировкой параметров движений, хорошим переключением внимания, большей, чем у футболистов других амплуа подвижностью нервных процессов, что обеспечивает им легкую переключаемость с одной ситуации на другую и высокую оперативность мышления.

3. Результаты проведенного исследования позволили разработать практические рекомендации по учету индивидуальных особенностей футболистов занимающихся в условиях дополнительного образования.

### Практические рекомендации

Полученные результаты дают основание разработать следующие практические рекомендации:

1. Выбор тренером для футболиста амплуа должен базироваться на учете как склонности занимающегося к тому или иному амплуа, так и с учетом его индивидуальных особенностей.
2. При наличии у юного футболиста скоростных высокоразвитых качеств, решительности, смелости и при отсутствии терпеливости к монотонной деятельности, целесообразно формировать нападающий амплуа.
3. При наличии у юного футболиста высокой переключаемости с одной ситуации на другую, высокой способности к дифференцированию параметров движений и склонностью к комбинированной игре им нужно предлагать полузащитный стиль.
4. При устойчивости юных футболистов к однообразной деятельности, мышечной раскрепощенности, при отсутствии у них выраженной способности к очень быстрому реагированию, при склонности к надежной, безошибочной игре, у них следует формировать защитный стиль игры.
5. Не следует обучать амплуа, противоположному имеющейся у футболистов склонности, основанной на особенности свойств нервной системы. Это замедляет рост спортивного мастерства юных футболистов и может негативно сказываться на командной игре в целом. Однако по мере повышения спортивного мастерства следует ознакомить футболистов и с особенностями других амплуа, чтобы они имели возможность тактически разнообразить свою игру.

### Список использованной литературы

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепедагогического анализа [Текст] / А.Г.Асмолов – М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2002. – 416 с.
2. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультурных вузов. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. - 221 с.
3. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии [Текст] / И.П.Волков – СПб.: Питер., 2002. – 253с.
4. Горбунов Г.Д. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие [Текст] / Г.Д. Горбунов, Б.И. Мартыанов- М.: Академия, 2000. – 288с.
5. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] / В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
6. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. [Текст] / С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
7. Земсков А.С. Исследование особенностей развития психических процессов у футболистов разного игрового амплуа. Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта [Текст] / А.С. Земсков, В.В. Блашкин / Материалы научно-практического форума. - Самара: ООО «Порто-принт», 2012. - С. 75-81.
8. Ивасев В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: дис.канд.пед.наук. [Текст] / В.З.Ивасев - Краснодар, 2001. - 126 с.
9. Илларионов Г.Г. Изучение закономерностей проявления индивидуального стиля деятельности у велосипедистов [Текст] / Г.Г. Илларионов – В сб.: Психофизиология. –Л. ЛГПИ им.А.И. Герцена, 1990. – С. 6-19.
10. Илларионов Г.Г. Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности: [Текст] /

- Г.Г.Илларионов. - Автореферат дис канд. психолог. наук. – Л., 1999. - 15с.
- 11.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Е.П.Ильин – М.: Просвещение. 1983. – 223 с.
- 12.Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст] / – СПб.: РГПУ им А.И. Герцена. 2000. – 486с.
- 13.Ильин Е. П. Стили спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов [Текст] / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2002. – С.77
- 14.Ильин Е. П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
- 15.Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. Психология индивидуальных различий [Текст] / Е.А.Климов-М.:МГУ, 1982. – С. 74-77.
- 16.Магомедов Р.М. 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.
- 17.Маневич Г.Л. Индивидуальные особенности футболистов и точность субъективного прогнозирования принятия решений: дис.канд.пед.наук [Текст] /Р.М. Маневич – М., 2001.- 147 с.
- 18.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П.Матвеев - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
- 19.Мерлин В.С. Очерк теории темперамента [Текст] / В.С. Мерлин- Пермь: Просвещение,1973.- 290 с.
- 20.Небылицин В.Д. Психологические исследования индивидуальных различий [Текст] / В.Д. Небылицын - М.: Наука, 1976. - 336 с.
- 21.Огородова, Т. В. Психология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 118 с

22. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: АСТ Астрель, 2002.- 864 с.
23. Пилюян Р. М. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств [Текст] / Р.М. Пилюян - Автореф. дисс. д.п.н. - М.: 1985. – 48 с.
24. Приставкина М. В. Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Методические указания [Текст] / М.В. Приставкина – С.: СГИФК, 1990. – 31с.
25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807с.
26. Пьянов Б. Н. Индивидуальный стиль деятельности в теннисе // Теория и практика физической культуры и спорта [Текст] / Б.Н. Пьянов, А.В. Родионов, И.Ш. Тучашвили. - 1998. - №6.С.54-58.
27. Родионов А.В. Психическая надежность спортсмена и пути ее повышения в процессе психологической подготовки [Текст] / А.В.Родионов, Н.А. Худадов – М.: ВНИИФК, 1976. – 53 с.
28. Сафонов В. К. Психология в спорте: теория и практика [Текст] / В. К. Сафонов - Санкт-Петербург : Издательский дом Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2013. - 231 с.
29. Старожилец А. А. Развитие волевых качеств у спортсменов различного амплуа [Текст] / П.А. Старожилец - М.: Наука 1982. – 182с.
30. Толочек, В. А. Стили деятельности. Ресурсный подход [Текст] / В. А. Толочек - Москва : Ин-т психологии РАН, 2015. - 365 с.
31. Тучашвили И.Ш. Формирование, совершенствование и проявление индивидуального стиля игровой деятельности: дис.д.пед.наук [Текст]/ И.Ш.Тучашвили – М., 1999 – 326с.