

УДК 796.01:159.9 + 796.323.2

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Евгений ЗАГУЗОВ, Владимир СИВИЦКИЙ

Белорусский государственный университет физической культуры, БЕЛОРУСЬ

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОФІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА. Євген ЗАГУЗОВ, Володимир СИВИЦЬКИЙ. *Білоруський державний університет фізичної культури, БІЛОРУСЬ*

Анотація. Статтю присвячено формуванню психологічної підготовленості у футболі. Обґрунтовано важливість аналізу психологічної підготовленості футболістів враховуючи психологічний профіль, основою якого є мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Подано експериментальні дані вивчення поведінкового компонента в змагальному періоді у футболістів різного ігрового амплуа з використанням комп'ютерного тест-тренажеру «КРІС».

Ключові слова: психологічна підготовка, компоненти психологічної готовності, футбол, ігрове амплуа, профіль.

Постановка проблемы и её связь с важными научными и практическими задачами. Улучшению методики спортивной тренировки в футболе посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных специалистов. Мировая глобализация привела к тому, что научные данные в сфере подготовки спортсменов стали доступным культурным достоянием всей общественности. Применение тренерами различных стран общепризнанных и обоснованных методик спортивной тренировки с использованием современных научных и технических достижений явилось одной из основных причиной возрастающего уровня тактической, физической, технической подготовленности футбольных клубов и национальных команд многих стран. В средствах массовой информации нередко речь идёт о том, что в футболе слабых команд не осталось. Поэтому в напряженной соревновательной борьбе равных по силе соперников одерживает победу тот, кто более подготовлен психологически.

Высокий уровень психологической подготовленности выступает одним из основных составляющих успеха. Вопросам психологической подготовленности спортсменов уделяют много внимания в теории спортивной тренировки и психологии спорта. Проблема психологической подготовки впервые была выдвинута в докладе А.А. Лалаяна ещё в 1956 году и стала одной из центральных в научно-исследовательской и практической работе. Однако, некоторые аспекты психологической подготовки не получили достаточно полного обоснования в методологическом плане.

Анализ последних исследований и публикаций.

Изучением психологической подготовленности футболистов занимались В.И. Воронов, О.В. Байрачный 2009; С.Е. Шутова 2007; Г.В. Монаков 2007; В.С. Левин 2006; К.И. Бесков 1977; Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко 2005; Б.Ю. Хигир 2008 и другие. Анализ научно-методической литературы показал, что футбол относится к видам деятельности с совместно-комбинированной организацией, чем предъявляет особые требования к психологической совместности футболистов при выполнении защитных и атакующих действий на поле. Основное время игры длится 90 минут, что требует от футболистов высокого уровня развития физических и психических качеств, связанных с особенностями игры и игровой позиции на площадке. Деятельность полевых игроков отличается двигательной неравномерностью, т.е. чередованием пассивного и активного поведения.

На наш взгляд, уровень психологической подготовленности многих спортсменов и команд имеет резерв повышения, который мы видим в осуществлении психологической подготовки игроков с учетом психологических профилей состояния, построенных с учетом требований к их игровому амплуа. Такой подход позволяет выявлять закономерности изменения

профиля в различные периоды макроцикла, создавать целостное представление о динамике психологической подготовленности на различных этапах спортивной карьеры, подбирать наиболее эффективные средства и методы психологической подготовки спортсмена.

Поэтому целью нашего исследования является составление профиля психологической подготовленности футболиста. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- 1) изучение на основе анализа научно-методической литературы различных подходов к формированию психологической подготовленности в спортивных играх;
- 2) разработка профиля психологической подготовленности футболиста;
- 3) изучение отличий в уровне развития поведенческого компонента психологической подготовленности у футболистов различного игрового амплуа.

Методы и организация исследования. Теоретическое обобщение литературы по проблеме, тестирование поведенческого компонента психологической подготовленности при помощи тест-тренажера «КРИС», методы математической статистики.

Изложение основного материала исследования. Следует отметить, что формирование психологической подготовленности это сложный механизм, осуществляемый в учебно-тренировочном процессе с помощью различных средств и методов спортивной тренировки. Психологическую подготовку и её отдельные аспекты изучали многие специалисты в области спорта: Л.П. Матвеев 1977; В.Н. Платонов 1997; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003; Г.С. Мамиян 2006 и др., а также в спортивной психологии А.В. Алексеев 2003; Г.Д. Бабушкин 2004; Н.Б. Стамбулова 1999; Г.И. Савенков, 2006; А.В. Родионов, 2004; А.Ц. Пуни 1984 и др. Однако рассмотренные авторами модели анализа психологической подготовки специализированы только по одному из критериев и часто разработаны без учёта особенностей вида спорта.

Для практического использования различных моделей психологической подготовки требуется выделение их структурных компонентов для объективной оценки и учёта на различных этапах макроцикла.

Анализ литературных источников показал, что доминирующим подходом при изучении психологической подготовки выступает процесс формирования личностных свойств (П.А. Родик, 1987; А.Ц. Пуни, 1984 и др.), меньше внимания уделено его анализу как состояния (В.Ф. Сопов, 2003; А.В. Алексеев 1990 и др.). Рассмотрение психологической подготовленности, как состояния, отражает целостную характеристику психической деятельности спортсмена за определенный период времени и позволяет выявить тенденции динамики психических процессов и психофизиологических функций в течение всего процесса подготовки спортсмена, с целью достижения им спортивной формы.

Такой подход актуален для изучения специфики психологической подготовки в различных видах спорта, которая рассматривалась в ограниченном количестве работ (Л.К. Селиванов 1999; А.И. Ниловский, 2003; Т.П. Королёва 2003; И.Ш. Тучашвили 1999 и др.). В частности О.П. Топышев (1989) выделял общие особенности для всех игровых видов спорта, которые следует учитывать при формировании психологической подготовленности.

При рассмотрении психологической подготовленности как состояния было выделено четыре компонента: когнитивный, эмоциональный, мотивационный и поведенческий [1].

Данные компоненты психологической подготовленности составили основу профиля футболиста. Под термином «профиль» понимаются типовые психологические характеристики спортсмена [2]. Содержание компонентов профиля наполняется в зависимости от требований к различным видам спорта, предъявляемых психике спортсмена.

Проведенный анализ игровой деятельности футболистов позволил выявить ряд особенностей:

- 1) значительную двигательную активность игроков с многообразием технических приемов;
- 2) постоянное изменение скорости и направленности полёта мяча;
- 3) протекание соревновательного противоборства по установленным правилам в течение времени, лимитированного правилами;

- 4) относительно короткое время контролирования мяча одним игроком;
- 5) постоянную динамику игровых ситуаций возникающих на поле и быстрой сменой игровых эпизодов;
- 6) наличие соперника и единоборств на поле предполагает изучение сильных и слабых сторон игры соревнующихся и соответствующую стратегию ведения игры [3, 4].

Ещё одним из условий успешной игровой деятельности является установление связей между различными событиями, которые произошли и происходят в настоящий момент времени [И.Ш. Тучашвили 1999; В.С. Левин 2006]. В лимитированных временных условиях каждая последующее событие должно быть подчинено и обусловлено поступающей информацией о состоянии текущего момента и только что прошедшего.

Также стоит отметить, что футбол предъявляет относительно высокие требования к психической деятельности игроков, т.к. их активность характеризуется:

- 1) значительным количеством сигналов, несущих информацию и их быстрой изменчивостью;
- 2) высокой динамичностью сенсорного поля (в течение одной секунды внимание может переключено с 3 до 6 объектов);
- 3) быстрым темпом предъявления сигналов (изменчивость игровых ситуаций связана с постоянным перемещением игроков и мяча на поле);
- 4) периодическим дефицитом времени в процессе выполнения игровых действий, особенно при операциях с мячом;
- 5) дискретностью восприятия и ответных двигательных действий (игрок в каждой игровой ситуации выделяет наиболее значимые объекты и подбирает адекватные сложившиеся игровому моменту решения);
- 6) устойчивой невосприимчивостью по отношению к ложным раздражителям, а также раздражителям-помехам;
- 7) постоянным поиском решения тактических задач на фоне растущего утомления [3, 4, 6].

Проведенный анализ игровой деятельности позволил уточнить содержание психологического профиля футболиста (см. рисунок-1).

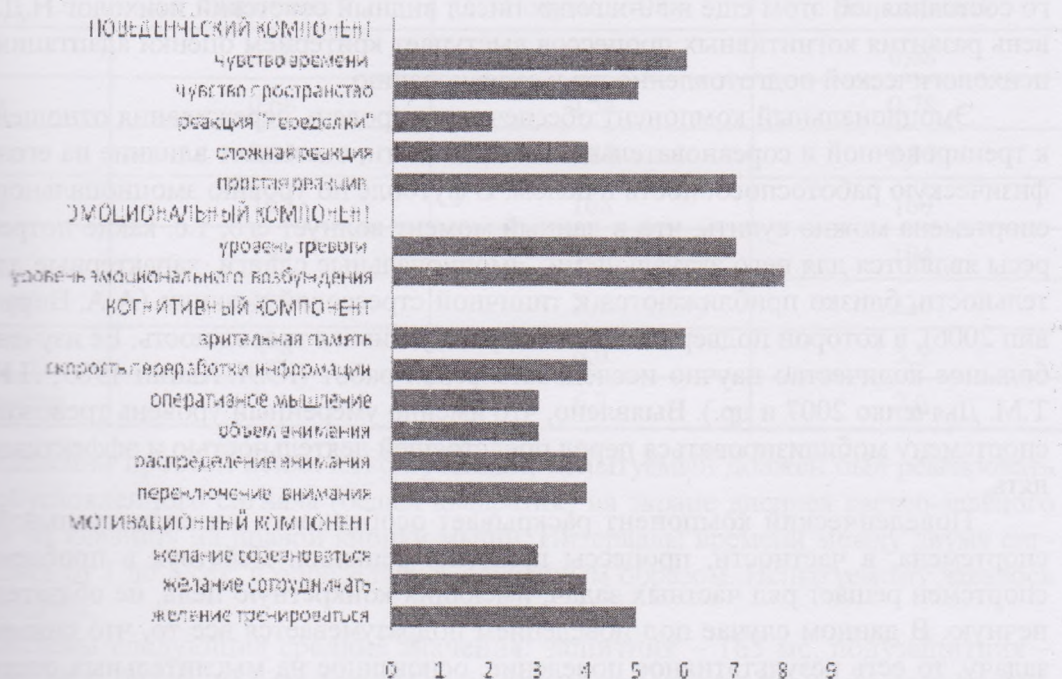


Рис. 1 Профиль психологической подготовленности футболиста

Мотивационный компонент профиля футболиста выступает побуждающей силой в до-
 стижении цели, служит одним из индикаторов процесса адаптации к физическим и психиче-

ским нагрузкам, характеризует уровень проявления активности игрока в различных видах подготовки, в желании взаимодействовать с партнёрами по команде, участвовать в соревнованиях.

Показатели побуждения тренироваться и соревноваться на первом этапе макроцикла футболистов, как правило, высоки. Это связано с лёгкой переносимостью нагрузок, когда в большом объёме применяются средства ОФП. На втором этапе подготовки увеличивается объём и интенсивность тренировки путём увеличения доли средств СФП, повышается мотивационная плотность занятий. В результате увеличения нагрузок повышается психическая напряжённость, снижается мотивация, происходят перемена в адаптационных функциях, что может привести как к изменению тренированности и выходу на новый уровень функциональных возможностей, так и к утомлению, проявляющемуся в значительном ухудшении физической подготовленности, в нежелании осуществлять деятельность, плохой переносимостью нагрузок и реакциях отчуждения в социальной сфере команды. Для анализа мотивационного компонента нами была разработана шкала ТСС («Тренировка – Сотрудничество – Соревнование»).

В когнитивном компоненте, на основе анализа работ В.И. Вороновой, О.В. Байрачянц 2007; Гарсалла Набиля 2006; Ю.Ф. Мурашкина 1984 и др. был выделен ряд значимых показателей: объём, переключение и распределение внимания; оперативное мышление; скорость переработки информации; зрительная память.

В процессе игры футболистам часто приходится распределять внимание на большое количество игроков и переключать его с одних объектов игры к другим. Способность удерживать с высокой степенью осознанности некоторое количество объектов, характеризует объём внимания. Это надо для того, чтобы увидеть возможные варианты развития игрового действия, помнить о месте расположения игроков на поле в каждый отдельно взятый момент времени. Быстрая смена ситуаций на поле требует от футболиста высокой скорости анализа и переработки поступающей информации о действиях соперников и партнеров по команде, также оперативное решение сопутствующих игровых задач.

Также познавательные процессы могут выступать фоновыми показателями психического состояния, об этом ещё в 50-х годах писал видный советский психолог Н.Д. Левитов. Уровень развития когнитивных процессов выступает критерием оценки адаптации к нагрузкам психологической подготовленности к соревнованию.

Эмоциональный компонент обеспечивает уровень переживания отношения спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности, оказывает влияние на его психическую и физическую работоспособность в целом. В футболе по уровню эмоционального возбуждения спортсмена можно судить, что в данный момент волнует его, т.е. какие потребности и интересы являются для него актуальными. Эмоциональные сдвиги, характерные для игровой деятельности, близко приближаются к типичной стрессовой реакции (А.А. Виру 1977; В.С. Зинвин 2006), в которой подвергается анализу ситуативная тревожность. Её изучению посвящено большое количество научно исследовательских работ (Ю.Л. Ханин 1983; Л.К. Серова 1994; Т.М. Дьяченко 2007 и др.). Выявлено, что именно умеренный уровень тревожности позволяет спортсмену мобилизоваться перед предстоящей деятельностью и эффективно её осуществлять.

Поведенческий компонент раскрывает особенности интеллектуальной деятельности спортсмена, в частности, процессы принятия решения. Действуя в проблемной ситуации спортсмен решает ряд частных задач, имеющих конкретную цель, не обязательно всегда конечную. В данном случае под поведением подразумевается все то, что снимает конкретную задачу, то есть результативное поведение, основанное на мыслительных операциях и сенсорном реагировании. Термин "решение задачи" применяется как результативное поведение в проблемной ситуации. Решение задач обязательно построено на мышлении, хотя бывает "свернутой форме"[8].

Выделяют два уровня принятия решения: сенсорно-перцептивный и прогностический. Для изучения и развития специальных качеств спортсмена ситуации принятия решения могут

моделироваться в специфической и неспецифической формах. Неспецифическая форма является наиболее обобщенной, базируется на абстрактных сигналах и универсальных способах реагирования, направлена на создание максимально упрощенной ситуации, отображающей сущность задачи, характеризуется ориентацией не на форму, а на содержание сигнала, на особенности внутреннего механизма решения ситуации [9, 10].

Актуальными качествами и процессами для принятия решения в футболе нами были выделены: чувство времени и пространства, простая и сложная сенсомоторные реакции, перцептивная антиципация (РДО).

Чувство времени раскрывается в умении спортсмена точно воспроизводить временные отрезки и выполнять свои действия в заданный момент.

Чувство пространства характеризуется точностью выполняемых движений. О.В. Петуниным ещё в 1964 году была установлена зависимость между уровнем пространственной чувствительности и спортивной квалификацией.

Сенсомоторные реакции, к которым относится и антиципация, являются распространенными в спорте показателями подготовленности, отражая особенности психомоторной сферы спортсмена.

В лаборатории кафедры психологии «БГУФК» В.Г. Сивицким и Е.С. Загузовым был разработан тест-тренажер «КРИС». В основе предложенной методики лежит диагностический комплекс по выявлению особенностей работы психики спортсмена на сенсорно-перцептивном уровне в неспецифической форме, а также и их развитию.

В соревновательный период с помощью «КРИС» нами было изучено 45 футболистов первого разряда (15 защитников, 15 полузащитников и 15 нападающих). Измерение показателей футболистов проводилось в первой половине дня после отдыха. Полученные результаты исследования представлены таблице 1.

Таблица 1

**Результаты диагностики поведенческого компонента
у футболистов различного игрового амплуа**

Тесты	Защитник	Полузащитник	Нападающий
Малые отрезки	0,66	0,60	0,68
Средние отрезки	0,68	0,54	0,78
Большие отрезки	0,85	0,89	0,94
Простая реакция	165	168	160
Выбор	199	180	194
Переделки	225	206	220
Время	5,8	6,0	5,5
Чувство пространства	7,4	6,7	7,0

При определении простой психической реакции, испытуемый должен был реагировать на появление обусловленного сигнала (белый квадратик) на экране дисплея светло-зелёного цвета нажатием на клавишу на правой кнопки мыши. Интервалы времени между двумя сигналами колебались от 1 до 3 сек. и определялись случайным образом. Испытуемому давалось ограниченное количество попыток.

Были выявлены следующие средние значения: защитник – 165 мс, полузащитник – 168 мс, нападающий – 160 мс, по t-критерию Стьюдента достоверность различия не выявлена. Защитникам, полузащитникам и нападающим в процессе игры приходится как можно быстрее реагировать на действия соперников или партнёров по команде. Позиции каждого из игровых амплуа предполагает мгновенное принятие решения и выполнение ответного действия.

При оценивании показателя сложной реакции, испытуемому предлагалось реагировать

на появление прямоугольника белого цвета в правом углу экрана правой кнопкой мыши, в левом углу – левой.

В результате у защитников – 199 мс, полузащитников – 180 мс, нападающих – 194 мс. Между полузащитниками и защитниками, а также между полузащитниками и нападающими выявлена достоверность различий по t-критерию Стьюдента на уровне $p < 0,05$. Сложная реакция футболиста представляет собой контролируемый сознанием двигательный акт с элементами оценки ситуации. Проявляется в ситуации выбора, когда следует отдать передачу, перекрыть движения соперника, открыться партнёру и т.д.

Задание для изучения реакции "переделки" выполняется сразу после определения сложной реакции. Испытуемый реагирует нажатием правой кнопки мыши на появления квадрата в левом углу и наоборот.

Лучшие результаты показали полузащитники 206 мс, затем нападающие 220 мс и защитники 225 мс. Между полузащитниками и защитниками, а также между полузащитниками и нападающими выявлено достоверное различие по t-критерию Стьюдента на уровне $p < 0,05$. Полузащитникам более часто оперативно приходится перестраиваться от защиты к нападению и наоборот, чем игрокам других амплуа. Умение полузащитника быстро находить правильные решения в условиях активного прессинга соперников восприятия позволяет быстро и точно ориентироваться в окружении своих и чужих игроков, а значит успешно вести соревновательную борьбу.

При изучении РДО, на экране монитора предъявлялись две метки, которые двигались определенным образом. Нажатием любой кнопки мыши предстояло фиксировать момент, когда обе метки находились на одной вертикали.

По полученным показателям достоверных различий не выявлено. РДО и выполнение ответного действия основывается на механизмах антиципации, причем разная скорость движений соперника является типичным условием для деятельности футболистов, что требует высокого уровня развития точности антиципирующей реакции.

При изучении чувства времени испытуемым мысленно отмерялись временные интервалы и фиксировались нажатием на клавишу компьютера сначала 3, затем 5 и 8 с. Временные отрезки предъявлялись один за одним, нажатие клавиши означало окончание предыдущего отрезка и начало нового.

Наиболее точно футболистами отмерялись интервалы в 3 с, затем 5 и 8. Достоверных различий по игровым амплуа не выявлено. Развитое чувство времени выступает одним из показателей адаптации к соревновательной деятельности. Чувство времени имеет важное значение в антиципирующих реакциях. Точность отмеривания временного интервала свидетельствует о осознанной регуляции действий, т.е. об правильности сопоставления объективных результатов с тем, что испытывает спортсмен во время выполнения действия.

Точность воспроизведения пространственного перемещения оценивалось, при помощи перемещения мышкой квадрата на экране на заданное расстояние с ориентиром и без него.

Получены следующие результаты: защитников 7,4 – у.е, полузащитников 6,7 – у.е, нападающих 7,0 – у.е. Особую роль в пространственной ориентировке выполняет зрительная сенсорная система, с помощью которой устанавливается взаимодействие между другими системами – двигательной, тактильной и слуховой, что обуславливает формирование у футболиста особого специализированного восприятия – «чувства пространства».

Полученные результаты эксперимента выступают индикаторами фоновых показателей и относительной психической свежести. Однако характеризовать уровень текущего состояния только по одним этим показателям нецелесообразно. Для более точной оценки требуется учитывать динамику поведенческого компонента с учётом анализа когнитивного, эмоционального и мотивационного компонентов.

Выводы и перспективы дальнейших поисков в этом направлении.

1. Анализ психологических профилей психического состояния футболистов различного игрового амплуа является перспективным и недостаточно изученным направлением психологической подготовки.

2. У полузащитников, защитников и нападающих выявлены достоверно значимые различия по показателям, "реакции выбора из двух сигналов", "реакцией выбора с переделкой сигнального значения". Мы объясняем это тем, что относительно игровой позиции полузащитника, восприятие и переработка информации наиболее значимы, за что их называют "диспетчерами игры".

3. Психологические показатели профиля футболистов отражают значимые психологические качества, и могут использоваться при диагностике хода адаптационного процесса к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Список литературы

1. Загузов Е. С. Комплексная оценка психической подготовленности спортсмена / Е. С. Загузов, В. Г. Сивицкий // Рудиковские чтения : материалы V Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; ред. совет: А. Н. Блеер [и др.]. – М., 2009. – 544 с.
2. Родионова И. А. Индивидуализация программирования психологической подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Родионова, РГУФК. – М., 2002. – 33 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
4. Суворов В. В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности : дис...канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Суворов; КГАФК. – Краснодар, 1996. – 152 с.
5. Тучашвили И. Ш. Формирование, совершенствование и проявление индивидуально-стиля игровой деятельности: дис ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. Ш. Тучашвили; РГАФК. – М., 1999. – 346 с.
6. Бабушкин Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс и его влияние на состояние и деятельность спортсмена / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин // Спортивный психолог. – 2010. – №1 (19). – С. 55–58.
7. Гацולהва Б. В. Сопряжение моторных и психических воздействий при тактической подготовке фехтовальщиц-рапиристок : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. В. Гацולהва; РГАФК. – М., 1997. – 23 с.
8. Загузов Е. С. Динамика психологической подготовленности спортсменок баскетбола в течение соревновательного макроцикла / Е. С. Загузов, В. Г. Сивицкий // Молодая спортивная наука Украины : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 68-73.
9. Сивицкий В. Г. Психологические основы тактической подготовки в единоборствах и спортивных играх / В. Г. Сивицкий, Н. С. Осадчая Е. С. Загузов // Международная конференция государств участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: М. Е. Кобринский. – Минск, 2010. – Ч. 2. – С. 206-211.

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Евгений ЗАГУЗОВ, Владимир СИВИЦКИЙ

Белорусский государственный университет физической культуры, БЕЛОРУСЬ

Аннотация. Статья посвящена формированию психологической подготовленности в футбол. Обосновывается важность анализа психологической подготовленности состояния футболиста с учетом их психологического профиля, основой которого выступают компоненты личности (мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий). Пред-

ставлены экспериментальные данные изучения поведенческого компонента психологической подготовленности в соревновательный период, у футболистов различного игрового амплуа с использованием тест-тренажера «КРИС».

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологическая подготовленность, футбол, игровое амплуа, профиль.

THE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL PROFILES OF FOOTBALL PLAYERS OF VARIOUS GAME ROLE

Yvheny ZAGUZOV, Vladimir SIVITSKIY

Belarusian State University of Physical Culture, BELARUS

Annotation. Article is devoted to the formation of psychological readiness in football. Importance of the analysis of psychological readiness of football players taking into account their psychological profile which basic are components motivational, cognitive, emotional and behavioral has been proved. Experimental data of studying behavioral component of psychological readiness are presented the competitive period, that of football players of various game role by means of a training apparatus "CHRIS".

Key words: psychological preparation, psychological readiness, football, game role, profile