

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Светлана Сергеевна Павленкович

кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
СГУ имени Н.Г. Чернышевского
svpavlin@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается роль психофизиологического статуса футболистов разного амплуа в организации адаптивного ответа в связи с протеканием их игровой деятельности в условиях высокого психоэмоционального напряжения и концентрации внимания. Показано, что совместимость и способность к эффективному взаимодействию игроков команды зависит от типологических особенностей и функционального состояния их нервной системы.

Ключевые слова: футболисты, игровое амплуа, психоэмоциональный статус, соревновательная тревожность, игровое внимание.

FEATURES OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT PLAYING ROLES IN TERMS OF COMPETITIVE ACTIVITY

S. S. Pavlenkovich

candidate of biology, associate professor of the Department of Physical Training Theory
Saratov State University
svpavlin@yandex.ru

Abstract: the article considers the role of the psychophysiological status of football players of different roles in the organization of adaptive response in connection with the course of their playing activities in conditions of high psycho-emotional stress and concentration of attention. It is shown that the compatibility and ability to effectively interact with team players depends on the typological features and functional state of their nervous system.

Keywords: football players, playing role, psychoemotional status, competitive anxiety, game attention.

Высокий уровень психоэмоционального напряжения игровой деятельности футболистов, оказывающий значительное влияние на соревновательный результат, обуславливают необходимость изучения индивидуальных особенностей спортсменов [1; 2]. В связи с этим психофизиологическая подготовка является одной из наиболее важных сторон подготовки футболиста [3; 4].

Соревнования являются главным средством подготовки футболистов, позволяющие игрокам максимально реализовать физические, технико-

тактические и функциональные возможности, провести сравнительный анализ своих сил и сил соперника [5; 6; 7].

На успешность и эффективность игровых действий футболистов значительное влияние оказывают объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение внимания.

В связи с этим целью исследования явилось изучение психофизиологического статуса футболистов в зависимости от их игрового амплуа. Контингент обследуемых составили 32 футболиста сборной команды Саратовского государственного университета, входящих в премьер-группу Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ). Среди обследованных футболистов было 12 защитников, 12 полузащитников и 8 нападающих.

Оценка психофизиологического статуса футболистов осуществлялась на основании типологических особенностей нервной системы (методика Е.П. Ильин), показателей личностной, реактивной и соревновательной тревожности (методики Спилбергера, Тейлора, Мартенса, Люшер). Для исследования объемных характеристик внимания футболистов использовали метод восприятия простейших объектов [8; 9]. Сравнительный анализ вышеуказанных параметров проводили на тренировочном этапе, а также в соревновательных играх с лидером (команда Кубанского государственного университета – КУБГУ) и аутсайдером (команда Московского физико-технического института – МФТИ) турнирной таблицы НСФЛ. Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики.

По результатам методики Е.П. Ильина у футболистов выявлены сильный, средне-сильный и средне-слабый тип нервной системы. Причем для защитников в большей степени был характерен средне-сильный тип нервной системы, а для полузащитников и нападающих – сильный тип.

При анализе средних показателей личностной тревожности не выявлено достоверной межгрупповой разницы у футболистов разного игрового амплуа. Так, показатели личностной тревожности у защитников по шкале Спилбергера соответствовали $37,2 \pm 2,0$ баллам, у полузащитников – $38,0 \pm 2,5$ баллам, а у

нападающих – $36,4 \pm 1,6$ баллам, а по шкале Тейлора – $15,1 \pm 2,2$, $13,5 \pm 1,0$ и $13,9 \pm 1,0$ баллам соответственно.

Отметим, что показатели личностной тревожности по Спилбергеру и Тейлору у большинства футболистов в каждой группе соответствовали среднему ее уровню (50% у защитников, 58% у полузащитников и 62% у нападающих). Причем, зафиксированные средние показатели личностной тревожности по Тейлору у данной категории обследуемых имели ярко выраженную тенденцию к высокому уровню.

При исследовании эмоциональной реакции футболистов разного игрового амплуа на стрессовую соревновательную ситуацию в матче с лидером турнирной таблицы наиболее высокие значения реактивной ($54,2 \pm 1,8$ балла) и соревновательной ($25,0 \pm 0,6$ балла) тревожности зарегистрированы у полузащитников по сравнению с защитниками ($46,3 \pm 1,3$ и $22,2 \pm 0,7$ балла) и нападающими ($45,8 \pm 1,7$ и $22,9 \pm 0,6$ балла). Отметим, что для всех футболистов независимо от игрового амплуа был характерен высокий уровень эмоционального стресса ($18,0 \pm 0,6$ баллов в группе защитников, $19,1 \pm 0,6$ баллов у полузащитников и $18,7 \pm 0,5$ баллов у нападающих).

В соревновательных играх с аутсайдером турнирной таблицы НСФЛ у всех футболистов показатели тревожности и эмоционального стресса имели тенденцию к снижению, особенно в группе полузащитников ($39,4 \pm 1,0$, $19,1 \pm 0,5$ и $12,8 \pm 0,5$ баллов). У защитников и нападающих показатели реактивной тревожности снижены до $35,7 \pm 1,5$ баллов, соревновательной тревожности до $18,9 \pm 0,5$ и $19,5 \pm 0,5$ баллов, а эмоционального стресса до $12,4 \pm 0,4$ и $13,0 \pm 0,5$ баллов. Отметим, что у большинства игроков всех амплуа уровень тревожности и эмоционального стресса соответствовал средним значениям.

Функциональное состояние внимания футболистов оказывает существенное влияние на скорость принятия ими решения в соревновательной ситуации.

Наиболее высокие значения объемных характеристик внимания были зафиксированы у защитников на тренировочном и соревновательных этапах

исследования. При этом количество допущенных ими ошибок в тесте на внимание было выше по сравнению с полузащитниками и нападающими.

Так, во время тренировок объемные характеристики внимания составили у защитников $85,6 \pm 0,9\%$ при среднем количестве ошибок $4,3 \pm 0,4$, у полузащитников – $78,3 \pm 0,8\%$ с количеством ошибок $3,2 \pm 0,3$, у нападающих – $74,5 \pm 0,7\%$ с количеством ошибок $3,1 \pm 0,3$.

На 1 соревновательном этапе установлено снижение объема выполненного задания на $8,6\%$ у защитников, на $7,5\%$ у полузащитников и $6,2\%$ у нападающих. Количество допущенных ошибок при этом увеличилось на $53,5\%$, $37,5\%$ и $38,7\%$ соответственно. На 2 соревновательном этапе при сохранении той же тенденции изменения параметров внимания были выражены в меньшей степени.

Установлено, что достаточный объем фоновых характеристик внимания у футболистов разного амплуа, особенно у защитников, во время тренировочного процесса позволил игрокам легко сосредоточиваться на выполнении поставленной перед ними задачи. В период соревнований, особенно в матче с сильным соперником, у футболистов всех амплуа увеличивалась частота допускаемых ими ошибок.

Таким образом, оценка уровня тревожности и эмоционального стресса является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания футболистов, что указывает на необходимость построения тренировочного процесса с учетом психофизиологических особенностей спортсменов.

Библиографический список

1. Ларина О.В. Спорт как фактор становления личности // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 108-112.
2. Шпитальная Е.Н. Влияние психологической подготовки на эффективность тренировочного процесса // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов. Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 49-53.
3. Беспалова Т.А., Царева Н.М. Психологические особенности личности спортсменов // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: междунар. межвуз. сб. науч. тр. Саратов, 2012. С. 102-107.

4. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Изд-во ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 35-39.
5. Алексеев В.М. Основные физиологические факторы, лимитирующие работоспособность в футбольном матче // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современный футбол: состояние и перспективы». М.: ТВТ «Дивизион». 2012. С. 156-165.
6. Рязанов А.А., Шпичко А.М. Контроль подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. № 5 (109). С. 229-233.
7. Родионов А.В., Худадов Н.А. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 2002. 231 с.
8. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М: Эксмо, 2007. 416 с.
9. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П.Волкова. СПб.: Питер пресс, 2014. 288 с.