Ігрові амплуа у футболі: характеристика та особливості вибору в процесі багаторічного удосконалення спортсменів

Улан Аліна Миколаївна[1]

Опубліковано	Секція	УДК
30.07.2024	Фізична культура і спорт	796.332:796.015.132:796.012.2

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17141401

Анотація. У статті розглянуто проблему вибору ігрового амплуа футболістів. Встановлено, що ефективність командної гри залежить від правильного розподілу ролей та урахування індивідуальних якостей спортсменів при цьому. Метою роботи було обґрунтувати критерії вибору ігрових амплуа у футболі та систематизувати характеристики, притаманні їм. Для цього були використані методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, педагогічне спостереження, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Результати дослідження вказують на необхідність індивідуалізації підготовки юних спортсменів, відповідно до їх антропометричних, психофізіологічних показників, рівня техніко-тактичної підготовленості, особистісних характеристик. Визначено, що найбільш значущими критеріями вибору амплуа є фізична працездатність, морфофункціональні показники та психофізіологічні особливості. Систематизовано техніко-тактичні дії, психологічні особливості, типові для футболістів окремих ігрових позицій.

Ключові слова: багаторічна підготовка, відбір, орієнтація підготовки, контроль, етап спеціалізованої підготовки, підготовленість.

Playing roles in football: characteristics and features of choice in the process of long-term improvement of athletes

Annotation. The article considers the topical problem of optimising the process of choosing the playing role of football players at the stage of specialised basic training. It has been established that the effectiveness of team play largely depends on the correct distribution of roles and consideration of individual qualities of athletes when choosing their playing positions. The purpose of the study was to scientifically substantiate the criteria for choosing playing roles in football and to systematise the characteristics inherent in them. The following research methods were used for this purpose: analysis of scientific and methodological literature and Internet materials, pedagogical observation, sociological research methods (expert survey, conversation), methods of mathematical statistics. The results of the study

[1] Улан Аліна Миколаївна, к.фіз.вих., доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту, доцент, Навчально-науковий олімпійський інститут, Національний університет фізичного виховання і спорту України, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5875-9656

indicate the need to individualise the training of young athletes, in accordance with their anthropometric, psychophysiological indicators, level of technical and tactical preparedness, as well as personal characteristics. It has been determined that the most significant criteria for choosing a role are physical performance, morphological and functional indicators, and psychophysiological characteristics. The technical and tactical actions characteristic of players of different roles are systematised, as well as the mental traits and types of temperament typical for players of individual playing positions are determined. The prospect of further research is to study and investigate the manifestations of motor asymmetry in football and the problem of its consideration in the process of selection and orientation of sports training of football players; development of a technology and algorithm for taking into account motor asymmetry in football players at the initial stages of training and individualisation of the training process taking into account this innate characteristic.

Keywords: long-term training, selection, orientation of sports preparation, control, stage of specialised training, preparedness.

Вступ

Сучасна змагальна та тренувальна діяльність футболістів вимагає від спортсменів прояву високого рівня рухових якостей, обдарованості, мислення в критичних змагальних ситуаціях, граничної зібраності, цілеспрямованості і прояву максимальних вольових зусиль при виконанні складних тренувальних і змагальних завдань. При чому, спортсмен повинен ефективно реалізувати свій потенціал в різних ситуаціях колективної взаємодії, проявити цей потенціал як елемент реалізації потенціалу команди. З науково-методичної літератури відомо, що тактична організованість в діях футбольної команди досягається чітким розподілом функцій (ігрова спеціалізація - воротар, крайні і центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні і центральні нападники) між окремими футболістами і об'єднанням ігрових спеціалізацій в певну систему [5].

Дослідження [4, 5] демонструють, що ігрові амплуа гравців, пов'язані з вирішенням конкретних завдань на полі, визначають структуру фізичної підготовленості та змагальної діяльності спортсменів. Виходячи з цього гравці різних ігрових позицій мають відповідати моделям підготовленості, морфофункціональним моделям та інше [6], а вибір їх ігрового амплуа має супроводжуватись певним контролем з використанням тестів для конкретної ігрової спеціалізації.

Потреба в конкретному поліпшенні якості підготовки юних футболістів, пошуку і впровадженні в практику більш ефективних організаційних форм, засобів і методів тренування вказує на необхідність проведення спеціального вивчення і аналізу різних аспектів даної проблеми. Одним з перспективних напрямків в цьому відношенні є дослідження проблеми оптимізації вибору ігрового амплуа футболіста для подальшої поглибеної спеціалізації [9], систематизація критеріїв, за якими має бути організований вибір конкретної ігрової спеціалізації у футболі.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021 – 2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108197).

Мета дослідження – науково обґрунтувати критерії вибору ігрових амплуа у футболі та систематизувати характеристики, притаманні їм.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, педагогічне спостереження, соціологічні методи дослідження (метод експертного опитування, бесіда), методи математичної статистики. У ролі експертів виступили досвідчені тренери з футболу футбольного клубу «Невежись Кедайняй»

(Литва) та спеціалісти у галузі фізичної культури та спорту - науково-педагогічні працівники Національного університету фізичного виховання і спорту України. Загалом у експертному опитуванні прийняло участь 7 експертів, з них 3 тренери ФК «Невежись Кедайняй» та 4 кандидати наук з фізичного виховання та спорту. Узгодженість думок експертів перевірялась за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації Кендалла та складає 0,78, що свідчить про узгодженість думок. Бесіда проводилась з діючими тренерами з футболу ДЮСШ «Зміна» (м. Київ, Україна).

Результати

Вміла організація атакуючих і оборонних дій команди досягається чітким розподілом функцій між окремими футболістами і групами гравців. У сучасному футболі гравці діляться за функціональними обов'язками на воротарів, гравців лінії захисту, гравців середньої лінії і гравців лінії нападу [6]. Незважаючи на свою спеціалізацію, кожен гравець повинен вміло виконувати всі технічні прийоми і раціонально діяти в атаці і обороні в залежності від ігрової ситуації. Якісна розстановка спортсменів на ігрових позиціях приносить максимальну результативність матчів, за рахунок повного розкриття переваг кожного гравця. Всього існує 11 футбольних амплуа, 10 з яких вважаються польовими гравцями і воротар. У футболі воротар - це постійна роль, інші ж повинні також мати частку універсальності для зміни позиції в футболі в необхідний момент [42].

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих футболістів дозволили прийти до висновку, що виконання техніко-тактичних дій обумовлено функціональними обов’язками гравців. Кожен з польових гравців в залежності від його амплуа взаємодіє з футболістами інших позицій відповідно до тактичної побудови гри. В сучасному футболі розрізняють такі ігрові амплуа: воротар, крайній захисник, центральний захисник, крайній півзахисник, опорний півзахисник, центральний півзахисник (інсайт), нападник. Кожна тактична система передбачає певну кількість гравців в лінії захисту, півзахисту та нападу. В останні роки як серед клубних, так і збірних команд найбільш часто використовується тактична система 1–4–2–3–1: воротар – чотири захисники, два опорних півзахисники, три півзахисники (два крайніх, так званні «вінгери» і один центральний, один нападник [5].

Костюкевичем В. М. [1] були визначені техніко-тактичні дії (ТТД) футболістів різних амплуа, що найчастіше виконуються у змагальній діяльності. Зупинки м'яча становлять від 21,5% до 29,4% в загальній структурі ігрових дій футболіста. При цьому нижчий показник характерний для переднього центрального захисника, а вищий показник для вільного центрального захисника. Ведення м'яча більшу частку становить в структурі ТТД у крайнього напівзахисника (12,7% від усіх ТТД), центрального напівзахисника (13,1%) і нападника (15,6%). Це також стосується і співвідношення обводок, відповідно - 12,0, 13,4 і 17,5%. На частку коротких і середніх передач виділяється 31,1 і 7,2% у крайнього захисника, 30,6 і 6,4% у опорного півзахисника. Найменше співвідношення коротких і середніх передач характерно для крайнього півзахисника (24,4 і 8,8%) і нападника (23,0 і 7,2%). Для вільного і переднього центрального захисників довгі передачі складляють 4,5 і 4,0%, а для центрального півзахисника і нападника всього лише 1,3 і 1,0% від усіх ТТД. Як і слід було припустити, перехоплення і відбори м'яча вищу частку складають у захисників, відповідно: крайнього 12,0 і 5,5%, вільного - 10,0 і 4,6% і переднього - 12,0 і 7,6%. Для центрального півзахисника та нападаючого перехвати складають лише 2,4 та 2,5 % від всіх ТТД, а відбори м’яча - 8,0 та 8,6 % відповідно. Тобто на гравців даних амплуа покладаються не лише атакучі, але і оборонні дії [1].

При цьому, як відзначають спеціалісти [3], повна індивідуалізація підготовки футболіста має починатись вже з етапу спеціалізованої базової підготовки та

закінчуватись на етапі вищої спортивної майстерності. При цьому слід враховувати, що виконання спортсменами в дитячому та підлітковому віці великих обсягів загально підготовчої роботи, що не відповідає вимогам майбутньої спеціалізації, здатне пригнічувати природні задатки юних спортсменів і позбавляти їх можливості досягнення видатних результатів в подальшому [2, 9].

Вивчення робіт фахівців дозволило встановити критерії, за якими рекомендують проводити відбір та спортивну орієнтацію серед футболістів: морфологічний, функціональний, педагогічний, психологічний. Разом з цим спеціалісти рекомендують керуватись наступниками показниками: антропометричні дані, психофізіологічні особливості (час зорово-моторної реакції, особливості уваги, тип мислення), рівень підготовленості, показники фізичної працездатності. Визначено, що тренери схиляються тої ж думки, що і науковці, відмічаючи, що показниками до вибору амплуа може також слугувати бажання самих спортсменів займати певну ігрову позицію на полі. Разом з цим експерти відзначають найбільш впливовими показниками на вибір ігрової позиції показники фізичної працездатності (36 балів, 1 ранг), антропометричні дані (34 бали, 2 ранг) та психофізіологічні характеристики (28 балів, 3 ранг). Найменш значимими експерти оцінили бажання самого спортсмена грати на тій чи іншій позиції на полі та стан здоров’я.

У сучасному футболі постійно відбувається пошук нових моделей гри, розподілів ролей і функцій польових гравців, а це значить, що і характеристики виконавців вимагають постійного урахування у зв'язку з новими тактичними побудовами [1]. В ході дослідження були систематизовані характеристики, притаманні ігровим амплуа у футболі (рис. 1, рис. 2).

Воротар

- високий зріст, близько 190 см, мезоморфний тип тілобудови
- високий рівень розвитку швидкісних здібностей, менший ніє у інших амплуа чам зорово-моторної реакції, добре розвинена реакція антиципації
- високий рівень розвитку координаційних здібностей та гнучкості
- урівноважена нервова система
- низький рівень розвитку абстрактного мислення

Захисник

- зріст не менше 185 см, мезоморфний тип тілобудови
- добре розвинені координаційні та силові здібності длязабезпечення хорошої стрибучості та ведення верхової гри
- найнижчий показник зупинок м'яча в структурі ТТД у переднього центрального захисника, найвищий - у вільного центрального захисника
- значну частку ТТД складають короткі та середні передачі
- високу частку складають перехоплення та відбори м'яча
- переважання процесів гальмування і найбільш низька швидкість реакції
- низький рівень розвитку абстрактного мислення
- переважає холеричний тип темпераменту

Рисунок 1. Характеристики ігрових позицій воротаря та захисника

Зріст і маса тіла гравців зазвичай змінюється таким чином: спостерігається зменшення показників в напрямку «воротарі-захисники-півзахисники», а показники для нападників зазвичай близькі до таких як для захисників. Попередні дослідження фахівців свідчать про те, що воротар футбольної команди повинен мати зріст близько 190 см, індекс маси тіла (ІМТ) від 150 до 160 і мати мезоморфний соматотип. Центральний захисник повинен мати зріст не менше 185 см, ІМТ не менше 145 і мезоморфний соматотип. Півзахисник повинен мати зріст від 170 до 180 см, ІМТ від 115

до 140 і соматотип, проміжний між мезоморфним і ектоморфним. Оптимальні антропометричні дані нападника можуть дуже відрізнятися для «таранного» форварда, для форварда комбінаційного плану або дриблера. «Таранні» форварди повинні володіти зростом близько 190 см, ІМТ не менше 160 і мезоморфним соматотипом [3].

Півзахисник

- зріст від 170 до 180 см, соматотип проміжний між мезоморфним та ектоморфним
- високий рівень розвитку витривалості, що запезпечить високу працездатність протягом гри
- більшу частину ТТД становить ведення м'яча
- високий рівень розвитку абстрактного мислення,низька чуттєвість та рівень емоційної напруги
- висока концентрація уваги, що забезпечує здатність оцінювати ситуацію, що створилася, приймати рішення, змінювати вибрану стратегію і тактику поведінки
- урівноважена нервова система
- високий рівень розвитку абстрактного мислення
- переважають сангвініки та холерики, нерідко зустрічаються меланхоліки

Нападаючий

- зріст близько 180 см, мезоморфний тип тілобудови
- швидше реакція у відповідь, ніж у захисників
- високий рівень розвитку швидкісних здібностей, що перевищує показники інших амплуа
- відносно високі показники силових можливостіей та спеціальної витривалості
- більшу частину ТТД становить ведення м'яча та обводки
- найменше співвідношення серед інших амплуа коротких і середніх передач у структурі ТТД
- урівноважена нервова система
- найбільші показники швидкості простої реакції
- низький рівень розвитку абстрактного мислення
- переважає сангвіністичний тип темпераменту

Рисунок 2. Характеристики ігрових позицій півзахисника та нападаючого

З огляду на розмаїття і мінливість рухових подразників футбол як гра висуває до спортсменів особливі вимоги. Тут дуже необхідні висока здатність пристосування психіки до найрізноманітніших впливів, творча реалізація рухових можливостей на основі антиципації, тактичне мислення, висока ступінь колективної інтеграції і дисципліни володіння своїми емоційними переживаннями, а також спеціалізований розвиток тих чи інших психічних функцій і вольових якостей футболістів. Так, для нападників характерна швидша відповідна реакція в порівнянні з захисниками (при $p < 0,01$), в зоні невизначеності перебуває реакція вибору в умовах стресу. Так, наприклад, найбільш високі значення показників концентрації при зосереджені уваги і швидкості переробки інформації в зорово-руховій системі мають футболісти, які грають на позиції півзахисника (приблизно 10 % переваги по кожному показнику над захисниками і нападаючими).

У футболістів всіх амплуа, окрім напівзахисників, відмічається низький рівень розвитку абстрактного мислення, низька чуттєвість та емоційна напруга. Оскільки у футболі на передній план виступають вимоги до оперативного мислення, а в першу

чергу до скорочення часу ухвалення рішень, то від гравців потрібно здатність оцінювати ситуацію, що створилася, приймати рішення, змінювати вибрану стратегію і тактику поведінки, що, у свою чергу, впливає на концентрацію уваги, яка більше виражена у півзахисників і у меншій мірі, - у воротарів.

В середньому у футболістів, не беручи до уваги їх амплуа, спостерігається урівноважена нервова система, в екстремальній ситуації властиве скорочення швидкості прийняття рішення при виборі з двох альтернатив. Півзахисники відрізняються переважанням процесів збудження і найменш розвиненою здатністю до антиципації, в ситуації стресу значно скорочують швидкість реакції вибору, при цьому підвищується рівень помилковості. Нападаючі мають урівноважену нервову систему і найбільш розвинену здатність антиципації, швидкість простої реакції у них найбільш висока. Для захисників характерний баланс у бік переважання процесів гальмування і найбільш низька швидкість реакції, їм найчастіше доводиться відводити м'яч від воріт і розігрувати удари в зонах, вільних від суперника, що підвищує значущість техніко-тактичного рішення, коли гравцеві необхідно прорахувати і безпомилково провести найбільш вірну комбінацію і позначається на часі прийняття.

Дослідження фахівців [3] демонструють, що у футболістів всіх амплуа за винятком півзахисників, відзначені низький рівень розвитку абстрактного мислення, низька чутливість, емоційна напруженість виражена в меншій мірі). Фактор «низька чутливість» характеризує самовпевненість, розсудливість і гнучкість в судженнях серед виявлених амплуа. Разом з тим у футболістів всіх амплуа більшою мірою відзначені домінантність, самоконтроль, максимально виражена сміливість, що характеризують здатність приймати самостійні рішення. Фактор «проникливість» найбільш виражений у півзахисників, захисників і нападників (персентиль> 0,75), що обумовлено характером гри і є необхідною якістю футболіста, особливо професіонала [3]. Встановлено, що воротарі на відміну від інших представників амплуа, більш стримані (персентиль> 0,75). У нападників гравців виявлена низька самооцінка, що не характерно для захисників і півзахисників. У двох останніх максимально виражена довірливість, що характеризує зайву захист і емоційну напруженість, а також фрустрированность особистості.

Спеціалістами [3, 7] виявлені також і типи темпераменту, характерні для футболістів різних амплуа. Так, серед воротарів переважають флегматики, що пояснюється специфікою їх змагальною діяльності, індивідуальними програмами тренувань і тд. Для флегматиків характерні такі риси харктерту як спокій, розсудливість, замкнутість, стриманість, послідовність. Воротарі мають бути надійними захисникаим воріт та керувати всіма діями на полі. Серед нападників переважають сангвініки. На полі вони часто вимушені ризикувати, не боячись небезпеки. Для них характерно енергійність, витривалість, висока пристосовуваність до мінливих ситуацій та працездатність. Серед захисників переважають холерики. Вони відрізняються запальним характером, нестриманістю, прямолінійністю, агресивністю та різкою зміною настрою. Серед підзахисників переважають сангвініки та холерики. Великий відсоток серед них також і меланхоліків, що пояснюється особливостями завдань на полі. Напівзахисники рідше ризикують на полі, для меланхоліків-напівзахисників характерні такі риси як недовіра власним силам, емоційність, швидка втомлюваність, розрахунок на допомогу інших.

З даних експертного опитування встановлено, що при виборі ігрової спеціалізації для футболістів вагомим є їх рівень фізичної та технічної підготовленості (26 балів, 1-2 ранги), психологічної та тактичної (23 та 20 балів відповідно, 3-4 ранги). Найнижче експерти оцінюють теоретичну підготовленість. При цьому в структурі фізичної підготовленості експерти оцінюють швидкісні (25 балів, 1 ранг), координаційні здібності (23 бали, 2 ранг) та витривалість (20 балів, 3 ранг) як найбільш важливі для футболістів. У ході бесіди тренерами було зазначено, що воротар повинен володіти

відмінними швидкісними здібностями, а саме швидкістю реагування, та вибуховою силою, мати добре розвинені координаційні здібності та гнучкість. Захисники повинні мати добре розвинені координаційні та силові здібності, що зможуть забезпечити хорошу стрибучість та ведення верхової гри. Гравці середньої лінії (півзахисники) мають володіти високим рівнем витривалості, що забезпечить їм високу працездатність на полі протягом усієї гри. Для хорошого нападаючого зазвичай характерне високий рівень розвитку швидкісних здібностей, та разом з цим спеціальної витривалості та силових якостей [8]. Так, нападаючі по швидкісних можливостях істотно перевершують представників усіх інших ігрових спеціалізацій. Рівень спеціальної витривалості відносно високий у нападаючих і півзахисників на відміну від захисників і воротарів. Найбільші величини загальної витривалості відзначаються у захисників і півзахисників. Швидкісно-силові можливості у нападаючих і півзахисників знаходяться на одному рівні, а воротарі мають найбільший рівень цього показника [8].

Висновки

Необхідність вибору ігрового амплуа футболістів та у зв'язку з цим диференційованої фізичної підготовки обумовлюється відмінністю функціонального забезпечення спеціальної роботи гравців різних амплуа, різними вимогами до їх змагальної діяльності, визначеними завданнями кожної позиції на полі. Разом з цим спеціалісти визначають критерії, за якими слід здійснювати процес спортивного відбору та орієнтації: педагогічні, психофізіологічні, функціональні, морфологічні. Виходячи із досвіду професійної діяльності, в процесі поглибленої спеціалізації футболістів фахівці радять опиратись на такі характеристики як антропометричні дані, показники фізичної працездатності та підготовленості, психофізіологічні показники та показники техніко-тактичної підготовленості.

Перспективою подальших досліджень є вивчення та дослідження проявів моторної асиметрії у футболі та проблеми її урахування в процесі відбору та орієнтації спортивної підготовки футболістів.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Структура техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих футболістів різних ігрових амплуа. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №. 9, С. 67-70.

2. Лисенчук Г. А., Залойло В. В., Журавльов С. А. Особливості фізичної підготовленості футболістів 15-16 років як основа для комплексного контролю. *Фізичне виховання студентів*. 2010. Т. 1, С. 75-79.

3. Сиваш І., Залойло В., Крись О., Довгий О., Балковий І. Морфофункціональні особливості юних футболістів при виборі спеціалізації. Тенденції та перспективи науки і освіти в умовах глобалізації. *Матеріали 37-ї міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. 2018. №37, С. 266-269.

4. Улан А. М., Кос Р. С., Бугера Д. О. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичної схильності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка.* Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 23, С. 153-157.

5. Улан А., Кос Р., Іваненко О. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2020. Серія 15, (5(125), С. 151-155.

6. Хоменко В. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2020. 2 (16), С. 95-105.

7. Чорний А., Улан А., Іваненко О. Особливості типів темпераменту футболістів різних ігрових амплуа. *«Спорт та сучасне суспільство»: Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції [Електронна збірка матеріалів XIV Міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство»].* Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 19 березня 2021, С. 102-105. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/769e2d99-a43c-4b4a-80d9-d4de8411e0f9/content

8. Шамардін В. М. Особливості прояву рухових якостей у юних футболістів різної ігрової спеціалізації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. 3, С. 74-76.

9. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспві*. 2016. Т. 2, № 34, С. 110–114.