

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ
С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Звягина Максима Вячеславовича

Научный руководитель
доцент, к.пед.н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

Введение. Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков, что вызывает необходимость изучения личности с целью обеспечения эффективности и надежности соревновательной деятельности. В то же время занятия спортом влияют на процесс становления личности спортсмена. Результатом спортивной деятельности являются не только физическая, технико-тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические приобретения, к которым, прежде всего, относится личность.

Физическая подготовка занимает значительное место в современном тренировочном процессе футболистов. Возросшая интенсивность игры, жесткая атлетическая борьба по всему полю, универсализация игроков требует высокого уровня физической подготовленности футболистов.

Постоянная интенсификация игровой деятельности футболистов требует от них умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, противоборства со стороны соперников.

Наиболее трудный период адаптации к особенностям игры команд мастеров выпадает на долю юных спортсменов (15-16 лет), которые находятся на пороге перехода в профессиональные команды. Именно в этом возрасте формируются основные умения и качества, необходимые для игры в командах мастеров. Основу таких умений футболиста составляет помехоустойчивость выполнения игровых действий.

Поэтому комплексное психолого-педагогическое исследование особенностей личности спортсмена-подростка представляется важной предпосылкой повышения эффективности педагогической деятельности тренера, работающего с юными спортсменами.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования – показатели мотивационной составляющей, личностных качеств, физической и технической подготовленности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза исследования – предполагалось, что одним из наиболее эффективных средств осуществления мониторинга физической и технической подготовленности в футболе является проведение контрольных тестовых испытаний, позволяющих проследить динамику параметров в течение длительного периода и способствующих более детальному анализу выполнения тренировочного плана. Кроме того, результативность игроков футбольной команды зависит не только от уровня физической и технической подготовленности, но и от мотивационной составляющей.

Цель работы – комплексная оценка показателей физической и технической подготовленности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства с учетом их личностных особенностей.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.
2. Оценить показатели мотивационной составляющей и личностных качеств футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.
3. Провести сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности, а также технического мастерства у футболистов разной личностной мотивацией.
4. Исследовать динамику параметров физической и технической подготовленности футболистов разной личностной мотивацией в тренировочном процессе.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных

источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех футболистов определялись показатели спортивной мотивации и личностных качеств по методикам А. Мехрабиана и А. Реан, оценка потребности в достижении цели по методике Ю.М. Орлова, оценка показателей различных видов тревожности: школьной, самооценочной, межличностной и общей по методике А.М. Прихожан, а также личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера.

Для оценки уровня общей физической подготовленности футболистов использовали группу тестовых методик: «Бег 30 м», «Бег 400 м», «6-минутный бег», «Выпрыгивание вверх с места», «Прыжки в длину с места». Уровень специальной физической подготовленности оценивали на основании следующих контрольных упражнений: «Бег 30 м с ведением мяча», «Бег «5х30 м» с ведением мяча», «Вбрасывание мяча руками на дальность», «Удар по мячу на дальность». Оценка показателей технической подготовленности осуществлялась с помощью комплекса тестов, рекомендованных программой ДЮСШ, обладающих высокой информативностью, объективностью и надежностью: «Удары по воротам на точность», «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам», «Жонглирование мячом», «Удар по мячу ногой с рук на дальность». Для объективизации изучения техники выполнения двигательных тестов использовались видеосъемка.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с сентября 2020 по март 2021 года базе ГАУ СО «СШОР по футболу «Сокол» г. Саратова, в котором приняли участие 25 футболистов в возрасте 15-16 лет, тренирующихся 6 раз в неделю по 1,5 часа.

Исследования проводились в 2 этапа:

1 этап – оценка фоновых показателей физической и технической подготовленности футболистов 15-16 лет с учетом их личностных качеств и мотивационной составляющей.

2 этап – контрольное тестирование изучаемых параметров с целью изучения их динамики в тренировочном процессе у футболистов 15-16 лет.

Для совершенствования показателей физической и технической подготовленности футболистов 15-16 лет в тренировочный процесс были включены специальные комплексы физических упражнений. Тренировочный процесс в обеих группах осуществлялся согласно общему плану, в котором общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков. Группы в недельном цикле проводили 6 тренировочных занятий, в которых решалась задача физической подготовки параллельно с задачами технической подготовки.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Педагогический контроль в тренировочном процессе футболистов как основная форма оценки их физической и технической подготовленности» и «Исследование показателей физической и технической подготовленности у футболистов 15-16 лет с разными личностными особенностями», заключения и списка литературы, включающего 40 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 61 странице, содержит 10 таблиц и 22 рисунка.

Понятие о системе педагогического контроля в тренировочном процессе юных футболистов. Педагогический контроль в процессе физического воспитания и спортивной тренировки – это целенаправленные наблюдения тренера, педагога, оптимальное дозирование нагрузки, определение функциональных возможностей и состояния здоровья занимающихся. Регулярный контроль тренера за самочувствием и работоспособностью занимающихся способствует повышению эффективности тренировочного процесса. Педагогический контроль в процессе тренировки футболистов является основной формой оценки их

подготовленности к состязанию. Осуществляется он тренером и врачом. При этом учитывается содержание, объем и интенсивность проведенных занятий, а также анализируется выполнение планов тренировки (перспективных, текущих, оперативных).

Для педагогического контроля за тренировкой футболистов составляют комплексы контрольных упражнений (тесты). Тестами могут быть упражнения, позволяющие оценивать развитие всех основных физических качеств. При этом берутся упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательных качеств. Упражнения для оценки изменений в специальном развитии физических качеств футболистов должны быть близкими по форме к основным спортивным движениям. В комплексы контрольных упражнений включаются также упражнения, позволяющие оценивать изменения в технике владения мячом. Тестирование проводится в единые сроки и по возможности в одинаковых условиях. Не рекомендуется часто менять комплексы тестов и условия проведения испытаний. Частая их смена лишает тренера возможности сравнивать показанные результаты.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки.

Основной формой тренировки является тренировочное занятие. Проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации учебно-тренировочного процесса любой команды.

Этап спортивного совершенствования в подготовке футболистов начинается, когда игрок приобретает прочный навык необходимой технической подготовки, когда двигательная активность не мешает выполнению технических элементов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных

спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничена.

Основные задачи подготовки футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к выбору игрового амплуа;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

В тренировочном процессе тренер должен знать и учитывать возрастные особенности занимающихся, закономерности формирования их организма, более того, должен учитывать педагогическую и психологическую пригодность к занятиям и соревнованиям по футболу.

Показатели личностных качеств футболистов 15-16 лет с разной мотивацией. Известно, что мотивация спортсмена оказывает влияние на характер его тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат. И, наоборот, достижение высоких

соревновательных результатов способствует усилению спортивной мотивации.

По результатам тестовых методик А. Мехрабиана и А. Реан футболисты были распределены на 2 группы. В 1 группу вошло 60% игроков с выраженной мотивацией на успех, во 2 группу – 40% футболистов, ориентированных на избегание неудач. Футболистов, ориентированных на успех, отличают более высокие показатели достижения цели, низкие показатели школьной, самооценочной, межличностной и личностной тревожности, а также оптимальные значения реактивной тревожности. Кроме того, им присуща общительность, уравновешенность и открытость. Спортсмены с мотивацией на избегание неудач склонны к депрессивным и невротичным состояниям, характеризуются высокими значениями школьной, самооценочной, межличностной, личностной тревожности и оптимальными параметрами реактивной тревожности.

Сравнительный анализ показателей физической и технической подготовленности у футболистов 15-16 лет с разной личностной мотивацией. Проведенное тестирование на начальном этапе исследования позволило выявить отличительные особенности в показателях общей физической подготовленности футболистов с разной личностной мотивацией.

Средние показатели скоростных качеств, дистанционной и общей выносливости, прыгучести, специальной физической и технической подготовленности у футболистов 1 группы оказались выше по сравнению с представителями 2 группы.

Анализируя индивидуальные значения полевых игроков, можно заключить, что по всем контрольным упражнениям в 1 группе установлены низкие, средние и высокие показатели общей, специальной физической и технической подготовленности, тогда как во 2 группе – низкие и средние. При этом анализ результатов тестирования технической подготовленности

позволил выявить сильные и слабые стороны у футболистов 15-16 лет с разной личностной мотивацией.

Полученные в ходе исследования данные указывают на тесную взаимосвязь между показателями общей физической подготовленности футболистов и параметрами их психологических особенностей, в частности, с мотивационной составляющей.

Таким образом, мотивация достижения спортивных результатов является одним из позитивных факторов эффективной игровой деятельности футболистов. При этом значение имеет общекомандная мотивация, формирующаяся в процессе совместной деятельности футболистов. Кроме того, регулярное проведение мониторингового контроля физической и технической подготовленности футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства и своевременная корректировка тренировочного процесса юных футболистов является необходимым звеном для успешного управления их спортивной подготовкой.

Результаты повторного тестирования свидетельствуют о положительной динамике по показателям физической и технической подготовленности у футболистов в обеих группах. Однако более существенные изменения были зафиксированы у игроков с мотивацией на успех. Так, результат скоростных качеств в тесте «Бег 30 м» футболисты 1 группы смогли улучшить на 0,21 с, тогда как во 2 группе время выполнения данного контрольного упражнения сократилось только лишь на 0,11 с. Показатели дистанционной выносливости у спортсменов 1 группы выросли на 6,8%, во 2 группе на 2,2%. У футболистов 1 группы показатели выносливости увеличились на 8,4 и 3,2% соответственно. Показатели прыгучести у футболистов 1 группы на 2 этапе эксперимента выросли на 28%. Футболисты 2 группы смогли увеличить результат прыгучести на 23%.

По данным исследований прослеживается четкая динамика показателей специальной физической подготовленности у футболистов обеих групп.

Однако о существенных изменениях изучаемых параметров можно утверждать у спортсменов с мотивацией на успех.

Проанализировав индивидуальные значения показателей общей и специальной физической подготовленности, а также параметров технического мастерства, можно заключить о существенном их повышении.

Отметим, что на 2 этапе по данным беговых и прыжковых тестов у игроков 1 группы превалировал высокий уровень общей физической подготовленности, во 2 группе средний. Кроме того, в 1 группе не было игроков с низкими показателями. Во 2 группе, напротив, появились спортсмены, выполнившие контрольные нормативы на высокие оценки.

Уровень специальной физической подготовленности по данным тестов «Бег 30 м с ведением мяча» и «Бег 5х30 м с ведением мяча» в конце эксперимента у большинства футболистов 1 группы вырос до высоких значений. По двум другим упражнениям «Вбрасывание мяча руками» и «Удар по мячу на дальность» отмечен рост числа игроков с высокими значениями показателей специальной физической подготовленности. Тем не менее, у большинства из них продолжали превалировать средние ее показатели. У большинства спортсменов 2 группы по всем тестовым методикам зафиксированы средние показатели специальной физической подготовленности. Кроме того, отмечено снижение доли игроков с низкими ее значениями, а также появление футболистов с высокими параметрами физической подготовленности.

Уровень технической подготовленности у большинства футболистов на 2 этапе был средним. Тем не менее, в 1 группе отмечено существенное повышение технического мастерства у игроков на основании увеличения доли лиц со средними и высокими показателями. Футболистов с низкими оценками технического мастерства у данной категории обследуемых не выявлено. Во 2 группе также увеличивается количество спортсменов со

средним уровнем, существенно уменьшается число футболистов с низким уровнем, а появляются игроки с высокими оценками.

Заключение. Одним из наиболее эффективных средств осуществления мониторинга физической и технической подготовленности в футболе является проведение регулярных тестирований уровня развития физических качеств, позволяющие проследить динамику изменения состояния организма в течение длительного периода.

Таким образом, включение в тренировочный процесс специального комплекса упражнений способствовало повышению уровня физической подготовленности и технического мастерства, особенно у лиц с мотивацией на успех.

При этом формирование положительной мотивации к занятиям футболом является действенным и наиболее эффективным средством психологической подготовки спортсмена и важнейшим условием действия педагогического принципа сознательности и активности в спорте.