

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ФУТБОЛИСТОВ С РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Селях Яна Владимировича

Научный руководитель  
доцент, к.б.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

**Введение.** Подготовка спортивного резерва является одной из наиболее актуальных проблем современности, так как основа высоких и стабильных спортивных достижений формируется в детском и юношеском возрасте.

Необходимым звеном управления тренировочным процессом футболистов является правильно организованный контроль за происходящими изменениями в состоянии их организма.

Повысить двигательный потенциал игрока и уровень их технико-тактического мастерства можно в процессе технической подготовки футболистов. Так как двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением ситуаций, использованием различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру, требует от спортсменов быстро и эффективно выполнять технические приемы в условиях ограничения пространственно-временных характеристик, сопротивления со стороны соперников и меняющейся игровой ситуации.

Однако система подготовки футболистов должна предусматривать не только обучение технике и ее совершенствование, но и развитие наиболее благоприятных для каждого возрастного этапа физических качеств и способностей.

Для работы с командой преподавателю и тренеру необходимо выявлять мотивацию каждого из спортсменов-футболистов, так как в ситуации разной мотивации очень сложно организовать команду, которая будет двигаться синхронно к единой цели. Поэтому достижение высокой физической и технической подготовленности, а также успешные выступления на соревнованиях невозможны без развития определенных психологических качеств и свойств личности футболистов.

**Объект исследования** – тренировочный процесс юношей 15-16 лет, занимающихся футболом.

**Предмет исследования** – показатели мотивационной составляющей, общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности футболистов юношеского возраста.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение особенностей физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста с разной спортивной мотивацией.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что своевременный контроль физической и технической подготовленности футболистов обеспечивает тренеров необходимой информацией об уровне развития ведущих физических качеств и технико-тактических умений, что во многом определяет успешность их управленческих решений.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста в процессе педагогического контроля.

2. Оценить показатели мотивационной сферы и потребности в достижении цели у футболистов юношеского возраста.

3. Определить фоновые параметры физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста с учетом их спортивной мотивации.

4. Составить комплексы упражнений, направленных на совершенствование физической и технической подготовленности футболистов.

5. Исследовать динамику физической и технической подготовленности футболистов с разной спортивной 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, показатели общей и специальной физической, а также технической подготовленности.

Диагностика спортивной мотивации и потребности в достижении цели осуществлялась по методикам А. Мехрабиана, А. Реан и Ю.М. Орлова.

Для оценки уровня общей физической подготовленности футболистов использовали тестовые методики «Бег 30 м», «6-минутный бег», «Прыжки в длину с места», а для специальной физической подготовленности – контрольные упражнения «Бег 30 м с ведением мяча», «Бег «5х30 м» с ведением мяча», «Удар по мячу на дальность».

Оценка показателей технической подготовленности осуществлялась с помощью комплекса тестов «Удары по воротам на точность», «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам», «Удар по мячу ногой с рук на дальность».

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую ( $M$ ), ошибку средней ( $m$ ) и показатель существенной разницы ( $T$ ). Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Для объективизации изучения техники выполнения двигательных тестов использовались видеосъемка.

Исследования проводились в 2 этапа.

На 1 этапе (сентябрь 2023 года) осуществлялась оценка мотивационной сферы футболистов 15-16 лет, фоновых показателей физической и технической подготовленности.

На 2 этапе (март 2024 года) – повторное тестирование показателей физической и технической подготовленности футболистов 15-16 лет с целью изучения их динамики в тренировочном процессе.

Для совершенствования показателей физической и технической подготовленности футболистов 15-16 лет в тренировочный процесс были включены специальные комплексы физических упражнений.

Комплексы упражнений в основной и заключительной части тренировочного занятия. В тренировочный процесс были включены занятия по скоростно-силовой подготовке, которые проводились преимущественно с использованием различных сопротивлений и отягощений с применением интервального метода для построения специального фундамента и поддержания его уровня с реализацией круговой тренировки.

Исследования проводились с сентября 2023 по март 2024 года базе на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени В.А. Мущерова г. Пугачёва Саратовской области», в котором приняли участие 20 футболистов в возрасте 15-16 лет, тренирующихся 6 раз в неделю по 1,5 часа.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о системе педагогического контроля физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста» и «Исследование особенностей физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста с разной спортивной мотивацией», заключения и списка литературы, включающего 46 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 63 страницах, содержит 8 таблиц и 15 рисунков.

### **Теоретические представления о системе педагогического контроля физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста**

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.

Выполнение планов тренировки устанавливается по журналам учета, дневникам, конспектам и путем наблюдений за тренировкой.

Применяемые методы педагогического контроля определяются по протоколам контрольных испытаний. Методы установок и разбора игр анализируются по записям тренера. В процессе тренировки на протяжении всего годового цикла ведутся также педагогические наблюдения, которые служат ценным материалом для анализа тренировки. На основании анализа своих наблюдений и самонаблюдений футболиста тренер составляет педагогическую характеристику, необходимую для определения режима тренировки футболистов.

Для педагогического контроля за тренировкой футболистов составляют комплексы контрольных упражнений. При этом берутся упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательных качеств.

Этап спортивного совершенствования в подготовке футболистов начинается, когда игроки 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. К занятиям на этапе совершенствования спортивного мастерства допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по ОФП и СФП, а также спортивный разряд «второй спортивный разряд». Этап спортивного совершенствования характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80-100% соответствующего уровня взрослых футболистов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости

и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те методы и средства, которые использовались на этапе углубленной спортивной подготовки.

Игровая деятельность футболиста в большой степени зависит от уровня его физической подготовленности, являющейся основой для проявления высокого технического мастерства. В свою очередь уровень физической подготовленности определяется развитием двигательных качеств, обуславливающих и лимитирующих специальную работоспособность, производительностью ведущих механизмов энергообеспечения при данной специфической спортивной деятельности.

Специфичность футбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости). Но особенность этапа совершенствования состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений раскрыть и развить необходимые физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований.

Подготовка должна осуществляться таким образом, чтобы происходило совершенствование основных физических качеств. Только специальные футбольные упражнения обеспечивают прямое воздействие на группы мышц, непосредственно участвующих в выполнении двигательных действий. Диапазон интенсивности выполняемых упражнений в тренировках должен максимально соответствовать игре, а динамика нагрузок характеризуется обязательным ростом интенсивности упражнений.

В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности. Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию. Развитие мотивации спортивной деятельности обуславливается взаимодействием внутренних и внешних факторов, меняющих свое значение на протяжении спортивной деятельности.

Развитие спортивной мотивации осуществляется в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена.

Для управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Необходимо учитывать, что мотивы спортсменов весьма динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы [2, 33, 46].

**Исследование особенностей физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста с разной спортивной мотивацией.**

Изучение индивидуальности спортсменов считается одной из актуальнейших проблем в спорте ввиду возросших психофизиологических нагрузок на их организм, их влияния на спортивные результаты. В соответствии с вышеизложенным проведены исследования по изучению

особенностей физической и технической подготовленности футболистов с учетом их спортивной мотивации.

Оценка мотивационной сферы и потребности в достижении цели у футболистов юношеского возраста показала, что:

- большинство футболистов (55%) характеризуются выраженной мотивацией на успех, остальные 45% игроков ориентированы на избегание неудач;
- футболистам с мотивацией на успех свойственны высокий и повышенный уровни потребности в достижении цели, а футболистам с мотивацией на избегание неудач – пониженный и средний уровни;

Тестирование фоновых параметров физической и технической подготовленности футболистов юношеского возраста показало наличие низкого, среднего и высокого их уровня по всем контрольным упражнениям у футболистов с мотивацией на успех, а также наличие низкого и среднего – у футболистов с мотивацией на избегание неудач

Составленные комплексы упражнений для совершенствования физической и технической подготовленности футболистов доказали свою эффективность в тренировочном процессе в ходе экспериментального исследования.

Выявлена положительная динамика физической и технической подготовленности футболистов с разной спортивной мотивацией в тренировочном процессе с более существенными изменениями у игроков с мотивацией на успех:

- в беговых и прыжковом тестах у футболистов с мотивацией на успех доминировали высокие параметры общей физической подготовленности, у футболистов с мотивацией на избегание неудач – средний;
- уровень специальной физической подготовленности у большинства футболистов с мотивацией на успех вырос до высоких значений,

у большинства футболистов с мотивацией на избегание неудач показатели были средними всем тестовым упражнениям.

- уровень технической подготовленности у большинства футболистов соответствовал средним значениям.

**Заключение.** В футболе регулярный контроль подготовки спортсменов обеспечивает оценку эффективности их тренировочного процесса в ходе годового цикла. Проведение тестирования двигательных навыков спортсмена является приоритетным направлением в деятельности тренерского состава на всех этапах спортивной подготовки.

Спорт представляет собой ту сферу деятельности, которая дает человеку возможность максимально проявить себя путем воздействия на самые разные качества, как физические, так и психические. В современных условиях жесткой конкуренции, когда мастерство и уровень профессиональной подготовки многих спортсменов чрезвычайно высок, важным залогом успеха в спорте, становится фактор нахождения высшего мотива.

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

Полученные результаты позволяют расширить проблематику изучения вопроса взаимосвязи мотивации спортивной деятельности и с показателями их физической подготовленности и технического мастерства, а также дают основания для разработки рекомендаций тренерам футбольных команд, направленных на максимальную реализацию игроков в спортивной деятельности, на развитие и поддержание положительной мотивации к занятиям спортом.