

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С РАЗНОЙ МОТИВАЦИЕЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Аристархова Арсения Алексеевича

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

к.философ.н., доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности при спортивной деятельности.

Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков, что вызывает необходимость ее изучения 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, сопротивления со стороны соперников.

Поэтому комплексное психолого-педагогическое исследование особенностей личности футболистов представляется важной предпосылкой повышения эффективности педагогической деятельности тренера.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования – направленность спортивной мотивации, показатели физической и технической подготовленности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза исследования – предполагалось, что 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.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение особенностей физической и технической подготовленности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства с учетом их мотивационной составляющей.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме организации педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов юношеского возраста.
2. Оценить направленность спортивной мотивации футболистов 15-16 лет.
3. Провести сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности, а также технического мастерства у футболистов с разной мотивацией.
4. Исследовать динамику параметров физической и технической подготовленности футболистов с разной 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, показателей физической и специальной технической подготовленности.

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 $p < 0,05$.

Исследования проводились с февраля 2024 по февраль 2025 года базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сокол», в котором приняли участие 25 футболистов в возрасте 15-16 лет, тренирующихся 6 раз в неделю по 2 часа.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 40 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 53 страницах, содержит 6 таблиц и 13 рисунков.

Основное содержание работы

Высокий уровень физической и технической подготовленности определяется суммой многих качеств, оказывающих влияние на мастерство футболистов. Среди игроков с одинаковой квалификацией и уровнем выраженности физических качеств, технической и тактической подготовленности преимущество имеют спортсмены, отличающиеся более высоким уровнем мотивации.

В соответствии с вышеизложенным проведены исследования по изучению взаимосвязи мотивации футболистов с уровнем их физической и технической подготовленности.

Контингент обследуемых составили 25 футболистов 15-16 лет, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Распределение футболистов на группы осуществлялось на основании доминирования у них мотива, ориентированного на достижение успеха, либо мотива на избегание неудач.

Для выполнения поставленной задачи проведена диагностика степени выраженности личностных мотивов по методикам А. Мехрабиана и А. Реан (Приложение А).

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.

Для оценки уровня общей физической подготовленности футболистов использовали группу тестовых методик: «Бег 30 м», «6-минутный бег», «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», «Удар по мячу на дальность» (Приложение Б).

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.

Оценка показателей технической подготовленности осуществлялась с помощью комплекса тестов, обладающих высокой информативностью, объективностью и надежностью: «Удары по воротам на точность», «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам», «Жонглирование мячом» (Приложение Б).

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 (Приложение В).

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.

Таким образом, 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.

Таким образом, футболисты, ориентированные на избегание неудач, по всем параметрам специальной физической подготовленности уступают игрокам с мотивацией на успех. Следовательно, 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.

По данным исследований, показатели технической подготовленности у футболистов 1 группы соответствовали среднему уровню по всем контрольным упражнениям: «Удары по воротам на точность» (54%), «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам» (47%), «Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность» (54%).

Отметим, что игроков 1 группы с высокими значениями технической подготовленности было больше, чем с низкими параметрами. Так, в упражнениях «Удары по воротам на точность» и «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам» высокий уровень зарегистрирован у 33% лиц, а в упражнении «Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность» – у 26% спортсменов. У всех остальных футболистов 1 группы зарегистрированы низкие значения технической подготовленности.

Футболисты 2 группы по всем контрольным упражнениям были распределены на 2 подгруппы: с низкими и средними значениями технической подготовленности. Причем, при выполнении упражнений «Удары по воротам на точность» (70%) и «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам» (60%) превалировали средние показатели. Тогда как в упражнении «Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность» в равной

степени встречались лица, продемонстрировавшие средний и низкий уровень технической подготовленности.

Таким образом, анализ результатов тестирования технической подготовленности позволил выявить сильные и слабые стороны у футболистов 15-16 лет с разной личностной мотивацией.

Динамика показателей специальной физической подготовленности по результатам выполнения контрольного норматива в упражнении «Бег 5х30 с ведением мяча» в обеих группах была приблизительно одинаковой и составила 1,7 с (6,2%) и 1,5 с (5,2) соответственно.

Зафиксирована положительная динамика результатов по показателю «Удар по мячу на дальность по сумме ударов правой и левой ногами»: в 1 группе на 6,8 м (9,2%), во 2 группе – на 3,4 м (4,9%).

Отметим, что на 2 этапе 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 53% и 60% соответственно).

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.

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.

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.

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.

В ходе написания данной бакалаврской работы была проведена комплексная оценка показателей физической и технической подготовленности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства с учетом их мотивации, и решены все поставленные задачи, а именно:

1. Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства. Показано, что эффективное управление процессом спортивной подготовки неотделимо от научно-обоснованной системы педагогического контроля, результаты которого являются основой для различных форм планирования.

2. При оценке показателей мотивационной составляющей и личностных качеств футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства выявлено, что большинство футболистов характеризуются выраженной мотивацией на успех, остальные 40% игроков ориентированы на избегание неудач;

3. Проведен сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности, а также технического мастерства у футболистов разной личностной мотивацией: по всем контрольным упражнениям у футболистов с мотивацией на успех установлены низкие, средние и высокие показатели, тогда как во 2 группе – низкие и средние.

4. На протяжении экспериментальных исследований отмечены положительные сдвиги по показателям физической и технической подготовленности у футболистов в обеих группах с более существенными изменениями у игроков с мотивацией на успех:

- у игроков с мотивацией на успех превалировал высокий уровень общей физической подготовленности, у игроков с мотивацией на избегание неудач – средний;

- уровень специальной физической подготовленности у большинства футболистов 1 группы вырос до высоких значений, у большинства спортсменов 2 группы по всем тестовым методикам зафиксированы средние показатели специальной физической подготовленности;

- уровень технической подготовленности у большинства футболистов на 2 этапе был средним.