

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.  
АСТАФЬЕВА»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ**  
им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

**ГРАФОДАЦКИЙ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ  
УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль: Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**  
Зав. кафедрой д.п.н., Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель  
к.п.н., доцент кафедры ТОФВ Рябинин С.П.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Обзор литературы.....	5
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 14-15 лет .....	5
1.2. Личностные особенности юношей 14–15 лет .....	7
1.3. Техническая подготовка футболиста.....	14
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	36
2.1 Методы исследования .....	36
2.2. Организация исследования .....	39
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	41
3.1. Экспериментальная по развитию мотивации обучающихся 7-х классов.....	41
3.2. Проверка эффективности экспериментальной программы после эксперимента .....	49
ВЫВОДЫ.....	51

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Футбол – это вид спорта требующий умения выполнять сложные движения и приёмы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Для футболистов характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Выполнение технико-тактических приёмов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у футболистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, целеустремленности.

Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение школьниками, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, а также формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы футболистов укрепляет их, повышает общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных качеств.

Постоянные изменения игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, повышенного внимания, умения оценить обстановку, принять решение. Это способствует воспитанию у футболистов координационных качеств, распределения внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентации.

Все технические действия игроков непосредственно связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом – еще далеко не все. Остановить его, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота – вот главные задачи овладевших мячом.

Рассмотренные характерные черты игровой деятельности позволяют сделать вывод, что футбол является эффективным средством физического воспитания.

Актуальность темы исследования заключается в том, что технико-тактическая подготовка является одной из важнейших сторон современной системы спортивной подготовки, включающей в себя также ряд других видов подготовки; теоретическая, физическая, психологическая. Именно технико-

тактическая подготовленность предусматривает большую учебно-тренировочную работу по формированию двигательных навыков и мотивации к занятиям футболом, преодолению трудностей связанных с игровым единоборством на игровом поле. Особенно это касается детского спорта, где закладываются основы подготовки футболистов.

Основной задачей тренировочного процесса является – научить юных футболистов правильному способу выполнения технических элементов и искусному владению ими в изменяющихся условиях спортивной игры, и без формирования положительной мотивации к обучению техническим действиям становится практически невозможным становления сложных технических действий связанных с игровой деятельностью футболиста.

Современные программы по обучению футболу, как правило, не предусматривают формирование мотивации у юных футболистов, что на наш взгляд является упущением, и препятствует в дальнейшем технической подготовке.

**Цель исследования.** Формирование мотивации обучающихся юношей 14-15 лет для обучения техническим действиям в футболе

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс.

**Предмет исследования.** Мотивация на техническую подготовку обучающихся юношей 7-х классов для обучения техническим действиям в футболе на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования.** Мы предположили что, работая, с юношами 14-15 лет по формированию ценностных мотивационных установок к обучению игре в футбол будет способствовать более успешной технической подготовке.

**Задачи исследования.**

- 1) Проанализировать литературные источники.
- 2) Разработать экспериментальную программы по формированию ценностно-мотивационных установок у юношей 14-15 лет, занимающихся футболом.
- 3) Провести педагогический эксперимент, написать дипломную работу, и ее защитить.

# ГЛАВА I. Обзор литературы.

## 1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 14-15 лет

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 14 до 15 лет.

В обязанности учителя входит одна из очень сложных задач – управление организмом человека. Здесь учителю нужно знать строение тела и функции системы организма человека. Если недостаточно учесть функциональные возможностей организма при больших физических и эмоциональных нагрузках, то это может привести не только к снижению спортивных результатов занимающихся, но и ухудшить их здоровье. Особенного внимания в этом также требует работа с детьми и подростками.

Позвонки в переходном возрасте характеризуются изменением в строений тела ребенка. Одной из особенности является не равномерное развитие скелета, при быстром росте позвоночника наблюдается отставание в развитии грудной клетки, наблюдается диспропорция в развитии мышц и костей, длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночник у подростка очень подвижный. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 14 лет отмечается резкое увеличение общей массы мышц, за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 14–15 лет (В.М. Смирнов, 2002).

Сердце интенсивно увеличивается, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает

одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания.

У подростков сильно проявляются не соответствие между ростом тела и развития легочного аппарата и сердечно сосудистой системы, подростки испытывают не своеобразное ощущение не полного вдоха.

У детей на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 14-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

У обучающихся среднего школьного возраста быстрыми темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Энергичный рост тела у мальчиков наблюдается в 14-15 лет. В основном рост в длину происходит за счёт конечностей. Некоторая угловатость и неловкость движений - результат неравномерности развития мускулатуры и костей, непропорциональности туловища и конечностей. Строение костной ткани у детей отличается от строения её у взрослых меньшим содержанием минеральных солей (солей кальция и фосфора) и большим содержанием мягкой хрящевой ткани.

Большой процент хрящей делает кости детей более эластичными за счёт меньшего их обызвествления. Хрящи детей эластичнее хрящей взрослых. Большая гибкость и подвижность в суставах помогает детям овладеть

сложной техникой различных упражнений. На занятиях с детьми и подростками важно давать упражнения, которые укрепляют мышцы позвоночного столба, формируют правильную осанку. Следует учесть, что при неправильном применении статических усилий, однообразии движений, возможно искривление позвоночника (Ермолаев Ю.А. 1989).

Мышечная сила растёт неравномерно. Мышцы детей отличаются по строению, составу и функциям от мышц взрослых. Они содержат меньше гемоглобина, меньше мышечных волокон, бедны содержанием белков, жиров и неорганических солей. У детей мышцы прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов, что позволяет производить движения с меньшей потерей силы. Сначала развиваются более крупные мышцы, затем мелкие. Силовые возможности зависят от величины мышечной массы. Скорость мышечных сокращений у человека изменяется независимо от величины мышечной массы и часто достигает максимума у подростков. Учитывая это, следует уделить больше внимания развитию быстроты и ловкости юного футболиста. У детей среднего школьного возраста происходит интенсивное развитие массы мышц рук, спины, плечевого пояса, ног, сопровождающееся нарастанием мышечной силы (Железняк Ю.Д 1962).

## **1.2. Личностные особенности юношей 14–15 лет**

### **Мотив. Мотивация. Ценностные установки у юношей 14- 15 лет.**

Слово "мотивация" впервые употребил А. Шопенгауэр в статье "Четыре принципа достаточной причины". Этот термин - мотивация как психическое явление - прочно вошёл в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определённой цели, совокупность различных

побуждений к определённой активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы.

Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления её целей.

Мотивация, как и волевые качества, формируется продолжительное время. Что касается спортивной мотивации, то она специфична [8; 12].

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, в котором движущей силой включения в спортивную деятельность является мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей заниматься спортом, интенсивно тренироваться, участвовать в соревнованиях, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока ещё остаются не до конца изученным явлением.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием спортивной деятельности. Выделяют два уровня спортивной мотивации:

1 - общая мотивация. Её формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далеко поставленной цели;

2 - мотивированность на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функционирования возможностей.



Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности:

1 - положительное отношение к спорту и преодоление трудностей спортивной деятельности;

2 - эмоционально-волевых качеств - целеустремлённости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости, чувства коллективизма и его проявлений.

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 [3].

Каждый ребёнок нуждается в мотивации к занятиям спортом. Мотивация помогает достичь желаемых результатов.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки.

Что мотивирует детей заниматься спортом?

В основе мотивации, побуждающей и побудившей к занятиям спортом, лежат потребности, которые подразделяются на:

- 1) физиологические;
- 2) психологические;
- 3) социальные;
- 4) материальные.

На мотивацию оказывают влияние возрастные особенности детей.

У дошкольника по умолчанию есть желание общаться с родителями, походить на них. Это значит, что ребёнок 3-6 лет получает сильные и значимые положительные эмоции от контакта с родителями. Положительные эмоции - та связка, с помощью которой новая мотивация прикрепляется к уже имеющейся. Прикрепление происходит путём совмещения в ситуации того, в чём ребёнок уже заинтересован, и того, в чём мы хотим его

заинтересовать. Этот процесс называется "переключение эмоций" со старого содержания на новое, в результате чего происходит "мотивационное обусловливание" (В. К. Вилюнас).

Исследователи выявили 6 механизмов мотивирования ребёнка к занятиям спортом, с помощью которых можно повысить мотивацию ребёнка к достижению цели в домашних условиях.

Огромная роль в мотивации принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором.

В младшем школьном возрасте (это возраст, когда многие дети начинают заниматься спортом) мотивацией ребёнка к занятиям спортом может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, стремление к совершенствованию в физическом плане, отношение с друзьями, стремление достичь уважительное отношение к себе, получить впечатления и эмоции, связанные со спортивной деятельностью.

В детском возрасте мотивацией к занятиям спортом выступают внешние факторы: подражание друзьям, отношение к физической культуре родителей, особенно отца. Родители являются для своих детей примером для подражания и источником мотивации в достижении желаемого.

Если у ребёнка есть мотивация, то он развивает свои способности собственными усилиями. Такой ребёнок испытывает тягу к получению информации, которая поможет ему на пути к цели. Кроме того, мотивация поможет сосредоточиться на получении новых знаний и умений [28].

Пик спортивной деятельности большинства детей приходится на 12 лет. Возрастная психология определяет этот возраст как критический с точки зрения социального развития и становления самооценки ребёнка. Спортсмены этого возраста находятся в критическом периоде развития. В работе с юными спортсменами этого возраста крайне необходимо использование принципов спортивной психологии. Существуют практические рекомендации, которые помогают создать адекватные спортивные условия, отвечающие требованиям юных спортсменов,

способствующие стимулированию занятиям спортом и предотвращающие уход из спорта.

Чтобы спорт стал любимым занятием, чрезвычайно важно сформировать у ребёнка устойчивую мотивацию. Существует несколько способов:

1 - вызвать интерес к спорту;

2 - расширять представления ребёнка о многообразии спорта (спортивные передачи, спортивные журналы, фильмы о спорте и спортсменах);

3 - внимательно и ответственно подойти к выбору того или иного индивидуального или коллективного вида спорта, учитывая желание ребёнка и его физические данные.

В мотивации ребёнка к занятием спортом велика роль тренера. Поведение и деятельность тренера являются важнейшим фактором формирования у ребёнка устойчивой мотивации к занятиям спортом. Отсюда - очень высокие требования к тренеру как к личности. Деятельность тренера и проявление в процессе работы с детьми позитивных качеств личности тренера - сильнейшая мотивация ребёнка к занятиям спортом. Тренер отвечает не только за физическую, техническую и тактическую подготовку юных спортсменов, но и за их нравственное поведение, за их отношение к миру и людям. Тренер должен видеть способности ребёнка и помогать развивать их. Многим детям, начинающим заниматься спортом, необходима мотивация, которую способен обеспечить именно тренер-личность. Особенно необходимо внимание тренеров к формированию мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки. Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки необходимы:

1 - эмоциональная насыщенность занятий, положительные эмоции ребёнка;

2 - активная досуговая деятельность всей учебно-тренировочной группы;

3 - благоприятный психологический климат в коллективе.

На развитие мотивации спортивной деятельности оказывает влияние применение различных видов поощрений и наказаний, успех или неудача, привлекательность содержания деятельности, постановка целей, акцент на цели, мотивация достижениями, составление графика занятий и многие другие факторы.

Обоснованная мотивация для занятий спортом - очень значимый побудительный фактор. Одна из лучших мотиваций - работа ребёнка в команде. Личный пример спортивной звезды - тоже сильная мотивация. Важная составляющая мотивации в спорте - самомотивация на победу. (Известно, что со спортсменами работают психологи, помогая им преодолеть боязнь и неуверенность в победе.).

Практические аспекты формирования и сохранения высокой мотивации ребёнка к занятиям спортом очень важны.

Исследование мотивационных особенностей занимающихся спортом может служить для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом [ 31; 36].

**Мотивация спортивной деятельности** определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. Как сказал один известный в нашей стране футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта.

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. вида спорта) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств [29].

Американский психолог Б. Дж. Кретти (1978) среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это:

- один из мощных мотивов спортивной деятельности;
- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;
- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

– получение материальных поощрений.

На начальной стадии занятий спортом, в основном у детей, мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п. Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, – другим, т. е. «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

Ю. Ф. Курамшин (1975) выявил роль для отсева различных мотивов прихода детей в спорт. Реже всего покидали спортивную секцию при мотивах: хочу быть похожим на знаменитого спортсмена (в избранном виде спорта), нравится данный вид спорта. Остальные мотивы прихода в секцию (пригласил тренер, хочу стать мастером спорта, чемпионом мира, хочу быть здоровым, сильным, ловким и т. д.) не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта.

### **1.3. Техническая подготовка футболиста**

Для того, чтобы сформировать двигательный навык в первые два года занятий, обучаемый должен овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач предлагаемого класса, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, так и в экстремальных условиях.

Главной целью этого этапа обучения являлось формирование двигательного умения, т.е. получение такого уровня владения двигательным действием, который отличается от предыдущего уровня подробным, сознательным контролем за действием во всех деталях целостного действия.

Однако отмечалось, что выполнение действий еще отличаются небольшой скоростью, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действиям сбивающих факторов и низкой прочностью запоминания двигательных действий.

Таким образом, к этому этапу юные футболисты уже умеют выполнять те или иные технические приемы, и чтобы это умение вышло на следующую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо повторить некоторые позиции теории развития движений [2; 4].

Двигательные задачи в спортивных играх отличаются нестандартностью смысла и условий, поэтому содержание основы и деталей действия может диалектически меняться, переплетаясь в зависимости от ситуации и установки действия.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание обучаемого фиксируется либо на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда на основе двигательного действия, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения первоначально будет то, что иногда называют «грубым умением».

Вот теперь на новом этапе (с 14 лет) следует уточнять детали, которые определяются в каждом отдельном случае индивидуальными особенностями обучаемого. Таким образом, в большинстве случаев осознанное усвоение основы сопровождается подсознательным формированием деталей различных движений.

Вспомним, что традиционные схемы обучения двигательным действиям основаны на показе, на зрительном восприятии действия, дополняемом разъяснением, прочувствованием и т.п.

В этом случае основой обучения является подражание, копирование внешней формы движения, что в итоге приводит к подчинению динамической структуры требованиям кинематики, т.е. к искажению рациональной структуры движения. При таком подходе обучаемый способен формально овладеть материалом, т.е. выполнить действие, очень похожее на образцовое двигательное действие, однако эта внешняя похожесть практически исключает оптимизацию действия по динамическим характеристикам.

Необходимо помнить, что кинематические характеристики двигательного действия лучших футболистов не могут быть образцом для обучающегося, имеющего отличительные показатели телосложения и физического развития.

Заученные положения и позы со временем приходят в противоречие с продолжающимися развиваться физическими качествами и тормозят дальнейший прогресс спортсмена [1].

Эффективный путь, это путь, при котором основная задача обучения формируется на основе динамики действия. При этом меняются предметы внимания ученика и методы обучения. Внимание обучаемого сосредоточено на поиске правильных усилий: учитель же объясняет ощущения усилий и подсказывает пути выхода на эти ощущения. Показ, помощь преподавателя выполняют воспитательную функцию, помогая обучающемуся разобраться в ощущениях исполняемого действия. Т.е. футболист сам должен найти свое движение, которое будет для него идеальным.

Критерий оптимальности, по которым обучаемый оценивает и регулирует движения, – это ощущения его динамики. Описание образа оптимальной динамики изучаемого действия, т.е. того, что должен почувствовать обучающийся при правильном исполнении – существенное условие формирования образа предмета усвоения в сознании.

Описание ощущений динамики двигательного действия должно быть выполнено в терминах, доступных пониманию обучаемого, и включать



указание на объект концентрации внимания и образ ощущения, которое, должно возникнуть в случае правильного выполнения.

В традиционном обучении необходимо некоторое число проб, прежде чем, устранив ошибки, обучающийся найдет верное решение. Метод «проб» и «ошибок» может затянуть обучение на долгие годы, а иногда учебную задачу так и не удастся решить. Чтобы свести к минимуму время поиска правильного варианта двигательного действия, следует описать условия, необходимые и достаточные для правильного выполнения действия. Эти условия, указывающие частные объекты, на которых обучающийся должен сконцентрировать внимание, называют «основным опорными точкам» (ООТ). Описывая «ООТ» как элемент техники двигательного действия, указывают объект концентрации внимания, т.е. часть тела, сустав, звено двигательного аппарата, и разъясняют ощущения, возникающие при правильном исполнении. Если изучаемое действие имеет сложную структуру, то его для освоения следует расчленить на части, которые изучают по отдельности.

Согласно теории управления усвоением знаний каждое действие представляет собой единство трех частей: ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректирующей.

Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть двигательного действия.

Параллельно с исполнением осуществляется контроль: результаты действия сопоставляются с заданием программы и оценивается продвижение к цели.

Обучение наиболее эффективно, если преподаватель управляет формированием ориентировочной части, основы действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о цели двигательной задачи и пути ее решения. Это знание формируется на основе наблюдения образца и сопровождающего

показ комментария. Учитель должен обращать внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия – «основные опорные точки» (ООТ), а их совокупность, составляющую программу действия, называют «ориентировочной основой действия» (ООД).

Если учитель управляет формированием ориентировочной основы действия, предлагая футболисту ее оптимальный вариант или указывая путь поиска основных опорных точек, то сроки формирования «ООД» сокращаются в десятки раз и соответственно сокращается время обучения при более высоком его качестве.

Задача решается, когда обучаемый наполняет словесную формулу нужных ощущений, предложенную учителем, собственными кинестизическими ощущениями, когда абстрактное понятие наполняется конкретными образами различных элементов реального действия, т.е. воплощается. С этой целью преподаватель предлагает выполнять специальные подводящие упражнения, которые регламентируют действие по определенным характеристикам, и позволяют выделить нужные ощущения из общего потока ощущений и осознать их. Осознание обеспечивается произнесением словесных формул, указывающих, что именно следует прочувствовать в постепенно исполняющихся осознанными ощущениями действиях.

Действие выполняется замедленно (из-за необходимости подробного сознательного контроля действия по всем основным опорным точкам и неизбежных на первых порах коррекций элементов действия), и результат его, хотя и удовлетворительный, пока что не стабилен из-за недостаточной точности отдельных операций. Обучающийся должен проговаривать вслух всю схему ориентировочной основы действия. Это помогает запомнить последовательность движений исполнения и контроля, не упуская ни одной из основных опорных точек.

На этом этапе закладываются условия для перехода к следующему этапу усвоения действия, для чего материальная форма действия с самого начала сочетается с громким проговариванием смысла выполняемых операций.

Футболист должен осознанно выполнять все операции и действия учебно-тренировочной деятельности:

- ориентироваться в данной задаче;
- выделять (на основании указаний учителя) смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;
- иногда (в соответствии с формой организации тренировки) самостоятельно оценивать качество усвоения материала и переходить к изучению следующей его дозы.

Многократное проговаривание вслух задания, анализ собственных попыток и работы товарищей по команде помогает юному футболисту осознать важнейшие элементы операций изучаемого действия и овладеть им быстро и безошибочно.

Усилия преподавателя должны быть направлены не только на постановку движения технического приема, но и на руководство формированием двигательного действия, включая качество коррекции.

Перед попыткой юный футболист проговаривает вслух схему целостного действия и начинает выполнять изучаемое действие в его обычном варианте, без материальных регуляторов движения, но если это возможно, со сниженной скоростью, позволяющей контролировать и корректировать действие по ходу его осуществления.

По мере повторения словесные формулы сливаются с реальными ощущениями движений и формируется словесно-двигательный образ действия в отдельной детали целостного действия.

Проговаривание вслух целостного действия и формул возникающих ощущений должно сопровождать каждую попытку.

Сочетание мысленного и реального выполнения изучаемого двигательного действия способствует повышению точности последнего.

После завершения действия футболист вслух рассказывает об ощущениях, сопровождавших действие во всех отдельных деталях целостного действия, оценивая при этом их соответствие заданному образу, сформировавшемуся в результате работы на предшествующем этапе.

При этом внимание футболиста постепенно фиксируется на ощущениях правильного действия, он должен запоминать эти ощущения и выполнять действия ориентируясь на ощущения усилий, как на основной показатель качества [ 4].

Такие серии повторяют до получения устойчивого результата необходимого уровня точности по всем отдельным элементам целостного действия.

Если в состав двигательного действия (технического приема) входят сложные операции, которые предъявляют высокие требования к уровню подготовленности футболистов и делают недоступным целостное освоение действия, то избирают путь расчлененного метода освоения.

После того как отработаны все отдельные элементы целостного действия и сами действия в целом относительно стабилизировались, следует предложить футболисту выполнить действие при некотором изменении условий двигательной задачи (не меняющем ее существа), т.е. выполнять действие (прием) в усложненных условиях.

Необходимым следует считать уровень развития физических качеств, позволяющий решать двигательную задачу в обусловлено усложненных ситуациях.

Необходимо сформировать способность регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с конкретными изменениями условий выполнения действия. Методом решения этой задачи обучения является упражнение в точности выполнения двигательной задачи (например, передача мяча на далекое и близкое расстояние).

В тех случаях, когда за основу двигательного действия принимают закономерности его динамики, следует акцентировать внимание обучаемого на усвоение рациональных усилий. В этом случае, обучаемый не копирует позы образца, а ищет усилие, характерное для правильного исполнения. В результате поиска формируется двигательное действие, вполне отвечающее требованиям организации усилий и в этом аспекте вполне совпадающее с мастерским, эталонным вариантом. При этом пространственные характеристики формирующегося действия будут отличаться от образцовых, но будут вначале соответствовать особенностям телосложения и физическим качествам каждого отдельного ученика.

После того, как юный футболист усвоил основу (правила и последовательность построения двигательного действия), следует уточнять детали, которые определяются в каждом отдельных случаях индивидуальными особенностями обучающегося.

Отработка отдельной части целостного действия сопровождается проговариванием формулы ощущения правильного действия.

Универсальным методом оптимизации усвоения учебного материала можно считать корректирующее воздействие тренера. Эти действия особенно эффективны, когда они индивидуализированы [14].

Корректирующие действия реализуются в ряде методических приемов:

1. Словесным указанием. Лучше всего указывать направление поиска, но не давать готового решения.

2. При непосредственной физической помощи не следует работать вместо обучаемого, надо лишь стимулировать его усилия и помочь скоординировать их.

Обучающемуся надо показать не только конкретный, изучаемый в данный момент способ решения двигательной задачи, но помочь выделить, осознать и усвоить закономерности решения задач данного класса.

Если они усвоены, то футболист способен варьировать действие. Приспосабливая его элементы к различным нюансам условий и добиваясь желаемого эффекта в разных ситуациях.

Эта способность позволяет решать двигательную задачу не только при изменениях внешних условий, но и при различных колебаниях внутреннего состояния исполнителя (утомления).

Нельзя учить выполнять двигательные действия сразу на предельной скорости. Обучение на полной скорости не позволяет вносить необходимые сенсорные коррекции, обучаемый не может оценить действие и переключить внимание на очередные отдельные детали цельного действия, поскольку информация о качестве действия не успевает пройти по кольцу обратной связи.

В связи с необходимостью подробного, осознанного контроля действие выполняется замедленно, а иногда и без должной легкости, что закономерно для данного этапа усвоения и не квалифицируется как ошибка.

Обучаемый показывающий хорошее владение мячом при выполнении упражнений на оценку не может обработать мяч в условиях официальной игры – в подобных случаях усвоение действия чаще всего доведено до уровня умения.

Действие, не доведенное до уровня навыка, теряет эффективность.

Двигательные навыки футболиста.

На заключительной стадии этого периода (15 лет) действие может выполняться с пропуском речевого обозначения отдельных операций, хотя эти операции контролируются сознанием. В этом случае операции не пропускаются, а выполняются в форме «внутренней речи про себя».

Когда юный футболист перестает проговаривать вслух схему целостного действия, его внимание постепенно концентрируется только на тех деталях, которые по его мнению, нуждаются в контроле. Действия в остальных деталях целостного действия контролируются автоматизировано, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя.

Внимание футболиста может быть переключено на предстоящие операции действия, контроль условий исполнения действия, нейтрализацию сбивающих факторов [17].

На этом этапе, наблюдая и оценивая возможности юных футболистов, оценивая степень усвоения предложенного материала, можно рекомендовать после первых 8–15 тренировок разделять занимающихся на две группы – сильнейшую и слабейшую, что позволит гораздо продуктивнее вести обучение. При этом тренер может в ходе обучения многократно переводить занимающихся из одной группы в другую, стараясь не задеть при этом болезненного мальчишеского самолюбия. Ребятам с высоким уровнем развития, как в физическом, так и в техническом плане для их дальнейшего совершенствования должна предоставлять возможность заниматься в более высокой по классу группе.

К началу обучения не третьем году этапа углубленной специализации (15 лет) – обучаемый уже сформировал ориентировочную основу двигательного действия в развернутом виде, осознанную во всех основных опорных точках. Это обеспечивает точность действия, но из-за контроля сознания быстрота действия относительно невысока.

В дальнейшем, в процессе усвоения двигательного действия, с увеличением количества повторений, каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более прочно.

Внимание исполнителя может быть переключено на предстоящие операции и действия. Быстрота действия увеличивается, повышается стабильность результата и устойчивость к действию сбивающих факторов. Основная структура действия не нарушается даже при длительных перерывах. Умение превращаться в навык.

Двигательный навык – это такой уровень владения действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основным опорным точкам (действие выполняется автоматизировано), высокой быстротой, стабильностью итога,

устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания.

Первая отличительная особенность двигательного навыка – автоматизированный характер как отдельных операций, так и действия в целом.

Освоенность двигательного действия оценивается по точности, стабильности и обобщенности при переключении внимания обучаемого на решение сопутствующих задач: умственных – ориентировочных и двигательных – исполнительных и корректировочных.

Вторая особенность – высокая быстрота действия, обеспечиваемая, в частности, совершенной координацией работы мышц, отсутствием закрепощения, легкостью и слаженностью двигательного действия.

Третья особенность – стабильность результата действия.

В отличие от предыдущего этапа обучения (13–14 лет), на этом этапе (15 лет) действие выполняется без предварительного громкого проговаривания схемы ООД и не высокой (оптимальной для решения двигательной задачи) скорости [20]

Наряду с методами стандартного повторного упражнения широко применяются методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки формирования обобщенного, вариативного действия. Эту задачу решают с помощью различных методических приемов:

- изменяют внешние условия действия;
- целенаправленно меняют внутреннее состояние обучаемого (варьируют степень его утомления, переключают внимание, вводят различные помехи эмоционального характера и др.);
- используют правило от «легкого к трудному» в нескольких методических приемах:

Первый – ступенчатое увеличение быстроты действия. Обучаемый выполняет серию попыток на относительно невысокой скорости. После того



как удаются 90% попыток, скорость действия немного повышается, и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток.

Второй прием – ступенчатое повышение точности действия. Подход такой же, как и в первом приеме, но изменяемым параметром является не быстрота, а требования к точности действия.

Третий прием – увеличение размеров поля распределения внимания для целесообразной коррекции действия в изменяющихся внешних условиях. Этот прием характерен для подготовки к деятельности, основанной на взаимных противодействиях в их различных сочетаниях, протекающей в быстро меняющихся условиях.

Основные методы формирования и закрепления навыка сочетаются с дополнительными: объяснениями, демонстрацией, непосредственной физической помощью и срочной информацией о качестве выполняемого действия, т.е. со всеми теми методами, которые применялись при решении задач обучения на предшествующих этапах.

Когда решение двигательной задачи невозможно на нужном уровне эффективности из-за устойчивых отклонений от требуемой техники, то возникает необходимость перестройки двигательного навыка.

Уверенная, надежная перестройка двигательного навыка возможна только в том случае, когда объектом воздействия является не исполнительная, а ориентировочная часть действия.

Основа успешной перестройки закладывается тогда, когда обучаемый уловит различия в ощущениях правильного и неправильного вариантов и сможет словесно описать эти различия.

После этого предлагают последовательно выполнять серии упражнений, в которых ошибочный и правильный варианты действия чередуются вначале поровну, а затем со все большим преобладанием исправленного варианта. После того как образуется новое умение, можно предложить выполнять только исправленный вариант без речевого сопровождения.

Как правило сопоставление старого и нового вариантов и осознанное блокирование старого позволяет сформировать надежное действие в исправленном виде.

Нельзя обойти явление, известное под названием «перенос навыка». Новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается в тех случаях, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал.

Операция извлечения из памяти нужных элементов диктуется сходством двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого действия.

С образованием динамического стереотипа и автоматизацией способов выполнения действий создается очень ценная возможность во время выполнения одного движения осуществить внутреннюю подготовку к следующим движениям [25].

Чем богаче у занимающихся запас умений, таких как, например, умение произвольно расслаблять мышцы, целесообразно реагировать на нарушенное равновесие, соразмерять свои движения по направлению, амплитуде, скорости и т.п., тем скорее и легче по принципу переноса осваивается тот навык, выполнение которого связано с этими умениями.

Когда же в процессе обучения возникает опасение интерференции (отрицательного переноса) навыков, могут быть приняты некоторые меры для ее предотвращения или известного снижения ее отрицательного влияния.

При этом рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

1. Переходить к формированию новых навыков только после прочного закрепления ранее сформулированных.

2. Заранее предупреждать обучаемых о возможных ошибочных движениях, оговаривая их причины и указывая, что во взаимодействующих навыках является общим и совпадающим и что их отличает.

3. В некоторых случаях следовать правилу «от простого к сложному через еще более сложное».

4. Если интерферируют отдельные элементы навыков, вычленив их и закрепить правильные приемы выполнения отдельно путем упражнения.

5. При переучивании неверно усвоенного движения полностью изменить все те привычные раздражители внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка [27].

Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономией энергетических трат как за счет совершенствования координации работы мышц, так и за счет увеличения доли участия так называемых пассивных сил (инерции, тяжести) в осуществлении двигательного действия. Это создает предпосылки для увеличения скорости действия и его свободы.

Когда обучаемый юный футболист перестает проговаривать вслух схему целостного действия, его внимание постепенно концентрируется только на тех деталях целостного действия, которые, по его мнению, нуждаются в контроле. Действия в остальных деталях целостного действия контролируются автоматизировано, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя. Внимание исполнителя может быть переключено на предстоящие операции и действия, контроль условий исполнения действия, нейтрализацию сбивающих факторов.

Формирование навыка осуществляется не только в стандартных, но и в вариативно изменяемых условиях.

В футболе важное значение имеет способность применять знакомые приемы в необычных ситуациях.

Замечено, что двигательные навыки, сформированные в стандартных условиях тренировки, часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования, игры, во внезапно и быстро изменяющихся ситуациях. Такие навыки называют стабилизированными в противоположность вариативным, пригодным в условиях состязания.

Обобщенный навык формируется в том случае, когда с самого начала обучения перед футболистом стоит задача: выполнять действие в

разнообразных ситуациях и пытаться выделить общие для всех ситуаций условия успеха. В этом случае в процессе обучения формируется навык выделения условий успешного действия в разнообразных ситуациях, которое усваивается в обобщенном виде, позволяющем легко находить частные случаи решения двигательных задач.

Задачи закрепления и совершенствования навыков и на этом этапе решаются вначале посредством проведения тренировки в оптимальных, более или менее постоянных условиях, а затем посредством выполнения разученного действия в системе других действий и в различных условиях.

На этом этапе, после приобретения специальных двигательных навыков, возникает необходимость закрепления их в условиях быстрой ориентации во времени и пространстве, поскольку двигательная деятельность футболиста разнообразна и сложна. В игре на обработку мяча, острую передачу или удар по воротам предоставляются считанные секунды, а порой и мгновения. Поэтому важно, чтобы по мере усвоения материала по технике футбола закладывались и основы ориентирования. Оно воспитывается с помощью зрительных сигналов, поступающих к футболисту от тренера или партнера. В зависимости от сигнала надо выполнять определенное действие.

С 15 лет главной задачей обучения является приближение техники занимающихся к технике игры взрослых игроков. Занятия носят, в основном, тренировочный характер (т.е. повторению уделяется больше времени, чем обучению).

Вот что говорит один, из величайших футболистов и тренеров, голландский специалист Йохан Круифф о значении техники в футболе:

«Футбол основывается на двух принципах. Первый: когда ты владеешь мячом, то должен уметь бить по нему и делать точную передачу. Второй: если ты получаешь мяч, то должен обладать способностью его контролировать. Если ты его не контролируешь, то не можешь отпасовать партнеру.

Мяч может попасть к тебе прямо в ноги, на средней высоте на уровне груди или в голову. Поэтому необходимо так отработать технику, чтобы уметь контролировать его наиболее эффективным способом, в соответствии со специфическими обстоятельствами, возникающими по ходу игры. Таким образом, имея в своем распоряжении все необходимые «инструменты», футболист сможет принять наилучшее решение в зависимости от ситуации, в которой он оказался в том или ином моменте матча.

Если по разным причинам ты не можешь контролировать мяч, который тебе направляется, в определенное место или на ход, ты не сумеешь развить свои действия должным образом. От этого расстроится коллективная игра команды.

Темп, контроль мяча, то как ты его пасуешь, выбор позиции, навесы. все это решающие факторы, и для того чтобы выполнение данных действий было успешным, требуется достаточный уровень технической подготовленности».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимание принципов техники владения мячом и тренировки.

В работе над техникой необходимо учитывать:

1. быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
2. заранее выбрать прием обработки мяча;
3. в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчается прием);
4. расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере освоения технических приемов занимающиеся совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и в разных направлениях;

- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Все более складываются основы индивидуального мастерства. Важными качествами в этом возрасте являются не только игровое искусство, ловкость, но и воля к победе, побуждающая к использованию всех физических сил, умение вести жесткую борьбу за мяч в пределах футбольных правил.

Все чаще и решительнее необходимо осуществлять переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. Теперь можно требовать выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях [34].

### **1.5 Психологические особенности подростка и их учет в педагогическом процессе**

Выготский различал 3 типа созревания: органический, половой, социальный. Подход к подростковому возрасту как к историческому образованию (особенности протекания и продолжительности зависят от развития общества), причем структура потребностей и интересов определяется социально-классовой принадлежностью подростка. Проблема интересов (ключ ко всей проблеме психологии развития подростков) – они оказывают влияние, систематизируют все психологические функции. Новые интересы развиваются на новой биологической основе.

Подростки уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Важнейшее интеллектуальное приобретение – умение оперировать гипотезами, а также дедукция и индукция. Развитие самосознания находит выражение в изменении мотивации основных видов деятельности: учения, общения и труд. Активно совершенствуется самоконтроль: вначале – контроль по результату, затем способность выбрать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Происходит перестройка памяти (преобладание логической над механической). Решающий сдвиг в отношениях между памятью и другими психическими функциями происходит в подростковом возрасте. Процесс запоминания сводится к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала, а припоминание – восстановление материала по этим отношениям (вспоминать – значит мыслить). Активное развитие получает чтение, монологическая и письменная речь. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности (умение вступать в контакт, расположение и взаимопонимание) [31].

Развитие мышления – овладение процессом образования понятий, воображение «уходит» в сферу фантазий, развитие рефлексии. Склонность к экспериментированию, т.е. нежелание принимать все на веру. Самостоятельность мышления проявляется в независимости выбора способа поведения.

Эльконин: связь с предыдущими новообразованиями (направленность на мир, направленность на самого себя). Особенности развития: трудности в отношении со взрослыми (негативизм, упрямство, доминанта вне школы), поиски друга, кто может понять, ведение дневника (выражение интимных переживаний, сомнений, наблюдений). Главный вопрос: Кто я? Нет больше разницы со взрослыми, требование таких же прав, чувство взрослости (потребность в признании взрослости со стороны окружающих).

Виды взрослости (Драгунова):

- Подражание внешним признакам взрослости (курение, одежда, развлечения).
- Равнение подростков на «качества настоящего мужчины» (сила, мужество, воля).
- Социальная зрелость (сотрудничество ребенка и взрослых, овладение ЗУН).
- Интеллектуальная взрослость (стремление что-то сделать и уметь по настоящему развитие познавательной деятельности вне школьной программы, самообразование).

Ведущий тип деятельности – общение со сверстниками (усвоение социальных норм, поведения). В общении формируется самосознание, социальное самосознание.

Самоопределение (Божович) характеризуется осознанием себя членом общества и конкретизуется в новой общественно значимой позиции, возникает в конце учебы в школе, оно основывается на устойчиво сложившихся интересах и стремлениях, учитывая свои возможности и внешние обстоятельства, опирается на мировоззрение и связано с выбором профессии [20].

### ***Особенности подросткового возраста (14 -15 лет)***

Первый кризис возникающий в подростковом возрасте – физический кризис.

- Ускоряется рост конечностей в длину. Сначала руки, потом ноги. Дети становятся долговязыми;

- Отставание темпов роста туловища и, как следствие этого, замедление роста сердца и легких, т.е. наблюдается кислородное голодание интенсивно растущих мышц и головного мозга. Из-за этого появляется снижение двигательной (игровой) активности. Ребята становятся менее выносливыми, возрастает утомляемость. Именно в этот период ребятам



особенно необходим щадящий режим. Нужно следить за тем, чтобы они больше бывали на свежем воздухе, необходимо соблюдение режима дня.

- Ухудшается зрение.

- В этот период идет быстрый рост скелета и конечностей и, как следствие этого нарушение осанки (50% учащихся), нарушение координации движений (угловатость).

- В младшем подростковом возрасте начинается половое созревание ребенка (14 лет), т.е. активизируется работа щитовидной железы. Следовательно, ребята становятся раздражительными или как мы говорим, трудновоспитуемыми [27].

Очень различно психическое развитие мальчиков и девочек, так как активизируется поло-ролевая идентификация. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я», т.е. представление о своем внешнем виде, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности».

Мальчиков больше волнует проблема мускулицизма. Они выделяют физическую силу, строго следуют своему эталону, подражают взрослым.

Девочек больше волнует эмоциональный фон, и она расскажет какие-то свои тайны далеко не каждому, а лишь тому, кто создаст этот эмоциональный фон.

В период младшего подросткового возраста складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений. Стремительного наращивания знаний, умений, становления своего «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, когда появляются чувства тревожности и психологического дискомфорта. Этот возраст часто называют периодом диспропорций в развитии. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих,

повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются.

В младшем подростковом возрасте велика потребность в общении в достойном положении в классе.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Из психологического словаря: «Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от вспыльчивости до депрессии). Наиболее бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 14 лет [44].

Для подростков характерна полярность психики: целеустремленность, настойчивость и импульсивность. Неустойчивость может смениться безразличием, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать, повышенная самоуверенность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении сменяется желанием уединиться; развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью; романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью; нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Характерной чертой такого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в

карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений.

Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивает ни мода молодежи, ни цены на вещи, так нужные их ребёнку. А подросток, считая себя уникальной личностью, стремится ничем не отличаться от своих сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, - как трагедию.

У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Желание, чтобы все относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении.

Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности.

В психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на различных этапах своего развития.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности [23].

## 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое тестирование
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики

#### **Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.**

Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

Анкетирование;

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. «Анкета спортсмена» Г.Д. Бабушкин, 2001
2. «Опросник спортивной мотивации» Г.Д. Бабушкин,
3. Методика «потребности достижения» Ильин 2000

#### **«Анкета спортсмена»**

Данная анкета рекомендуется при работе с юными спортсменами при изучении интереса к спорту.

Ключ к анкете. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов,

характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям футболом по шкале: - устойчивый интерес 31–36 баллов; - недостаточно устойчивый 27–30 баллов; - неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

Изучение характера направленности спортивной мотивации. Спортивная мотивация спортсмена имеет направленность на тренировочный процесс и на соревнования. В системе многолетней спортивной тренировки направленность спортивной мотивации постепенно трансформируется с тренировочной в соревновательную. На этапе начальной спортивной подготовки преобладает тренировочная мотивация, на этапе спортивного совершенствования и этапе высших спортивных достижений преобладает соревновательная мотивация. Такое соотношение считается оптимальным. В годичном цикле подготовки направленность спортивной мотивации изменяется. Однако соотношение этих двух видов мотивации может быть различным: у одного спортсмена может преобладать тренировочная мотивация, у другого – соревновательная, у третьего – равномерное распределение мотивации на тренировку и соревнования. И вполне естественно, что направленность спортивной мотивации будет влиять на спортивные достижения.

#### **«Опросник спортивной мотивации»**

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям к соревнованию и тренировкам, то напишите «да», если же оно неверно, то – «нет».

Ключ к опроснику. Ответы «да» на нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на соревнования, четные – на тренировочные занятия.

Для повышения объективности результатов исследования спортивной мотивации рекомендуется использовать экспертную оценку. Для этого тренеру предлагается анкета следующего содержания

#### **Методика «Потребность в достижении»**

Методика измерения потребности (мотива) в достижении разработана Ю. М. Орловым (Е.П. Ильин, 2000). Представление о потребности в достижениях берет свое начало из понятия Ф. Хоппе «Я – уровень», означающего стремление человека удерживать самосознание на возможно более высоком уровне с помощью высокого личного стандарта достижений (уровня притязаний). Позднее это понятие превратилось в понятие «мотив достижения», определяемое Х. Хекхаузенем как стремление повышать свои способности и умения, поддерживать их на возможно более высоком уровне в тех видах деятельности, по отношению к которым достижения считаются обязательными. Предлагаемая методика представляет собой тест-опросник, содержащий 23 утверждения, с которыми испытуемый соглашается или нет. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности человека в достижении успеха в любой деятельности, степени заряженности на успех. По сути, это потребность, превратившаяся в личностное свойство, установку. *Инструкция.* Предлагается ряд положений. Если вы с положением согласны, то рядом с его номером на опросном листе напишите «да», если не согласны – «нет».

*Ключ к опроснику.* За каждый ответ ставится 1 балл, только за ответы «да» – по положениям 2, 6–8, 14,16, 18, 19, 21–23; только

за ответы «нет» – по положениям 1, 3–5, 9–13, 15, 17, 20. Потребность в достижениях (ПД) равна сумме баллов за ответы «да» и «нет». Таким образом, оценочная шкала – от 0 до 23 баллов. Чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижениях.

Педагогическое тестирование.

*Удар по неподвижному мячу, ( мяч находится в неподвижном состоянии, удар наносится с двух шагов в цель)*

*Удар по уходящему мячу ( мяч толкается ногой вперед, и затем наносится по нему удар с двух шагов в цель)*

*Удар по приходящему мячу ( партнер накатывает мяч с угла, затем наносится удар по мячу с двух шагов в цель)*

*Набивание мяча.( жонглирование мяча двумя ногами поочередно)*

*Педагогический эксперимент.* В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с повышением уровня развития мотивации у юношей 7 класса на уроках физической культуры, были проведены тесты до и после введения методики. В педагогический эксперимент входила реализация методики по развитию мотивации юношей 14–15 лет.

*Метод математической статистики.*

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента.

Мотивация исследовалась через анкетирование. По набранным баллам начального и окончательного замеров определялось: эффективна экспериментальная методика проведения занятий относительно контрольной или нет.

## **2.2. Организация исследования**

Для исследования мотивации были взяты учащиеся 7 класса МОУ Березовской СОШ № 5 в количестве 16 человек.

В качестве практической части настоящей работы мы провели исследование, которое должно было подтвердить (или опровергнуть) гипотезу о существовании значимой связи между содержательными характеристиками подготовки с использованием разработанной нами методике.

Исследовательская работа проводилась на базе БСОШ №5. В работе принимали участие юноши 13-14 лет (по 8 человек в каждой группе).

Обе группы, экспериментальная и контрольная, занималась по программе общеобразовательной школе, но в экспериментальной группе перед началом занятия, в подготовительной части урока проводились тематические беседы по разработанной нами тематике, которые занимали время от 5 до 7 мин.

Во всех группах уроки физической культуры проходили три раза в неделю.

При сравнении средних значений результатов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента в тестах мы определили, что результаты не имеют достоверных отличий, (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей педагогического тестирования технической подготовленности до эксперимента контрольной и экспериментальной (n = 8)

Название педагогического теста	Группа	В начале эксперимента (X ± m)	P табл.	P факт.	
Набивание мяча	К	22 ± 2,36	2,23	>1,70	
	Э	35 ± 8,4			
Удар по приходящему мячу	К	4,75 ± 0,59		>1,03	
	Э	4,3 ± 1,2			
Удар по уходящему мячу	К	4,625 ± 0,38			>1,52
	Э	4,75 ± 1,0			
Удар по неподвижному мячу	К	2,875 ± 0,58	>1,52		
	Э	6,25 ± 1,1			

### Этапы исследования

I этап (сентябрь - октябрь 2017 год) — анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (ноябрь – декабрь 2017 год) — определение уровня развития мотивации и разработка экспериментальной методики.

III этап (декабрь 2017 год) — проведение педагогического эксперимента. Написание дипломной работы.



## ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

### 3.1. Экспериментальная по развитию мотивации обучающихся 7-х классов

Экспериментальная программа по развитию мотивации состояла из 20 бесед, которые проводились с обучающимися в подготовительной части урока, и по продолжительности составляли 57 минут. Направленность каждой беседы соответствовала развитию мотивации у обучающихся к желанию заниматься и совершенствоваться в технической подготовке в футболе. Тексты и направленность бесед проводимых с обучающимися представлены ниже:

#### 1. Дисциплина

На прогресс спортсмена влияет скорость «схватывания» информации. Бывает так, что ребенок провел на занятиях меньше времени с мячом по сравнению с остальными, то есть он начинает отставать. Вот эта разница в подготовке, если она накапливается, оказывается тормозом.

Следующий аспект – это, конечно, же дисциплина. Спорт требует тщательного и упорного выполнения упражнений, если же ты только веселишься и, в целом, пришел пообщаться с друзьями, то ты пропустишь детали того, что объяснял тренер, начнешь выполнять упражнение неправильно. И вот у нас уже сформированный двигательный навык, который в дальнейшем исправляется тяжелым трудом.

#### 2. Командное взаимодействие.

А как тренер помогает ребенку влиться в командное взаимодействие? Ты говорил «сделать упражнение лучше, чем друг» — это не приводит к вражде между детьми?

Существует набор упражнений на развитие командного духа. Их можно использовать попеременно с упражнениями, направленными на соперничество, что позволяет нивелировать проблему вражды.

*Что касается командного взаимодействия, то это важная область воспитания ребенка в секции. Он получает знания о том, что рядом есть такой же ребенок с такими же правами. Что он ни первый и ни последний, что рядом есть товарищ, который поможет в сложной ситуации, но вообще-то готов и помериться способностями.*

То есть, спорт развивает эмпатию? Ребенок гораздо лучше понимает, что чувствует другой, например, злость от поражения, эйфорию от победы? У нас 10 минут до твоего выхода. Я имею в виду, помогает ли командная работа в спорте научиться лучше понимать и себя, и других людей?

Спортсмены в основном более открытые, более уверенные и более эмпатичные, чем те, кто не в ладах со своим телом.

Конечно, имея схожий опыт успехов и ошибок, спортсмену проще поставить себя на место другого спортсмена, а соответственно и сопереживать ему.

### 3. О тренировках детей и выборе экипировки.

Мальчики и девочки играют в футбол, так как в раннем возрасте тренера не дают основные понятия футбола, а развивают ребёнка физически.

Футбол — популярный спорт в России, по ряду причин: города миллионники знамениты своими футбольными клубами, а детей приобщают к футболу с ранних лет. Среди многообразия спортивных секций, дети выбирают футбол, чтобы играть также, как их кумиры. Залог успеха юного футболиста складывается не только из-за желания играть, но из-за тренеров и выбора экипировки - ведь именно они формируют чемпионов.

### 4. Что формирует ребёнка как футболиста?

Каждый ребёнок, перед тем как записаться в секцию, имеет одинаковые шансы стать футболистом как и его сверстники. Большую роль играют родители, будущее ребёнка зависит от того, насколько серьёзно они

отнесутся к мечте ребёнка. У каждого есть природные данные, которые тренер помогает раскрыть, поэтому при выборе секции нужно в первую очередь обратить внимание на то, кто будет тренировать вашего ребёнка.

#### 5. Какие качества развивает футбол у ребенка?

Футбол положительно влияет на организм. Если играть с детства, то укрепление костно-мышечной системы будет происходить с ранних лет и мышцы на протяжении занятий будут в тонусе. Также, польза детского футбола заключена в развитии у ребенка лидерских качеств, коллективного мышления и навыков планирования, которые необходимы для достижения результатов во многих сферах.

#### 6. Экипировка в футболе

Футбол - доступный вид спорта: играть можно в шортах, футболке, бутсах или сороконожках. При выборе одежды для тренировок, лучше отдать предпочтение специализированной футбольной форме, сшитой из синтетических тканей с отталкивающими свойствами. Эта ткань лучше впитывает пот, что крайне важно при активных тренировках. К тому же этот материал не требует ухода.

#### 7. Как стать футболистом.

Мечта есть у каждого, будь то ребенок или взрослый человек. Для одного — это новый навороченный гаджет или крутая машина, а для другого — играть в футбол и когда-то поднять над головой честно заработанный чемпионский кубок. Футбол — достаточно популярный вид спорта, и добиться успеха на этом поприще не так уж просто. Чтобы стать хорошим футболистом, нужно приложить массу усилий, систематически тренироваться самостоятельно и в составе команды.

#### 8. Возраст для занятия футболом.

Считается, что первые шаги в этом виде спорта лучше начинать с 5-6 лет. В этом возрасте проще заложить азы техники. Хотя многие известные спортсмены стартовали и в 14, и в 18.

9.

Вы должны быть абсолютно здоровы. Для этого пройдите первичный медосмотр, а потом периодически посещайте врачей для профилактики. Тренировочный процесс требует выносливости, силы и скорости. Это обязательные качества. Хороший игрок не курит и не употребляет алкогольные напитки.

10. Техническая оснащенность.

На каждой тренировке отрабатывайте основные комплексы упражнений. Это ведение мяча с поднятой головой, набивание круглого, дриблинг, разные приемы бега, прыжки, обманные движения, прием мяча.

11. Роль каждого игрока в команде.

Видение своей роли в игре, выбор амплуа. Определитесь со своим игровым местом и совершенствуйте свои способности. Скажем, для вратаря важен рост, сильные ноги, прыгучесть и реакция. Нападающий должен обладать инициативой, смелостью, голевым чутьем, стартовой и дистанционной скоростью.

12. Мотивация и настойчивость.

Высоких результатов достигнуть мгновенно невозможно. Запаситесь терпением и выдержкой. Всегда помните о своей цели, каждая тренировка должна быть праздником, а наградой — высокое мастерство. Постоянно формируйте свои морально-волевые качества и стремление к победе.

13. Литература в футболе.

В перерывах между тренировками почитайте учебную литературу об истории футбола, великих игроках. В свободное время ходите на футбольные матчи или смотрите их по телевизору, анализируйте происходящее на поле. Наверняка у вас есть свой любимец и пример для подражания, который окрыляет перед каждой тренировкой. Идеально будет, если играть он будет на той же позиции, что и вы.

14. Умение играть в команде.

Самолюбие и завышенная самооценка — не самые лучшие друзья. Развивайте умение играть на партнеров, и они ответят вам взаимностью. В противном случае готовьтесь к дисциплинарным взысканиям за своеобразие и пренебрежительному отношению со стороны коллег за самоуверенность.

#### 15. Режим тренировок.

Не нарушайте режим тренировок и внимательно слушайте наставления тренера. Серьезно относитесь к выбору квалифицированного наставника. Это именно тот человек, который поможет развить ваши навыки и укажет на недостатки, научит тренироваться самостоятельно. Каждое занятие — это еще один шаг к совершенству, и пропускать их без уважительной причины недопустимо.

#### 16.

Играйте в футбол сколько только можете с друзьями или местными командами.

Собирайте друзей для дружеского матча или присоединитесь к местной команде, чтобы у вас была практика каждую неделю. Вы никогда не сможете лучше играть в футбол, если не будете играть как можно чаще. В общем-то, кроме как посредством частых матчей и практик, хорошим игроком не стать.

- Испытывайте себя против лучших команд в вашей округе. Чем лучше тренера и противники, тем больше вы растете.

- Если вам не с кем играть, то выйдите на улицу и пробейте 100 ударов по стене или пасуйте то вперед, то назад. Во дворе набивайте мяч или практикуйте свои трюки. Чтобы стать лучшим футболистом нужен лишь мяч и желание работать.

#### 17. Ритм игры.

Найдите свой ритм игры. Лучшие игроки видят противника, принимают решение мгновенно, а затем пасуют, бьют или просто делают свой ход. Единственный способ стать продвинутым игроком - работать над быстротой решений. Для этого...

- Не ведите мяч слишком долго. Обычно достаточно около 1-3 пасов или ударов. Чем дольше у вас мяч, тем больше времени у защиты на подготовку.
- Если же хотите вести мяч, то атакуйте в темпе. Пусть защита сразу на вас реагирует, не давайте ей занять свою позицию.
- Пусть мяч делает свое дело. Вы никогда не сможете бежать быстрее мяча. Потому часто передавайте мяч, пасуйте на другую сторону поля, чтобы запутать вторую команду.
- Если вы потеряли мяч, или его у вас выбили, то сразу развернитесь и постарайтесь вернуть мяч, либо возвращайтесь на свою позицию.

#### 18. Тренировка ног у футболиста.

Разрабатывайте неосновную ногу как можно чаще. Лучшие игроки не ограничивают себя лишь одной ногой. Если же у вас такое есть, то другие опытные игроки быстро это поймут и будут заставлять вас использовать слабую ногу, что сильно ухудшит ваш пас, удар и защиту. Концентрируйтесь на неосновной ноге каждый раз, когда есть такая возможность, даже если поначалу играть ею будет невозможно. Футболист, способный использовать обе ноги - это гроза для противника на любом поле.

#### 19. Защита в футболе.

Научитесь защищаться. Неважно, где вы стоите на поле, главное для любого игрока - суметь вернуть мяч. Личная защита (1 на 1) - это один из основных навыков футболистов, не считая паса и удара. Для практики просто играйте с другом, чередуйте нападение и защиту. Как хороший защитник:

- Присядьте. Стойте в спортивной позиции, опираясь на подушечки пальцев, немного согнув колени.
- Установите направление. Поставьте ногу вперед и наклоните тело так, чтобы другой игрок захотел пойти в определенном направлении. Обычно так делают по направлению к защитнику, но если вы знаете о слабом месте другого игрока, например, что он правша, то можете проделать этот трюк с ним.

- Не навешивайте мяч без надобности. Навешивать - значит выбивать мяч. Хороший защитник ждет подходящего момента, например, если мяч приближается к воротам или нападающий команды соперника подошел слишком близко.
- Следите за тазом противников. По поясу игрока обычно очевидно, куда он направляется. Ноги могут двигаться быстро (особенно при трюках), а покачивания головой и плечами часто используют, чтобы запутать противника. Однако пояс - это примерно центр тяжести игрока, а потому очень сложно изменять его направление ради обманного маневра.

#### 20. Тренировки по футболу.

Тренируйтесь, чтобы избавиться от слабостей, а не похвастаться талантами. Во время тренировок вы должны становиться лучше, а не повторять то, что уже итак у вас хорошо получается. Во время тренировок вы должны ошибаться, пытаться использовать вторую ногу, становиться на новую для вас позицию (например, вместо нападения станьте в защиту), а также прорабатывать новые комбинации и виды паса членам команды. Лучшие игроки не боятся опозориться на тренировке, ведь они хотят опозорить другую команду во время матча.

#### 21. Наблюдение за игрой профессиональных футболистов.

Наблюдайте за игрой профессионалов. Очень хороший способ обучения - смотреть, как играет кто-то более умелый. Если играете на определенной позиции, то вам следует сконцентрироваться на футболистах, играющих на той же позиции и отмечать для себя особенности их техники. Где они, когда мяч не у них? Как часто они наступают или возвращаются к защите? Какого паса они ждут?

- Лучше всего начать с таких, как La Liga, английской премьер-лиги и Бундеслиги, а также международных турниров, например, Кубок Мира.
- Также можно одолжить записи футбола. На таких записях можно посмотреть разные упражнения и тактики, которые помогут вам стать

элитным игроком. Они очень легкие в изучении, и было доказано во всем мире, насколько они полезны для футболистов.



### 3.2. Проверка эффективности экспериментальной программы после эксперимента

Сравнительный статистический анализ проведенного педагогического эксперимента показал, что все педагогические тесты направленные на техническую подготовленность в экспериментальной группе достоверно выше чем в контрольной группе ( $P < 0,05$ ), таблица 2

Таблица 2. Сравнение показателей технической подготовленности в экспериментальной и контрольной групп после эксперимента ( $n=10$ )

Название методики	Группа	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	P табл.	P факт.
Набивание мяча	К	$23,9 \pm 2,35$	2,23	$< 2,30$
	Э	$65 \pm 10$		
Удар по приходящему мячу из 10	К	$5,75 \pm 0,59$		$< 2,63$
	Э	$7,75 \pm 0,6$		
Удар по уходящему мячу из 10	К	$5,5 \pm 0,38$		$< 2,66$
	Э	$7,75 \pm 0,5$		
Удар по неподвижному мячу из 10	К	$3,375 \pm 0,63$	$< 2,43$	
	Э	$9,125 \pm 0,3$		

В экспериментальной группе за время проведения педагогического эксперимента у детей значительно улучшилась мотивация, направленная на устойчивый интерес к занятиям футболом ( $P < 0,05$ ), таблица 3.

Таблица 3. Сравнительный анализ развития мотивации в экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Название методики	Группа	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	$P_0$ табл.	$P$ факт.
Степень устойчивости интереса к занятиям футболом	Э	35± 8,38	2,23	<4,44
	К	65± 9,98		
Степени выраженности потребности человека в достижении успеха	Э	4,3± 1,17		<4,49
	К	7,75± 0,59		

В экспериментальной группе так же значительно повысилась потребность в достижении успеха, что выразилась в направленности мотивации у детей экспериментальной группы на выступления в соревнованиях, тогда как у детей контрольной группы мотивация была более выражена на тренировочные занятия ( $P < 0,05$ ), таблица 4.

Таблица 4. Сравнительный анализ направленности мотивации между экспериментальной и контрольной группами после эксперимента.

Название методики	Группа	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	$P_0$ табл.	$P$ факт.
Направленность спортивной мотивации на соревнования	Э	4,75± 1,03	2,23	<4,4
	К	7,75± 0,45		
Направленность спортивной мотивации на тренировочные занятия	Э	6,25±1,15		<4,4
	К	9,125±0,30		

## ВЫВОДЫ

1. Нами был проведен анализ научно-методической и специальной литературы, который позволил сформировать концепцию, и на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

2. Нами была разработана экспериментальная программа по формированию ценностно-мотивационных установок у юношей 14-15 лет, занимающихся футболом, которая состояла из бесед, направленных на формирование у обучающихся на достижение успеха в соревновательной деятельности, а так же на устойчивость интереса к занятиям футболом.

3. В результате проведенного эксперимента, нами была выявлена эффективность экспериментальной программы, которая выразилась в достоверном улучшении во всех показателях технической подготовленности ( $P < 0,05$ ) экспериментальной группы, а так же в достоверном улучшении развития мотивации ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе все показатели технической подготовленности были значительно хуже ( $P > 0,05$ ).

4. На основании статистической обработки данных, мы пришли к заключению, что развитие мотивации положительно влияет на техническую подготовленность обучающихся юношей 14-15 лет, занимающихся футболом.

## Список литературы

1. Андреев, Семен Николаевич. Мини-футбол в школе: учебное пособие / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с
2. Антипов, Александр Викторович. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М. : Советский спорт, 2008. - 152 с.
3. Бабушкин, Геннадий Дмитриевич. Формирование спортивной мотивации. 2000, 123 с.
4. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 528 с.
5. Батаршев, Анатолий Васильевич. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности [Текст] : учебное пособие / А. В. Батаршев. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 176 с.
6. Бергер, Григорий Ильич. Урок физкультуры: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 144 с.
7. Болонов, Геннадий Павлович. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга: методические рекомендации / Г. П. Болонов. - М. : Сфера, 2003. - 160 с.
8. Век футбола: FIFA 100 лет. - М.: Махаон, 2005. - 311 с. Китаева, Марина Витальевна. Психология победы в спорте: учебное пособие / М. В. Китаева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 208 с

9. Дмитриев, Алексей Андреевич. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с.
10. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов н/Д : "Феникс", 2004. - 384 с.
11. Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.
12. Загвязинский, Владимир Ильич. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студ. пед. вузов / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. - М. : Академия, 2001. - 208 с.
13. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкол. учреждений / И. К. Шилкова [и др.] ; ред. М. М. Безруких. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
14. Игнатъева, Валентина Яковлевна. Футбол: научно-популярная литература / В. Я. Игнатъева.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 192с.
15. Игры во дворе и на улице: научно-популярная литература. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 320 с.
16. Корнилова, Татьяна Васильевна. Введение в психологический эксперимент: учебник / Т. В. Корнилова. - 2-е изд. - М. : МГУ : ЧеРо, 2001. - 256 с.
17. Кузнецов, Василий Степанович. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 176 с.
18. Лубышева, Людмила Ивановна. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 240 с.

19. Матвеев, Анатолий Петрович. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2012. - 192 с.
20. Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2005. - 384 с.
21. Методика обучения физической культуре: 1-11 класс: метод. пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 248 с.
22. Начинская, Светлана Васильевна. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С. В. Начинская. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 240 с.
23. Немов, Роберт Семенович. Психология. Психодиагностика: учебное пособие / Р.С. Немов. - М. : [б. и.], 1998
24. Панасюк, Александр. Как победить в спорте или искусство убеждать: научное издание / А. Панасюк. - М.: Олимп: АСТ, 1998. - 304 с.
25. Петухов, Андрей Владимирович. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
26. Правила игры в футбол: Сб. / Пер. с английской язык. Кравченко М.А. - М.: Астрель: АСТ, 2004. - 111 с.
27. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / ред. Д. Я. Райгородский. - Самара : Бахрах-М, 2004. - 672 с.
28. Психодиагностика детей / Сост. А.С. Галанов. - М. : Сфера, 2002. - 128 с.
29. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. - Омск : СибГУФК, 2012. - 328 с.

30. Психология физической культуры и спорта: учебник / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. - М. : Академия, 2010. - 368 с.
31. Серова, Лидия Константиновна. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л. К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.
32. Смирнов, Юрий Иванович. Спортивная метрология: учеб. для студ. пед. вузов / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков. - М. : Академия, 2000. - 228 с.
33. Спорт в школе: организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост.: И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М. : Советский спорт, 2003. - 256 с.
34. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк [и др.]; ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 520 с.
35. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2006. - 520 с.
36. Уколов, А. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / А. В. Уколов, С. К. Рябинина, В. В. Пономарев; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Сибирский гос. технолог. ун-т". - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 122 с.
37. Физическая культура : учебник для учащихся 10-х классов образоват. учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. - М. : "СпортАкадемПресс", 2003. - 184 с.
38. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013. - 239 с.

39. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013. - 239 с.
40. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 класс / Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. - 2-е изд., стереотип. - М. : Дрофа, 2005. - 76 с.
41. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов и др. ; под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1997. - 192 с.
42. Хигир, Борис Юрьевич. Психологический анализ в большом футболе: научно-популярное издание / Б. Ю. Хигир. - М.: Советский спорт, 2008. - 260 с.
43. Цирик, Борис Яковлевич. Футбол: научно-популярная литература / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1999. - 294 с.
44. Шевандрин, Николай Иванович. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебное пособие / Н.И. Шевандрин. - М. : ВЛАДОС, 1998.
45. Школа и личность 2008-2009: сб. / гл. ред. О. И. Миллер. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 180 с.