

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ЮНЫХ САМБИСТОВ С РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Галимова Рината Еркиновича

Научный руководитель

к.пед.н., доцент

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

к.мед.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. В современных условиях наблюдается тенденция к снижению двигательной активности детей и подростков, а следовательно, отсутствует необходимость быть сильным, ловким, выносливым. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность.

Большую роль нивелирования негативных последствий снижения двигательной активности играет мотивация подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. При этом целесообразно учитывать интересы молодых людей, их увлечения и желания развивать определенные навыки.

Введение в процесс физического воспитания учащихся единоборств в программе дополнительного образования дает возможность творчески использовать программу физической культуры в школе.

Борьба самбо отличается своеобразной системой движений, позволяет владеть телом как гармонически единым организмом, способствует развитию физических качеств и выступает в качестве эффективного средства контроля специальной физической подготовленности, в связи с чем имеет большое прикладное значение.

Объект исследования – тренировочный процесс подростков 12-13 лет, занимающихся самбо в школьной секции.

Предмет исследования – показатели мотивационной и волевой сферы, а также специальной физической подготовленности подростков 12-13 лет, занимающихся самбо в школьной секции.

Целью исследования явилась сравнительная оценка специальной физической подготовленности юных самбистов с разной направленностью спортивной мотивации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что направленность спортивной мотивации юных самбистов оказывает непосредственное влияние

на уровень специальной физической подготовленности и способствует формированию жизненно важных навыков самообороны.

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

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи мотивации, морально-волевых качеств и физической подготовленности юных самбистов.

2. Провести диагностику мотивационной и волевой сферы юных самбистов, занимающихся в школьной секции.

3. Оценить фоновые показатели специальной физической подготовленности юных самбистов с учетом направленности спортивной мотивации.

4. Экспериментально обосновать эффективность комплекса упражнений для повышения специальной физической подготовленности юных самбистов, занимающихся в школьной секции.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы, педагогические контрольные тестирования, анкетирование, метод системного анализа и статистическая обработка результатов исследования.

У самбистов проводилась оценка мотивов спортивной деятельности, волевых качеств и специальной физической подготовленности.

Диагностика мотивов спортивной деятельности самбистов осуществлялась в тестовых методиках «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. Реан), «Оценка потребности в достижении цели» (М.Ю. Орлов), «Преобладающий тип спортивной мотивации» (Г.Д. Бабушкин), «Определение степени устойчивости к занятиям спортом» (Г.Д. Бабушкин), а также анкеты «Мотивы, побуждающие к занятиям борьбой самбо».

Волевые качества юных самбистов изучали по результатам тестовой методики «Показатели волевой сферы» (Н.Н. Обозов).

Оценка специальной физической подготовленности самбистов осуществлялась по 6 тестовым упражнениям «10 бросков передней подножкой», «10 бросков задней подножкой», «10 бросков через бедро», «10 бросков через плечи», «10 подъемов в основную стойку из упора лежа», «10 кувырков вперед-назад из положения упор присев».

Распределение обследуемых на группы осуществлялось в зависимости от направленности их спортивной мотивации на достижение успеха или избегание неудач.

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

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 80 «Ласточкино»» г. Саратова. Контингент обследованных составили 20 подростков мужского пола 12-13 лет, впервые пришедших заниматься в секцию самбо. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 1,5 часа в щадящем режиме с постепенным увеличением интенсивности в течение года.

Для развития и совершенствования специальных физических качеств подростков, занимающихся в секции самбо, в тренировочный процесс был включен комплекс упражнений, подводящим борца к точному и быстрому выполнению отдельных действий борьбы, включая броски.

Положения, выносимые на защиту:

1. Тренировочный процесс с юными самбистами необходимо строить с учетом направленности их спортивной мотивов на достижение результата.
2. Морально-волевые качества юных спортсменов являются одним из основных условий достижения высоких результатов в борьбе самбо.

3. Специальная физическая подготовка самбистов подросткового возраста должна быть ориентирована на развитие физических качеств, обеспечивающих выполнение основных приемов, используемых в соревновательной деятельности.

4. **Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о взаимосвязи мотивации, морально-волевых качеств и физической подготовленности юных самбистов.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ и школьных секций по самбо, а также в возможности совершенствования процесса физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи мотивации, морально-волевых качеств и физической подготовленности юных самбистов» и «Сравнительный анализ специальной физической подготовленности подростков 12-13 лет с разной направленностью мотивации, занимающихся в школьной секции самбо», заключения и списка литературы, включающего 56 источников. Текст магистерской работы изложен на 60 страницах, содержит 8 таблиц и 4 рисунка.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи мотивации, морально-волевых качеств и физической подготовленности юных самбистов. Самбо – единоборство, обладающее огромным образовательным, развивающим и воспитательным потенциалом. Мотивация проявляется очень ярко в спортивной деятельности самбиста, для которой характерны интенсивная тренировочная работа, высокое эмоциональное и нервно-психическое напряжение во время соревновательных состязаний. Поэтому результативность самбистов в спорте, в первую очередь, зависят от его мотивов. Принимая участие в соревнованиях, спортсмены-самбисты ориентируются на предельный уровень достижений, что вызывает у них

высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений. Поэтому потребность изучения тренерами специфики технологии реализации педагогического процесса специальной подготовки самбистов обуславливает необходимость исследования мотивации спортсменов в избранном виде спорта.

Проявление спортивной мотивации зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. При этом значимыми параметрами самооценки спортсменов являются их уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья. Спортивная мотивация делится на тренировочную и соревновательную. При этом в соревновательной мотивации можно выделить мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи.

В спортивной деятельности происходит интенсивное морально-волевое становление личности, а также формирование самооценки, что является важнейшей психологической характеристикой спортсмена. Борец самбо не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли, под которой понимается психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе самбо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Сравнительный анализ специальной физической подготовленности подростков 12-13 лет с разной направленностью мотивации, занимающихся в школьной секции самбо.

Занятия самбо являются одним из важнейших средств физического воспитания подрастающего поколения. При этом на спортивный результат непосредственное оказывает направленность мотивации занимающихся.

Поэтому только спортсмен, с максимальной выраженностью мотивации, сможет добиться достижения поставленной цели и определенных спортивных результатов. Занимаясь самбо, спортсмен проходит всесторонние испытания своей воли, выдержки, трудолюбия, настойчивости в достижении поставленных целей. Поэтому высокие морально-волевые качества самбиста должны сочетаться с отлично развитыми физическими качествами и двигательными способностями.

Проведена диагностика мотивационной и волевой сферы юных самбистов, занимающихся в школьной секции:

- выявлены 2 группы юных спортсменов с направленностью мотивации на достижения успеха (60%) и избегание неудач (40%);
- у самбистов с направленностью мотивации на успех установлены повышенная и высокая потребность в достижении цели, а у самбистов с мотивацией на избегание неудач пониженная и средняя потребность в достижении цели;
- самбисты с мотивацией на достижение успеха в равной степени ориентированы на тренировочные занятия и участие в соревнованиях, а у самбистов с мотивацией избегания неудач выявлена четкая направленность мотивации на тренировки;
- по степени устойчивости интереса к занятиям самбо в обеих группах были выявлены подростки с устойчивым и недостаточно устойчивым интересом с доминированием первого у самбистов с мотивацией успеха и второго – у самбистов с мотивацией избегания неудач;
- у самбистов с мотивацией на успех лидирующие позиции занимают мотивы личностного характера («желание заниматься борьбой самбо и принимать участие в соревнованиях», «научиться приемам самообороны» и «физическое самосовершенствование»), а у самбистов с мотивацией на избегание неудач – мотивы навязанного характера («желания пойти в секцию с друзьями за компанию» и «желание быть сильнее других, чтобы не обижали»);

- самбисты с мотивацией на достижение успеха по индивидуальным показателям волевой сферы (сила и стойкость воли, целеустремленность) и их суммарным оценкам достоверно превосходили самбистов с мотивацией на избегание неудач;

- самые высокие оценки у самбистов с мотивацией на достижение успеха были выявлены по показателю стойкости воли, а у самбистов с мотивацией на избегание неудач – по показателю силы воли.

Оценка фоновых показателей специальной физической подготовленности юных самбистов с учетом направленности спортивной мотивации позволила установить:

- отсутствие достоверной разницы во всех шести тестовых заданиях, характеризующих специальную физическую подготовленность, у самбистов с мотивацией на достижение успеха и мотивацией на избегание неудач;

- по каждому из шести тестовых заданий среднего и низкого уровня специальной физической подготовленности, причем низкий уровень был доминирующим у самбистов обеих групп;

- при выполнении 10 бросков передней подножкой, 10 подъемов в основную стойку из упора лежа и 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев у 75% самбистов в обеих группах зарегистрированы низкие значения специальной физической подготовленности;

- при выполнении 10 бросков через плечи все самбисты продемонстрировали низкий уровень специальной физической подготовленности;

- при выполнении 10 бросков задней подножкой у 67% самбистов 1 группы выявлены низкие результаты, у 33% – средние.

- при выполнении 10 бросков через бедро у 83% обследуемых 1 группы установлен низкий уровень установлен, а у 17% – средний;

- у самбистов 2 группы в упражнениях «10 бросков задней подножкой» и «10 бросков через бедро» распределение по уровням было одинаковым: у 62% лиц результаты были низкими, а у 38% – средними.

Экспериментально обоснована эффективность комплекса упражнений для повышения специальной физической подготовленности юных самбистов, занимающихся в школьной секции:

- в конце исследования выявлена положительная динамика специальной физической подготовленности у юных самбистов с достоверным характером в группе лиц с мотивацией на достижение успеха;

- динамика специальной физической подготовленности у самбистов с мотивацией на успех при выполнении 10 бросков передней подножкой составила 12%; 10 бросков задней подножкой – 12,9%; 10 бросков через бедро – 10,4%; 10 бросков через плечи – 6,8%; 10 подъемов в основную стойку из упора лежа – 16,9%; 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев – 11,4%;

- динамика специальной физической подготовленности у самбистов с мотивацией на избегание неудач при выполнении 10 бросков передней подножкой составила 6,3%; 10 бросков задней подножкой – 3,2%; 10 бросков через бедро – 5,3%; 10 бросков через плечи – 3,1%; 10 подъемов в основную стойку из упора лежа – 10,5%; 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев – 7,4%;

- в конце исследования у самбистов с мотивацией на избегание неудач распределение по уровням специальной физической подготовленности было таким же, как и при первичном тестировании ввиду незначительной динамики результатов;

- у самбистов с мотивацией на успех более существенные изменения в показателях привели к перераспределению самбистов по уровням подготовленности;

- при выполнении 10 бросков передней подножкой и 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев у 58% самбистов выявлен низкий уровень специальной физической подготовленности, а 42% – средний уровень;
- при выполнении 10 бросков задней подножкой в равном соотношении у подростков зарегистрирован низкий и средний уровень специальной физической подготовленности;
- при выполнении 10 бросков через бедро и 10 подъемов в основную стойку из упора лежа у 67% самбистов показатели были низкими, у 33% – средними;
- при выполнении 10 бросков через плечи результаты распределения по уровням подготовленности существенно отличались от фоновых данных: у 75% самбистов зарегистрированы низкие результаты, а у 25% – средние.

Заключение. Современный спорт играет фундаментальную роль в развитии подрастающего поколения, оказывая прямое влияние на формирование морально-волевых качеств, выносливости, стойкости характера, достижения поставленных целей, а также умения постоять за себя и своих близких. При этом высокие морально-волевые качества самбиста, мотивационные установки на достижение успеха должны сочетаться с отличными физическими качествами и двигательными способностями.

Проведенные исследования и полученные результаты свидетельствуют о достоверном превосходстве показателей специальной физической подготовленности у начинающих подростков-самбистов с мотивацией на успех и более развитым уровнем волевых качеств над параметрами их сверстников с мотивацией на избегание неудач и низким уровнем волевых качеств.

Кроме того, полученные в ходе экспериментального исследования данные указывают на эффективность разработанного комплекса упражнений и подтверждают выдвинутую гипотезу.

Таким образом, мотивация юных самбистов является стержневой характеристикой личности, обуславливающей рост уровня специальной физической подготовленности и достижений в спорте. Внедрение комплекса упражнений в тренировочный процесс оказало более существенное влияние на повышение специальной физической подготовленности самбистов с мотивацией на успех. Поэтому недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что они оказываются неспособным проявить свои возможности.