

---

# ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 14–16 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

---

*Евгения Усманова, Елена Никитина*

---

**Резюме.** Сучасний стан російського футболу спонукає багато фахівців замислюватися над розробкою нових підходів і методів підготовки, а також оцінкою якості тренування не лише спортсменів високого класу, але і ближнього резерву. Це зумовлено загальними тенденціями у світовому спорті і є свідченням зусиль, які робляться для підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом в усіх видах спорту. На тлі зростаючих змагальних навантажень і пильної уваги до перспективних спортсменів з боку громадськості і засобів масової інформації вміння тренера грамотно управляти потребоно-мотиваційною сферою юних спортсменів, розпізнавати і попереджати явище надмотивації стає більш актуальнішим.

**Ключові слова:** спортивна психологія, підготовка спортивного резерву, потребоно-мотиваційна сфера.

**Summary.** Modern state of Russian football motivates many experts to reflect on the development of new approaches and methods of preparation, and quality assessment of training not only high-class sportsmen, but also the middle of the reserve. This reflects the General tendencies in the world of sport and the evidence of the efforts made to improve the efficiency of management of educational-training process in all sports. With the increasing competitive pressures and close attention to the promising athletes from the public and the media, the ability of the coach to manage the requirement of motivational sphere of the young sportsmen, to recognize and prevent the phenomenon of excess motivation becomes more urgent.

**Keywords:** sports psychology, sports reserve training, the requirement of motivational sphere.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Дифференцированный подход является одним из основополагающих педагогических принципов. Необходимость его применения в практике спорта способствовала изучению вопросов индивидуализации средств и методов спортивной подготовки, выявлению направлений индивидуализации учебно-тренировочного процесса, в частности в СДЮШОР [5]. В конце 1990-х годов подводятся итоги исследований по проблеме индивидуализации подготовки юных спортсменов [2]. В начале 2000-х годов проведено исследование в рамках докторской диссертации, посвященное дифференцированному подходу к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапе многолетней подготовки [1].

Сложность и важность проблемы, многообразие видов спорта, специфика которых предполагает разработку особых методических путей реализации дифференцированного принципа, требуют не только продолжения исследований, но значительной активизации научно-методической работы в этом направлении [6, 7].

В современных исследованиях больше внимания уделяется индивидуализации различных аспектов подготовки спортсменов, например, пред-

соревновательной подготовке боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями [4].

В последние годы наблюдается заметное усиление процессов изменения в составах футбольных команд, причем не только в спорте высших достижений, но и в детско-юношеских спортивных командах. В отдельных случаях переход юного футболиста в другой коллектив инициируется его тренерами, руководством спортивной школы. В коллектив команды часто привлекаются новые воспитанники. Нестабильность условий учебно-тренировочной деятельности юных футболистов отрицательно сказывается на их психологическом состоянии, морально-волевой подготовленности, что ведет к снижению уровня технико-тактических действий на тренировках и соревнованиях и вызывает у спортсменов чувство неудовлетворенности и разочарования. Отсев игроков из ДЮСШ и то, что по окончании спортивной школы до 50 % футболистов не закрепляются во взрослых командах и покидают футбол, является серьезной проблемой в масштабах развития данного вида спорта в стране.

Проблемность ситуации создается во многом тем, что юный спортсмен нуждается не только в

психологической поддержке и опеке со стороны тренера, но и в индивидуальном подходе, учете его физических, функциональных, технико-тактических возможностей и психологических особенностей личности. Вместе с тем тренерский состав команды, особенно по отношению к новичкам, испытывает затруднения в понимании внутреннего мира воспитанников. Многие тренеры не владеют средствами регуляции нежелательных психических состояний игроков, не обладают научно-методическими знаниями в области диагностики индивидуально-психологических характеристик юных футболистов. В связи с этим ими игнорируются возможности построения учебно-тренировочного процесса, включающего средства и педагогические приемы его индивидуализации на основе учета психологических свойств футболистов.

В современных теоретических работах спортивных специалистов рассматриваются существенные особенности дифференцированного подхода в спортивной тренировке. Применение этого подхода получило большее распространение в индивидуальных видах спорта и, как правило, в работе с высококвалифицированными спортсменами. Для игрового вида спорта, каковым является футбол, и футболистов в возрастном диапазоне 14–16 лет данная проблема в психолого-педагогическом аспекте практически не рассматривалась. Все вышесказанное обусловило выбор тематики нашего исследования.

**Цель исследования** – разработка методики психолого-педагогического обеспечения дифференцированного подхода к подготовке футболистов в возрасте 14–16 лет как средства повышения сохранности контингента и успешности их спортивной деятельности.

**Методы и организация исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ педагогической документации, психологическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базах ДЮСШ ПФК «ЦСКА», «Локомотив» (Москва), ЦПФ ФК «КАМАЗ» (Набережные Челны) в котором приняли участие 128 футболистов разных игровых амплуа в возрасте 14–16 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** К индивидуально-психологическим особенностям личности футболистов, обуславливающих целесообразность дифференцированного подхода к их спортивной подготовке, следует отнести: особенности потребностно-мотивационной сферы, эмоционального выгорания и локализации субъективного контроля.

Установлено, что успешность спортивной деятельности зависит от преобладания у футболистов

мотивации к успеху при обязательном сохранении мотивации к избеганию неудач. Потребность в самовыражении спортсменов (развитие своих сил и способностей, стремление к новому и неизведанному, желание заниматься делом, требующим полной отдачи) способствует успешности спортивной деятельности и служит профилактикой эмоционального выгорания, что обуславливает актуальность нашего исследования. Более благоприятным для спортсменов, в сравнении с экстернальным, следует считать умеренно интернальный локус контроля. Все компоненты синдрома выгорания – деперсонализация, эмоциональное истощение, редукция личных достижений – связаны с негативными состояниями спортсменов и тормозят успешность спортивной деятельности.

У 69 % обследованных футболистов преобладает мотивационная направленность на достижение успеха, более благоприятная мотивационная сфера с точки зрения мотивации достижения отмечается у 37 %, а у 32 % тоже прослеживается эта мотивация достижения успеха, но с очень (слишком) высоким уровнем, что можно оценить как отрицательный фактор. У 18 % футболистов выявлено отсутствие доминирования одной мотивации над другой, что также нельзя оценить положительно, так как мотивация к успеху должна преобладать. У оставшихся 13 % испытуемых преобладает мотивация к избеганию неудач, что рассматривается специалистами как отрицательный фактор. Следует обратить внимание, что спортсмены с низким уровнем мотивации избегания неудач при высоких показателях в мотивации достижения успеха проявляют склонность к переоценке своих возможностей.

Потребности личности у футболистов удовлетворяются на трех уровнях: удовлетворенности, частичной неудовлетворенности и неудовлетворенности. Неудовлетворенные потребности являются наиболее актуальными на момент тестирования, к ним относятся: потребности в самовыражении не удовлетворены более у половины футболистов (53 %). Оценивают как неудовлетворенную потребность в признании 13 % испытуемых. У многих футболистов не удовлетворены остальные потребности: социальные, материальные, потребность в безопасности (у 5, 4, 2 % соответственно), но некоторые футболисты отмечают их полную удовлетворенность на момент тестирования, т.е. они не являются актуальными. Потребность в самовыражении – у 3 % и в признании у 1 % футболистов. К удовлетворенным потребностям относят: материальные, социальные, потребность в безопасности (у 39, 31, 22 % соответственно). Удовлетворенность материальных потребностей, социальных и потребности в безопасности отражает положительные тенденции в потребностно-

мотиваційній сфері. При оцінці задоволеності потребностей більша частина футболістів показала часткову незадоволеність в відношенні всіх потребностей, крім потреби в самовираженні, яка у них не задоволена.

В результаті діагностики рівня суб'єктивного контролю виявлено, що спортсмени діляться приблизно порівну на інтерналів, т. є. возлагають відповідальність за події своєї життя на себе (51 %), і екстерналів, схильних возлагати відповідальність за події своєї життя на оточуючих і обставини (49 %). По інших шкалах отримані наступні результати: інтернальний (внутрішній) тип контролю в середньому по всій вибірці переважає в області досягнень (85 %), міжособистісних відносинах (59 %) і по шкалі «здоров'я-хвороба» (63 %); екстернальний (зовнішній) переважно відзначається в області невдач (76 %) і виробничих відносин (71 %). Отримані результати свідчать про цільовість застосування в роботі з футболістами-екстерналами засобів і методів, посилюючих їх відповідальність в різних ситуаціях і попереджувати у спортсменів-інтерналів різке проявлення даної властивості.

Признаки синдрому вигорання футболісти демонструють переважно в формі деперсоналізації (цинізму в відношенні до колег по команді) і зменшення особистих досягнень, в меншій ступені – в формі емоційного виснаження. При цьому встановлено, що високий рівень всіх компонентів емоційного вигорання частіше відзначається в групі футболістів з дуже високим рівнем мотивації до досягнення успіху (61 % – деперсоналізація); 52,2 % – зменшення особистих досягнень; 19,5 % – емоційне виснаження). При цьому високі рівневі показники синдрому вигорання відзначені по компонентах (деперсоналізація – у 37 %, зменшення особистих досягнень – у 32 %, емоційне виснаження – у 13 % всіх досліджуваних).

По даним факторного аналізу встановлено взаємозв'язок між показателями потребно-мотиваційної сфери і компонентами синдрому вигорання в різних групах футболістів: для спортсменів, продовживших заняття футболом після закінчення спортивної школи характерна спрямованість на досягнення успіху і самореалізацію (потреба в самовираженні) через зменшення особистих досягнень; потреба в визнанні. Фактори, що впливають на спортсменів, що закінчили займатися футболом, відрізняються змістом таких змінних, як мотивація уникнення невдач, емоційне виснаження, деперсоналізація. Вибірку, сформовану з футболістів, продовживших заняття футболом після закінчення спортивної школи

( $n = 78$ ) на 67 % описують чотири фактори, складовими яких є мотивація досягнення успіху, потреба в самовираженні, зменшення особистих досягнень (20 %), матеріальні потреби і соціальні потреби (17 %), потреба в безпеці, емоційне виснаження (16 %), потреба в визнанні (14 %).

Вибірку, сформовану з футболістів, що закінчили заняття футболом після закінчення спортивної школи ( $n = 50$ ) на 67 % описують так же чотири фактори, до яких належать наступні індивідуально-психологічні особливості: потреби соціальні, потреба в визнанні (18 %), потреби матеріальні і потреба в самовираженні (17 %), мотивація уникнення невдач і емоційне виснаження (16 %), деперсоналізація (16 %).

В групі футболістів, продовживших займатися футболом не були виділені мотивація уникнення невдач і деперсоналізація, які мають в групі переставших заняття футболом, для останніх характерні зменшення особистих досягнень і мотивація досягнення успіху.

Робота по експериментальній методикі здійснювалася на основі принципів індивідуально-дифференційованого підходу, опережувачого планування психолого-педагогічного забезпечення, тісної зворотньої зв'язки і супутньої корекції, гуманістичного впливу на особистість спортсмена з застосуванням таких психолого-педагогічних засобів, як бесіда, пояснювальний розповідь, обговорення, психотехнічні ігри і вправи. Ефективність даної методики визначали по двом напрямкам: 1) оцінка значимості відмінностей в індивідуально-психологічних показателях у футболістів експериментальної групи до і після експерименту; 2) аналіз збереженості контингенту і успішності спортивної діяльності футболістів після закінчення спортивної школи.

Експериментальна методика психолого-педагогічного забезпечення індивідуально-дифференційованого підходу до підготовки футболістів в віці 14–16 років з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей на вибірці спортсменів ЦПФ ФК «КАМАЗ» показала достовірні зміни параметрів потребно-мотиваційної сфери досліджуваних по наступним показателям: потреба в безпеці ( $p = 0,018$ ) і соціальні потреби ( $p = 0,016$ ) – зменшення рівня незадоволеності даної потребою; потреба в самовираженні ( $p = 0,018$ ) – підвищення незадоволеності, а значить актуальності для досліджуваних; інтернальність в області невдач ( $p = 0,20$ ) і міжособистісних взаємовідносин ( $p = 0,17$ ) – т. є. підвищення показателя внутрішнього типу контролю по даним шкалам ін-

тернальности. Снижение показателя деперсонализация ( $p = 0,21$ ), что свидетельствует о тенденции к снятию напряженности в отношениях с партнерами по команде и тренером.

Таким образом, была установлена целесообразность применения экспериментальной методики психолого-педагогического обеспечения учебно-тренировочного процесса футболистов в возрасте 14–16 лет, т. е. она может быть рекомендована к применению в условиях ДЮСШ по футболу для данного возрастного контингента.

**Выводы.** К индивидуально-психологическим особенностям личности футболистов обуславливающих целесообразность дифференцированного подхода к их спортивной подготовке относятся особенности потребностно-мотивационной сферы, эмоционального выгорания и локализации субъективного контроля. Установлено, что успешность спортивной деятельности обуславливается преобладанием у футболистов мотивации к успеху при обязательном сохранении мотивации к избеганию неудач. Способствует успешности спортивной деятельности, служит профилактикой эмоционального выгорания актуальность потребности в самовыражении. Более благоприятным для спортсменов

в сравнении с экстернальным следует считать умеренно интернальный локус контроля. Все компоненты синдрома выгорания – деперсонализация, эмоциональное истощение, редукция личных достижений связаны с негативными состояниями спортсменов и не способствуют успешности спортивной деятельности. Факторный анализ установил взаимосвязи между показателями потребностно-мотивационной сферы и компонентами синдрома выгорания в разных группах футболистов: продолживших занятия футболом после окончания спортивной школы и закончивших заниматься футболом.

Работа по экспериментальной методике осуществлялась с применением таких психолого-педагогических средств, как беседа, объяснительный рассказ, обсуждение, психотехнические игры и упражнения. Эффективность данной методики определялась по двум направлениям: 1) оценка значимости различий в индивидуально-психологических показателях у футболистов экспериментальной группы до и после эксперимента; 2) анализ сохранности контингента и успешности спортивной деятельности футболистов после окончания спортивной школы.

## Литература

1. Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук / П. В. Квашук. – М., 2003. – 226 с.
2. Никитушкин В. Г. Теоретико-методические основы индивидуализации в юношеском спорте / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, Г. Н. Германов // Физ. культура и спорт – проблемы, задачи, решения: сб. науч. тр. – Воронеж: Изд-во ВГИФК МГАФК, 1998. – С. 9–20.
3. Никитушкин В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 10. – С. 18–22.
4. Романина Е. В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов (на материале стрелкового спорта) / Е. В. Романина, М. В. Грицаенко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 58–63
5. Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тезисы докладов XIII Всесоюз. науч.-практ. конф. (X., 28–31 мая 1991). – М., 1991. – 167 с.
6. Усманова Е. Н. Анализ тесноты взаимосвязи между уровнем мотивации достижения и эмоциональным «выгоранием» у футболистов / Е. Н. Усманова // Теоретические и практические аспекты физического воспитания: материалы межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. – Набережные Челны: Кам-ГИФК, 2006. – С. 189–191.
7. Усманова Е. Н. Психолого-педагогические аспекты индивидуально-дифференцированного подхода к подготовке юных футболистов / Е. Н. Усманова // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 9. – С. 83–86.

## References

1. Kvashuk P. V. Differentiated approach to the construction of training process of young sportsmen at the stages of long-term training: dis. ... Dr. ped. Sci. / P. C. Kvashuk. – Moscow, 2003. – 226 p.
2. Nikitushkin V. G. Theoretical-methodical bases of individualization in youth sports / V. G. Nikitushkin, P. V. Kvashuk, G. N. Germanov // Physical culture and sport – problems, challenges, solutions: collection of scientific works. – Voronezh: Publishing house VGIFK MGAFK, 1998. – P. 9–20.
3. Nikitushkin V. G. Some results of research of a problem of individualization of training of young sportsmen / V. G. Nikitushkin, P. V. Kvashuk // Theory and practice of physical culture. – 1998. – N 10. – P. 18–22.

4. *Romanina E. V.* Emotional stability as success factor of the competitive activities of young athletes (on the material of shooting sports) / E. V. Romanina, M. V. Gritsaenko // Physical culture, upbringing, education, training. – 2004. – N 3. – P. 58–63.

5. *Management* of the training process on the basis of consideration of individual features of young sportsmen in: abstracts of the XIII all-Union scientific-practical conference (Kharkiv, 28–31 may, 1991). – Moscow, 1991. – 167 p.

6. *Usmanova E. N.* Analysis of the closeness of the relationship between the level of motivation of achievement and emotional burnout players / E. N. Usmanova // Theoretical and practical aspects of physical education: materials of the Intercollege scientific-practical conference of young scientists and students. – Naberezhnye Chelny: KamGIFK, 2006. – P. 189–191.

7. *Usmanova E. N.* Psychological and pedagogical aspects of individual and differentiated approach to the training of young footballers / E. N. Usmanova // Theory and practice of physical culture. – 2010. – N 9. – P. 83–86.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма», Набережные Челны, Россия  
e-mail: evgeniya-usmanova@yandex.ru  
info@mgafk.ru

Поступила 11.03.2014