

## ФУТБОЛМЕН АЙНАЛЫСУШЫЛАРДЫҢ ОЙЫН ДАҒДЫЛАРЫН АРТТЫРУДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ПАРАДИГМАСЫ (ОРТА СЫНЫП ЖАС КЕЗЕҢДЕРІ МЫСАЛЫНДА)

<sup>1</sup>Ижанов Ж.Т., <sup>1</sup>Сейсенбеков Е.К.<sup>а</sup>, <sup>1</sup>Қарақов А.Қ. <sup>2</sup>Мухиддинов Е., <sup>1</sup>Абишев К.С.

<sup>1</sup>Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Сейсенбеков Е.К [yerlan\\_fks@mail.ru](mailto:yerlan_fks@mail.ru)

**Аңдатпа.** Мақалада білім беру мекемелеріндегі білім алушылардың футбол дағдыларын дамыту үшін психологиялық дайындықтың ережелер жиынтығы, ойлау шаблоны мен мінез-құлық моделі берілген. Жалпы, дене шынықтыру сабақтарында дене жаттығулары практикалық тұрғыда жиі назарда болғанымен, ішкі түрткі, сенімділік және эмоционалдық реттеу сияқты психологиялық факторлар шеберліктің жан-жақты дамуын қамтамасыз етуге үлесін қосады. Аталмыш еңбекте әртүрлі психологиялық жаттығулар әдістері, олардың футболды үйренуге әсері, әсіресе, танымал спорт түрлерінде жиі кездесетін психологиялық қысымды жағдайлар жайлы мәселе көтерілген. Сауалнамалар, сұхбаттар және бақылау зерттеулерін қамтитын аралас әдістер әдісі арқылы зерттеу білім алушылардың техникалық дағдыларына, топтық жұмысына және ойын өнімділігіне психологиялық әсер етудің тиімділігін бағалайды.

Сауалнама нәтижелері білім алушылардың психологиялық дайындығы қысым жағдайында орындау, зейінді сақтау және ойын кезінде төзімділік таныту қабілеттерінің айтарлықтай артқанын көрсетті. Зерттеу жеке және эмоционалдық дамудың маңызды кезеңінде тұрған білім алушылардың ерекше қажеттіліктерін қанағаттандыратын бейімделген психологиялық стратегияларының маңыздылығын ашты. Бұл стратегиялар визуализация әдістерін, мақсат қою жаттығуларын және стрессті басқару тәжірибесін қамтып, футбол дағдыларын жақсартты және жалпы спорттық өнімділікті арттырды.

Сауалнамаға қатысушылардың нәтижелері бойынша психологиялық дайындықты білім беру мекемелерінің білім беру бағдарламаларына енгізуі маңызды екендігі анықталды, арнайы білімнің өсуіне ықпал етті. Бапкерлерге, тәрбиешілерге және спорт психологтарына футбол жаттығуларындағы тиімді психологиялық дайындық әдістерін енгізу бойынша практикалық ұсыныстар берілді, нәтижесінде жан-жақты және табысты спортшы болып өсуіне әкелді.

**Түйін сөздер:** білім алушылар, психологиялық дайындық, футбол дағдылары, ішкі түрткі, сенімділік, буырқанды сезімдік реттеу, визуализация әдістері.

**Кіріспе.** Футбол балалар мен жасөспірімдер үшін кеңінен танымал және қолжетімді спорт түрі. Онда үйлестіру, төзімділік және ұжымдық жұмыс сияқты дене қабілеттерін дамыту құралы ғана емес, сонымен қатар тұлғаның әлеуметтік-психологиялық аспектілерін жетілдірудің күшті құралы ретінде де қызмет етеді. Спорттық жаттықтыру әдістерін дамытушылық дайындық қағидаларымен үйлестіре отырып, футбол білім алушылардың дене шынықтыруын, әлеуметтік-психологиялық қасиеттерін жақсартуға ықпал ететін құрылымдық ортаны қамтамасыз етеді [1].

Соңғы жылдары жасөспірімдер футболында психологиялық дайындықтың маңыздылығы артты. Дәстүрлі оқыту бағдарламалары дене дайындығы мен техникалық дағдыларды дамытуға көп көңіл бөлгенімен, мотивация, сенімділік, эмоционалды реттеу және психикалық тұрақтылық сияқты психологиялық факторлардың рөлі дағдылардың

жан-жақты дамуын қамтамасыз ету аз, деп танылуда. Психологиялық дайындық әдістерін біріктіру тек техникалық және тактикалық көрсеткіштерді ғана емес, сонымен қатар спорттық бәсекелестікте жиі кездесетін қиын жағдайларды жеңу қабілетін де арттыратынын көрсетті. Футбол жаттығуларына неғұрлым біртұтас көзқарасқа қарай бұл ауысу психологиялық факторлардың спорттық көрсеткіштерге айтарлықтай әсерін атап көрсететін өсіп келе жатқан зерттеулермен қамтамасыз етіледі [2].

**Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы.** Зерттеу мақсатына – білім алушылардың футбол дағдыларын арттырудағы психологиялық дайындықтың рөлін талдау кірді. Атап айтқанда, футболдың көрсеткіштерін жақсартудағы визуализация әдістері, мақсат қою жаттығулары және стрессті басқару тәжірибесі сияқты әртүрлі психологиялық жаттығулардың тиімділігі берілген. Футболмен айналысушы білім алушылардың жеке және эмоционалдық өсуінің маңызды кезеңінде тұрған ерекше даму қажеттіліктерін қанағаттандырудағы психологиялық стратегияларды бейімдеуі талданды. Аталмыш шаралар білім алушылардың техникалық дағдыларына, топтық жұмысына, жалпы ойын көрсеткіштеріне әсерін зерттей отырып, тиімді және футбол ойыны жаттығуларының жан-жақты бағдарламаларын әзірлеуге көмектесетін құнды түсініктерді беру ниеттілігі анықталды [3].

Зерттеу Астана қ. №23 орта мектепте 5-7 сынып білім алушылары арасында жүргізілді. Барлығы 289, оның ішінде, 113 ұлдар, 176 қыздар болды. Сыныптар бойынша зерттеуге – 10-11 жастағы (5-ші сыныптар): 38 ұл, 55 қыз, барлығы 93 білім алушы; 11-12 жастағы (6-шы сыныптар): 39 ұл, 58 қыз, барлығы 97 білім алушы; 12-13 жастағы (7-ші сыныптар): 36 ұл, 63 қыз, барлығы 99 білім алушы қатысты (Кесте 1).

Кесте 1. – Зерттеуге қатысқан білім алушылар

| Қатысушылар    | 10-11 жастағы<br>(5-ші<br>сыныптар) | 11-12 жастағы<br>(6-шы<br>сыныптар) | 12-13 жастағы<br>(7-ші<br>сыныптар) | Барлық<br>қатысушылар<br>саны |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| Ұлдар          | 38                                  | 39                                  | 36                                  | 113                           |
| Қыздар         | 55                                  | 58                                  | 63                                  | 176                           |
| <b>Барлығы</b> | <b>93</b>                           | <b>97</b>                           | <b>99</b>                           | <b>289</b>                    |

Спорт психологиясындағы (соның ішінде, мектептік жағдайда) алғашқы зерттеулер психикалық күйлер мен спорттық өнімділік арасындағы байланысты зерттеп, психикалық табандылық, ішкі түрткі және эмоционалды реттеу сияқты түсініктердің дамуына әкелді. Бұл зерттеулер психологиялық дайындықтың спортшыларға стрессті жеңуге, зейінді сақтауға және қысым кезінде ең жоғары өнімділікке жетуге көмектесудегі маңызды рөлді атап өтті. Бапкерлер мен спорт психологтары білім беру мекемелеріндегі жас спортшылардың психикалық тұрақтылығын, эмоционалдық тұрақтылығын арттыру үшін нақты стратегияларды әзірледі [4].

Қазіргі заманғы спорттық жаттығуларда, әсіресе, жасөспірімдер спортында психологиялық дайындық спортты дамытудың кешенді бағдарламаларының құрамдас бөлігі болды. Жаттығудың заманауи әдістері жан-жақты дамыған спортшыларды тәрбиелеу үшін дене дайындығы мен психологиялық стратегияларды біріктіретін біртұтас тәсілге баса назар аударуда. Бұл ауысым жас спортшылардың тек дене дамуы ғана емес, сонымен қатар жеке және эмоционалдық өсудің маңызды кезеңінде екенін мойындаумен байланысты [5].

Білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру сабақтары мен үйірмелерді жүргізу барысындағы спорт психологиясы саласы дамыған сайын психологиялық дайындық барлық деңгейдегі айналысушылар үшін пайдалы және маңызды. Көрнекілік, мақсат қою, өз бетінше сөйлесу, құрылымдық психологиялық араласуларды енгізу – дәстүрлі дене жаттығуларын толықтырды. Бұл әдістер айналысушылар үшін қысымшылық жағдайында өнер көрсету, зейінді сақтау және сәтсіздіктерден қалпына келтіру қабілетін арттыруға,

осылайша жалпы өнімділікті жақсартуға арналған. Дене және психологиялық құрамдастарды қамтитын спорттық жаттығулардағы біртұтас көзқарасқа ауысу спорттық жетістікте ақыл мен дененің күрделі өзара әрекеттесуінің өсіп жатқан танылуын көрсетеді [6].

Қазіргі әдістер жас спортшылардың психикалық және эмоционалдық тұрақтылығын дамытуға бағытталған, бұл факторлар олардың қалыптасу кезеңінде шешуші рөл атқарады. Агја (2016) зерттеуі, әсіресе, футбол және хоккей сияқты командалық жағдайларда жастар спортындағы психологиялық-педагогикалық қолдаудың маңыздылығын, жас спортшылардың жоғары сезімталдыққа, стресске тез жауап беруге және мақтау мен марапаттарға деген қатты мұқтаждыққа ие екенін көрсетеді, бұл тиімді психологиялық дайындық бағдарламаларын жасауда маңызды ескерулер болып табылады [7].

Уляева мен Мельниктің (2014) зерттеуі футболдың дене және психикалық күйзеліспен күресу сияқты психологиялық талаптары спорттың бәсекеге қабілеттілігінің ажырамас бөлігі екенін атап өтіп, мұны одан әрі қуаттайды. Тиімді психологиялық дайындық мектеп жасындағы спортшыларға қателіктерден тез қалпына келуге, ойын кезінде зейінді сақтауға мүмкіндік беретін төзімділікті дамытуға көмектеседі [8].

Жас футболшыларды даярлауда қазіргі психологиялық дайындық әдістері ретінде мақсат қою, визуализация, күйзелісті басқару және өз-өзімен сөйлесу сияқты әдістер жатады. Мақсат қою – спортшылар өздерін ынталандыру және олардың жетістіктерін бақылау үшін нақты, өлшенетін және қол жеткізуге болатын, мақсаттар қоятын тағы бір кеңінен қолданылатын әдіс. Визуализация айналысушылардың сенімділігін арттырып, психомоториканың дамуын қамтиды, жарыстар алдында алаңдаушылықты азайтуға көмектеседі. Күйзелісті басқаруда – терең тыныс алу жаттығулары, релаксация әдістері жас футболшыларға стрессті жағдайларда сабырлы және зейінін сақтауға көмектесу үшін қолданылады. Өз-өзімен позитивті сөйлесу – өзіне сенімділікті арттырады, жақсы ойлауды нығайтады. Психологиялық дайындық әдістерін біріктіру жас спортшылардың көрсеткіштерін айтарлықтай арттыратыны көрсетіледі, дене жаттығуларынан туындаған аффективті өзгерістердің себептері зерттеледі [9].

Футболдағы негізгі дағдылардың психологиялық сипаттамалары әртүрлі әдістермен назар аударып, көру жадысын, реакция уақытын жақсартатын психокоррекция арқылы шешіледі. Бұған қоса, психикалық бейнелерді, релаксация әдістерін және құрылымдық кері байланысты пайдалану жас спортшыларға стрессті басқаруға, психофизикалық дамуына, ойын кезінде зейінін арттыруға көмектеседі. Аталмыш әдістерді үнемі қолдану жеке өнімділікті жақсартады, спортшылардың ақыл-ойы, дене қуаты дамиды, қолдаушы командалық орта қалыптасады. Зерттеу барысында ептілік, тепе-теңдік және жалпы дене дайындығындағы статистикалық маңызды жақсартуларды, пас беру мен дриблинг әдістерінің біршама жақсарғанын көрсетті [10].

Ішкі түрткімен тығыз байланысты сенімділік айналысушылардың өз қабілеттерін қалай қабылдауында және бәсекелестікке жақындауында шешуші рөл атқарады. Жоғары сенімділік деңгейі ең жақсы нәтиже береді, өйткені олар тәуекелге баруға, дағдыларды дәл орындауға және қателерден тез қалпына келтіруге бейім. Керісінше жағдайда өз-өзіне сенімсіздік пен дүдәмалдыққа әкеліп, тиімді өнімділікке теріс әсер етеді. Содан жас футболшылардың спортқа берілгендігінің себептері, олар кездесетін кедергілер зерттелді. Зерттеу бойынша ішкі түрткідегі гендерлік айырмашылықтар анықталды. Ұлдарда футбол арқылы мансап жасау ниеті туындаса, ал қыздарда олардың ішкі түрткілері мен қатысуына теріс әсер ететін сексизм және мойындамау сияқты қиындықтарға тап болатыны белгілі болды. Аталмыш зерттеу білім алушылардың демографиясын талдау барысында пайда болған ішкі түрткіге оң әсер беру кезінде инклюзивті және қолдаушы ортаны құрудың маңыздылығын атап көрсетті [11].

Жоғарыдағы тұжырымдарды қорытындылай келе, жан-жақты дамыған айналысушыларды дамыту үшін, білім алушылардың спорттағы психологиялық дайындығын біріктіру өте қажет. Психологиялық факторлар дұрыс тәрбиеленгенде жас

футболшылардың жалпы тұлғалық дамуы мен спорттық көрсеткіштері артады. Мақсатты сұрақтар қою арқылы оқыту мен оқу үдерісінің әртүрлі аспектілері, соның ішінде қатысушылардың қиындықтары мен жетістіктері зерттелді. Орындалған әдіс қазіргі оқыту әдістерінің тиімділігі туралы құнды түсініктер беріп, жақсартуға арналған бағыттар белгіленді. Айналысушыларға, бапкерлерге және тәрбиешілерге футбол жаттығулары туралы ерекше көзқарастарын білдіретін арнайы сұрақтар әзірленді. Бапкерлер мен тәрбиешілер қолданатын әдіс-тәсілдер, инклюзивті ауқымы, олардың тиімділігі, оқыту үдерісіндегі психологиялық-педагогикалық аспектілердің рөлі туралы сұрақтар қойылды. Қатысушылар ақпараттандырылған келісім беріп, сұхбаттар құрметпен, этикалық қағидаларды ұстана, жеке тұлғалық араласпайтын түрде жүргізілді. Таза цифрлық талдауда оқу тәжірибесінің еленбей қалуы мүмкін маңызды аспектілері ашылды.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Зерттеу нәтижелері білім алушылардың футбол дағдыларын арттыруда психологиялық араласулардың маңызды рөл атқаратынын көрсетті. Астана қ. №23 жалпы білім беретін мектепте білім алушылармен, бапкерлермен және мұғалімдермен жүргізілген сұхбаттар аталмыш араласулардың футбол жаттығуларының әртүрлі аспектілеріне қалай әсер ететіні жайлы құнды түсініктер берді. Көрнекілік техникасы, мақсат қою жаттығулары және стрессті басқару тәжірибесі сияқты психологиялық тренинг әдістеріне қатысқан білім алушылар стрессті жағдайларда назар аударуды, тұрақтылық пен сенімділікті көрсетті. Қолданылған психологиялық құралдар оқушыларға ойын кезінде жақсы нәтиже көрсетуге, стресс кезінде сабырлылықты сақтауға және қиындықтарға оң көзқараспен қарауға мүмкіндік берді, жалпы дағдыларды дамытуға ықпал етті.

Жүргізілген сұхбаттар визуализация және стрессті басқару сияқты психологиялық тренинг әдістеріне қатысушылардың 80% ойын кезінде зейін қою қабілетінің жоғарылағанын хабарлады. Атап айтқанда, білім алушылардың 75% тұрақтылығы мен жоғары қысымды жағдайларды жеңу қабілетінің айтарлықтай жақсарғаны байқалып, ойын сапасына тікелей оң әсер етті (Кесте 2).

Кесте 2. – Қатысушы білім алушылардың сұхбат нәтижелері: футбол дағдыларын меңгеру үдерісіндегі ішкі түрткі, тәжірибе және күту

| Сұрақтар                                             | Оң жауаптар (%) | Бейтарап жауаптар (%) | Теріс жауаптар (%) | Стандартты ауытқу (%) |
|------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| <b>Футбол ойнауға ішкі түрткі</b>                    | 85              | 10                    | 5                  | 40,47                 |
| <b>Тренингтен күту</b>                               | 70              | 25                    | 5                  | 27,05                 |
| <b>Жаттығу тәжірибесі</b>                            | 65              | 30                    | 5                  | 25,17                 |
| <b>Дағдылардың үлгерімін бағалау</b>                 | 75              | 20                    | 5                  | 32,86                 |
| <b>Дағдыларды меңгерудегі қиындықтар</b>             | 40              | 45                    | 15                 | 15,17                 |
| <b>Жаттығуға эмоционалды қатынас</b>                 | 60              | 25                    | 15                 | 22,98                 |
| <b>Ойынның қызықты аспектілері</b>                   | 70              | 20                    | 10                 | 25,17                 |
| <b>Оқуды басқа дағдыларды дамытумен байланыстыру</b> | 80              | 15                    | 5                  | 30,55                 |
| <b>Жаттықтырушылардан күту</b>                       | 65              | 25                    | 10                 | 26,89                 |
| <b>Футболдағы болашақ</b>                            | 45              | 40                    | 15                 | 21,08                 |

*Ескерту: Пайыздар оң, бейтарап және теріс жауаптар санының сұхбатқа қатысқан білім алушылардың жалпы санына қатынасын білдіреді (жалпы саны – 40 қатысушы).*

Деректерді талдау кезінде психологиялық дайындықпен айналысқан білім алушылардың 70%-да техникалық дағдылары, допты бақылау мен дәл беруінің жоғарылағаны анықталды. Олардың 85%-да психологиялық дайындық арқылы командалық жұмысына оң әсер етіп, алаңда жақсы қарым-қатынас пен үйлестіруі қамтамасыз етілді. Ойын көрсеткіштері бойынша білім алушылардың 78%-да стрессті басқару және зейінді сақтау қабілетінің жоғарылауының арқасында матчтар барысында тұрақты өнер көрсеткені атап өтілді.

Сұхбат нәтижелерін талдау барысында психологиялық дайындық көрсеткіштері мен футболшылардың ойын әрекетінің жеке сипаттамалары арасындағы өзара байланыстар анықталды. Корреляциялық талдау үшін Пирсонның сызықтық корреляция коэффициенті пайдаланылды. Коэффициенттердің статистикалық маңыздылығы  $p \leq 0,05$  деңгейінде бағаланды. Сонымен қатар корреляция коэффициенттері үшін 95% сенімділік интервалдары есептелді.

Талдау нәтижелері футбол ойнауға деген ішкі түрткі мен оқу-жаттығу үдерісінен күтілетін нәтижелер арасында күшті оң байланысты көрсетті ( $r=0,72$ ; 95% CI: 0,51-0,85;  $p<0,001$ ). Бұл көрсеткіш жоғары ішкі түрткіге ие спортшылардың психологиялық дайындық элементтерін тиімді қабылдайтынын және оқу-жаттығу үдерісіне белсенді қатысатынын айғақтайды.

Дағдыларды меңгеру барысында туындайтын қиындықтар мен ойын нәтижелерін өзіндік бағалау арасында орташа деңгейдегі теріс корреляция анықталды ( $r=-0,65$ ; 95% CI: -0,81 – -0,41;  $p<0,01$ ). Аталған нәтиже техникалық элементтерді игеруде қиындықтарға жиі кездесетін спортшылардың өз мүмкіндіктерін төмен бағалауға бейім екенін көрсетеді. Бұл жағдай психологиялық қолдаудың қажеттілігін және сенімділікті қалыптастыруға бағытталған арнайы жаттығулардың маңыздылығын дәлелдейді.

Футбол ойнауға деген ішкі түрткі мен болашақ спорттық мансапқа ұмтылыс арасындағы байланыс әлсіз деңгейде болды ( $r=0,30$ ; 95% CI: 0,02–0,54;  $p=0,041$ ). Мұндай нәтиже зерттеуге қатысушылардың кәсіби мақсаттары мен болашақ жоспарларының әртүрлі болуымен түсіндіріледі.

Жалпы алғанда, корреляциялық талдау нәтижелері психологиялық факторлардың жас футболшылардың оқу-жаттығу үдерісіндегі белсенділігіне, өз мүмкіндіктерін бағалауына және болашақ спорттық бағдарларына ықпал ететінін көрсетті. Алынған нәтижелер психологиялық дайындықты футболшыларды даярлау жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастыру қажеттігін растайды.

Зерттеу нәтижелері айналысушылардың футбол дағдыларын арттырудағы психологиялық дайындықтың маңызды рөлін, қолданыста бар психологиялық теориялар мен спорттық әдебиеттердің сәйкестігін, спорттық нәтижелерде психикалық кондицияның маңыздылығын көрсетеді. Ішкі түрткі, күту және қысым кезіндегі өнімділік арасында байқалған оң корреляция мақсат қою және визуализация сияқты психологиялық араласулардың өзіндік тиімділігін, сол арқылы білім алушылардың техникалық дағдылары мен ойын өнімділігін арттыруда пайдалы екендігін көрсетеді.

Жаттығу бағдарламалары олардың когнитивті және эмоционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін жас ерекшеліктеріне сәйкес психологиялық стратегияларды қамтуы керек, бұл жас спортшылардың өсуінің барлық аспектілері бойынша қолдау көрсетілуін қамтамасыз етеді. Осы ерекше қажеттіліктерді қанағаттандыра отырып, тәрбиешілер мен бапкерлер білім алушыларға тек спортшы ретінде ғана емес, сонымен қатар, алаңда және одан тыс жерлерде қиындықтарға төтеп беруге дайын жан-жақты тұлға ретінде қалыптасуына көмектесе алады.

**Қорытындылар.** Зерттеу қорытындысын талдау барысында айналысушылардың футбол дағдыларын дамытуда психологиялық дайындықтың маңызды әсері спорт психологиясы саласына құнды түсініктер беретіні анықталды. Негізгі қорытындылар жоғарыда аталған психологиялық факторлардың техникалық дағдыларын, командалық жұмысты және басымдық қысым жағдайында өнімділікті арттырудың ажырамас бөлігі

екенін, футбол бағдарламаларына құрылымдық психологиялық дайындықты енгізу айналысушыларға үлкен пайда келтіріп, тиімді жан-жақты дамуға әкелетінін көрсетеді.

Нәтижелерді жүзеге асыруда психологиялық дайындықты футбол жаттығуларының бағдарламаларына негізгі құрауыш ретінде, соның ішінде, мақсат қою, визуализация және стрессті басқару сияқты стратегияларды біріктіру ұсынылады. Аталмыш әдістер футболмен айналысушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес бейімделуі керек, себебі, бұл олардың спорттық және жеке өсуі үшін қажетті психикалық қолдауын қамтамасыз етеді.

Тоқ етерін айтса, психологиялық дайындық спорттық өнімділікті арттырып қана қоймай, жас спортшылардың жалпы дамуында шешуші рөл атқарады. Тұрақтылыққа, назар аударуға және өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу арқылы аталмыш араласулар спорттың да, өмірдің де қиындықтарын жеңуге жақсырақ жабдықталған жан-жақты дамыған тұлғаларды қалыптастыруға көмектеседі.

### **ПАРАДИГМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ ФУТБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ)**

**<sup>1</sup>Ижанов Жомарт Тусипбекович, <sup>1</sup>Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич<sup>а</sup>, <sup>1</sup>Караков Амантай Каракович, <sup>2</sup>Мухиддинов Ергали, <sup>1</sup>Абишев Кендибай Саметович**

<sup>1</sup>*Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан*

<sup>2</sup>*Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан*

*Автор для корреспонденции: Сейсенбеков Е.К. [yerlan\\_fks@mail.ru](mailto:yerlan_fks@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье представлены набор правил, модель мышления и поведенческая модель психологической подготовки для развития футбольных навыков обучающихся в учебных заведениях. Хотя в целом, физические упражнения часто являются основным направлением практической подготовки на уроках физкультуры, психологические факторы, такие как мотивация, уверенность и эмоциональная регуляция, способствуют всестороннему развитию навыков. Поднимаемый вопрос о различных методах психологической подготовки, их влиянии на обучение футболу, особенно на психологически стрессовые ситуации, часто встречаются в массовых видах спорта. Используемый смешанный подход, включающий анкетирование, интервью и контрольные исследования, оценивает эффективность психологического воздействия на технические навыки, командную работу и игровую результативность учащихся.

Результаты показывают, что психологическая подготовка учащихся значительно повышает их способность выступать под давлением, сохранять концентрацию и проявлять выносливость во время игры. Исследование подчеркивает важность адаптированных психологических стратегий, отвечающих специфическим потребностям учащихся, находящихся на критическом этапе личностного и эмоционального развития. Данные стратегии включают методы визуализации, упражнения по постановке целей и практики управления стрессом, способствующих улучшению футбольных навыков и общей спортивной результативности.

Кроме того, важно включать психологическую подготовку в образовательные программы учебных заведений, способствующих росту специализированных знаний. Это дает тренерам, педагогам и спортивным психологам практические рекомендации по внедрению эффективных методов психологической подготовки в тренировках по футболу, что в конечном итоге приведет к развитию всесторонне развитых и успешных юных спортсменов.

**Ключевые слова:** обучающиеся, психологическая подготовка, навыки футбола, мотивация, уверенность, эмоциональная регуляция, методы визуализации.

# A PARADIGM OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR IMPROVING THE PLAYING SKILLS OF FOOTBALL PLAYERS (USING THE EXAMPLE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS)

<sup>1</sup>Izhanov Zhomart, <sup>1</sup>Seisenbekov Yerlan<sup>a</sup>, <sup>1</sup>Karakov Amantay, <sup>2</sup>Mukhiddinov Ergali,  
<sup>1</sup>Abishev Kendibay

<sup>1</sup>Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: Ye.K. Seisenbekov [yerlan\\_fks@mail.ru](mailto:yerlan_fks@mail.ru)

**Abstract.** This article presents a set of rules, a thinking model, and a behavioral model of psychological preparation for developing students' football skills in educational institutions. Although physical exercises are often the primary focus of practical training in physical education lessons, psychological factors such as motivation, confidence, and emotional regulation contribute to comprehensive skill development. This article explores the various methods of psychological preparation and their impact on football learning, particularly in psychologically stressful situations, which are common in popular sports. A mixed-method approach, including questionnaires, interviews, and control studies, evaluates the effectiveness of psychological interventions on students' technical skills, teamwork, and game performance.

The results show that psychological preparation significantly improves students' ability to perform under pressure, maintain concentration, and demonstrate endurance during games. The study emphasizes the importance of tailored psychological strategies that meet the specific needs of students at a critical stage of personal and emotional development. These strategies include visualization techniques, goal-setting exercises, and stress management practices, which contribute to improved football skills and overall athletic performance.

Furthermore, it is important to incorporate psychological training into educational programs at educational institutions that foster the development of specialized knowledge. This provides coaches, teachers, and sports psychologists with practical recommendations for implementing effective psychological training methods in football training, which will ultimately lead to the development of well-rounded and successful young athletes.

**Key words:** students, psychological preparation, football skills, motivation, confidence, emotional regulation, visualization methods.

## Әдебиет

1 Абдуллаева Г.К. Комплексный контроль и учет процесса подготовки учащихся общеобразовательной школы, занимающихся футболом. // Сборник научных статей студентов и молодых ученых, Алматы: КазАСТ, – 2017. – С. 19-23.

2 Prontenko K., Bublei T., Marushchak M., Bondar T.A. Computer program for evaluation of children's fitness at football classes // Інформаційні технології і засоби навчання, – 2020. – Том 77, – №3. doi: 10.33407/itlt.v77i3.3277

3 Evangelio C., Sierra-Díaz J., González-Víllora S., Fernández-Río J. The Sport Education Model in Elementary and Secondary Education: A Systematic Review // O Modelo de Sport Education na Educação Primária e Secundária: Revisión Sistemática. Movimento, – 2018. – 24(3), – С. 931-946.

4 Оплетин А.А., Паначев В.Д., Филатов А.В. Футбол в процессе формирования компетенции саморазвития личности студента // Педагогико-психологические, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, – 2015. – №3(36), ISSN 2070 4798. DOI 10.14526/01\_1111\_37.

5 Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Северо-Осетинский государственный

университет имени К.Л. Хетагурова. Балтийский гуманитарный журнал, – 2018. – №7(2), – С. 44-46.

6 Храмов В.В., Костюченко В.Ф., Чистяков В.А., Врублевский Е.П. Организационные и психолого-педагогические аспекты внедрения компьютерных средств обучения в методику преподавания физической культуры // Ученые записки, – 2014. – №(112), – С. 60-68.

7 Арджа М. А.М. Психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов командных видов спорта (на примере футбола и хоккея) // – 2016. – [Диссертация, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург].

8 Уляева Л.Г., Мельник Е.В. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: Монография. // Москва: Изд. Мархотин П.Ю. – 2014.

9 Ábel K.E., Komáromi L., Szabo A. Reasons for exercise and training-induced affective changes in co-active and interactive sports. // Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal. – 2024. – 28(1). – P. 39-51. DOI: 10.24193/cbb.2024.28.03

10 Milenković D., Radonjić J., Nikić N., Zubić I. The Influence of Physical Education Over A Semester on the Psycho-Physical Development in Elementary School Students. // Physical Education Theory and Methodology. – 2024. – 24(1). – P. 87-94. DOI: 10.17309/tmfv.2024.1.11

11 Rivrais C., Nicaise V., Ottogalli-Mazzacavallo C. Reasons for commitment: Obstacles and levers to the practice of soccer. Exploratory study of young high-level footballers. // Movement and Sports Sciences - Science et Motricite. – 2024. – 124. – P. 13-23. DOI: 10.1051/sm/2023023

## References

1 Abdullayeva G.K. Kompleksnyy kontrol' i uchet protsessa podgotovki uchashchikhsya obshcheobrazovatel'noy shkoly, zanimayushchikhsya futbolom // Sbornik nauchnykh statey studentov i molodykh uchenykh, Almaty: KazAST, – 2017. – S. 19-23.

2 Prontenko K., Bublei T., Marushchak M., Bondar T.A. Computer program for evaluation of children's fitness at football classes // Інформаційні технології і засоби навчання, – 2020, – Tom 77, No 3. doi: 10.33407/itlt.v77i3.3277

3 Evangelio C., Sierra-Díaz J., González-Víllora S., Fernández-Río J. The Sport Education Model in Elementary and Secondary Education: A Systematic Review // O Modelo de Sport Education na Educação Primária e Secundária: Revisión Sistemática. Movimento, – 2018. – 24(3), – С. 931-946.

4 Opletin A.A., Panachev V.D., Filatov A.V. Futbol v protsesse formirovaniya kompetentsii samorazvitiya lichnosti studenta // Pedagogiko-psikhologicheskiye, mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta, – 2015. – №3(36), ISSN 2070 4798. DOI 10.14526/01\_1111\_37.

5 Sarakayeva S.A., Sokayev K.H.M. Osnovnyye napravleniya povysheniya u podrostkov ustoychivoy motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni // Severo-Osetinskiy gosudarstvennyy universitet imeni K.L. Khetagurova. Baltiyskiy gumanitarnyy zhurnal, – 2018. – №7(2), – С. 44-46.

6 Khramov V.V., Kostyuchenko V.F., Chistyakov V.A., Vrublevskiy Ye.P. Organizatsionnyye i psikhologo-pedagogicheskiye aspekty vnedreniya komp'yuternykh sredstv obucheniya v metodiku prepodavaniya fizicheskoy kul'tury // Uchenyye zapiski, – 2014. – №(112), – С. 60-68.

7 Ardzhа M. А.М. Psikhologo-pedagogicheskoye soprovozhdeniye yunyykh sportsmenov komandnykh vidov sporta (na primere futbola i khokkeya) // – 2016. – [Dissertatsiya, Natsional'nyy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya imeni P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg].

8 Ulyayeva L.G., Mel'nik Ye.V. Psikhologo-pedagogicheskoye soprovozhdeniye sportivnoy deyatel'nosti v kontekste samorealizatsii lichnosti: Monografiya. // Moskva: Izd. Markhotin P.YU. – 2014.

9 Ábel K.E., Komáromi L., Szabo A. Reasons for exercise and training-induced affective changes in co-active and interactive sports. // Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal. – 2024. – 28(1). – P. 39-51. DOI: 10.24193/cbb.2024.28.03

10 Milenković D., Radonjić J., Nikić N., Zubić I. The Influence of Physical Education Over A Semester on the Psycho-Physical Development in Elementary School Students. // Physical Education Theory and Methodology. – 2024. – 24(1). – P. 87-94. DOI: 10.17309/tmfv.2024.1.11

11 Rivrais C., Nicaise V., Ottogalli-Mazzacavallo C. Reasons for commitment: Obstacles and levers to the practice of soccer. Exploratory study of young high-level footballers. // Movement and Sports Sciences - Science et Motricite. – 2024. – 124. – P. 13-23. DOI: 10.1051/sm/2023023

#### **Авторлар туралы ақпарат // Информация об авторах // Information about the Authors**

**Ижанов Жомарт Тусипбекович** – докторант специальности 8D01404 «Физическая культура и спорт», Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы Казахстан.

**Ижанов Жомарт Түсіпбекұлы** – 8D01404 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының докторанты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

**Zhomart Izhanov** – Doctoral student in 8D01404 "Physical Education and Sports", Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** [zhomart\\_izhanov@mail.ru](mailto:zhomart_izhanov@mail.ru)

**ORCID iD:** 0009-0005-3872-9862

**Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич** – кандидат педагогических наук, профессор, академик АПН РК, кафедра Оздоровительная-Спорт, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Сейсенбеков Ерлан Кенжебайұлы** – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, ҚР ПҒА академигі, Сауықтыру-спорт кафедрасы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

**Yerlan Seisenbekov** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of the Republic of Kazakhstan, Department of Health and Sports, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** [Yerlan\\_fks@mail.ru](mailto:Yerlan_fks@mail.ru)

**ORCID iD:** 0000-0002-3491-1799

**Караков Амантай Каракович** – доктор педагогических наук, доцент, кафедра Теории и методики физической культуры и спорта, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Қараков Амантай Қаракұлы** – педагогика ғылымдарының докторы, доцент, Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі кафедрасы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

**Amantay Karakov** – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** [amantai.karakov@mail.ru](mailto:amantai.karakov@mail.ru)

**ORCID iD:** 0009-0007-2364-9901

**Мухиддинов Ергали** – кандидат педагогических наук, профессор, кафедра Физической культуры и спорта, Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан.

**Мухиддинов Ергали** – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

**Ergali Mukhiddinov** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Physical Education and Sports, Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** [erzhyk@bk.ru](mailto:erzhyk@bk.ru)

**ORCID iD:** 0000-0001-9059-9720

**Абишев Кендибай Саметович** – кандидат педагогических наук, и.о. асс. профессора, член-корреспондент АПН РК, кафедра Оздоровительная-Спорт, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Әбішев Кендібай Саметұлы** – педагогика ғылымдарының кандидаты, асс. профессор м.а., ҚР ПҒА корреспондент-мүшесі, Сауықтыру-спорт кафедрасы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

**Kendibay Abishev** – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of the Republic of Kazakhstan, Department of Health and Sports, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** [kendeken@mail.ru](mailto:kendeken@mail.ru)

**ORCID iD:** 0009-0006-2662-5350