



УДК 1174  
МРНТИ 77.29.61  
DOI 10.37238/1680-0761.2022.85(1).61

Жумадилханов А.А.\*

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева,  
Нур-Султан, Казахстан

\*Автор-корреспондент: aseke\_zh\_59@mail.ru

E-mail: aseke\_zh\_59@mail.ru

## ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (на примере футбола)

**Аннотация.** Хорошие игроки не создаются в одночасье, вместо этого, необходимо развивать природные таланты и способности, чтобы дать игрокам возможность реализовать свой потенциал. Процессы, которые формируют успех спортсменов, обусловлены реакцией игрока на многочисленные взаимодействия окружающей среды и стимулы, которые появляются изо дня в день. Следовательно, важно рассматривать игрока, как многофакторную сущность и оценивать, сможет ли он адаптироваться к ситуациям, которые ему представляются. Цель работы - представить структуры психолого-педагогических основ воспитания юных спортсменов, на примере футбола, а также, их взаимосвязь с личностными характеристиками, установками и уровнем психологической готовности. Исследование представляет интерес, для занимающихся проблемами специалистов, в области психологии спорта, социальной и педагогической психологии, практических спортивных психологов, обеспечивающих деятельность психологической службы в спорте.

**Ключевые слова:** футбол; психологическая готовность; психология спорта; юные спортсмены; эффективность подготовки; формирование личности; потенциал игрока; оптимизация двигательного развития.

### *Введение*

В последние годы активно ведется поиск путей и методов оптимизации двигательного развития детей и подростков, и повышения эффективности их спортивной подготовки [1]. Проблемы физического и технического воспитания футболистов, широко изучены. Рассмотрение аспектов психологической подготовки и ее использования, для повышения эффективности тренировочного процесса, особенно с юными футболистами, можно увидеть, только в отдельных работах.

Применяя определенные средства и методы, а иногда и методики, спортсмен способен развить и усовершенствовать свои черты личности – характер, темперамент, вырабатывать мотивацию.

Благодаря этому, совершенствуются психические процессы и функции - ощущения, восприятия, особое внимание, память и мышление, а также стабильные и позитивные психические состояния.

Анализ литературы показывает, что практически отсутствуют исследования, учитывающие взаимосвязь и взаимовлияние физической, технической и психологической подготовки юных футболистов, с корректировкой нагрузок и с учетом их биологического развития. Имеющиеся научные статьи освещают некоторые аспекты проблемы [2, 3].

Эффективность психологического сопровождения, при формировании личности спортсменов высокой квалификации, рассматривается во многих работах, что нельзя сказать о детско-юношеском спорте. А ведь это, одна из главнейших задач современного спорта в воспитании спортивного резерва.

Юношеский спорт, как неотъемлемая часть современного общества, - специфическая сфера деятельности и сложная социальная система со своими законами, правилами - должна быть направлена на формирование нравственности молодого поколения. С помощью своего специфического характера деятельности, необходимо максимально эффективно использовать потенциал этой социальной системы, для воспитания юных спортсменов.

С практической точки зрения, тренеру юных спортсменов чрезвычайно важно понимать, как игроки могут улучшить спортивные результаты на основе своей психологической готовности. Хотя, психологическая подготовка, признана бесценным тренировочным инструментом, тренерами, ее часто исключают из тренерской практики.

Возможные объяснения этой тенденции включают несколько предрассудков по отношению к психологии. Было высказано предположение, что отсутствие знаний о психологической подготовке, является основной причиной, по которой тренеры, часто не могут внедрить программы и тренировки психологической подготовки, со своими спортсменами.

А. Исаев отмечает создании воспитательного спортивного коллектива как ведущего элемента целостной воспитательной системы, с помощью которого должны решаться важные воспитательные задачи.



Одним из путей, создания такого коллектива, есть повышение командной сплоченности, воспитания "командного духа" [4].

Большую роль в воспитании нравственных качеств спортсмена играет направленность, знания, личностные качества, конкретные действия тренера. Как отмечает Л. Волков [5], подростки, увлеченные спортом, отдают спорту все свои устремления. А тренер становится тем эталоном, по которому учатся жить.

По мнению Д. Дроздова [6], работа со спортсменами - сложная и многогранная проблема, требующая от тренеров глубокой специальной подготовки, знания психолого-педагогических основ воспитания.

Тренер играет ключевую роль в обеспечении активности и поведения спортсмена на разных этапах соревнований. Задача тренера - не только обеспечить успех спортсмена, но и помочь разносторонней, образованной, развивающейся молодежи, используя культурные богатства общества.

Изучение влияния установок тренера на воспитание нравственных качеств юных спортсменов позволило выявить два существенных отличия. У юных спортсменов, которые занимаются у тренеров с подавляющей установкой на максимально высокий спортивный результат, могут чаще наблюдаться негативные тенденции развития отдельных моральных качеств, не обеспечивается формирование психологически устойчивой личности, повышается вероятность возникновения внутреннего конфликта.

Наоборот, если тренер дает установку на положительное личное развитие, а не спортивный результат, его воспитанники, как правило, обладают более высоким уровнем мотивации, имеют адекватную установку, менее тревожные и психологически устойчивы в ситуациях соревнований и повседневной жизнедеятельности. Большой воспитательный потенциал имеет сама спортивно-тренировочная деятельность.

Положительную роль спортивных игр, которые проходят по определенным правилам, рассматривают и в том, что они нуждаются, в овладении спортсменами когнитивными навыками: знать правила игры, учитывать последствия тех или иных действий, уметь выигрывать и проигрывать.

Спортивная деятельность, по своей природе, оказывает существенное влияние на эмоциональную сферу личности. Поэтому, спорт является важным фактором формирования чувственного компонента нравственных качеств спортсмена, а задачей остается совместить направленность воспитательной деятельности тренера с потенциалом спортивно-тренировочной деятельности учащихся, с целью воспитания нравственных чувств и эмоций.

Одной из важных проблем юношеского спорта, по мнению Ю. Коджаспарова [7], является недостаточность положительных эмоций у молодых спортсменов во время тренировок и на соревнованиях.

Повышению положительных эмоций и отсутствию тревожности спортсмена, должно способствовать освоение ранее недоступной сложной спортивной техники, удовольствие от общения с партнерами по команде, достижения поставленных целей, успехи на соревнованиях и тому подобное.

При таких условиях, спортсмен осознает свои возможности, убеждается в способности преодолевать трудности, которые требуют больших физических и психических усилий. В исследованиях тренировочной деятельности спортсмена изучаются состояния утомления, монотонности, психического пресыщения, «мёртвой точки», а также анализируются психические перенапряжения спортсмена [8].

Психология спортивного коллектива - это очень актуальная проблема развития личности, потому что воспитательный потенциал спортивного коллектива огромен. В нем формируются положительные свойства личности человека, создаются условия для достижения высоких спортивных результатов, устанавливаются необходимые взаимные отношения между людьми, развиваются спортивные дарования и таланты [9].

Успешное решение, научных проблем психологии спорта, имеет большое теоретическое и практическое значение для системы физического воспитания.

На этой основе, более четко выясняется перспектива дальнейшего ее развития, определяются тенденции в формировании сознания, средствами физической культуры и спорта, обеспечивается результативность учебно-тренировочной работы и открываются пути использования скрытых резервных возможностей каждого спортсмена.

#### *Материалы и методы исследования*

Среди определяющих факторов психологической работоспособности, психическая стойкость считается многомерным фактором, включающим когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты вместе с уверенностью в себе, которая связана с успехами в спорте, а также с психологическим здоровьем и благополучием.

Целью данного исследования было проанализировать взаимосвязь между различными факторами, составляющими психологическую стойкость, и возрастными категориями у юных футболистов, чтобы определить наличие определенных психологических навыков в их формировании.

Исследование было проведено с выборкой из 64 юных футболистов, U 14 лет (n = 29), U 16 лет (n = 35). Соотношение тренировок в неделю составляло 4 занятия для категорий U14 и U16, плюс соревновательный матч.

Для оценки психологической устойчивости, по каждой из областей умственных способностей, которые определяют модель Лоэра [10], использован опросник психологической эффективности. Этот перечень позволяет составить профиль слабых и сильных сторон спортсмена.



Анкета состояла из 42 пунктов от 1 до 5 по шкале Лайкерта, по семи измерениям: уверенность в себе, контроль отрицательной энергии, контроль положительной энергии (для оценки фактора эмоционального контроля), контроль внимания, а также визуальный контроль и контроль изображений (фактор концентрации), уровень мотивации и контроль отношения.

Эти семь шкал были использованы для получения психологического профиля. Диапазон оценок по каждой шкале варьировался от 0 до 30 баллов, представленных на трех качественных уровнях: низкий (до 19 баллов), средний (20–25 баллов) и высокий (25–30 баллов), считая удовлетворительными уровнями тех, кто набрал баллы в верхних 20 баллах, а высокие показатели - между 25 и 30. Процесс заполнения анкеты занял примерно 20–25 минут.

#### Результаты исследования

В таблице показаны значимые различия по четырем из семи изученных переменных: отрицательная энергия (диапазон = 19,94–22,39), контроль внимания (диапазон = 21,93). –24,60), визуальный контроль (диапазон = 22,69–25,06) и мотивационный уровень (диапазон = 25,34–27,34).

Таблица - Описательные данные и достоверные различия, полученные для исследуемых переменных с учетом категории и возраста

Критерии	U14 (n-29)	U16 (n-35)
Самоуверенность	24,24±2,67	24,51±2,41
Контроль отрицательной энергии	19,94±3,07	22,07±3,12
Контроль внимания	21,93±2,40	22,66±3,51
Визуальный контроль	22,69±3,35	24,09±3,25
Уровень мотивации	25,34±2,69	26,06±2,46
Позитивная энергия	24,07±3,86	24,63±2,53
Контроль настроения	23,63±2,87	24,17±3,00

Сосредоточив внимание на различиях, полученных анализом по категориям, контроль отрицательной энергии показал, что самые низкие значения были для категорий U14 ( $d = -0,69$ ;  $p < 0,05$ ). Что касается контроля внимания, результаты показали четкие и значимые различия между U14 ( $d = 1,06$ ;  $p < 0,01$ ) и U16 ( $d = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ), наблюдая самые высокие значения по мере увеличения возраста субъектов. Размеры визуально-образного контроля ( $d = 0,75$ ;  $p < 0,05$ ) и мотивационного уровня ( $d = 0,82$ ;  $p < 0,01$ ), сообщили о категории U14 с самыми низкими оценками.

Кроме того, исследование корреляции, выявило значимые и положительные корреляции между большинством анализируемых переменных ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$  или  $p < 0,001$ ).

Переменная возрастной категории достоверно коррелировала с контролем внимания ( $r = 0,272$ ;  $p < 0,01$ ), визуальным контролем ( $r = 0,193$ ;  $p < 0,05$ ) и уровнем мотивации ( $r = 0,206$ ;  $p < 0,05$ ).

Аналогичным образом, уверенность в себе коррелировала с контролем внимания ( $r = 0,440$ ;  $p < 0,001$ ), зрительным контролем / способностью ( $r = 0,268$ ;  $p < 0,01$ ) и уровнем мотивации ( $r = 0,417$ ;  $p < 0,001$ ) среди других, таких как положительная энергия ( $r = 0,536$ ;  $p < 0,001$ ) и контроль отношения ( $r = 0,508$ ;  $p < 0,001$ ).

Дисперсионный анализ выявил существенные различия в переменных, в зависимости от разных возрастных категорий. Таким образом, что касается анализа уверенности в себе, мы обнаружили, что она осталась неизменной, без различий между какой-либо из оцениваемых возрастных категорий.

Игроки продемонстрировали высокий уровень уверенности в себе, оставаясь схожими в возрастных категориях, но без изменения связанного с ними соревновательного уровня. Эти результаты соответствовали предыдущим выводам, которые связывали стабильно высокий уровень уверенности в себе с испытуемыми.

Следует отметить, что уверенность в себе и принятие себя, имеют очень тесную связь с благополучием спортсменов, поэтому стабильные данные об уверенности игрока в себе, подразумевают постоянное самовосприятие благополучия в спорте. Кроме того, с возрастом результаты эмоционального контроля были благоприятными и стабильными.

Обнаружены статистически значимые различия в контроле внимания, которые постепенно улучшаются с возрастом. Это наиболее определяющий фактор с самой высокой вероятностью улучшения из всех оцениваемых переменных. Что касается переменных визуального контроля и управления изображениями, то U16, похоже, достиг более высоких уровней достижений по этому параметру, поддерживая такой же хороший уровень на более поздних этапах.

Такая же интерпретация может быть сделана для переменной, уровня мотивации, поскольку наилучшие результаты были достигнуты в возрасте до 16 лет, с положительным переходом от младшей возрастной



категории к этой категории. Кроме того, как итог межгруппового анализа, не было изменений во времени в таких переменных, как уверенность в себе, положительная энергия и контроль отношения.

По мере взросления футболиста, наблюдается очень значительное улучшение контроля внимания, и этот аспект необходимо учитывать при планировании тренировок. Тренировочная и тренерская среда имеет основополагающее значение для обеспечения хорошей стратегии улучшения психологической стойкости и психологического здоровья игроков, поскольку несоответствующая методика может привести спортсменов к разочарованию и неудаче [11].

#### *Заклучение*

Категория U16 показала лучшие результаты по всем переменным, особенно по контролю отрицательной энергии, контролю внимания, визуальному контролю и контролю изображений, а также уровню мотивации. Различные параметры психологической стойкости имели положительную и прогрессивную тенденцию при увеличении возраста.

Эти результаты частично подтверждают гипотезу нашего исследования, согласно которому психологическая устойчивость будет выше по всем параметрам с увеличением возраста и категории. Кроме того, оценка умственных или психологических переменных у спортсменов, в данном случае психологической стойкости, также может быть полезна для тренеров и спортсменов при выборе тренировки умственных навыков для улучшения соревновательных результатов.

Фактически, психологическая стойкость может иметь более высокую предсказательную силу в отношении выступления и результата соревнований, чем другие физические тесты, такие как бросок набивного мяча или прыжки. Следовательно, этот вид психологического анализа, в частности, анализ психической стойкости и дифференциация между ее наиболее важными параметрами, в соответствии со статусом созревания, следует принимать во внимание при повышении качества тренировок, а спортивные результаты являются основными целями.

Эти инструменты помогают тренерам узнать о слабых и сильных сторонах игроков. Затем тренеры могут запрограммировать и адаптировать тренировку навыков к индивидуальным потребностям и психологическим способностям игрока, чтобы повысить производительность и достичь спортивных успехов, а также, гарантировать позитивное и здоровое психологическое развитие, и благополучие.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168.

[2] Геллер Е.М. (1997) Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта // Спорт, духовные ценности, культура: Сборник. - М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1997. - Вып. 7. - С. 174 - 175.

[3] Маркелов В. В. (2006) Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте / В. В. Маркелов. – Пермь, 2006. – 244 с.

[4] Исаев А.А. (2000) Юношеское Олимпийское движение / А.А. Исаев // Международный спорт и Олимпийское движение с позиций гуманизма. - М.: МГИУ, 2000. - С. 231-266.

[5] Волков Л.В. (2010) Спортивная подготовка младших школьников / Л.В. Волков. - М.: Просвещение Украины, 2010. - 388 с.

[6] Дроздов Д.В. (2010) Формирование воспитательных качеств будущих тренеров по физической культуре и спорту / Д.В. Дроздов // Вестник ЛНУ им. Тараса Шевченко. - Львов, 2010. - № 8 (195). - С. 121- 129.

[7] Коджаспаров Ю.Г. (1994) Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом / Ю.Г. Коджаспаров // Теор. и практической. физ. культуры: [ВБ. статей]. - М., 1994. - С. 47 - 56.

[8] Букова Л.М. (2012) Психологические особенности личности и перспективность юных футболистов / Л.М. Букова, В.Ф. Кровяков // Педагогика и психология. – 2012. – № 9. – С. 25–29.

[9] Кардялис К., Александровичоте Б. (2005) Конфликтность и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 1. - С. 71-78.

[10] Loehr, J.E. (1982) Athletic Excellence: Training of psychological resistance to sports; Forum Publishing Co: New York, USA

[11] Murray, RM; Dugdale, J. (2020) California. Education and training of psychological resilience and physical performance of teenage football players: the effect of the athlete's age. Euro. J. Sport Sci. 21, 580-589

#### **REFERENCES**

[1] Ob utverzhdenii Konceptcii razvitija fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan do 2025 goda Ukaz Prezidenta Respubliki Kazahstan ot 11 janvarja 2016 goda № 168 [On approval of the Concept of development of physical culture and sports of the Republic of Kazakhstan until 2025, the decree of the President of the Republic of Kazakhstan of January 11, 2016 No. 168]. [in Russian].



- [2] Geller, E.M. (1997) Igrovaja napravlennost' kak faktor gumanizacii detsko-junosheskogo sporta [The Game focus as a factor of humanization of youth sport] Sport, duhovnye cennosti, kul'tura - Sport, spiritual values, culture. Moscow: Humanitarian Centre "SpArt" training, Vol. 7, 174 - 175. [in Russian].
- [3] Markelov, V.V. (2006) Razvitie individual'nosti cheloveka v fizicheskom vospitanii i sporte [Development of the human personality in physical education and sports] Perm, 244 p. [in Russian].
- [4] Isaev, A.A. (2000) Junosheskoe Olimpijskoe dvizhenie [The Youth Olympic Movement] Mezhdunarodnyj sport i Olimpijskoe dvizhenie s pozicij gumanizma - International sport and the Olympic movement from the standpoint of humanism. - Moscow: MGIU, pp. 231-266. [in Russian].
- [5] Volkov, L.V. (2010) Sportivnaja podgotovka mladshih shkol'nikov [Sports training of younger schoolchildren] - Moscow: Enlightenment of Ukraine, 388 p. [in Russian].
- [6] Drozdov, D.V. (2010) Formirovanie vospitatel'nyh kachestv budushhix trenerov po fizicheskoj kul'ture i sportu [Formation of educational qualities of future trainers in physical culture and sports] Vestnik LNU im. Tarasa Shevchenko - Bulletin of LNU im. Taras Shevchenko. - Lviv, 8 (195), 121- 129. [in Russian].
- [7] Kojasparov, Yu.G. (1994) Problema deficita polozhitel'nyh jemocij na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj i sportom [The problem of the deficit of positive emotions in physical culture and sports] Theor. and practical. phys. culture: [WB. articles]. - Moscow, pp. 47-56. [in Russian].
- [8] Bukova, L.M. & Krovyakov, V.F. (2012) Psihologicheskie osobennosti lichnosti i perspektivnost' junyh futbolistov [Psychological personality traits and prospects of young football players] Pedagogika i psihologija - Pedagogy and psychology. 9, 25-29. (in Russian)
- [9] Kardyalis, K. & Alexandraviciute, B. (2005) Konfliktnost' i splochnost' sportivnyh komand: diagnostika i optimizacija mezhlichnostnyh otnoshenij [Conflict and cohesion of sports teams: diagnostics and optimization of interpersonal relations] Psihologicheskij zhurnal - Psychological Journal. Vol. 26, 1, 71-78. [in Russian].
- [10] Loehr, J.E. (1982) Athletic Excellence: Training of psychological resistance to sports; Forum Publishing Co: New York, USA [in English].
- [11] Murray, R.M. & Dugdale, J. (2020) California. Education and training of psychological resilience and physical performance of teenage football players: the effect of the athlete's age. Euro. J. Sport Sci. 21, 580-589 [in English].

**Жұмаділханов А. А.**

**ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ  
НЕГІЗДЕРІ (футбол мысалында)**

**Андатпа.** Жақсы ойыншылар бір түнде құрылмайды, оның орнына ойыншыларға өздерінің әлеуетін іске асыруға мүмкіндік беру үшін табиғи таланттар мен қабілеттерді дамыту қажет. Спортшылардың жетістігін анықтайтын процестер ойыншының қоршаған ортаның көптеген өзара әрекеттесуіне және күннен-күнге пайда болатын ынталандыруларға реакциясы арқылы анықталады. Сондықтан ойыншыны көп факторлы тұлға ретінде қарастыру және оның өзіне ұсынылған жағдайларға бейімделе алатындығын бағалау маңызды. Жұмыстың мақсаты-футбол мысалында жас спортшыларды тәрбиелеудің психологиялық-педагогикалық негіздерінің құрылымын, сондай-ақ олардың жеке ерекшеліктерімен, көзқарастарымен және психологиялық дайындық деңгейімен байланысын ұсыну. Бұл спорт психологиясы, Әлеуметтік және педагогикалық психология саласындағы мәселелермен айналысатын мамандарға, спортта психологиялық қызмет көрсететін практикалық спорт психологтарына қызығушылық тудырады.

**Кілт сөздер:** футбол; психологиялық дайындық; спорт психологиясы; жас спортшылар; дайындықтың тиімділігі; тұлғаны қалыптастыру.

**Zhumadilkhanov Askar**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF THE EDUCATION OF YOUNG  
ATHLETES (on the example of football)**

**Annotation.** Good players are not created overnight, instead, it is necessary to develop natural talents and abilities to give players the opportunity to realize their potential. The processes that shape the success of athletes are determined by the player's reaction to the numerous interactions of the environment and stimuli that appear from day to day. Therefore, it is important to consider the player as a multifactorial entity and assess whether he will be able to adapt to the situations that present themselves to him. The purpose of the work is to present the structures of the psychological and pedagogical foundations of the upbringing of young athletes, using the example of football, as well as their relationship with personal characteristics, attitudes and the level of psychological readiness. It is of interest to specialists dealing with problems in the field of sports psychology, social and pedagogical psychology, practical sports psychologists who provide psychological services in sports.

**Keywords:** football; psychological readiness; psychology of sports; young athletes; effectiveness of training; personality formation.