**831002399015**

****

**УКИБАЕВ Адил Кайратбекович,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние систематических футбольных тренировок на когнитивное развитие и психоэмоциональное состояние учащихся. Проведён анализ научных исследований, касающихся взаимосвязи физических нагрузок, командной игры и развития интеллектуальных способностей. Особое внимание уделено влиянию футбольных тренировок на концентрацию внимания, память, стрессоустойчивость и социальную адаптацию. Рассматриваются механизмы воздействия регулярных физических упражнений на мозговую активность, уровень мотивации и эмоциональное состояние учащихся. Освещаются также аспекты влияния командных видов спорта на развитие коммуникативных навыков, лидерских качеств и способности к принятию решений в условиях ограниченного времени.

**Ключевые слова:** футбол, когнитивные способности, психоэмоциональное состояние, учащиеся, физическая активность.

Футбол является одним из самых популярных видов спорта среди учащихся. Помимо физического развития, регулярные тренировки могут способствовать улучшению когнитивных функций и психологического благополучия. Исследования показывают, что занятия спортом повышают уровень концентрации внимания, ускоряют процессы принятия решений и снижают уровень тревожности. Кроме того, командные виды спорта, такие как футбол, способствуют развитию навыков взаимодействия, коммуникативных умений и лидерских качеств. Однако вопрос о влиянии футбольных тренировок на умственное и эмоциональное развитие требует детального изучения и эмпирического подтверждения.

Исследование основано на анализе научных публикаций, а также на экспериментальном исследовании, проведённом среди учащихся 12–16 лет, посещающих футбольную секцию. Участники были разделены на две группы: первая группа (экспериментальная) регулярно занималась футболом, вторая (контрольная) вела малоподвижный образ жизни.

Эксперимент длился 6 месяцев и включал три этапа:

1. «Первоначальное тестирование» - на первом этапе участникам проводились тесты на когнитивные способности (концентрация внимания, память, скорость реакции) и уровень стресса. Также был проведён опрос на предмет уровня мотивации и эмоционального состояния.

2. «Тренировочный период» - в течение 6 месяцев экспериментальная группа занималась футболом не менее 3 раз в неделю по 90 минут. Тренировки включали упражнения на координацию, работу в команде, тактические задания и физическую подготовку. Контрольная группа не участвовала в спортивных активностях.

3. «Заключительное тестирование» - после окончания эксперимента обе группы повторно прошли тесты и опросы, результаты которых были проанализированы и сравнены с исходными данными.

Применённые тесты и опросы:

- Тест на концентрацию внимания (корректурная проба, тест Струпа) – измерял скорость и точность выполнения задач с отвлекающими факторами.

- Тест на оперативную и долговременную память (цифровой тест памяти, методика «10 слов» Лури) - оценивал способность запоминать и воспроизводить информацию.

- Тест на скорость реакции (компьютерные тесты с визуальными и слуховыми стимулами) - измерял быстроту реагирования на внешние сигналы.

- Анкета на уровень мотивации - включала вопросы о восприятии футбольных тренировок, удовлетворённости процессом и влиянии спорта на настроение.

- Опросник социального взаимодействия - анализировал развитие коммуникативных навыков и уровень комфорта в коллективе.

Результаты исследования показали, что учащиеся, регулярно занимающиеся футболом, демонстрируют:

- Улучшение концентрации внимания и скорости реакции. В экспериментальной группе среднее время реакции сократилось на 18% по сравнению с контрольной группой.

- Повышение уровня оперативной и долговременной памяти. Учащиеся, занимающиеся футболом, в среднем запоминали на 22% больше информации по сравнению с контрольной группой.

- Развитие навыков социального взаимодействия, что положительно сказывается на их адаптации в обществе. 78% участников экспериментальной группы отметили улучшение своих коммуникативных навыков.

Сравнение с другими видами физической активности показало, что командные виды спорта, такие как футбол, оказывают более выраженное влияние на когнитивные и социальные аспекты развития, чем индивидуальные виды спорта, например, бег или плавание. Это объясняется необходимостью быстрого принятия решений, работы в команде и стратегического мышления.

Футбольные тренировки могут быть эффективным инструментом не только для физического, но и для интеллектуального и психоэмоционального развития учащихся. Результаты исследования подтверждают необходимость популяризации данного вида спорта в образовательных учреждениях и в спортивных клубах. Развитие программ, интегрирующих футбол в образовательный процесс, может способствовать формированию устойчивых когнитивных навыков, эмоциональной стабильности и социального взаимодействия у учащихся. Кроме того, регулярные занятия футболом могут стать эффективным методом профилактики стресса и тревожности, а также важным элементом формирования здорового образа жизни. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного влияния футбольных тренировок на академическую успеваемость и профессиональную ориентацию учащихся.

**Список использованной литературы**

1. Абрамов И. Г. Методика преподавания футбола в школе. – М.: Просвещение, 2019.

2. Аникин В. А. Футбол: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2021.

3. Виленский М. Я. Теория и методика физического воспитания школьников. – М.: Академия, 2020.

4. Голомазов С. Н. Подготовка юных футболистов: от школы к профессиональному спорту. – М.: Физкультура и спорт, 2018.

5. Дорохов Р. А. Футбол в школе: организация и методика проведения занятий. – Екатеринбург: Уральский университет, 2022.

6. Козлова Н. В. Методика обучения футболу на уроках физической культуры. – СПб.: Лань, 2019.

7. Лысенко В. П. Основы футбольного мастерства: обучение и тренировка школьников. – Киев: Олимпийская литература, 2020.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2016.

9. Платонов В. Н. Футбол: теория, методика, подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

10. Смирнов Б. Н. Развитие физических качеств у школьников через занятия футболом. – СПб.: Лань, 2018.