

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС В ФУТБОЛЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ ПЕРЕД МАТЧАМИ

Сатиев Шухрат Комилович

Наманганский государственный педагогический институт

Старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт

Тел: 99 323-87 -86

e-mail:satiyevsuhrat@gmail.com

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

#### ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 27.11.2025

Revised: 28.11.2025

Accepted: 29.11.2025

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:**

Стресс, психический стресс, эмоциональный стресс, психические стрессоры, эмоциональное состояние, соревнования, методика оценки эмоционального состояния, ситуация развития

### АННОТАЦИЯ:

В данной статье были рассмотрены особенности психического развития футболистов, психические новообразования, а также страхи, которые может испытывать футболистов в этот не простой период.

### Введение

Современный спорт трудно себе представить без стресса. Это особенно остро ощущается на молодых тренерах, в связи с малым опытом работы. На сегодняшний день, к сожалению, в нашей стране крайне мало детских спортивных школ, которые имеют в штатных сотрудниках психолога, что на мой взгляд крайне отрицательно.

---

Психолог — это тоненькая нить, связывающая не только игрока и тренера, но и формирующая психологический климат внутри команды. Тем более, что в юношеском возрасте психика крайне нестабильна, она подвержена многим стрессам. И в силу своего возраста дети не знают, что им делать дальше, как поступить в той или иной ситуации. [1]. И уж тем более они не в силах в одиночку справиться с волнением перед ответственными соревнованиями. Стресс — это такое воздействие внешней среды на человека, когда ему для адаптации необходимо задействовать дополнительные ресурсы. Если говорить простыми словами, то это такое воздействие, при котором человеку, чтобы поддерживать нормальный образ жизни, требуются дополнительные усилия и ресурсы: что-то преодолевать и как-то по-особенному приспосабливаться. В процессе подготовки спортсмена к участию в наиболее ответственных соревнованиях проявляются определенные социальные, психологические, физиологические, биохимические закономерности деятельности, которые не встречаются в других её видах. Которые, в свою очередь и требует от спортсмена оптимального развития качеств, а именно, совершенствование тех качеств, которые позволяют с наибольшей эффективностью реализовать игровые возможности, оптимизировать состояние спортсмена перед соревнованиями, и в процессе, создаются предпосылки адекватного решения тактических задач, которые возникают в ходе игры. Исследование устойчивости и надежности деятельности спортсмена в разнообразных условиях, с которыми приходится сталкиваться, включая изучение индивидуальных путей реагирования спортсмена на психическое напряжение [2]. Особенности адаптации к большим физическим нагрузкам и социальным условиям выступают наиболее ярко при возникновении особо сложных, особо напряженных и неожиданно появляющихся новых условий. Следовательно, понимание причин и следствия функциональных изменений в связи с процессом адаптации сейчас немыслимо без исследований закономерностей психического стресса, характеризующегося приспособительным напряжением всех систем организма

**Методы исследования.** Анализ и выявление результаты литературного обзора.

**Литературный обзор работы.** В начале XX в. русский ученый П.Ф. Лесгафт указывал на необходимость изучения психологии человека для оптимизации физического воспитания. Он указывал на важную роль мышечно-двигательных и других ощущений в выполнении движений. Его мысли стали предпосылкой

становления ишхологии спорта в России.

На первом этапе своего развития психология спорта выступала как познательно-описательная дисциплина. Ее отличала познавательная направленность с целью психологического описания спортивной деятельности. Вначале изучалось влияние занятий физическими упражнениями на развитие психических процессов (познавательных, волевых). В дальнейшем объектом исследования становились сознание, двигательные навыки, проявление психических процессов в соревнованиях, предстартовые состояния, специфические особенности различных видов спорта.

Зарождение психологии спорта и ее дальнейшее развитие связаны в основном с двумя психологическими школами: московской (руководитель - профессор П.А. Рудик) и ленинградской (руководитель А.Ц. Пуни). Публикация П.А. Рудика «Влияние мускульной работы на процесс реакции» (1925 г.) является первой научной статьей, свидетельствующей о возникновении новой науки «Спортивная психология». В 30-е годы XX в. студентам ГЦОЛИФК (Москва) и ГДОИФК (Ленинград) читался курс психологии спорта. В 1947 г. в ЦНИИФКе (Москва) открывается кабинет психологии спорта для организации научных исследований и внедрения результатов в практику подготовки спортсменов.

В 50-е годы XX в. в психологии выделяется раздел «Психологическая подготовка спортсмена», инициаторами которого были А.А. Лалаян (Ереван) и А.Ц. Пуни (Ленинград), который в 1952 г. первым защитил диссертацию «Психология спорта».

Большой вклад в становление спортивной психологии внесли ученики П.А. Рудика и А.Ц. Пуни и их последователи (Т.Т. Джамгаров, Ю.Я. Киселев, О.А. Черникова, Г.М. Гагаева, Г.Д. Горбунов, Б.А. Вяткин и многие другие).

На втором этапе - этапе становления - психология спорта приобретает профессиональную направленность, становясь прикладной отраслью знания. Перед психологами спорта стояла задача - решение практических проблем, связанных с подготовкой спортсменов. Психология спорта становится познательно-практической дисциплиной. Интенсивно разрабатывалась проблема волевой подготовки спортсменов (А.Ц. Пуни, К.П. Жаров, Б.Н. Смирнов и др.). Большое значение придавалось психологической подготовке в спорте (А.Ц. Пуни, Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, Ю.Я. Киселев, Г.Д. Горбунов, Г.Д. Бабушкин, В.Ф. Соловьев и др.). Особое место занимает проблема психорегуляции в спорте (А.В. Алексеев, В.П. Некрасов, Н.А. Худадов и др.). Детально разработаны такие проблемы, как:

психодиагностика (В.Л. Марищук, А.В. Родионов и др.); психическая надежность в спорте (В.А. Плахтиенко и др.); психология

**Результаты исследования.** Требования, предъявляемые к деятельности футболистов, желающих добиться высоких успехов особенно в профессиональном футболе, неразрывно связаны с многолетними и интенсивными воздействиями на них различного рода неблагоприятных факторов. К таким факторам относятся виды спортивной деятельности, связанные со сложными и ответственными условиями деятельности и с перенапряжениями физических и эмоциональных функций, с наличием фактора риска и угрозы для жизни. Как правило, такие воздействия оказывают отрицательное влияние на физическое и психическое состояние футболистов и вызывают различные сильные переживания. Чаще всего такие воздействия ухудшают функциональное состояние футболиста и иногда приводят к развитию психических болезней. Подобные отклонения в эмоциональном состоянии футболиста являются следствием экстремальной деятельности, которая для него трудновыполнима в данной ситуации и требует напряжения психической деятельности. Любая деятельность футболиста, независимо от его возраста и опыта, вызывает разнообразные психологические состояния. Перед выполнением главных задач (например, удар пенальти) он испытывает значительное напряжение. Эти эмоции у футболистов проявляются как в процессе матча, так и по его окончании. В процессе подготовки к выполнению футбольных действий и в ходе их реализации спортсмен переходит из одного уровня функционального состояния к другому. Это связано с результатом матча и с особенностями его индивидуального темперамента. Таким образом, психическое состояние - это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам данной деятельности. Особенno остро оно проявляется в ответственных матчах и, как правило, сопровождается сильными эмоциями футболиста и тренера. Какие переживания испытывает футболист в процессе матча? Многие исследователи, в первую очередь профессор Р.М. Загайнов, занимались этим вопросом. Мы изучали личные психологические дневники 155 футболистов. Оказалось, что им постоянно сопутствуют такие переживания, которые являются признаками кризисных ситуаций. Их преодоление - немалая проблема для футболиста. Было определено 10 значимых переживаний как 10 характеристик внутреннего мира футболистов, в которых нашла полное отражение специфика деятельности и жизни футболистов. [3]. К этим переживаниям относятся следующие:

одиночество, боязнь поражения, неуверенность, не удовлетворенность, ответственность, конкуренция, публичность, несбалансированность основной и неосновной деятельности, переоценка деятельности, психологическая усталость. Для выявления этих переживаний в процессе тренировки, перед матчами и после них мы исследовали сильнейших спортсменов Египта: гимнастов, легкоатлетов, пловцов и футболистов - с помощью анкетного метода и интервью. Оказалось, что сильнее всего переживают футболисты: им свойственны неуверенность в себе при выполнении ответственных ударов (удар пенальти), сомнение в попадании в заданную цель. Эти чувства уменьшаются с опытом футболиста. Для успешного пенальти футболист должен овладеть методом аутогенной тренировки, объективно оценить обстановку и быть уверенным в высоком уровне своей физической, психологической и тактической подготовленности. Согласно нашему опыту резервы энергии могут сохраняться примерно на 5 матчей, а затем ухудшаются [4]. Необходимое взаимодействие тренера с психологом будет содействовать улучшению психологического состояния и выявлению индивидуальных особенностей футболиста, которые помогут ему справиться с отрицательными эмоциями в ходе матча. Велика роль психолога в проведении специальных мероприятий по коррекции психического состояния футболиста, для того чтобы спортсмен мог сам контролировать свои эмоции во время матча. Для этого в дневнике спортсмена должна быть графа "психологическое состояние", в которую он должен заносить свои переживания во время матча и по его окончании. Это поможет анализировать свои ошибки и оптимизировать поведение (перед матчем, в ходе его и после). От матча к матчу будет крепнуть уверенность в себе. Обучение контролю за психологическим состоянием футболистов, по нашим наблюдениям, должно начинаться с юного возраста, так как юные спортсмены больше поддаются воздействиям. Знания типичных переживаний футболистов при подготовке к футбольным матчам помогут тренеру успешно управлять спортивной деятельностью команды [5]..

## Литература

1. Блеер А.Н. Экстремальная деятельность / А.Н. Блеер, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов. - М.: Анита-пресс, 2006.

2. Горбунов Г.О. Психопедагогика спорта / Г.О. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Загайнов Р.М. Внутренний мир как внутренний феномен личности спортсмена / Р.М. Загайнов. - М., 2005.
4. Загайнов Р.М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций: дис. ... докт. пед. наук / Р.М. Загайнов. - Л., 1992.
5. Родионов А.В. Победителей не судят, а лечат / А.В. Родионов. "Известия" от 29.01.04.
6. Родионов А.В. Психическое состояния в спортивной деятельности / А.В. Родионов. - М.: Фонд "Мир", 2004.

