



ИССЛЕДОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ И НАДЕЖНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ, РАЗНООБРАЗНЫХ УСЛОВИЯХ И ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Сатиев Шухрат Комилович

Наманганский государственный педагогический институт
Старший преподаватель, кафедры Методики обучения
практических и естественных наук

Тел: 99 601-75 -55 e-mail: satiyevsuhrat@gmail.com

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7885081>

ARTICLE INFO

Received: 23th April 2023

Accepted: 29th April 2023

Online: 30th April 2023

KEY WORDS

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

ABSTRACT

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

Введение.

Наша тематика особенно актуальна, поскольку современное развитие спортивной деятельности характеризуется максимальным напряжением участвующих в этой деятельности систем и процессов организма спортсменов. Важно знать, как избежать развития депрессии от беспокойства. Сущностью ответственного соревнования особенно при участии в нем равных по силам конкурентов, а значит, - и сущностью всей подготовки к участию спортсмена в таком соревновании, является достижение верхнего предела индивидуальной нормы напряжения. Но необходимо учитывать, что границы нормы неопределенны, способы оценки границ нормы пока несовершенны, напряжение волевых качеств спортсмена приводит к тому, что игнорируются сигналы, предупреждающие о приближении к пределу. Условия деятельности спортсменов в настоящее время включают необходимость пока еще интуитивного балансирования на грани между оптимальным состоянием функции и начальной степенью ее расстройства.

Объектом нашего исследования стала проблема стрессовых ситуаций во время соревновательной деятельности у футболистов.

Цель: исследование устойчивости и надежности деятельности спортсменов, разнообразных условиях, с которыми приходится сталкиваться, включая изучение индивидуальных путей реагирования спортсмена на психическое напряжение.

Задачи:

- определить место стресса в соревновательной деятельности спортсмена;



- выявить стрессово - психические факторы;
- провести психологическое наблюдение за футболистами до и после соревновательной деятельности;
- определить особенности адаптации к большим физическим нагрузкам и социальным условиям, которые выступают наиболее ярко при возникновении особо сложных, особо напряженных и неожиданно появляющихся новых условий;
- понять причины и следствия функциональных изменений в связи с процессом адаптации с помощью исследований закономерностей психического стресса, характеризующегося приспособительным напряжением всех систем организма;
- Проанализировать статистические данные, выявленные нами с помощью анкетирования футболистов команды академий футбола Намангана;
- попытаться понять, как управлять своим настроением и состоянием.

Мы считаем, что наша исследовательская работа будет интересна многим спортсменам, в особенности футболистам академий футбола Намангана, и обычным футболистам спортивных школ, так как наша команда обобщила разрозненный материал из множества источников и применила свои подходы к решению данной проблемы.

Думаем, что ни для кого не секрет, что футболисты постоянно находятся под прессом собственных волнений и переживаний. Достаточно просто поставить себя на место футболиста, который подходит к одиннадцатиметровой отметке на девяностой минуте матча, в котором решается, например, участие или не участие твоей страны в чемпионате мира. Вот я беру в руки мяч, устанавливаю его на точку, в голове стучит невидимый маятник, сердце готово выпрыгнуть из меня на зеленый газон, в глазах какие-то круги, все мои мышцы скованы и плохо поддаются командам моего мозга. Мерзкая мысль – что будет с командой, со мной, с моей семьей, если я сейчас не забью? Зачем я решился на этот удар, зачем я согласился играть за сборную, зачем родители решили отдать меня в секцию футбола, зачем вообще я родился на этот свет? Звучит свисток арбитра, тысячи, нет миллионы, глаз устремлены на этот дурацкий мяч, я разбегаюсь, бью...

Стресс... Многие ученые разделяют его на «плохой» и «хороший». Тот, который «плохой» заставляет наш организм вырабатывать гормон кортизол, под воздействием которого пропадает всякое желание что-либо делать. «Хороший» наоборот готовит организм к активным действиям под влиянием выброса катехоламина и адреналина. Футбол часто сравнивают с театром возможно еще и потому, что актеры перед выходом на сцену и футболистам перед выходом на поле присуще одно общее чувство – волнение. Опытным артистам и футболистам оно помогает мобилизоваться и отлично сыграть, начинающих оно сковывает и заставляет совершать детские ошибки.

Волнение это и есть стресс. Как распознать его начало? Есть два его проявления: физиологическое и психологическое. Факторы первого – это ускоренный сердечный ритм, учащенное дыхание, напряжение мышц, высокое кровяное давление, расширенные зрачки, сниженный уровень координации, снижение способности быстро и правильно оценивать ситуацию. Факторы второго – это беспокойство, тревога,



неудовлетворенность, ограниченный диапазон концентрации, возросшая усталость, утомление, нервозность и агрессивность.

В случае проявления одного или нескольких элементов стресса попробуйте помочь самому себе, даже если вы и не спортсмен, простыми действиями. Попробуйте несколько секунд контролировать свое дыхание, осознайте воздействие на ваш организм факторов стресса, постарайтесь расслабить мышцы, сконцентрируйтесь на стоящей перед вами задаче, несколько приподнимите планку самооценки (я лучше, я сильнее и т.д.), превратите свой страх в возбуждение, а затем возбуждение в активную деятельность. И полный вперед, к воротам противника!

Но что удивительно? Оказывается, бывает страх не только перед грядущим поражением, но перед наступающей победой. Многие футболисты, выигрывая по ходу матча у заведомо более сильного, чем собственная команда соперника мучают себя мыслями типа – «это все равно не на долго, сейчас они забьют, и мы опять проиграем». Или «зачем я мучаюсь, все это напрасно, они сильнее нас». Постепенно эти мысли полностью подавляют волю и сознание футболиста, и он действительно проигрывает. В такой ситуации тренер должен научить своих подопечных абстрагироваться от промежуточного и конечного результата, заставить команду сконцентрироваться на персональной задаче каждого игрока.

Вы никогда не задумывались, почему на мировых первенствах, где цена одной единственной ошибки высока как никогда, африканские команды выглядят намного увереннее европейских. И даже если не обыгрывают их, то «крови пьют очень много». Опять же разгадка лежит в области подавления стресса. Европейцы, как и африканцы, отгоняют его с помощью своих предматчевых ритуалов. Но если первые делают это индивидуально, то вторые отгоняют свой стресс коллективно. С помощью шамана (иногда в качестве шамана выступает собственный тренер) африканцы изгоняют из себя стесс и выходят на поле совершенно уверенными в своих силах, ведь из защищает от всех неприятностей персональный, командный колдун. Именно поэтому всякого рода предматчевые ритуалы следует очень бережно сохранять внутри команды, хотя и заикливаться на них тоже не правильно.

Вот наиболее часто сопутствующие футболиста типы стрессов и пути их преодоления.

1. Юный футболист играет рядовой матч местного первенства, но испытывает крайне высокий уровень стресса. Это может происходить по нескольким причинам: собственная переоценка важности матча, присутствие на игре родителей, друзей. Решение – тренер еще раз подчеркивает, что футбол – это всего лишь игра и ошибки на поле свойственны всем, даже великим игрокам. Футбол – это популярная игра и присутствие зрителей обычное дело. Напомните ребенку, что трибуны живут своей отдельной жизнью, а вы своей. Необходимо сосредоточиться на матче и забыть на 90 минут об окружающем мире.

2. Загадывая наперед, какую реакцию может вызвать незабитый им пенальти, выход один на один, и т.д., игрок больше концентрируется на последствиях своего действия, чем на самом действии. Любой заиклившийся на этом моменте, может считать себя проигравшим заранее. Решение – сосредоточиться исключительно на стоящей перед



вами задаче, постарайтесь отключиться от внешнего влияния как можно дольше, не думайте о постороннем, гоните от себя негативные мысли, твердо верьте в удачу.

3. Многие игроки, особенно молодые, боятся попасть в стартовый состав, даже несмотря на то, что они достаточно готовы к игре. Решение – используйте максимально каждое тренировочное занятие и в момент объявления вас в стартовом составе вспомните последние из них и скажите себе «я достаточно поработал на тренировках и заслужил право играть».

4. Существует ошибочное мнение, что чувство беспокойства приводит к возникновению комплексов. Люди боятся повторения своих прежних неудач, но в тоже время они определенно не хотят еще раз испытать подобное разочарование. До той поры пока беспокойство не превышает определенного уровня, оно может быть побуждающим фактором, который заставляет действовать с оглядкой, чтобы избежать очередного поражения и новой череды разочарований. Специфическое воздействие ситуации (например, реакция болельщиков на поражение) заставляет игрока приложить больше усилий на поле. И, наоборот, вялая скучная атмосфера вокруг матча и чересчур пассивная поддержка зрителей не способствуют созданию того типа беспокойства, которое побуждает к активным действиям. Таким образом, мы можем предположить, что «контролируемый страх» заставляет футболистов показывать лучшие образцы игры. Предматчевая нервозность – вполне обычное состояние, если не сказать желательное, и помогает конкретному игроку лучше осознавать свои действия и поддержать необходимый уровень концентрации на игру. Многим хорошо известно, как только начинается матч, стресс нередко сразу же исчезает, за исключением особых случаев.

Так же есть игроки, которые не показывают никаких признаков излишней предматчевой нервозности. Таким был в «Анжи» Мурад Рамазанов. Он всегда был уверен в своих силах, и его несколько завышенная самооценка нередко помогала ему на поле. Если такая самоуверенность истинная, а не притворная, - это свидетельство того, что игрок очень хладнокровен и убежден в собственных способностях. От таких исполнителей стоит ожидать хорошей игры на поле. Решение – Мотивируя своих игроков, прививая им позитивный, стимулирующий, энергичный подход к игре и обучая владеть собой, тренер также выполняет важную роль в контролировании предматчевого беспокойства.

Однако в той же степени, как внутренние мыслительные процессы проявляются в наших внешних действиях, так же и позитивные действия, положительное влияние внешней среды неизбежно отражаются на нашем внутреннем умонастроении. То, как тренер рассматривает предстоящий матч и проводит подготовку к нему, оказывает гораздо большее влияние на игроков и уровень их мотивации, чем можно себе это представить. Желательно проводить грань между беспокойством как особенностью характера личности и беспокойством как временным состоянием. Некоторые игроки показывают постоянные признаки беспокойства (свойство характера), в то время как у других беспокойное настроение создает определенная ситуация. Второй случай гораздо легче поддается «лечению».



Для диагностики уровня эмоциональной напряженности и эмоциональной стабильности существует комплексный метод, включающий: сейсмотремографический метод (оценка амплитуды и частоты тремора пальцев руки, регистрация кожно-гальванической реакции (GSR) регистрация,

классический метод электронной рефлексометрии, □ анамнез и педагогические наблюдения. Полученные статистические данные были использованы, с одной стороны, для оценки эмоциональной напряженности, а с другой стороны, как критерии успешной соревновательной деятельности фехтовальщиков в эмоционально напряженных ситуациях. В предсоревновательной ситуации эмоциональная напряженность проявлялась в существенном увеличении частоте тремора, падении кожногальванической реакции и в значительном увеличении времени простой сенсомоторной реакции. В то же самое время наблюдается увеличение времени реакции выбора у спортсменов. Необходимым и достаточным для оценки психологического и эмоционального состояния спортсмена комплекс методик, включающих: 1) фиксацию самооценок спортсменами собственного эмоционального состояния; 2) тесты, применение которых в качестве индикатора эмоционального возбуждения связано с пониманием того, что в каждый конкретный момент точность, интенсивность и стабильность регуляции спортсменом своей интеллектуальной, сенсорно-перцептивной и двигательной активности зависит от его эмоционального состояния; 3) измерение вегетативных проявлений эмоционального возбуждения. Набор конкретных методик может варьировать в зависимости от условий и задач исследования, спортивной специализации испытуемых, но он всегда должен включать методы достаточно простые, кратковременные, удобные для использования в естественных условиях тренировки и соревнований. Самооценка спортсменов фиксируется при помощи 15-балльной шкалы самооценки «градусник» (при самооценке спортсмены руководствуются инструкцией, согласно которой наибольшее эмоциональное возбуждение -

аффект - оценивается в 15 баллов, а наименьшее - сноподобное состояние - в 1 балл) и шкалы ситуативной тревоги (Ю.Л. Ханин). Качество саморегуляции сенсорно-перцептивных и двигательных действий определяется посредством тестов, характеризующих быстроту (время простой реакции, максимальная частота движений по малой амплитуде, время оперативного счета по таблицам Шульте), точность (РДО, воспроизведение заданных темпа, интервалов времени, амплитуды, усилий), стабильность (разброс времени реакции и РДО, время удержания статического равновесия), активность (отношение оптимального темпа движений к максимальному, отношение оптимального усилия к максимальному). О вегетативных реакциях судят по показателям ЧСС, артериального давления, электрической активности тела - биоэлектростимуляции. Психологические обследования спортсменов перед соревнованиями связаны с целым рядом условий (трудностей): резкое ограничение времени, трудность контакта со спортсменом, продумывающим возможные перипетии предстоящей борьбы и пр. Однако при правильной постановке обследование может оказаться действенным средством психологической подготовки спортсменов. Практика требует использования портативных, кратковременных и достаточно



простых в обращении экспресс-методик. В спортивной практике для оценки состояния у спортсмена, выходящего на старт, используется много таких методик. Охарактеризуем те из них, которые достаточно апробированы, просты в обработке и истолковании, а также не требуют использования сложной и дорогостоящей аппаратуры. Овладение этими методами под силу любому практику (тренеру, врачу, психологу).

References:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления. Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001г.- 124 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса. - М., 2006 г.- 160с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. - М.: ФиС, 1990 г.- 240 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1990 г.- 320 с.
3. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. -1960 г. -200 с.
4. Гиссен Л.Д., Мирошников М.П., Мухина С.И. Психический стресс в спорте. – 1980 г.- 340с.
5. Д. Карнеги. Тренинг самых новых и действенных приемов общения. – ООО «Издательство АСТ», - 2014 г.- 120 с.
6. Грецов А. Г. Лучше упражнения для сплочения команды. – СПб «Галея принт». – 2006 г.- 44 с.