

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ

Сатиев Шухрат Комилович

*Наманганский государственный педагогический институт,
Доктор филологии по педагогическим наукам (PhD), и.о.доцент.*

Аннотация. В данной статье рассмотрены методы определения и оценки уровня стрессоустойчивости, эмоционального состояния и психологической подготовки футболистов на основе физических качеств и психологической подготовки.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая подготовка, методы определения и оценки психологической подготовки, эмоциональная сфера футболистов

FUTBOLCHILARNING EMOTSIONAL VA FUNKSIONAL HOLATINI BAHOLASHNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Satiev Shuxrat Komilovich

*Namangan davlat pedagogika instituti,
Pedagogika bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD), dotsent v. v.b.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbolchilarning jismoniy sifatлари va psixologik tayyorgarliklarining darajasi asosida stresslarga bardoshlilik, hissiy holati va psixologik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: stresslarga bardosh, , psixologik tayyorgarlig, psixologik tayyorgarligini aniqlash va baholash usullari, futbolchilarning hissiy sohasi

PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS FOR ASSESSING THE EMOTIONAL AND FUNCTIONAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS

Satiev Shukhrat Komilovich

*Namangan State Pedagogical Institute,
Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor.*

Abstract: This article examines the methods for determining and assessing the level of stress tolerance, emotional state, and psychological preparation of football players based on their physical qualities and psychological training.

Keywords: stress tolerance, psychological preparation, methods for determining and assessing psychological preparation, emotional sphere of football players.

ВВЕДЕНИЕ

В мировом спортивном практикуме, как и в других видах спорта, в футболе накоплен богатый педагогический опыт, связанный с этапами подготовки

спортсменов, результативностью соревновательной деятельности и эффективностью разработки структуры учебно-тренировочного процесса на разных стадиях спортивного совершенствования, что требует внедрения инновационных технологий в тренировочный процесс [1,3,6].

Изучение влияния стресса на психику спортсмена и его деятельность является актуальной проблемой спортивной медицины [15–18]. В процессе исследования была обоснована модель технико-тактической подготовки футболистов 16–17 лет, включающая условия для моделирования, технологию поэтапного формирования технических и тактических действий с использованием комплекса учебных упражнений, а также оценку уровня сформированности и эффективности действий в условиях соревновательной деятельности [1,3,8].

Цель исследования. Разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию методики оценки эмоционального и функционального состояния футболистов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Обследовано 46 участников (мальчики) академий футбола Наманганской и Андижанской областей [1,3]. Для определения стрессового состояния футболистов применялись параметры и шкалы метода «ОЭСС» (оценка эмоционального состояния спортсмена), показывающего устойчивость или непереносимость организма к стрессу [12,14].

Результаты внедрения метода:

- Наманганская команда: в среднем $878,4 \pm 18,06$ технико-тактических действий (ТТО) за игру, процент брака — 29,65% [1,3].
- Андижанская команда: средний ТТО 775,2, уровень дефектов $33,8 \pm 0,72\%$ [1,3,12].

Разработаны мобильные компьютерные приложения для оценки эмоционального состояния, что позволило:

- увеличить группу «Адаптация» с 0% до 17,6%,
- снизить группу «Абулия» с 30,4% до 8,6%,
- снизить группу «Абазия» с 21,3% до 4,3%,

- снизить группу «Аверсив» с 43,0% до 36,6% [12,14].

Используемые методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкеты, психологические тесты, педагогический контроль, педагогический и инструментальный эксперимент, математико-статистические методы [1–18].

РЕЗУЛЬТАТЫ

На основании результатов нашего исследования стресс — это особая реакция организма в ответ на сильный внешний раздражитель. Такие раздражители называются стрессорами [15–21]. Стрессоры бывают самые разные: психологические (отрицательная информация извне или отсутствие положительной информации), биологические (бактерии, токсины), химические (лекарства, яды, химические соединения), физические (электромагнитное излучение, радиоактивное излучение и т.д.) [16,18]. Очень сильными психологическими стрессорами являются предсоревновательное и соревновательное волнение [3,6,12].

Огромным биологическим стрессом может быть соревновательная физическая нагрузка [4,5,7]. Нельзя забывать, что, несмотря на огромное количество стрессоров, стресс всегда один. Стресс — это особое состояние организма, реакция на очень большую нагрузку, независимо от того, чем эта нагрузка вызвана [15,16].

Допустим, мы получили значительную по своей величине негативную информацию; попали в трудную ситуацию, которая может потребовать от нас бегства, драки или любой другой интенсивной работы в короткий промежуток времени. При этом в коре головного мозга возникает крупный очаг возбуждения, захватывающий большое число нервных клеток [16,18]. Из коры сигналы идут в особый отдел среднего мозга — гипоталамус, где также формируется очаг возбуждения [18]. Резко возрастает выделение в кровь нервными клетками особых веществ — катехоламинов, которые вызывают мобилизацию всех энергетических ресурсов, резкое усиление окисления и, как следствие, учащение дыхания, учащение сердцебиения, повышение проницаемости мембран мышечных клеток для глюкозы и т.д. [15,16]. Катехоламины вызывают

ощущение предстартовой лихорадки — особое состояние возбуждения, необходимое организму для повышения боевой готовности [15,16].

Катехоламины двойственны по своей природе: они являются гормонами, влияя на все звенья обмена веществ в организме, и одновременно нейромедиаторами, обеспечивая передачу нервного сигнала между различными группами нервных клеток [16,18].

Возбуждение ЦНС во время стресса крайне целесообразно. Вместе с выбросом катехоламинов оно приводит к резкому ускорению мыслительного процесса и поиску выхода из сложившейся ситуации [15,16,18]. Эволюционно побеждает тот, кто быстрее соображает, а не только тот, кто быстрее бежит [15,16].

Методика контроля эффективности оценки технико-тактической подготовленности и эмоционального состояния футболистов в зависимости от характера спортивного соревнования позволяет совершенствовать результаты тренировочной деятельности футболиста в период подготовки к конкретным соревнованиям [1–3,8,12]. Техническую подготовку нельзя рассматривать отдельно. Технические решения должны быть представлены как часть единого целого, тесно связанного с физическими, умственными, тактическими и другими возможностями спортсмена, а также конкретными экологическими условиями, в которых осуществляется спортивная деятельность [1,3,4,6].

Результаты сравнительного анализа литературы и современных методов психологической подготовки футболистов показывают, что существующие подходы не полностью позволяют оценить эмоциональное состояние спортсменов путем анализа их физического развития и технико-тактических показателей [1–3,10–12,15,18]. На этом основании была разработана психодиагностическая методика оценки эмоционального состояния спортсмена (ОЭСС), усовершенствованная на основе теста Спилберга-Ханина [12,14].

Перед применением метода ОЭСС к футболистам был создан общий профиль участников исследования, собрана информация о них, а также проведен психодиагностический анализ на основе 5-этапного метода [12,14]. Методика ОЭСС учитывает коэффициенты К1, К2, К3 и К4:

Методика оценка эмоционального состояния спортсмена

$$O\acute{E}CC = \frac{K3 * K2 + (p * H)}{K1 * (1 + n)} =$$

p- количество соревнований

H- количество участников

n- Количество повторений-стрессовых ситуаций

Классификация коэффициентов на основе приведенной выше формулы определяется следующим образом.

K1- коэффициент- Факт наличия или отсутствия у спортсмена информации о команде-сопернике и игроке-сопернике перед соревнованием. Способность членов команды владеть информацией о том, могут ли амплуа и позиции перемещаться или нет. Определяется коэффициент оценки способностей на своей позиции и контроля противника в игре. В опросно-игровой практике наблюдают и оценивают способность к функционированию на основании ответов на анкету.

K2 – коэффициент В процессе усиления активности спортсмена, а также мотивации (направленности) оценивается защитный механизм, который необходимо преодолеть фрустрацией.

K3 – коэффициент В ходе соревнований оно выражается количеством эмоциональных реакций (ответов) на эмоциональные события в зависимости от его темперамента (типа характера) в стрессовых ситуациях и определяется коэффициент оценки его руководства игровой деятельностью.

K4 – коэффициент Оценивает показатели реакции спортсмена на уровень агрессии и эмоциональности во время соревнований.

На основе опросников K1-K2-K3 оценивается активность и рассчитывается коэффициент на основании ответов на вопросы С.Д.

Для обозначения категорий и уровней стрессоустойчивости использовалась терминология медицинской психологии [15]. Это позволило определить специфические признаки и состояния футболистов, оценить их эмоциональное состояние и уровень стрессоустойчивости или длительной непереносимости стресса [12,14,15].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработаны параметры и шкалы метода «ОЭСС» (оценка эмоционального состояния спортсмена), позволяющие определить стрессовое состояние и уровень стрессоустойчивости или непереносимости организма футболистов, а также их классификацию по категориям. Методика внедрена в тренировочный процесс академий футбола Наманганской и Андижанской областей.

По результатам статистического анализа контрольной группы (46 человек) оценки по коэффициенту К1 составили $13,3 \pm 0,8$ баллов в АФ Намангана, улучшение на 3,3 балла, $V\%=2,7\%$, и $10,9 \pm 1,3$ баллов в АФ Андижана, $V\%=2,8\%$, $t=2,7$ ($P<0,01$). По коэффициенту К2 оценки составили $13,4 \pm 1,9$ баллов в АФ Намангана, улучшение на 3,2 балла, $V\%=3,7\%$, и $9,8 \pm 1,3$ балла в АФ Андижана, $V\%=3,8\%$, $t=3,7$ ($P<0,01$). По коэффициенту К3 оценки составили $13,3 \pm 1,8$ баллов в Наманганском АФ, улучшение на 3,1 балла, $V\%=2,8\%$, и $10,2 \pm 0,3$ балла в Андижанском АФ, $V\%=2,2\%$, $t=2,6$ ($P<0,01$).

Результаты оценки общего эмоционального состояния по шкале ОЭСС: $12,3 \pm 6,6$ баллов в Наманганском АФ (улучшение на 3,5 балла, $V\%=2,7\%$) и $8,3 \pm 2,6$ балла в Андижанском АФ ($V\%=3,1\%$), $t=3,3$ ($P<0,01$).

- Стресс — универсальная реакция организма, влияющая на эмоциональное состояние и технико-тактическое мастерство футболистов
- Разработанная методика ОЭСС позволяет оценивать эмоциональное состояние и уровень стрессоустойчивости игроков 16–17 лет.
- Внедрение методики в тренировочный процесс академий Наманганской и Андижанской областей улучшило показатели стрессоустойчивости и уменьшило количество ошибок в ТТО.
- Педагогические наблюдения показали необходимость привлечения специалистов по психологической подготовке в спортивные команды.

Использованная литература

1. Azizov NN, Gaziyeu NR, Boltobaev SA, Zhakhangirov SZ. STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMAN. Scientific Bulletin of Namangan State University. 2019;1(3):303–306.
2. Aryaev BL, Kresyun VI. Features of a differentiated approach to the treatment of stress syndrome. Bull Exp Biol Med. 1990;11:499–501.

3. Boltobaev SA, Azizov SV, Zhuraev TZ, Rakhmanov MU, Zhakhangirov ShZh, Mukhtorzhonova N. The influence of stress, anxiety, and stress on competitive performance in athletes. *SCIENCE AND WORLD*. 2013;24:261–267.
4. Boltobaev SA, Kostikova OV, Azizov SV, Azizov NN. Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *Int J Health Sci*. 2022;6(S3):1394–1410.
5. Satiev ShK. Управление конфликтными взаимоотношениями с учетом характерологических особенностей спортсменов 16–17 лет. *RESEARCH FOCUS*. 2025;C:149–154.
6. Satiev ShK. Свойство психической развития детей футболистов в подростковом возрасте. *NamDU Ilmiy Axborotnomasi*. 2020;13(3):530–534.
7. Satiev ShK. Futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini musobaqa davomida baholash. *NamDU Ilmiy Axborotnomasi*. 2025;13(31):674.
8. Satiev ShK. Влияние стресса на успешность спортивной деятельности спортсменов-разрядников. *Nauchny Forum*. 2019;XXXIX:230–234.
9. Satiev ShK. Влияние стресса на соревновательную деятельность и определение психического состояния футболистов перед матчами. *Mezhdunarodn Nauchn-Prakt Konf*. 2022;451–454.
10. Vasiliev VN. *Health and stress*. M. 1991;1410.
11. Williams K. *Training in stress management*. M. 2012;5–33.
12. Vyatkin BA. *Mental stress management in competitive sports*. M.: Phoenix. 2001.
13. Giessen LD. *Time of stress*. M. 2010;3.
14. Denisenko NP. About dysfunctions of the neuroendocrine and cardiovascular systems in chronic emotional stress. *Cand honey Sci diss*. Minsk; 1990:133.
15. Marishchuk VL, Evdokimov VI. *Behavior and self-regulation of a person under stress*. SPb. 2011;135–246.
16. Meerson FZ, Kuznetsov VI. Formation of mechanical protection against continuous stress. *Cardiology*. 1991;5:89–91.
17. Selye G. *When stress does not bring grief (Stress without distress)*. M. 2012;122–123.
18. Sumin R. *Stress Management of Highly Qualified Athletes*. *Physical culture and sport*. 1983;204–216.