УДК: 159.31.91

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФУТБОЛЕ: КЛЮЧ К УСПЕХУ

Атабаева У. М.
Республиканский научно-практический центр спортивной медицины.

PSYCHOLOGICAL APPROACH IN FOOTBALL: THE KEY TO SUCCESS

Atabaeva U. M.
Republican Scientific and Practical Center for Sports Medicine.

FUTBOLDA PSIXOLOGIK YONDASHUV: MUVAFFAQIYAT KALITI

Atabaeva U. M.
Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi .

Аннотация. *Данное исследование посвящено влиянию психологии на футбол и какие методы помогают игрокам достигать высоких результатов. Футбол - это не просто игра, где решающую роль играет физическая подготовка, техника и тактика. Ментальный аспект футбола зачастую становится определяющим фактором при достижении успеха. Футболисту необходимо не только владеть мячом, но и уметь справляться со стрессом, сохранять концентрацию и уверенность в себе. Без этого невозможно показывать стабильно высокие результаты, особенно в условиях серьёзных нагрузок, давления со стороны болельщиков и постоянной конкуренции.*

Ключевые слова. *Футбол, психология, спорт, командная подготовка, психоэмоциональная уверенность, мотивация спортсмена, концентрация и внимание, сплоченность команды, эмоциональная устойчивость.*

Annotation. *In this article we will look at how psychology influences football and what methods help players achieve high results. Football is not just a game where physical preparation, technique and tactics play a decisive role. The mental aspect of football often becomes the determining factor in achieving success. A football player must not only control the ball, but also be able to cope with stress, maintain concentration and self-confidence. Without this, it is impossible to show consistently high results, especially under conditions of serious workload, pressure from fans and constant competition.*

Key words. *Football, psychology, sports, team training, psycho-emotional confidence, athlete motivation, concentration and attention, team cohesion, emotional stability.*

Izoh. *Ushbu maqolada biz psixologiya futbolga qanday ta'sir qilishini va qanday usullar futbolchilarga yuqori natijalarga erishishda yordam berishini ko'rib chiqamiz. Futbol shunchaki jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktika hal qiluvchi rol o'ynaydigan o'yin emas. Futbolning ruhiy jihati ko'pincha muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi omilga aylanadi. Futbolchi nafaqat to'pni nazorat qilishi, balki stressga dosh bera olishi, konsentratsiya va o'ziga ishonchni saqlab turishi kerak. Busiz, ayniqsa, jiddiy ish yuki, muxlislar bosimi va doimiy raqobat sharoitida izchil yuqori natijalarni ko'rsatib bo'lmaydi.*

Kalit so'zlar. *Futbol, psixologiya, sport, jamoaviy tayyorgarlik, psixo-emotsional ishonch, sportchining motivatsiyasi, konsentratsiya va e'tibor, jamoaning birlashishi, hissiy barqarorlik.*

Введение. Футбол – это не только физическая подготовка и тактические схемы, но и сложный психологический процесс [1,3]. Психологический подход играет ключевую роль в подготовке футболистов, влияя на их мотивацию вовремя принимать решения в критических ситуациях. Уровень концентрации, уверенность в себе, стрессоустойчивость и командное взаимодействие – все эти аспекты определяют успех игрока и команды в целом [2, 7]. В современных условиях психологическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяя спортсменам раскрыть свой потенциал и добиваться максимальных результатов [3] Данная работа посвящена анализу психологических аспектов в футболе и их влиянию на игру [6].

Материалы и методы исследования. Была проведена работа по коррекции психологических факторов с 20 футболистами сборных команд. Средний возраст спортсменов составил 20 лет. Нами применялись следующие методики:

1.«Методология Айзенка» по определению темперамента.

2. Методика определения чувства сплоченности и солидарности коллектива по Николасу Холлу

3. Методика «Люшера» определения настроения и эмоций через цвет.

4. Методика выявления лидерских способностей «Курт Левин».

5. Методика по выявлению агрессии «Звезда и Солнце» автора У.Атабаевой.

6. Методика мотивации к успеху «Т.Элерса»

Результаты исследования. По результатам тестирования были выявлены следующие результаты:

1.Тест по Айзенку для определения темперамента выявил:

Холерики - 10 футболистов, сангвинники - 2 футболиста, флегматики - 8 футболистов, меланхоликов не выявлено.

2. Тест Николас Холла по определению чувства сплоченности и солидарности коллектива.

Средний показатель: 50% игроков.

3. Тест Люшера по определению настроения и эмоций через цвет.

Средний показатель: 50% игроков.

4. Методика выявления лидерских способностей «Курт Левин» показала разделение на 3 уровня:

Высокий 30%

Средний 60%

Низкий 10%

5. Методика по выявлению агрессии «Звезда и Солнце» автора У.Атабаевой.

Средний показатель - 50% игроков.

6. Методика мотивации к успеху Т.Элерса.

Средний показатель - 50% игроков.

По определенным тестам и методикам можно сделать вывод о том, что превалирующему количеству спортсменов не хватает психологической уверенности на поле [5].

Психологическая подготовка включает несколько ключевых аспектов:

- Развитие уверенности в себе – спортсмен должен верить в свои силы, иначе даже простые игровые моменты могут приводить к ошибкам.
- Концентрация и внимание – в футболе важна максимальная сосредоточенность, ведь один неверный шаг может стоить команде победы.
- Эмоциональная устойчивость – игроку необходимо уметь справляться с давлением и стрессом, особенно в решающие моменты матча.
- Командное взаимодействие – отношения между футболистами и тренером напрямую влияют на игру и общий настрой команды.

Психология индивидуального игрока.

Каждый футболист сталкивается с внутренней борьбой: страхом поражения, неуверенностью перед важными матчами, разочарованием от собственных ошибок. Чтобы справляться с этими эмоциями, нами рекомендуется использование специальных методик:

1. Мотивация и постановка целей

Правильная мотивация — это основа успешной карьеры. Одни футболисты движимы внутренними факторами (желание стать лучшим, любовь к игре)

другие — внешними (признание, финансовые награды). Важно находить баланс и ставить перед собой реалистичные, но амбициозные цели.

2. Работа с эмоциями

Футбол полон неожиданных поворотов: от эйфории победы до разочарования поражения. Эмоции могут как помогать, так и мешать игроку. Например, излишняя агрессия может привести к ненужному фолу и удалению, а страх перед неудачей — к неуверенным действиям на поле.

В решающие моменты тренеры также часто не справляются с контролем эмоций. Для чего нами применяются методы управления эмоциями:

- Дыхательные упражнения перед матчем.
- Использование визуализации успеха.
- Тренировки в условиях повышенного давления.

3. Подготовка к стрессовым ситуациям

Одним из самых напряжённых моментов в футболе является пенальти. В такие секунды на игрока оказывается огромное давление [4,7]. Те, кто не умеет справляться с волнением, часто совершают ошибки. Основными методиками по снятию напряжения мы рекомендуем:

- Создание личного ритуала перед ударом (глубокий вдох, определённое движение).
- Визуализация успешного исполнения пенальти.
- Игнорирование посторонних раздражителей, фокусировка только на мяче и воротах.

Психология команды

Футбол — это командный вид спорта, и даже самый талантливый игрок не сможет добиться успеха без сильного коллектива. Взаимопонимание, доверие и общая атмосфера в команде напрямую влияют на результаты.

1. Лидерство и командный дух

Настоящий лидер — это не просто капитан с повязкой, а человек, который вдохновляет, поддерживает и ведёт команду за собой.

Важно: Команда должна работать как единый организм. Если внутри коллектива есть конфликты, они неизбежно отразятся на игре.

2. Разрешение конфликтов

Разногласия между игроками или с тренером могут разрушить даже самую сильную команду. Важно уметь решать конфликты конструктивно, обсуждая проблемы и находя компромисс.

Выводы. Психология в футболе также важна, как физическая подготовка и тактика. Тренеры и игроки, работающие над психологической устойчивостью, мотивацией и командным взаимодействием, получают значительное преимущество в игре. Умение справляться с давлением, контролировать эмоции и работать в команде – это то, что отличает обычного игрока от чемпиона. Современные команды всё больше внимания уделяют ментальной подготовке, ведь победа начинается не на поле, а в голове.

Список литературы:

1. Мелентьев А. Н. Командообразование в коллективе кафедры физической культуры: к идее экспериментального исследования / А. Н. Мелентьев, В. И. Дубатовкин, Е. М. Беликов и др. // Высшее образование сегодня. - 2020. - № 7. - С. 66-71.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ / Г. М. Андреева – М.: МГУ, 1980.-112 с.
3. Bois J, Sarrazin P, Southon J, Boiché J. Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. The Sport Psychologist. 2009, 23:252-70.
4. Ситников В. Л. С41 Практикум по психологии командообразования : учеб. пособие / В. Л. Ситников, А. В. Комарова, Т. В. Слотина. – СПб. : Петербургский гос. ун-т путей сообщения, 2011. – 217 с. ISBN 978-5-7641-0005-0
5. Томпсон Л. Создание команды: [текст] / Л. Томпсон. - М.: Изд-во «Вершина», 2006, цит.: http://sibac.info/12222.
6. Калмыков, С. Г. Педагогическое стимулирование лидерских качеств студентов / С. Г. Калмыков, О. У. Асербеков // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе ВУЗа: сб. ст. Межвуз. науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. М. Поповой. – 2017. – С. 95 – 100.
7. Майдокина Л.Г. Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки / Л.Г. Майдокина, О.В. Кудашкина // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - № 8. - С. 18-21.