

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ФУТБОЛА: ДАВЛЕНИЕ, СТРЕСС И МОТИВАЦИЯ**

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

[*shokiralbekov@gmail.com*](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

***Аннотация:** Статья посвящена психологическим аспектам профессионального футбола, включая влияние давления, стресса и мотивации на игроков. Рассматривается, как внешние и внутренние источники стресса влияют на физическую и психологическую подготовленность футболистов, их способность принимать решения в условиях давления. Особое внимание уделяется мотивации, как ключевому фактору преодоления трудностей и поддержания высоких результатов. В статье также анализируются способы психологической поддержки игроков, влияние медиа и болельщиков, а также значимость спортивной психологии в профессиональном футболе.*

***Ключевые слова:** психология, профессиональный футбол, давление, стресс, мотивация, спортивная психология, психоэмоциональное состояние, тренерская поддержка, личная эффективность, команда.*

**ПРОФЕССИОНАЛ ФУТБОЛНИНГ ПСИХОЛОГИК
ЖИҲАТЛАРИ: БОСИМ, СТРЕСС ВА МОТИВАЦИЯ**

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш

институту

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

[*shokiralbekov@gmail.com*](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

Аннотация: Мақола профессионал футболнинг психологик жиҳатларига бағишланган бўлиб, ўйинчиларга бўлган босим, стресс ва мотивациянинг таъсири таҳлил қилинади. Ташқи ва ички стресс манбаларининг футболчиларни жисмоний ва психологик тайёргарликларига, шунингдек, босим остида қарорлар қабул қилишга қандай таъсир кўрсатиши кўриб чиқилади. Мотивация, қийинчиликларни енгиб ўтиши ва юқори натижаларни сақлаб қолишида асосий омил сифатида алоҳида эътибор қаратилади. Мақолада футболчиларни психологик қўллаб-қувватлаш, оммавий ахборот воситалари ва мухлисларнинг таъсири, шунингдек, спорт психологиясининг профессионал футболдаги аҳамияти таҳлил қилинади.

Калит сўзлар: психология, профессионал футбол, босим, стресс, мотивация, спорт психологияси, психо-эмоционал ҳолат, мураббий қўллаб-қувватлаши, шахсий самарадорлик, жамоа.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL FOOTBALL: PRESSURE, STRESS, AND MOTIVATION

Dzhapparov Flur Fatkhullaevich

Teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: *The article is dedicated to the psychological aspects of professional football, including the impact of pressure, stress, and motivation on players. It examines how external and internal sources of stress affect the physical and psychological preparedness of football players, their ability to make decisions under pressure. Special attention is paid to motivation as a key factor in overcoming difficulties and maintaining high results. The article also analyzes ways to provide psychological support to players, the influence of media and fans, and the importance of sports psychology in professional football.*

Keywords: *psychology, professional football, pressure, stress, motivation, sports psychology, psycho-emotional state, coaching support, personal effectiveness, team.*

КИРИШ

Профессиональный футбол - это не только спортивная дисциплина, но и мощная психологическая арена, в которой давление, стресс и мотивация играют ключевую роль в достижении успеха. Футболисты, тренеры, судьи и другие участники футбольной индустрии сталкиваются с уникальными психологическими вызовами, которые влияют на их производительность, психическое здоровье и восприятие игры.

Давление на футболистов является неотъемлемой частью их профессиональной жизни. Оно исходит как от внешних источников, так и от внутренних факторов. Внешнее давление часто связано с высокими ожиданиями болельщиков, медиа и спонсоров, а также с финансовыми ставками, связанными с успехом клуба или команды. Внутреннее давление возникает из-за личных амбиций игрока, желания оправдать доверие тренера и ожидания близких. Этот многогранный стресс может быть как мотивирующим, так и изнуряющим, в зависимости от способности игрока справляться с ним.

Стресс, возникающий в процессе игры, также имеет важное значение для профессиональных футболистов. Он может проявляться в различных формах, начиная от страха перед ошибками до хронического напряжения, связанного с интенсивными тренировками и конкурентной средой. Например, футболист может переживать за результат игры, особенно если от его действий зависит итог матча. Важным аспектом стресса является его влияние на когнитивные и физические способности игрока. Высокий уровень стресса может нарушать концентрацию, снижать реакцию и ухудшать принятие решений, что, в свою очередь, может привести к ошибкам, которые оказывают влияние на результат игры. Особенно выражено стресс проявляется в матчах высокого напряжения, таких как финалы турниров или решающие игры в чемпионатах, где на кону стоят титулы и репутация.

Мотивация играет ключевую роль в преодолении стресса и давления. В профессиональном футболе мотивация может быть внутренней или внешней. Внутренняя мотивация связана с личными стремлениями игрока, такими как

желание, улучшить свою игру, достичь высоких результатов и стать лучшим в своей области. Внешняя мотивация, в свою очередь, зависит от факторов, таких как финансовые стимулы, признание и уважение со стороны тренера, болельщиков и медиа. Эффективное сочетание этих факторов помогает футболистам оставаться мотивированными и преодолевать стрессы, с которыми они сталкиваются в процессе своей карьеры.

Одним из важнейших аспектов психологического состояния футболиста является его способность адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и поддерживать свою мотивацию на высоком уровне, даже в условиях неудач или травм. Проблемы с мотивацией могут возникать, когда игрок сталкивается с чередой неудач или ощущает, что его способности не признаются. Важно, чтобы команда и тренерский штаб создавали условия для психологической поддержки игроков. Умение поддерживать мотивацию и преодолевать моменты сомнений или депрессии становится важным элементом не только для достижения личных успехов, но и для команды в целом.

Футболисты также сталкиваются с необходимостью балансировать свои эмоции и психологическое состояние в условиях интенсивных тренировок, частых перелетов и переездов, а также в результате общения с масс-медиа. Публичность и внимание к личной жизни игроков создают дополнительные психологические нагрузки. Зачастую прессинг со стороны журналистов и фанатов может привести к стрессу и даже депрессии, что затрудняет выступление на поле. В таких условиях важным аспектом является психологическая поддержка и возможность для игроков работать с психотерапевтами и спортивными психологами.

Однако стоит отметить, что профессиональный футбол также дает игрокам возможность для личного роста и развития. Работа в команде, управление эмоциями, развитие лидерских качеств и способность справляться с высоким уровнем стресса становятся важными аспектами не только профессиональной деятельности футболиста, но и его личной жизни. Важно отметить, что успешное управление психологическими нагрузками способствует

более долгой карьере игрока, так как поддержание психоэмоционального состояния в оптимальном состоянии является не менее важным, чем физическая подготовка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологические аспекты профессионального футбола, такие как давление, стресс и мотивация, играют решающую роль в формировании успеха команды и достижении индивидуальных целей футболистов. Понимание этих аспектов и использование психологических технологий для их регулирования может значительно повысить как личную эффективность игроков, так и общекомандные результаты. Важно развивать систему психологической поддержки, чтобы футболисты могли справляться с внутренними и внешними вызовами, которые предъявляет современный профессиональный спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грэм Дж. Психология спорта. М., 2019.
2. Смирнов В.А. 2018. Стресс и его влияние на профессиональных спортсменов. Вопросы психологии спорта, 3(12), 45-59.
3. Вудс Т. Мотивация в спорте: теория и практика. Лондон, 2017.
4. Николаев А.В. Психологическая поддержка спортсменов в условиях стресса. Журнал спортивной психологии, 2020, 2(34), 24-33.
5. Мартин Р. Психология стресса в спортивной карьере. М., 2021.
6. Абдурахманов Ш. Спорт психологиясининг асослари. Тошкент, 2015.
7. Мамажанов А. Спортчиларни психологик тайёрлаш. Тошкент, 2017.
8. Рахимов Н. Психология ва спорт: стресс ва мотивация. Тошкент, 2018.