

**Научная статья**

DOI: 10.17748/2686-9969-2022-5-5-43-55

УДК 374

END GEOLNZ

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ
НА МЕНТАЛЬНУЮ СФЕРУ ФУТБОЛИСТОВ****Андрей Игоревич Мачнев**

Спортивная школа олимпийского резерва «МЕТЕОР»

Московская область, г. Балашиха, Россия

machnev.andrey@yandex.ru

Аннотация. Введение. Ситуации, с которыми сталкиваются игроки в футбольной среде, постоянно меняются, необходима способность адаптироваться к этим изменениям. Футболисты подвергаются воздействию ряда специфических стрессоров, которые влияют на спортивные результаты во время спортивной карьеры. Восприятие спортсменом данной ситуации опосредует потенциальную стрессовую ценность ситуации и ее последовательную эмоциональную и поведенческую реакцию. Проанализированы стресс-факторы, негативно влияющие на футболистов и их источники. Обобщен опыт зарубежных специалистов в сфере спортивной психологии. Представлен современный взгляд на спортивные результаты. Отмечено, что в изучении источников стресса важную роль играют когнитивные медиаторы. Обоснован вывод, о когнитивной оценке как субъективной интерпретации стресс-фактора.

Методы: теоретического анализа и синтеза опыта зарубежных специалистов в области психологии и футбола. Тест Фрестера, М. Самульски и Д. Чагас, адаптированная версия инструмента, разработанного Тейпелем с целью оценки степени влияния каждой стрессовой ситуации (12 для вратарей и 10 для других позиций) на результаты спортсменов в соревнованиях.

Обзор литературы: Г.Д. Горбунов, Е.С. Кищенко, Брандао, Дитер Тейпель, Жоао Пауло Медина, Селсо Рот.

Результаты. Анализ оценки влияния конкурентного стресса на продуктивность игроков показывает, что он улучшается при положительном влиянии болельщиков, предыдущем поражении перед соперником и фаворитом. С другой стороны, происходит снижение продуктивности, когда спортсмен терпит неудачу в играх

в самом начале игры, имеет проблемы со сном, имеет конфликты с тренером, товарищами по команде или родственникам и чувствует себя физически слабым. **Выводы.** Футболистам необходимы три основных требования к совершенству в игре: талант, интенсивная тренировка и мышление. Спортсмен с надлежащей психологической подготовкой имеет больше шансов добиться хороших результатов. Хорошая работа команды или спортсмена всегда рождается из хорошего психологического состояния, способности оставаться сосредоточенным с первой и до последней минуты матча.

Ключевые слова: футбол, команда, стресс, стрессоры, спортсмен

Для цитирования: Мачнев А.И. Влияние стрессогенных факторов на ментальную сферу футболистов // Педагогика: история, перспективы. 2022. Том 5. № 5. с. 43-55
DOI: 10.17748/2686-9969-2022-5-5-43-55

Original article

THE INFLUENCE OF STRESSOGENIC FACTORS ON THE MENTAL SPHERE OF FOOTBALL PLAYERS

Andrey Igorevich Machnev

Sports School of Olympic Reserve «METEOR»

Moscow Region, Balashikha, Russia

machnev.andrey@yandex.ru

Abstract. Introduction. Situations faced by players in the football environment are constantly changing, the ability to adapt to these changes is essential. Football players are exposed to a number of specific stressors that affect athletic performance during a sports career. The athlete's perception of a given situation mediates the potential stress significance of the situation and the corresponding emotional and behavioral responses. Stress factors negatively affecting football players and their sources are analyzed. The experience of foreign specialists in the field of sports psychology is summarized. The modern view of sports results is presented. It is noted that cognitive mediators play an important role in the study of sources of stress. The conclusion about cognitive assessment as a subjective interpretation of a stress factor is substantiated.

Methods: theoretical analysis and generalization of the experience of foreign specialists in the field of psychology and footballers. Frester's test, M. Samulski and D. Chagas, an adapted version of the tool developed by Teipel to assess the degree of influence of each stressful situation (12 for goalkeepers and 10 for other positions) on the

results of athletes in competition. **Literature review:** G.D. Gorbunov, E.S. Kishchenko, Brandao, Dieter Teipel, Joao Paulo Medina, Celso Roth.

Results. Analysis of an estimation of the influence of competitive stress on players' productivity shows that it improves under the positive influence of fans, a previous defeat in front of an opponent and a favourite. On the other hand, there is a decrease in productivity when an athlete fails at the beginning of a match, experiences problems with sleep, conflicts with the coach, teammates or relatives, and feels physically weak.

Conclusions. Football players need three basic conditions to achieve excellence in the game: talent, intense training, and mentality. An athlete with the right mental preparation has a better chance of performing well. Good team or athlete results are always born out of a good mental state, the ability to stay focused from the first to the last minute of a match.

Keywords: football, team, stress, stressors, athlete

For citation: Machnev A.I. The influence of stressogenic factors on the mental sphere of football players // Pedagogy: history, prospects. 2022. Vol. 5. №5. p. 43-55 (InRuss.).

DOI: 10.17748/2686-9969-2022-5-5-43-55

Введение. На сегодняшний день быстро развивающимся видом спортивной деятельности, который может быть описан как самостоятельный феномен, привлекающий участников любого возраста и всех социальных слоев по всему миру выступает футбол. В нашем исследовании рассмотрена одна из самых важных проблем в этой области – это эмоциональное состояние футболиста. Проанализировав методическую литературу, а также изучив практический опыт и мнение специалистов в области подготовки и воспитания футболистов, можно сделать вывод, что психологическое состояние футболиста – это результат соотношения эмоциональной устойчивости личности с характером воздействий, влияющих на эмоциональный фон игрока.

Многие тренеры в своих исследованиях считают, что главная цель управления эмоциональным состоянием футболиста – это повышение у них эмоциональной устойчивости, являющейся одним из важных условий выступления на соревнованиях и результат проведения тренировочного процесса. Психическая устойчивость футболиста совершенствуется только при условии активного взаимодействия с окружающим миром в тренировочном и соревновательном процессе. Успех в футболе в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей футболистов, а конкретная игра предъявляет к нему определённые требования и вместе с этим формирует качества личности футболиста, необходимые для успешного осуществления сорев-

новательной деятельности. При изучении методической и специальной литературы по виду спорта «футбол» нами было замечено, что недостаточное внимание уделяется психологическому состоянию футболистов перед игрой и во время игры [8].

Методы. Исследование проведено нами методами теоретического анализа и синтеза, опыта зарубежных специалистов в области психологии и футбола.

Обзор литературы. Футбол сегодня выступает доминирующим видом спорта в мире, который практикуется почти всеми культурами, народами и обществами. Он получил такое глобальное признание, потому что смог произвести максимум волнения с минимальным усложнением как для игроков, так и для зрителей. Все промышленно развитые страны приняли факт футбола при рассмотрении множества конфликтов и практически непреодолимых проблем, которые продолжают возникать между народами мира. Футбол – это игра для каждого; это аллегория жизни и смерти [1; 3].

Профессиональный футбол движет обширными финансовыми интересами и возможностями, он привлекает большое внимание средств массовой информации. Элитные игроки имеют экономические преимущества, популярность и престиж. В Бразилии футбол считается видом спорта номер один. Его значение настолько велико, что футбол сегодня выступает национальным достоянием, как кофе или фрукты; это продукт внутреннего потребления и экспорта, делающий прибыль для страны. «Сочетание латиноамериканской и африканской крови создало человека необычайной подвижности, легкости, танцора мяча, импровизатора, художника больших творческих способностей. Мы делаем комедию в футболе» [3].

Творческий игрок – это тот человек, который способен контролировать максимально возможное количество технико-тактических переменных за короткое время и выбирать наилучший возможный вариант в любой момент игры, поскольку эта креативность влечет за собой разнообразные редкие и гибкие решения в сложных игровых ситуациях [10, с. 22].

Однако немногие игроки достигают максимального совершенства, потому что для этого требуются важные предпосылки [3; 5]:

- навыки физической подготовки (скорость, сила, ловкость, гибкость, координация);
- тактико-технические навыки (удар, владение мячом...);
- эмоциональные компетенции (уверенность в себе, личность, поддержание сбалансированного психического состояния, устойчивость к психосоциальному стрессу).

Современный взгляд на спортивные результаты

Еще несколько лет назад для анализа и диагностики спортивных результатов во многих исследованиях использовались одномерные модели, в которых

только один фактор считался ответственным за спортивные результаты, полагая, что спортивные успехи были обусловлены генетически обусловленными биологическими переменными. Известно, что большая часть физиологической адаптации спортсменов к тренировкам и соревнованиям генетически обусловлена и может, таким образом, влиять на уровень достигнутых результатов. С 1970-х годов одномерные биологические модели открыли пространство для более широких моделей, в которых, прежде всего, фактор тренировки (интенсивность, качество и режим физической, технической и тактической подготовки) стал анализироваться как аспект, связанный с врожденным спортивным потенциалом [3; 5].

Но один из вопросов, который всегда озадачивал тренеров, касался того, *почему некоторые спортсмены преуспели в соревнованиях, в то время как другие с такими же физическими и техническими качествами не давали ожидаемого результата?*

Попытка ответить на этот вопрос заставила многих ученых стремиться продемонстрировать роль и отражение психологических факторов в спортивных результатах. В современном спорте уровень тестов и тренировок настолько эффективен, что спортсмены «становятся все больше, сильнее и быстрее» [3; 4]. Поэтому все чаще разница между выигрышем и проигрышем заключается в психологических факторах. Автор добавляет, что любая программа тренировок, направленная на повышение уровня производительности спортсменов, должна включать обучение психологическим переменным.

По мнению Г.Д. Горбунова [7; 9], спорт – это такая сфера деятельности человека, где теория и практика, наука и искусство настолько тесно переплетены, что их изоляция во время учебы приводит к вводящему в заблуждение пониманию. Односторонний анализ сложного явления всегда ошибочен. Это также связано с анализом спортивных результатов, который в своей наиболее общей и упрощенной форме включает в себя три компонента: физическое воспитание, техническая и тактическая подготовка, совершенствование механизмов психической регуляции.

Другими словами, спортсмен без надлежащей психологической подготовки, которая позволяет ему хорошо играть под давлением, соревноваться с болью, концентрироваться, сохранять концентрацию, участвовать в соревнованиях, чувствуя себя уверенно и спокойно, будет иметь мало шансов для того, чтобы добиться хороших результатов. Генезис стресс-факторов футболистов.

Футболисты неизбежно подвергаются воздействию ряда потенциальных стрессоров, которые влияют на спортивные результаты во время спортивной карьеры. Те, кому удается пережить огромное давление высокопроизводительного спорта, преодолевают неопределенность, беспокойство, которые мешают спортивным результатам. В свете спортивной психологии стресс, возникающий в результате физических и особенно умственных нагрузок, также вносит решающий вклад в появление травм и ушибов, способствуя и усугубляя проблемы в отно-

шениях между членами команды, а также футбол в состоянии внутреннего дисбаланса является серьезным фактором, влияющим на поражение команды, соответственно, на усиление стресса. В литературе по спортивной психологии стресс традиционно рассматривается как однонаправленная, то есть негативная реакция, называемая дистрессом [6]. Фактически, некоторые спортивные ситуации вызывают три типа негативных симптомов [1]:

- физические (учащенное сердцебиение, потоотделение, затрудненное дыхание, напряженные мышцы, сухость во рту и т. д.);
- психические (страх, беспокойство, неспособность сосредоточиться, трудности с принятием решений, потеря контроля и т. д.);
- поведенческие (быстрая речь, нервные манеры и т. д.).

Но в отличие от этой исключительно негативной ориентации на стресс, литература современной спортивной психологии [6] показывает, что существует также положительный стресс, называемый эустрессом. Этот положительный стресс подготавливает тело к взрывной активности, делает человека бдительным и физиологически стимулированным, помогая ему оставаться сосредоточенным, внимательным, мотивированным, прибавляет энтузиазм и сохранение высокого уровня физической энергии [1]. Другими словами, он подготавливает организм спортсмена к оптимальным результатам.

Генезис стресса у футболистов – сложный и многофакторный процесс. Многочисленные исследования выявили множество источников стресса (стрессоров), включая аспекты конкуренции, отношения со значимыми людьми, ожидания от своей продуктивности, личные характеристики, требования тренера, физические травмы и травматический опыт. Однако в изучении источников стресса важную роль играют когнитивные медиаторы. Восприятие спортсменом данной ситуации опосредует потенциальную стрессовую ценность ситуации и её последовательную эмоциональную и поведенческую реакцию [1; 5].

Процессы когнитивной оценки создают психологическую реальность, с которой человек реагирует, а характер и интенсивность эмоционального ответа являются функцией того, что люди говорят себе, о ситуации и о своей способности справиться с ней [4; 5].

Таким образом, эти стрессоры могут влиять на продуктивность различными процессами, ослабляя их, то есть, вызывая негативные реакции, или облегчая их, то есть, помогая спортсменам эффективно использовать индивидуальные ресурсы в ситуациях спортивной конкуренции. Реакция на стрессор может быть как негативной, так и позитивной, в зависимости от восприятия угрозы, беспокойства и страха или желательной позитивной реакции на конкурентный процесс. Направление этой интерпретации будет влиять на уровень продуктивности в игре [6].

Динамика футбольной игры требует от игрока решения ряда ситуаций, которые могут спровоцировать стрессовые реакции. Входя на стадион, спортсмены

подвергаются давлению, среди прочего, двух разрушительных сил: агрессивной толпы и необходимости побеждать... [1; 6].

Насколько психологическая структура спортсмена уязвима? Элитные футболисты подвергаются значительному стрессу и давлению. Они должны бороться за место в основном составе, и как только эта позиция будет достигнута, она должна быть защищена и сохранена. Риск получения травмы со всеми ее физическими и психическими последствиями всегда присутствует в контактном виде спорта, таком как футбол, и может привести к отсутствию в команде в течение более или менее длительных периодов. Во время игры игрок должен противостоять стрессу, создаваемому соперниками и зрителями. Кроме того, он должен соответствовать ожиданиям тренера, его товарищей по команде, обществу, семьи, друзей и средств массовой информации, чтобы быть в состоянии удачно выступать [3; 4; 5].

Таким образом, эти реакции тревоги в целом приводят к эмоциональному разрушению игрока в особых спортивных ситуациях, потому что психическая и миокинетическая области являются крайними аспектами одного и того же индивидуального процесса, нарушения психических напряжений выражаются в мышечных движениях [1]. Мы можем утверждать, что ситуации, с которыми сталкиваются игроки в футбольной среде, постоянно меняются, и способность адаптироваться к этим изменениям без ущерба для продуктивности является определяющим фактором. В связи с этим необходимо искать способы диагностики ситуаций и факторов, которые могут изменить производительность футболиста.

Результаты тестов в отношении аспектов спортивной среды, соревнований (игр) и футбольного сезона, показывают, что проигрыш игры или ничья игры «дома» были расценены игроками как более стрессовые, чем проигрыш игры «на выезде», то есть на территории противника. Проигрыш, отношения с судьями, пребывание на последних позициях после пяти матчей или половины чемпионата также оценивались как очень стрессовые [6].

Анализ оценки влияния конкурентного стресса на продуктивность игроков показывает, что он улучшается при положительном влиянии болельщиков, предыдущем поражении перед соперником и фаворитом. С другой стороны, происходит снижение продуктивности, когда спортсмен терпит неудачу в играх в самом начале игры, имеет проблемы со сном, имеет конфликты с тренером, товарищами по команде или родственникам и чувствует себя физически слабым.

Стрессоры в футболе можно классифицировать на [6]:

- внешние (болельщики, плохая безопасность на стадионе, некачественное поле);
- стимулы, ведущие к основным потребностям (изменение часового пояса, погода, питание на соревнованиях);
- стрессоры продуктивности (необходимость победы, исполнение пенальти, вход в игру с ответственностью за изменение ситуации);

– социальные стрессоры (конфликты с тренером, товарищами по команде, клубом, семьей, учебой) и другие стрессоры (смена тренера и направления клуба, неуверенность в продлении нового контракта).

Основываясь на тесте Фрестера, М. Самульски и Д. Чагас [2; 3] разработали «стресс-тест в футболе» (TEF) и проанализировали психическое напряжение в соревнованиях среди полевых футболистов юношеских возрастных категорий. Этот инструмент состоит из 30 пунктов, которые относятся к ситуациям, которые могут повлиять на спортсмена. Кроме того, они использовали адаптированную версию инструмента, разработанного Тейпелем [3] с целью оценки степени влияния каждой стрессовой ситуации (12 для вратарей и 10 для других позиций) на результаты спортсменов в соревнованиях.

Результаты в отношении TEF [2] показывают, что пять факторов оказывают негативное влияние на производительность спортсменов:

- 1) войти в игру травмированным;
- 2) недостаточная физическая подготовка;
- 3) конфликты с товарищами по команде;
- 4) конфликты с тренером;
- 5) плохой сон в ночь перед соревнованиями.

Данные также показали, что факторы можно разделить на пять источников стрессоров:

- 1) недостаточная компетентность (недостаточная технико-тактическая подготовка и конфликты с товарищами);
- 2) влияние, ориентированное на соперника (проигравший одному и тому же сопернику более одного раза, играя против агрессивного соперника);
- 3) социальное давление (критика со стороны товарищей по команде во время игры и критика со стороны тренера во время игры);
- 4) внешнее воздействие и травмы (плохое судейство и травмы во время игры);
- 5) внутренние и внешние ожидания (быть фаворитом и играть импровизированно в другой позиции).

Что касается конкретных ситуаций, которые влияют на продуктивность игроков, по сравнению с позицией на поле, авторы [1; 6] отметили, что для вратарей предметы, дающие возможность «ускользнуть» мячу, который позволяет сопернику забить гол, были наиболее стрессовыми.

Для *центральных защитников* было более стрессовым потерять мяч, который приводит к шансу на гол для соперника и может остановить соперника только нарушением правил игры. Что касается *крайних защитников*, то потеря мяча, что приводит к шансу забить гол для соперника и пенальти (одиннадцатиметровый удар), были самыми стрессовыми.

Полузащитники определили две ситуации: когда противник доминирует в игре, и превосходство в игровых ситуациях.

Наконец, для *нападающих*, чтобы не воспользоваться возможностью забить гол, ситуация считалась самой стрессовой.

Интересен был анализ, который авторы [2; 3] провели о том, какое поведение игроки проявляли по отношению к стрессовым элементам. Девять категорий ответов:

- 1) я немного теряю мотивацию;
- 2) я концентрируюсь на следующих шагах;
- 3) я реагирую агрессивно;
- 4) мне все равно;
- 5) я пытаюсь успокоиться;
- 6) я раздражаюсь и нервничаю;
- 7) я прилагаю больше усилий;
- 8) я прошу помощи от моих товарищей по команде;
- 9) другие.

Анализируя данные, авторы [2] пришли к выводу, что у каждого из них есть свои предпочтения. Например, для ситуации «я пропускаю пенальти» наиболее частым ответом был – «я пытаюсь успокоиться». Что касается ситуации «тренер критикует меня за отсутствие усилий», то поведение, которое я прилагал, было самым ответным.

В исследовательском проекте Брандао и др. [1; 3] разработали специальные оценки стресса у бразильских футболистов. Изначально в состав входили 72 стрессовых фактора. Впоследствии проект получил название IFSF (инвентаризация стрессовых факторов в футболе). Он был проведен в сотрудничестве с профессором Дитером Тейпелем из Немецкого университета (эксперт по изучению стресса в спорте и особенно в футболе) и тремя профессионалами, работающими в профессиональных футбольных командах: профессорами Жоао Пауло Медина (координатор профессиональных футбольных команд), Луисом Фелипе Сколари (тренер сборной Бразилии по футболу) и Селсо Ротом (тренер футбольного клуба «Сантос»).

В своей окончательной версии IFSF состоит из 77 стрессоров, разделенных на 7 источников стресса [3]:

1. Первый источник был назван ситуациями неизбежной неудачи, поскольку он охватывает ситуации, в которых игрок имеет большие шансы на неудачу.

2. Второй источник это ситуации аспектов конкуренции. Эти ситуации могут быть оценены как положительные, когда они заставляют спортсмена играть лучше или восприниматься как угрозы. В последнем случае стресс срабатывает, когда игрок понимает, что эти ситуации могут помешать ему должным об-

разом справиться с требованиями конкуренции и предвидеть негативные последствия.

3. Третий источник это ситуации, которые относятся к какому-то физическому и/или психологическому давлению. Эти ситуации могут подвергнуть спортсменов физическому стрессу и ухудшить эффективность. Спортсмены должны проявлять терпимость к физическому стрессу, который дает им способность работать в течение длительного времени, не обращая внимания на напряжение и давление в разных ситуациях.

4. Четвертый источник относится к внутренним конфликтам в команде, которые могут привести к негативным стрессовым реакциям.

5. Пятый источник был назван тревожными ситуациями. Перед каждой игрой в организме игрока происходят многочисленные изменения, называемые предварительными реакциями на соревнование.

6. Шестой источник относится к ситуациям риска. Реальная опасность этих ситуаций заключается в том, что они предрасполагают спортсмена к травмам и ушибам с серьезным ущербом для спортивных результатов. Спортсмены должны проявлять устойчивость к стрессу, что дает им способность работать в течение длительного времени, не обращая внимания на напряжение и давление в различных ситуациях.

7. Седьмой источник относится к ситуациям критики и упрека по поводу эффективности.

Что общего во всех этих работах о футбольном стрессе, так это концепция, что когнитивная оценка, то есть субъективная интерпретация, которую игрок имеет для стрессора, определит в дальнейшем, будет ли этот стрессор отрицательным или мотивирующим [1].

Выводы. Успеху в спорте способствует сочетание факторов: генетическая предрасположенность, интенсивные тренировки и психологические качества.

Среди психологических качеств выделяется, восприятие стрессовых ситуаций, которое не ограничивается определенной серией конкурентных эпизодов, а транситуативно. Некоторые из этих стрессовых ситуаций находятся внутри команды, а другие вне команды или спортивной среды. Давление тренера на победу и конфликты с товарищами по команде это примеры внутренних стрессоров.

Семейные проблемы и конфликты с журналистами являются примерами внешних стрессоров для команды и игроков, также называемых периферийными противниками.

Заключение. Эти знания могут помочь будущим спортсменам и тренерам свести к минимуму негативные факторы, которые играют решающую роль в возникновении психологических и психосоциальных расстройств, которые оказывают очень значительное влияние на мотивацию игроков.

Хорошая работа команды или спортсмена всегда рождается из хорошего психологического состояния, способности оставаться сосредоточенным с первой и до последней минуты матча.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Brandão, M.R.F. Stress factors in professional soccer players. M.R. Brandao, J.P. Medina, W. Martinho. FIMS World Congress, Orlando, 1998, P. 34 – 37.
2. Samulski D. Análise do stress na competição de jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15 – 18 anos). D. Samulski, M. Chagas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 1992, n4. P. 12 – 18.
3. Turibio Leite de Barros. Ciência do futebol. Turibio Leite de Barros, Helio de Almeida. Manole, Brasil, 2004. P. 203-220.
4. Bicalho C.C.F., & Costa, V.T. Burnout in elite athletes: A systematic review. Cuadernos de Psicología del Deporte 18 (1), 2018. P. 89 – 102.
5. Bauman N.J. The stigma of mental health in athletes: Are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? British Journal of Sports Medicine 50(3), 2016. P. 135–136.
6. Brandão, M.R.F. Stressors in Indoor and Field Brazilian Soccer: Are They Perceived as a Distress or Eustress? Luis Felipe Polito, Vania Hernandez, Mariana Correa, Ana Paula Mastrocola, Daniel Oliveira, Alessandra Oliveira, Larissa Moura, Marcelo Villas Boas Junior and Daniela Angelo. Frontiers in Psychology, 2021. P. 1 – 15.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. // Советский спорт. – М., 2012. – 312 с.
8. Кищенко Е.С. Психологическое состояние футболиста перед играми // Социально-гуманитарное знание в эпоху дигитализации социума. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2021 г. / Белгород, ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 115 – 118.
9. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов. – Москва: Академия, 2014. – 267 с.
10. Жумадилханов А.А. Тактическая подготовка футболистов U 14 – 15 // Педагогика: история, перспективы. 2022. – Т. 5. – № 3. – С. 13 – 25. – С. 22.

REFERENCES

1. Brandao M.R. Stress factors in professional soccer players. M.R. Brandao, J.P. Medina, W. Martinho. FIMS World Congress, Orlando, 1998, P. 34 – 37.

2. Samulski D. Análise do stress na competição jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos). D. Samulski, M. Chagas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 1992, n4, P. 12-18.
3. Turibio Leite de Barros. Ciência do futebol. Turibio Leite de Barros, Helio de Almeida. Manole, Brasil, 2004. P. 203-220.
4. Bicalho C. C. F., & Costa, V. T. Burnout in elite athletes: A systematic review. Cuadernos de Psicología del Deporte 18 (1), 2018. P. 89 –102.
5. Bauman N. J. The stigma of mental health in athletes: Are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? British Journal of Sports Medicine 50(3), 2016. P. 135–136.
6. Brandão, M. R. F. Stressors in Indoor and Field Brazilian Soccer: Are They Perceived as a Distress or Eustress? Luis Felipe Polito, Vania Hernandez, Mariana Correa, Ana Paula Mastrocola, Daniel Oliveira, Alessandra Oliveira, Larissa Moura, Marcelo Villas Boas Junior and Daniela Angelo. Frontiers in Psychology, 2021. P. 1 – 15.
7. Gorbunov G. D. Psychopedagogics of sports. G. D. Gorbunov. Soviet sport. M, 2012. 312 p.
8. Kischenko E. S. The psychological state of a football player before the games. Socio-humanitarian knowledge in the era of digitalization of society. Collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference on November 30, 2021. Belgorod, LLC Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2021. pp. 115-118.
9. Gorbunov G.D. Psychology of physical culture and sports. G.D. Gorbunov, E.N. Gogunov. Moscow: Academy, 2014. 267 p.
10. Zhumadilkhanov A.A. Tactical training of football players U 14 – 15. Pedagogy: history, prospects. 2022. Vol. 5. No. 3. P. 13 – 25. P. 22.

Информация об авторе: Андрей Игоревич Мачнев, Спортивная школа олимпийского резерва «МЕТЕОР», тренер по футболу.

Московская область, г. Балашиха, Россия

e-mail: machnev.andrey@yandex.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи

Information about the author: Andrey Igorevich Machnev, Sports School of Olympic Reserve "METEOR", football coach.

Moscow Region, Balashikha, Russia

e-mail: machnev.andrey@yandex.ru

The author has read and approved the final manuscript

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 10.09.2022

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision: 20.09.2022

Принята к публикации / Accepted for publication: 27.10.2022

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов / The author declares no conflicts of interests

© Мачнев А.И.2022

© «Педагогика: история, перспективы» 2022