



ИНТЕГРИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Саттаров Каршибой Норкулович

Самаркандский государственный медицинский
университет, кафедра физического воспитания и спорта

Аннотация: В данной статье анализируется значение, современные методы и практическое применение интегрированного контроля физической и психологической подготовки футболистов. Интегрированный подход позволяет не только оптимизировать физические возможности спортсменов, но и повышать их стрессоустойчивость, скорость принятия решений и уровень готовности к соревнованиям. В статье рассматриваются методы контроля физиологических показателей (частота сердечных сокращений, активность мышц, уровень усталости) и психологических параметров (мотивация, концентрация, показатели стресса) посредством объединённого мониторинга. [1,2,3,5]

Ключевые слова: футболисты, физическая подготовка, психологическая подготовка, интегрированный контроль, мониторинг, стресс.

Abstract: This article analyzes the significance, modern methods, and practical application of integrated control of the physical and psychological training of football players. An integrated approach makes it possible not only to optimize the physical capabilities of athletes, but also to enhance their stress resistance, decision-making speed, and overall readiness for competition. The article examines methods for monitoring physiological indicators (heart rate, muscle activity, fatigue level) and psychological parameters (motivation, concentration, stress indicators) through combined monitoring. [1,2,3,5]

Key words: football players, physical training, psychological training, integrated control, monitoring, stress.

Актуальность: В современном профессиональном футболе физическая подготовка и психологическая стабильность игроков являются взаимодополняющими и неотъемлемыми компонентами. Для достижения успеха на соревнованиях высокого уровня спортсмен должен обладать не только силой, выносливостью и скоростью, но также высокой скоростью принятия решений, стрессоустойчивостью, концентрацией и мотивацией. В традиционных тренировках физическая и психологическая подготовка проводились отдельно, тогда как интегрированный подход позволяет комплексно развивать футболистов. Это способствует максимальному раскрытию потенциала спортсмена в ходе соревнований, снижает риск травм и ускоряет восстановление. Поэтому интегрированный контроль физической и психологической подготовки футболистов является одной из наиболее актуальных научных и практических задач на сегодняшний день.[4,6,8]

Цели и задачи: Повысить эффективность тренировочного процесса через интегрированный контроль физической и психологической подготовки футболистов. Определить и оптимизировать уровень готовности спортсменов к соревнованиям. Изучить методы мониторинга физической подготовки футболистов. Определить методы оценки психологической подготовки. Создать систему интегрированного мониторинга и проанализировать её эффективность. Оптимизировать тренировочные нагрузки на основе физиологических и психологических параметров. Разработать стратегию максимального раскрытия потенциала спортсмена в игровом процессе.[7,9,11]

Основная часть: Футбол требует не только высокой физической подготовки, но и сложной психологической устойчивости. Сегодня профессиональные игроки должны обладать скоростью, выносливостью, силой, техническим мастерством, а также высокой скоростью принятия решений, концентрацией, стрессоустойчивостью и мотивацией. Поэтому оценка подготовки футболистов только с физической или психологической стороны недостаточна; она должна проводиться в интегрированной системе

наблюдения и управления. Физическая подготовка определяется такими параметрами, как мышечная сила, скорость, выносливость, баланс, координация и кардиореспираторные возможности. Для оценки этих показателей широко применяются GPS-мониторинг, пульсометры, сенсорная одежда и другие цифровые технологии. Например, во время тренировки частота сердечных сокращений и расход кислорода отслеживаются в реальном времени, анализируется реакция спортсмена на нагрузку, оптимизируются тренировочные нагрузки, определяется уровень усталости и снижается риск травм. Психологическая подготовка включает стрессоустойчивость, концентрацию, мотивацию, способность быстро принимать решения и эмоциональную стабильность.[10,12,13] Для оценки психологических параметров используются когнитивные тесты, системы биологической обратной связи нейротренинг, симуляторы виртуальной и дополненной реальности. Например, с помощью виртуальных симуляторов футболист тренирует быструю реакцию на движения соперника и принятие решений, что повышает скорость и точность действий в стрессовых игровых ситуациях. Системы позволяют спортсмену контролировать уровень стресса и управлять им. Интегрированный контроль объединяет физические и психологические параметры, обеспечивая комплексную оценку состояния спортсмена. Например, во время тестов на скорость и выносливость одновременно мониторятся уровень стресса и концентрация. Результаты анализируются тренером и спортивным психологом, и тренировочные нагрузки, интенсивность и виды упражнений адаптируются под состояние спортсмена. Индивидуальный подход позволяет создавать оптимальные тренировочные планы для каждого футболиста. Современные исследования показывают, что интегрированный контроль значительно повышает эффективность игры футболистов. Мониторинг физиологических и психологических параметров в реальном времени раскрывает максимальные возможности спортсмена, снижает риск травм и ускоряет восстановление.[14,15] Тренеры могут

планировать тренировки научно и адаптировать их под индивидуальные возможности каждого игрока. Интегрированная система использует современные технологии. GPS и сенсорные системы отслеживают направление движения, скорость, дистанцию и интенсивность. Пульсометры и сенсоры насыщения кислородом анализируют физиологическое состояние спортсмена в реальном времени. Системы видеоанализа оценивают точность и правильность выполнения каждого технического элемента. VR/AR-технологии развивают психологическое состояние, ускоряют принятие решений и повышают стрессоустойчивость в условиях соревнований. Комплексный мониторинг физической и психологической подготовки способствует гармоничному развитию футболиста. Например, упражнения на мышечную силу и выносливость сочетаются с тренировкой стрессоустойчивости и концентрации. Таким образом, спортсмен развивается не только физически, но и укрепляет способность принимать решения и сохранять психологическую стабильность в игре. Ещё одно преимущество интегрированного контроля усиление индивидуального подхода. Для каждого футболиста разрабатывается оптимальный план нагрузки, восстановления и психологических упражнений. Это раскрывает максимальные возможности спортсмена и повышает шансы на высокие результаты в соревнованиях.

Заключение: Интегрированный контроль физической и психологической подготовки футболистов повышает эффективность тренировок и раскрывает максимальные возможности спортсмена в игре. Система позволяет тренерам оптимизировать нагрузки, снижать риск травм, ускорять восстановление, повышать скорость принятия решений и стрессоустойчивость игроков. Современные технологии, биометрический мониторинг, VR/AR-симуляторы, системы и видеоанализа являются основными инструментами этого процесса. Интегрированный подход обеспечивает научно обоснованную, конкурентоспособную и стабильную подготовку футболистов.[2,4]

Литература

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M.M.,Tursunovna, H.U,Zayniddinovich, N.I,Boltayevich, A.S, &Yalgashevich,K.S.(2021).Physical education of student youth in modern conditions.*Academicia: an international multidisciplinary research journal*,1, 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psycological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). Place and role of psychological and volitional trainingin the training process of students-boxers. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Shermamatovich,M.M,& Boltaevich,A. (2022). Interactive learning methods in the process of teaching physical culture.*World Bulletin of Management and Law*, 99.
6. Shermamatovich,M.M.,&Boltaevich,A.(2022).Interactive learning methods in the process of teaching physical culture.*World Bulletin of Management and Law*,,99.
7. Shermamatovich,M. M.,Zayniddinovich, N. I.,Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A.,& Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). Development of sports in the republic of uzbekistan.*Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*,11(3), 374.

10. Shermamatovich, M. M., & Aybxonovich, T. M. (2024). O'quvchilarning futbol bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik tomonlarini o'rganish muammolari. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.
11. Shermamatovich, M. M. (2023). The sport of wrestling and the laws of the field of wrestling. *Ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali*, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). Development of wrestling sports in uzbekistan and awakening of the concept of patriotism in students. *Journal of science, research and teaching*, 2(5), 36-39.
13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). Proposals on innovative solutions of organizing the architecture of multifunctional sports facilities. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135.
14. [Ertalabki badan tarbiya hamda jismoniy tayyorgarlikning inson organizmiga foydasi](#) N.I. Zayniddinovich – 2023
15. [Forensic assessment of the nature of dental injuries](#) OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - *The American Journal of Medical Sciences and* , 2022
16. [Improving the method of training boxers with the application of protection" leaving to the side"](#) AS Boltaevich, NI Zayniddinovich *World Bulletin of Management and Law* 8, 139-140, 2022
17. [Защита прав пациента при проведении медицинских экспериментов](#) ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - *Тверской Медицинский Журнал Учредители ...*
18. [Proposals on innovative solutions of organizing the architecture of multifunctional sports facilities](#) Yalgashevich *Journal of Advanced Zoology*, 2 (45(S2)), 131–135., 2024
19. Normurot, F., Firdavsii, B., Noriigit, M., Orif, Q., & Feruz, T. (2021). Effect of the Number of Active Components of the Catalyst on the Yield of the Product

During the Synthesis of Vinyl Acetate From Ethylene and Acetic Acid. *Бюллетень науки и практики*, 7(4), 301-311.

20. Байкулов, А. К., Н. К. Муртазаева, and Ф. Н. Тошбоев. "Динамика влияния лактатдегидрогеназы при экспериментальном инфаркте миокарда." *World of Scientific news in Science* 2.3 (2024): 244-251.
21. Мусулмонов, Н., Сидикова, Г., Сидиков, А, & Тошбоев,Ф. (2020). Кинетика синтеза этилацетата из уксусной кислоты. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*, 49.
22. Firdavsiy, B., Normurot, F., Noryigit, M., & Feruz, T. (2021). Influence of the Nature of the Retainer (Carrier) on the Catalytic Activity of the Catalyst in the Gas-Phase Synthesis of Vinyl Acetate from Ethylene. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(10), 2262-2270.