

THE RELATIONSHIP OF COMPETITIVE STRESS AND INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN ATHLETES

Namazov A.K.¹, Taghi-zada T.P.², Grichina
V.A.¹, Namazov K.A.¹

¹Peter the Great St. Petersburg Polytechnic
University

²Azerbaijan State Academy of Physical
Education and Sport

Publication date

Accepted: January 11, 2020

Published: March 5, 2020

© 2020 ADBTIA. All rights reserved.

Annotation: The problem of stress is currently one of the most relevant in sports psychology. Therefore, the "value" of the athlete is largely determined by his tolerance to stress. The purpose of the work is to identify specific ways of overcoming stress by athletes in competitive sports activities. The individual psychological characteristics of athletes depend on the specific content of a particular sport, on the specifics of competitive activities that exist in any sport. In order to overcome stress in sports practice, psychological support is used for the athlete, i.e., the activity of a psychologist aimed at improving or updating mental properties, processes and conditions to increase the effectiveness of the training process, prepare for competitions and performances in them. The psychological support of athletes to overcome stress consists of measures of psychodiagnostics, psychoprophylaxis and psychoregulation. Thus, the use of various means, methods and techniques of psychological preparation, based on the individual psychosomatic and personality characteristics of athletes, the specifics of their competitive activity and the prevailing stress factors of internal and external nature, contributes to the formation of the necessary personality traits responsible for successfully overcoming stress in sports competitive activity.

Key words: stress, stress factor, psychological stability, sportsman, individual characteristics.

Introduction

Psychological preparation for stressors typical of sport is a key-factor enabling sportsmen, on the one hand, to realize their physical, technical, and tactical potential, skills and abilities and, on the other hand, to unleash latent physical abilities [1].

Body

Sporting competition is a highly stressful situation. A degree of anxiety, which affects sportsmen's psyche, depends on two factors: which goals sportsmen are going to achieve and what can they do to accomplish them. And, although an actual difficulty of a goal matters, the way how one evaluates their chance of its accomplishing is of paramount importance. Thus, the main reason of performance anxiety is sportsmen's skeptical attitude towards their abilities to meet the goals [4, 7].

The characteristic features of performance anxiety and its intensity depend on the correlation and the interrelation of various individual traits, i.e. psychosocial, personal, psychological, psychodynamic, and physiological characteristics of a person [2].

That kind of stress always causes a similar reaction, regardless of an emotion or a feeling it induces (weariness, pain, fear, anger, etc.). As a result, the activity of the endocrine system intensifies, hormone secretion sharply increases as well as the production of steroid hormones, affecting the work of different functional systems. Thus, it causes an increase in heart and respiratory rate, blood pressure, and muscle tone; tremors; a deterioration in kinesthetic sensitivity; and movements become less coordinated and more physically demanding. Furthermore, there is a decrease in 'intellectual' control over behavior, it becomes more difficult to shift attention and assess actions rationally. As a result, inadequate decisions may occur [6, 8].

Moreover, it is essential to mention that a person's personality is a complex phenomenon, which is determined by will and a variety of motives and emotions. The former two are the key-driver which encourages sportsmen to demonstrate certain character traits, whereas the will contributes to their realization [3].

Under pressure, a sportsman may

demonstrate two kinds of attitude: to succeed or to avoid losing. The ones who aim to succeed tend to take risks at a critical moment of a contest. At the same time, the sportsmen who avoid losing act more cautiously, set achievable goals, and take risks less frequently.

Physiology of each person is strongly bound with a wide range of individual psychological traits. This is exactly what distinguishes people with similar physiological mechanisms underlying their neural activity. In view of this, there are numerous personality parameters and attributes which can be viewed within the frame of character research and are insignificant in this study.

In general, each sportsman has common personality traits and, on the other hand, is required to possess certain specific psychological qualities. Qualified sportsmen are characterized by self-discipline, strong volition, initiative, leadership, and persistence, regardless of possible obstacles and difficulties [8].

Personality problems are prone to occur in case of stress and internal struggle, and they can be either oppressive or nervous. Usually, these problems affect sportsmen in many ways. First of all, they lead to deterioration of sportsman's psychological state: oppressive ones result in the decline of motivation (a sportsman is exhausted, scared or unconfident); nervous ones weaken the effectiveness of cognitive processes (a sportsman is nervous, fidgety or aggressive) [3, 5].

In fact, these are experienced and qualified sportsmen who are the most successful in a state of performance anxiety. It can be attributed to their ability to adapt to stress factors and self-regulation, which were developed during countless official competitions, selection trials, etc.

In the sports, there are several methods to overcome performance anxiety:

- psychological follow-up of a sportsman (the whole team), namely the work of a psychologist aimed at the development or maintenance of psychological traits, processes and states in order to enhance the effectiveness of training process, prepare for competitions and further performance
- psychological counseling concerning overcoming the challenges and difficulties

specific for each stage of a sportsman's competitive career

- counseling of sportsmen or coaches
- lectures and classes aimed at the enhancing of psychological literacy and competence of sportsmen and coaches.

Psychological follow-up may be implemented in two ways:

- a psychologist aligns goals and discusses organizational details (who to start with, to specify time) with a coach and conducts therapy
- a coach provides psycho-pedagogical assistance according to a psychologist's recommendations and received diagnostic information.

Thus, psychological follow-up includes psychological assessment, psychophylaxis, and psychological correction.

While conducting psychophylaxis and psychological correction it is essential to consider the following:

- sportsmen's individual psychological traits (personality, skills, abilities)
- weak points (underdevelopment of resilience, negative attitudes)
- previous experience of stress management
- goals and objectives applicable to certain competition
- the depth of motivation (the regulatory force of motives is reflected in their ability to sustain and stimulate intellectual, ethical, spiritual, and physical efforts, which contributes to the achievement of set goals) [1].

Conclusion

To sum up, the development of personality traits, which may help to overcome performance anxiety, requires applying psychological training in accordance with sportsmen's psychosomatic characteristics and personal traits, the specificity of their competitive activity, and typical internal and external stressors. Furthermore, sportsmen's physical and psychological well-being, personal satisfaction and satisfaction with their athletic performance, confidence in sport and in other areas of their lives depend on the timeliness and adequacy of the psychological help they receive.

References

1. Horeva Ju.A. Stress factors of competitive activity as the cause of various negative mental and behavioral reactions of an athlete // Rudikovskie chtenija materialy IX mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii psixologov fizicheskoy kul'tury i sporta. 2013. S. 322-325. (In Russ)
2. Vyatkin B.A. Upravlenie psicheskim stressom v sportivnyh sorevnovaniyah [Mental stress management in sports competitions]. Moscow: Feniks; 2014 (In Russ)
3. Il'in E.P. Psixologiya sporta: ucheb. posobie [Sports Psychology: Textbook. allowance]. Saint Petersburg: Piter; 2018 (In Russ)
4. Namazov A. K., Guzikova L. A., Namazov K. A. Effect Of Wrestlers' Experience On The Choice Of Coping Strategies // 19TH PCSF 2019 Professional Culture of the Specialist of the Future, 2019, pp. 234-243 (In Russ)
5. Namazov A.K., Olennikova M.V. Psychological sustainability in sports // XI Vserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferenciya s mezhdunarodnym uchastiem «Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potentsiala. Problemy i puti ih resheniya» №11, 1, s. 426-429 (In Russ)
6. Namazov A.K., Olennikova M.V., Bojakova E.N., Namazov K.A. Koping-strategii psicheskoy nadezhnosti u borcov s raznym opytom sorevnovatel'noj dejatel'nosti // Perspektivnye napravleniya nauchnyh issledovaniy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta (teoriya i praktika) " Sbornik statej Itogovoy nauchno-prakticheskoy konferencii za 2018 g., posvjashhennoj 65-oy godovshhine obrazovaniya Nauchno-issledovatel'skogo centra (po fizicheskoy podgotovke i voenno-prikladnym vidam sporta v VS RF., s. 56-62 (In Russ)
7. Pavlenko A.V., Namazov A.K., Olennikova M.V., Namazov K.A. Coping strategies of an individual style of competitive activity among martial artists with different experience in competitive activity // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta" № 5(171), s. 446-449 (In Russ)
8. Psixologiya fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnik i praktikum dlja akademicheskogo bakalavriata [Psychology of physical culture and sports: a textbook and workshop for academic undergraduate]. / Lovjagina A.E., Il'ina N.L.,

Volkov D.N. i dr.; pod red. A.E. Lovjaginoj. Moscow: Jurajt Publishing; 2016. (In Russ)

İDMANÇILARIN RƏQABƏTLİ STRESS VƏ FƏRDİ PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ ARASINDA QARŞILIQLI ƏLAQƏLƏRİ

Namazov A.K., Tağı-zadə T.P., Qriçina V.A.,
Namazov K.A.

Annotasiya: Stress problemi hazırda idman psixologiyasında ən aktual mövzulardan biridir. Buna görə idmançının "dəyəri" əsasən onun stressə dözümlülüyü ilə müəyyən edilir. İşin məqsədi idman yarışlarında idmançıların stressdən yayınmasının xüsusi yollarını müəyyən etməkdir. İdmançıların fərdi psixoloji xüsusiyyətləri müəyyən bir idman növünün spesifik məzmunundan, hər hansı bir idman növündə mövcud olan rəqabət fəaliyyətlərinin xüsusiyyətlərindən asılıdır. İdman praktikasındakı stressi aradan qaldırmaq üçün idmançı üçün psixoloji dəstək istifadə olunur, yəni psixoloji xüsusiyyətlər, məşq prosesinin effektivliyini artırmaq, yarışlara və çıxışlara hazırlaşmaq üçün zehni xassələri, prosesləri və şərtləri yaxşılaşdırmağa və ya yeniləməyə yönəldilmişdir. İdmançılarda stressi aradan qaldırmaq psixoloji dəstək, psixodiagnostika, psixoprofilaksiya və psixorequlyasiya tədbirlərindən ibarətdir. Beləliklə, idmançıların fərdi psixosomatik və şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə, rəqabət fəaliyyətlərinin xüsusiyyətlərinə, daxili və xarici təbiətdəki üstünlük təşkil edən stress amillərinə əsaslanan psixoloji hazırlığın müxtəlif vasitələrindən, metodlarından və texnikalarından istifadə edilməsi, idman yarış fəaliyyətində stressə qarşı uğurla öhdəsindən gələn zəruri şəxsi keyfiyyətlərin formalaşmasına kömək edir.

Açar sözlər: stress, stres amili, psixoloji sabitlik, idmançı, fərdi xüsusiyyətlər.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ
КОНКУРЕНТНЫМИ СТРЕССАМИ И
ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ
ХАРАКТЕРИСТИКАМИ У
СПОРТСМЕНОВ**

Намазов А.К., Таги-зада Т.П., Гричина В.А.,
Намазов К.А.

Аннотация: Проблема стресса в настоящее время является одной из наиболее актуальных в спортивной психологии. Поэтому «ценность» спортсмена во многом определяется его толерантностью к стрессу. Целью работы является выявление конкретных способов преодоления стресса спортсменами в соревновательных видах спорта. Индивидуальные психологические характеристики спортсменов зависят от специфики конкретного вида спорта, от специфики соревновательной деятельности, которая существует в любом виде спорта. Для преодоления стресса в спортивной практике для спортсмена используется психологическая поддержка, то есть деятельность психолога, направленная на улучшение или обновление психических свойств, процессов и условий для повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и выступлениям в них. Психологическая поддержка спортсменов для преодоления стресса состоит из мер психодиагностики, психопрофилактики и психорегуляции. Таким образом, использование различных средств, методов и приемов психологической подготовки, основанных на индивидуальных психосоматических и личностных особенностях спортсменов, специфике их соревновательной деятельности и преобладающих стрессовых факторах внутреннего и внешнего характера, способствует формированию необходимых личностных качеств, ответственные за успешное преодоление стресса в спортивной соревновательной деятельности.

Ключевые слова: стресс, стрессовый фактор, психологическая устойчивость, спортсмен, индивидуальные особенности.

**ELMLƏ TƏHSİLİN VƏHDƏTİNİN
TƏŞKİLİNDƏ İDMAN
AKADEMİYASININ ROLU**

D.Q. Quliyev
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası
pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2020

Dərc olunub: 5 mart 2020

© 2020 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Annotasiya: Məqalədə elmlə təhsilin vəhdətinin təşkilində idman akademiyasının (gələcəkdə akademiya) rolu, müstəqil respublikamızda elmin, təhsilin maddi-texniki bazası, akademiyanın Multimedia Mərkəzi, "İdman Jurnalistikası" magistr ixtisasının yeni yaradılması, elmi tədqiqatların etik-hüquqi cəhətdən idarə olunması, akademiyanın elmi jurnalının restrukturizasiyası, peşəkar idmançıların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi, bədən tərbiyəsi və idmanda kütləvilik və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin təşkili, tədris və elmi-tədqiqat laboratoriyalarının işinin təşkili, "Müasir idmanda dəyərlər, ənənələr və innovasiyalar", akademiya yeni yaradılmış tədris proqramının hazırlanması haqqında və başqa problemlər öz həllini tapmışdır.

Açar sözlər: bakalavr, magistr, doktorantura, maddi-texniki baza, "Multimedia Mərkəzi", "Elmi-tədqiqat laboratoriya", təhsil, elm, tədris, elmi-tədqiqat, elmi sistem, texnologiya, etik komitə, vitse-prezident, "Elmi xəbərlər", "Thomson Reuters", müqavilə, memorandum, proqram və layihələr, innovasiya, "İdman jurnalistikası", "İdman menecmenti", "İdman tibbi və reabilitasiya", idman akademiyası, modullar, beynəlxalq, inteqrasiya.

Təhsil elmin bazası olduğu kimi, elm də təhsilin hərəkətverici qüvvəsidir. Elmlə təhsili bir-birindən ayırmaq mümkün deyil. Elm və təhsilin bağlılığının səbəbi hər ikisində bilik, məzmun və praktik bacarığın formalaşdırılmasındadır. Təhsili insan dünyaya göz açdığı gündən alır, elmə isə artıq