

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

UDC 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-103

FEATURES OF IMPROVING THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SPORTS ACTIVITIES

*G. Stepanyan, A. H. Sinanyan**Armenian State Institute of Physical Culture and Sport
Yerevan, Armenia*

Keywords: Sports, support, preparation process, psychologist, coach, interaction, principles.

Research Relevance: Modern sport is a competitive activity, which first is aimed, at not achieving high results, but at realizing the athlete's potential. Such a fundamentally new shift from results to the potential requires a change in the approach to organizing the entire educational and training process.

Psychological support has a central place in working with athletes. This is especially relevant when training highly qualified athletes due to sharp increase of stress factors, a high risk of injury, extreme physical and neuropsychic stress, as well as the onset of a personal crisis associated with reaching the peak of a sports career [4,5].

The need to develop such a system was associated with the following features of modern sports. First, the development of

professional sports and the opportunity for an athlete to transform his sports career into a professional one. On the one hand, this is a new incentive for young athletes, and on the other hand, a source of new problems, including psychological ones.

Second, the process of preparing a highly qualified athlete requires more and more time, so to start a sports career is pushed back to an increasingly earlier age, which increases the importance of psychological support at the early stages of doing sports [1,2].

The following stages of psychological support are distinguished:

1. **Diagnostic** - fixing and assessing the problem in terms of its significance.

2. **Search** - organizing a joint search for the causes of the problem.

3. **Projective** - projecting the actions of a psychologist and an athlete.

4. **Active** - the athlete himself/herself acts with approval, stimulation, encouragement.

5. **Reflective** - joint discussion with the athletes on their achievements and failures.

Thus, psychological support for sports activity is as necessary part of the training process as the development of technical actions, especially at the stage of preparation for high-performance sport, where athletes are marked according to the level of technical and tactical readiness. This means that the winner is the one, who is more psychologically prepared.

A significant contribution to the development of this topic were the ideas of psychological support for highly qualified athletes proposed by G.B. Gorskaya, the model of the system of psychological support for a sports career by N.B. Stambulova, O.V. Tiunova, A.A. Babayan, as well as psychodiagnostics of athletes and teams described by A.V. Rodionov [1,4,5].

Research aim: The purpose of the research is to systematize materials on psychological support in sports and develop a specific program of psychological support in high-performance sports.

The object of the research: The process of psychological support for sports activities.

The subject of the research: Psychological support program for qualified athletes.

Research methods and organization: methods and discussion.

Research results and analysis: The developed techniques of the program of psychological support of athletes, at the stage of preparation for high-performance sports, consists of such structural components as principles, goals, tasks, methods for solving them, organizational conditions and expected results, which serve as criteria for assessing the effectiveness of the work carried out. All components of psychological support are presented in 3 aspects: from the perspectives of an athlete, a sports psychologist and a coach. Without interaction of these 3 aspects, it is impossible to guarantee a positive result, therefore, there is a close relationship and interdependence between all components [3].

The principles of athletes training psychological support are divided into general and specific.

The general principles of psychological support are the value-based foundations of this process and are observed by all participants:

1. The principle of trust.
2. The principle of an Individual Approach.
3. The principle of continuity of provision.

4. The principle of personal responsibility of all who participate in the organization of psychological support.

5. The principle of consistency of interaction of all participants in the provision.

6. The principle of special trainings of people involved in psychological support in sports activities.

Specific principles of the athlete's work as the main participant in psychological support are:

1. The principle of interest. The athlete must personally be interested in realizing his capabilities, in increasing the efficiency of the educational and training process as well as in achieving high results.

2. The principle of tolerance. This means that every athlete has the right to adhere to his beliefs, values and recognize the same right for others.

3. The principle of ensuring sovereign rights of athletes.

4. The principle of consciousness provides a systematic joint analysis undertaken by the athlete and the coach according to the psychograms of the sport chosen. Viewing the psychological characteristics of the athlete and the correction of his psychological characteristics they, therefore, discuss the psychological preparation plan.

5. The principle of activity supposes that the implemented activity is associated

with the developing positive socially significant motivations for training and participation in competitions, as well as arising sustainable interests in the problems of general and psychological trainings in particular.

6. The principle of inclusiveness implies that psychological support can be productively carried out only in inseparable connection with all other aspects of an athlete's training i.e. physical, technical and tactical.

Principles of the coach's work in the process of psychological support should take into account:

1. The principle of taking into account athletes' age and psychological features, their intellectual abilities.

2. The principle of consciousness and activity.

3. The principle of stimulating and encouraging subject-subject interaction. The attitude to an individual approach and the choice of the optimal task difficulty will dominate.

4. Principles of repetition and phasing. The means and techniques of psychological and pedagogical influence on the athlete give the greatest effect if they are used repeatedly and their doses are increased gradually.

Principles of the psychologist's work in the process of providing psychological support:

1. The principle of delicacy and accuracy (regulated by moral and ethic laws).

2. The principle of personal example. The psychologist's personality and lifestyle should be an example of what he teaches athletes.

3. The principle of dosing. Athletes should feel the need to interact with him and satisfy this interaction and communication when needed [4, 5].

4. The counsellor's principle. The psychologist is a counselor and an assistant for the coach in solving psychological issues. The psychologist can identify problems for the coach, focus his attention on them, and consider thought-provoking ideas.

The aim of psychological support for all participants is the same - to create conditions for the athlete to achieve maximum sports results and to help in the transition to high-performance sports.

In the process of implementing psychological support, the athlete faces the following challenges:

1. Actively engage in the process of collaboration with the psychological support organizers.

2. Be open and ready to receive new psychological knowledge.

3. Strive for professional and personal self-improvement.

The task of a sports psychologist includes solving such problems as:

1. The study of individual features of the psyche and personality of athletes, characteristics, nature, behavior characteristics in various situations of educational and training processes as well as in competitions.

2. Identification of the needs, interests, motivations of an athlete that impact on the efficiency of his training

3. Help in solving psychological problems that the coach and athlete may face.

4. Development of practical recommendations for carrying out the training process and preparing an athlete for competitions.

5. Assistance to the coach in optimizing the environment of interpersonal relationships in the team and overcoming conflict situations.

6. Assisting the coach in planning the volume and intensity of training loads, taking into account their psychological component.

7. Training in techniques of psychological self-regulation and correction of psychological states of the athlete.

8. Assisting the coach in helping athletes achieve optimal psychological preparation before competition.

The tasks of a coach in the psychological support of athletes are:

1. Development of an athlete's psychological training program together with a psychologist.

2. Improving the knowledge of sports psychology principles.

3. Assistance to the athlete in establishing the competitive goals and motives.

4. Contributing to the creation of a psychologically comfortable environment in the educational and training process.

5. Organization of the training process taking into account the individual psychological characteristics of athletes.

6. Training emotional state regulating skills.

Thus, psychological support for sports activity is a holistic system of interaction between a coach, an athlete and a

psychologist, aimed at improving and optimizing the educational and training process, taking into account the individual characteristics and the reserves of the athlete's psyche.

Conclusion: The problem of psychological support is relevant in modern science. Approaches and theories have been developed revealing the essence of this phenomenon.

The program developed by us presents the key areas of a sports psychologist; coach and athlete work, and describes the principles and forms of the work.

All this will help in creating a set of measures for athletes' psychological preparation to the transition to high-performance sport.

REFERENCES

1. Бабаян А.А., Из опыта организации психологической подготовки спортсменов-единоборцев. Материалы 19 Межд. Науч. Конгресса Олимпийский спорт и спорт для всех. Ереван 2015.- С.265-268. (Babayan A.A. From the experience of organizing psychological training for martial arts athletes. Materials 19 Int. Scientific Congress of Olympic sport and sport for everyone. Yerevan 2015.- P.265-268.)
2. Степанян А.Г., Алексанян А.М., Современные проблемы психологического консультирования в системе психологического сопровождения шахматистов. Материалы первой Межд. Науч. Конфер. Ереван 2017.- С. 88-92 (Stepanyan A.G., Aleksanyan A.M., Modern problems of psychological counseling in the system of psychological support for chess players. Materials of the first Intl. Scientific Conference Yerevan 2017.- pp. 88-92.)

3. Стамбулова Н.Б., Психология спортивной карьеры. СПб. 1999.- С.208-210, 218. (Stambulova N.B., Psychology of a sports career. St. Petersburg. 1999.- P.208-210, 218.)
4. Тиунова О.В., Организационные аспекты планирования и реализации психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности. Спортивный психолог, 2019 №52. - С. 47 (Tiunova O.V., Organizational aspects of planning and implementation of psychological and pedagogical support for sports activities. Sports psychologist, 2019 No. 52. - P. 47)
5. Тиунова О.В., Разработка и реализация многоуровневой системы повышения квалификации по спортивной психологии. / Учёные записки унив. П.Ф. Лесгафта /. 2017 №3 С. 223-228 (Tiunova O.V., Development and implementation of a multi-level system for advanced training in sports psychology. / Scientific notes of the university of P.F. Lesgaft /. 2017 No. 3 P. 223-228.)

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ՀՈԳԵՐԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԵԹԱՑԻ ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ա.Գ. Ստեփանյան, Ա.Գ.Սինանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սպորտ, աջակցություն, նախապատրաստական գործընթաց, հոգեբան, մարզիչ, փոխազդեցություն, սկզբունքներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սպորտը մրցակցային գործունեություն է, որն ուղղված է առաջին հերթին ոչ թե բարձր արդյունքների հասնելուն, այլ մարզիկի ներուժի իրացմանը: Արդյունքներից դեպի պոտենցիալի նման փոփոխությունը պահանջում է ողջ կրթական և վերապատրաստման գործընթացի կազմակերպման մոտեցման փոփոխություն:

Հոգեբանական աջակցությունը մեծ տեղ է գրավում մարզիկների հետ աշխատելիս: Սա հատկապես ճիշտ է, երբ մարզվում են բարձր որակավորում ունեցող մարզիկները՝ առնչվելով տարբեր սթրեսային գործոնների հետ, ինչպիսիք են՝ վնասվածքի մեծ հավանականությունը, ծայրահեղ ֆիզիկական և նյարդահոգեբանական սթրեսը, ինչպես նաև սպորտի գազաթնակետին հասնելու հետ կապված անձնական ճգնաժամի առաջացումը:

Նման համակարգի մշակման անհրաժեշտությունը կապված էր ժամանակակից սպորտի որոշակի հատկանիշների հետ: Առաջինը՝ պրոֆեսիոնալ սպորտի զարգացումը և մարզիկի համար իր մարզական կարիերան պրոֆեսիոնալի վերածելու հնարավորությունն է: Սա մի կողմից նոր խթան է երիտասարդ մարզիկների համար, իսկ մյուս կողմից՝ հոգեբանական խնդիրների առաջացում:

Երկրորդ՝ բարձր որակավորում ունեցող մարզիկի պատրաստման գործընթացը պահանջում է ավելի ու ավելի շատ ժամանակ, ուստի սպորտային կարիերայի սկիզբը հետ է մղվում ավելի վաղ տարիք, ինչը մեծացնում է հոգեբանական աջակցության կարևորությունն արդեն սպորտի վաղ փուլերում:

Հետազոտության նպատակն է՝ համակարգել սպորտում հոգեբանական աջակցության վերաբերյալ նյութերը և մշակել բարձր նվաճումների սպորտում հոգեբանական աջակցության հատուկ ծրագիր:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հաշվի առնելով սպորտային գործունեության հոգեբանական աջակցությունը՝ սա մարզչի, մարզիկի և հոգեբանի միջև փոխգործակցության ամբողջական համակարգ է, որն ուղղված է կրթական և մարզչական գործընթացի բարելավմանը և օպտիմալացմանը՝ հաշվի առնելով մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները և մտավոր պաշարները:

Համառոտ եզրակացություն: Հոգեբանական աջակցության խնդիրը արդիական է ժամանակակից գիտության մեջ: Մշակվել են մոտեցումներ ու տեսություններ, որոնք բացահայտում են այս երևույթի էությունը: Մեր մշակած ծրագրում ներկայացված են սպորտային հոգեբանի, մարզչի և մարզիկի աշխատանքի հիմնական ուղղությունները, նկարագրված են աշխատանքի սկզբունքներն ու ձևերը: Այս ամենը կնպաստի բարձր նվաճումների սպորտին անցնելու համար մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածության միջոցների համալիրի ստեղծմանը:

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. Г. Степанян, А. Г. Синанян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Спорт, обеспечение, процесс подготовки, психолог, тренер, взаимодействие, принципы.

Актуальность исследования. Современный спорт – это соревновательная деятельность, направленная, прежде всего, на достижение высоких результатов, реализацию потенциала спортсмена.

Психологическое обеспечение занимает основное место в работе со спортсменами. Особенно актуально это при подготовке спортсменов высокой квалификации в связи с резким увеличением воздействия стрессогенных факторов, высокой вероятностью травм, экстремальностью физических и нервно-психических нагрузок, а также началом личностного кризиса, связанного с достижением пика спортивной карьеры.

Необходимость разработки такой системы была связана со следующими особенностями современного спорта. Во-первых, развитием профессионального спорта и возможностью для спортсмена превращения его спортивной карьеры в профессиональную. С одной стороны, это новый стимул для молодых спортсменов, а с другой источник новых проблем, в том числе, психологических.

Во-вторых, процесс подготовки спортсмена высокой квалификации требует все больше времени, поэтому начало спортивной карьеры отодвигается к все более раннему возрасту, что повышает значимость психологического обеспечения уже на ранних этапах занятий спортом.

Целью исследования является систематизация материалов о психологическом обеспечении в спорте и разработка конкретной программы психологического обеспечения в спорте высших достижений.

Методы исследования: Изучение и анализ научно-методической литературы.

Анализ полученных результатов.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – рассматривается как целостная система взаимодействия тренера, спортсмена и психолога, направленная на совершенствование и оптимизацию учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и резервов психики спортсмена.

Краткие выводы. Проблема психологического обеспечения актуальна в современной науке. Разработаны подходы и положения, раскрывающие сущность данного явления.

В разработанной нами программе представлены основные направления работы спортивного психолога, тренера и спортсмена, описаны принципы и формы работы. Все это поможет в создании комплекса мероприятий психологической подготовки спортсменов к переходу в спорт высших достижений.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Անահիտ Գուրգենի Ստեփանյան՝ հ.գ.թ., Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, Email: anna.stepanyan@sportedu.am

Աննա Հենրիկի Սինանյան՝ Ա.Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, Email: anna.sinanyan@sportedu.am

Information about the authors

Anahit Gurgen Stepanyan, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Chair of Pedagogy and Psychology of Sport after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: anna.stepanyan@sportedu.am

Anna Henrik Sinanyan, a Post-graduate Student at the Chair of Pedagogy and Psychology of Sport after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: anna.sinanyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 10.10.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.10.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Ռ.Զոսովա