

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՎԱՐԴԱՆ ՂԱԶԱՐԻ ԳԵՂԱՄՅԱՆ

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ
ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Ա Տ Ե Ն Ա Խ Ո Ս ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

ԺԹ. 00.01 - «Ընդհանուր հոգեբանություն, հոգեբանության տեսություն և պատմություն, անձի հոգեբանություն» մասնագիտությամբ հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման

Գիտական ղեկավար՝ հոգեբանական գիտությունների
թեկնածու, պրոֆեսոր Հ. Ա. ԲԱԲԱՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2016

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Էջ

| | |
|--|-----|
| ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ | 3 |
| ԳԼՈՒԽ 1. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ | 11 |
| 1.1 Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները և դերը գործունեության տարբեր ոլորտներում..... | 11 |
| 1.2 Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները սպորտում..... | 21 |
| 1.3 Հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերն ըմբշամարտում..... | 31 |
| 1.4 Ըմբշամարտի հոգեբանական բնութագիրը..... | 37 |
| ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ | 45 |
| 2.1 Հետազոտության մեթոդները և տեխնիկական բնութագիրը..... | 45 |
| 2.2 Հետազոտության կազմակերպման յուրահատկությունները..... | 56 |
| ԳԼՈՒԽ 3. ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ | 60 |
| 3.1 Ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ձևավորման առանձնահատկությունները և համեմատական բնութագրերն ըստ մարզական որակավորման աստիճանի..... | 60 |
| 3.2 Ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների դրսևորման յուրահատկությունները..... | 74 |
| 3.3 Ըմբիշների վարքի և դրդապատճառների դրսևորման ձևերը ըստ խառնվածքի հատկությունների | 87 |
| 3.4 Ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի գործոնային ցուցանիշների վերլուծություն..... | 92 |
| 3.5 Մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման հոգեբանական յուրահատկություններն ըմբշամարտում..... | 102 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ..... | 110 |
| ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ..... | 113 |
| ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ..... | 117 |
| ՀԱՎԵԼՎԱԾ..... | 134 |

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը: Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում, մարզական գիտությունների, այդ թվում՝ սպորտի հոգեբանության մեջ, հիմնախնդիր է դարձել տարբեր մարզաձևերի մրցակցային գործունեության արդյունավետության հիմնական երաշխիքների բացահայտումը, ինչը պայմանավորված է մարզիկի տեխնիկական և տակտիկական վարպետությամբ, նրա ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանով և այլն:

Մարզիկի սպորտային պատրաստության համակարգում իր ուրույն դերն ունի հոգեբանական պատրաստությունը: Տարեցտարի ավելի է կարևորվում հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրը հատկապես ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում:

Հոգեբանական պատրաստության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպումը և ժամանակակից մեթոդների ու միջոցների կիրառումը դարձել է ժամանակի հրամայականը: Այդ են վկայում միջազգային մրցումներում և օլիմպիական խաղերում ըմբիշների մրցակցային բարձր արդյունքների հասնելու պահանջները, ինչպես նաև մարզիկների, մարզիչ-մանկավարժների կարծիքները:

Չնայած երկարամյա պրպտումներին ու հետազոտություններին՝ դեռևս հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները վերջնականորեն պարզաբանված չեն և շարունակաբար կատարելագործվում են նրանց իրականացման ուղիները [Ա. Յ. Պունի, 1967, Ն. Ա. Խուդադով, 1971, Կ. Կ. Պլատոնով, 1972, Ա. Ա. Լալայան, 1974, Պ. Ա. Ռուդիկ, 1975, Ա. Վ. Ռոդիոնով, 1975, Հ. Ա. Բաբայան, 1983, Հ. Մ. Ավանեսյան, 1984, Մ. Պ. Մկրտումյան, 1985, Ա. Ա. Հարությունյան, 2004, Հ. Ռ. Հովհաննիսյան, 2004, Ա. Գ. Ստեփանյան, 2006 և ուրիշներ]:

Հոգեբանական պատրաստության գործընթացի արդյունավետությունը շատ կողմերով պայմանավորված է մարզիկի անձի հոգեկանով և կոնկրետ մարզաձևի յուրահատկություններով:

Մրցակցային գործունեության կառուցվածքային և կանոնադրական շարունակական փոփոխությունները գրեթե բոլոր մարզաձևերում, այդ թվում՝ նաև

ըմբշամարտում, նորովի պահանջներ են առաջադրում մարզիկի հոգեկանին ու պատրաստականությանը:

Ժամանակակից ըմբշամարտի միջազգային մրցումներում էլ ավելի է կարևորվում հոգեբանական գործոնի դերը հատկապես պատանի ըմբիշների մրցելույթներում, որոնք չունեն համապատասխան մրցակցային փորձ, հոգեկան հասունություն, կայունություն, ինչն էլ յուրահատուկ պահանջներ է առաջադրում պատանի մարզիկների մրցման հոգեբանական պատրաստության ձևավորման ու ապահովման հիմնախնդիրներին:

Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրների ուսումնասիրությունները կնպաստեն լուծելու արդիական խնդիրներ ոչ միայն կոնկրետ մարզաձևի, այլ նաև ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում, ինչպես նաև գործունեության նմանատիպ ոլորտներում:

Իր հերթին թեման արդիական է հոգեբանական տեսանկյունով, քանզի հոգեբանական պատրաստության հետազոտությունները կոնկրետ մարզաձևում հնարավորություն կընձեռեն խորացնել գիտագործնական մոտեցումները մարզիկի հոգեկանի կարգավորման մեխանիզմների վերաբերյալ և հստակեցնել այդ մեխանիզմների կառուցվածքը՝ մշակելով համապատասխան մոդելներ ու միջոցներ դրանց հետագա զարգացման ու կատարելագործման համար:

Այսպիսով՝ մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրը հոգեբանական գիտության և սպորտի հոգեբանության առաջնային պահանջներից է, քանզի այն հանդիսանում է մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներում, այդ թվում՝ սպորտում, բարձր արդյունքների հասնելու հիմնական ձևերից մեկը:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել և հիմնավորել ըմբիշների մրցմանը հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջնային գործոնները, բնութագրել դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները, փոխադարձ կապերը և մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման մեխանիզմները:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ախտորոշել ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի առավել կարևոր հոգեկան երևույթների ցուցանիշները և բացահայտել դրանց համահարաբերակցական կապերը:
2. Կատարել տարբեր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման յուրահատկությունների համեմատական վերլուծություն:
3. Մշակել երաշխավորագրեր և տարբեր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրեր:
4. Ձևավորել և հիմնավորել ըմբիշների հոգեբանական սպասարկման և ախտորոշման մեթոդների համալիր մարտկոց՝ հազեցած ժամանակակից տեխնոլոգիաներով ու պահանջներով:

Հետազոտության վարկածը: Ենթադրվում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակը ձևավորման յուրահատուկ ընթացք ունի և ապահովում է մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը, քանզի.

- ըմբշամարտում մրցումները ընթանում են անմիջական ֆիզիկական կոշտ շփման, ժամանակի դեֆիցիտի, իրավիճակի կտրուկ փոփոխվող, մտավոր ու մկանային լարված պայքարի պայմաններում,
- մրցմանը ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի վրա ազդում են տարբեր բնույթի արտաքին ու ներքին գործոններ,
- ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության գործընթացը պետք է համապատասխանի նրա մրցակցային անհատական ոճին, իսկ հոգեբանական պատրաստվածության հիմնական ցուցանիշները դրսևորվեն հնարավորինս նպաստավոր (օպտիմալ) մակարդակներով:

Հետազոտության առարկան հանդիսանում է ըմբիշի հոգեբանական պատրաստության գործընթացի ապահովման կառուցվածքային և գործոնային բաղադրամասերը:

Հետազոտության օբյեկտը հանդիսանում է ըմբիշի հոգեբանական պատրաստության գործընթացը տարբեր տարիքային և մարզական որակավորման մակարդակներում, մարզումներում ու մրցումներում:

Հետազոտության տեսական և մեթոդաբանական հիմք են կազմում տեսականի և գործնականի միասնականության սկզբունքի իրագործումը գործունեության արդյունավետության բարձրացման առումով՝ կապված մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերի և գիտամեթոդական հիմնավորումների հետ:

Այս առումով անդրադարձ ենք կատարել.

- անձի և գործունեության ընդհանուր հոգեբանական տեսությանը [Լ. Ս. Վիգոտսկի, 1934, Ս. Լ. Ռուբինշտեյն, 1946, Ա. Ն. Մասլոու, 1954, Բ. Գ. Անանև, 1968, Ա. Ն. Լեոնտև, 1975, Բ. Ֆ. Լոմով, 1984 և ուրիշներ],
- ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային գործունեության հոգեբանական հիմնախնդիրներին [Ա. Ա. Լալայան, 1974, Ա. Յ. Պունի, 1975, Պ. Ա. Ռուդիկ, 1975, Ա. Վ. Ռոդիոնով, 1975, Վ. Ա. Դյոմին, 1975, Օ. Վ. Դաշկևիչ, 1977, Վ. Ա. Ջոբկով, 1982 և ուրիշներ],
- մենապայքարային մարզաձևերին, այդ թվում՝ ըմբշամարտին առնչվող հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերին [Ն. Կ. Վոլկով, 1976, Յու. Յա. Կիսելյով, 1978, Հ. Ա. Բաբայան, 1983, Մ. Պ. Մկրտումյան, 1985, Լ. Ա. Իգումենովա, 1999, Ա. Ն. Բլեեր, 2000 և ուրիշներ]:

Հետազոտության մեթոդները: Կիրառել ենք տեսական վերլուծություն, հարցազրույց, դիտումներ, մարզական արդյունքների և ընթացիկ վերահսկիչ փաստաթղթերի ուսումնասիրություն, անկետավորում, թեստավորում, լաբորատոր-գործիքային հետազոտություն, մաթեմատիկական-վիճակագրական վերլուծության մեթոդներ:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտություններն իրականացվել են 2008-2012թ.թ. ընկած ժամանակահատվածում Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի լաբորատորիայում, հանրապետության ըմբշամարտի տարբեր մարզադահլիճներում,

ուսումնամարզական հավաքների ընթացքում և մրցակցային գործունեության պայմաններում (հանրապետական և միջազգային մրցաշարեր):

Պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները.

1. Ըմբիշի մրցակցային հոգեկան հուսալիությունը բնութագրվում է որպես հոգեկան պատրաստականության վիճակի կառուցվածքային առաջատար բաղադրամաս՝ իր մեջ ներառելով մրցակցային հուզական դիմացկունության, կայունության, արգելադիմացկունության, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների, տագնապալիության, հոգեշարժիչ ընդունակությունների և սթրես գործոնների ցուցանիշներ:
2. Հոգեշարժիչ ընդունակությունները՝ ըստ մարզիկների որակավորման աստիճանի և մրցակցային ոճերի, իրենց դրսևորման բնույթով և զարգացվածության աստիճանով տարբեր են: Ըմբիշների մրցակցային գործընթացում տեխնիկատակտիկական գործողությունների իրականացման արդյունավետությունը առավելապես պայմանավորված է պարզ, բարդ և շարժվող օբյեկտի հանդեպ ռեակցիաների տարատեսակներով, ինչպես նաև՝ առավելագույն մոբիլիզացիոն ընդունակություններով:
3. Անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների իմացությունը հնարավորություն է ընձեռում կառավարել և կանոնավորել ըմբիշների վարքի և դրդապատճառների ակտուալ դրսևորումները նախամեկնարկային, բունմրցումային և հետմրցումային պայմաններում՝ զարգացնելով դրական հատկանիշների դրսևորումներ, որոնք կարող են նպաստել մրցակցային բարձր արդյունքների նվաճմանը:
4. Բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի գործոնային վերլուծության՝ «մոբիլիզացիոն պատրաստականության», «սթրեսկայունության», «մրցակցային հոգեկան հուսալիության» և «հոգեշարժիչ ընդունակության» խմբերի ցուցանիշները կարող են բնութագրել մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի առավել արդյունավետ դրսևորումները՝ հանդիսանալով տվյալ մարզաձևի համար մոդելային բնութագրեր:

5. Ըմբռամարտում առավելապես կիրառվող և մրցակցային արդյունք բերող հնարքները՝ վիճակահանությամբ «բռնվածք ոտքից», «մրցակցին մրցագորգի սահմաններից հրումով դուրս մղելը», «զցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը» և «շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով», իրենց կատարման արդյունավետությամբ մարզումներում և մրցումների ժամանակ միմյանցից էապես տարբերվում են: Որպես կանոն՝ մարզումներում դրանց կատարման արդյունավետությունը հաճախ զիջում է մրցումային ցուցանիշներին, ինչը պայմանավորված է ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներով, մրցակցային հուզական դիմացկունության, անձնային տագնապի, մարտական պատրաստականության վիճակի, հոգեշարժիչ ընդունակությունների, մոբիլիզացիոն կարողությունների առավել բարձր դրսևորմամբ, որոնք կազմում են ըմբիշի ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստականության հոգեբանական հիմքը:

Հետազոտության գիտական նորույթը: Ըմբռամարտում մարզական տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման մեխանիզմներն ու հիմքերն իրենց զարգացվածության մակարդակով ու դրսևորման օրինաչափություններով սպորտային կատարելագործման առանձին փուլերում տարբեր են: Հոգեբանական պատրաստության գործընթացը դիտարկվել է որպես մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանի ձևավորման ամբողջական համակարգ, ինչն ըմբիշին հնարավորություն է տալիս պատասխանատու մրցումներում դրսևորել առավել կայուն հոգեկան պատրաստականության վիճակ՝ մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման համար:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը: Ղեկավարվելով սպորտի հոգեբանության կիրառական պահանջներով [Պ. Ա. Ռուդիկ, 1975, Ա. Յ. Պունի, 1979, Վ. Լ. Մարիշչուկ, 1984, Ա. Ա. Լալայան, 1985, Հ. Մ. Ավանեսյան, 2000, Ն. Պ. Վոլկով, 2002, Հ. Ա. Բաբայան, 2007 և ուրիշներ]՝ հստակեցված են ըմբիշի մրցման հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջատար գործոնները, նրանց հավաստի համահարաբերակցական կապերը և ձևավորման մեխանիզմները:

Հիմնական հետազոտական ցուցանիշների վերլուծությամբ տրվել են հոգեկան պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրեր, գործնական առաջարկություններ և երաշխավորագրեր, որոնք կարող են կիրառվել ըմբշամարտում և մենապայքարային մյուս մարզաձևերում մարզիկների որակավորման բարձրացման նպատակով:

Հետազոտության կիրառական նշանակությունը.

1. Ատենախոսության հետազոտական խնդիրների իրականացման նպատակով պատրաստվել ու գործնականում կիրառվել է լաբորատոր հետազոտությունների համալիր մեթոդների մոդիֆիկացված «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» սարքը (2010թ.): Սարքը առավել ժամանակակից, ճշգրիտ, մատչելի և բազմաֆունկցիոնալ հոգեախտորոշիչ մեթոդների մարտկոց է, որը մարզումային, մրցակցային և լաբորատոր պայմաններում կիրառական դժվարություններ գրեթե չի առաջացնում:
2. «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» սարքը կարող է կիրառվել ոչ միայն հոգեբան-մասնագետների, այլ նաև մարզիչ-մանկավարժների, մարզական բժիշկների և սպորտային ոլորտի մյուս մասնագետների կողմից՝ արդյունքները վերլուծելով մանկավարժական, բժշկականսաբանական, ֆիզիոլոգիական, կենսամեխանիկական և մարզական այլ գիտությունների տեսանկյունով: Այն կարող է նաև արդյունավետ կիրառվել «Հոգեբանություն» առարկայի տարբեր բաժինների դասավանդման, այդ թվում՝ սպորտի հոգեբանության լաբորատոր ու գործնական պարապմունքների, ինչպես նաև բժշկահոգեբանական այլ նպատակներով:

Հետազոտված արդյունքների հավաստիությունն ու հիմնավորվածությունը ապահովված են հետազոտվողների քանակակազմի բավականաչափ ծավալով, առաջադրված խնդիրների լուծման համար համապատասխան մեթոդների կիրառմամբ, հուսալիությամբ, հետազոտության տևողությամբ և բազմափուլայնությամբ, ինչպես նաև փաստացի նյութի մաթեմատիկական անհրաժեշտ մեթոդների կիրառմամբ:

Հետազոտության փորձաքննությունը: Հետազոտության արդյունքները 2008–2013 թվականների ընթացքում ներկայացվել են մարզական խորհուրդներին, ներդրվել են մարզական պրակտիկայում, պարբերաբար զեկուցվել և հրատարակվել են Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի, հանրապետական և միջազգային այլ գիտաժողովներում: Ատենախոսության թեմայով հրատարակվել են շուրջ 19 գիտական հոդված ու մեթոդական առաջարկ:

Աշխատանքի կառուցվածքը: Ներկայացվող ատենախոսական աշխատանքը շարադրված է 133 համակարգչային էջի վրա, կազմված է ներածությունից, 3 գլուխներից, եզրակացություններից, գիտագործնական առաջարկությունից, գրականության ցանկից և հավելվածից: Օգտագործված գրականության մատենագրական ցանկը կազմված է 191 գրական աղբյուրից: Ատենախոսության տեքստում ներկայացված են 21 աղյուսակ, 15 նկար:

ԳԼՈՒԽ 1. ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1.1 Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները և դերը գործունեության տարբեր ոլորտներում

Հոգեբանական պատրաստությունն իրենից ներկայացնում է բարդ և բազմաբովանդակ հոգեբանամանկավարժական գործընթաց, որի ընթացքում ձևավորվում են հոգեբանական պատրաստվածության որոշակի աստիճան և պատրաստականության վիճակները: Գրականության մեջ այս երկու հասկացությունները միմյանց մոտ, բայց ոչ նույնական հասկացություններ են:

Հոգեբանական պատրաստվածությունը ձեռք է բերվում երկարատև շարունակական գործընթացում: Այն բնութագրվում է հոգեկան երևույթների, նյարդային համակարգի, օրգանիզմի էներգետիկ ապահովման մեխանիզմի, ֆիզիկական և շարժողական ընդունակությունների զարգացվածության աստիճանով:

Հոգեկան պատրաստականությունը վիճակ է, որը որոշակի ժամանակահատվածում նպաստում է ամբողջությամբ և արդյունավետ դրսևորելու անձի պատրաստվածությունը, այսինքն՝ իրագործել օրգանիզմի բոլոր պոտենցիալ հնարավորությունները: Հոգեկան պատրաստականության վիճակը դիտարկվում է որպես ֆոն, որի վրա ընթանում է հոգեբանական պատրաստվածությունը:

Մարդկային գործունեության յուրաքանչյուր բնագավառ, առավելապես արտակարգ իրավիճակներում ընթացող գործընթացները՝ ինժեներական, տիեզերական, ռազմական, բժշկական, փրկարարական, մարզական և այլն, մասնագետից պահանջում են ֆունկցիոնալ, մտավոր, ուժային, օպերատիվ, մասնագիտական, ինչպես նաև՝ հոգեբանական որոշակի պատրաստություն:

Հոգեբանական պատրաստության դերը կարևորվում է հատկապես գործունեության այնպիսի ոլորտներում, որոնք պահանջում են հատուկ մոբիլիզացիա, հավաքվելու, կենտրոնանալու կարողություն, ուժերի անմնացորդ ներդրում, անձնային և մասնագիտական բարձր հատկություններ:

Գիտատեխնիկական առաջընթացի արդի պայմաններում կարևորվում է անձի հոգեբանական պատրաստվածության առավելագույնս իրականացման դերն ու նշանակությունը: Դրա հետ մեկտեղ առաջնային նշանակություն է ստանում հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման խնդիրը՝ կապված գործունեության արդյունավետության և հուսալիության հետ:

Հոգեկան պատրաստականության վիճակը գործունեության տարբեր ոլորտներում հանդես է գալիս որպես անձի հոգեկանի յուրովի բնութագիր, ինչը նպատակաուղղված է բարձր արդյունքների հասնելու համար օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունների կենտրոնացմանն ու աշխատունակության բարձրացմանը:

Գրականության մեջ «հոգեբանական պատրաստություն» հասկացությունը տարբեր հեղինակների կողմից դիտարկվում է տարբեր կերպ: Այսպես՝ Կ. Կ. Պլատոնովը [130], Բ. Գ. Անանևն [29] այն սահմանում են որպես ընդունակությունների դրսևորում, Վ. Ա. Կրուտեցկին [101] առաջարկում է անվանել անհատի որակների սինթեզում՝ որպես առավել լայն հասկացություն, քան ընդունակությունները: Լ. Ն. Ներսիսյանը, Վ. Ն. Պուշկինը [122], Ա. Յ. Պունին [136] և ուրիշներ մեկնաբանում են որպես անձի դրդապատճառային, ճանաչողական, հուզական և կամային հատկությունների ամբողջականություն՝ որպես ընդհանուր հոգեֆիզիոլոգիական վիճակ՝ ապահովելով հնարավորությունների ակտուալացումը: Իր կողմից առաջ քաշած անձի կոնցեպցիայի համաձայն՝ Կ. Կ. Պլատոնովը [130, էջ 312] գործունեության պատրաստականության կառուցվածքում առանձնացնում է մասնագիտական և հոգեբանական գործոնների դերը: Տվյալ հասկացությունը նա դիտարկում է որպես պատրաստականության յուրահատուկ վիճակ՝ ապահովելու համար արդյունավետ գործելու ընդունակությունը: Դա զբաղեցնում է միջանկյալ դեր հոգեկան ֆունկցիաների և անձի հատկությունների միջև՝ ձևավորելով ֆունկցիոնալ մակարդակ, որի ֆոնի վրա զարգանում են հոգեկան անհրաժեշտ գործընթացները: Իսկ դրանք խիստ անհրաժեշտ են մասնագիտական գործունեության արդյունավետության համար [102, էջ 60-62]:

Հոգեբանական պատրաստության էությունը ըմբռնելու համար կարևոր նշանակություն ունեն Դ. Ն. Ուզնաձեի և նրա հետևորդների հետազոտությունները՝ նվիրված դիրքորոշման խնդիրներին: Դ. Ն. Ուզնաձեն կարծում է, որ յուրաքանչյուր

հոգեկան գործընթացի ի հայտ գալուն միշտ նախորդում է առավելագույն հոգեկան վիճակների անգիտակցական մակարդակ, որը բնութագրում է սուբյեկտի պատրաստականության ակտիվության մակարդակը: Նման վիճակը նա հանգեցնում է դիրքորոշումների:

Դ. Ն. Ուզնաձեն դիրքորոշումը դիտում է որպես արտացոլման յուրահատուկ ձև, որի միջոցով տեղի են ունենում սուբյեկտի պահանջմունքների և արտաքին միջավայրի փոխհարաբերություն, միավորում: Դա անձի ամբողջական վիճակն է, նրա հակազդումն է իրավիճակի ներգործությանը այնտեղ, որտեղ գործելու անհրաժեշտություն է առաջանում: Պահանջմունքների բավարարման գործընթացը Դ. Ն. Ուզնաձեն կապում է դիրքորոշման հետ: Տարբեր դիրքորոշումների ձևավորումը կախված է կյանքի պայմաններից, դաստիարակությունից, տպավորություններից և մարդու համար էական նշանակություն ունեցող ապրումներից: Այս ամենով հանդերձ՝ յուրաքանչյուրի մոտ մշակվում են իր համար սահմանված հատուկ դիրքորոշումներ, որոնք, համապատասխան պայմաններում և հատուկ ուղղվածությամբ դրսևորվելով, դառնում են գործունեության հիմնական պատրաստականության յուրահատուկ մակարդակ: Դ. Ն. Ուզնաձեն դիրքորոշումը բնութագրում է որպես առավել լայն երևույթ, քան պատրաստականությունը: Ըստ նրա՝ պատրաստականությունը դիտարկվում է որպես դիրքորոշման էական հատկանիշ [168; 169]:

Դիրքորոշման խնդիրը ակտիվորեն մշակվել է նաև Ֆ.Վ. Բասինի [40], Ա. Գ. Ասմոլովի [32] և ուրիշների կողմից: Հեղինակները դիրքորոշումը դիտում են որպես գործունեությունը կանոնավորող մեխանիզմ: Ա. Գ. Ասմոլովը Գործունեության կառուցվածքում հետազոտելով դիրքորոշվող ֆունկցիաների երևույթները՝ առաջարկում է դրանք դասակարգել, թե գործունեության ինչ մակարդակի վրա են նրանք գործում: Ըստ գործունեության հիմնական կառուցվածքի միավորմների՝ նա առանձնացնում է դիրքորոշման չորս մակարդակ՝ իմաստային, նպատակային, գործառնության, ինչպես նաև, ըստ հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմների մակարդակի՝ գործունեություն իրականացնող դրդապատճառներ [32, էջ 118-128]:

Սակայն Ա. Գ. Ասմուլովի կատարած տեսական վերլուծությունները դիրքորոշվող երևույթների և նրանց կապը անձի ձևավորման հետ կարիք ունեն կոնկրետ հոգեբանական վերամշակման:

Մյուս կողմից Մ. Ի. Դյաչենկոն, Լ. Ա. Կանդիբովիչը [78] այս երկու հասկացությունները՝ հոգեբանական պատրաստականությունն ու դիրքորոշումը, բաժանում են միմյանցից կոնկրետ հոգեբանական բացառիկության տեսանկյունով: Նրանց կարծիքով դիրքորոշումը հանդիսանում է լոկ պատրաստականության ձև:

Ըստ Մ. Ի. Դյաչենկոյի և Լ. Ա. Կանդիբովիչի՝ հոգեբանական պատրաստականությունը անձի որոշակի տրամադրվածությունն է, ակտիվ և արդյունավետ գործելու դիրքորոշումը, տվյալ պահին անձի հարմարվողականությունը (ադապտացիան) հաջողությամբ կատարվող գործողությանը՝ պայմանավորված դրդապատճառներով և անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով: Հեղինակները առանձնացնում են նախնական, ընդհանուր կամ երկարատև, ժամանակավոր և իրավիճակային պատրաստականության վիճակ՝ այն համարելով բարդ և դինամիկ կառուցվածք, որը հանդիսանում է մարդու հոգեկանի ինտելեկտուալ, հուզական և կամային կողմերի հանրագումար՝ հարաբերակցվելով արտաքին պայմանների և սպասվելիք խնդիրների հետ: Հոգեբանական պատրաստության համակարգում նրանք առանձնացնում են հետևյալ բաղադրամասերը՝

1. Դրդապատճառային: Առաջադրված խնդրի հաջող կատարման պահանջմունք, հետաքրքրություն դեպի գործունեությունը, հաջողության հասնելու ձգտում:
2. Ճանաչողական: Պարտականությունների գիտակցում, աշխատանքային խնդիրների նշանակության գնահատում գործունեության վերջնական արդյունքին հասնելու համար, իրավիճակի հնարավոր փոփոխության պատկերացում:
3. Հուզական: Մասնագիտական և սոցիալական պատասխանատվության զգացում, հաջողության հասնելու վստահություն, ոգեշնչվածություն և այլն:
4. Կամային: Ինքնակառավարում և ուժերի կենտրոնացում, կասկածանքների, վախի հաղթահարում:

Հատկանշական է այն փաստը, որ առանձին հեղինակներ դիրքորոշումն ու պատրաստականության վիճակը չեն նույնացնում՝ նշելով, որ դրանք միայն որոշ դեպքերում են համընկնում և միմյանցից տարբերվում են իրենց կոնկրետ հոգեբանական բովանդակությամբ: Ընդհանուր առմամբ, հոգեբանական պատրաստականությունն ունի կառուցվածքային առավել բարդ դրսևորում [71]:

Պետք է նկատել, որ կիրառական բնույթի աշխատություններում, գործունեության պատրաստականության նախադրյալներին համապատասխան, հետազոտողները ոչ բավարար չափով են արձարծել նրա բովանդակային կապը իրականացվող գործունեության հետ: Տվյալ պարագայում հետազոտողների տեսադաշտից բացակայում է սուբյեկտի իրական կապը առարկայական աշխարհի հետ:

Գործունեության հոգեբանական հիմնական դրական ըմբռնումները ներկայացված են Ա. Ռ. Լուրիայի [114], Ա. Ն. Լեոնտևի [112], Ս. Լ. Ռուբինշտեյնի [147] աշխատություններում, որոնցում ցույց են տրված, որ անձի գործունեությունը ունի բարդ և հիերարխիական կազմություն: Ա. Ն. Լեոնտևը ֆունկցիոնալ որակների միասնականության մեջ առանձնացնում է գործունեության հատուկ գործողությունները, գործառույթները և նրանց համապատասխան բաղադրամասերը՝ դրդապատճառներ, նպատակներ, պայմաններ [113, էջ 11-15]:

Պարզվում է, որ դրդապատճառները էական ազդեցություն են թողնում գործունեության արդյունքի վրա: Դրդապատճառների վերլուծության մեջ կարևոր նշանակություն ունի հեռանկարային նպատակադրությունը: Վ. Գ. Ասեևը [31], Ս. Լ. Ռուբինշտեյնը [146] և այլք ընդգծում են, հեռանկարային նպատակադրության դրական ազդեցությունը գործունեության արդյունքների վրա:

Սակայն պետք է նշել, որ հեռանկարային նպատակադրության դերը հոգեբանական պատրաստականության ձևավորման մեջ հետ է մնում կիրառական պահանջներից:

Հեռանկարային նպատակադրության հետազոտությունների ազդեցությունը կոնկրետ գործունեության ձևերում կարող է ընդլայնել պատկերացումները հոգեբանական պատրաստականության կառուցվածքի վերաբերյալ:

Առանձին աշխատություններում հոգեբանական պատրաստականությունը վերագրում են հոգեկան լարվածությանը կամ սթրեսներին [60; 107; 164; 171; 183; 189 և ուրիշներ]: Տվյալ պարագայում այն հասկացվում է, որպես սթրեսի հանդեպ կայունությունը: Հեղինակները առաջնային նշանակությունը տալիս են գործառույթային հնարավորությունների հիմնահարցին. այն դիտարկում են որպես տևական սթրեսների պայմաններում կայուն աշխատունակության պահպանման ունակություն, որն առնչվում է մարդու պահեստային հնարավորությունների հետ:

Հուզական կայունության վերաբերյալ առանձնացվում են մի շարք գործոններ, որոնք ի հայտ են գալիս սուբյեկտի գործունեության տարբեր ոլորտներում: Այսպես՝ Լ. Մ. Աբուլինը [19, էջ 67] առանձնացնում է հուզական կայունության երկու բաղադրամաս՝ գործունեության հոգեկանոնավորում և հոգեկան դրական վիճակների առկայություն:

Վ. Ա. Պլախտիենկոն, Յու. Մ. Բլուդովը հոգեկան կայունությանը վերագրում են ֆիզիոլոգիական և հոգեշարժիչ բնութագրերը, ինչպես նաև՝ ինֆորմացիայի արագ վերամշակման գործոնը [132, էջ 17-18]:

Արտակարգ իրավիճակներում ներքին գործերի աշխատակիցների հոգեբանական պատրաստականության մեջ Ա. Մ. Ստոլյարենկոն, Ն. Վ. Անդրեևը [160] և ուրիշներ առանձնացնում են մի շարք բաղադրամասեր՝ զարգացած հոգեկան հատկություններ, հոգեկան կայունություն, հուզականային գործընթացների ձևավորում, որոնք ապահովում են մասնագիտական խնդիրների արդյունավետ լուծումը [98, էջ 3]:

Հոգեբանական պատրաստականությունը գործունեության արտակարգ իրավիճակներում տարբեր հեղինակների կողմից տարբեր ժամանակներում դիտարկվել է որպես հոգեկան վիճակների դրսևորման յուրովի ձև [22; 107; 116 և ուրիշներ]:

Ն. Վ. Լևիտովը [107] հոգեկան վիճակները դիտարկում է որպես, կոնկրետ ժամանակահատվածում հոգեկան գործունեության ամբողջական բնութագիր՝ ցուցադրելով հոգեկան գործընթացների յուրատեսակ ընթացք՝ կախված արտացոլվող առարկաներից, իրականության երևույթներից, նախորդող վիճակներից և անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից:

Ն. Վ. Լևիտովը նշում է, որ հոգեկան վիճակները պայմանավորված են հոգեկան պրոցեսներով և անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով: Հոգեկան վիճակները դիտվում են որպես անձի ձևավորման անցումային փուլ, որտեղ առանձնացվում են ժամանակավոր վիճակները՝ ունենալով բնավորության գծերի և տվյալ իրադրության մեջ հոգեկան վիճակների փոխակերպվելու միտում: Դրա հետ մեկտեղ, հեղինակը նշում է, որ հոգեկան վիճակները ֆոն են, որոնց վրա ընթանում են հոգեկան պրոցեսները: Հոգեկան վիճակները բավական տարբեր են, և նա առաջարկում է այն դասակարգել մի շարք հատկանիշներով՝ անձնային և իրավիճակային, խորը և մակերեսային, երկարատև և կարճատև, շատ կամ քիչ գիտակցված: Այս դրույթը Ն. Վ. Լևիտովի հետ կիսում են Մ. Վ. Մելնիկովը, Լ. Կ. Ավերչենկոն և այլք: Նրանք ընդգծում են, որ հոգեկան վիճակները կազմում են ընդհանուր ֆունկցիոնալ այն մակարդակը, որի ֆոնի վրա զարգանում են հոգեկան պրոցեսները [22; 116]:

Սակայն ներկայացված Ն. Վ. Լևիտովի հայեցակետը զուրկ չէ թերություններից: Նրա կողմից հոգեկան վիճակների մեկնաբանությունները քննադատական վերլուծության են ենթարկվել Օ. Վ. Դաշկևիչի [74] և ուրիշների աշխատություններում:

Հեղինակը հիմնական թերությունը համարում է այն, որ Լևիտովի մոտ բացակայում է հոգեկան վիճակների պարզ համահարաբերակցական կապը գործունեության դրդապատճառների, նպատակների, խնդիրների և արդյունքների միջև:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական պատրաստությունը Մ. Պ. Մկրտումյանը [15] ընդհանրացնում է հետևյալ կերպ. «Հոգեբանական պատրաստությունը իրավիճակին, ստեղծված պայմաններին, գործունեության պահանջներին համապատասխան անձի հոգեկան ոլորտի գործառությանին համակարգերի նպատակաուղղված ձևավորման ու կատարելագործման գործընթաց է, որը լինում է ընդհանուր, հատուկ և կոնկրետ իրավիճակին համապատասխան»:

Հոգեբանական պատրաստության կառուցվածքային վերլուծությունները թույլ են տալիս առանձնացնել հետևյալ մակարդակները՝

1. ֆունկցիոնալ, որտեղ հաշվի են առնվել հոգեկան երևույթները (հոգեկան գործընթացներ, վիճակներ և այլն),
2. անձնային, այստեղ շեշտը դրված է անձի հատկությունների վրա (դրդապատճառներ, նպատակներ, դիրքորոշում և այլն),
3. ամբողջական (ֆունկցիոնալ-անձնային):

Չնայած նրան, որ որոշ հետազոտական աշխատանքներում փորձ է արվել հոգեբանական պատրաստականությունը դիտարկել որպես ամբողջական, բարդ ու բազմակողմանի դրսևորում, սակայն հաճախ այն մնում է ֆունկցիոնալ կամ անձնային մակարդակներում: Պետք է նկատել, որ հոգեբանական պատրաստությունը անհրաժեշտ է դիտարկել որպես անձի ամբողջական բնութագիր:

Գործունեության տարբեր ոլորտներում անձից պահանջվում է ոչ միատեսակ հոգեբանական պատրաստություն: Առանձին հեղինակներ կարծում են, որ հոգեբանական պատրաստության գործընթացում էական նշանակություն են ստանում հետազոտությունները՝ կապված մասնագիտական ընդունակությունների և ոլորտի յուրահատկությունների ուսումնասիրությունների հետ:

Մասնագիտական գրականության մեջ գոյություն ունեն բազմաթիվ տեսական և հետազոտական նյութեր, որոնք վերաբերում են մարդկային գործունեության տարբեր ոլորտների հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրներին՝ ռազմական, մանկավարժական, մարզական, արտակարգ պայմանների գործունեություն և այլն:

Յուրաքանչյուր գործունեության ոլորտի հոգեբանական պատրաստականության վերաբերյալ մոտեցումները տարբեր հեղինակների կողմից տարբեր են և տարատեսակ:

Այսպես, աշխատանքային հոգեբանության մեջ Բ. Ֆ. Լոմովը [108], Վ. Ն. Պուշկինը [139] Ա. Ա. Ռիստոմսկին [170] և ուրիշներ մեծ ուշադրության են արժանացրել հոգեկան պատրաստականության վիճակի ուսումնասիրություններին՝ նշելով իրար մոտ, բայց ոչ նույնական հասկացություններ՝ «զգոնություն», «մասնագիտական պիտանելիություն», «տրամադրվածություն», «նախամեկնարկային վիճակ», «մարտական պատրաստականություն» և այլն: Օրինակ՝ Ա. Ա. Ռիստոմսկին այն անվանել է «օպերատիվ հանգիստ», որը հենվում է նյարդային համակարգի

շարժունակության վրա՝ ապահովելով «օպերատիվ հանգստից» գործողության արագ անցումը [153]:

Լ. Ս. Ներսիսյանի, Վ. Ն. Պուշկինի մոնոտոն պայմանների հետազոտական աշխատանքներում գործունեության արտակարգ իրավիճակներում առանձնացվում է «զգոնության» վիճակը: Արտակարգ իրավիճակներում կատարվող գործողությունների պատրաստականությունը հանդիսանում է հաստատուն ֆունկցիոնալ հոգեկան վիճակ, որն անհրաժեշտության դեպքում ապահովում է բարդ գործողությունների արագ իրականացում: Ցածր պատրաստականության վիճակում գիտակցության կենտրոնացումն առաջացնում է մեծ լարվածություն, ուստի այն պահանջում է առավելագույն կամային ջանքեր [122, էջ 24]:

Ա. Դ. Գանյուշկինը մարզական գործունեության հետազոտությունների տվյալների հիման վրա նշում է հոգեբանական պատրաստության բարձր և ցածր հիմնական բնութագրեր. բարձր պատրաստականություն ունեցող մարզիկին բնորոշ են հոգեկան կայունությունը, կենտրոնացվածությունը, ինքնակառավարումը, հոգեկան ճկունությունը, հավասարակշռված նյարդային համակարգը և այլն: Ցածր հոգեբանական պատրաստությամբ մարզիկին բնորոշ են ագրեսիվությունը, դեպրեսիան, վախը, նյարդայնությունը, կասկածամտությունը, փոփոխական տրամադրությունը և այլն [62]:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական պատրաստության գնահատումը Լ. Դ. Բիտեխտինայի կարծիքով, իր մեջ ներառում է անձի ադապտացիոն հնարավորությունների հետազոտությունները, այսինքն՝ սթրեսակայունությունը, ինքնակառավարումը և կենտրոնացվածության ընդունակությունները [41, էջ 41-47]:

Լ. Դ. Բիտեխտինան, հետազոտելով արտակարգ իրավիճակներում զինձառայողների հոգեբանական պատրաստության առանձնահատկությունները, հանգել է այն եզրակացության, որ այն շատ կողմերով պայմանավորված է զինձառայողների անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով: Ըստ նրա՝ հոգեբանական գործոնները՝ զինձառայողների անհատական առանձնահատկությունները, ընդունակությունները, հմտությունները, դիրքորոշումը, խառնվածքն ու բնավորությունը, բարդ իրավիճակներում ստեղծում են մեկ

ամբողջություն, որը վերջին հաշվով իրականացվում է ճիշտ կամ սխալ գործողություններով: Նա զինձառայողների հոգեբանական պատրաստության մեջ կարևորում է հոգեկան կայունության ձևավորման խնդիրը:

Ըստ Վ. Ն. Սմիռնովի հետազոտության տվյալների՝ մարտական իրավիճակներում զինձառայողների մոտ ի հայտ են գալիս զինվորին բնորոշ մարտական հուզականություն, ուշադրության, հիշողության և մտածողության ակտիվացում, որոնք նպաստում են նպատակաուղղված գործողությունների իրականացմանը: Նա առանձնացնում է արտակարգ իրավիճակներում զինձառայողների հոգեբանական պատրաստության հետևյալ մակարդակները՝ ցածր, միջին և բարձր [154]:

Ա. Ի. Պապկինը [127] ներքին գործերի աշխատակիցների հոգեբանական պատրաստությունը կապում է ճանաչողական, հուզական, բարոյական, կամային և հաղորդակցական որակների ձևավորման յուրահատկությունների հետ, որոնք ամբողջությամբ բնութագրում են օրինապահ մարմինների աշխատակիցների հոգեբանական հնարավորությունները [98]:

Ա. Է. Շտեյնմիցը մանկավարժական գործունեության մեջ հոգեբանական պատրաստությունը սահմանում է որպես հոգեկան կրթության համակարգի ձևավորման գործընթաց, որոնք հասկացություններով, պատկերացումներով, կարողություններով, մտածողության միջոցներով և անձի հատկություններով ապահովում են դրդապատճառային-իմաստային պատրաստությունը և սուբյեկտի ընդունակությունը: Հեղինակը մանկավարժի հոգեբանական պատրաստության բաղադրիչներից է համարում կառուցողական, կազմակերպչական, հետազոտական և ռեֆլեքսային հատկությունները [180]:

Ըստ Տ. Մ. Գորբաչևայի՝ աշակերտների բարոյահոգեբանական դաստիարակության գործընթացում մանկավարժի հոգեբանական պատրաստությունը կարող է համեմատվել անձի հիմնական բաղադրամասերի կառուցվածքի (ճանաչողական, արժեքային, դրդապատճառային, հաղորդակցական, բարոյահոգեբանական), ինչպես նաև՝ համապատասխան ընդունակությունների և կարողությունների հետ: Մանկավարժի հոգեկան պատրաստականության վիճակի

մակարդակը կարող է որոշվել մասնագիտական ունակություններով և մանկավարժի վարպետության աստիճանով [67]:

Ֆ. Մ. Ռեկաշևան [141] ուսանողների մասնագիտական գործունեության մեջ հոգեբանական պատրաստության կառուցվածքը ներկայացնում է որպես դրդապատճառային-արժեքային, հուզական և հաղորդակցական բաղադրամասերի փոխկապակցված կառուցվածքային բարդ սինթեզ: Նրա կարծիքով մասնագիտական գործունեության հոգեբանական պատրաստության կառուցվածքի զարգացումը իրականացվում է 3 մակարդակներով՝ արդիական, պոտենցիալ, տարրական: Այդ մակարդակների գնահատման հայեցակարգը հանդիսանում է դրդապատճառաարժեքային, հուզական և հաղորդակցական բաղադրամասերի և դրանց փոխկապակցված յուրահատկությունների ձևավորման, այսինքն հոգեկան պատրաստականության վիճակի աստիճանը:

Այսպիսով՝ ինչպես երևում է վերը նշվածներից և մեզ ծանոթ այլ որոշակի հասկացություններից, «հոգեբանական պատրաստության» վերաբերյալ տարբեր հեղինակներ տվյալ հասկացությունը տարբեր կերպ են մեկնաբանում: Չնայած այդ հասկացության որոշ բազմազանությանը՝ բոլոր հեղինակները նմանությունը տեսնում են նրանում, որ գործունեության պատրաստությունը սուբյեկտի նախատրամադրվածությունն է, որը որոշակի ձևով կողմնորոշում է իր գործունեությունը:

Մասնագիտական գրականության մեջ հոգեբանական պատրաստությունը բնութագրվում է որպես գործունեության պայման և կարգավորիչ, հոգեկան պատրաստականության վիճակ, դիրքորոշում, անձի հատկությունների սինթեզ և այլն, որոնք էլ ավելի են դժվարացնում տվյալ հասկացության էությունը:

Ընդհանուր առմամբ այն բազմաբովանդակ հասկացություն է:

1.2 Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները սպորտում

Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում մարզիկների պատրաստության համակարգում ավելի է կարևորվում հոգեբանական պատրաստության դերն ու նշանակությունը: Այն, հանդիսանալով մարզիկի հոգեկան երևույթների և անձի կարևոր հատկությունների ձևավորման ու կատարելագործման հոգեբանամանկավարժական գործառույթ, խթանում է մարզիկի օրգանիզմի և պատրաստության մյուս ձևերի պոտենցիալ հնարավորությունների դրսևորումն ու աշխատունակության բարձրացումը:

Սպորտում հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցը առաջադրվել է դեռևս անցյալ դարի 50-ական թվականներին և մինչև օրս չի կորցրել իր արդիականությունը: Այդ են վկայում սպորտի հոգեբանների կողմից կատարած բազմաթիվ հետազոտությունները՝ նվիրված տվյալ հիմնախնդիրներին տարբեր մարզաձևերում [8; 23; 27; 30; 37; 49; 61; 69; 100; 103; 110; 115; 121; 132; 138; 144; 149; 174 և ուրիշներ]:

Բազում հետազոտություններ հաստատում են մարզիկի ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական պատրաստության համակարգի հավաստի կապերն ու նշանակությունները, որը կարող է նպաստել շարժողական ընդունակությունների արդյունավետ դրսևորմանը, ապահովելով օրգանիզմի օպտիմալ վիճակը, ֆունկցիոնալ և պահուստային էներգետիկ պաշարները:

Տակտիկական և հոգեբանական պատրաստությունների կապը արտացոլվում է բարդ իրավիճակներում ժամանակի սղության և ինֆորմացիայի պակասի պայմաններում ճիշտ և արդյունավետ որոշումներ կայացնելու ընդունակության մեջ: Այս ամենը մարզիկից պահանջում են հատուկ հոգեբանական ցուցանիշներ՝ օպերատիվ մտածողություն, ըմբռնման հստակություն, հոգեշարժիչ ցուցանիշների արդյունավետ դրսևորում և այլն:

Արդիական է հոգեբանական և տեխնիկական պատրաստության փոխադարձ կապը: Մարզիկի տեխնիկական բնութագրում է շարժումների ձևավորման մակարդակը՝ պայմանավորված մարզաձևի առանձնահատկություններով: Իրականացվող հնարքի տեխնիկայի արդյունավետությունը շատ կողմերով

պայմանավորված է հոգեշարժիչ ընդունակություններով, մոբիլիզացիոն կարողություններով, ինչպես նաև հոգեկան վիճակներով:

Այս առումով Մ. Վանեկը իր հետազոտական աշխատանքներում մեկնաբանում է հոգեբանական պատրաստության կապը և նշանակությունը մարզիկի պատրաստականության մյուս ձևերի հետ՝ նշելով, որ դրա աստիճանով է պայմանավորված մարզիկի ֆիզիկականի, տեխնիկայի և տակտիկայի դրսևորման արդյունավետությունը: Նա դիտարկում է այն տեսակետը, որ հոգեկանոնավորման և ինքնականոնավորման կարևորությունը, հոգեշարժիչ ցուցանիշները և մարզիկի հոգեկան վիճակները բազմակողմանիորեն խթանում են մարզիկի պատրաստականության մյուս ձևերի արդյունավետ դրսևորումը [49, էջ 30-32]:

Ըստ Ե. Ս. Զագուզովի՝ հոգեբանական պատրաստությունը դիտարկվում է որպես մարզիկի ֆիզիկականի, տեխնիկայի և տակտիկայի արդյունավետ դրսևորման փոխհատուցող (բուֆերային) մեխանիզմ, ինչը նաև որոշակիացնում է հետագա կատարելագործման ուղիները [81, էջ 173]:

Մարզիկի հոգեբանական պատրաստության ձևերը տարբեր հեղինակների կողմից տարբեր կերպ են մեկնաբանվում: Պ. Ա. Ռուդիկը առանձնացնում է երկու տեսակ՝ ընդհանուր և կոնկրետ մրցման [148]:

Սակայն գոյություն ունեն նաև այլ դասակարգումներ. Մ. Վանեկը և Ի. Մացակը այն բաժանում են երկու խմբի՝ երկարաժամկետ և կարճաժամկետ, որոնք, ըստ էության, նույնն են. երկարաժամկետը համընկնում է մարզիկի ընդհանուր, իսկ կարճաժամկետը՝ կոնկրետ մրցման հոգեբանական պատրաստության հետ [51]:

Ն. Ա. Խուդատովը, Գ. Դ. Գորբունովը, Ա. Ա. Լալայանը, Հ. Ա. Բաբայանը և ուրիշներ տարբեր տարիների աշխատություններում առանձնացնում են հոգեբանական պատրաստության գործընթացի հետևյալ ուղղությունները [8; 68; 105; 174].

1. Մարզչի հոգեբանական պատրաստություն:
2. Տևական բեռնվածության մարզումային գործընթացին մարզիկի հոգեբանական պատրաստություն:
3. Մրցումներին մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստություն:
4. Կոնկրետ մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստություն:

5. Մեկնարկից առաջ և մրցափուլերի հանգստի պահերին անմիջական հոգեբանական պատրաստություն:

6. Պատասխանատու մրցումների եզրափակիչ փուլում, մարզիկի հոգեբանական պաշտպանության ամրապնդման նպատակով, հոգեկան վիճակների շտկում, ուղղորդում:

7. Հետմրցումային հոգեբանական պատրաստություն:

Գրականության վերլուծության ուսումնասիրությունները վկայում են, որ մարզիկների հոգեբանական պատրաստության համակարգի առաջնահերթ հիմնախնդիրներից է կոնկրետ մրցման հոգեբանական պատրաստությունը: Քանի որ ներկայիս սպորտում, հատկապես առանձին մարզաձևերում, նոր պահանջներ են ներկայացնում մարզիկի հոգեկանին, որը մշտապես զարգանում և կատարելագործվում է՝ պայմանավորված մարզաձևերի զարգացման, միջազգային մրցաշարերի հազեցվածության, մրցակցային պայքարի լարվածության և տարեցտարի փոփոխվող կանոնադրական պահանջներով, ուստի նախկինում մշակված ընդհանուր տեսական դրույթները ներկա պայմաններում չեն արդարացվում, հատկապես մենապայքարային մարզաձևերում՝ առավելապես պայմանավորված կանոնադրական փոփոխություններից բխող պահանջներով:

Ա. Ց. Պունին [135] մրցման հոգեբանական պատրաստությունը բաժանում է երեք փուլերի՝

1. Մրցմանը ենթադրվող պայմաններին համապատասխան գործունեության նախնական ծրագրավորում:

2. Մտավոր և գործնական գործողությունների միջոցով այդ ծրագրերի ստուգում, ճշտում և ամրապնդում:

3. Գործողությունների ծրագրի ամրապնդող որոշումների կայացում:

Այլ բովանդակություն ունի բռնցքամարտիկների մրցման հոգեբանական պատրաստությունը ըստ Ն. Ա. Խուդատովի [172], որը բաժանում է հետևյալ փուլերի.

1. Նախամրցումային հոգեբանական պատրաստություն կամ վաղ հոգեբանական պատրաստություն, որն սկսվում է մեկ ամսից մինչև վիճակահանության պահը:

2. Գոտեմարտի հոգեբանական պատրաստություն: Դա անմիջական հոգեբանական պատրաստությունն է առաջին գոտեմարտի համար՝ վիճակահանության արդյունքից հետո մինչև մարտի սկիզբը ընկած ժամանակահատվածը:
3. Գոտեմարտի ընդմիջումներին տարվող հոգեբանական պատրաստություն:
4. Գոտեմարտից հետո անմիջական հոգեբանական ներգործություն:
5. Ամբողջ մրցաշարի հոգեբանական պատրաստություն, որը տևում է մի քանի օր:

Ըմբիշների մրցման հոգեբանական պատրաստությունը Յու. Յու. Կիսելյովը [93] բաժանում է երեք փուլի.

1. Առաջին փուլն սկսվում է մրցման մասնակցության մասին տեղեկություն ստանալու պահից մինչև վիճակահանության ավարտը: Այս փուլի խնդիրն է՝ մրցումների, մրցակիցների վերաբերյալ ինֆորմացիայի հավաքագրում և վերամշակում, դրված նպատակի իրագործում, որոշումների ծրագրավորում, նյարդահոգեկան թարմության պահպանում:
2. Երկրորդ փուլն սկսվում է վիճակահանության արդյունքների հետ ծանոթացումից մինչև առաջին գոտեմարտի սկիզբը: Այս փուլի խնդիրն է՝ վարքի և գործողությունների ծրագրի մշակում մինչև առաջին գոտեմարտը և ողջ մրցաշարի ընթացքում, նյարդային հոգեկան թարմության պահպանում առաջին գոտեմարտի սկզբում:
3. Երրորդ փուլը սկսվում է առաջին գոտեմարտի սկզբից և ընթանում է մինչև մրցումների ավարտը: Սրա խնդիրն է՝ մրցման ընթացքում ստացված ինֆորմացիայի վերլուծություն, մրցակցային գործընթացի ծրագրի ճշտում կամ անհրաժեշտության դեպքում դրա փոփոխում, գոտեմարտերի միջև ընկած ժամանակահատվածում հանգստի ու վերականգնման ապահովում:

Դժվար չէ նկատել, որ բռնցքամարտիկների և ըմբիշների մրցման հոգեբանական պատրաստության փուլերը շատ կողմերով միմյանց նման են: Այս փաստը վկայում է, որ այս երկու մարզաձևերն էլ՝ որպես մենապայքարային ձևեր, մոտ են միմյանց:

Կոնկրետ մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնական խնդիրը մրցմանը մասնակցելու համար մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորումն է:

Մրցման հոգեկան պատրաստականության վիճակը անձի ամբողջական դրսևորումն է, որի հիմնահարցը երկար տարիներ արդյունավետ ձևով մշակվել է Ա. Յ. Պունիի, Ա. Ա. Լալայանի, Գ. Դ. Գորբունովի, Ա. Պ. Գանյուշկինի, Յու. Յու. Կիսելյովի և ուրիշների կողմից: Այն իրենից ներկայացնում է բարդ և դինամիկ համակարգ՝ ներառելով հետևյալ օղակները.

- Լրջմիտ վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:
- Հաղթանակի և մրցակցային նպատակին հասնելու համար համառ ու մինչև վերջ պայքարելու ձգտում:
- Հուզական դրդվածության բարենպաստ մակարդակ:
- Արտաքին և ներքին անբարենպաստ խոչընդոտների ներգործության հանդեպ բարձր կայունություն:
- Սեփական գործողությունների, զգացմունքների, վարքի կամային կառավարման ընդունակություն:

Ա. Յ. Պունիի կարծիքով հոգեկան պատրաստականության վիճակի վերոհիշյալ համակազմը իրենից ներկայացնում է ֆունկցիոնալ փոխկապակցված համակարգ, որը գործում է հիերարխիայի փոփոխության դինամիկ սկզբունքով, որտեղ տարբերվում է սպորտի այս կամ այն տեսակի առաջատար հատկանիշը՝ պայմանավորված տվյալ մարզաձևի առանձնահատկություններով [137]:

Մրցմանը մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի համակարգի և կառուցվածքի առանձնահատկությունների վերաբերյալ գոյություն ունեն նաև այլ տեսակետներ, որոնցում բացակայում է ամբողջական հատկանիշների փոխկապակցված դերը՝ կապված մարզիկի անձի ու սպորտային պատրաստականության հետ:

Այսպես, օրինակ՝ Գ. Մ. Գագաևան, Ս. Պ. Չաթալբաշյանը, Ա. Ա. Լալայանը, Ռ. Կ. Հարությունյանը կարծում են, որ հոգեբանական պատրաստականությունը հանդիսանում է հուզական վիճակ՝ բնութագրելով աշխատունակության բարենպաստ մակարդակի արդյունավետության աստիճանը: Այս դեպքում նրանց կողմից բաց է թողնված պատրաստականության վիճակի ճանաչողական բաղադրամասը [61; 175]:

Վ. Ա. Ալատորցկը կարծում է, որ մրցմանը մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման էությունը կայանում է ժամանակին ճիշտ և նպաստավոր որոշում կայացնելու մեջ: Իհարկե, մրցման պայմաններում մտածողական գործընթացը նպաստում է ճիշտ որոշումներ կայացնելուն. այն հանդիսանում է պատրաստականության վիճակի կարևոր բաղադրամաս: Սակայն դա արտացոլում է հիմնախնդրի միայն մի կողմը, իսկ դրդապատճառներն ու հուզական ոլորտները դուրս են մնում տեսադաշտից [25]:

Բազմաթիվ հեղինակներ հատկապես առանձնացնում են անմիջական սպորտային գործունեության մեջ «մոբիլիզացիոն պատրաստականության» հիմնախնդիրը [65; 99; 142; 149; 186; 187 և ուրիշներ]:

Ծանրամարտիկների հետ կատարած հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ անմիջական հոգեբանական պատրաստականության մեջ կարևոր տեղ է զբաղեցնում ուշադրության կենտրոնացվածությունը [33; 65]:

Սպորտի հոգեբանների կողմից կատարվել են բազմաթիվ հետազոտություններ՝ կապված հոգեբանական պատրաստականության հիմնախնդրի հետ, որտեղ առանձնացվել են այնպիսի անձնային յուրահատկություններ, ինչպիսիք են դրդապատճառները, նպատակասլացությունը, հույզերի դրսևորման կայունությունը, վստահությունը և այլն [33; 71; 82; 126; 152; 190; 191 և այլոք]: Հեղինակները նշում են, որ բարձր մրցակցային արդյունքների հասնելու համար կոնկրետ մրցման հոգեկան պատրաստականության վիճակը որոշվում է անձնային առանձնահատկություններով, նրա հոգեշարժիչ ցուցանիշներով ու հուզականային ոլորտի դրսևորման բարենպաստ մակարդակով: Որոշ հեղինակների կողմից վերանայված է նաև սպորտային դրդապատճառների հիմնահարցը:

Դ. Հարրը բասկետբոլիստների հետ կատարած հետազոտություններում ցույց է տալիս, որ միայն մեծ և լուրջ մանկավարժական աշխատանքների արդյունքում մարզիկների մոտ ձևավորվում են անձնային բարոյական գծեր և սպորտային գործունեությանը համապատասխան դրդապատճառներ: Մանկավարժական նպատակաուղղված աշխատանքների բացակայության պայմաններում յուրաքանչյուր

մարզախաղ կարող է մարզիկի մոտ տարերայնորեն ձևավորել բացասական անձնային գծեր՝ եսասիրություն, մեծամտություն և այլն [188, էջ 216-227]:

Մ. Վանեկի, Վ. Գոշեկի և Բ. Սվրբոդայի աշխատանքներում բացահայտված են հարցեր՝ կապված բարձր նվաճումների սպորտի դրդապատճառների խնդիրներին: Հեղինակները բացահայտում են բարդ և բազմակողմանի մորֆոլոգիական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական դետերմինանտի կառուցվածքները, որոնք որոշիչ դեր են խաղում մարզիկի պոտենցիալ հնարավորությունների բացահայտման գործում: Նրանք ընդգծում են, որ հետմրցումային դրդապատճառները կախված են անցած մրցումների արդյունքներից և արտացոլում են մարզիկի անձի վերաբերմունքը իր իսկ մարզական ապագային՝ որոշիչ դեր խաղալով մարզիկի սպորտային վարպետության հետագա կատարելագործման հարցերում [50, էջ 100-121]:

Վ. Ա. Զոբկովի, Հ. Ա. Բաբայանի հետազոտությունները, կապված մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման խնդիրներին, հաշվի առնելով դրդապատճառային ոլորտները, հեռանկարային և փուլային նպատակասլացությունը, ինքնագնահատումը, հնարավոր են դարձնում էականորեն բարձրացնել մարզիկի մրցակցային գործունեության արդյունավետությունն ու հուսալիությունը [35; 82]:

Վ. Է. Միլմանը, Ն. Ա. Խուդատովը, Դ. Հարրը և ուրիշներ հաստատում են, որ առանձին մարզիկներ, ովքեր տարբերվում են դրդապատճառների ոլորտի անկայունությամբ, իրենց առջև դնում են ցածր և ոչ հստակ նպատակներ և խնդիրներ, չեն ցանկանում մասնակցել մրցումներին, պայքարից հրաժարվում են և այլն[118;188]:

Պ. Ա. Ռուդիկը առանձնացնում է հոգեկան ճանաչողական գործընթացները, որոնք արտացոլում են կատարվող գործունեության կարևորագույն կողմերը: Եվ որքան մեծ է դրդապատճառների նշանակությունը, որքան լավ է այն գիտակցվում, այնքան պատրաստականության համար բարենպաստ պայմաններն արագ են ձևավորվում [149]:

Մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի վերաբերյալ մի շարք հեղինակների հետազոտություններում ուշադրություն է դարձվել հուզական բաղադրամասի վրա:

Այսպես՝ Օ. Ա. Չերնիկովան նշում է, որ հուզական կայունության բաղադրամասերից է վստահության զգացումը, ինչպես նաև մի շարք կամային այլ որակներ՝ վճռականություն, համարձակություն, համառություն և այլն [176]: Յու. Յա. Կիսելյովը նշել է, որ մարզիկի՝ հաղթանակի հանդեպ ունեցած լրջմիտ վստահությունը հավաստի ու անմիջական կապված է գործունեության հուսալիության հետ [93, էջ 209]:

Սպորտի հոգեբանության հետազոտություններում ակտիվորեն վերամշակվել են հուզական լարվածության, հոգեկան սթրեսի և հոգեկան կայունության խնդիրները, սթրեսի հանդեպ կայունությունը՝ հասկանալով դա որպես մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի բաղադրամաս:

Օ. Ա. Սիրոտինը, Բ. Ա. Վյատկինը նշում են, որ սթրեսորների ներգործության բնույթը կախված է ինչպես մարզիկի անհատականությունից, այնպես էլ օբյեկտիվ պատճառներից: Սպորտային գործունեության պայմաններում կարևոր ցուցանիշ են համարվում սպորտային գործունեության տեսակը, մրցակցային պայմանները, որոշիչ բնույթը և յուրահատուկ պահանջները [60; 162]: Սթրեսորները, այսպես կոչված «ներքին և արտաքին անորոշակիության» և «ներքին ու արտաքին իմաստավորվածության», ըստ Վ. Է. Միլմանի դասակարգման՝ կարող են դրսևորվել սպորտային գործունեության բոլոր ձևերում, սակայն դրանք ավելի շատ տեղ են գրավում սպորտի անհատական ձևերում, որտեղ մարզիկի կարևոր խնդիրն է մարզումների ժամանակ ձեռք բերած արդյունքները ցուցադրել նաև մրցումների ընթացքում [119, էջ 121-123]:

Օ. Վ. Դաշկևիչը [72, էջ 22], գործունեության կառուցվածքին համապատասխան, պատկերացրել, առանձնացրել և վերանայել է հոյզերի երեք տեսակ՝ ներառելով հոգեկանոնավորման մեխանիզմները, ապահովելով հոգեկան պատրաստականության վիճակը.

1. դրդապատճառային հոյզեր,
2. վստահության և կասկածամտության հոյզեր,
3. արդյունքների գնահատման հոյզեր:

Մրցմանը հոգեկան պատրաստականության յուրահատուկ վիճակը պայմանավորված է ոչ միայն մրցումների պայմաններով, այլ նաև՝ մարզիկի անձի

յուրահատկություններով, որոնք ձևավորվում են սթրես գործոնների ազդեցության ներքո: Այդ իսկ պատճառով յուրաքանչյուր մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկությունների իմացությունը թույլ կտա կիրառել մանկավարժական միջոցներով հոգեբանական հիմնավորումներ՝ ուղղված մարզիկի անձի դրական որակների ձևավորմանը և սպորտային արդյունքների կանխատեսմանը:

Բարձր մրցակցային արդյունքների հասնելու հոգեկան պատրաստականության վիճակի կարևոր պայման է հանդիսանում արդյունավետ և հուսալի մրցակցային գործունեությունը: Տարբեր հեղինակներ նշում են հոգեկան հուսալիության հիմնախնդիրը սպորտային գործունեության մեջ՝ որպես մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման կարևոր բաղադրամաս [10; 14; 44; 52; 119; 173 և ուրիշներ]:

Բարձր նվաճումների սպորտը բոլոր մարզաձևերում յուրովի պահանջներ է ներկայացնում մարզիկի անձի յուրահատուկ ոլորտներին և սպորտային պատրաստությանը, որը մշտապես զարգանում ու կատարելագործվում է:

Վ. Է. Միլմանը կարծում է, որ հոգեկան հուսալիությունը հանդիսանում է ընդհանուր հուսալիության կողմերից մեկը՝ ապահովելով հոգեբանական մեխանիզմների կայուն դրսևորումը սպորտային գործունեության մեջ և մրցակցային իրավիճակներում [119]:

Հոգեբանական պատրաստության գործընթացի առավել արդյունավետ կազմակերպման հիմքերից է հանդիսանում նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ախտորոշման ու անհատականացման հարցը, որն իր տեղն է գտել սպորտի հոգեբանների աշխատություններում: Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ուսումնասիրությունները ներկայումս էլ ավելի են արժևորվում հատկապես այնպիսի մարզաձևերում, որոնցում առկա են մարզիկի հոգեկան ֆունկցիաների ու ֆիզիկական ընդունակությունների առավելագույն աստիճանի դրսևորում, ապա լարվածության թուլացում, վերականգնում և կրկին մոբիլիզացում [8; 13; 36; 61; 65; 71; 144; 175; 176; 187; 188; 190 և ուրիշներ]:

Այսպիսով՝ մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրների վերաբերյալ բազմաթիվ գրականության վերլուծությունները ցույց տվեցին, որ

հիմնախնդիրը այժմ էլ արդիական է և իրենից ներկայացնում է գիտագործնական մեծ արժեք թե հոգեբանական գիտության և թե սպորտի հոգեբանության մեջ ընդհանրապես:

Այն դրույթը, թե մարզական արդյունքը առաջին հերթին անձի ձեռքբերումն է սպորտային գործունեության մեջ, համարվում է անվիճելի. այդ պատճառով մարզիկի հոգեբանական պատրաստության ուսումնասիրությունները սպորտում պետք է ունենան կոնկրետ նպատակներ և խնդիրներ, մրցակցային գործունեության արդյունավետ կանխատեսում և այլն: Սակայն, այդ ամենով հանդերձ, հոգեբանական պատրաստության գործընթացը չի կարող հիմնվել մեկ հոգեկան երևույթի վրա, այն պետք է իրականացվի ժամանակակից էական և ինֆորմատիվ հոգեբանական համալիր բնութագրերով:

Հոգեբանական պատրաստության խնդիրների հետազոտությունները՝ բարձր մրցակցային արդյունքների հասնելու համար, հոգեբանական գիտության տեսանկյունից նոր հնարավորություններ է ընձեռում հետագա հետազոտական որոնումներին: Հատկապես արդիական է մարզիկի անձնային գործոնների շարունակական հետազոտությունները:

1.3 Հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերն ըմբռնարտում

Հոգեբանական պատրաստության գործընթացը, իր մեջ ներառելով բազում մասնավոր խնդիրներ, գիտահետազոտական և գիտագործնական աշխատանքներում դարձել է առաջատար ուղղություններից մեկը: Եվ առավել կարևորվում է մարզական գիտությունների, այդ թվում՝ սպորտի հոգեբանության հիմնահարցերի ուսումնասիրությունները, քանզի ներկայիս սպորտում նոր պահաջներ են ներկայացնում մարզիկի հոգեկանին, որը մշտապես զարգանում և կատարելագործվում է՝ կապված մարզաձևերի մասսայականության և տարեցտարի փոփոխվող կանոնադրական պահանջների հետ:

Ըմբռամարտը դասվում է այն մարզաձևերի շարքին, որոնք օլիմպիական խաղերից օլիմպիական խաղեր կրում են կանոնադրական փոփոխություններ, ինչն էլ նոր խնդիրներ է առաջադրում ըմբիշի պատրաստականությանը և հոգեկանին [134]:

Ըմբիշի պատրաստության գործընթացում կարևոր նշանակություն ունի մրցումը, որը բնութագրվում է արտակարգ պայմանների բազմազանությամբ, մարզիկի օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունների առավելագույն դրսևորմամբ, ֆիզիկական և հոգեկան բեռնվածությամբ, իրավիճակների կտրուկ փոփոխությամբ և այլն:

Մրցակցային գործունեության կառուցվածքային և կանոնադրական վերջին փոփոխությունները գրեթե ազդել են բոլոր մարզաձևերում մրցակցային ոճի, տակտիկայի ու մարտավարության վրա, ինչը նորանոր հոգեբանական խնդիրներ է առաջադրում մարզիկին միջազգային մրցումներում:

Վերջին տարիներին ըմբռամարտում, հատկապես մրցումների որոշ կանոնադրական փոփոխությունների հետ կապված, առանձնացվել են մրցակցային երեք ոճեր՝ *տեխնիկական, արագաուժային և ֆունկցիոնալ*.

1. տեխնիկական ոճի ըմբիշները հաղթանակի են հասնում հիմնականում հնարքների կոմբինացիաների կատարման հաշվին,
2. արագաուժային ոճի ըմբիշները՝ ի հաշիվ մեկական բարձր արդյունավետ հնարքի և լավ, արդյունավետ պաշտպանության,
3. ֆունկցիոնալ ոճի ըմբիշները՝ բարձր շարժողական ակտիվության և լավ, արդյունավետ պաշտպանության հաշվին:

Ուստի յուրաքանչյուր ոճ հոգեբանական ուրույն խնդիր է առաջադրում միևնույն մարզաձևի տարբեր մարզիկներին [1; 2; 43; 86; 92; 124]: Նմանատիպ իրավիճակների ենք հանդիպում նաև մյուս մարզաձևերի մրցակցային գործունեությունը վերլուծելիս (բռնցքամարտ, ձյուդո, սամբո, սուսերամարտ և այլն):

Ըմբռամարտի մրցակցային կանոնադրական փոփոխությունները պայմանավորված են հետևյալ պահանջներով.

➤ *Մրցումների ընդհանուր տևողությունը*: Ըմբռամարտում մրցումների տևողությունը յուրաքանչյուր քաշային կարգում կազմում է մեկ օր, և ըմբիշից պահանջվում է այդ մեկ

մրցակցային օրվա ընթացքում լուծել իր առջև դրված խնդիրները, ինչն էլ հանգեցնում է թե ֆիզիկական և թե հոգեկան աննախադեպ բեռնվածության, քանզի մարզիկից պահանջվում է մեկ մրցակցային օրվա ընթացքում անցկացնել մինչև 4 և ավելի լարված ու պատասխանատու գոտեմարտ:

➤ *Գոտեմարտերի միջև ընկած ժամանակի դեֆիցիտը:* Ըմբիշները մրցակցային մեկ օրվա ընթացքում տարբեր ուժի ու պատրաստականության մրցակիցների դեմ մրցագորգ են դուրս գալիս 4-5 անգամ և, հնարավոր է, կախված մրցապայքարի ընթացքից, մյուս գոտեմարտին նախապատրաստվելու և վերականգնվելու համար ունենան 15-20 րոպե ժամանակ, ինչն էլ ըմբիշից պահանջում է ֆիզիկական և հոգեկան ուժերի բաշխում, արագ և արդյունավետ վերականգնվելու ֆունկցիոնալ կարողություններ:

➤ *Գոտեմարտի ընդհանուր տևողությունը:* Ըմբշամարտում կանոնադրական վերջին փոփոխությունները հատկապես ազդել են գոտեմարտի ընդհանուր տևողության վրա, ինչը բարձրացրել է գոտեմարտի ինտենսիվությունը: Ըմբիշը ժամանակի լիմիտի պայմաններում պետք է լուծի իր առջև դրված խնդիրները և պետք է կարողանա իրականացնել տակտիկական մտահղացումները յուրաքանչյուր մրցափուլում: Տարբեր ոճի ըմբիշներ այն տարբեր կերպ են իրականացնում, օրինակ՝ ըմբիշներից շատերը տակտիկական գործողությունները իրականացնում են մրցափուլի հենց վերջնամասում՝ վերջին 10 վրկ.-ում կամ ընդհակառակը՝ մրցափուլի սկզբնամասում վաստակելով որոշակի միավորներ փորձում են մինչև վերջ պահպանել առավելությունը: Այս ամենը նոր խնդիրներ են դնում ըմբիշի՝ հատկապես ժամանակի ըմբռնման և մոբիլիզացիոն պատրաստականության վրա:

➤ *Պարտադիր բռնվածքները:* Գոտեմարտում մարզիկից պահանջվում է իրականացնել պարտադիր բռնվածքներ ու գործողություններ (հունահռոմեական ըմբշամարտում յուրաքանչյուր մրցափուլում մարզիկները 30վրկ. պետք է պարտադիր աշխատեն ծնկադիր դրությամբ, և հաջողության է հասնում այն ըմբիշը, ով կարողանում է արագ և ճիշտ հակազդել մրցակցի գործողություններին), ինչը յուրովի պահանջներ է ներկայացնում մարզիկի ամբողջ օրգանիզմի մկանաշարժողական զգայությունների հատուկ զարգացվածության մակարդակին (շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա,

բարդ շարժողական ռեակցիա, անտիցիպատիա, մրցակցի գործողությունների զգացում, հակահնարքի նախազգացում դրա կիրառում և այլն):

➤ *Վիճակահանությունը:* Երբ գոտեմարտի որևէ մրցավիուում մարզիկները միավոր չեն վաստակում, նրանց լրացուցիչ հնարավորություն է տրվում վիճակահանության արդյունքում հատուկ բռնվածքով վաստակել որևէ միավոր (հունահռոմեական ըմբշամարտում՝ ծնկադիր դրություն, ազատ ըմբշամարտում՝ բռնվածք ոտքից): Իսկ ցանկալի միավոր կարողանում է վաստակել այն մարզիկը, որը կարողանում է արագ և ճիշտ հակազդել մրցավարի սուլիչի ազդանշանին ու կատարել համապատասխան հնարք կամ հակահնարք, ինչն էլ պայմանավորված է մարզիկի մոբիլիզացիոն կարողությունների և զգայաշարժողական ռեակցիայի զարգացվածության աստիճանով: Իսկ այս ամենը մարզիկի մոտ առաջացնում է մրցավիուը տանուլ տալու մտավախություն, տագնապի զգացում և այլն:

➤ *Մրցագորգի սահմանները:* Ըմբշամարտի մրցագորգը կոնկրետ սահմանափակված տարածություն է, իսկ նոր կանոնակարգի համաձայն՝ միավոր է վաստակում այն ըմբիշը, ով կարողանում է մրցագորգի սահմաններից դուրս բերել մրցակցին, ինչը հատկապես ծանր քաշային կարգերում դարձել է մրցակցային գործունեության արդյունավետության հիմնական ցուցանիշ: Փաստերը ցույց են տալիս, որ շուրջ 76% արդյունավետությունը պայմանավորված է մրցագորգի սահմանների, մրցակցի շարժման ըմբռնումների և իր մարմնի դիրքի ճիշտ ընտրությամբ: Եվ վերջապես, նշված այս կանոնադրական փոփոխությունները նորանոր պահանջներ են առաջադրում ըմբիշի կողմից ժամանակի, տարածության, մկանային ճիգերի, արագության և այլ «մասնագիտական» ըմբռնումների ձևավորման ու դրսևորման խնդիրներին, ինչը կազմում է տեխնիկատակտիկական պատրաստության հիմքը:

➤ *Մրցավարությունը:* Վերը նշված նոր կանոնների (պարտադիր բռնվածքներ, մրցագորգի սահմաններ և այլն) և մարզիկների մրցակցային ոճի ու տակտիկայի փոփոխությունների հետևանքով ըմբշամարտի մրցումներում շատացել են մրցավարական սխալները, մրցավարական անձնակազմի տակտիկայում տեղ է գտել ոչ օբյեկտիվ (անարդարացի) մրցավարությունը, ինչպես նաև մրցավարի կողմից ըմբիշին պասսիվ գոտեմարտ վարելու համար «պատժելու» հնարավորությունը

(պասսիվ ըմբիշին մրցավարը իրավունք ունի նկատողություն տալ և մեկ միավոր շնորհել ակտիվ գործողություններ իրականացնող ըմբիշին): Այս ամենը ըմբիշից պահանջում են արտաքին և ներքին սթրես գործոնների նկատմամբ բացառիկ կայունություն, բարձր կամային հատկանիշներ՝ ինքնատիրապետում, ինքնավերահսկում և այլն:

Մրցակցային բարձր արդյունքների հասնելու համար մարզիկից պահանջվում է բազմամյա մարզումային և մրցումային լարված ու ծավալուն աշխատանք: Ուրք դնելով մարզադահլիճ՝ առողջ և հանրաճանաչ մարզիկ դառնալու իր դրդապատճառներով մարզիկը բախվում է բազում հոգեբանական խնդիրների: Իսկ այդ խնդիրների առավել ճիշտ և կանոնավորված իրականացումը նպաստում է ըմբիշի ոչ միայն բարձր մրցակցային արդյունքների հասնելուն, այլ նաև պահպանում և ուղղորդում է նրա հոգեկանը դեպի այդ գործունեությունը:

Գաղտնիք չէ, որ բարձր ընդունակությունների տեր հատկապես երիտասարդ ու անփորձ շատ մարզիկներ բազմաթիվ խոչընդոտների պատճառով ոչ միայն չեն կարողանում դրսևորել իրենց ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ կարողությունները, այլև նույնիսկ հրաժարվում են հետագա պայքարից, երբեմն էլ թողնում սպորտը: Այստեղ է կարևորվում մարզչի դերը ոչ միայն տաղանդավոր մարզիկներին բացահայտելու իմաստով, այլ նաև պրոֆեսիոնալ փորձով ու գիտագործնական ձեռքբերումներով նպաստելու մարզիկի անհատականության ձևավորմանը, ստեղծելու նպաստավոր պայմաններ սպորտային նվաճումների հետագա արդյունավետ և մարզական կեցության համար:

Մրցակցային բարձր արդյունքների հասնելու կարևոր պայման է հոգեշարժիչ ընդունակությունների արդյունավետ դրսևորումը, ինչը սպորտային գործունեության մեջ դարձել է առաջատար հիմնախնդիրներից մեկը՝ որպես մարզիկի ընդհանուր պատրաստության գործընթացի կարևոր բաղադրամաս [47; 76; 80; 86; 88; 89; 95 և ուրիշներ]:

Առանձին հեղինակների աշխատություններում առավել կարևորությունը տրվում է ըմբիշի հոգեբանական պատրաստականության մեջ դրդապատճառների ոլորտին և հուզական բաղադրամասերին [26; 45; 48; 58; 79; 85; 94; 96; 97; 111; 120; 125; 129;

163; 178; 181 և ուրիշներ]: Սակայն մարզկի անձը նպատակահարմար է դիտարկել իր բոլոր բազմազանությամբ՝ դրդապատճառներ, հույզեր, պահանջմունքներ, հոգեշարժիչ ընդունակություններ և այլն, այսինքն՝ այն իր մեջ ներառում է հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանի ամբողջական բնութագիր՝ արտացոլելով մարզկի հոգեկան պատրաստականության վիճակը ամբողջությամբ:

Ըմբռամարտը վերջին տարիներին դրսևորում է երիտասարդացման միտում, և շատ պատանի ըմբիշներ իրենց առջև խնդիր են դնում հասնել բարձր մրցակցային արդյունքների, ինչն էլ մարզկից պահանջում է ոչ միայն ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, այլ նաև հոգեբանական պատրաստականության արդի խնդիրների լուծում: Սակայն որոշ հետազոտական աշխատանքներում անհրաժեշտ ուշադրություն չի դարձվել պատանի ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության համալիր խնդիրներին և դեռևս չեն մշակվել հիմնարար դրույթներ՝ չնայած բարձր նվաճումների սպորտում հոգեբանական պատրաստության գործընթացը սկսվում է նախնական մասնագիտացման փուլից ի վեր [9; 21; 38; 133; 179 և ուրիշներ]:

Որպես հոգեբանական պատրաստության բաղադրիչներ՝ պատանի ըմբիշների մարզումային և մրցակցային գործընթացների արդյունավետության բարձրացմանը նպաստող հոգեբանական գործոնների բազմամյա ուսումնասիրությունները հնարավորություն են ընձեռել կատարել հետևյալ դասակարգումները.

1. Պատանի ըմբիշներին բնորոշ են ուժերի բարձր ինքնագնահատումը: Պատանին իր առջև դնում է չափից ավելի մեծ խնդիրներ և վստահ է, որ կարող է հաղթահարել դրանք՝ չգիտակցելով այդ գործընթացի հետ կապված դժվարությունները: Եվ հաճախ պարտությունը, «անհայտ մրցակցի անակնկալները», վնասվածքները, արտաքին և ներքին անորոշ ներգործությունները և, նույնիսկ, սխալ մրցավարությունը պատանի ըմբիշների մոտ կարող են առաջացնել սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահություն, ինչն էլ կարող է հանգեցնել ընտրած մարզաձևի նկատմամբ հիասթափության ու անտարբերության:
2. Չնայած պատանի շատ ըմբիշներ առանձնանում են բարձր հոգեկան հուսալիությամբ, սակայն մրցումների ժամանակ մարզչի, ծնողի կամ մերձավորի

կողմից անզգույշ խոսքը կամ վերաբերմունքը կարող են առիթ հանդիսանալ հուզական անբարենպաստ վիճակների դրսևորմանը, ինչն էլ կարող է բացասաբար անդրադառնալ նրա հոգեկանի ու մրցակցային արդյունքի վրա:

3. Պատանի ըմբիշները իրենց հոգեբանական յուրահատկություններով առանձնանում են հասակակիցների շրջանում առաջատար լինելու հակվածությամբ, ինչը վտանգավոր է, և մեկից ավելի առաջատարի առկայությունը թիմում կամ խմբում կարող է գցել թիմի մարտունակությունը:

Պատանի ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության համակարգում կարևոր նշանակություն են ստանում հոգեշարժիչ ընդունակությունները, որոնց կառուցվածքում մեծ տեղ են գրավում ռեակցիայի առանձնահատկությունները, շարժողական տեմպը, մկանաշարժողական զգայությունները, «մասնագիտացված ըմբռնումները» և մոբիլիզացիոն կարողությունները՝ նպաստելով տարբեր շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանի և տեխնիկատակտիկական պատրաստության արդյունավետ իրականացմանը:

Վերլուծելով մարզիկ-ըմբիշների սպորտային պատրաստության վերաբերյալ ուսումնասիրությունները՝ հանգել ենք մասնավոր եզրահանգման, որ տարբեր տարիքային և քաշային խմբերի ու որակավորման ըմբիշների պատրաստության համակարգում առավել նշանակությունը տրվում է ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությանը, մրցակցային ռճի ձևավորմանը և այլն: Գիտականորեն ոչ բավարար կերպով են հետազոտված հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները և դրանց կառուցվածքները: Ուստի համապատասխան առաջարկությունները թույլ են տալիս վերանայել այս հիմնախնդիրը որպես քիչ լուսաբանված թե՞ տեսական, թե՞ կիրառական տեսանկյունից:

1.4 Ըմբշամարտի հոգեբանական բնութագիրը

Ըմբշամարտը դասվում է մենապայքարային մարզաձևերի շարքին: Մասսայականություն վայելող հնագույն օլիմպիական մարզաձևերից է, որի

պատմությունը սկսվում է անհիշելի ժամանակներից: Ի սկզբանե մարդը ստիպված պայքարի մեջ է մտել բնակավայրի, որսի, կյանքն ու ազգային սովորույթները պահպանելու համար, և այդ պայքարի ընթացքում էլ ձևավորվել են ըմբշամարտի տարրերն ու ազգային ձևերը:

Ըմբշամարտը բարդ տեխնիկական, շարժողական գործողությունների և հնարքների ամբողջություն է, որը նպաստում է մշակելու ավարտուն շարժողական գործողությունների՝ հնարքների համակարգ: Ըմբիշի գործունեությունը ընթանում է ֆիզիկական, ֆունկցիոնալ և հոգեկան մեծ բեռնվածությամբ:

Հանդիսանալով հակամարտող մարզաձև՝ ըմբշամարտը բնութագրվում է գոտեմարտի ընթացքում իրավիճակի անընդհատ և կտրուկ փոփոխմամբ: Հաշվի առնելով իր ու մրցակցի ուժեղ և թույլ կողմերը՝ անհրաժեշտություն է առաջանում փոխել տակտիկական մտահղացումները՝ արագ կողմնորոշում, ճիշտ որոշումների կայացում, նախաձեռնություն, վճռականության ցուցաբերում, հնարքների ու հակահնարքների կիրառում: Ըմբիշի գործունեությունը կրում է գիտակցական բնույթ, որն արտահայտվում է գոտեմարտի ընթացքում առաջացող տակտիկական խնդիրների լուծման, իրավիճակի վերլուծության, արդյունավետ որոշումների կայացման, ինչպես նաև գործողությունների միջոցների ընտրության մեջ: Երբեմն ըմբիշի առանձին շարժումները և շարժողական գործողությունների ամբողջությունը կարող են ընթանալ ինքնաբերաբար (ավտոմատ) կատարվող գործողությունների ձևով:

Ըմբշամարտը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզիկի շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու համար: Ըմբիշի շարժումները բնութագրվում են տարաբնույթ, բազմաթիվ գործողություններով, որոնք տարբեր կարողությունների ամբողջական կառուցվածք են՝ մեծ քանակությամբ հնարքներով, հակահնարքներով, հարձակողական և պաշտպանողական պատրաստության միջոցներով, և շարժումների իրականացումը մարզիկից պահանջում է բոլոր մկանախմբերի լարված աշխատանք:

Ըմբիշի գործունեությունը ընթանում է մրցակցի հետ անմիջական կոշտ շփման ձևով և անմիջապես ուղղված է դեպի մրցակիցը, որն էլ մեծ պահանջներ է ներկայացնում մարզիկի մկանաշարժողական զգայություններին և «մասնագիտացված

ըմբռնումներին» (գորգի, մրցակցի քաշի, բռնվածքների, մարմնի դիրքի, շարժման, ժամանակի, տարածության զգացում և այլն), որոնց օգնությամբ ըմբիշը կանոնավորում է իր մկանային ճիգերը, կարողանում է տարբերակել նրանց մեծությունը, լարվածության աստիճանը, որը և կապված է այդ ճիգերի դիֆերենցված հատկությունների հետ: Այն թույլ է տալիս զգալ իր և մրցակցի սեփական շարժումների արագությունը, մրցակցի ծանրությունը, դիմադրողականության աստիճանը և ազդում է շարժումների ճշգրտության վրա, որն ունի կարևոր նշանակություն յուրաքանչյուր հնարքի իրականացման գործում:

Ըմբշամարտում «մասնագիտացված ըմբռնումները» լինում են ընդհանուր և հատուկ:

Հատուկ ըմբռնումների շարքը գլխավորում է մրցակցի ըմբռնումը, որն իրականացվում է ոչ միայն տեսողական, այլ նաև շոշափելիքի, մկանաշարժողական և (վեստիբուլյար) անդաստակային զգայություններով:

Տեսողական ըմբռնումները օգնում են ըմբիշին կողմնորոշվելու տարածության մեջ և հետևելու մրցակցի գործողություններին:

Շոշափելիքի և հավասարակշռության զգայության կարևոր նշանակությունը ըմբշամարտում բացատրվում է նրանով, որ ըմբիշի գործունեությունը ընթանում է մրցակիցների անմիջական բախումների դիմադրության պայմաններում, ուժեղ մկանային լարվածության և վեստիբուլյար ապարատի բարձր գրգռվածության ֆոնի վրա:

Ըմբշամարտի գոտեմարտի ընթացքում անընդհատ փոխվում է մկանային լարվածությունը, հերթակայում են առանձին մկանախմբերի լարվածությունը և թուլացումը, արագ և ժամանակին գործի են դրվում որոշակի մկանախմբեր:

Ըմբիշը պետք է կարողանա անհրաժեշտության պահին դրսևորել առավելագույն մկանային ճիգեր: Մկանաշարժողական զգայությունների օգնությամբ նա վերահսկում է սեփական մկանային ճիգերը, տարբերակում է դրանց դրսևորման մակարդակները:

Մկանաշարժողական զգայությունները հնարավորություն են տալիս զգալու իր և մրցակցի շարժումների արագությունը, մրցակցի դիմադրությունը և ծանրությունը: Նրանք ինֆորմացիա են տալիս բռնվածքների վիճակի, շարժումների ստույգության,

մարմնի դիրքի, հավասարակշռության մասին, ինչը մեծ նշանակություն ունի յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարք արդյունավետ կատարելու համար:

Ըմբիշի մկանաշարժողական զգայության առանձնահատկություններից է հանդիսանում այն, որ ընթանում է մկանային առավելագույն լարվածության ֆոնի վրա: Մրցումներում մրցակցի նկատառումները կանխազգալու համար կարևոր դեր են խաղում ոչ միայն տեսողական ըմբռնումները, այլ նաև շոշափելիքի զգայությունները, քանի որ գոտեմարտը ընթանում է երկու ըմբիշների անմիջական հպումներով: Հատկապես մարմնի տարբեր մասերի անմիջական շփման շնորհիվ ակտիվ գործունեության ընթացքում ըմբիշները շոշափելիքի զգայության շնորհիվ կարող են դատել մրցակցի և սեփական մարմնի դիրքի մասին (օրինակ՝ կամուրջ, կիսակամուրջ, ծնկադիր վիճակում մրցակցի գործողությունները զգալը և այլն):

Ըմբիշների շոշափելիքի և մկանաշարժողական զգայությունների բարձր դիֆերենցացիան արտահայտվում է նրանով, որ նա պարզ զգում է իր և մրցակցի մկանների լարվածությունն ու թուլացումը, ջանքերի, ճնշումների մեծությունը, մրցակցի շարժումների առանձնահատկությունները:

Ըմբշամարտում կարևոր դեր է կատարում հավասարակշռության զգայությունը, քանի որ ըմբշամարտը մեծ պահանջներ է առաջադրում անդաստակային (վեստիբուլյար) անալիզատորին: Գոտեմարտի ժամանակ մրցակիցներից յուրաքանչյուրը ձգտում է մրցակցին հանել հավասարակշռությունից և կայունության վիճակից՝ միաժամանակ ձգտելով պահպանել կամ էլ վերականգնել իր հավասարակշռությունը, ինչպես նաև իրականացնել բարդ կոորդինացիոն հնարքներ ժամանակի լիմիտի և սահմանափակ տարածության պայմաններում:

Հավասարակշռության փոքրագույն կորուստը ըմբշամարտում վտանգավոր է, քանի որ մրցակիցը, դրանից օգտվելով, կարող է կատարել իր հնարքը:

Հաղթանակի հասնելու համար հավասարակշռության պահպանումը դեռևս քիչ է, անհրաժեշտ է նաև տիրապետել մրցակցին հավասարակշռությունից հանելու ձևերին և հնարքներին: Դրանք պարունակում են տարբեր պոկումներ, հրումներ և այլն: Գրոհների իրականացմանը ըմբիշը սովորաբար նախապատրաստվում է մրցակցին հավասարակշռությունից հանելով՝ կիրառելով պոկումներ, հրումներ, խաբսեր:

Ըմբիշի գործունեությունը ընթանում է այնպիսի պայմաններում, որոնք առաջ են բերում անդաստակային ապարատի ուժեղ գրգռում, օրինակ՝ գոտեմարտում հաճախ դրսևորվող «կամուրջ» և «կիսակամուրջ» դրությունները: Ուստի ըմբշամարտի պարապմունքներին պարբերաբար մարզվում ու կատարելագործվում է անդաստակային (վեստիբուլյար) ապարատը:

Որպես կանոն՝ ըմբիշները տիրապետում են անդաստակային ապարատի բարձր կայունությանը, և բարձրակարգ, փորձառու ըմբիշների մոտ անդաստակային ապարատի գրգռականությունը ցածր է:

Ըմբիշի «մասնագիտացված ըմբռնումների» շարքում առաջատար դերը պատկանում է տեսողական ըմբռնումներին, այդ թվում՝ մրցագորգի չափսերի, տարածության, հեռավորության ըմբռնումները:

Ոչ պակաս կարևոր են ժամանակի և արագության ըմբռնումները՝ շարժողական ռեակցիայի տարատեսակները և շարժվող օբյեկտի հանդեպ ռեակցիան, ինչը հնարավորություն է տալիս «զգալու» մրցակցին, նրա շարժումների ուղղությունն ու արագությունը, սեփական գործողությունների արագությունն ու արդյունավետությունը:

Ըմբշամարտում էական դեր են խաղում նաև ուշադրությանն առանձնահատկությունները, որոնք ուղղված են մրցակցի և սեփական գործողություններին, գորգի վրա տարածական կողմնորոշմանը և տակտիկական խնդիրների լուծմանը: Այն պետք է լինի կայուն, կենտրոնացված, ունենա բաշխվածություն, կարողանա արագ փոխակերպվել:

Ըմբշամարտում կարևոր նշանակություն ունի տակտիկական մտածողությունը, որը բնութագրվում է դրսևորման հետևյալ առանձնահատկություններով՝

1. արագությամբ. արտահայտվում է ժամանակի սղության պայմաններում ճիշտ որոշումներ կայացնելով,
2. ճկունությամբ. այսինքն՝ իրավիճակի կտրուկ փոփոխության ժամանակ տակտիկական գործողության պլանի արագ վերակառուցման կարողություն,
3. ինտենսիվությամբ. գոտեմարտի ընթացքում ստեղծված բարդ իրավիճակի պայմաններում գլխավորը և էականը տարբերելու կարողություն,

4. լայնությամբ. մշտապես հսկողության տակ պահել մրցակցի տակտիկական գործողությունները, որոնք կարող են ազդել սեփական տակտիկայի իրականացման ընթացքի վրա,

5. ինքնուրույնությամբ. ըմբիշը ինքնուրույն է լուծում տակտիկական խնդիրները առանց մարզչի օգնության՝ չենթարկվելով կողմնակի խանգարող գրգռիչների:

Հաճախ գոտեմարտի ընթացքում ըմբիշի առջև դրվում է խնդիր՝ միաժամանակ կանխագուշակել մրցակցի մտադրությունները, ընտրել ճիշտ որոշումներ և կատարել նպատակասլաց գործողություններ, այսինքն՝ դրսևորել անտիցիպատիա:

Անտիցիպատիան (լատ. *anticipatio* – ընկալել, կանխատեսել) որոշակի տարածաժամանակային նախազգուշացմամբ որոշումներ կայացնելու և գործելու ընդունակությունն է [109, էջ 279]:

Ըմբշամարտում անտիցիպատիայի առանձնահատկությունն այն է, որն ընթանում է մշտական և անսպասելի փոփոխվող իրավիճակային պայմաններում, ժամանակի սղության և բարձր ֆիզիկական լարվածության ֆոնի վրա:

Ըմբշամարտը մեծապես նպաստում է զանազան հոգեկան հատկանիշների դաստիարակմանը և ամրապնդմանը: Վ. Բ. Առաքելյանը, Հ. Գ. Գալստյանը, Խ. Թ. Հարությունյանը առանձնացնում են ըմբիշի բարոյականային հատկանիշների դերը մարզիկի պատրաստության համակարգում [1]: Ըմբիշի բարոյականային պատրաստվածությունը ձևավորվում է մարզումների և մրցումների ընթացքում առաջացած դժվարությունների հաղթահարման գործընթացի ժամանակ, որոնք մարզիկի մոտ զարգացնում են նպատակասլացություն, մարզական տարբեր խնդիրների իրականացնելու կարողություն, նոր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու ընդունակություն, համառություն, նախաձեռնություն, ինքնատիրապետում:

Կամային պատրաստությունը առավել կարևորվում է մրցակցային գործընթացում, որտեղ բարձր մրցակցային արդյունքների հասնելու համար ըմբիշից պահանջվում է ֆիզիկական և հոգեկան ուժերի առավելագույն դրսևորում:

Մրցակցային գործընթացում հանդիպող դժվարությունները կարող են կապված լինել ըմբիշի անձի անհատական առանձնահատկությունների, մարզաձևի

տեխնիկական և տակտիկական յուրահատկությունների հետ: Դժվարությունները, որոնք ներկայացվում են ըմբիշին, Վ. Ա. Գավրիլենկոն [66] բաժանում է երկու խմբի՝ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ: Օբյեկտիվ դժվարությունների խմբին են դասվում՝

1. Անբարենպաստ պայմաններում գոտեմարտելու անհրաժեշտությունը (ժամանակից շուտ կամ ուշացած հրավերը մրցագորգ, մրցակցի ուշացումը, մրցավարական սխալները և այլն):
2. Մրցման ժամանակ հանկարծակի և անսպասելի ծագած դժվարությունները (երբ մրցակիցը կիրառում է անհայտ հնարք, նման դեպքում ըմբիշի կամային ճիգերը բնութագրվում են կողմնորոշման և գործողությունների համապատասխան վերակառուցման արագությամբ):
3. Հնարքի արագ կատարման համար առավելագույն մկանային ճիգեր գործադրելու դժվարությունները:
4. Մկանային մաքսիմալ ճիգեր դրսևորելու անհրաժեշտությունը:
5. Ճիշտ պահին ուժային և արագություն ապահովող ճիգերը մոբիլիզացնելու անհրաժեշտությունը:
6. Ցավի, վնասվածքի և հոգնածության առկայության դեպքում գոտեմարտը շարունակելու անհրաժեշտությունը:
7. Գործողության անսովոր պայմանները:

Սուբյեկտիվ դժվարությունների խմբին են դասվում՝

1. Վախի և անվստահության հաղթահարումը, որն առաջանում է անհաջողությունից (ըմբիշը պարտություն է կրել ուժեղ մրցակցից և խուսափում է նրա հետ հանդիպումից):
2. Մարզիկի վերաբերմունքը հանդիսատեսի ռեակցիային:
3. Գորգ դուրս գալիս շփոթվածությունը և այլն:

Ըմբիշի գործունեությունը առանձնանում է բարձր հուզականությամբ: Այն հագեցված է ուժեղ և բազմաբնույթ հուզական վիճակներով: Ըմբիշի հուզական վիճակների վրա ազդում են բազմատեսակ գործոններ՝ մրցումների մասշտաբը և պայմանները, մրցումների մասնակիցների կազմը, մարզավիճակը, մրցավարությունը, անհատական առանձնահատկությունները (նյարդային համակարգի տիպը, կամային

որակները, բնավորության առանձնահատկությունները), մրցակցային սուր պայքարը: Հաճախ բացասական հուզական վիճակի առաջացման պատճառ է հանդիսանում քաշի իջեցումը, որը մարզիկի մոտ կարող է առաջացնել ուժասպառություն, ապատիա (անտարբերություն), մրցմանը մասնակցելու ցանկության բացակայություն:

Ըմբռամարտը՝ որպես մասսայականություն վայելող մարզաձև, իր դիտարժանությամբ և միջազգային մրցաշարերի հազեցվածությամբ յուրովի է ազդում մարզիկների մարզման ու մրցման մասնակցության դրդապատճառների համակարգի ձևավորման վրա: Սպորտային դրդապատճառները ըմբիշների մոտ ձևավորվում են շրջապատող միջավայրի և մարզչի անմիջական ներգործության ներքո, որոնք էլ իրենց հերթին ակտիվացնում ու բարձրացնում են նրանց պահանջմունքները՝ առաջ բերելով դրական հույզեր, հետաքրքրություններ ընտրած մարզաձևի հանդեպ: Ըմբռամարտը յուրովի հնարավորություններ է ներկայացնում մարզիկների գեղագիտական և բարոյական դաստիարակությանը: Այս առումով ըմբռամարտը առանձնանում է մյուս մարզաձևերից. տեխնիկական հնարքների գեղեցկությունը, հնարքների կոմբինացիաները, գոտեմարտի ընթացքում տակտիկական մտահղացումներն ու գոտեմարտի ամբողջական կառուցվածքը դրսևորում են ըմբիշի ստեղծագործական ունակությունները և այն մղում առաջին պլան:

Գեղագիտական և բարոյական դաստիարակության գործում կարևոր դեր ունի նաև մրցումը: Այլ երկիր մրցման մեկնելը, մրցումների բացման արարողությունները, մարզադահլիճների գեղեցիկ ձևավորումը, հյուրերի և մարզասերների ներկայությունը, պարգևատրման արարողությունը մարզիկների մոտ առաջ են բերում խանդավառության ապրումներ, պատասխանատվության զգացում: Մրցումներին մասնակցությունը և մրցակցային կանոնների պահպանումը ըմբիշի մոտ ձևավորում են բարոյական, գաղափարաքաղաքական, աշխատանքային դաստիարակության հատկանիշներ:

ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

2.1 Հետազոտության մեթոդները և տեխնիկական բնութագրերը

Հոգեբանական սպասարկման ոլորտում մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի ախտորոշումը և հետազոտական գործընթացը առավել արդյունավետ կազմակերպելու համար պահանջվում է ժամանակակից բարձր զգայական տեխնոլոգիաների ներդրում և մեթոդների ընտրություն, քանզի մարզիկի հոգեբանական պատրաստության ներկայիս գործընթացը առավել կատարյալ ձևեր ու փոխկապակցված մեթոդներ է առաջադրում հոգեբան մասնագետներին:

Ղեկավարվելով սպորտի հոգեբանության ժամանակակից կիրառական սկզբունքներով՝ հետազոտական գործընթացում իրականացրել ենք միմյանց հետ փոխկապակցված և միմյանց արդյունքները հատուցող լաբորատոր-գործիքային և ոչ գործիքային հետևյալ մեթոդները՝

ա) Լաբորատոր-գործիքային հետազոտություններն իրականացվել են հետևյալ մեթոդներով՝

1. ռեակցիոմետրիա - շարժողական ռեակցիայի տարատեսակները,
2. տրեմոմետրիա - դողի կամային կարգավորման առանձնահատկությունները,
3. տեպինգ թեստ - շարժումների տեմպի ինքնակառավարում, մոբիլիզացիոն ընդունակություններ,
4. էլեկտրամաշկային դիմադրողականություն - հուզական լարվածություն:

բ) Ոչ գործիքային մեթոդներն իրականացվել են ըստ՝

1. Վ. Է. Միլմանի «Մրցակցային հոգեկան հուսալիության» հարցարանի,
2. Վ. Է. Միլմանի «Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ախտորոշման» հարցարանի,
3. Խանին-Սպիլբերգերի տագնապի ինքնագնահատման սանդղակի,
4. Այզենկի ինքնագնահատման թեստի (տարբերակ EPI):

5. մրցակցային արդյունքները և կոնկրետ մրցելույթի արդյունավետության ցուցանիշները (արդյունքը, տեխնիկայի գնահատականը, հավակնության աստիճանը, մրցակցային ակտիվությունը, ոճը):

6. Մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդներ - թվային տվյալների մշակումն ուղղված է եղել ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի ցուցանիշների համեմատական, համահարաբերակցական կապերի և գործոնային ցուցանիշների վերլուծություններին, որոնց արդյունքների հիման վրա տրվել են հոգեբանական բնութագրեր՝ որպես պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջնային գործոններ: Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներն իրականացվել են համակարգչային StatPlus 2009 ծրագրով:

Հետազոտության անկետային մեթոդների յուրահատկություններն ու բնութագրերը ներկայացված են հավելվածում (տես՝ հավելված 2, 3, 4, 5):

Ատենախոսության հետազոտական գործընթացը առավել արդյունավետ կազմակերպելու նպատակով մեր նախաձեռնությամբ պատրաստվել ու գործնականում կիրառվել է լաբորատոր հետազոտությունների մոդիֆիկացված մեթոդների «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» համալիր սարքը:

«Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» սարքը նախատեսված է հոգեբանական հետազոտությունների իրականացման նպատակով և լայն կիրառական ներդրում ունի սպորտային հոգեբանության բնագավառում: Սարքն իրենից ներկայացնում է հոգեշարժիչ ցուցանիշների և հոգեկան վիճակների ախտորոշման տարբեր մեթոդների համալիր մարտկոց՝ ժամանակակից բարձր զգայական (սենսորային) տեխնիկական հագեցվածությամբ: Այն 6 տարբեր մեթոդների համալիր մարտկոց է (ռեակցիոնետրիա, տեպինգ թեստ, էլեկտրամաշկային դիմադրողականություն, տրեմմետր, դրդապատճառների և արդյունավետության մեթոդիկա), որոնց միջոցով հնարավոր է ախտորոշել 10 և ավելի հոգեբանական ցուցանիշներ, իր չափսերով փոքր է (280 X 320 X 85մմ), կշռում է 5 կգ. և կարող է մինչև 48 ժամ աշխատել մարտկոցային էներգիայի հաշվին: Սարքը բաղկացած է կառավարողի և փորձարկվողի վահանակներից, անհամեմատ հարմար է մարզական գործունեության

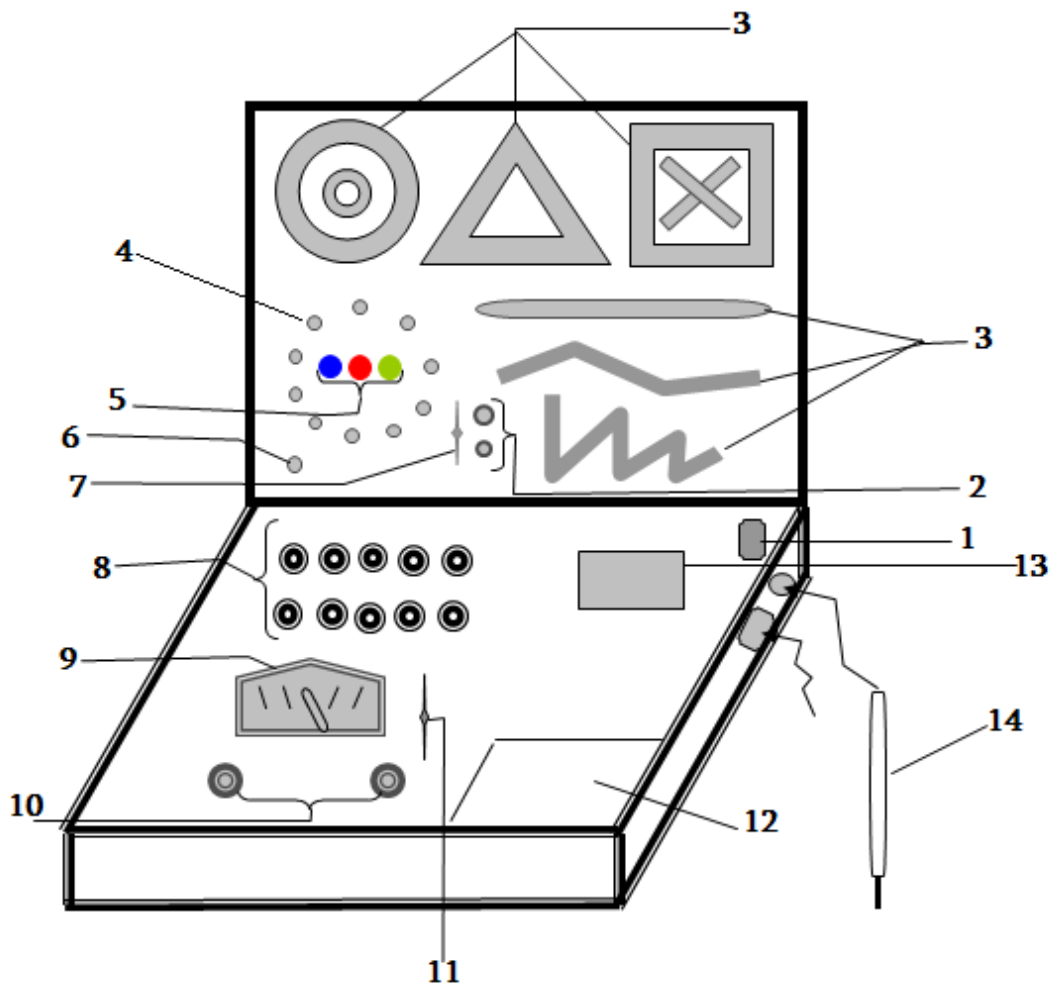
տարբեր պայմաններում (մարզում, մրցում) շահագործելու և այլ հետազոտական գործընթացներ իրականացնելու համար (տես՝ նկար 1):



Նկար 1: «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» համալիր սարքի արտաքին տեսքը

«Գյուտերի, օգտակար մոդելների և արդյունաբերական նմուշների մասին» Հայաստանի Հանրապետության մտավոր սեփականության գործակալության օրենքի 55-րդ հոդվածի 1-ին մասի համաձայն՝ հոգեախտորոշիչ բազմագործոն համալիր սարքի հայտը հրապարակվել է պաշտոնական տեղեկագրում և տրվել է համապատասխան արտոնագիր (№ 2402 A, 2010թ. տես՝ հավելված 1):

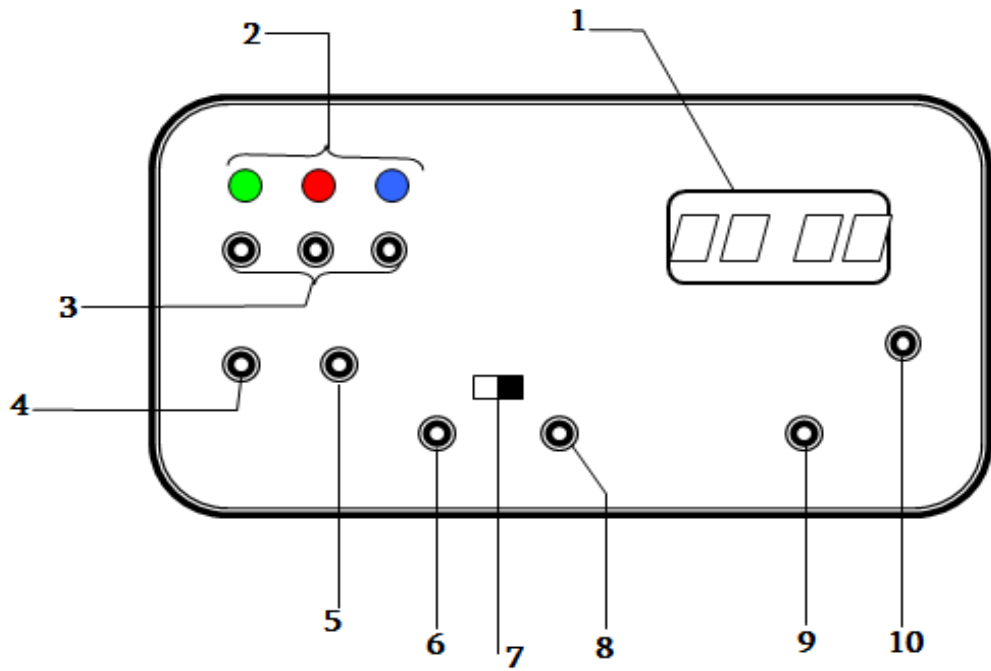
Սարքի հիմքում ընկած է սպորտային հոգեբանության բնագավառում ԽՍՀՄ ժամանակներից մինչև օրս առկա բոլոր նմանատիպ գործիքային սարքավորումների կատարյալ ձևերն ու պահանջները [20; 34; 72; 117; 142 և ուրիշներ]:



Ծանոթագրություն՝

1. Ընդհանուր անջատիչ
2. Ստատիկ դողի չափման շրջանակներ (5մմ, 10մմ)
3. Դինամիկ դողի չափման զիգզագաձև ակոսներ
4. Պտտվող լույսերի ներկայացման պատուհան
5. Գունավոր լամպերի ներկայացման պատուհան
6. Լուսային գրգռիչների ստուգման սեղմակ
7. Պտտվող լույսերի արագությունը փոփոխող սեղմակ
8. Հաջորդաբար համարակալված (1-10) ռեակցիայի անջատման սեղմակներ
9. Էլեկտրամաշկային դիմադրողականության (ԷՄԴ) ցուցիչ
10. ԷՄԴ-ն ընկալող սեղմակներ
11. ԷՄԴ-ի ցուցիչը կարգավորող սեղմակ
12. Կառավարման վահանակի պահոց
13. Էլեկտրական իմպուլսների կոնտակտային դաշտ
14. Էլեկտրոնային հարվածակոնտակտային գրիչ

Նկար 2: Հակադրման վահանակ



Ծանոթագրություն՝

1. Էլեկտրավայրկենսաչափ, էլ. իմպուլսների հաշվիչ
2. Գունավոր լամպեր (կանաչ, կարմիր, կապույտ)
3. Գունավոր լամպերի ներկայացման սեղմակներ
4. Գունավոր լամպերի անջատման սեղմակ
5. Գունավոր լամպերի մեկնարկային սեղմակ
6. Էլ. վայրկենսաչափի արգելակման սեղմակ
7. Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի և դողի չափման սեղմակ
8. Էլ. վայրկենսաչափի և լուսային իմպուլսների գործածման սեղմակ
9. Էլ. վայրկենսաչափի և էլ. իմպուլսների հաշվիչի գրոյականացման սեղմակ
10. Էլ. իմպուլսների ստուգիչ սեղմակ

Նկար 3: Կառավարման վահանակ

«Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» համալիր սարքի աշխատանքի սկզբունքը հետևյալն է (տես՝ նկ. 2 և 3)՝ էլեկտրական անջատիչը (1) միացնելով, սարքը բերվում է մեկնարկային ռեժիմի: Զրոյականացվում է էլեկտրավայրկենսաչափը և բերվում է մեկնարկային դրությամբ: Հակազդման վահանակը, բոլոր միացումներով հանդերձ, աշխատանքի պատրաստ վիճակում դրվում է հետազոտվողի առջև 1,5 մետր և ավել հեռավորության վրա, որպեսզի հետազոտողի կողմից ձեռնարկվող գործողությունները անտեսանելի լինեն հետազոտվողի համար:

Փորձարկվողը հարմար նստած դիրքում աշխատում է ցուցամատով կամ էլեկտրոնային հարվածակոնտակտային գրիչով (14): Կառավարման վահանակը մնում է հետազոտողի մոտ:

Յուրաքանչյուր մեթոդի իրականացումը պարտադիր սկսվում է նախնական հրահանգով և փորձնական գործողություններից հետո միայն:

Սարքի հետազոտության ամբողջական տևողությունը փոփոխական է՝ պայմանավորված մարզիկ – հետազոտվողի տեսական և գործնական պատրաստականության աստիճանով (մինչև 25-30 րոպե) և հետազոտության պահանջով:

«Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» համալիր սարքի միջոցով հետազոտել ենք հետևյալ պարամետրերը՝

1. Պարզ շարժողական ռեակցիա - ռեակցիոմետրիա: Ռեակցիայի արագությունը պայմանավորվում է մարզիկի շարժողական գործունեության արդյունավետությամբ: Պարզ շարժողական ռեակցիան օրգանիզմի գիտակցված պատասխանն է (հակազդումը) մեկ և նախապես հայտնի գրգռիչին:

Ըմբռամարտում պարզ շարժողական ռեակցիայի դերը հատկապես կարևորվում է վիճակահանության արդյունքում բռնվածք ոտքից (ազատ ոճ) կամ ծնկադիր դրությունում (հունահռոմեական ոճ) իրականացվող գործողությունների ժամանակ: Այս իրադրության մեջ ըմբիշը նախօրոք գիտի ոչ միայն իր գործողությունների նպատակը, այլև նրան հասնելու միջոցները և գիտակցաբար սպասում է մրցավարի սուլիչի ազդանշանին, որպեսզի իրականացնի համապատասխան հնարք կամ հակահնարք:

Պարզ շարժողական ռեակցիայի պրոցեսներին բնորոշ առանձնահատկությունը նրանց կարճատև բնույթն է: Պարզ շարժողական ռեակցիաները սահմանափակված են որոշակի համակարգով, որոնք տեղակայված են համեմատաբար կարճ ժամանակամիջոցում:

Պարզ շարժողական ռեակցիայի պրոցեսը կազմված է նախօրոք հայտնի պայմանական գրգռիչի ըմբռնումից, այդ գրգռիչի գիտակցումից և համապատասխան շարժման կատարումից: Ռեակցիայի պրոցեսի կառուցվածքում առանձնացվում է երեք շրջան.

1. ռեակցիայի նախնական շրջան. դա ազդանշանին (գրգռիչ) և պատասխան գործողությանը նախապատրաստվելն է,
2. ռեակցիայի գաղտնի (լատենտ) շրջան. այն ընդգրկում է տրվող ազդանշանից մինչև պատասխան գործողության միջև ընկած ժամանակահատվածը,
3. եզրափակիչ կամ էֆեկտոր շրջան. ընդգրկում է պատասխան գործողության սկզբից մինչև նրա լրիվ ավարտի միջև ընկած ժամանակահատվածը:

Պարզ շարժողական ռեակցիայի արագության ժամանակը որոշելու համար հետազոտվողին առաջարկվում է լուսային մեկ հայտնի գրգռիչի հայտնվելու դեպքում որքան հնարավոր է արագ սեղմել անջատիչ սեղմակը: Լուսային ազդանշանի տրման հետ մեկտեղ միանում է էլեկտրավայրկենսաչափը: Հետազոտվողը պատասխան գործողությամբ անջատում է լուսային ազդանշանը:

Լուսային գրգռիչի և հակազդման միջև ընկած ժամանակահատվածը հանդիսանում է ռեակցիայի արագության ցուցանիշը:

Յուրաքանչյուր հետազոտվողին տրվում է 3 փորձնական և 12 հիմնական ազդանշան:

2. Բարդ շարժողական ռեակցիա: Դա օրգանիզմի գիտակցված պատասխանն է մեկից ավելի և անհայտ գրգռիչների նկատմամբ: Բարդ շարժողական ռեակցիաներում մեծ նշանակություն են ստանում գաղտնի (լատենտ) շրջանի սենսոր փուլը:

Բարդ շարժողական ռեակցիաների դեպքում մարզիկները չեն սահմանափակվում խիստ որոշակի շարժումների նախնական պատրաստվածությամբ, այլ պետք է

կարողանան արագ և ստույգ կատարել սենսոր պրոցեսները և միայն նրանց հիման վրա արագ մոբիլիզացնել պահանջվող պատասխան գործողությունը:

Բարդ ռեակցիաները պահանջում են նախօրոք հայտնի գրգռիչներից ցանկացածը արագ ըմբռնելու կարողություն և միայն այն դեպքում, երբ այդ գրգիռը ըմբռնված է: Դրա հետ կապված՝ ռեակցիայի պրոցեսի կառուցվածքը բարդանում է հակազդման լատենտ (գաղտնի) շրջանի աճման հաշվին, որի հետևանքով հակազդման պրոցեսը ավելի դանդաղում է:

Բարդ շարժողական ռեակցիաները բնութագրվում են ոչ միայն նյարդային պրոցեսների ընթացքի արագությամբ, այլև պատասխան ռեակցիայի ժամանակ շարժման կատարման վրա ծախսած որոշակի էներգիայով:

Բարդ շարժողական ռեակցիայի ժամանակը որոշելու համար հետազոտվողին տրվում է մեկից ավելի տարբեր գույնի լուսային գրգռիչներ, որոնց պատասխանների արդյունքում որոշվում է հետազոտվողի ուշադրության կենտրոնացվածությունը, նյարդային գործընթացների ճկունությունն ու լաբիլականությունը:

Մեր հետազոտության մեջ ընտրվել են 2 գունային գրգռիչներ (կանաչ, կարմիր), որտեղ հետազոտվողին տրվում է հրահանգ՝ կանաչ գույնի գրգռիչի առկայության դեպքում հակազդել, իսկ կարմիրի դեպքում՝ ոչ: Եթե հետազոտվողը ճիշտ է կողմնորոշվում և հակազդում է ճիշտ գրգռիչին, գրանցվում է ցուցանիշը, իսկ եթե սխալ է կողմնորոշվում և հակազդում է կարմիր գրգռիչին, գրանցվում է բացասական ցուցանիշ:

Յուրաքանչյուր հետազոտվողին տրվել է 20 գրգռիչ՝ 10 կանաչ, 10 կարմիր, խառը հերթականությամբ:

3. Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա: Դա օրգանիզմի գիտակցված պատասխանն է շարժվող գրգռիչների նկատմամբ, որն արտահայտում է ուշադրության փոխակերպման արդյունավետությունն ու արագ կողմնորոշվելու կարողությունը: Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան որոշելու համար հետազոտվողին տրվում են երկու միաժամանակ հաջորդաբար շրջանով շարժվող լուսային գրգռիչներ, տարբեր արագությամբ: Հետազոտվողին տրվում է հրահանգ՝ սեղմակի օգնությամբ կանգնեցնել լուսային գրգռիչները. օրինակ՝ արագ շարժվողը՝ 5-ի, իսկ դանդաղը՝ 3-ի

կամ երկուսն էլ միաժամանակ 3-ի վրա և այլն: Արդյունքների վերլուծության ժամանակ հաշվի է առնվում տարածաժամանակային և շարժման արագությունն ու կողմնորոշման կարողությունը:

Յուրաքանչյուր հետազոտվողին տրվում է 3 փորձնական և 10 հիմնական հաջորդաբար շրջանով շարժվող լուսային գրգռիչ:

4. Մարզական գործունեության դրդապատճառների և արդյունավետության մեթոդիկա [ԴԱ-2 Օ. Վ. Դաշկևիչ 1976]: Այս մեթոդը թույլ է տալիս իրականացնել օբյեկտիվ հոգեբանական վերլուծություն մրցակցային գործունեության պայմաններում՝ մոդելավորելով մրցակցային իրավիճակները՝ ակտիվորեն ներառելով դրդապատճառները, նպատակասլացությունը, գործունեության հոգեկանոնավորման անձնային մակարդակի մի շարք առաջատար մեխանիզմները:

Հետազոտության համար կիրառվել է նույն «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» սարքը: Հետազոտությունն իրականացվել է 4 շարունակական փուլերով: Յուրաքանչյուր փուլում տրվել է փորձարկումների ամբողջական շարք՝ բաղկացած 10 դրական (կանաչ) և 10 արգելակող (կարմիր) գրգռիչներից, ներկայացնելով այն խառը հերթականությամբ:

1-ին փուլ (մարզումային փուլ) - հետազոտվողը հրահանգի համաձայն աշխատում է արագ հակազդել դրական (կանաչ) գրգռիչներին՝ թույլ չտալով սխալներ արգելակող (կարմիր) գրգռիչների ժամանակ: Նրա գործողության արագության (արդյունավետության) գնահատում չի կատարվում:

2-րդ փուլ - հետազոտվողը աշխատում է սարքի «դյուրին» խնդրի վրա (N 3 սեղմակ), բոլոր դրական գրգռիչների հակազդումը գնահատվում է որպես 100% «հաջող»: Հրահանգում նշվում է, որ հետազոտվողների մեծամասնությունը կարողանում է արդյունավետ աշխատել այս փուլում (սարքի վրա ցույց է տրվում 1-10 դժվարությունների սեղմակները):

3-րդ փուլ - հետազոտվողը աշխատում է միջին դժվարության խնդրի վրա (N 5 սեղմակ): Հակազդումների 50% -ի արդյունքները տրվում են որպես «անհաջող» (հետազոտվողին տրվում է հնարավորություն սարքի վրա տեղադրված ստուգիչ սեղմակի միջոցով ստուգել՝ արդյոք «հաջող» է կատարել փորձը, թե՛ ոչ, «հաջող»

փորձի դեպքում տրվում է կանաչ գրգռիչ, իսկ «անհաջող»-ի դեպքում՝ կարմիր): Այս փուլում կանխամտածված արդյունավետության գնահատումը, հնարավորության դեպքում տեղաբաշխվում է հավասարաչափ՝ «հաջող», «անհաջող» (կանաչ, կարմիր) գրգռիչների:

4-րդ փուլ – հետազոտվողը աշխատում է բարդ խնդրի վրա (N 7 սեղմակ), որտեղ, ինչպես նշվում է հրահանգում, «հաջող» փորձերից մեկին հասնում են միայն ծայրաստիճան արագ հակազդման դեպքում: Դրական գրգռիչների հակազդումները գնահատվում են «անհաջող»: Դրդապատճառների բարձրացման համար կարելի է փորձաշարի վերջում 1 հակազդում (իրոք արագ) գնահատել որպես «հաջող»:

Այսպիսով, եթե երկրորդ փուլի «հաջող» հակազդման հավանականությունը շատ բարձր է (100 %), երրորդում հասնում է 50 %-ի, ապա չորրորդում այն նվազում է մինչև 0-10%:

Դրդապատճառի արդյունավետության դրսևորումը արտացոլվում է հուզական լարվածությամբ, որն ազդում է բարդ շարժողական ռեակցիայի ժամանակավոր ցուցանիշների և «ներքին դիֆերենցված արգելակման» ցուցանիշների վրա, որոնց չափանիշները տվյալ դեպքում հանդիսանում է սխալ ռեակցիայի քանակը:

Հետազոտության ցուցանիշները հանդիսանում են բարդ ռեակցիայի ժամանակի և սխալների քանակի արգելակող ազդակները: Այս ցուցանիշները վերահաշվարկվում են յուրաքանչյուր փորձի յուրաքանչյուր փորձաշարում:

5. Դրդի (սրեմորի) չափման մեթոդ – սրեմոմետրիա: Հույզերի դրսևորման առանձնահատկությունները և դրանց կառավարման ձևերը ուսումնասիրելու նպատակով իրականացվում է վերին վերջույթների դիստազ հատվածների փոքր տատանումների կամային կարգավորման մեթոդով, որի օգնությամբ չափվում է ձեռքի մատների դողը: Տրեմորը հանդիսանում է ֆիզիոլոգիական ռեակցիա, որը կարգավորվում է կենտրոնական նյարդային համակարգի կողմից և անդրադառնում է շնչառության, սրտի կծկման և մարմնի կայունության վրա: Գոյություն ունի *սրապրիկ* (ձեռքի անշարժ, կայուն վիճակում) և *դինամիկ* (դողի կամային կարգավորում, ձեռքի շարժման ժամանակ) դողի չափման մեթոդներ:

Ա) Ստրատիկ դողի չափման մեթոդ - այս մեթոդի օգնությամբ չափվում է ձեռքերի դողը (տրեմոր), որը, ինչպես հայտնի է, ավելանում կամ պակասում է նյարդահոգեկան լարվածությանը զուգընթաց: Հետազոտվողին առաջարկվում է էլեկտրական հարվածակոնտակտային գրիչը ուղղված (տարածված) ձեռքով 10 վրկ պահել 1մմ բացվածքով անցքի մեջ՝ չհավելյով անցքի պատերին: Յուրաքանչյուր հպում անցքի պատերին, որը արտահայտում է ձեռքի ոչ կամաժին դողը, գրանցվում է էլեկտրոնային հաշվիչի օգնությամբ և արտահայտվում է հպում/վրկ միավորով:

Դողի չափման այս եղանակով գրանցվում է հիմնականում ոչ թե մաքուր դողը, այլ ավելի շուտ նրա կամային կարգավորումը: Յուրաքանչյուր հետազոտվողին տրվում է 3 փորձ, որոնց միջև տրվում է 30 վրկ հանգստի դադար:

Բ) Դինամիկ դողի չափման մեթոդ - այս մեթոդի օգնությամբ չափվում է ձեռքերի դողը շարժման ընթացքում: Հետազոտվողին առաջարկվում է ըստ հրահանգի էլեկտրական կոնտակտային գրիչի սայրը 20 վրկ-ի ընթացքում անցկացնել համապատասխան ակոսների միջով՝ հնարավորինս քիչ հպելով ակոսների պատերին: Այս մեթոդի առանձնահատկությունն այն է, որ ուսումնասիրվում է ձեռքի ճշգրիտ շարժումների կամային կարգավորումը: Յուրաքանչյուր հետազոտվողին տրվում է 3-ական փորձ 30վրկ ընդմիջումով:

6. Տեսինգ թեստ: Մեթոդն ուսումնասիրում է մարզիկի առավել մոբիլիզացիոն կարողությունները և շարժողական գործողությունների տեմպի կամային կարգավորման ընդունակությունը: Հետազոտության ընթացքում բացահայտվում են շարժումների արագության դինամիկան, տեմպը, կայունությունը, նյարդահոգեկան կենտրոնացվածությունը, ժամանակի մեջ նյարդային և շարժողական «ուժերի» բաշխման ընդունակությունները, որոնք պայմանավորված են անձի հոգեվիճակներով: Այս մեթոդն ունի կիրառական բազմաթիվ տարատեսակներ՝ համապատասխան բանաձևերով, պայմանավորված հետազոտության նպատակներով ու խնդիրներով:

Մեր հետազոտությունն իրականացվել է երկու փուլով. առաջին փուլում հետազոտվողը 10 վրկ ընթացքում էլեկտրական հարվածակոնտակտային գրիչով առավելագույն հաճախականությամբ հարվածներ է կատարում էլեկտրական

իմպուլսների կոնտակտային դաշտի վրա: Հետազոտության երկրորդ փուլում հետազոտվողին առաջադրվում է կատարել հարվածների առավելագույնի 50 %-ի չափով, հարվածների հաճախականությունը գրանցվում է էլեկտրական հաշվիչի օգնությամբ:

7. Էլեկտրամաշկային դիմադրողականություն (ԷՄԴ): Այս մեթոդը բնութագրում է բարձրագույն նյարդային (վեգետատիվ) համակարգի գործունեությունը կարգավորող կենտրոնների գրգռման մակարդակը: ԷՄԴ-ի ցուցանիշների ախտորոշումը առավել կարևոր է մարզիկի հոգեֆիզիոլոգիական վիճակի բնութագրման համար:

ԷՄԴ-ի հետազոտությունը հիմնված է մաշկի առանձին մասերում (թևատակ, ճակատ, ձեռքերի ակի, մատներ և այլն) քրտնարտադրության չափման սկզբունքի վրա: Այն չափվում է մաշկի տվյալ հատվածի և էլեկտրոդների նախապես սպիրտով մաքրելուց հետո: ԷՄԴ-ի մեծությունը խիստ անհատական է, կարող է տատանվել 50-500 կ/օհմ և հակադարձ համեմատական է հուզական լարվածության մեծությանը:

2.2. Հետազոտության կազմակերպման յուրահատկությունները

Հետազոտությունները կազմակերպվել և իրականացվել են հետևյալ փուլերով: *Առաջին փուլում* ուսումնասիրվել ու վերլուծության են ենթարկվել շուրջ 191 հայերեն և օտար լեզուներով գրական աղբյուրներ:

Երկրորդ փուլում իրականացվել են հետազոտական աշխատանքներ ազատ և հունահռոմեական ոճի 93 ըմբիշների հետ, որոնցից 33-ը ՀՀ ազգային հավաքականի բարձր որակավորման ըմբիշներ են (աշխարհի, եվրոպայի և միջազգային մրցումների հաղթողներ և մրցանակակիրներ, օլիմպիական խաղերի մասնակիցներ)՝ առաջին խումբ: 30-ը ունեն ցածր որակավորում (ՀՀ տարբեր տարիքային առաջնությունների մասնակիցներ և մրցանակակիրներ)՝ երկրորդ խումբ: Երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշների միջին մարզական ստաժը կազմում է 10-13 տարի: Երրորդ խմբում

ընդգրկվել են Ջրվեժի ՄՊՄԴ-ի 30 պատանի ըմբիշներ, որոնց մարզական միջին ստաժը 3-4 տարի է:

Երրորդ փուլում հետազոտության արդյունքների հիման վրա կատարվել են համեմատական, համահարաբերակցական կապերի և գործոնային ցուցանիշների հոգեբանական վերլուծություններ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը կատարվել է հետևյալ ուղղություններով.

- բարձր և ցածր մարզական որակավորման ըմբիշների միջև համեմատական վերլուծություն,
- մրցակցային տարբեր ոճի ըմբիշների միջև համեմատական վերլուծություն,
- բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների համահարաբերակցական կապերի վերլուծություն,
- բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների գործոնային ցուցանիշների վերլուծություն,
- ըմբիշների մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշների վերլուծություն:

Հետազոտություններն ուղղված են ըմբիշի հոգեկանի չորս հիմնական ոլորտների ուսումնասիրություններին՝

1. մրցակցային հոգեկան հուսալիություն,
2. անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններ,
3. հուզական վիճակներ,
4. հոգեշարժիչ ընդունակություններ:

Հետազոտված ցուցանիշները, ըստ տարբեր հեղինակների ուսումնասիրությունների, հանդիսանում են մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման հոգեկան պատրաստականության վիճակի առավել հիմնական և առաջատար գործոններ [23; 27; 37; 68; 71; 118; 121; 137; 142; 150; 174 և ուրիշներ]:

Հետազոտված 60 ցուցանիշներից վերլուծության համար ընտրել ենք ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի առավել նշանակալի և կարևոր 38 ցուցանիշ (տես՝ աղյուսակ 1):

**Հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտության
ցուցանիշները և մեթոդները**

| N | Ցուցանիշի անվանումը | Մեթոդը |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Պարզ շարժողական ռեակցիա՝ ՊՇՌ (մինչև փորձը, ֆոն, ելակետային արդյունք, մլ/վրկ) | Ռեակցիոմետրիա |
| 2. | Պարզ շարժողական ռեակցիա՝ ՊՇՌ (փորձից հետո, մլ/վրկ) | -----//----- |
| 3. | Բարդ շարժողական ռեակցիա (մլ/վրկ)՝ ԲՇՌ | -----//----- |
| 4. | Բարդ շարժողական ռեակցիա՝ ԲՇՌ (սխալ ռեակցիայի քանակ՝ ՍՌՔ) | -----//----- |
| 5. | Բարդ շարժողական ռեակցիա՝ ԲՇՌ (սխալ ռեակցիայի ժամանակ՝ ՍՌԺ , մլ/վրկ) | -----//----- |
| 6. | Դյուրին խնդիր, 100% արդյունավետություն (մլ/վրկ) | Ռեակցիոմետրիա, ԴԱ-2 |
| 7. | Դյուրին խնդիր, 100% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի քանակ) | -----//----- |
| 8. | Դյուրին խնդիր, 100% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի ժամանակ, մլ/վրկ) | -----//----- |
| 9. | Միջին բարդության խնդիր, 50% արդյունավետություն (մլ/վրկ) | -----//----- |
| 10. | Միջին բարդության խնդիր, 50% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի քանակ) | -----//----- |
| 11. | Միջին բարդության խնդիր, 50% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի ժամանակ, մլ/վրկ) | -----//----- |
| 12. | Բարդ խնդիր, 10% արդյունավետություն (մլ/վրկ) | -----//----- |
| 13. | Բարդ խնդիր, 10% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի քանակ) | -----//----- |
| 14. | Բարդ խնդիր, 10% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -----//----- |
| 15. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա՝ ՇՕՌ (ճիշտ հակազդման քանակ) | Ռեակցիոմետրիա |
| 16. | Առավելագույն մոբիլիզացիա՝ ԱՄ | Տեպինգ տեստ |

| | | |
|-----|---|---|
| | (հարված/քանակ -10վրկ) | |
| 17. | Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում՝ ԱՄՏ (հարված/քանակ -10վրկ) | -----//----- |
| 18. | Վերջույթների դինամիկ դող՝ ՎԴԴ (հպում/քանակ -10վրկ) | Տրեմոմետրիա |
| 19. | Վերջույթների ստատիկ դող՝ ՎՍԴ (հպում/քանակ -10վրկ) | -----//----- |
| 20. | Հուզական լարվածություն՝ ԷՄԴ (մինչև փորձը, կ.օհմ) | Էլեկտրամաշկային դիմադրողականություն |
| 21. | Հուզական լարվածություն՝ ԷՄԴ (փորձից հետո, կ.օհմ) | -----//----- |
| 22. | Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն՝ ՄՀՀ | Մրցակցային հոգեկան հուսալիության հարց. |
| 23. | Մրցակցային հուզական դիմացկունություն՝ ՄՀԴ | -----//----- |
| 24. | Հոգեկան վիճակների կանոնավորում՝ ՀԿ | -----//----- |
| 25. | Դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտ՝ ԴԷ | -----//----- |
| 26. | Կայունություն, արգելադիմացկունություն՝ ԿԱդ | -----//----- |
| 27. | Ներքին անորոշության սթրեսորներ՝ ՆԱՍ | -----//----- |
| 28. | Արտաքին անորոշության սթրեսորներ՝ ԱԱՍ | -----//----- |
| 29. | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ՝ ՆԻՍ | -----//----- |
| 30. | Արտաքին իմաստավորվածության սթրեսորներ՝ ԱԻՍ | -----//----- |
| 31. | Մարտական պատրաստականության վիճակ՝ ՄՊ | Նախ. հոգեկան վիճակների ախտորոշման հարց. |
| 32. | Նախամեկնարկային տենդ՝ Տ | -----//----- |
| 33. | Նախամեկնարկային ապատիա՝ Ա | -----//----- |
| 34. | Անօրյա մարզումային հոգեկան վիճակ՝ ԱՄ | -----//----- |
| 35. | Անձնային տազնապ՝ ԱՏ | Խանին-Սպիլբերգերի ինքն. սանդղակ |
| 36. | Իրավիճակային տազնապ՝ ԻՏ | -----//----- |
| 37. | Հուզական կայունություն (նեյրոտիզմ)՝ Ն | Այգենկի թեստ |
| 38. | Էքստրավերտություն-ինտրովերտություն՝ Է | -----//----- |

**ԳԼՈՒԽ 3. ԸՄԲԻՇԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԻՃԱԿԻ
ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

**1.1 Ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ձևավորման
առանձնահատկությունները և համեմատական բնութագրերը ըստ մարզական
որակավորման աստիճանի**

Հոգեկան հուսալիության հիմնախնդիրը սպորտային գործունեության մեջ դիտարկվում է որպես մարզիկի հոգեբանական պատրաստության գործընթացի կարևոր հիմնահարցերից մեկը: Չնայած ընդհանուր մեթոդաբանական մի շարք ուսումնասիրությունների՝ ներկայումս առանձնակի տեղ են գրավում մրցակցային հոգեկան հուսալիության ախտորոշման վերաբերյալ հետազոտական նյութերը [10; 14; 44; 52; 118; 123; 156 և ուրիշներ]:

Բարձր և կայուն մրցակցային արդյունքների նվաճումը մարզիկից պահանջում է մրցակցային բարձր հոգեկան հուսալիություն: Հոգեկան հուսալիությունը սպորտում լինում է ընդհանուր և մրցակցային: Այն բնութագրվում է որպես անսխալ գործելու ընդունակություն, որակական հատկություններ պահպանելու կարողություն, ծայրաստիճան արտակարգ իրավիճակում առավելագույն ծավալի լարված ֆիզիկական աշխատանք կատարելու և, անհրաժեշտության դեպքում, օրգանիզմի պահեստային հնարավորությունների դրսևորման ունակություն:

Ըմբշամարտում վերջին տարիների արտակարգ լարվածությունը, կանոնադրական փոփոխությունները, մրցակցային իրավիճակների կտրուկ փոփոխությունները, նոր և տարբեր մրցակցային ոճերի ի հայտ գալը նորանոր խնդիրներ են առաջադրում ըմբիշի հոգեկանին, այդ թվում՝ առավելագույն հուզական դիմացկունություն, արտաքին և ներքին անբարենպաստ սթրես գործոնների հանդեպ բարձր կայունություն, արգելադիմացկունություն, հոգեկան վիճակների ինքնականոնավորում:

Մրցումներում ըմբիշը ոչ միայն հարկադրված է հաշվի նստել սեփական, այլ նաև մրցակցի նախաձեռնումների ու գործողությունների հետ: Մրցապայքարի սթրեսային

բնույթի ներգործությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա նշանակալի աճում է հատկապես ուժեղ, անհայտ կամ «անհարմար» մրցակցի առկայության պայմաններում: Հաճախ էլ անբարենպաստ սթրեսորներ կարող են հանդիսանալ մարզչի կողմից անպայման հաղթելու պահանջը, երբ մարզիկը իր և մրցակցի հնարավորությունների անհամապատասխանություն է զգում: Ըմբիշների մոտ հաճախ առաջանում է մինչև եզրափակիչ գոտեմարտը ուժերը չբավարարելու մտավախություն:

Ըմբշամարտում՝ հատկապես հունահռոմեական ոճում, մեծացել է վնասվածքներ ստանալու հավանականությունը, քանի որ վերջին տարիներին մրցակցային գործընթացում սահմանափակվել են հնարքների կիրառումը, և ավելացել են, այսպես կոչված, «շմունգները» (ձեռքերով հարվածներ, հրումներ), որի նպատակն է մրցակցին նյարդայնացնել, ապակողմնորոշել և հանել հավասարակշռությունից՝ առաջացնելով լրացուցիչ լարվածություն և վնասվածքներ ստանալու անհանգստություն:

Մրցապայքարում պարտադիր բռնվածքները, որոնք առաջադրվում են վիճակահանության արդյունքում, մարզիկների մոտ առաջացնում են մրցափուլը և ընդհանրապես գոտեմարտը տանուլ տալու մտավախություն, տազնապ, երբեմն էլ սթրես լարվածություն, ինչի պատճառ կարող են հանդիսանալ ոչ «նպաստավոր» վիճակահանությունը կամ էլ ըմբիշի մտահոգվածությունը ոչ օբյեկտիվ մրցավարության հարցում և նմանատիպ այլ գործոններ:

Վերը նշված բոլոր այս գործոնները և նմանատիպ բազմաթիվ գործոններ բնորոշ են ըմբշամարտի մրցակցային պայքարին և իրենց առավելագույն դրսևորումներին են հասնում հատկապես պատասխանատու մրցումներում՝ մարզիկից պահանջելով մրցակցային հոգեկան հուսալիության կայուն և բարձր մակարդակ:

Հետազոտական ճանապարհով փորձ է արվել համեմատական վերլուծության ենթարկել մարզական տարբեր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության անձնային յուրահատուկ գործոնները և բացահայտել ու մեկնաբանել նրանց համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան վիճակների, տարբեր սթրես գործոնների, անձի անհատական առանձնահատկությունների, ինչպես նաև՝ հոգեշարժիչ ընդունակությունների հետ:

Հետազոտվել են մրցակցային հոգեկան հուսալիության (ՄՀՀ) հետևյալ ցուցանիշները՝

1. մրցակցային հուզական դիմացկունություն (ՄՀԴ),
2. կայունություն-արգելադիմացկունություն (ԿԱդ),
3. դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտ (ԴԷ),
4. հոգեկան վիճակների կանոնավորման ընդունակություն (Հկ):
Սթրես գործոնների հանդեպ զգայունակության դրսևորման աստիճանը՝
5. ներքին անորոշության սթրեսորներ (ՆԱՍ),
6. արտաքին անորոշության սթրեսորներ (ԱԱՍ),
7. ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ),
8. արտաքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ԱԻՍ):

Հետազոտության արդյունքների համահարաբերակցական կապերի վերլուծության նպատակով բարձր և ցածր որակավորման խմբերում ընդգրկված ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշներից մենք ընտրել ենք այնպիսիները, որոնք հետազոտված հոգեկան պատրաստականության վիճակի մյուս ցուցանիշների հանդեպ դրսևորել են առավել շատ համահարաբերակցական հավաստի կապեր:

Դրանք են *մրցակցային հուզական դիմացկունությունը (ՄՀԴ) և ներքին իմաստավորվածության սթրեսորները (ՆԻՍ)*, որոնց հետ հավաստի կապերով կապված են ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի առավել հիմնական ցուցանիշները (տես՝ նկ. 4, 6, աղ. 2, 3, 5, 6):

Ըմբիշի մրցակցային հուզական դիմացկունությունը մարզումներում և մրցումներում ապահովում է նրա «հոգեկան թարմությունը», ինչի ֆոնի վրա առավել արդյունավետ են ընթանում ոչ միայն մյուս հոգեկան երևույթները, այլև դրսևորվում են ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստականության կողմերը և օրգանիզմի ամբողջ պահուստային էներգիան ու հնարավորությունները:

Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորները արտահայտվում են ըմբիշի մտավախություններում ու կասկածներում, որոնք կապված են անհրաժեշտության պահին պատրաստության կողմերը արդյունավետ իրականացնելու, միավորներ

կորցնելու, վնասվածքներ ստանալու, մարզչի, թիմակիցների հույսերը չարդարացնելու, սեփական նախաձեռնությունները ձախողելու հետև և այլն, որոնք գցում են սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության աստիճանը:

Առանձնացված երկու ցուցանիշները մեր կողմից դիտարկվում են որպես ըմբռնի մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար գործոններ, ինչի մասին վկայում են համահարաբերակցական հավաստի կապերը և կարող են հանդիսանալ որպես ըմբռնիչների հոգեկան պատրաստականության վիճակի գնահատման մոդելային բնութագրեր:

Համահարաբերակցական կապերի առկայությունը նշված գծապատկերներում ու աղյուսակներում վկայում են, որ մրցակցային հուզական դիմացկունության (ՄՀԴ) և ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների (ՆԻՍ) ցուցանիշները հավաստի համահարաբերակցական կապերով կապված են ինչպես միմյանց, այնպես էլ անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների, հոգեկան վիճակների և հոգեշարժիչ ընդունակությունների հետ, ինչը հիմք է տալիս այդ երկուսը դիտարկել որպես մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար և հիմնական ցուցանիշներ:

Այսպես՝ ցածր որակավորման ըմբռնիչների *մրցակցային հուզական դիմացկունությունը* (ՄՀԴ) անմիջական հավաստի կապերով կապված է նախամեկնարկային ապատիայի (Ա, $r = -0,66$), հուզական լարվածության (վերջույթների դինամիկ դող, ՎԴԴ, $r = -0,61$), անձնային տագնապի (ԱՏ, $r = -0,46$), միջին աստիճանի դժվարությունների հաղթահարման (50%, $r = -0,41$) և բարդ շարժողական ռեակցիայի (ԲՇՌ, $r = -0,39$) ցուցանիշների հետ (տես՝ աղյուսակ 2):

Կապերի նման բազմությունը վկայում է, որ ցածր որակավորման ըմբռնիչների հոգեկան պատրաստականության վիճակը մրցակցային հուզական դիմացկունության տեսանկյունով՝ որպես մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշ, մարզական գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորում է բարդ շարժողական գործողությունների իրականացման կարողությամբ, որոշակի հուզական լարվածության հաղթահարմամբ, մեկնարկային անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանխարգելմամբ, միջին դժվարությունների, ինչպես նաև՝ անձնային տագնապը հաղթահարելու կարողությունների դրսևորմամբ:

Ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկանության (ՄՀԴ) համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան պատրաստականության վիճակի ուսումնասիրված հիմնական ցուցանիշների հետ (n=30)

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Համահարաբերակցական կապերը (r) |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1. | Նախամեկնարկային ապատիա (Ա) | -0,66 |
| 2. | Հուզական լարվածություն (ՎԴԴ) | -0,61 |
| 3. | Անձնային տագնապ (ԱՏ) | -0,46 |
| 4. | Միջին բարդության խնդիր, 50% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ, ՍՌԺ) | -0,41 |
| 5. | Բարդ շարժողական ռեակցիա (ԲՇՌ) | -0,39 |

Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորները (ՆԻՍ) անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր է դրսևորել հոգեբանական պատրաստականության հետազոտված ցուցանիշներից վեցի հետ (տես՝ աղյուսակ 3): Այդ կապերն են՝ բարդ շարժողական ռեակցիան (ԲՇՌ, $r = +0,39$), հուզական լարվածությունը (վերջույթների ստատիկ դող, ՎՍԴ, $r = +0,39$), առօրյա մարզումային դժվարության խնդիրների լուծումը (100% արդյունավետություն, $r = +0,39$), անձնային տագնապը (ԱՏ, $r = +0,4$), առօրյա սովորական մարզումային և արտակարգ լարվածության գործողություններում դրսևորվող սխալները (100% ՍՌՔ, $r = +0,39$ և 10% ՍՌՔ, $r = +0,49$):

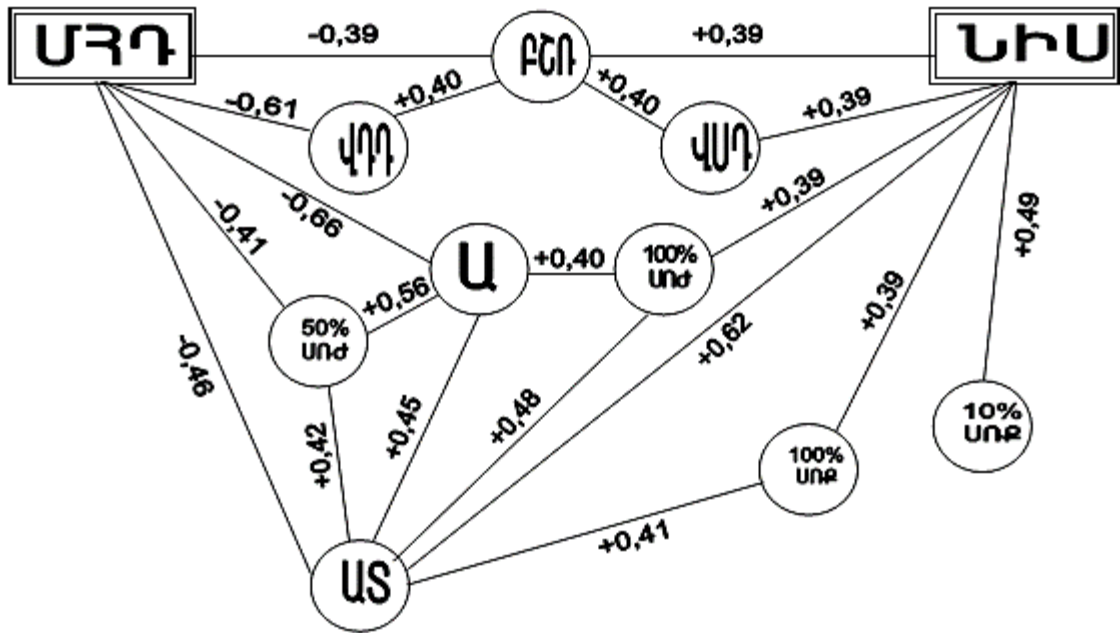
Նշված կապերի վերլուծությունը վկայում է, որ ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների նշանակալի բարձր առկայությունը ըմբիշի մոտ հանգեցնում է բարդ շարժողական գործողությունների կատարման ճշգրտության և արագության նվազմանը, պարզ և բարդ իրադրություններում տեխնիկական բազում սխալների դրսևորմանը, ինչը կարող է առաջացնել վարքի տագնապային դրսևորումներ ու ավելորդ հուզական լարվածության վիճակ:

Ցածր որակավորման ըմբիշների ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների (ՆԻՍ) համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան պատրաստականության վիճակի ուսումնասիրված հիմնական ցուցանիշների հետ (n=30)

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Համահարաբերակցական կապերը (r) |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1. | Անձնային տագնապ (ԱՏ) | +0,62 |
| 2. | Բարդ խնդիր, 10% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի քանակ, ՍՌՔ) | +0,49 |
| 3. | Դյուրին խնդիր, 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ ՍՌԺ) | +0,39 |
| 4. | Վերջույթների ստատիկ դող (ՎՍԴ) | +0,39 |
| 5. | Միջին բարդության խնդիր, 50% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ, ՍՌԺ) | +0,39 |
| 6. | Բարդ շարժողական ռեակցիա (ԲՇՌ) | +0,39 |
| 7. | Դյուրին խնդիր, 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի քանակ ՍՌՔ) | +0,39 |

Ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության նշված առաջատար ցուցանիշները ուրույն համահարաբերակցական հավաստի կապեր են դրսևորում հետազոտված ցուցանիշների ողջ համակազմում, ինչն էապես խոսում է հոգեկան պատրաստականության վիճակի ներքին կառուցվածքում նորովի ձևավորվող փոխկապակցված համակարգերի մասին:

Նկար 4-ում ներկայացված են ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների հավաստի համահարաբերակցական կապերը հոգեկան պատրաստականության վիճակի մյուս ցուցանիշների հետ:



Ծանոթագրություն՝

▭ - առաջատար ցուցանիշներ

○ - հիմնական ցուցանիշներ

Նկար 4: Գաճոր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշների համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտված ցուցանիշների հետ

Թիվ 4 նկարում հստակ երևում է՝ ցաճոր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության հուզական դիմացկունության (ՄՀԴ) և ներքին իմաստավորվածության սթրես (ՆԻՍ) գործոնների հանդեպ կայունության ցուցանիշների միջև անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր չեն դրսևորվել: Դրանք արտահայտված են բարդ շարժողական ռեակցիայի (ԲՇՌ) և անձնային տագնապի (ԱՏ) ցուցանիշների միջնորդվածությամբ, ինչը հաստատում է նաև մեր կողմից իրականացված գործնական դիտարկումների արդյունքները բուն մարզումների ու մրցումների ընթացքում: Կարելի է այն բնութագրել, որ ցաճոր որակավորման կամ սկսնակ ըմբիշները ավելի տագնապային են (ԱՏ), շարժողական տեմպով ու արագությամբ տարբերվում են բարձրակարգ ըմբիշներից, շատ են տարբեր շարժումներում տեխնիկական խոտանները (ՍՈՔ, ՍՈՔ), գործողությունները

նպատակասլաց ու կայուն չեն, դանդաղ են ընթանում տակտիկական մտածողական գործընթացները, թեպետ և ներշնչվող են, բայց նրանց մոտ անկայուն են հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակները (Ա) և կարող են արագ փոփոխվել: Արտակարգ բարդ իրավիճակները (ԲՇՌ) կարող են հանգեցնել հուզական լարվածության տարբեր ձևերի դրսևորմանը (ՎԴԴ, ՎՍԴ):

Ներկայացված կապերի ամբողջությունը վկայում է, որ ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի կառուցվածքում առկա են դեռևս ձևավորվող անկայուն գործոններ, որոնք, մարզական որակավորմանը զուգընթաց հետագայում կարող են որակական նոր բնույթ ստանալ և նպաստել մրցակցային գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը, նոր արդյունքների ցուցադրմանը:

Ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության հետազոտված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը՝ ըստ մարզական որակավորման աստիճանի (տես՝ աղյուսակ 4), փաստում է, որ բարձր և ցածր որակավորում ունեցող ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշները իրենց դրսևորման աստիճանով ու բնույթով միմյանցից էապես տարբերվում են: Գրեթե բոլոր դեպքերում ցածր որակավորման ըմբիշների նույնատիպ տվյալների միջին ցուցանիշները զիջում են բարձր որակավորման ըմբիշների միջին ցուցանիշներին (տես՝ նկար 5): Երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշների միջև համեմատվել են մրցակցային հոգեկան հուսալիության 8 ցուցանիշ, և նրանց միջև տարբերությունը, ըստ Ստյուդենտի սանդղակի (t)՝ էական է ($p < 0,05$ - $0,001$), բացառությամբ մրցակցային դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտի (ԴԷ) ցուցանիշի: Մրցակցային դրդապատճառների դրսևորումները երկու խմբերում գրեթե միանման են, և էական տարբերություն չի գրանցվել ($p > 0,05$), ինչը վկայում է, որ ցածր որակավորում ունեցող ըմբիշների մրցակցային դրդապատճառների ոլորտի ակտիվացումը գրեթե չի զիջում բարձր որակավորման ըմբիշներին, և, անկախ մարզիկների որակավորման աստիճանից՝ այն դրսևորվում է գիտակցական և ենթագիտակցական ոլորտներում՝ ձևավորելով մարզիկների մոտ ցանկություններ, ձգտումներ, մղումներ,

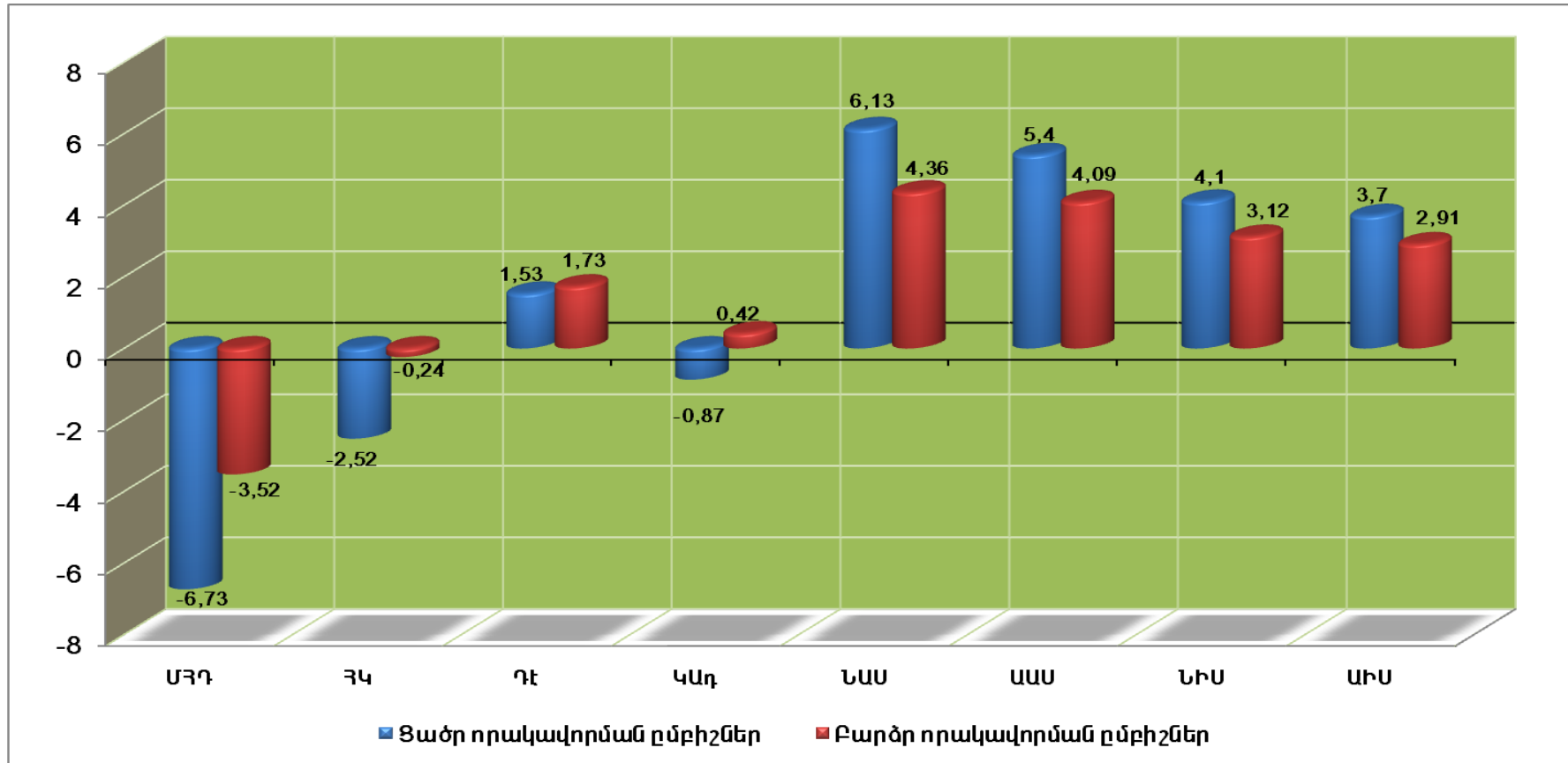
հետաքրքրություններ, նպատակներ, հաղթանակի հասնելու համար համառ ու մինչև վերջ պայքարելու հակումներ:

Աղյուսակ 4

Տարբեր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշների համեմատական բնութագիրը

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Ցածր որակավորման մարզիկներ (n=30) | | | Բարձր որակավորման մարզիկներ (n=33) |
|----|--|-----------------------------------|-----|--------|------------------------------------|
| | | M±m | t | P | M±m |
| 1. | Մրցակցային հուզական դիմացկունություն (ՄՀԴ) | -6,73±0,51 | 5,4 | <0,001 | -3,52±0,34 |
| 2. | Հոգեկան վիճակների կանոնավորում (ՀԿ) | -2,13±0,57 | 2,9 | <0,01 | -0,24±0,34 |
| 3. | Դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտ (ԴԷ) | 1,53±0,18 | 1,8 | >0,05 | 1,73±0,28 |
| 4. | Կայունություն, արգելքադիմացկունություն (ԿԱԴ) | -0,87±0,29 | 3,6 | <0,001 | 0,42±0,21 |
| 5. | Ներքին անորոշության սթրեսորներ (ՆԱՍ) | 6,13±0,31 | 4,9 | <0,001 | 4,36±0,18 |
| 6. | Արտաքին անորոշության սթրեսորներ (ԱԱՍ) | 5,4±0,13 | 3,6 | <0,001 | 4,09±0,21 |
| 7. | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ) | 4,1±0,27 | 3 | <0,01 | 3,12±0,18 |
| 8. | Արտաքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ԱԻՍ) | 3,7±0,25 | 2,5 | <0,05 | 2,91±0,2 |

Մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց եզրահանգելու, որ հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտված ցուցանիշները, բացառությամբ դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտի, զարգանում ու էական փոփոխություններ են կրում սպորտային կատարելագործմանը զուգընթաց և իրենց զարգացվածության մակարդակով ու դրսևորման օրինաչափություններով մարզական որակավորման տարբեր փուլերում տարբեր են (տես՝ նկար 5):



Նկար 5: Տարբեր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշների դրսևորման գրաֆիկական համեմատություն

Մրցակցային բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշները յուրովի համահարաբերակցական կապեր են դրսևորել հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտված մյուս ցուցանիշների հետ (տես՝ աղյուսակ 5):

Աղյուսակ 5

Բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկանության (ՄՀԴ) համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան պատրաստականության վիճակի ուսումնասիրված հիմնական ցուցանիշների հետ (n=33)

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Համահարաբերակցական կապերը (r) |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1. | Նախամեկնարկային տենդ (S) | -0,76 |
| 2. | Հուզական կայունություն (նեյրոտիզմ Ն) | -0,53 |
| 3. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | +0,53 |
| 4. | Առավելագույն մոբիլիզացիա (ԱՄ) | -0,46 |
| 5. | Նախամեկնարկային ապատիա (Ա) | -0,41 |
| 6. | Հուզական լարվածություն (ԷՄԴ) | -0,40 |
| 7. | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ) | -0,40 |

Մրցակցային հուզական դիմացկունությունը համահարաբերակցական հավաստի կապեր է դրսևորել նախամեկնարկային տենդի (S, r= -0,76) և ապատիայի (Ա, r= -0,41) ցուցանիշների հետ, հուզական լարվածության (ԷՄԴ, r= -0,40), առավելագույն մոբիլիզացիայի (տեպինգ թեստ, ԱՄ, r= -0,46), շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի (ՇՕՌ, r= +0,53) և հուզական կայունության (նեյրոտիզմ, Ն, r= -0,53) ցուցանիշների հետ (տես՝ աղյուսակ 5):

Դա վկայում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների հատկապես հոգեկան վիճակների, հոյզերի և վարքի կանոնավորման մեխանիզմների, առավելագույն

մոբիլիզացիոն ու կողմնորոշման ընդունակությունների արդյունավետ դրսևորման գործում մեծ է մրցակցային հուզական դիմացկունության դերը:

Առավել հավաստի համահարաբերակցական կապերով արտահայտված ցուցանիշները կարող են հոգեկան պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագիր ծառայել բարձր որակավորման ըմբիշների համար:

Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների հետ համահարաբերակցվել են նախամեկնարկային տենդի (S, $r = +0,46$), ապատիայի (Ա, $r = +0,44$), մարտական պատրաստականության (ՄՊ, $r = -0,39$), շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի (ՇՕՌ, $r = -0,40$), անձնային տագնապի (ԱՏ, $r = +0,72$) և հուզական կայունության (նեյրոտիզմը, Ն, $r = +0,60$) ցուցանիշները (տես՝ աղյուսակ 6):

Աղյուսակ 6

Բարձր որակավորման ըմբիշների ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների (ՆԻՍ) համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան պատրաստականության վիճակի ուսումնասիրված հիմնական ցուցանիշների հետ (n=33)

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Համահարաբերակցական կապերը (r) |
|----|--|-------------------------------|
| 1. | Անձնային տագնապ (ԱՏ) | +0,72 |
| 2. | Հուզական կայունություն (նեյրոտիզմ, Ն) | +0,60 |
| 3. | Նախամեկնարկային տենդ (S) | +0,46 |
| 4. | Նախամեկնարկային ապատիա (Ա) | +0,44 |
| 5. | Մրցակցային հուզական դիմացկունություն (ՄՀԴ) | -0,40 |
| 6. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | -0,40 |
| 7. | Մարտական պատրաստականություն (ՄՊ) | -0,39 |

Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների և հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտված մյուս ցուցանիշների

համահարաբերակցական կապերի վերլուծությունները վկայում են, որ ներքին իմաստավորվածության սթրեսորները, որոնք յուրաքանչյուր մրցման ընթացքում կարող են ծագել և դրսևորվել տարբեր բնույթի ու աստիճանի, կարող են առաջ բերել թե դրական և թե բացասական նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներ, տարբեր աստիճանի տազնապի դրսևորումներ, ինչպես նաև բուն մրցակցային իրավիճակներում տարբեր շարժողական գործողությունների ճիշտ կամ սխալ դրսևորումներ, ինչն էլ իր հերթին կարող է ազդել մարզիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստականության արդյունավետության վրա:

Բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշների և հոգեկան պատրաստականության վիճակի մյուս ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի ու դրսևորման յուրահատկությունների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ բարձր որակավորման ըմբիշների համահարաբերակցական կապերը էապես փոփոխության են ենթարկվում, և անկայուն գործոնները, որոնք ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի ներսում ձևավորման փուլում էին (հոգեշարժիչ ցուցանիշներ, մոբիլիզացիոն ընդունակություններ, հուզական վիճակներ և այլն, տես՝ նկար 4), սպորտային կատարելագործման հետ մեկ տեղ առավել կայունանում են (հատկապես փոփոխության չեն ենթարկվել անձնային տազնապը և նախամեկնարկային ապատիան, սակայն փոփոխվել են նրանց կապերի բնույթն ու ուժգնությունը, տես՝ նկար 6), և դրանց հիման վրա նորերն են ի հայտ եկել (շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա, նախամեկնարկային տենդ, մարտական պատրաստականության վիճակ, հուզական կայունություն, էլեկտրամաշկային դիմադրողականություն, առավելագույն մոբիլիզացիոն ընդունակություն):

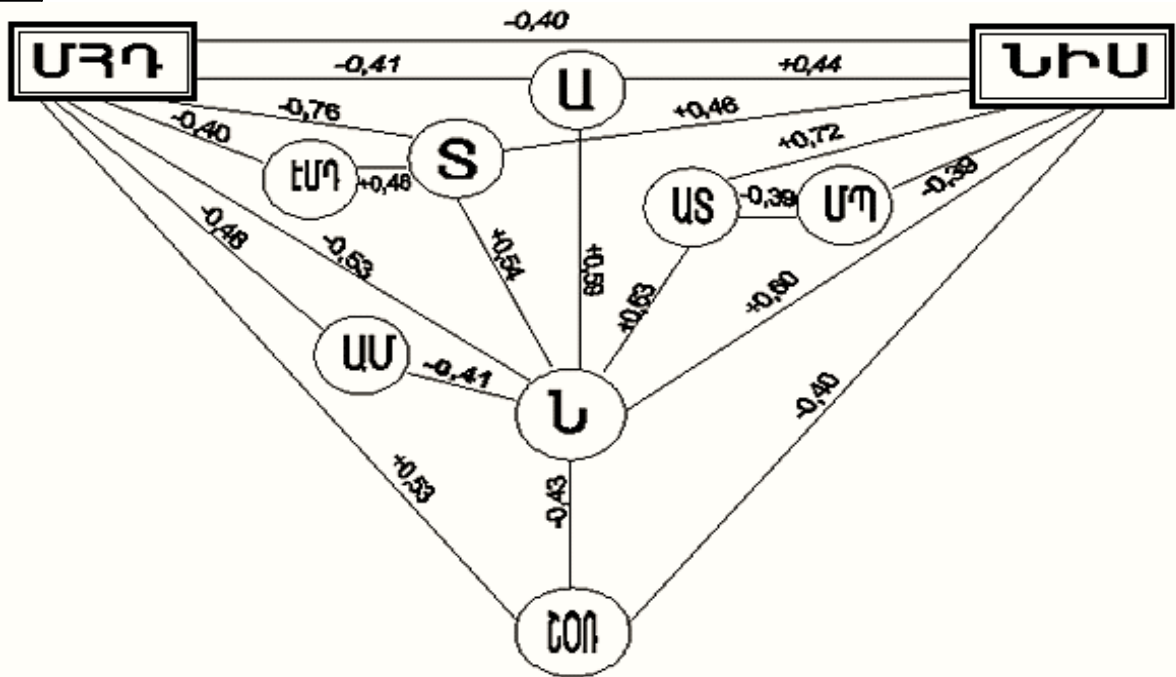
Համահարաբերակցական կապերի նման դրսևորումները կրկին վկայում են բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի և տեխնիկատակտիկական պատրաստականության բարձր մակարդակի մասին:

Նկար 6-ում ներկայացված բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության ցուցանիշները, ի տարբերություն ցածր որակավորման

ըմբիշների, դրսևորել են համեմատաբար ավելի շատ անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր: Նույն ցուցանիշները միջնորդավորված կապերով համահարաբերակցվել են նաև հուզական կայունության (նեյրոտիզմ), շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի, նախամեկնարկային տենդի և ապատիայի ցուցանիշներով: Այս երևույթ բնութագրում է բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության բարձր մակարդակը, որոնք էլ իրենց հերթին հնարավորություն են ընձեռում մրցակցային գործընթացում մինչև վերջ պահպանել հոգեկան թարմությունը (հոգեկան դրական վիճակներ, արագ մոբիլիզացում, նպատակասլաց գործողությունների իրականացում, տեխնիկատակտիկական պատրաստականության բարձր մակարդակի դրսևորում):

Ծանոթագրություն՝

□ - առաջատար ցուցանիշներ



○ - հիմնական ցուցանիշներ

Նկար 6: Բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշների համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան պատրաստության վիճակի հետազոտված ցուցանիշների հետ

Մրցակցային հոգեկան հուսալիության նշված առաջատար ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի վերլուծությունը փաստում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ներքին մեխանիզմների կառուցվածքում կենտրոնական տեղ է զբաղեցնում խառնվածքի տիպի հուզական կայունության հատկությունը (ըստ Այզենկի մեթոդիկայի)՝ նեյրոտիզմը (Ն): Տվյալ ցուցանիշն անմիջական և միջնորդավորված հավաստի համահարաբերակցական կապեր է դրսևորել ինչպես մրցակցային հուզական դիմացկունության և ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների, այնպես էլ մյուս բոլոր ցուցանիշների հետ (տես՝ նկար 6): Ելնելով այս ամենից՝ կարելի է եզրակացնել, որ բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության գործընթացն արդյունավետ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև հուզական կայունության (նեյրոտիզմը, Ն) աստիճանը, որի դրսևորման արդյունավետությունը կխթանի բարձր հոգեկան պատրաստականության օպտիմալ (բարենպաստ) վիճակի և մրցակցային հոգեկան հուսալիության ապահովումը:

Այսպիսով, ամփոփելով ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության հետազոտության արդյունքները՝ կարող ենք այն սահմանել որպես հոգեկան պատրաստականության վիճակի բովանդակային և կառուցվածքային բաղադրամաս, որը մարզիկին հնարավորություն է տալիս պատասխանատու մրցումներում հանդես գալ առավել կայուն և արդյունավետ:

3.2 Ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների դրսևորման յուրահատկությունները

Ենթաբաժնի հետազոտական գործընթացն ուղղված է բացահայտելու ըմբշամարտում մրցակցային գործունեության արդյունավետությունն ապահովող հոգեշարժիչ առաջատար ցուցանիշների դրսևորման առանձնահատկությունները:

Ըմբիշի մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը, ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական պատրաստականությամբ հանդերձ,

շատ կողմերով պայմանավորված է հոգեշարժիչ ընդունակությունների դրսևորման աստիճանով, որը կազմում է մարզիկի պատրաստության գործընթացի կազմակերպման արդյունավետության կենտրոնական հենքը [30; 53; 65 և ուրիշներ]:

Ըմբռամարտը, ներառելով տարաբնույթ գործողություններ, բնութագրվում է մրցակցային իրավիճակների դինամիկ դրսևորումներով, որոնք ընթանում են ժամանակի լիմիտի, ֆիզիկական և հոգեկան ծայրաստիճան լարվածության ու հոգնածության պայմաններում ծավալվող գոտեմարտերով՝ դժվարացնելով ինֆորմացիայի ընկալումը, վերամշակումը, ճիշտ որոշումներ կայացնելու և տեխնիկատակտիկական պատրաստականությունը արդյունավետ իրականացնելու գործառույթները: Գոտեմարտի ընթացքում անհրաժեշտ տեխնիկատակտիկական խնդիրների իրագործման, կայացրած որոշումների իրականացման, մրցակցի ձեռնարկած գործողություններին արագ և ճիշտ հակազդելու կարողությունն ըմբիշից պահանջում է զգայաշարժողական ռեակցիայի, մոբիլիզացիոն ընդունակությունների, շարժումների տեմպի կարգավորման առավել բարձր մակարդակի դրսևորում:

Հոգեշարժիչ ընդունակությունների ուսումնասիրությունները տարբեր հեղինակների կողմից վկայում են, որ մարզիկի սպորտային պատրաստության համակարգում, այդ թվում նաև ըմբռամարտում, էական դեր են կատարում շարժողական ռեակցիայի դրսևորումները, մկանաշարժողական զգայությունները, մասնագիտացված ըմբռնումները և այլն:

Ներկայիս ըմբռամարտում ուսումնասիրված հոգեշարժիչ ցուցանիշների նորովի դրսևորումներն ու նշանակությունը առավել են կարևորվում, ինչը նախկինում չի արտահայտվել ու հիմնավորվել ըմբիշի պատրաստականության ոլորտում: Այս ամենը խնդիր է առաջադրում ուսումնասիրելու ըմբիշի պատրաստականության ձևերի զարգացումն ու կատարելագործումը, որոնք իրականանում են հոգեշարժիչ ցուցանիշների փոխկապակցված դրսևորումների օրինաչափություններով՝ որպես նրանց հոգեկան պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրեր:

Հետազոտված հոգեշարժիչ ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունն իրականացվել է ըստ ըմբիշների մարզական որակավորման աստիճանի և մրցակցային ոճերի:

Ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների համեմատական բնութագիրը՝ ըստ մարզիկների որակավորման աստիճանի

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Ցածր որակավորման մարզիկներ (n=30) | | | Բարձր որակավորման մարզիկներ (n=33) |
|-----|--|-----------------------------------|-----|--------|------------------------------------|
| | | M±m | t | P | M±m |
| 1. | Պարզ շարժողական ռեակցիա (ՊՇՌ մինչև փորձը) | 169,2±4,1 | 2,7 | <0,01 | 157±3,2 |
| 2. | Պարզ շարժողական ռեակցիա (ՊՇՌ փորձից հետո) | 162,2±3,4 | 3,4 | <0,001 | 148±2,4 |
| 3. | Բարդ շարժողական ռեակցիա (ԲՇՌ) | 279,3±7,6 | 2,1 | <0,05 | 260±5,9 |
| 4. | ԲՇՌ (սխալ ռեակցիայի քանակ) | 2,7±0,25 | 2,4 | <0,05 | 2±0,2 |
| 5. | Դյուրին խնդիր (100% արդյունավետություն) | 274,4±6,6 | 3,6 | <0,001 | 248,4±3,1 |
| 6. | 100% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի քանակ) | 1,9±0,19 | 1,3 | >0,05 | 1,55±0,15 |
| 7. | Միջին բարդության խնդիր (50% արդյունավետություն) | 250±5,7 | 2,3 | <0,05 | 235±3,3 |
| 8. | 50% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի քանակ) | 2,3±0,26 | 1,4 | >0,05 | 1,8±0,17 |
| 9. | Բարդ խնդիր (10% արդյունավետություն) | 221±5,4 | 5,1 | <0,001 | 191±2,3 |
| 10. | 10% արդյունավետություն (սխալ ռեակցիայի քանակ) | 3,6±0,33 | 0,2 | >0,05 | 3,5±0,22 |
| 11. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | 3,5±0,35 | 2,6 | <0,01 | 4,6±0,26 |
| 12. | Առավելագույն մոբիլիզացիա (ԱՄ) | 57±0,65 | 4,5 | <0,001 | 61±0,55 |
| 13. | Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում (ԱՄՏ) | 33±0,89 | 1,3 | >0,05 | 32±0,63 |

Աղյուսակ 7-ում ներկայացված բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների հետազոտությունների ցուցանիշների միջին մեծությունները էապես տարբերվում են:

Հետազոտված երկու խմբերի հոգեշարժիչ ընդունակությունների միջև առկա հավաստի տարբերություններով հանդերձ՝ ըստ դրդապատճառների

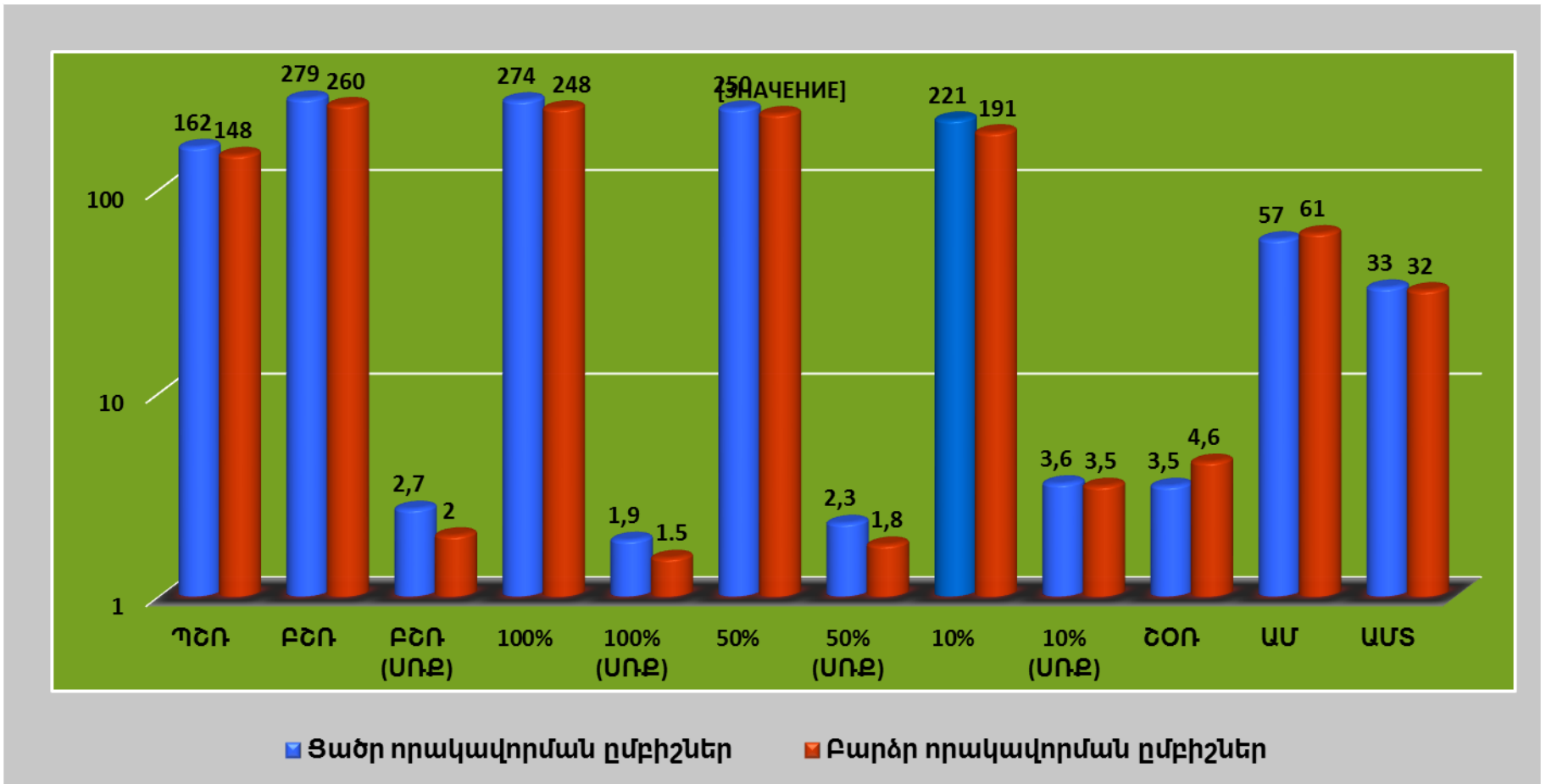
արդյունավետության մեթոդիկայի (ԴԱ-2), դյուրին, միջին և բարդ (100%, 50%, 10%) խնդիրների պայմաններում հետազոտված բարդ շարժողական ռեակցիայի սխալների քանակի ցուցանիշների տարբերությունները հավաստի չեն ($p > 0,05$):

Բարձր որակավորման ըմբիշների մոբիլիզացիոն ընդունակությունների միջին ցուցանիշները գերազանցում են մյուս խմբի նույն ցուցանիշներին և խնդիրների բարդեցման հետ մեկտեղ բարդ շարժողական ռեակցիայի (ԲՇՌ) ժամանակը համապատասխանաբար նվազում է, սակայն երկու խմբերում էլ արդյունավետության հավակնության աստիճանի խնդիրների իրականացման մեջ 100%, 50%, 10% սխալ ռեակցիաների քանակները գրեթե չեն տարբերվում (տես՝ աղյուսակ 7):

Ցածր որակավորման ըմբիշների շարժողական ռեակցիայի գործունեության վերահսկման գործընթացը յուրահատուկ պայմաններում ընթանում է համեմատաբար անհաջող, և գործունեության պայմանների բարդացումը հանգեցնում է սխալ ռեակցիայի քանակի և ժամանակի ավելացման: Այս երևույթը արտահայտվում է նաև գոտեմարտի ժամանակ, որ երբ մրցակցային լարված իրադրության մեջ անհրաժեշտություն է առաջանում իրականացնել հնարք կամ հակահնարք, ըմբիշի գործողությունները հսկողության չեն ենթարկվում՝ թույլ տալով բազմաթիվ սխալներ:

Բարձր որակավորման ըմբիշները նման իրավիճակներում թույլ են տալիս նույնատիպ սխալներ, սակայն, ի հաշիվ մոբիլիզացիոն և շարժողական ռեակցիայի բարձր զարգացվածության՝ կարողանում են բարդ իրավիճակներում, թեկուզ և թույլ տալով որոշ սխալներ, հասնել արդյունքի: Այս երևույթը կրկին խոսում է այն մասին, որ հոգեշարժիչ ցուցանիշները նպաստում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների զգայուն շրջանի և տեխնիկատակտիկական պատրաստականության արդյունավետ իրականացման:

Նկար 7-ում ներկայացված հոգեշարժիչ ընդունակությունների գրաֆիկական վերլուծությունը կրկին փաստում է, որ ցածր որակավորման ըմբիշների բոլոր ցուցանիշները դրսևորում են զարգացվածության առավել ցածր մակարդակ և իրենց բնույթով տարբերվում են բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների ցուցանիշներից:



Նկար 7: Ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների դրսևորման դինամիկան

Հետազոտված հոգեշարժիչ ընդունակությունների արդյունքների համեմատական վերլուծությունը, ըստ մրցակցային ոճերի (տեխնիկական, արագաուժային և ֆունկցիոնալ, տես՝ գլուխ 1.3), վկայում են, որ բարդ շարժողական ռեակցիայի ցուցանիշները առավել բարձր են տեխնիկական ոճի ըմբիշների մոտ (տես՝ աղ. 8, նկար 8):

Աղյուսակ 8

Մրցակցային տարբեր ոճի ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների համեմատական բնութագիրը

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Ըմբիշների մրցակցային ոճերը | | |
|----|--|----------------------------|-------------------------|------------------------|
| | | Տեխնիկական (n= 18) | Արագաուժային (n= 18) | Ֆունկցիոնալ (n= 18) |
| 1. | Պարզ շարժողական ռեակցիա (ՊՇՌ) | 172±4,1 | 141±4,3 | 159±2 |
| 2. | Բարդ շարժողական ռեակցիա (ԲՇՌ) | 205±6,4 | 267±1,2 | 232±6,9 |
| 3. | Սխալ ռեակցիայի քանակ (ՍՌՔ) | 3,7±0,34 | 1,4±0,13 | 1,6±0,15 |
| 4. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | 4 ±1,05 | 3,8±1,14 | 3,6±1,11 |
| 5. | Առավելագույն մոբիլիզացիա (ԱՄ) | 55,4±0,63 | 67±0,55 | 60±0,33 |
| 6. | Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում (ԱՄՏ) | 30±0,44 | 35,5±0,49 | 32±0,71 |

Այս տարբերությունը պայմանավորված է տվյալ ոճի ըմբիշների պատրաստականության առանձնահատկություններով: Տարաբնույթ տեխնիկական գործողությունները, գոտեմարտի ընթացքում իրավիճակների կտրուկ փոփոխություններն ու բազմաթիվ հնարքների կիրառումը նպաստում են բարդ շարժողական ռեակցիայի ժամանակի կրճատմանն ու կայունացմանը: Սակայն, բարդ շարժողական ռեակցիայի սխալների քանակը գերազանցում է, իսկ մոբիլիզացիոն ընդունակությունը զիջում է մյուս երկու ոճերի ցուցանիշներին, այսինքն՝ այս մրցակցային ոճի մարզիկը որքան ձգտում է արագ գործել, այնքան սխալների քանակը ավելանում է: Ըստ երևույթին դա պայմանավորված է հենց մոբիլիզացիոն ընդունակության ոչ բավարար զարգացվածության մակարդակով, ինչը ցայտուն երևում է հետազոտության տվյալներից (տես՝ նկար 8):

Պարզ շարժողական ռեակցիայի և առավելագույն մոբիլիզացիայի ցուցանիշները բարձր և կայուն են արագաուժային ոճի ըմբիշների մոտ և որպես մարզիկների արագաուժային պատրաստականության հիմնական գործոն՝ պայմանավորում են այդ ընդունակությունների առավել արդյունավետ դրսևորումը: Արագաուժային ոճի ըմբիշները, համեմատած մյուս ոճերին, մրցակցային գործընթացում հաճախ են իրականացնում հատուկ բռնվածքներ (ազատ ոճի ըմբշամարտում բռնվածք ոտքից, հունահռոմեականում՝ ծնկադիր դրություն), որտեղ անհրաժեշտություն է առաջանում արագ և ճիշտ հակազդել մրցավարի սուլիչի ազդանշանին՝ կատարելով հնարք կամ հակահնարք: Այստեղ փաստորեն որոշիչ դեր են կատարում պարզ շարժողական ռեակցիայի և առավելագույն մոբիլիզացիայի զարգացվածության մակարդակները:

Ֆունկցիոնալ ոճի ըմբիշների պարզ շարժողական ռեակցիայի և առավելագույն մոբիլիզացիայի ցուցանիշները, ինչպես երևում է նկար 8-ից, զիջում են, իսկ բարդ շարժողական ռեակցիայի ցուցանիշները գերազանցում են արագաուժային ոճի ըմբիշների ցուցանիշներին: Նման տարբերությունները կրկին խոսում են այն մասին, որ ըմբշամարտում մրցակցային տարբեր ոճի մարզիկների մոտ շարժողական ռեակցիան և մոբիլիզացիոն ընդունակությունները տարբեր կերպ են դրսևորվում:

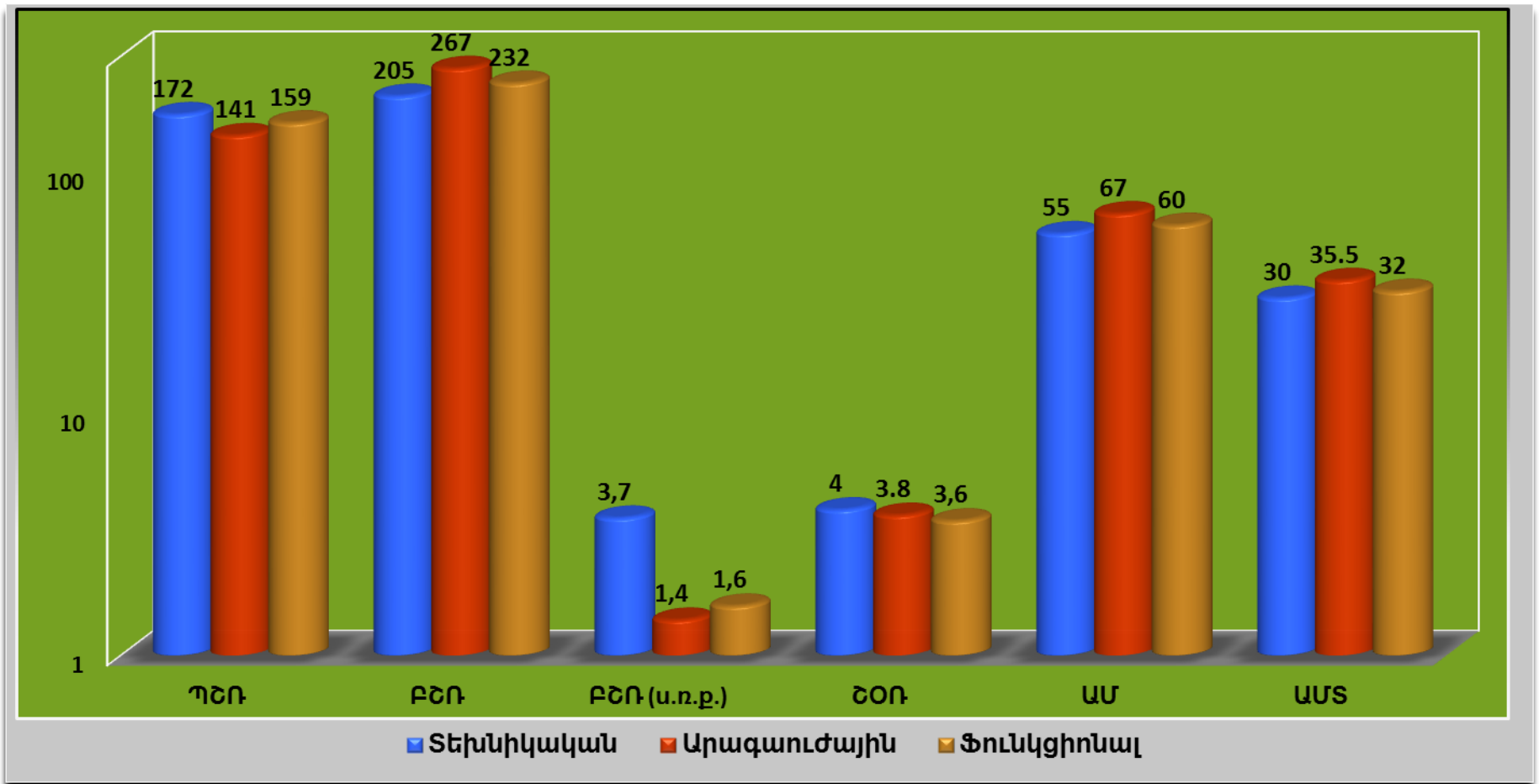
Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի և առավելագույն մոբիլիզացիայի 50%-ի տարբերակման ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ նշված երեք ոճերի

միջև տարբերություններն աննշան են: Ենթադրվում է, որ տվյալների նման ցուցանիշները նույնպես պայմանավորված են մարզաձևի առանձնահատկություններով, և ըմբիշների մոտ, անկախ մրցակցային ոճից, շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան և առավելագույն մոբիլիզացիայի 50%-ի տարբերակումը գրեթե միատեսակ են դրսևորվում:

Ինչպես տեսնում ենք, հոգեշարժիչ ընդունակությունները, թե ըստ մարզիկների որակավորման աստիճանի և թե ըստ մրցակցային ոճերի, իրենց դրսևորման բնույթով և զարգացվածության աստիճանով տարբեր են:

Հետազոտված հոգեշարժիչ ընդունակությունների և հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտված մյուս ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց առանձնացնել այն էական ցուցանիշները, որոնք կարող են հանդիսանալ մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման և հոգեկան պատրաստականության վիճակի գնահատման մոդելային բնութագրեր:

Կարևորվում է նաև ներկայացված հոգեշարժիչ ընդունակությունների համահարաբերակցական կապերի համեմատումը բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների ցուցանիշների միջև, ինչը մեզ թույլ տվեց այդ համեմատության արդյունքների հիման վրա բացահայտել, որ, բացի բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ոլորտում առկա տարբերությունների, ակնառու են հավաստի համահարաբերակցական տեղաշարժեր՝ կապված մրցակցային հոգեկան հուսալիության, հոգեկան վիճակների, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների ու մասնագիտական մի շարք յուրահատկությունների հետ, որոնք կազմում են ըմբիշի հոգեբանական պատրաստությանը ներկայացվող խնդիրների հիմնական բովանդակությունը:



Նկար 8: Տարբեր մրցակցային ոճի ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների ցուցանիշների դրսևորման դինամիկան

Աղյուսակ 9-ում ներկայացված են բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների և հետազոտված հոգեկան պատրաստականության վիճակի մյուս ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերը, որոնց վերլուծության արդյունքում պարզվում է, որ առօրյա սովորական մարզումային գործողություններում դրսևորվող սխալ ռեակցիաների քանակն ու ժամանակը (100% արդյունավետություն) անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր են դրսևորել կայունության-արգելադիմացկունության ցուցանիշների հետ (Կադ $r = +0,48$, $r = +0,45$): Այս փաստը մեկնաբանվում է հետևյալ կերպ. հաճախ ըմբշամարտի մարզումային գործընթացում մարզիկին ներկայացվում են տարբեր, բայց ոչ առավելագույն բարդության շարժողական գործողությունների իրականացում, և այդ տևական, հաճախակի կրկնվող շարժողական գործողությունների արագ ու ճիշտ իրականացումը պահանջում է առօրյա սովորական մարզումային պայմաններում իրականացվող շարժողական ռեակցիայի արդյունավետ դրսևորում, որի հիմքում ընկած են արգելքների հանդեպ բարձր դիմացկունությունը և կայունությունը, ինչի մասին են վկայում նաև վերը ներկայացված համահարաբերակցական կապերի դրսևորումները:

Սակայն, իրավիճակների բարդացման հետ մեկտեղ, բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերը փոփոխության են ենթարկվում (տես՝ աղյուսակ 9), և արտակարգ լարվածության պայմաններում դրսևորվող (10% արդյունավետություն) շարժողական ռեակցիաները, որոնք համապատասխանում են ըմբիշի մրցակցային գործընթացում կատարվող բարդ շարժողական գործողություններին, համահարաբերակցվում են դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտի (ԴԷ $r = -0,47$) և նախամեկնարկային մարտական պատրաստականության վիճակի ցուցանիշների հետ (ՄՊ $r = -0,40$): Ուստի, ենթադրվում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտի ակտիվության և նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակի ապահովման գործընթացի կազմակերպումը կարող են նպաստել, որ ըմբիշները գոտեմարտի ընթացքում ժամանակի դեֆիցիտի պայմաններում արագ կողմնորոշվեն և հնարավորինս առանց սխալներ թույլ տալու՝ իրականացնեն տեխնիկատակտիկական արդյունավետ գործողություններ ու հնարքներ:

**Բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների
համահարաբերակցական հավաստի կապերը (n=33)**

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | ՄՀԴ | ԿԱդ | ԴԷ | ՆԻՍ | Ն | ՄՊ | S |
|----|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. | Դյուրին խնդիր, 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի քանակ) | - | +0,48 | - | - | - | - | - |
| 2. | Դյուրին խնդիր, 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | - | +0,45 | - | - | - | - | - |
| 3. | Բարդ խնդիր, 10% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | - | - | -0,47 | - | - | -0,40 | - |
| 4. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | +0,53 | - | - | -0,40 | -0,43 | - | -0,43 |
| 5. | Առավելագույն մոբիլիզացիա (ԱՄ) | -0,46 | - | - | - | -0,41 | - | - |
| 6. | Պարզ շարժողական ռեակցիա (փորձից հետո) | - | - | - | - | +0,39 | - | - |

Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան համահարաբերակցական կապ է դրսևորել մրցակցային հուզական դիմացկունության (ՄՀԴ, $r = +0,53$), ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների (ՆԻՍ, $r = -0,40$), հուզական կայունության (Ն, $r = -0,43$) և նախամեկնարկային տենդի (S, $r = -0,43$) ցուցանիշների հետ: Պարզ շարժողական ռեակցիան համահարաբերակցվել է հուզական կայունության (Ն, $r = +0,39$), իսկ առավելագույն մոբիլիզացիան՝ մրցակցային հուզական դիմացկունության (ՄՀԴ, $r = -0,46$) և հուզական կայունության (Ն, $r = -0,41$) ցուցանիշների հետ: Հետաքրքրականն այն է, որ հետազոտված ցուցանիշներից շատերը նախկինում հեղինակների կողմից չեն կարևորվել ըմբիշի հոգեշարժիչ ընդունակությունների

շարքում, սակայն հետազոտության արդյունքների համահարաբերակցական կապերի վերլուծություններից և մեր կողմից կատարված դիտարկումներից պարզ է դառնում, որ վերը նշված ցուցանիշները, այդ թվում և շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան ու պարզ շարժողական ռեակցիան, առավել էական նշանակություն են ստանում տեխնիկատակտիկական պատրաստականության գործում և կորող են հանդիսանալ ըմբիշի մրցակցային գործունեության արդյունավետության հիմնական երաշխիքներ, ինչպես նաև հոգեկան պատրաստականության վիճակի գնահատման մոդելային բնութագրեր:

Աղյուսակ 10-ում ներկայացված են ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների համահարաբերակցական կապերը, որոնք արտացոլում են այլ պատկեր: Այստեղ, ի տարբերություն բարձր որակավորում ունեցող ըմբիշների, գրեթե բոլոր հոգեշարժիչ ընդունակությունները համահարաբերակցվել են հետազոտված հոգեկան պատրաստականության վիճակի մյուս ցուցանիշների հետ:

Ելնելով այս ամենից՝ կարելի է եզրակացնել, որ ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը, որոնց հիմքում ընկած են հոգեշարժիչ ընդունակությունները, անմիջականորեն կախված են հոգեկան տարբեր երևույթներից (արտաքին և ներքին սթրես գործոններ, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներ, անձնային, իրավիճակային տագնապ, հուզական կայունություն, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններ), ինչը չի արտահայտվում բարձր որակավորման ըմբիշների համահարաբերակցական կապերում: Այս փաստը կարելի է մեկնաբանել որպես ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության անբարենպաստ վիճակի բնութագիր:

Ներկայացված հոգեշարժիչ ընդունակությունները համահարաբերակցական կապերի մեջ են տեխնիկատակտիկական պատրաստականության ցուցանիշների հետ, ինչը հիմք է տալիս փաստելու, որ ըմբիշների տեխնիկատակտիկական խնդիրների զարգացումն ու կատարելագործումը սերտորեն իրականանում են անհրաժեշտ հոգեշարժիչ ցուցանիշների զարգացմանը զուգընթաց: Դրանք անմիջական փոխկապակցված համակարգեր են:

**Ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների համահարաբերակցական
հավաստի կապերը (n= 30)**

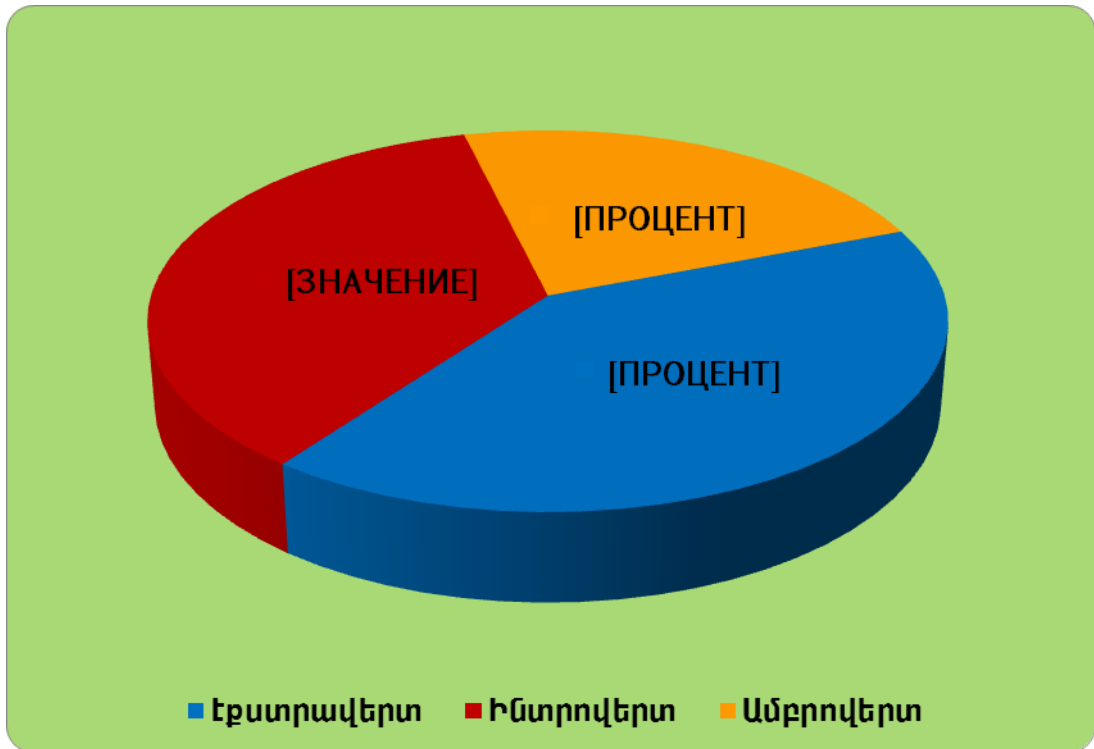
| N | Հետազոտված ցուցանիշները | ՄՀԴ | ՀԿ | ՆԻՍ | ԱԱՍ | ԱՆՍ | ԻՏ | ԱՏ | Ն | Է | Պ | Ա | Մ | ՎԴ դին. |
|-----|---|-------|-------|-------|-----------|-----|-------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|------------|
| 1. | Պարզ շարժողական ռեակցիա (ՊՇՌ- մինչև փորձը) | - | - | - | - 0,45 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Բարդ շարժողական ռեակցիա (ԲՇՌ) | +0,39 | - | +0,39 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | +0,40 |
| 3. | Բարդ շարժողական ռեակցիա (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - 0,44 | - | - | -0,43 |
| 4. | Դյուրին խնդիր (100% արդյունավետություն) | - | - | - | - | - | - | - | - | - 0,40 | - | - | - | - |
| 5. | Դյուրին խնդիր, 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի քանակ) | - | - | -0,39 | - | - | - | -0,41 | - 0,40 | - | - | -0,40 | - | - |
| 6. | Դյուրին խնդիր, 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | - | - | -0,39 | - | - | - | +0,48 | - | - | - | - | +0,51 | - |
| 7. | Միջին բարդության խնդիր (50% արդյունավետություն) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - 0,46 | - | - | +0,54 |
| 8. | Միջին բարդ. խնդիր, 50% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -0,41 | - | - | - | - | +0,48 | +0,42 | - | -0,42 | - | +0,56 | - | -0,47 |
| 9. | Բարդ խնդիր (10% արդյունավետություն) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | +0,47 | -0,40 |
| 10. | Բարդ խնդիր, 10% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | - | +0,40 | -0,49 | - | - | +0,51 | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | - | - | - | - | - | +0,39 | - | - | - | - | - | - | - |

3.3 Ըմբիշների վարքի և դրդապատճառների դրսևորման ձևերը ըստ խառնվածքի հատկությունների

Ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման մեխանիզմների ու յուրահատկությունների ուսումնասիրությունը առավել կարևորվում է նրանց անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների միասնականության կապերի տեսանկյունով: Հատկապես մրցակցային պայքարի լարվածության ու կանոնադրական փոփոխությունների պայմաններում հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորումը պահանջում է անձի հատկությունների ուսումնասիրություն, քանզի փաստերը վկայում են, որ ըմբշամարտում, հատկապես միջազգային մրցումներում, մեծամասամբ բարձր մրցակցային արդյունքների են հասնում այն ըմբիշները, ովքեր առանձնանում են անձի մարզական ուրույն անհատական հոգեբանական հատկություններով (մրցակցային հուզական դիմացկունություն, կայունություն-արգելադիմացկունություն, դրդապատճառային էներգետիկ ոլորտ, ինքնականոնավորման ընդունակություն և այլն):

Հետազոտության այս փուլում մեր կողմից հատուկ ուշադրություն է դարձվել ըմբիշների վարքի ու դրդապատճառների դրսևորման ձևերին՝ ըստ խառնվածքի ինտրովերտ ու էքստրավերտ հատկությունների՝ նախամրցումային, բուն մրցումային և հետ մրցումային իրավիճակներում:

Այգենկի թեստի հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ հետազոտված մարզիկների 41 %-ը դրսևորում են խառնվածքի էքստրավերտ, 36 %-ը՝ ինտրովերտ, 23 %-ը՝ ամբրովերտ հատկություններ (տես՝ նկար 9): Ինչպես երևում է՝ ցածր տոկոսն է կազմում նշված հատկությունների միջին գոտին (ամբրովերտ), ինչը կարելի է բնութագրել որպես երկու բևեռային հատկությունների միջին ցուցանիշ: Առավել հետաքրքրական են այն ըմբիշների նախամրցումային, բունմրցումային և հետմրցումային վարքի և դրդապատճառների դրսևորումները, որոնք տեղ են գտել էքստրավերտ և ինտրովերտ գոտիներում: Էքստրավերտ հատկություններին բնորոշ ցուցանիշները գրեթե հակադիր են ինտրավերտ խմբին: Հետազոտված ցուցանիշները արտահայտվում են վարքի դրական և բացասական դրսևորումներով (տես՝ աղ. 11):



Նկար 9: Խառնվածքի հատկությունների տոկոսային դրսևորումները

Մեր կողմից իրականացված դիտումների և մարզիկների սուբյեկտիվ գնահատականների հիման վրա մրցումների տարբեր պահերին գրանցվել և դասակարգվել են վարքի ու գործելակերպի հետևյալ դրսևորումները.

1. Էքստրավերտիա - անձի համալիր առանձնահատկություն է և համարվում է խառնվածքի բաղադրիչներից մեկը (Այզենկ): Նման ըմբիշները հաճախ արձագանքում են արտաքին ազդեցություններին, ինչը հիմնականում արտահայտվում է նրանց վարքի մեջ: Էքստրավերտ ըմբիշը շփվող է, աշխույժ, կենսուրախ, ոչ միշտ է տիրապետում ու լիարժեք կառավարում սեփական հույզերն ու զգացմունքները (սանգվինիկ, խոլերիկ):

Նախամրցումային իրավիճակներում էքստրավերտ ըմբիշները դրսևորում են առույգություն, ոգևորություն, որոշ դեպքերում էլ անհոգություն, ակտիվանում է տարածության վրա շփվելու, հաղորդակցվելու ձգտումը, ողջագուրվելու ցանկությունը, ակտիվ են և լավատես: Էքստրավերտ ըմբիշների մոտ երբեմն ի հայտ կարող են գալ նաև վարքի բացասական դրսևորումներ՝ տրամադրության

փոփոխություն, տազնապի զգացում, նյարդայնություն, դառնում են սնահավատ, խանգարվում է քունը և այլն:

Բունմրցումային գործընթացում էքստրավերտ ըմբիշների մոտ նկատվում է առավելագույնս լավ հանդես գալու ձգտումը, երբեմն էլ ակտիվությունը կարող է վերածվել շտապողականության, հաճախ թերագնահատում են մրցակիցների ուժերը, ոչ միշտ են լսում և կատարում մարզչի խորհուրդներն ու հրահանգները, դրսևորում են խռովարարություն և ագրեսիվություն, վարքը կարող է դառնալ պոռթկալի, սակայն էքստրավերտ ըմբիշներին հատուկ է արագ մոբիլիզանալու և պոտենցիալ հնարավորությունները ներդնելու կարողությունը, նաև հակված են գոտեմարտերի միջև ընկած ժամանակահատվածում արագ վերականգնվելու ընդունակությանը:

Ըստ դիտումների արդյունքների՝ *հեյմմրցումային* շրջանում, պայմանավորված մրցման արդյունքներով, հաղթանակած էքստրավերտ ըմբիշների մոտ նկատվում է ոգևորություն, ինքնավստահության զգացում, սոցիալական «Ես»-ի ակտիվացում, պարտվողների մոտ մեծանում է ուսանչի ձգտումը, երբեմն էլ սեփական անհաջողությունների համար ուրիշ թիրախ են փնտրում (պարտությունը կապում են ոչ օբյեկտիվ մրցավարության, մարզչի կողմից ոչ ճիշտ տակտիկայի մշակման կամ էլ չափից շատ քաշի իջեցման հետ և այլն), էքստրավերտները պարտության մտքի հետ չեն համակերպվում և երկար ժամանակ չեն մոռանում:

2. Ինտրովերսիա - անձի ինտեգրող առանձնահատկություններից է: Ապրումները, գործողությունները, ակտիվությունը պայմանավորված ու միջնորդավորված են ներաշխարհի իրադարձություններով ու գործոններով: Ինտրովերտները գերադասում են հիմնականում շփվել ծանոթ մարդկանց հետ գործնական պայմաններում: Ըստ Հ. Այզենկի, Վ. Ս. Մեռլինի և ուրիշ հեղինակների՝ ինտրովերսիան բնորոշ է ֆլեգմատիկ ու սանգվինիկ տիպերին:

Նախամրցումային գործընթացում ինտրովերտ ըմբիշները կարողանում են դրսևորել զսպվածություն, գործողությունների մեջ հաշվենկատ են, կարողանում են մտապատկերել առաջիկա մրցելույթի առանձին տեխնիկական գործողությունները (իդեոմոտորիկան), հաճախ ուշադրությունը կենտրոնացնում են ներքին ապրումների

վրա, ինչի արդյունքում առաջանում են բացասական հուզական վիճակներ ու մտքեր (պարտվելու կամ ձախողվելու մտավախություն, անորոշության զգացում և այլն), երբեմն էլ դառնում են անտարբեր շրջապատի, մարզչի և թիմակիցների հանդեպ:

Ինչպես նախամրցումային, այնպես էլ բունմրցումային գործընթացներում ինտրովերտ ըմբիշները դրսևորում են զսպվածություն, մարզիկների մոտ մեծանում է պարտքի և պատասխանատվության զգացումը, մրցման ընթացքում կարողանում են վերահսկել սեփական շարժումներն ու գործողությունները, առաջանում է մինչև վերջ պայքարելու ձգտում, երբեմն էլ առաջանում է ուժերը մինչև մրցման ավարտը չբավարարելու մտավախություն: Ինտրովերտ ըմբիշները թե նախամրցումային և թե բունմրցումային գործընթացում, ի տարբերություն էքստրավերտների անվերապահորեն կատարում են մարզչի հրահանգներն ու ցուցումները:

Հեղմրցումային գործընթացում ինտրովերտ ըմբիշները կարողանում են օբյեկտիվ գնահատել մրցման արդյունքները, ունենում են ամոթի զգացում, թախիժ, կարծիքների նկատմամբ դառնում են դյուրազգաց, մեծանում է ինքնաքննադատությունը (մեղադրում են իրենք իրենց՝ մարզումներում թերանալու, ճիշտ տակտիկա չընտրելու և այլն), ձգտում են հասնել առավել բարձր մրցակցային արդյունքների, ինչի արդյունքում նպատակադրվում են կրկնակի մարզվել և այլն:

3. Ամբրովերտ – միջանկյալ տեղ են զբաղեցնում ինտրովերտների և էքստրավերտների միջև:

Ըմբիշների մոտ խառնվածքի հատկությունների նմանատիպ դրսևորումը գործնականում կարող է դրսևորվել իրավիճակների, մրցման հաջող կամ անհաջող ելքի, ինչպես նաև անձնային ու իրավիճակային տագնապի պայմաններում փոփոխություններ կրել, ինչը հաճախ արտահայտվում է մարզիկի մրցակցային ոճի, վարքի առանձին դրսևորումների ու հուզական, ֆունկցիոնալ տեղաշարժերի ձևով:

Աղյուսակ 11-ում ներկայացված են խառնվածքի տարբեր հատկություններով ըմբիշների վարքի դրական և բացասական դրսևորումները, որոնք գործնական կիրառական մեծ նշանակություն կարող են ունենալ հոգեբանական պատրաստության տեղայնացման ու արդյունավետ կազմակերպման համար:

Խառնվածքի տարբեր հատկություններով ըմբիշների վարքի դրական և բացասական դրսևորումները

| | Էքստրավերտ 41 % | | | Ինտրովերտ 36 % | | |
|-------------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| | Նախամրցումային | բունմրցումային | հետմրցումային | Նախամրցումային | բունմրցումային | հետմրցումային |
| Վարքի դրական դրսևորումներ | Անհոգություն, առույգություն, ակտիվության և լավատեսության բարձրացում, ոգևորություն, անհամբերություն, ինքնավստահություն: | Առավելագույնս հանդես գալու ձգտում: | Ունանշի ձգտում, պարտությանը չհամակերպվելու միտում, ոգևորություն, ինքնավստահության զգացում: | Ձսավածություն, գործողությունների մեջ հաշվենկատություն, առաջիկա մրցելույթի առանձին տեխնիկական գործողությունների մտատորիկա, ուշադրության կենտրոնացում ներքին ապրումներին: | Ձսավածություն, ինքնավերահսկում, հավասարակշռություն, պարտքի և պատասխանատվության զգացում, ուժերի մոբիլիզացում, մինչև վերջ պայքարելու ձգտում: | Առավել բարձր արդյունքների հասնելու ձգտում, կրկնակի մարզվելու նպատակադրվածություն, օբյեկտիվ գնահատականի ձևակերպում: |
| Վարքի բացասական դրսևորումներ | Տրամադրության փոփոխություն, քնի խանգարում, տագնապ, սընահավատություն, նյարդայնություն, տարածության վրա շփվելու, հաղորդակցվելու ձգտում, ողջագուրվելու, փաթաթվելու ցանկություն: | Խռովարարություն, ազրեսիա, քնահաճություն, գրեթե անկառավարելի վարքագիծ, ուժերի թերագնահատում, շտապողականություն, անհիմն պատճառաբանություն, վախի զգացում: | Սեփական անհաջողության համար ուրիշ թեմաների վնասում, «ուրիշի վիզը փաթաթելը», փառամոլություն, հիասթափություն: | Անտարբերություն շրջապատի հանդեպ, անորոշության զգացում, պարտվելու կամ ձախողվելու մտավախություն: | Ուժերը մինչև վերջ չբավարարելու մտավախություն, մտազբաղվածություն: | Անոթի զգացում, թախիծ, կարծիքների նկատմամբ դյուրագոգացություն, ինքնաքննադատություն: |

Վերը նշված ցուցանիշները կարող են հանդիսանալ նաև ըմբիշների վարքի և դրդապատճառների գնահատման մոդելային բնութագրեր և, եթե ստեղծվեն ըմբիշների անհատական կամ հավաքական թիմերի նպատակով այս մոդելը, դրանով իսկ կարելի է միշտ էլ կառավարել և կանոնավորել վարքի ու դրդապատճառների դրսևորումները՝ բերելով այս մոդելի սահմաններում դրական հատկանիշների ավելացմանը, բացասական հատկանիշների նվազեցմանը, ինչն էլ կարող է նպաստել մրցակցային բարձր արդյունքների նվաճմանը:

3.4 Ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի գործոնային ցուցանիշների վերլուծություն

Հոգեկան պատրաստականության վիճակի ցուցանիշների վերլուծության վերջնական փուլում կիրառել ենք մաթեմատիկական գործոնային վերլուծությունը: Այն հնարավորություն է ընձեռում հետազոտված ցուցանիշների բազմությունից ընտրել այնպիսի հավաստի խմբեր, որոնք ամենաէականներն են և ընդհանուր դիսպերսիայում ունեն ամենամեծ մասնաբաժինները ու կազմում են ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի հիմնական բնութագրերը:

Բարձր և ցածր որակավորում ունեցող ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի էական պարամետրերը պարզելու համար, հետազոտված ցուցանիշներից ընտրել ենք այն գործոնները, որոնք ունեն առավելագույն գործոնային մեծություն և հավաստի համահարաբերակցական կապեր են դրսևորել հոգեկան պատրաստականության վիճակի առաջատար ցուցանիշների և միմյանց միջև (տես՝ գլուխ 3.1, 3.2, 3.3):

Գործոնային վերլուծության արդյունքում հետազոտված յուրաքանչյուր խմբի համար (բարձր և ցածր որակավորում) ստացված գործոնների բազմությունից ընտրվել են չորս գործոնային խմբեր, որոնցում առկա ցուցանիշները առավել հավաստի և անմիջական համահարաբերակցական կապերով կապված են միմյանց ու իրենց

բնույթով կենտրոնական դիրքեր են գրավում ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի համակարգում:

Ներկայացվող գործոնների շարքում հիմնականում ընդգրկված են $r=0,50$ և ավելի գործոնային կշիռ ունեցող ցուցանիշներ: Առանձին դեպքերում ընդգրկվել են նաև 0,39-ից մինչև 0,40 բեռնվածության ցուցանիշները, որոնք ունեն աճի միտում: Յուրաքանչյուրն անվանակոչել ենք՝ հաշվի առնելով նրանում տեղ գտած ցուցանիշների բովանդակությունը, բնույթը և գործոնային կշիռը:

Գործոնների առաջնայնությունը պայմանավորված է նրանցում ընդգրկված հավաստի ցուցանիշների քանակով:

Առանձնացված գործոններն անվանակոչվել, դասակարգվել և բնութագրվել են հետևյալ կերպ.

1. «Մոբիլիզացիոն պատրաստականության» գործոն:

Բարձր որակավորման ըմբիշների առաջին գործոնը իր մեջ ներառել է 15 ցուցանիշ, որոնց բեռնվածության գոտին կազմում է $r=0,50 - 0,95$:

Ըստ բնույթի՝ ցուցանիշները բաժանվել են մոբիլիզացիոն, զգայաշարժողական, գործունեության արդյունավետության, սխալ գործողությունների (անարդյունավետության), տագնապի, ներքին իմաստավորվածության և անորոշակիության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության, հոգեկան վիճակների կանոնավորման կարողության խմբերի (տես՝ աղյուսակ 12):

Այս գործոնում ներկայացված ցուցանիշների քանակակազմը և գործոնային բարձր կշիռները վկայում են բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ցուցանիշների մոբիլիզացիոն ընդունակությունների մասին, որոնք նպաստում են տեխնիկական հնարքների իրականացման ճշգրտությանը և արագությանը հատկապես մրցակցային բարդ իրավիճակներում, որտեղ ժամանակի դեֆիցիտի պայմաններում արագ և ճիշտ գործելու անհրաժեշտություն է առաջանում:

ԳՈՐԾՈՆ 1. Բարձր որակավորման ըմբիշների
«Մոբիլիզացիոն պատրաստականության»
գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|----------|--|----------------------------------|
| 1 | Առավելագույն մոբիլիզացիա (ԱՄ) | +0,95 |
| 2 | Պարզ շարժողական ռեակցիա (ՊՇՌ) | -0,89 |
| 3 | Բարդ խնդիր (10% արդյունավետություն) | +0,83 |
| 4 | Անձնային տագնապ (ԱՏ) | -0,73 |
| 5 | Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում (ԱՄՏ) | +0,72 |
| 6 | Միջին բարդության խնդիր (50% արդյունավետություն) | +0,63 |
| 7 | ԲՇՌ (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -0,59 |
| 8 | 50% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -0,59 |
| 9 | 10% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -0,59 |
| 10 | Դյուրին խնդիր (100% արդյունավետություն) | +0,57 |
| 11 | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ) | -0,57 |
| 12 | 50% արդ. (սխալ ռեակցիայի քանակ) | +0,56 |
| 13 | Հոգեկան վիճակների կանոնավորում (Հկ) | +0,56 |
| 14 | ԲՇՌ (սխալ ռեակցիայի քանակ) | +0,50 |
| 15 | Ներքին անորոշության սթրեսորներ (ՆԱՍ) | -0,50 |

2. «Սթրեսկայունության» գործոն:

Վերը նշված գործոնի ցուցանիշների առատությունը և բարձր գործոնային կշիռը փաստում են բարձր որակավորման ըմբիշների կայունությունը տարբեր նշանակության սթրեսորների հանդեպ: Այն արտացոլում է մարզիկի տևական սթրեսների պայմաններում աշխատունակության պահպանման ունակությունը, որը առնչվում է ըմբիշի պահեստային հնարավորությունների հետ:

**ԳՈՐԾՈՆ 2. Բարձր որակավորման ըմբիշների
«Սթրեսկայունության»
գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները**

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|----------|---|----------------------------------|
| 1 | Վերջույթների դինամիկ դող (ՎԴԴ) | -0,90 |
| 2 | Ներքին անորոշության սթրեսորներ (ՆԱՍ) | -0,80 |
| 3 | Վերջույթների ստատիկ դող (ՎՍԴ) | -0,78 |
| 4 | Անձնային տագնապ (ԱՏ) | -0,77 |
| 5 | Հուզական կայունություն (Նեյրոտիզմ, Ն) | +0,77 |
| 6 | Առօրյա մարզումային վիճակ (ԱՄ) | -0,75 |
| 7 | Արտաքին անորոշության սթրեսորներ (ԱԱՍ) | -0,66 |
| 8 | Նախամեկնարկային ապատիա (Ա) | -0,61 |
| 9 | Նախամեկնարկային տենդ (Տ) | -0,59 |
| 10 | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ) | -0,53 |
| 11 | Իրավիճակային տագնապ (ԻՏ) | -0,56 |
| 12 | Մարտական պատրաստականություն (ՄՊ) | +0,55 |
| 13 | Մրցակցային հուզական դիմացկունություն (ՄՀԴ) | +0,55 |
| 14 | Կայունություն, արգելադիմացկունություն (ԿԱդ) | +0,55 |

3. **«Մրցակցային հոգեկան հուսալիության»** գործոն, որն ըմբիշին հնարավորություն է տալիս պատասխանատու մրցումներում որոշակի ժամանակահատվածում հանդես գալ առավել կայուն և արդյունավետ:

Բարձր որակավորման ըմբիշների «մրցակցային հոգեկան հուսալիության» գործոնը իր մեջ ներառում է 8 ցուցանիշ (տես՝ աղյուսակ 14):

Բարձր որակավորման ըմբիշների երրորդ գործոնի ցուցանիշների գործոնային նշանակալի բեռնվածությունը վկայում է մրցակցային հոգեկան հուսալիության բարձր մակարդակի մասին, որտեղ տեղ են գտել առավելապես մրցակցային դրդապատճառները, հուզական վիճակների կանոնավորման և ինքնականոնավորման կարողությունները, առավելագույն մոբիլիզացիայի տարբերակման ցուցանիշները, որոնք կարող են պահպանել ըմբիշի արդյունավետ ելույթների կայուն դինամիկան:

Աղյուսակ 14

**ԳՈՐԾՈՆ 3. Բարձր որակավորման ըմբիշների
«Մրցակցային հոգեկան հուսալիության»
գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները**

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|---|--|---------------------------|
| 1 | Հուզական լարվածություն (ԷՄԴ) | +0,87 |
| 2 | Ներքին անորոշության սթրեսորներ (ՆԱՍ) | -0,72 |
| 3 | Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում (ԱՄՏ) | +0,68 |
| 4 | Հոգեկան վիճակների կանոնավորում (Հկ) | +0,65 |
| 5 | Վերջույթների դինամիկ դող (ՎԴԴ) | -0,65 |
| 6 | 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի քանակ) | -0,53 |
| 7 | Դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտ (ԴԷ) | +0,51 |
| 8 | Դյուրին խնդիր (100% արդյունավետություն) | +0,51 |

4. «Հոգեշարժիչ» գործոն:

Բարձր որակավորման ըմբիշների «հոգեշարժիչ» գործոնում առկա են 7 այնպիսի ցուցանիշներ (տես՝ աղյուսակ 15), որոնք ընկած են ըմբիշի ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստականության արդյունավետ դրսևորման հիմքում: Այս գործոնի ցուցանիշների առկայությունը վկայում է ըմբիշների տեխնիկատակտիկական

պատրաստականության բարձր մակարդակի դրսևորման փաստը, որտեղ հստակ արտահայտված են մարզիկի հոգեշարժիչ այնպիսի ցուցանիշներ, ինչպիսիք են շարժողական ռեակցիան, առավելագույն մոբիլիզացիայի և բարդ խնդիրների պայմաններում իրականացվող շարժողական գործողությունների իրականացման ընդունակությունները, որոնք իրենց տեղն են գտել ըմբիշի պատրաստականության ձևերի և մրցակցային բարձր արդյունքների նվաճման գործում:

Աղյուսակ 15

**ԳՈՐԾՈՆ 4. Բարձր որակավորման ըմբիշների
«Հոգեշարժիչ»
գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները**

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|----------|---|----------------------------------|
| 1 | Բարդ խնդիր (10% արդյունավետություն) | +0,73 |
| 2 | Արտաքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ԱԻՍ) | -0,63 |
| 3 | Հոգեկան վիճակների կանոնավորում (Հկ) | +0,60 |
| 4 | 10% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -0,56 |
| 5 | Հուզական կայունություն (Նեյրոտիզմ, Ն) | +0,56 |
| 6 | Պարզ շարժողական ռեակցիա (ՊՇՌ) | -0,55 |
| 7 | Առավելագույն մոբիլիզացիա (ԱՄ) | +0,50 |

Ցածր որակավորման ըմբիշների առաջին գործոնը (մոբիլիզացիոն պատրաստականություն), ի տարբերություն բարձր որակավորման ըմբիշների, իր մեջ ներառել է 50%-ից պակաս ցուցանիշներ (տես՝ աղյուսակ 16), և առավելագույն գործոնային բեռնվածությունը կազմել է 0,59: Ցածր բեռնվածության արդյունքում այս գործոնից դուրս են մնացել առավելագույն մոբիլիզացիայի և 50%-ի տարբերակման ցուցանիշները, սթրեսկայունության և հոգեշարժիչ այնպիսի կարևորագույն

ցուցանիշներ, որոնք նպաստում են մոբիլիզացիոն ընդունակությունների արդյունավետ դրսևորմանը, մրցակցային գործընթացում ժամանակի դեֆիցիտի պայմաններում արագ և ճիշտ կողմնորոշմանը, հնարքների իրականացման ճշգրտությանը, արագությանը և այլն:

Աղյուսակ 16

ԳՈՐԾՈՆ 1. Ցածր որակավորման ըմբիշների «Մոբիլիզացիոն պատրաստականության» գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|---|---|---------------------------|
| 1 | Կայունություն, արգելադիմացկունություն (ԿԱդ) | +0,59 |
| 2 | Բարդ շարժողական ռեակցիա (ԲՇՌ) | -0,57 |
| 3 | Նախամեկնարկային տենդ (Տ) | -0,56 |
| 4 | ԲՇՌ (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -0,48 |
| 5 | Մարտական պատրաստականություն (ՄՊ) | +0,47 |
| 6 | 100% արդ. (սխալ ռեակցիայի քանակ) | -0,47 |
| 7 | Վերջույթների ստատիկ դող (ՎՍԴ) | -0,45 |
| 8 | Հոգեկան վիճակների կանոնավորում (Հկ) | +0,45 |

Փաստը վկայում է, որ ցածր որակավորման ըմբիշների մոտ մոբիլիզացիոն ընդունակություններն իրենց բովանդակային և գործոնային կառուցվածքով դեռևս գտնվում են ձևավորման ու կատարելագործման փուլում:

Ցածր որակավորման ըմբիշների երկրորդ գործոնը (սթրեսկայունություն) իր մեջ ներառել է ընդամենը 6 և գործոնային ցածր կշիռ ունեցող (0,46-ից 0,55) ցուցանիշներ (տես՝ աղյուսակ 17):

Ակնհայտ է այն փաստը, որ սրանում տեղ չեն գտել սթրեսի հանդեպ կայունության այնպիսի ցուցանիշներ, ինչպիսիք են մրցակցային հուզական դիմացկունությունը, հուզական կայունությունը և այլ նմանատիպ ցուցանիշներ, որոնք կարող են պահպանել ըմբիշի՝ տարբեր բնույթի սթրեսների հանդեպ բարձր կայունության աստիճանը:

Աղյուսակ 17

ԳՈՐԾՈՆ 2. Ցածր որակավորման ըմբիշների

«Սթրեսկայունության»

գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|----------|--|----------------------------------|
| 1 | Իրավիճակային տագնապ (ԻՏ) | -0,55 |
| 2 | Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում (ԱՄՏ) | -0,53 |
| 3 | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ) | +0,52 |
| 4 | Առօրյա մարզումային վիճակ (ԱՄ) | +0,51 |
| 5 | Կայունություն, արգելադիմացկունություն ԿԱդ) | +0,48 |
| 6 | Արտաքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ԱԻՍ) | -0,46 |

Ցածր որակավորման ըմբիշների երրորդ գործոնը (մրցակցային հոգեկան հուսալիություն) նույն պես իր մեջ ընդգրկել է 8 ցուցանիշ (տես՝ աղյուսակ 18), ինչպես բարձր որակավորման ըմբիշների մոտ, սակայն գործոնային միջին և ցածր կշիռներ ունեցող տարաբնույթ ցուցանիշներով, ինչը բնութագրում է ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային պայմաններում տեխնիկական հնարքների և տակտիկական մտահղացումների իրականացման անկայունությունը, ցածր հավակնության աստիճանը և ինքնավերահսկողության անկարողությունը և այլն:

ԳՈՐԾՈՆ 3. Ցածր որակավորման ըմբիշների
«Մրցակցային հոգեկան հուսալիության»
գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|----------|---|----------------------------------|
| 1 | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | -0,55 |
| 2 | 50% արդ. (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) | -0,54 |
| 3 | Հուզական կայունություն (Նեյրոտիզմ, Ն) | +0,52 |
| 4 | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ) | -0,51 |
| 5 | Դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտ (ԴԷ) | -0,50 |
| 6 | Վերջույթների ստատիկ դող (ՎՍԴ) | +0,49 |
| 7 | Բարդ շարժողական ռեակցիա (ԲՇՌ) | +0,46 |
| 8 | Դյուրին խնդիր (100% արդյունավետություն) | -0,46 |

Ցածր որակավորման ըմբիշների չորրորդ գործոնը (հոգեշարժիչ) իր մեջ ներառել է նույն քանակով և գրեթե նույն գործոնային կշիռ ունեցող 7 ցուցանիշներ (տես՝ աղյուսակ 19), ինչը բարձր որակավորման ըմբիշների նույնանուն գործոնում, սակայն այստեղ տարբեր է դրսևորված ցուցանիշների բնույթը: Նման հոգեշարժիչ ցուցանիշները բավարար չեն մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման համար: Ցածր որակավորման ըմբիշների չորրորդ գործոնը կարող է բացասաբար անդրադառնալ մարզիկի պատրաստականության մյուս ձևերի արդյունավետության վրա՝ հատկապես անձնային տագնապի, բարդ շարժողական ռեակցիայի և միջին բարդության խնդիրների (50% արդյունավետություն) իրականացման ժամանակ սխալ ռեակցիաների քանակի ցուցանիշների:

ԳՈՐԾՈՆ 4. Ցածր որակավորման ըմբիշների
«Հոգեշարժիչ»
գործոնային նշանակալի բեռնվածության ցուցանիշները

| N | Ցուցանիշները | Գործոնային բեռնվածություն |
|----------|--|----------------------------------|
| 1 | Անձնային տազնապ (ԱՏ) | -0,73 |
| 2 | 50% արդ. (սխալ ռեակցիայի քանակ) | -0,56 |
| 3 | Առավելագույն մոբիլիզացիաի (ԱՄ) | +0,55 |
| 4 | Մրցակցային հուզական դիմացկունություն (ՄՀԴ) | +0,55 |
| 5 | Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում (ԱՄՏ) | -0,54 |
| 6 | Բարդ խնդիր (10% արդյունավետություն) | -0,53 |
| 7 | ԲՇՌ (սխալ ռեակցիայի քանակ) | +0,47 |

Վերջիվերջո, համեմատելով բարձր և ցածր որակավորում ունեցող ըմբիշների գործոնային խմբերի ցուցանիշների դրսևորման առանձնահատկությունները, գործոնային կշիռները և քանակակազմը՝ հանգել ենք հետևյալ եզրահանգմանը, որ բարձր որակավորման ըմբիշների չորս գործոնների ամբողջությունը, նրանցում դրսևորված ցուցանիշներով հանդերձ, կարող են բնութագրել մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի բարձր մակարդակը և ծառայել որպես ըմբշամարտի հավաքական թիմերի հոգեբանական սպասարկման մոդելային բնութագրեր:

Ցածր որակավորման ըմբիշների հետազոտված ցուցանիշների վերլուծությունը առավել հիմնավոր դարձրեց պատկերացումը ըմբիշների բարձր մրցակցային արդյունքների ցուցադրման հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջատար գործոնների յուրահատկություններն ու մեխանիզմները:

3.5 Մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման հոգեբանական յուրահատկություններն ըմբշամարտում

Մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը մարզիկի պատրաստականության ձևերի (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական) պլանավորված իրականացումն է մրցումներում:

Այն բնորոշվում է հիմնականում հետևյալ բաղադրամասերով՝

1. Կենսամեխանիկական. պայմանավորում է գործողության (շարժումների) տեխնիկայի արդյունավետությունը:
2. Բժշկակենսաբանական. ապահովում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների արդյունավետությունը, ինչը պայմանավորված է օրգանիզմի էներգետիկ պաշարների դրսևորման կենսաբանական մեխանիզմներով:
3. Հոգեբանական. այն համարվում է մարզիկի մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշների դրսևորման ինքնատիպ ֆունկցիաների ու մեխանիզմների «կատալիզատոր»:

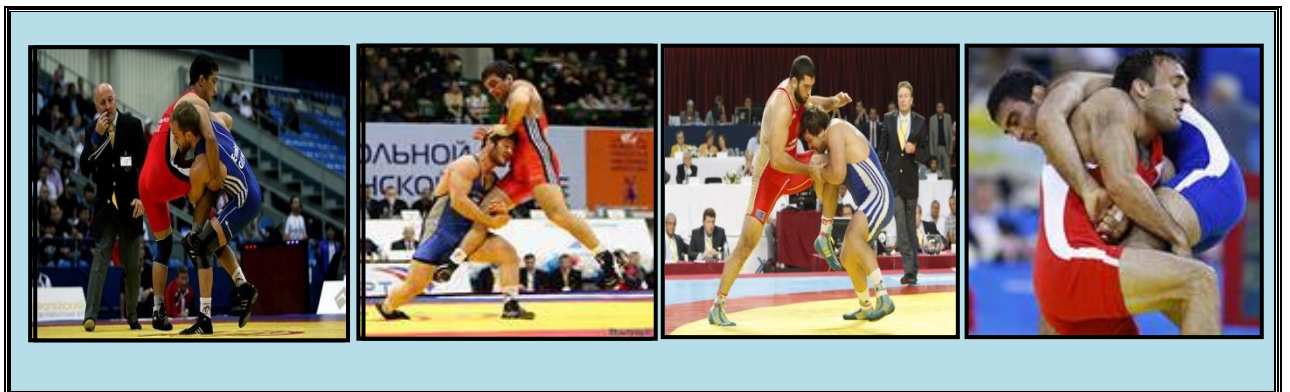
Ըմբշամարտում մրցակցային պայքարի լարվածությունը, վերջին կանոնադրական փոփոխությունները, արդյունքների բուռն աճը և գիտական ներդրումները ազդել են գործունեության արդյունավետությունը երաշխավորող գործոնների վրա: Ինչպես մյուս մենապայքարային մարզաձևերում, ըմբշամարտում նույնպես դրսևորվում է տեխնիկական գործողությունների սահմանափակման, գոտեմարտի ինտենսիվության բարձրացման, տակտիկական և հոգեբանական նորովի խնդիրների առաջադրման պահանջ, որն էլ հանգեցրել է նորագույն խնդիրների:

Ենթաբաժնի հիմնական հետազոտական գործընթացն իրականացվել է երեք փուլով, որի նպատակն է բացահայտել վերջին տարիներին ազատ ոճի ըմբշամարտում մրցակցային արդյունքների որոշիչ ցուցանիշներ հանդիսացող հնարքների կատարման հոգեբանական յուրահատկությունները՝ հաշվի առնելով գլուխ 3.1, 3.2, 3.3 և 3.4 բաժիններում լուսաբանված հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջատար ցուցանիշներն ու գործոնները:

Առաջին փուլ: Մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշների բացահայտման նպատակով համապատասխան տեսաերիզների միջոցով դիտվել և գրանցվել են ազատ ոճի ըմբշամարտի մեծահասակների աշխարհի 3 առաջնությունների (2009, 2010, 2011) և երկու օլիմպիական խաղերի (2008, 2012) եզրափակիչ 105 գոտեմարտերում իրականացված այն հնարքները և գործողությունները, որոնք հանդիսացել են մրցափուլերի կամ ընդհանուր գոտեմարտերի հաղթանակների հիմնական գրավականներ:

Դիտումների արդյունքում առանձնացրել ենք տոկոսային բարձր հարաբերությամբ չորս հնարքներ: Դրանք են՝

1. *Բռնվածք ուղքից (80-90%):* Ըմբշամարտում, երբ գոտեմարտի որևէ մրցափուլում մարզիկները միավոր չեն վաստակում, նրանց լրացուցիչ հնարավորություն է տրվում վիճակահանության արդյունքում հատուկ բռնվածքով (բռնվածք ուղքից) վաստակել միավոր (տես՝ նկար 10):



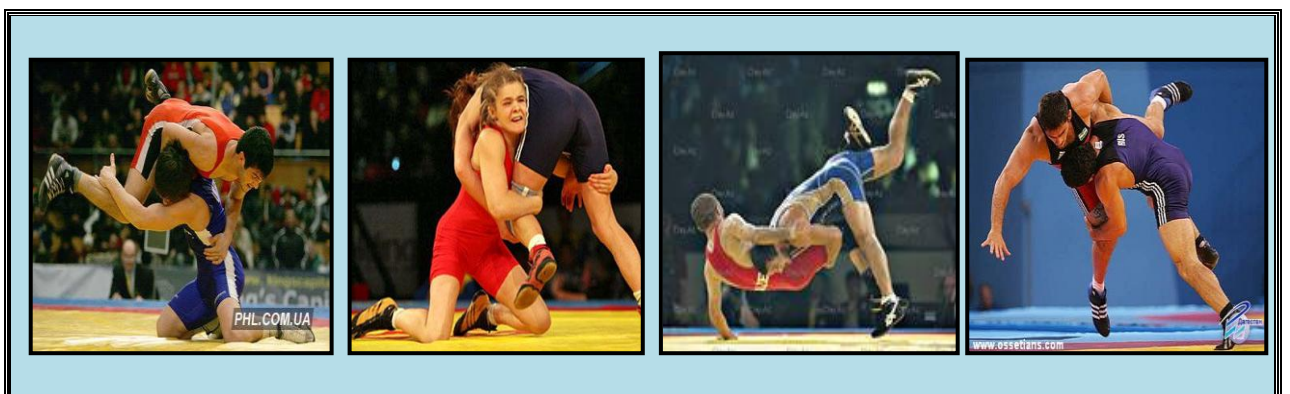
Նկար 10: Բռնվածք ուղքից հնարքի իրականացումն ըմբշամարտի մրցման տարբեր պահերին

2. *Մրցագորգից մրցակցին դուրս մղելը (70-80%):* Ըմբիշներից որևէ մեկը, եթե կարողանում է մրցագորգի սահմաններից դուրս մղել մրցակցին, վաստակում է մեկ միավոր (տես՝ նկար 11):



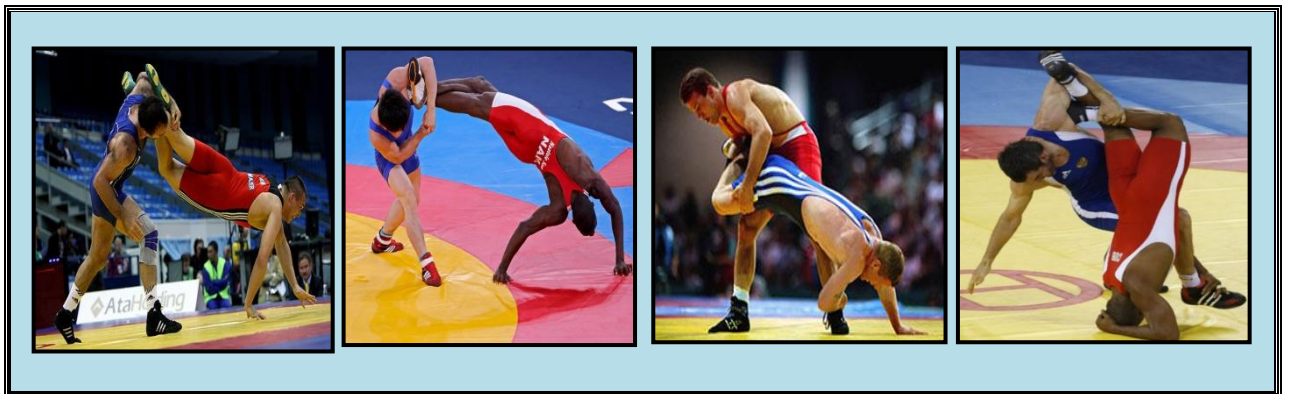
Նկար 11: Մրցագորգից մրցակցին դուրս մղելու իրականացումն ըմբշամարտի մրցման տարբեր պահերին

3. *Գցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը (50-60%)*: Գրոհող ըմբիշը, ձեռքերի և պարանոցի տարբեր բռնվածքներով ձգելով, հրելով, ոլորումներով, «շմունգներով» մրցակցին հանում է հավասարակշռությունից, քայլով կամ սուզումով մոտենալով՝ բռնում է մրցակցի ազդրը (ազդրերը)՝ գլուխը կողքից: Այնուհետև, մրցակցին ուսերի վրա բարձրացնելուց հետո առաջ թեքելով մրցակցի իրանն ու ոտքերը բռնած ոտքի կողմ ձգելով՝ գցում է թիկունքի վրա կամ մրցակցին փոխադրում ծնկադիր դրության: Հնարքի կատարման ժամանակ գրոհողի ծնկները կամ ծունկը կարող է հպված լինել գորգին (տես՝ նկար 12):



Նկար 12: Գցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը հնարքի իրականացումն ըմբշամարտի մրցման տարբեր պահերին

4. Շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով (20-30%): Հնարքը սովորաբար կատարվում է ցածր ծնկադիր (որովայնին պռակած) դրությունից: Գրոհող ըմբիշը բռնում է մրցակցի ոտքը դրսից (ծնկից կամ սրունք-վեզային հողի մոտից), բարձրացնում է, մյուս ոտքի հետ «խաչում» և նախաբազուկն անցկացնելով երկու սրունքների միջով՝ կատարում է բռնվածքը, այնուհետև դեպի բռնած ձեռքին հակառակ շրջելով և ոտքերը ոլորելով՝ մրցակցին շրջում մեջքով դեպի գորգը (տես՝ նկար 13):



Նկար 13: Շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով հնարքի իրականացումն ըմբշամարտի մրցման տարբեր պահերին

Երկրորդ փուլ: Արդյունավետության ցուցանիշ հանդիսացող վերը նշված հնարքների հոգեբանական յուրահատկությունների ուսումնասիրության նպատակով հետազոտված ըմբիշներից առանձնացրել ենք երկու խումբ.

1. Առաջին խմբում ընդգրկվել են 15 այնպիսի ըմբիշներ, ովքեր դրսևորել են հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջատար գործոնների ցածր մակարդակ:
2. Երկրորդ խմբում՝ 15 բարձր ցուցանիշներ դրսևորած ըմբիշներ (տես՝ աղյուսակ 20):

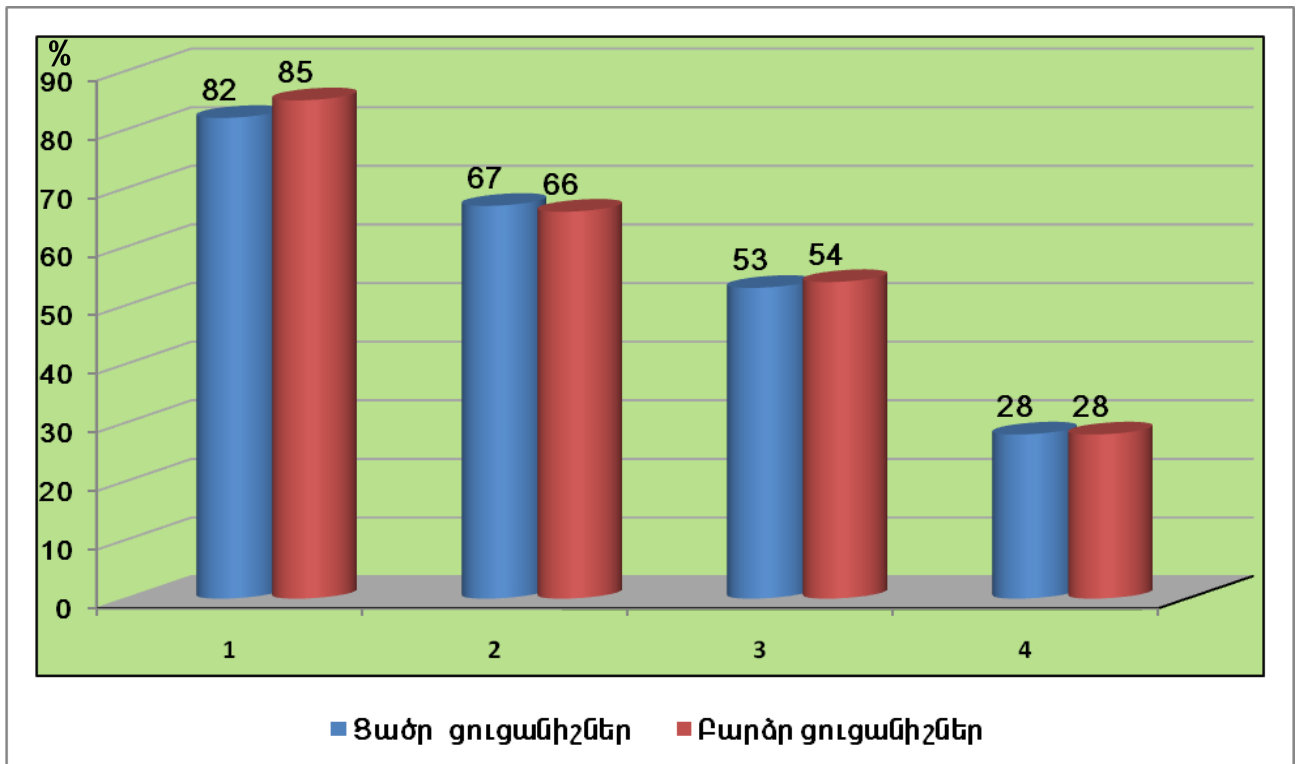
Երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի առաջատար ցուցանիշների համեմատական բնութագիրը

| N | Հետազոտված ցուցանիշները | Ցածր (բացասակա) ցուցանիշներ (n=15) | | | Բարձր (դրական) ցուցանիշներ (n=15) |
|-----|--|---|------|--------|--|
| | | M±m | t | P | M±m |
| 1. | Մրցակցային հուզական դիմացկունություն (ՄՀԴ) | -5,7±0,62 | 4,1 | <0,001 | -2,6±0,23 |
| 2. | Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներ (ՆԻՍ) | 5,4±0,47 | 3,3 | <0,001 | 3,2±0,15 |
| 3. | Անձնային տազնապ (ԱՏ) | 47,4±0,55 | 2,9 | <0,01 | 40,2±0,41 |
| 4. | Մարտական պատրաստականություն (ՄՊ) | 2,2±0,64 | 3,5 | <0,001 | 5,7±0,48 |
| 5. | Նախամեկնարկային տենդ (Տ) | 7,9±0,26 | 4,4 | <0,001 | 3,1±0,52 |
| 6. | Հուզական կայունություն (Նեյրոտիզմ, Ն) | 19,5±0,43 | 4,2 | <0,001 | 12,3±0,22 |
| 7. | Հոգեկան վիճակների կանոնավորում (ՀԿ) | -3,3±0,65 | 2,61 | <0,01 | 0,2±0,12 |
| 8. | Հուզական լարվածություն (ԷՄԴ) | 292±14,5 | 5,06 | <0,001 | 220±9,13 |
| 9. | Բարդ խնդիր (10% արդյունավետություն) | 232±4,5 | 3,61 | <0,001 | 186±2,1 |
| 10. | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա (ՇՕՌ) | 3,9±0,15 | 2,63 | <0,01 | 4,9±0,44 |
| 11. | Առավելագույն մոբիլիզացիա (ԱՄ) | 56±0,54 | 5,3 | <0,001 | 64±0,66 |

Երրորդ փուլ: Այս փուլում մարզումային և մրցակցային գործընթացներում գնահատվել և համեմատական վերլուծության են ենթարկվել երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշների կողմից կատարվող առանձնացված չորս հնարքների արդյունավետությունն ու ճշգրտությունը (արդյունքները գնահատվել են յուրաքանչյուր

ըմբիշի կողմից իրականացված մարզումներում 45 ստուգողական գոտեմարտերի և նույն քանակությամբ մրցակցային գոտեմարտերի ընթացքում):

Առանձնացված հնարքների արդյունավետության գնահատման համեմատական վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշները ուսումնասիրված հնարքները մարզումների ընթացքում, ստուգողական գոտեմարտերում կիրառում են գրեթե նույն արդյունավետությամբ: Այսպես՝ 1-ին խմբում՝ բռնվածք ոտքից հնարքը 82%, 2-րդ խմբում՝ 85%, մրցագորգից դուրս մղելը 1-ին խմբում՝ 67%, 2-րդ-ում՝ 66%, գցում թեքումով՝ բռնած ոտքերից հնարքը 1-ին-ում՝ 53%, 2-րդ-ում՝ 54% և շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով հնարքը երկու խմբերում էլ գրանցվել է նույն արդյունքը՝ 28% (տես՝ նկար 14):



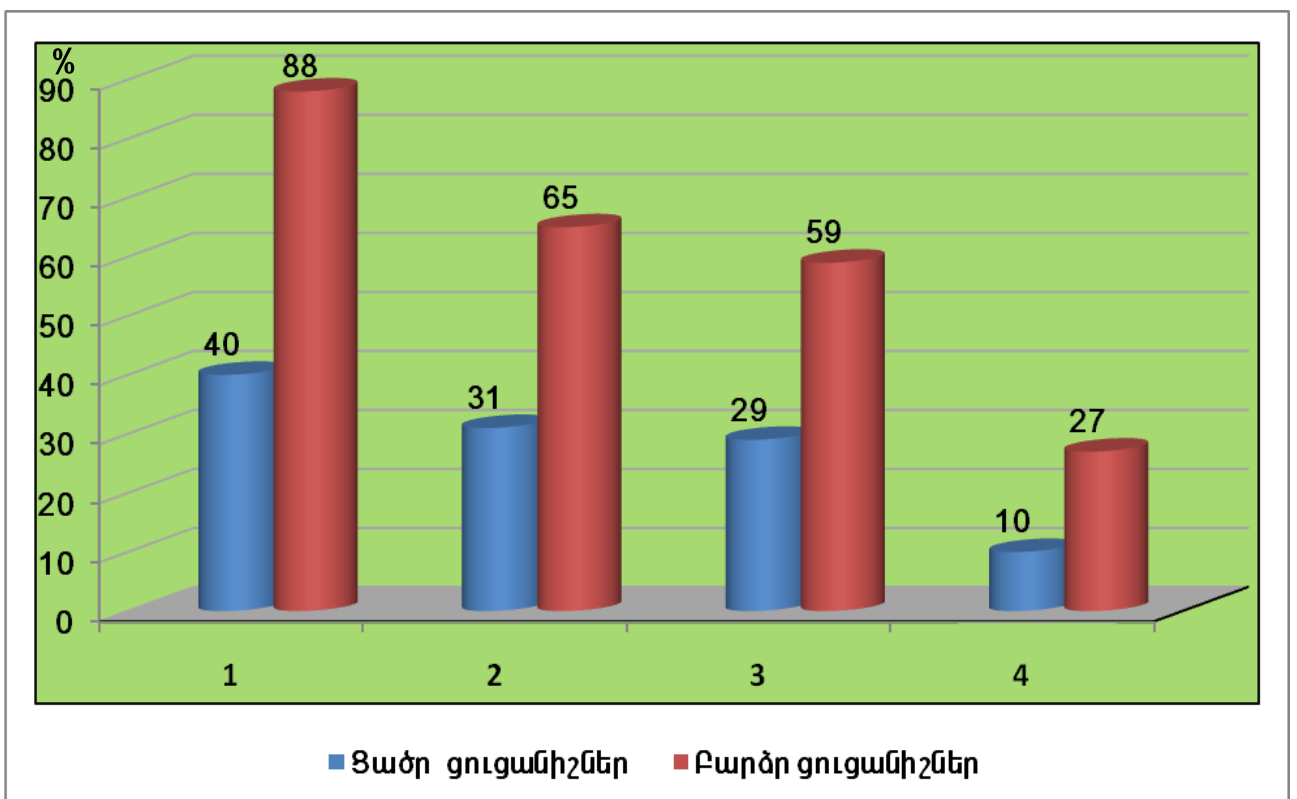
Ծանոթագրություն՝

1. Բռնվածք ոտքից, 2. մրցագորգից մրցակցին դուրս մղելը, 3. գցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը, 4. շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով

Նկար 14: Մարզումային գործընթացում իրականացված հնարքների արդյունավետության գնահատման գրաֆիկական համեմատություն

Արդյունքների նման դրսևորումները վկայում են, որ սպորտային կատարելագործման փուլում, մարզումների ընթացքում ըմբիշները հասնում են տեխնիկական հնարքների կատարյալ տիրապետման:

Սակայն հնարքների կատարման արդյունավետության պատկերն այլ է մրցակցային գործընթացում: Երկրորդ խմբում բոլոր չորս հնարքների արդյունավետությունը մի փոքր մեծացել է, առաջին խմբում, ընդհակառակը, արդյունավետությունը գրեթե երկու անգամ նվազել է (արդյունքների տոկոսային հարաբերությունները ներկայացված են նկար 15-ում):



Ծանոթագրություն՝

1. Բռնվածք ոտքից, 2. մրցագորգից մրցակցին դուրս մղելը, 3. գցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը, 4. շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով

Նկար 15: Մրցակցային գործընթացում իրականացված հնարքների արդյունավետության գնահատման գրաֆիկական համեմատություն

Տվյալների նման տարբերությունը խոսում է այն մասին, որ տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը մրցակցային գործընթացում շատ կողմերով պայմանավորված է մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի առաջատար ցուցանիշներով, որոնք հավաստի համահարաբերակցական կապերի մեջ են տեխնիկատակտիկական նշված հնարքների հետ: Այս ամենը կրկին հիմք է տալիս փաստելու, որ հատկապես տեխնիկական հնարքների զարգացումն ու կատարելագործումը իրականանում է հոգեկան ցուցանիշների զարգացմանը զուգընթաց:

Ելնելով մարզիկի մրցակցային գործունեության գնահատման ընդհանուր տեխնիկական չափորոշիչներից և հոգեբանական գործոններից՝ կարելի է եզրակացնել, որ ըմբշամարտում տեխնիկական պատրաստականության ոլորտի զարգացումն ու կատարելագործումը, հնարքների կիրառման կատարելությունը դեռ չեն հանդիսանում ըմբշամարտում բարձր մրցակցային արդյունավետության և հաղթանակի գրավական: Այն շատ կողմերով պայմանավորված է մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակով, այդ թվում՝ մրցակցային հուզական կայունությամբ, տազնապայնությամբ, սթրես գործոնների հանդեպ կայունությամբ, հոգեշարժիչ ընդունակություններով և նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներով:

Ուստի, առաջարկում ենք ոչ միայն ազատ ըմբշամարտի, այլև նմանատիպ այլ մարզաձևերի (հունահռոմեական ըմբշամարտ, ձյուդո, սամբո և այլն) մրցումներին արդյունավետ մասնակցության կազմակերպման նպատակով ախտորոշել առավել կարևոր հոգեկան ցուցանիշների կապերը մրցակցային արդյունքների հետ, մշակել դրանց զարգացման ժամանակակից մեթոդներ ու միջոցներ՝ հաշվի առնելով մրցակցային կանոնները, մարզիկի մրցակցային ոճը, անձի յուրահատուկ մարզական առանձնահատկությունները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մասնագիտական գրականության վերլուծության և բուն հետազոտության արդյունքները հնարավորություն ընձեռեցին հանգել հետևյալ եզրակացություններին.

1. Սպորտային հոգեբանության և մարզիկների պատրաստության համապատասխան գիտամեթոդական գրականության մեր կողմից ուսումնասիրված աշխատանքներում բավարար չեն արձարծված ըմբիշի սպորտային պատրաստության գործընթացում հոգեբանական սպասարկման և հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման հիմնահարցերը:
2. Մարզական տարբեր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի հիմնական ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը վկայում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեբանական պատրաստությունը իր բովանդակային կառուցվածքով, քանակական, որակական ցուցանիշներով յուրովի ձևավորված և փոխկապակցված համակարգ է, որը կանոնակարգվում ու կատարելագործվում է մարզական վարպետությանը զուգընթաց: Ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի առաջատար գործոններն են մրցակցային հուզական կայունությունն ու դիմացկունությունը և սթրես գործոնների նկատմամբ զգայունակությունը (ներքին ու արտաքին իմաստավորվածության և նշանակության սթրես գործոններ), որոնք՝ որպես մրցակցային հոգեկան հուսալիության հիմնական բովանդակային և կառուցվածքային բաղադրամաս, ապահովում են մրցումներին մարզիկի կայուն և արդյունավետ մրցելույթները: Այն կարող է հիմք հանդիսանալ ենթադրելու հոգեկան պատրաստականության վիճակի մասին:
3. Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ մարզիկի տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստականությունների առավել դրսևորման արդյունավետությունն ապահովող բոլոր տեսակի հոգեկան ցուցանիշները (հոգեշարժիչ, անձնային, հոգեֆիզիոլոգիական և այլն), ընթանում են հոգեկան վիճակների (լարվածություն, տագնապ, տրամադրություն,

ագրեսիվություն, սթրես և այլն) որոշակի ֆոնի վրա, ինչը մարզիկներից պահանջում է հոգեկանի մշտական կառավարում և ինքնականոնավորում:

4. Ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը, ի տարբերություն բարձր որակավորման ըմբիշների, մեծամասամբ պայմանավորված է հոգեշարժիչ ընդունակություններով, որոնք ավելի անկայուն են ու հաճախ կարող են փոփոխվել արտաքին և ներքին ազդակների ներքո: Չնայած նույն ազդակները կան նաև բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային գործընթացում՝ սակայն նրանց մոտ առկա են հուզականային կառավարման մեխանիզմների դրսևորումներ, որոնք ապահովում են բարձր մրցակցային արդյունքների կայուն մակարդակներ:
5. Էապես տարբերվում են հոգեկան պատրաստականության վիճակի գործոնային ցուցանիշների կառուցվածքային և բովանդակային համեմատական բնութագրերը բարձր և ցածր մարզական որակավորում ունեցող ըմբիշների խմբերի միջև: Դա վկայում է, որ միևնույն գործոնը մարզական պատրաստության տարբեր փուլերում և վիճակներում կարող է իր կառուցվածքում պարունակել տարբեր ցուցանիշներ ու համահարաբերակցական կապեր: Ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակը կարող է ներառել հոգեբանական գործոնների հետևյալ ձևերը՝ «մոբիլիզացիոն պատրաստականության», «սթրեսկայունության», «մրցակցային հոգեկան հուսալիության» և «հոգեշարժիչ» գործոններ:
6. Մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրումը ներկայիս ըմբշամարտում առավելապես իրականանում է հետևյալ հնարքների կիրառմամբ՝ բռնվածք ոտքից, մրցագորգից մրցակցին դուրս մղելը, զցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը և շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով, որոնց տեխնիկայի հիմքում ընկած են «մասնագիտացված ըմբռնումները», մկանաշարժողական, տարածաժամանակային, արագաուժային զգայությունները, հոգեշարժիչ, մոբիլիզացիոն ընդունակություններն ու ֆունկցիաները, իսկ տակտիկական կառուցվում է տակտիկական մտածողության և մյուս հոգեկան երևույթների համատեղ դրսևորումների արդյունքում (անտիցիպատիա, կանխազգացում, մրցակցի մտահղացումների կռահում և հակահնարքի կիրառում):

7. Երկարամյա դիտարկումների արդյունքներից պարզվում է, որ մրցումների կանոնադրական փոփոխությունները ազդել են ոչ միայն ըմբշամարտի մարտավարության ու դիտարժանության վրա, այլև ի հայտ են եկել մրցակցային անհատական նոր ոճերի դրսևորումներ (տեխնիկական, արագաուժային, ֆունկցիոնալ ոճեր): Յուրաքանչյուր ոճ ենթադրում է հոգեկան պատրաստականության վիճակի յուրովի դրսևորում, ինչը հանգեցրել է հոգեբանական պատրաստության գործընթացի անհատականացման հիմնահարցին:

ԳԻՏԱԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նկատի ունենալով ատենախոսության մեջ արծարծված հիմնախնդիրները և հենվելով մեր կողմից իրականացված ըմբիշների մրցակցային գործունեության արդյունավետության հոգեկան պատրաստականության վիճակի ցուցանիշների ուսումնասիրությունների արդյունքների վրա՝ մշակվել է բարձր մրցակցային արդյունքների նվաճմանը նպաստող օրինակելի համակարգ, որը կիրառական նշանակություն կարող է ունենալ ըմբշամարտի մարզիչ-մասնագետների շրջանում (տես՝ աղյուսակ 21):

Աղյուսակ 21

Ըմբիշների մրցակցային գործունեության արդյունավետության բարձրացման հոգեբանական ցուցանիշների կատարելագործման օրինակելի պլան

| Հոգեբանական ցուցանիշները | Գործունեության ոլորտները | Առաջադրվող պահանջները, մեթոդներն ու միջոցները |
|---------------------------------|---|--|
| Հավակնության աստիճան | Առաջադրվող խնդիրների բնույթը | <ol style="list-style-type: none"> 1. Մարզման և մրցման նպատակի պարզ ու հստակ ձևակերպում, դրանց հասնելու հստակ և հնարավոր ուղիների մշակում: 2. Հանրաճանաչ ըմբիշների հետ հանդիպումներ, նրանց սպորտային կենսագրության հետ ծանոթացում, ֆիլմերի և մրցա-շարերի դիտարկում ու վերլուծություն: 3. Թիմի մարզիկների ընտրության և մարզման հավասար պայմանների ապահովում: |
| Դրդապատճառների ոլորտ | Կոնկրետ գործունեությանը մղող դրդապատճառները | <ol style="list-style-type: none"> 1. Մարզիկների դրդապատճառների ակտիվացում, դրանք խթանելու ուղիների մշակում և կանոնակարգում: 2. Բարձրակարգ մարզիկների հետ ուսում- |

| | | |
|------------------------|--|--|
| | | <p>նամարզական հավաքների կազմակերպում:</p> <p>3. Մարզիկների մասնակցությամբ կոլեկտիվ որոշումների քննարկում:</p> |
| Ինքնագնահատում | Սեփական հնարավորությունների գնահատման աստիճանը | <p>1. Սեփական հնարավորությունների ինքնագիտակցում:</p> <p>2. Հանրաճանաչ մարզիկների օրինակով սեփական հնարավորությունների համեմատական գնահատում:</p> <p>3. Մարզումներում և մրցումներում մարզչի կողմից մարզիկի ընդունակությունների մանրակրկիտ և օբյեկտիվ մեկնաբանություն:</p> <p>4. Սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության ձևավորում և ինքնագնահատում:</p> |
| Հուզական ոլորտ | Հուզական կայունություն և արգելադիմացկունությունը | <p>1. Հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակի և դրանք կառավարելու կարողությունների ձևավորում:</p> <p>2. Հոգեկան ինքնականոնավորման ինֆորմատիվ մեթոդների ուսուցում:</p> <p>3. Մարզական պարապմունքների հուզականության ապահովում (շարժախաղերի կազմակերպում, երաժշտության ներքո մարզումներ և այլն):</p> <p>4. Ըմբիշի մասնագիտական ընդունակություններին համապատասխան մարզական խնդիրների առաջադրում:</p> <p>5. Նախամրցումային և բունմրցումային հույզերի կանոնավորման պարզագույն հնարքների և միջոցների տիրապետում:</p> <p>6. Մրցումներից առաջ հատուկ կազմակերպված նախավարժանքի կիրառում:</p> |
| Կամային հատկություններ | Ինքնակառավորում, վճռականություն, | <p>1. Ինքնահաղթահարման առաջադրանք մարզումների ընթացքում (հոգնածուրփ</p> |

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| | <p>դժվարությունների հաղթահարում, նպատակասլացություն</p> | <p>յան, ցավի, որևէ բանով զբաղվելու ցանկության բացակայության դեպքում):</p> <p>2. Մարզչի կողմից առաջադրված խնդիրների պարտադիր կատարում:</p> <p>3. Սեփական գործողությունների, զգացմունքների, վարքի կամային կառավարման ընդունակությունների ձևավորում:</p> <p>4. Հաղթանակի և մրցակցային նպատակին հասնելու համար համառ ու մինչև վերջ պայքարելու ձգտում:</p> |
| <p>Զգայաշարժողական ռեակցիաներ</p> | <p>Պատասխան գործողությունների արագ կատարում</p> | <p>1. Մարզախաղերի կիրառում (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, ռեկբի):</p> <p>2. Մաքսիմալ արագությամբ հնարքների կատարում (30 վրկ.-ում, 15-20 զցում):</p> <p>3. Ըստ սուլիչի ազդանշանի՝ տարբեր հնարքների մաքսիմալ արագությամբ կատարում:</p> |
| <p>Մկանաշարժողական զգայություններ</p> | <p>Բարդ կոորդինացիոն հնարքների ճշգրիտ կատարման ապահովվում</p> | <p>1. Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցում:</p> <p>2. Շարժողական հմտությունների ավտոմատացում (հնարքների բազմակի կրկնում):</p> <p>3. Իմիտացիոն վարժությունների կատարում:</p> <p>4. Ստուգողական գոտեմարտերի և փորձամրցումների անցկացում:</p> |
| <p>Մասնագիտացված ըմբռնումներ</p> | <p>Տարածության, ժամանակի, մկանային ճիգերի և շարժման արագության ըմբռնումներ</p> | <p>1. Հատուկ առաջադրանքով գոտեմարտի կատարում (30 վրկ. մաքսիմալ տեմպով, գոտեմարտ ծնկադիր կամ կանգնած դրությամբ, 30 վրկ. գոտեմարտ մինչև 3 կամ 4 միավոր վաստակելու պարտադիր պայմանով, սահմանափակ տարածության մեջ գոտեմարտերի անցկացում և այլն):</p> <p>2. Առաջադրանքների արագ փոփոխմամբ գոտեմարտեր (հարձակումից արագ</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>պաշտպանություն կամ հակառակը):</p> <p>3. Հատուկ հրահանգով վարժությունների կատարում փոքր և միջին արագությամբ:</p> <p>4. Ստուգողական գոտեմարտերի անցկացում, որոնք իրենց տևողությամբ համապատասխանում են մրցականոններին:</p> |
| <p>Ուշադրության կենտրոնացվածություն և կայունություն</p> | <p>Կարևոր օբյեկտների վրա ուշադրության կենտրոնացում տարբեր խանգարող գրգռիչների առկայության պայմաններում</p> | <p>1. Արագ կենտրոնացում պահանջվող վարժությունների կիրառում:</p> <p>2. Փորձամրցումների և մարզումների կազմակերպում հանդիսատեսի ներկայությամբ:</p> <p>3. Հատուկ հրամանների և հրահանգների կիրառում մարզման ընթացքում:</p> |

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- 1. Առաքելյան Վ. Բ., Գալստյան Հ. Գ., Հարությունյան Խ. Թ.,** Ազատ ըմբշամարտ: Հեղինակային հրատ., - Եր.: 2008, - էջ 315
- 2. Առաքելյան Վ. Բ., Սաղյան Բ. Զ.,** Սամբո ըմբշամարտ: ՈՒս. ձեռնարկ - Եր.: Հեղին. հրատ., 2007,- 303 էջ
- 3. Ավանեսյան Հ. Մ.,** Բարձրակարգ մարզիկների հոգեբանական պատրաստականության կոմպլեքսային վերահսկման հիմունքները: Սպորտային հոգեբանության կիրառական տեսակետները. - Եր.: 1990, - էջ 3-6
- 4. Ավանեսյան Հ. Մ.,** Սպորտի կիրառական հոգեբանության մեթոդները: - Եր.: 2000, - 125 էջ
- 5. Ավանեսյան Հ. Մ.,** Փորձարարական հոգեբանություն. ՈՒս. ձեռնարկ. - Եր.: 2010, - 288 էջ
- 6. Ավանեսյան Հ. Մ., Սոֆյան Թ. Շ.,** Հոգեբանական ախտորոշման և կարգավորման մեթոդների ներդրումը ըմբշամարտիկների պատրաստության կատարելագործման համակարգում. Հանրապետական XXVI գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, - Եր., 1999, - էջ 13
- 7. Բաբայան Հ. Ա.,** Մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունը պատասխանատու մրցումներին: Սպորտային գիտությունների և բժշկության հիմնահարցերը. - Եր.: 2001,- էջ 20-25
- 8. Բաբայան Հ. Ա.,** Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում. ՈՒս. ձեռնարկ, - Եր.: 2007, - 121 էջ
- 9. Բաբայան Հ. Ա.,** Հոգեբանական պատրաստության պահանջները և հոգեբանի գործունեության յուրահատկությունները ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում: Միջազգային գիտաժողովի նյութեր: Նվիրված Վանաձորի պետական մանկավարժական ինստիտուտի հիմնադրման 40-ամյակին, - Եր.: 2009, - էջ 189-194
- 10. Բաբայան Հ. Ա., Ալմանսուր Ի. Մ,** Կարատեիստի մրցակցային հոգեկան հուսալիության դրսևորման առանձնահատկությունները. Հանրապետական XXVI գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, - Եր.: 1999, - էջ 19

11. **Գալստյան Հ. Գ.**, Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը ըմբռամարտում. - Եր.: <<Էդիտ Պրինտ>>, 2003, - էջ 74
12. **Հայրապետյան Մ. Ա.**, Բարձրակարգ բնցքամարտիկների նյարդահոգեկան առանձնահատկությունների հետազոտությունը սպորտային գործունեության տարբեր պայմաններում: Սպորտային հոգեբանության կիրառական տեսակետները. - Եր.: 1990, - էջ 23-28
13. **Հարությունյան Ա. Ա.**, Սպորտային պատրաստության հոգեֆիզիոլոգիական հիմունքները. Հեղինակ. հրատ., -Եր.: 2004, -էջ 142
14. **Հովհաննիսյան Հ. Ռ.**, Փրկարարների հոգեկան հուսալիության դրսևորման առանձնահատկությունները. Սեղմնագիր,- Եր.: 2004, - էջ 24
15. **Մկրտումյան Մ. Պ.**, Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: ՈՒս. ձեռնարկ. - Եր.: 2008,- էջ 120
16. **Մկրտումյան Մ. Պ., Ավանեսյան Հ. Մ.**, Մասնագիտական հատուկ զգայությունների, մտապատկերների ձևավորման և վերահսկման մեթոդիկայի կիրառումը ըմբռամարտում: Հանրապետական 19-րդ գիտաժողով, թեզիսներ. - Եր., 1983,- էջ 22
17. **Պողոսյան Մ. Ա.**, Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառում: ՈՒս. ձեռնարկ. - Եր.: 2006,- էջ 88
18. **Ստեփանյան Ա. Գ.**, Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները սպորտում: Ուսումնական ձեռնարկ, հեղինակային հրատարակություն: Երևան, 2012, էջ 162
19. **Аболин Л. М.** О факторах устойчивости к стрессу. В кн.: Психический стресс в спорте. - Пермь, 1973,- с. 67-69
20. **Абульханов А. Н., Шифрин А. С.**, Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы в связи с изменением правил соревнований: учебно-методическое пособие / МГАФК. - М.,2002.- с. 15
21. **Абульханов А. Н., Пилоян Р. М.**, Опыт подготовки молодых борцов на основе их мотивации. Материалы V международной научно-практической конференции

- психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, 2009, - с. 224-227
22. **Аверченко Л. К.**, Психология и педагогика: Учеб. Пособие. М.: -Новосибирск, 1999, - с. 260
23. **Аванесян Г. М.**, Специфические особенности психологической подготовки к личным или командным соревнованиям. Հանրապետական 19-րդ գիտաժողով, թեզիսներ. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման համակարգի կառավարման հարցեր. - Եր., 1983, - էջ 36
24. **Аванесян Г. М., Хачатурян Ю. А.**, Основы комплексного контроля психологической подготовленность спортсменов высокой квалификации. Сбор. Прикладные аспекты спорт. психологии / науч. мет. сборник ФСП Армении/. - Ер., 1990, - с. 3-6
25. **Алаторцев В. А.**, Изучение психической готовности спортсмена к соревнованиям. Физкультура и спорт,- М., 1970, - с. 7-32
26. **Алексеев А. В., Волков Н. К.**, О психофизиологический коррелятах эмоциональных состояний борцов в условиях соревнований. Материалы всесоюзного симпозиума. /14-17 июня, 1974/, - М.: 1975, - с. 8-11
27. **Альмансур И. М.**, Структура и место психической готовности в общей системе подготовки каратэиста. Автореф. Дисс. канд, психол. наук. – Ер.: 2003. -с. 23
28. **Ананьев Б. Г.**, Человек как предмет познания. Л.: ЛГУ, 1968. -с. 339
29. **Ананьев Б. Г.**, Избранные психологические труды: В 2-х т. - М.: Педагогика, 1980. т. 1. - с. 317
30. **Араратян А. Б.**, Структура и динамика сенсомоторного реагирования в процессе совершенствования мастерства: Автореф. дисс. канд. психол. наук / Араратян Анна Бабкеновна; НИИ психологии АН Грузинской ССР. - Тб., 1981.- с. 24
31. **Асеев В. Г.**, Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – с.158
32. **Асмолов А. Г.**, Основные принципы психологической теории деятельности. В кн.: А. Н. Леонтьев и современная психология. - М.: 1983, - с 118-128.

- 33. Бабаян А. А.,** Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата: (На примере тяжелой атлетики): Дис. канд. психол. наук 19.00.01, - М.: 1983, - с.187
- 34. Бабаян А. А., Гегамян В. К.,** Новый подход к психодиагностическому обеспечению в спорте высших достижений /Методика «ПдМ-10б/. Материалы VI международной научной конф. Психологов физической культуры и спорта "Рудиковские чтения" /7-11 июня 2010/, - с. 254-256
- 35. Бабаян А. А., Дашкевич О. В.,** Личностные факторы эмоционально-волевой регуляции деятельности в экстремальных условиях // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. - Тезисы Всесоюзного семинара молодых ученых. - Симферополь, 1986. - с. 86-87
- 36. Бабушкин Г. Д.,** Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена. Науч. тр. СибГУФК.- Омск: СибГУФК,. 2006.- с. 77-80
- 37. Бабушкин Г. Д.,** Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. Омск. СибГУФК, 2007.- с. 90
- 38. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г.,** Диагностика и коррекция психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям. Теория и практика физической культуры. Детско-юношеский спорт. № 7, -М.: 2010. -с. 19-23
- 39. Баракаев Б. В.,** Проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности борцов. Вестник спортивной науки 6 (6) 2010, 16 декабря <http://bmsi.ru/doc/d9efc4f3-9d78-42db-8d8b-30afdd4f20b9>
- 40. Басин Ф. В.,** Проблема бессознательного. -М., Медицина, 1968, - с. 385
- 41. Битехтина Л. Д.,** Готовность к действиям в экстремальных ситуациях среди военных // Вопросы психологии. 2005. №11., - с. 41 – 47
- 42. Блеер А. Н.,** Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца / А.Н.Блеер, В.В.Шиян //Теория и практика физической культуры. - 2000. - №6. - с. 36

43. **Блеер А. Н., Игуменова Л. А.**, Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов. 1999. <http://bmsi.ru/doc/a8195531-2494-44cd-b8fa-844aa433e675>
44. **Блудов Ю. М.**, Экспериментальное исследование надежности некоторых психологических качеств высококлассных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований: /ВНИФК/. Автореф. Дис.-М., 1973. - с. 28
45. **Бобровский А. В.**, Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / на например дзюдо /: автореф. дис. канд. пед. наук.- Омск, 2005. - с. 24
46. **Борьба вольная**, Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ. / Б.А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили, Г. М. Грузных. - М.: Советский спорт, 2003. - 216 с.
47. **Бурякин Ф.Г.**, Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тезисы XX республ. научно-метод. конференции (Ереван, 25-28 дек.). - Ереван, 1990. - с. 46
48. **Бурякин Ф. Г., Дадаян А. В.**, Теоретико-методические аспекты физической работоспособности борцов. - Малаховка: МГАФК, 1995. - с. 59
49. **Ванек М.**, О системе психологической подготовки спортсмена, - ТИПФК, 1972, №1, - с. 30-32
50. **Ванек М., Гошек В., Свобода Б.**, Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт. - М.: <<Физкультура и спорт>>, 1973. - с. 100 - 121
51. **Ванек М., Мацак И.**, Понятие, содержание психологической подготовки спортсмена. //Меж. научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. -М., 1962, - с. 90-98
52. **Вендрих А. Ф.**, Проблема надежности спортсмена в психологическом аспекте. - ТИПФК, 1974. № 2, - с. 53-56
53. **Воробьев В. А.**, Психомоторные особенности физической подготовки студентов, занимающихся спортивной борьбой / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Физическая

- культура и спорт в системе образования. Материалы Междунар. симпозиума. - Красноярск: Изд-во Красноярского гос. ун-та, 2004. - с. 99-101
- 54. Воробьев В. А.,** Научно-методологические основы подготовки юных борцов: Монография /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. - СПб.: «Олимп-СПб», 2007. - с. 80
- 55. Воробьев В. А.,** Комплексная диагностика психофизиологических функций борцов как ведущий фактор управления тренировочным процессом. Тез. Первого межд. научн. конгресса <<Нейробиотелеком-2004>>. - СПб.: Политехника, 2004. - с. 58
- 56. Волков Н. К.,** Динамика предстартового эмоционального состояния борцов и методика его регуляции: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1976. - 25 с.
- 57. Волков Н. П.,** Практикум по спортивной психологии. ПИТЕР. 2002. - 288 с.
- 58. Выготский Л. С.,** Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. - с. 136 <http://yanko.lib.ru>
- 59. Вяткин Б. А., Мерлин В. С.,** Личность и стресс. В кн.: Психический стресс в спорте. - Пермь, 1975, - с. 5-12
- 60. Вяткин Б. А.,** Усиление мотивации как источника стресса. В кн.: Психический стресс в спорте. - Пермь, 1973, - с. 5-6
- 61. Гагаева Г. М.,** Психологическая подготовка спортсменов-футболистов к предстоящему соревнованию. В. кн.: Проблемы психологии спорта. -М., 1962, вып. 2, - с. 284 -291
- 62. Ганюшкин А. Д.,** Исследования состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях. - М.: Просвещение, 2002.- 126 с.
- 63. Ганюшкин А. Д.,** Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях. Автореф. дисс. к. п. н. - Л., 1972 - 24 с.
- 64. Ганюшкин А. Д.,** К вопросу о технологии психологической подготовки. В. кн.: Психологические аспекты подготовки спортсменов. - Смоленск, 1980,- с. 3-10
- 65. Генов Ф.,** Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М., ФиС, 1971, - 244 с.
- 66. Говриленко В. А.,** Психологическая характеристика борьбы. Лекция для студентов-заочников. Утверждена ученым советом ГЦОЛИФКа, -М.: 1979, - 23 с.

- 67. Горбачева Т. М.**, Психологическая подготовка педагога к духовно-нравственному воспитанию учащихся. Автореф. дисс. к. п. н. Нижний Новгород–2008
http://discollection.ru/article/26032008_gorbacheva_tat_jana_mihajlovna_70946
- 68. Горбунов Г. Д.**, Психопедагогика спорта. – М., ФиС, 1986, - с. 207
- 69. Горбунов Г. Д.**, Психологические аспекты физической культуры и спорта. В кн.: Совершенствование средств и методов физической воспитания и спорт. Тренировки: Сб. науч. тр. ГДОИФК. -Л., 1975, -с. 61-62
- 70. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И.**, Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. –288 с.
- 71. Дашкевич О. В.** Влияние оценки соревновательных действий на эмоциональное состояние спортсменов. Теория и практика физической культуры, -М.:1970, N12, - с. 27-31
- 72. Дашкевич О. В.**, Методы исследований эмоций спортсменов в лабораторных условиях. Учеб. пос. для слушат. ф-ка усоверш., - М., ГЦОЛИФК, 1976, - 22 с.
- 73. Дашкевич О. В.**, К вопросу о психодиагностике некоторых общих свойств мотивации и целеполагания спортсменов //Тезисы докладов V Всесоюзного съезда общества психологов СССР. -М., 1977,- с. 257-258
- 74. Дашкевич О. В.**, К методологии исследования эмоционального компонента деятельности и психических состояний спортсменов // Психология спортивной деятельности. - М., 1977, - с. 16-22
- 75. Дашкевич О. В.**, Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях, Автореф. дис. д.-ра пед. наук. М., 1987, - 42 с.
- 76. Дашкевич О. В.**, Время реакции спортсмена и практическая неопределенность ситуации. – ТИПФК, 1974, N 12, - с. 24-26
- 77. Демин В. А.**, Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: Автореф. канд. дис. М., 1975. - 26 с.
- 78. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А.**, Психологические проблемы готовности к деятельности. Мн.: БГУ, 1978, - 182 с.

- 79. Еганов А. В.,** Планирование многолетней тактической подготовки в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, Н.П. Хохлов. / – Челябинск: УралГАФК, 1998. –18 с.
- 80. Ежов С. Н.,** Динамика психомоторики у спортсменов-юношей в связи с изменением временного пояса.- В кн.: Итоговый сб.молодых ученых ВНИИФК за 1974 г. М., 1976, - с. 132-133
- 81. Загузов Е. С.,** Взаимосвязь видов подготовленности спортсмена. Материалы V международной научной конф. Психологов физической культуры и спорта “Рудиковские чтения” /2-5 июня 2009/, - с. 170-173
- 82. Зобков В. А.,** Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 1982, - 19 с.
- 83. Зобков В. А.,** Психическая готовность юного спринтера. - Легкая атлетика,1980, № 3, - 19 с.
- 84. Игуменов В. И.,** Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результат их выступлений в ответственных соревнованиях: /ВНИИФК/. Автореф. Дис. На соиск. Учен. Степ. Канд. Пед. Наук. – М., 1971.- 27 с.
- 85. Игуменов В. И.,** Значение психологической подготовки борцов высокого класса. - В кн.: Спорт. Борьба: Ежегодник, 1971, - с. 22-27
- 86. Исаев М. М., Шахов Ш. К.,** Особенности психомоторики борцов. Материалы международной научной конференции психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, М.: 2007, - с. 58
- 87. Исаев А. А., Бобомуратов Н. Ш., Салаев Д. Б.,** Инновационные технологии в управлении подготовкой высококвалифицированных борцов: Вестник спортивной науки. 2011, <http://bmsi.ru/doc/ca3591cb-8f43-4990-bcb8-e2333fcb253e>
- 88. Ильин Е. П.,** Структура психомоторных способностей. – В кн.: Психомоторика. Л., 1976, - с. 4-22
- 89. Ильин Е. П.,** Психология спорта.- СПб.: Питер, ил.- (Серия << Мастера психологии>>), 2011. –352 с.
- 90. Ильин Е. П.,** Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2002. - 512 с.

- 91. Карелин А. А.,** Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: Монография. Новосибирск: Изд-во «Мангазейск», 2002. - 480 с.
- 92. Карелин А. А.,** Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации /А.А. Карелин //Теория и практика физич. культуры,- 2006. - №10, - с. 36-38
- 93. Киселев Ю. Я.,** Исследование состояния психической готовности к соревнованию у высококвалифицированных борцов. В. Кн.: Психологический аспект вопр. тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. М., 1969, - с. 203-209
- 94. Киселев Ю. Я., Радченко Л. Н.,** Психологическая подготовка борца к соревнованию. В кн. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. “Физкультура и спорт”, М.: 1968, - с. 144 – 151
- 95. Киселев Ю. Я.,** О взаимосвязи индивидуально-психологических свойств и особенностей психомоторики у спортсменов. Материалы всесоюзного симпозиума. - М.: 1975, - с. 85-87
- 96. Ковель О. М.,** Исследование сопряженности познавательной и эмоциональной сфер у борцов в условиях соревнований. - В кн.: Молодых ученых. М., 1976, - с. 138-139
- 97. Ковальчук В. И.,** Индивидуализация специальной психологической подготовки в спортивной борьбе. Материалы VI международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, 2010, с. 286-288
- 98. Коноплева И. Н.,** Организация психологической подготовки сотрудников милиции к оперативно - служебной деятельности. Электронный журнал. www.psyedu.ru 2010, №3 http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n2/27875.shtml
- 99. Козлов Е. Г.,** Готовность к соревнованию. В кн.: Гимнастика: сборник, 1971, - с.9-11
- 100. Кретти Б. Дж.,** Психология в современном спорте. – М., 1978, - 222 с.
- 101. Крутецкий В. А.,** Психология. – М.: Просвещение, 1986, - с. 39
- 102. Кучерявенко И. А.,** Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности.// Молодой ученый. — 2011. — №12. Т.2 - с. 60-62

103. **Лалаян А. А.**, Основы психологической подготовки спортсмена. Республиканский научно-методический кабинет. Доклад к симпозиуму по психологии спорта, 14 декабря, Ереван, 1977, - с. 50
104. **Лалаян А. А.**, Отношение спортсменов к психологической подготовке. Материалы всесоюзного симпозиума “Практические аспекты психологической подготовки спортсменов” /14-17 июня, 1974/, М.: 1975, - с. 103 – 105
105. **Лалаян А. А.**, Психологическая подготовка спортсмена. Ер. Айастан, 1985, - с.168
106. **Лебедева Н. В.**, Психологические основы подготовки младших школьников к обучению в основной школе. Учебное пособие по спецкурсу. Псков, 2004. – с. 136
107. **Левитов Н. Д.**, О психических состояниях человека. - М., Просвещ., 1964. - 344 с.
108. **Ломов Б. Ф.**, Методологические и теоретические проблемы психологии: изд. <<НАУКА>> М. 1984. http://nashaucheba.ru/v14239/ломов_б.ф._методологические_и_теоретические_проблемы_психологии?page=25
109. **Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н.**, Антиципация в структуре деятельности – М., 1980, - 279 с.
110. **Львова С. В., Большакова Т. В.**, Эффективная психологическая подготовленность спортсменов к соревнованиям-основа успешного выступления. Материалы VI международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, 2010, - с. 294 – 296
111. **Литманович А. В.**, Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук/ А.В. Литманович. Омск, 1987. - 22 с.
112. **Леонтьев А. Н.**, Деятельность, сознание, личность. – М.: 1975, - с. 302 http://royallib.ru/book/leontev_a/deyatelnost_soznanie_lichnost.html
113. **Леонтьев А. Н.**, Категория деятельности в современной психологии. – Вопросы психологии, 1979, N 3, - с. 11-15
114. **Лурия А. Я.**, Мозг человека и психические процессы. –М.,1963, - 345 с.
115. **Мартынов А. И.**, Психология альпинизма. М.: СпортАклем Пресс, 2001, - 260 с.
116. **Мельников В. М.**, Психология: учеб. Для ИФК. М., 1987, - 280 с.

117. **Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко А. Д., Серова Л. К.,** Методики психодиагностики в спорте: учеб. М., 1984, - 192 с.
118. **Мильман В. Э., Худадов Н. А.,** Характеристика и пути повышения некоторых показателей психической надежности. В сб.: тезисы докл. На VIII всесоюз. Конф. По психологии спорта. М., 1976, - с. 45-47
119. **Мильман В. Э.,** Некоторые вопросы повышения психической надежности. В кн.: Практические аспекты психологической подготовки спортсменов. М., ВНИИФК, 1975, - с. 121 -123
120. **Миндиашвили Д. Г., Завьялов А.И.,** Система подготовки борцов международного класса, Красноярск, 1995. - 104 с.
121. **Мкртумян М. П.,** Влияние вербальных компонентов психологической регуляции на результативность деятельности (на материале спортивной борьбы дзюдо). Диссертация канд, психол. наук. М., 1985, - 157 с.
122. **Нерсесян Л. С., Пушкин В. Н.,** Психологическая структура готовности оператора к экстренному действию. Вопросы психологии, № 5. 1969. - с. 24-31.
123. **Неробеев Н. Ю.,** Надежность и помехоустойчивость соревновательной деятельности борцов высокой квалификации в аспекте полового диморфизма. Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта 4 (98) 2013, - с. 105-109 <http://bmsi.ru/doc/b4c7c082-b370-4ea9-a911-ed2fc230b08>
124. **Новиков А. А., Шустин Б. Н.,** Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений // Современный олимпийский спорт. - к.: КГИФК, 1993. - с. 167-170
125. **Одинцов Д. В.,** Проблемы психологической подготовки борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности. Материалы VI международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, "Рудиковские чтения", 2010, - с. 135-136
126. **Палайма Ю. Ю.,** О мотивационных состояниях спортсмена. В кн.: Материалы VI научно-метод. конф. респ.Прибалтики и Белоруссии по проблемам спорт. Тренировки. Вильнюс, в кн.: Тезисы докл. VIII – М., 1976, - с. 202-204

127. **Папкин А. И.**, Совершенствование профессионально-психологической подготовки сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных условиях//Проблемы, пути становления и дальнейшего развития психологической службы органов внутренних дел: Материалы конференции практических психологов ОВД: В 2 ч. Ч. 2. Домодедово, 1998, - 244 с.
128. **Пилюян Р. А., Суханов А. Д.**, Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №11. – с. 40-45
129. **Пилюян Р. А.**, Управление подготовкой борцов, опираясь на модель мотивации российских спортсменов. Материалы межд. научной конференции психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, М.: 2007, - с. 100
130. **Платонов К. К.**, Проблем способностей. М., 1972, - с. 312
131. **Плахтиенко В. А., Блюдов Ю. М.**, Об определении уровня подготовленности высококлассных боксеров. В кн.: Бокс: Ежегодник, 1973, - с. 17 -18
132. **Плахтиенко В. А., Блюдов Ю. М.**, Надежность в спорте, “Физкультура и спорт”. М., 1983, - 174 с.
133. **Попова М. В.**, Психологическое сопровождение при формировании состояния готовности к поединку борцов юниоров вольного стиля. Материалы VI международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, 2010, - с. 222-225
134. **Правила борьбы**, Международная федерация ассоциированных стилей борьбы. Вольная, греко-римская и женская борьба. 2006. - 26 с.
135. **Пуни А. Ц.**, Некоторые теоретические вопросы проблемы психической готовности к соревнованиям в спорте. Материалы всесоюзного симпозиума “Практические аспекты психологической подготовки спортсменов” /14-17 июня, 1974/, М.: 1975, - с. 143 – 152
136. **Пуни А. Ц.**, Состояние психической готовности к соревнованию и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. В кн.: Психология физического воспитания и спорта. Ч.1 М., 1973, - с. 24-26

137. Пуни А. Ц., Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте. Сборник научно-методических работ. Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Ленинград, 1972, - с. 3 - 9
138. Пуни А. Ц., Псих. подготовка к соревнованию в спорте. - М., 1993. - 274 с.
139. Пушкин В. Н., Психология целеполагания и проблемы интеллектуальной активности. Вопросы психологии, 1977, N 5, - с. 74 - 87
140. Раднагуруев Б., Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности. 1998. lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=473
141. Рекешева Ф. М., Условия развития психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов: Автореферат дисс. канд. псих. наук. Астрахан – 2007, [http://discollection.ru/article/28022014_157802_kriger/3](http://discollection.ru/article/28022014_157802_kruger/3)
142. Родионов А. В., Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: 1983, - с. 80
143. Родионов А. В., Психическая подготовка спортсмена. Современная система подготовки спортсмена., М., СААМ, 1995, - с. 194 - 212
144. Родионов А. В., Динамика психических состояний у представителей спортивных единоборств. Проблемы психологической подготовки спортсменов. Материалы научной конф., М.: 1975, - с. 3-12
145. Родионов А. В., Уляева Л. Г., Зарождения проблемы психологической подготовки спортсменов. Материалы VI международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, 2010, - с. 37-34
146. Рубинштейн С. Л., Основы общей психологии. Т.1, Т.2./Под ред. К.А.Абульхановой-Славской, А.В.Брушлинского. М. Педагогика. 1989, - 322 с.
147. Рубинштейн С. Л., Основы общей психологии. М.-Спб. Питер. 2002 - 720 с.
148. Рудик П. А., Понятие, содержание и задачи психологической подготовка спортсмена. В кн.: Психологическая подготовка спортсмена., М., 1965, - с. 3 - 10

149. **Рудик П. А.**, Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов.- ТИПФК. N 5. 1970, - с. 61 - 64
150. **Рудик П. А.**, Идеомоторика и ее роль в психологической подготовке спортсмена. Проблемы психологической подготовки спортсменов. Материалы научной конф., М.: 1975, - с. 12 – 23
151. **Саная М. В.**, Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: Автореф. дисс.канд. пед. наук. М., 1984. - с. 20
152. **Саная М. В.**, Психическая готовность фигуриста к соревнованию и некоторые пути ее оптимизации // Теория и практика, физ. культуры. № 10. 1983. - с. 30 - 31
153. **Санжаева Р. Д.**, Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности. Дис. к.п.н. - Новосибирск, 1997.- 347 с.
154. **Смирнов В. Н.**, Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях.-Домодедово: ВИПК МВД России, 2003. - 173 с.
155. **Смирнов Б. А., Долгополова Е. В.**, Психология деятельности в экстремальных ситуациях. - Х.: Гуманитарный центр, 2007. -276 с.
156. **Степанян А. Г.**, Сравнительный анализ личностных качеств спортсмена в специфических условиях деятельности. Автореф. дисс. канд. псих. наук. 2006. - 22 с.
157. **Степанян А. Г.**, Результаты исследований общих и специфических свойств личности борцов. Международный научный конгресс <<Олимпийский спорт и спорт для всех>>, - Украина; 2010, - с. 437
158. **Степанян А. Г.**, Современные проблемы комплексного психологического контроля в спорте. Международный симпозиум. Актуальные вопросы физической реабилитации в спорте высших достижении. Ереван, 2012. - с. 341 - 344
159. **Столяренко А. М.**, Экстремальная психопедагогика.: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: ЮНИТИ-Дана, 2002. - 607 с.

- 160. Столяренко А. М., Андреев Н. В., Котенёв И. О., Хохлова Н. Г.,** Программа психологической подготовки сотрудников специальных подразделений ОВД, действующих в чрезвычайных ситуациях, в том числе при вооруженных конфликтах. М., 1997. http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n3/Konopleva.shtml
- 161. Сопов В.Ф.,** Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
- 162. Сиротин О. А.,** Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости / По материалам исследования борцов высшей квалификации /: Автореф. дис. канд. психол. наук.- М., 1972.- 18 с.
- 163. Сиротин О. А.,** Исследование эмоциональной устойчивости борцов в условиях соревнований. – В кн.: Спорт. Борьба: Ежегодник, 1973, - с. 26 - 28.
- 164. Суворова В. В.** О некоторых формах проявления стресса в лабораторных условиях. Вопросы психологии, 1964, N 1, - с. 34 - 44.
- 165. Тараканов Б. И.,** Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов, Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- № 9. 2009. - 55 с.
- 166. Тотоonti И. Х.,** Все о вольной борьбе. Справочник. Изд. 2, 1989, - 211 с.
- 167. Туманян Г. С.,** Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Книга II. Кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.
- 168. Узнадзе Д. Н.,** Психология установки. [http://lib100.com/book/psihologiya_ustanovki/](http://lib100.com/book/psihologiya_ustanovki/Uznadze_Psyhologija_ustanovki.html)
- 169. Узнадзе Д. Н.,** Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси, АН Груз. ССР, 1961. -210 с.
- 170. Ухтомский А. А.,** Избранные труды. М.: Наука, 1978. - 358 с.
- 171. Ханин Ю. Л.,** Социально- психические аспекты стресса в спорте. В кн.: Психический стресс. Пермь, 1976, - с. 72 - 78

172. **Худадов Н. А.**, К составлению психологических характеристик боксеров. В кн.: Бокс: Ежегодник, 1971, - с. 55 – 61
173. **Худадов Н. А.**, Изучение психологического фактора надежности в спорте высоких достижений. В кн.: Материалы итоговой конференции ВНИИФК за 1973г. М., 1975, - с. 82 - 87
174. **Худадов Н. А.**, Основы психологической подготовки спортсмена. – В кн.: Психология: Учебник для ин-тов физкульт.М.,1974, - с. 438 - 459
175. **Чаталбашян С. П., Лалаян А. А., Арутюнян Р. К.**, Электроэнцефалографические сдвиги в предстартовом состоянии у спортсмена. П- В. Кн.: Психология и современный спорт. М.: 1973, - с. 304 - 311
176. **Черникова О. А.**, Психологические особенности спортивных эмоций. В кн.: Психология, современный спорт. М., 1973, - с. 190 - 206
177. **Чернышев А. С.**, Психологическая подготовка будущих педагогов. Издательство: ООО "Вопросы психологии" (Москва) 2001 - с. 140 - 142 <http://www.voppsy.ru/issues /2001/012/012140.htm>
178. **Шахов Ш. К.**, Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборства: дис. докт. пед. наук, - Москва, 1998, - 331 с. [dissertaciya-individualno-programmirovannaya-fizicheskaya-podgotovka-v-vidah-sporta-gruppy-edinoborstva#ixzz326HAepsv](http://www.dissertaciya-individualno-programmirovannaya-fizicheskaya-podgotovka-v-vidah-sporta-gruppy-edinoborstva#ixzz326HAepsv)
179. **Шахмурадов Ю. А.**, Вольная борьба 2004 <http://www.vovinam-krasnodar.ru/books.html>
180. **Штейнмец А. Э.**, Психологическая подготовка к педагогической деятельности: диссертация. доктора психологических наук: Санкт-Петербург, 1998, - 344 с.
181. **Шумилин А. П., Чикурова А. И., Соколов А. Н.**, Психологическая подготовленность дзюдоистов на предсоревновательном этапе Материалы V международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, “Рудиковские чтения”, 2009, - с. 215-22
182. **Шумилин А. П.**, Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис. К. П. Н. Красноярск, 2003. - 145 с.

- 183. Anderson M. B.,** Williams J., Gender role and sport competition anxiety: A re-examination. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1987, - p. 52-56
- 184. Stepanyan A. G.,** Role of the coach in overcoming professional conflicts at athletic performance. *Scientific management of high performance athletes' training. 7th International Sports Science Conference. Vilnius. 2004.* - p. 55
- 185. Maslow A. H.,** *Motivation and Personality.* — New York: Harpaer & Row, 1954.
<http://ebookbrowse.net/mo/motivation-and-personality-maslow#.UmLI0mIU9zs>
- 186. Feltz D. L., Landers D. M.,** The effects of mental practice on motor skil learning and performance: A meta-anatysis *Journal of Sport Psychology*, 5, 1983, - p. 25-57
- 187. Gould D.,** Goul setting for peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.* Palo Alto, CA: Mayfield. 2-nd ed., 1993, - p. 158-169
- 188. Harre D.,** Special problems in preparing for athletic compelitions //Principles of Sports Trining, - Berlin: Sportverlag. 1982, - p. 216 – 227
- 189. Jones J.G., Hardy L.,** Stress and cognitive functioning in sport.*Journal of Sport Sciences*, 7, 1989, - p. 41 - 63
- 190. Martens R.,** Kids sport: A den of iniquity or land of promise. In R.A. Magill, M.J. Ash, & F.L. Smoll (Eds.) *Children in sport*, Champaign, IL: Human kinetics, 1982, - p. 204 - 218
- 191. Weinberg R. S.,** Goal setting and motor performance: A review and critique. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise.*, Champign, IL: Human kinetics, 1992, - p. 177 - 197

ՀԱՎԵԼՎԱԾ

Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն սարքի արտոնագիրը

Հեղինակներ՝ Հ. Ա. Բաբայան
Վ. Ղ. Գեղամյան



Հոգեշարժիչ ցուցանիշների գրանցման թերթիկ

Ազգանուն, անուն _____ մարզիչ _____
 սպ. ստաժ (կարգ) _____ մարզաձևը _____ տարիքը _____
 լավագույն արդյունքը _____ << >> _____ 20 թ.

| N | Պարզ շարժողական նեակցիա | | Բարդ շարժողական նեակցիա | | | | Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ նեակցիա |
|----|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------|----------------|---------------|--|
| | Մինչև փորձը | Փորձից հետո | Մարզ. | Հաջող. 100 % | Հաջող. 50 % | Հաջող 10 % | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | Նշումներ | | | | | | ԷՄԴ մինչ փորձը փորձից հետո |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

ՏՐԵՄՈՄԵՏՐԻԱ (ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐ)

| N | Առավելագույն | Առավելագույնի 50 % | | | Առավելագույն | Առավելագույնի 50 % | Նշումներ |
|----|--------------|--------------------|---|---|--------------|--------------------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | | | |
| 1. | | | | | | | |

ՏԵՊԻՆԳ ՏԵՍՏ (ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐ)

| N | Դինամիկ | Ստատիկ | Նշումներ |
|-------|---------|--------|----------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| միջին | | | |

Մրցակցային հոգեկան հուսալիության հարցաշարան (Վ.Է.Միլման 1976)

Ձեր առջև են հարցերը, որոնց նպատակն է՝ բացահայտել Ձեր սպորտային գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Յուրաքանչյուր հարցի համար ընտրեցեք պատասխանի տարբերակներից մեկնումեկը, (Ա, Բ, Գ և այլն) և գրեցեք այն պատասխանի թերթիկի վրա հարցի համարի դիմաց: Օրինակ՝ «1-բ», «6-ա»: Աշխատեք տալ կոնկրետ պատասխաններ՝ շատ չմտածելով առանձին դետալների վրա: Հարցերին պատասխանելիս նկատի ունեցեք Ձեր վերջին ժամանակների մրցակցային փորձը՝

1. Ո՞ր դեպքում եք հաջող ելույթ ունենում պատասխանատու մրցումներում՝
ա/ գտնվելով հանգիստ վիճակում, բ/ գտնվելով բարձր գրգռված վիճակում, գ/
չեմ կարող ասել:
2. Կարևոր մրցումներում Դուք արդյոք շա՞տ եք հուզվում՝
ա/ այո, բ/ երբեմն, գ/ ոչ:
3. Մրցումների ժամանակ Դուք ճի՞շտ եք գնահատում Ձեր հուզական լարվածության
աստիճանը և հուզական վիճակները՝
ա/ սովորաբար չեմ մտածել այդ մասին, բ/ երբեմն, գ/ այո:
4. Ձեզ դու՞ր է գալիս հանդես գալ փորձամրցումներում, ստուգողական
գոտեմարտերում՝
ա/ այո, բ/ չեմ կարող ասել որոշակի, գ/ ոչ:
5. Դուք կարո՞ղ եք պատասխանատու մրցումներում պահպանել բարձր
արդյունքների կայուն մակարդակ՝
ա/ այո, բ/ լինում են տատանումներ, գ/ ոչ:
6. Կայու՞ն է արդյոք Ձեր տեխնիկան՝
ա/ այո, բ/ լինում են տատանումներ, գ/ ոչ:
7. Ու՞ժեղ են շեղում Ձեզ անսպասելի արգելքները՝
ա/ այո, բ/ երբեմն, գ/ ոչ:

8. Հուզմունքն արդյոք խանգարում է մրցումների ժամանակ լավագույն ձևով հանդես գալուն՝
 ա/ այո, բ/ երբեմն, գ/ ոչ:
9. Դուք արդյո՞ք ամբողջությամբ եք ներգրավվում կարևոր մրցումներին՝
 ա/ այո բ/ ոչ միշտ գ/ ոչ:
10. Հաճույքով եք արդյոք կատարում ծավալային, ինտենսիվ բեռնվածություն մարզումների ժամանակ՝
 ա/ այո բ/ ոչ միշտ գ/ ոչ:
11. Արդյոք Ձեր վրա ուժեղ են ներգործում անհաջողությունները՝
 ա/ այո, ուժեղ գցում են տրամադրությունս, բ/ արագ մոռացվում են, գ/
 նշանակություն չեն տալիս:
12. Ո՞ր դեպքերում եք Դուք հասնում լավագույն արդյունքի՝
 ա/ սեփական գործողությունների վրա խիստ գիտակցական հսկողություն սահմանելու դեպքում,
 բ/ ավտոմատ կատարման դեպքում, երբ գործողությունները կատարվում են կարծես «իրենք իրենց»,
 գ/ ինչ-որ միջինը:
13. Պատասխանատու մրցումների ժամանակ Ձեզ մոտ լինում են անբացատրելի լուրջ սխալներ, որոնք ազդում են ելույթի արդյունքի վրա՝
 ա/ այո, բ/ երբեմն, գ/ ոչ, պրակտիկորեն չեն լինում:
14. Սպորտային հաջող պայքարի դեպքում Ձեզ մոտ առաջանում է զգացում, որ «գործը կատարված է», «միայն թե բոլորը շուտ վերջանար»՝
 ա/ այո բ/ երբեմն, գ/ ոչ:
15. Պատասխանատու մրցումներից առաջ սովորաբար, որքա՞ն ժամանակ առաջ եք սկսում զգալ հուզական լարվածություն, անհանգստություն՝
 ա/ մրցումներից մի քանի օր առաջ, բ/ մրցումների նախօրյակին, գ/ մեկնարկից անմիջապես առաջ:
16. Պատասխանատու մրցումներից առաջ կարողանում եք Ձեզ ազատել այն մտքերից, որ առաջիկայում պետք է պայքարի դուրս գաք՝

ա/ այո, բ/ ոչ, գ/ կարող եմ անջատվել, բայց ոչ երկար ժամանակ:

17. Մեկնարկից առաջ անցկացնում եք հատուկ հոգեկանոնավորման միջոցառումներ և եթե այո, ապա ինչպիսի /կարող եք ընտրել պատասխանի մի քանի տարբերակ միանգամից/

ա/ ոչ, չեմ անցկացնում

բ/ ինձ հանգստացնում եմ, ձգտում եմ վերացնել լարվածությունը

գ/ ձգտում եմ մտածել դուրեկան բաների մասին

դ/ ձգտում եմ ակտիվանալ, բարձրացնել ֆիզիկական տոնուսը

ե/ կենտրոնանում եմ առաջիկա ելույթի վրա

զ/ աշխատում եմ մոռացության տալ առաջիկա մրցումների մասին մտքերը

է/ ձգտում եմ իմ մեջ ստեղծել սպորտային չարասրտություն

ը/ մտապատկերում ընտրում եմ ելույթիս տակտիկական և տեխնիկական պահերը

թ/ նախավարժանքը օգտագործում եմ որպես հոգեկանոնավորման միջոց

ժ/ կարող եք ավելացնել ինքներդ:

18. Դուք կարողանում եք արդյոք, եթե դա համարում եք անհրաժեշտ, տրամադրվածության մեկ տեսակից արագ անցնել մյուսին՝

ա/ ոչ, բ/ սովորաբար չեմ գտնում դրա անհրաժեշտությունը, գ/ այո:

19. Կարո՞ղ եք արդյոք սպորտային պայքարի ընթացքում, անհրաժեշտության դեպքում ստիպել Ձեզ արագ հանգստանալ կամ, հակառակը, արագ ակտիվանալ՝

ա/ ոչ, բ/ ոչ միշտ, գ/ այո, որպես կանոն՝ կարող եմ:

20. Այդ նպատակի համար Դուք օգտվո՞ւմ եք խոսքային հրամաններից՝

ա/ ոչ, բ/ սովորաբար չեմ գտնում դրա անհրաժեշտությունը, գ/ այո:

21. Դուք արդյո՞ք շատ բաներ եք պատրաստ զոհելու կյանքում՝ սպորտում հաջողության հասնելու համար՝

ա/ կարող եմ հրաժարվել շատ կենսական բարիքներից, բ/ իմ առջև այդ խնդիրը չի ծագել, գ/ ոչ:

22. Ինչպիսի՞ն է Ձեր վերաբերմունքը մրցումների նկատմամբ՝

ա/ մրցումը դա դժվարին քննություն է, բ/ մրցումը դա տոն է, գ/ և այդ, և մյուսը:

Պատասխանատու մրցումներում հետևյալ պատճառների հետևանքով Ձեզ մոտ լինում են անհաջողություններ՝

23. ֆիզիկական վիճակի և մարզավիճակի տատանումները
24. տեխնիկայի անկայունությունը
25. ինքնազգացողության և տրամադրության տատանումները
26. անհաջողությունը, «սպորտային երջանկության» տատանումները
27. մրցումների ընթացքում անակնկալները, խոչընդոտները և այլն
28. անակնկալները մրցակցի տակտիկայում
29. մրցակցի անսպասելի մարզավիճակը
30. ոչ օբյեկտիվ դատավարությունը

Պատասխանների տարբերակները

ա/ այո, բ/ երբեմն, գ/ որպես կանոն՝ ոչ, դ/ ոչ

Պատասխանատու մրցումներում Ձեր ելույթների վրա արդյոք ազդում են հետևյալ պատճառները՝

31. վնասվածք ստանալու անհանգստությունը
32. պարտության վախը
33. «ոչ հարմար» մրցակցի առկայությունը
34. մինչև ելույթի վերջը ուժերը չհերիքելու անհանգստությունը
35. թիմին ձախողելու վախը
36. մարզիչին դժվար կացության մեջ գցելու երկյուղը
37. վախը սեփական սպորտային հեղինակության համար
38. վախը, որ անբարենպաստ ելք կբերի նյութական /դրամական/ կորուստ

Պատասխանների տարբերակները

ա/ այո, կարող են կաշկանդել,

բ/ այո, ստիպում են գործել զգուշորեն,

գ/ այո, ստիպում են գործել ակտիվորեն,

դ/ ոչ:

39.Արդյոք գո՞հ եք Ձեր արդյունքներից, որը ցույց եք տվել վերջին տարվա մրցումներում՝

ա/ այո, ամբողջովին, բ/ գոհ եմ, բայց կարող էր նաև ավելի լավ լինել, գ/ այնքան էլ գոհ չեմ, դ/ գոհ չեմ:

40.Վերջին շրջանում, որտե՞ղ եք ցույց տվել Ձեր լավագույն արդյունքը՝

ա/ սովորական մրցումներում, բ/ ոչ մեծ մրցումներում, գ/ խոշոր մրցումներում:

Նշեք, որ մրցմանն եք ցուցադրել Ձեր լավագույն մարզական արդյունքը և ինչպիսին է այն:

Մրցակցային հոգեկան հուսալիության պատասխանների գրանցման թերթիկ

Ազգանուն, անուն _____ մարզիչ _____

սպ. ստաժ (կարգ) _____ մարզաձևը _____ տարիքը _____

լավագույն արդյունքը _____ << >> _____ 20 թ.

| № | I | II | № | I | II | № | I | II | № | I | II | № | I | II |
|---|---|----|----|---|----|----|---|----|----|---|----|----|---|----|
| 1 | | | 9 | | | 17 | | | 25 | | | 33 | | |
| 2 | | | 10 | | | 18 | | | 26 | | | 34 | | |
| 3 | | | 11 | | | 19 | | | 27 | | | 35 | | |
| 4 | | | 12 | | | 20 | | | 28 | | | 36 | | |
| 5 | | | 13 | | | 21 | | | 29 | | | 37 | | |
| 6 | | | 14 | | | 22 | | | 30 | | | 38 | | |
| 7 | | | 15 | | | 23 | | | 31 | | | 39 | | |
| 8 | | | 16 | | | 24 | | | 32 | | | 40 | | |

I – Պատասխանների սյունակ

II – Բանալու սյունակ

Հարցաշարի բանալին

| № | Հետազոտված ցուցանիշները | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|----|
| | ՄՀԴ | | | ՀԿ | | | ԴԷ | | | ԿԱԴ | | |
| | Ա | Բ | Գ | Ա | Բ | Գ | Ա | Բ | Գ | Ա | Բ | Գ |
| 1. | -2 | -1 | +1 | | | | | | | | | |
| 2. | -2 | | +1 | | | | | | | | | |
| 3. | | | | -2 | -1 | +1 | | | | | | |
| 4. | | | | | | | +1 | | -1 | | | |
| 5. | | | | | | | | | | +1 | | -2 |
| 6. | | | | | | | | | | +1 | | -2 |
| 7. | | | | | | | | | | -2 | | +1 |
| 8. | -2 | -1 | +1 | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 10. | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 11. | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 12. | | | | +1 | -1 | | | | | | | |
| 13. | -2 | | +1 | | | | | | | | | |
| 14. | -2 | | +1 | | | | | | | | | |
| 15. | -2 | -1 | | | | | | | | | | |
| 16. | | | | -2 | +1 | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | | | | |
| 18. | | | | -2 | | +1 | | | | | | |
| 19. | | | | -2 | -1 | +1 | | | | | | |
| 20. | | | | -1 | -1 | +1 | | | | | | |
| 21. | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 22. | | | | | | | -1 | +2 | | | | |

Հետազոտության արդյունքների մշակում և վերլուծություն

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունն իրականացվում է հետևյալ կերպ՝ նախ յուրաքանչյուր ցուցանիշ վերլուծվում է առանձին-առանձին, ստացված տվյալները գումարվում են միմյանց և կատարվում է ամբողջական վերլուծություն:

23, 24, 25, 26 հարցերը վերաբերում են ներքին անորոշության սթրեսորների ախտորոշմանը (ՆԱՍ), 27, 28, 29, 30-րդ հարցերը՝ արտաքին անորոշության սթրեսորներին (ԱԱՍ), 31, 32, 33, 34-րդ հարցերը՝ ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներին (ՆԻՍ), 35, 36, 37 և 38-ը արտաքին իմաստավորվածության սթրեսորներին ցուցանիշներին (ԱԻՍ):

Յուրաքանչյուր ցուցանիշի համար կատարվում է առանձին վերլուծություն:

Միավորները գնահատվում են հետևյալ կերպ՝

Ա) - 2, Բ) - 1, Գ) - 1, Դ) - 0: Ստացված միավորը որքան փոքր է այնքան բարձր է տվյալ սթրես գործոնի հանդեպ մարզիկի կայունությունը:

Այգենկի թեստ (տարբերակ EPI) ինքնագնահատում

Հետազոտվողներին առաջարկվում է 57 հարց: Յուրաքանչյուր հարցին պետք է պատասխանել միայն «այո» կամ «ոչ» գրանցելով այն պատասխանների աղյուսակի համապատասխան թվի դիմաց: Հարցերին պատասխանելու համար հարկավոր չէ երկար մտածել, քանի որ ճիշտ կամ սխալ պատասխաններ չկան:

Հարցաշար

1. Հաճախ եք ձգտում դեպի նոր տպավորությունները՝ որպեսզի շեղվեք և զգաք նոր՝ առավել ուժեղ զգացողություններ:
2. Հաճախ եք զգում ընկերների կարիք, որոնք կարող են հասկանալ կամ կարեկցել Ձեզ:
3. Համարում եք Ձեզ անհոգ մարդ:
4. Ձեզ համար շահ տ դժվար է հրաժարվել նպատակներից:
5. Մտածում եք արդյոք գործողություններից առաջ՝ նախընտրելով սպասել նախքան գործելը:
6. Կատարում եք արդյոք խոստումները՝ եթե նույնիսկ դրանք Ձեր օգտին չեն:
7. Հաճախ են արդյոք Ձեզ մոտ լինում տրամադրության անկումներ կամ վերելքներ:
8. Ընդհանրապես արագ եք խոսում ու գործում՝ շատ ժամանակ չնախատեսելով մտածելուն:
9. Ձեզ մոտ առաջացել է երբևէ զգացում, որ դժբախտ եք, չնայած դրա համար ոչ մի լուրջ պատճառ չի եղել:
10. Ճի՞շտ է արդյոք, որ «գրագի» բռնվելիս ընդունակ եք գնալու շատ բաների:
11. Ամաչում եք (քաշվում) արդյոք, երբ ցանկանում եք ծանոթանալ հակառակ սեռի համակրելի անձի հետ:
12. Պատահում է արդյոք, որ բարկանալիս կորցնեք ինքնատիրապետումը:
13. Հաճախ է պատահում, որ Դուք գործեք չմտածված, պահի ազդեցությամբ:
14. Հաճախ է Ձեզ անհանգստացնում այն միտքը, որ անհրաժեշտ չէր այդ բանն ասել կամ անել:
15. Գերադասում եք արդյոք ընթերցանությունը մարդկանց հետ շփումից:

16. Ճի՞շտ է արդյոք, որ կարելի է հեշտությամբ Ձեր ինքնասիրությանը դիպչել:
17. Սիրում եք արդյոք հաճախ լինել ընկերական շրջապատում:
18. Առաջանում են արդյոք Ձեզ մոտ մտքեր, որոնք չէիք ցանկանա կիսել ուրիշների հետ:
19. Ճի՞շտ է արդյոք, որ Ձեզ մոտ երբեմն առաջանում է այնքան բուռն եռանդ, որ թվում է, թե պատրաստ եք սխրանքներ գործել, իսկ երբեմն զգում եք ուժեղ թուլություն:
20. Ձգտում եք արդյոք սահմանափակել Ձեր ծանոթների քանակը «նեղ», ամենամոտ ընկերներով:
21. Շա՞տ եք արդյոք Դուք երագում:
22. Երբ Ձեզ վրա բղավում են, նույն ձևով եք պատասխանում:
23. Համարում եք արդյոք Ձեր սովորությունները լավ:
24. Հաճա՞խ է արդյոք Ձեզ մոտ առաջանում զգացում, որ ինչ-որ բանում մեղավոր եք:
25. Ընդունա՞կ եք արդյոք Դուք երբեմն ազատություն տալ Ձեր զգացմունքներին և անհոգ կերպով զվարճանալ ուրախ շրջապատում:
26. Կարո՞ղ եք արդյոք ասել, որ հաճախ Ձեր նյարդերը լինում են գերլարված:
27. Համարում եք արդյոք Ձեզ ուրախ և աշխույժ մարդ:
28. Հաճա՞խ եք արդյոք մտովի անդրադառնում այն բանին, որ ավարտված գործը կարող էիք ավելի լավ կատարել:
29. Դուք Ձեզ հանգի՞ստ եք զգում՝ գտնվելով ընկերական մեծ շրջապատում:
30. Պատահում է, որ դուք խոսակցությունները փոխանցեք, «բամբասեք»:
31. Պատահում է, որ Ձեր քունը չի տանում այն պատճառով, որ Ձեր գլխում տարբեր մտքեր են պտտվում:
32. Եթե ցանկանում եք ինչ-որ բան իմանալ, ապա ավելի շուտ նախընտրում եք այն գտնել գրքում, թե հարցնում եք ընկերներից (եթե գրքից՝ այո, ընկերներից՝ ոչ):
33. Լինո՞ւմ են արդյոք Ձեզ մոտ սրտի ուժեղ բաբախումներ:
34. Դու՞ր է գալիս արդյոք Ձեզ աշխատանքը, որը պահանջում է մեծ կենտրոնացում:
35. Լինո՞ւմ են արդյոք Ձեզ մոտ դողի նոպաներ:
36. Մի՞շտ եք արդյոք ասում ճշմարտությունը:
37. Հաճելի՞ է Ձեզ գտնվել մի սենյակում, որտեղ իրար ծաղրում են:

38. Դուք շահտ բորբոքվող (դյուրագրգիռ) եք արդյոք:
39. Արագություն պահանջող աշխատանքը դու՞ր է գալիս Ձեզ:
40. Ճի՞շտ է, որ ձեզ հաճախ հանգիստ չեն տալիս մտքեր՝ կապված տարբեր անհաջողությունների, սարսափների հետ, որոնք կարող էին տեղի ունենալ, չնայած որ ամեն ինչ բարեհաջող է վերջացել:
41. Ճի՞շտ է արդյոք, որ Դուք արագաշարժ չեք, այլև որոշ չափով դանդաղկոտ եք:
42. Ուշացե՞լ եք արդյոք երբևիցե աշխատանքից, դասից կամ հանդիպումից:
43. Հաճա՞խ եք արդյոք տեսնում սարսափելի երազներ:
44. Ճի՞շտ է արդյոք, որ այնքան եք սիրում զրուցել, որ բաց չեք թողնում առիթը զրուցելու անձանոթ մարդկանց հետ:
45. Անհանգստացնու՞մ են Ձեզ արդյոք որևիցե ցավեր:
46. Շահտ կվշտանայիք, եթե երկար ժամանակ չտեսնեիք Ձեր ընկերներին:
47. Կարո՞ղ եք արդյոք Ձեզ համարել նյարդային մարդ:
48. Կա՞ն արդյոք Ձեր ծանոթների մեջ այնպիսիները, որոնք բացահայտ դուր չեն գալիս Ձեզ:
49. Կարո՞ղ եք ասել, որ Դուք մարդ եք, ով վստահ է իր վրա:
50. Հեշտությամբ է արդյոք Ձեր ինքնասիրությունը դիպչում քննադատությունը, որը կապված է Ձեր աշխատանքում կատարած թերությունների:
51. Դժվարությամբ եք բավականություն ստանում միջոցառումից, որին մասնակցում են շատ մարդիկ:
52. Անհանգստացնու՞մ են Ձեզ արդյոք այնպիսի մտքեր, որ Դուք ինչ-որ բանով ուրիշից վատն եք:
53. Կարո՞ղ եք արդյոք Դուք աշխուժություն մտցնել տխուր միջավայրում:
54. Պատահու՞մ է արդյոք, որ խոսեք այնպիսի թեմաներից, որոնցից առհասարակ գաղափար կամ տեղեկություն չունեք:
55. Անհանգստանու՞մ եք արդյոք Ձեր առողջության համար:
56. Սիրու՞մ եք արդյոք ծաղրել ուրիշներին:
57. Տառապու՞մ եք արդյոք անքնությամբ:

Ինքնագնահատման թեստի բանալին

Էքստրավերսիա - հարցեր՝ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56, պատասխաններ «այո»: Հարցեր՝ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51, պատասխաններ՝ «ոչ»: Յուրաքանչյուր պատասխանի համընկնման դեպքում բանալու սյունակում դրվում է Է (էքստրավերտ) տառը:

Նեյրոտիզմ – հարցեր՝ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 պատասխաններ՝ «այո»: Յուրաքանչյուր պատասխանի համընկնման դեպքում բանալու սյունակում դրվում է Ն (նեյրոտիզմ) տառը:

Անկեղծություն – հարցեր՝ 6, 24, 36, պատասխաններ՝ «այո»: Հարցեր՝ 12, 18, 30, 42, 48, 54 պատասխաններ՝ «ոչ»: Յուրաքանչյուր պատասխանի համընկնման դեպքում բանալու սյունակում դրվում է Ա (անկեղծություն) տառը:

Այգենկի թեստի պատասխանների գրանցման թերթիկ

| № | I | II | № | I | II | № | I | II |
|----|---|----|----|---|----|----|---|----|
| 1 | | | 21 | | | 41 | | |
| 2 | | | 22 | | | 42 | | |
| 3 | | | 23 | | | 43 | | |
| 4 | | | 24 | | | 44 | | |
| 5 | | | 25 | | | 45 | | |
| 6 | | | 26 | | | 46 | | |
| 7 | | | 27 | | | 47 | | |
| 8 | | | 28 | | | 48 | | |
| 9 | | | 29 | | | 49 | | |
| 10 | | | 30 | | | 50 | | |
| 11 | | | 31 | | | 51 | | |
| 12 | | | 32 | | | 52 | | |
| 13 | | | 33 | | | 53 | | |
| 14 | | | 34 | | | 54 | | |
| 15 | | | 35 | | | 55 | | |
| 16 | | | 36 | | | 56 | | |
| 17 | | | 37 | | | 57 | | |
| 18 | | | 38 | | | | | |
| 19 | | | 39 | | | | | |
| 20 | | | 40 | | | | | |

Խանին Սպիլբերգեր ինքնագնահատման սանդղակ (անձնային և իրավիճակային տազնապ)

Ինքնագնահատման սանդղակը բաղկացած է 2 մասից: 1-20 հարցերը վերաբերում են իրավիճակային տազնապին (ԻՏ), 21-40 հարցերը՝ անձնային տազնապին (ԱՏ):

ՀՐԱՀԱՆԳ 1: Ուշադիր կարդացե՛ք ստորև բերված նախադասությունները և նշե՛ք համապատասխան թվերը՝ կախված այն բանից, թե դուք տվյալ պահին ինչպես եք Ձեզ զգում: Հարցերի վրա երկար մի մտածեք, քանի որ ճիշտ և սխալ պատասխաններ չկան:

| Հարցեր, որոնք վերաբերում են իրավիճակային տազնապին (ԻՏ) | Ոչ, դա այդպես է | Ընդունենք այդպես է | Ճիշտ է | Սրտագամայն ճիշտ է |
|--|-----------------|--------------------|--------|-------------------|
| 1. Ես հանգիստ եմ (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Ես լարված եմ (M2) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Ինձ ոչինչ չի վախեցնում (M1) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ես զղջում եմ (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ես ինձ ազատ եմ զգում (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Ցրված եմ (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ինձ հուզում է անհաջողությունը (M1) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ես հագստացած եմ զգում (M2) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Հուզված եմ /ալեկոծված/ (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ներքին բավականություն եմ զգում (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Ինքնավստահ եմ (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Նյարդայնանում եմ (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Տեղս չեմ գտնում (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Վստահ եմ (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ընկճված եմ (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Գոհ եմ (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. Մտահոգված եմ (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ես խիստ դրդված եմ, տեղս չեմ գտնում (M2) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Ուրախ եմ (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. Ինձ հաճելի է (M1) | 4 | 3 | 2 | 1 |

ՀՐԱՀԱՆԳ 2: Ուշադիր կարդացե՛ք ստորև բերված

նախադասությունները և նշե՛ք համապատասխան թվերը՝ կախված այն բանից, թե

Դուք ինչպես եք զգում Ձեզ ընդհանրապես:

Հարցերի վրա երկար մի մտածեք, քանի որ ճիշտ և սխալ պատասխաններ չկան:

| Հարցեր, որոնք վերաբերում են անձնային տազնապին (ԻՏ) | Գրեթե երբեք | Երբեմն | Հաճախ | Գրեթե միշտ |
|---|-------------|--------|-------|------------|
| 21. Ես բավականություն եմ ստանում (M4) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22. Սովորաբար շուտ եմ հոգնում (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Հեշտությամբ կարողանում եմ լաց լինել (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Կցանկանայի լինել երջանիկ ինչպես ուրիշները (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Հաճախ պարտվում եմ շուտ որոշում ընդունելու պատճառով (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Հանգիստ եմ, սառնարյուն և հավաքված (M4) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27. Սովորաբար ես ինձ առույգ եմ զգում (M4) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28. Դժվարությունների սպասումը սովորաբար ինձ շատ է անհանգստացնում (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Ամեն մի մանրուքի համար չափազանց ապրումներ եմ ունենում (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Լիովին երջանիկ եմ (M4) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31. Ամեն ինչ մոտ եմ ընդունում սրտիս (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Ինքնավստահությունը ինձ չի բավարարում (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Ես ինձ անվտանգ եմ զգում (M4) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34. Ես աշխատում եմ խուսափել կրիտիկական իրադարձություններից և դժվարություններից (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Ինձ մոտ նկատվում է մելամաղձություն (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Ես գոհ եմ (M4) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37. Ամեն մանրուք ինձ շեղում է և հուզում (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Ես խորն եմ ապրում հիասթափությունը, երկար չեմ մոռանում (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Հավասարակշռված եմ (M4) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40. Ես խիստ անհանգստանում եմ, երբ մտածում եմ իմ գործերի մասին (M3) | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ինքնագնահատման սանդղակի բանալի

Իրավիճակային տազնապ (ԻՏ)

M1 – վերաբերում է ուղղակի հարցերին

M2 – վերաբերում է անուղղակի հարցերին

$$\text{ԻՏ} = (\text{M1} - \text{M2}) + 35$$

Անձնային տազնատ (ԱՏ)

M3 – ուղղակի հարցեր

M4 – անուղղակի հարցեր

$$\text{ԱՏ} = (\text{M3} - \text{M4}) + 35$$

Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ախտորոշման անկետա

Նշեք Ձեզ բնորոշ հոգեկան վիճակները և վարքի առանձնահատկությունները պատասխանատու մրցումներում մեկնարկից առաջ:
Գնահատման ձևը – հաճախ է լինում (++), լինում է երբեմն (+), հաստատ չեմ կարող ասել (?), չի լինում (-)

**ՊԱՀԵՍԱՅԻՆ
ԷՆԵՐԳԻԱ**
Շատ շատ է _____
Շատ է, քան սովորաբար _____
Ինչպես մարզումներում է _____
Քիչ է, քան սովորաբար _____
Անբավարար է _____

**ՀՈՒՋԱԿԱՆ
ԴՐԴՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**
Շատ ուժեղ է _____
Ուժեղ է _____
Միջինից բարձր է _____
Միջին մակարդակով է _____
Ցածր մակարդակով է _____

**ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ
ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ**
Չգալի բարձր է _____
Բարձր է _____
Միջինից բարձր է _____
Միջին է _____
Միջինից ցածր է _____

ԽՈՍՔԸ
Ավելի բարձր է և արագ _____
Ինչպես միշտ է _____
Ավելի ցածր է և դանդաղ _____

**ՀՈՒՋԱԿԱՆ
ԴՐԴՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՄՐՑՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ**
Մնում է նույնը _____
Բարձրանում է _____
Իջնում է _____

**ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ
ՌԵԱԿՑԱՆԵՐԸ**

ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՇՓՎՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Պուսի նշանակալի արագացում _____
Պուսը բարձրանում է սովորաբար _____
Միջին հաճախականություն _____
Պուսը ցածր է միջինից _____
Բերանի չորություն _____
Բարձրացված քրտնարտադրություն _____
Դեմքի կարմրություն _____
Թարթումների հաճախացում _____
Դեմքի մկանների լարվածություն _____
Ձեռքերի նշանակալի դող _____
<<Սագի>> մաշկ _____
Հորանջում _____

Բարձրացված է _____
Ակտիվ է _____
Անհամբերություն _____
Գրգռվածություն _____
Անհանգստություն _____
Հանգիստ է և համաչափ _____
Որոշ անհոգություն _____
Անտարբերություն, ալարկոսություն _____
Արագ փոխվում է _____
Զմասնակցելու ցանկություն _____

Բարձր է, քան սովորաբար _____
Ինչպես սովորաբար _____
Ցածր է, քան սովորաբար _____

Ա Կ Տ

Գիտական հետազոտությունների արդյունքները գործնական աշխատանքներում
ներդրման վերաբերյալ

ՀՀ ընթշամարտի ֆեդերացիայի փոխնախագահ Հրանտ Ենոքյանս և ՀՀ ազատ ոճի ընթշամարտի մեծահասակների ազգային հավաքականի մարզիչ Արայիկ Բաղդատյանի հետ միասին կազմեցինք այս ակտը այն մասին, որ Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ Վարդան Ղազարի Գեղամյանի ատենախոսական հետազոտության առանձին ցուցանիշներ և մոդելային բնութագրեր ներդրվել են բարձր որակավորման ընթիշների հոգեբանական պատրաստության գործընթացում:

| Ներդրման հեղինակ Ա.Ա.Հ. | Ներդրման բովանդակությունը | Ներդրման արդյունքները |
|-------------------------|--|--|
| Վարդան Ղազարի Գեղամյան | Բարձրակարգ ընթիշների հոգեբանական պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրեր և առաջատար գործոններ: | Ընթշամարտի ՀՀ ազգային հավաքականի հոգեբանական պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրերի ներդրումը մարզումային և մրցակցային գործընթացներում բարձրացրել են նրանց պատրաստության ձևերի (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական), ինչպես նաև՝ մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը: |

ՀՀ ընթշամարտի ֆեդերացիայի
փոխնախագահ՝



Հ. ԵՆՈՔՅԱՆ /

ՀՀ ազատ ոճի ընթշամարտի
հավաքականի մարզիչ՝

/ Ա. ԲԱՂԴԱՏՅԱՆ /

04.19.2014թ.

Գիտական հետազոտությունների արդյունքները գործնական աշխատանքներում
ներդրման վերաբերյալ

Ջրվեժի մենապայքարային մարզածների մարզադպրոցի տնօրեն՝ Իվան Սիմոնյանս և նույն մարզադպրոցի ազատ ոճի ըմբշամարտի ավագ մարզիչ՝ Արմեն Շահվերդյանի հետ միասին կազմեցինք այս ակտը այն մասին, որ Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ Վարդան Ղազարի Գեղամյանի կողմից մարզադպրոցի ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության գործընթացում առանձին հոգեկան ֆունկցիաների զարգացման ու կատարելագործման նպատակով կիրառվել է լաբորատոր հետազոտությունների մոդիֆիկացված հոգեախտորոշիչ բազմագործոն համալիր սարքը:

| Ներդրման հեղինակ Ա.Ա.Յ. | Ներդրման բովանդակությունը | Ներդրման արդյունքները |
|-------------------------|---|---|
| Վարդան Ղազարի Գեղամյան | Ըմբիշների հոգեբանական պատրաստականության վիճակի առաջնային ցուցանիշների ախտորոշում և համահարաբերակցական կապերի բացահայտում: | Ըմբիշների հոգեբանական պատրաստականության վիճակի ցուցանիշների ախտորոշումը հնարավորություն ընծեռեց բացահայտելու նրանց հոգեբանական պատրաստականության վիճակի առաջատար գործոններն ու մոդելային բնութագրերը: |



04.10.2014թ.

(Handwritten signature)

/Ի. ՍԻՄՈՆՅԱՆ/

(Handwritten signature)

/Ա. ՇԱՀՎԵՐԴՅԱՆ/