

ԲԱԺԻՆ 3. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՄՏՔԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ

ՀՏԴ 196.946

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-164

ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

Հ.Գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբայան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E-mail: harutyun.babayan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Մրցակցային վարժություններ, հոգեբանական բնութագիր, առանձնահատկություններ, սպորտային գործունեություն, ցիկլիկ, կոորդինացիոն մարզաձևեր:

Հետազոտության արդիականություն: Որպես գործունեության ձև՝ սպորտը բազմաբնույթ ու բազմատեսակ է իր մարզաձևերի թվով, բովանդակային և կառուցվածքային դրսևորումներով, որոշակի հոգեբանական, բժշկական և սոցիալական, հիգիենիկ, էներգետիկ և մրցակցային վարժությունների առանձնահատկություններով, մրցումների բնույթով և այլն:

Մարզական գիտության տարբեր ոլորտներում վաղուց ի վեր փորձեր են արվել սպորտային գործունեության առանձնահատկությունները լուսաբանելու նպատակով դասակարգել մարզաձևերն ու մրցակցային վարժությունները սպորտի տեսության, մանկավարժական, ֆիզիոլո-

գիական, կենսամեխանիկական, բժշկական, հոգեբանական բնագավառներում [1,2,10]:

Ներկայիս սպորտային գործունեությունն արտակարգ բազմազան է մարզաձևերի և մրցակցային վարժությունների ձևերով և անհնար է առանց վերլուծելու առանձին մարզաձևերի յուրահատկությունները, կազմել դրանց հոգեբանական բնութագրերը:

Մարզական գրականության տարբեր ոլորտների՝ այդ թվում հոգեբանական մանկավարժական առանձին մոտեցումների վերլուծությունը հանգեցրել է հետևյալ մտահանգումների.

1. Ավելացել ու նորովի մարզաձևեր են մուտք գործել 21-րդ դարի սպորտ՝ իրենց բնույթով ու կանոնադրական պահանջներով:

2. Առանձին մարզաձևեր առանձնանում են շատ կամ քիչ մրցակցային վարժությունների քանակով և բնույթով

(օրինակ՝ աթլետիկա, ծանրամարտ, բազկամարտ և այլն):

3. Կենսադինամիկ, էներգետիկ, տարածաժամանակային, մրցակցային վարժությունների հոգեբանական առանձնահատկությունները և սպորտային հակամարտության պայմանները, որոնք բնորոշում են սպորտային գործունեության բովանդակային և գործառության բացարձակ տարբերակող կողմերը և մրցումների կանոնադրական պահանջներին համապատասխան են, անհրաժեշտ է վերանայել, այն է՝ տարբերակել:

Ներկայացված վերջին մտահանգումը (3) որոշիչ նշանակություն ունի սպորտային գործունեության վերլուծության և ապահովման համար:

ԽՍՀՄ տարիներին սպորտի հոգեբանության բնագավառում եզակի ու միակ ուսումնասիրությունն ու մարզաձևերի համակարգումը սպորտի հոգեբանության գիտության բնագավառում իրականացվել է Լենինգրադի Պ.Ֆ. Լեսգաֆտի անվան ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի հոգեբանության ամբիոնի աշխատակիցների կողմից [9]: Մարզաձևերի և մրցակցային վարժությունների հոգեբանական համակարգման հիմքում ընկած են հետևյալ չափորոշիչները.

1. Մրցակիցների հակամարտությունը՝ անմիջական (կոշտ, սովորական, պայմանական ֆիզիկական կոնտակտ) և միջնորդավորված (ֆիզիկական կոնտակտի բացակայություն):

2. Թիմակիցների համատեղ փոխկապակցված, շարունակական, միաժամանակյա համատեղ անհատական գործողություններ:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ համակարգման համար մարզաձևերի համալիրում հիմնականում նախընտրվել են այնպիսի մարզաձևեր, որոնք բնութագրվում են մարզիկների ակտիվ շարժողական գործունեությամբ՝ դրսևորելով առավելագույն ֆիզիկական և կամային ընդունակություններ [2,8,9]:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել սպորտային գործունեության բնութագրի և հոգեբանական ապահովման առավել արդյունավետ ձևաչափ՝ պայմանավորված առանձին խումբ մարզաձևերի հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Դասակարգել մարզաձևերը՝ ըստ համալիր խմբերի, յուրահատկությունների և մրցակցային վարժությունների բնույթի:

2. Առանձնացել և բնութագրել երիտասարդ մարզաձևերի հոգեբանական բնութագրերն ու առաջնային գործոնները:

3. Հնարավորինս արժածել մարզաձևերում սպորտային գործունեության օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ տարրերը՝ առաջնորդվելով դրանց մրցումային կանոնադրական պահանջներով ու մարզիկի

հոգեկանին և պատրաստականությանը առաջադրվող յուրահատկություններով:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է մարզական մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության և առանձին առաջատար գիտնականների հետազոտական արդյունքների, տասնյակ տարիների սեփական փորձի, հայցորդների և ասպիրանտների հետ իրականացրած գիտամեթոդական աշխատանքների վերլուծության հիման վրա:

Կիրառվել են համեմատությունների ու նկարագրությունների մեթոդներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ուսումնասիրության արդյունքներն առաջին պլան են մղում այն փաստը, որ մինչ 1990-ական թվականների հետազոտություններում տեղ չեն գտել այնպիսի մարզաձևեր, որոնցում առկա են փոխադրամիջոցների, տեխնիկական սարքավորումների, կառավարման, մոդելային կոնստրուկտիվ գործունեության, մրցակցի արատակցիոն մտածողական խաղարկությունների, կենդանիների, ինչպես նաև հրաձգության ու բազմամարտի տարբեր ձևեր: Բոլոր մրցակցային վարժությունները ներկայացված են մարզաձևերի վերջնարդյունքի հնարավոր միավորման, համակարգման հանրագումարի տեսքով: Օրինակ՝ միասնական մարզաձևի ձևաչափ է դիտարկվել աթլետիկական ցատկերի, քայլքի և

վազքի ձևերը, ըմբշամարտի, թիավարության, լողի բոլոր ձևերը՝ անկախ տարածությունից, ոճից և այլն [2,7,8,10]:

Սպորտի զարգացման ժամանակակից փուլում մարզումների արդյունավետ մեթոդների մշակումն անհնար է՝ առանց հաշվի առնելու մի կողմից կոնկրետ մարզաձևի և, ընդհանրապես սպորտային գործունեության, մյուս կողմից մարզիկի անձի՝ որպես այդ գործունեության բարդ դինամիկ համակարգի սուբյեկտի հոգեբանական առանձնահատկություններ [2,4]: Մարզական գործունեության նշված հանրահայտ սկզբունքով պայմանավորված՝ ավելի է հիմնավորվում և կարևորվում սպորտային պատրաստության կատարելագործման մեջ մարզաձևի հոգեբանական բնութագրի գործոնի դերը:

Սպորտային գործունեությունն այն միջավայրն է, որում ձևավորվում է մարզիկի անձը, և նրա արդյունավետությունը պայմանավորված է անձի զարգացվածության աստիճանով՝ որպես տվյալ գործունեության սուբյեկտի: Սակայն, ներկայումս դեռևս բացակայում է «Սպորտային գործունեության» միատեսակ ընդհանրական ձևակերպումը: Տարբեր գիտամեթոդական մոտեցումներում տարբեր են սպորտային գործունեության մեկնաբանության հայեցակետերը: Յուրաքանչյուր գիտական ոլորտի մասնագետ-

գիտնական նրանում դրել է իր բովանդակությունը՝ ելնելով սեփական դիրքերից ու հետազոտության առարկայից [3]:

Ըստ մեր հետազոտության հայեցակետի՝ սպորտային գործունեությունը կարելի է բնութագրել երկու տեսանկյունով.

- Մի կողմից այն, ինչպես և ցանկացած մարդկային գործունեության ձև, մարզիկի (նրանում գործող անձանց) «կյանքի մասը», շրջակա սոցիալական միջավայրի հետ մարզիկի փոխգործողությունների հիմնական միջոցներով նյութական, հոգևոր պահանջմունքների բավարարումն է,

- Մյուս կողմից, այն նպատակաուղղված շարժողական գործողությունների հանրագումար է՝ մարզիկի ֆիզիկական, տակտիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստության խնդիրներ լուծելու միջոցով՝ որոշակի նպատակների հասնելու համար:

Խիստ տեղին ու հիմնավորված է Ն. Բ. Ստամբուլովայի դիտարկումներն ու նկատառումներն առանձին մարզաձևերի առումով, որոնցում բացակայում են մրցակցային արդյունքների գնահատման օբյեկտիվ չափորոշիչները, որտեղ նրանք արտահայտված չեն քանակական առումով, ինչը յուրովի խնդիր է պրակտիկ հոգեբանների, մարզիկի և մարզիչի համար՝ ուսումնասիրելու մարզաձևի առանձնահատկությունները: Այս պարագայում գնահատվում են գործունեության օբ-

յեկտիվ պայմանները և դրանցով պայմանավորված հիմնական պահանջները՝ մարզիկի հոգեշարժիչ ոլորտը, հոգեկան գործառույթներն ու հատկությունները, միջանձնային փոխհարաբերությունները, առաջնային հոգեվիճակները, ինչպես նաև դրանց կառավարման կարողություններն ու ընդունակությունները [11]:

Բարձր է գնահատվում մարզաձևերի և մրցակցային վարժությունների հոգեբանական դասակարգման դերը մարզիկի պատրաստության գործնական խնդիրները լուծելու հարցում, որոնց հիմքում ընկած է էներգիայի ապահովման մեխանիզմը, համագործակցության և փոխգործողության բնույթը, շարժողական ակտիվության և բնույթի առանձնահատկությունները, ֆիզիկական ընդունակություններին ներկայացվող առաջնային պահանջները, մրցակցային արդյունքի կանխատեսումը, շարժումների կենսամեխանիկական կառուցվածքը [6]: Երկարամյա ուսումնասիրված հետազոտական փաստերի ու գիտամեթոդական գրականության համեմատական վերլուծությունը և սեփական գիտագործնական տարիների փորձը հնարավորություն է ընձեռել հանգելու այն կարծիքին, որ մարզաձևերի հոգեբանական բնութագիրն անհրաժեշտ է դասակարգել՝ ըստ յուրաքանչյուր մարզաձևին բնորոշ շարժումների յուրահատկությունների արտացոլման, մրցակցային ու մարզումային գործունեության կառուցվածքի: Համաձայն այս մոտեցման՝

առանձնացվում են ցիկլիկ, արագաուժային բարդ կոորդինացիոն, ինչպես նաև մենապայքարային, մարզախաղեր, բազմամարտ ու համալիր մարզաձևերը:

Միաժամանակ, ինչպես սպորտի գործնական ոլորտում, այնպես էլ գիտական հետազոտություններում քիչ ուշադրություն է դարձվել սպորտային գործունեության հաջողության հոգեբանական գործոնին, հատկապես մարզիկի անհատական վիճակի գնահատականին, անձի ֆիզիկական և հոգեկան հնարավորությունների իրացման աստիճանին:

Եզրակացություն:

1. Սպորտային գործունեության հոգեբանական բնութագրերի ձևակերպման համար անհրաժեշտ է ներառել հոգեբանամանկավարժական մեթոդների մեծ շրջանակ: Այն նպաստում է՝ բացահայտելու տարաբնույթ գործոններ, որոնք ներգործում են մրցակցող մասնակիցների գործողությունների վրա, ինչպես նաև հոգեկան հատկությունների մեծ շրջանակի վրա, որոնք ապահովում են գործունեության արդյունավետությունը:

2. Կողմնորոշվելով մարզաձևերի և մրցակցային վարժությունների դասակարգման սկզբունքներով [9]՝ մարզաձևերի ներկա ցանկը համալրել ենք ևս 19 նոր մարզաձևերով և ձևավորել ենք նորովի խմբեր, դասակարգել ենք մրցակցային ու մարզումային գործունեության առաջատար հայտանիշերով, կազմել

դրանց մարզական գործունեության հոգեբանական բնութագրերը:

Մարզաձևերի խմբերի հոգեբանական դասակարգման մեջ տեղ են գտել հետևյալ մարզաձևերը.

1. մարզախաղեր (ֆուտբոլ, տափողակով, գնդակով խոտի հոկեյ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ջրագնդակ, թենիս, սեղանի թենիս, բադմինտոն և այլն),

2. բարդ կոորդինացիոն մարզաձևեր (սպորտային և գեղարվեստական մարմնամարզություն, սպորտային ակրոբատիկա և աերոբիկա, ցատկեր բատուտի վրա, սպորտային պարեր, ջրացատկ, ջրային դահուկներ, սինքրոն լող, առագաստանավային սպորտ, գեղասահք, դահուկապար, սնոուբորդ, սահնակային սպորտ և այլն),

3. մենապայքարային մարզաձևեր (բռնցքամարտ, քիք-բոքսինգ, կարատե, թաեկվոնդո, ազատ ըմբշամարտ, հունահռոմեական ըմբշամարտ, ծյուդո, սամբո, սուներամարտ),

4. ցիկլիկ մարզաձևեր (աթլետիկա, լող, դահուկասահք, չմշկավազք, թիավարության բոլոր ձևերը, հեծանվային սպորտ, շորտ-տրեյկ, լեռնային հեծանվասպորտ),

5. արագաուժային մարզաձևեր (ծանրամարտ, աթլետիկական նետումներ, հրումներ, հեռացատկ, բարձրացատկ և այլն),

6. բազմամարտ և համալիր մարզաձևեր (ժամանակակից հնգամարտ,

աթլետիկական տասնամարտ և հնգամարտ, բիատլոն, եռամարտ):

Մարզածների խմբերի բնութագրերը ու առաջնային հայտանիշերը դասակարգել ենք ըստ՝

1. մրցակցային և մարզումային գործունեության առանձնահատկությունների,

2. հակամարտության բնույթի [9],

3. փոխգործողությունների բնույթի [9],

4. մրցավարության և կանոնադրական պահանջների,

5. մարզիկների մարզական կարևոր հատկությունների և հոգեշարժիչ ընդունակությունների բնութագրերի:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ.Ա., Մարզիկի պատրաստության հոգեբանական ապահովման տեսամեթոդական խնդիրները, Գիտությունը սպորտում արդի հիմնախնդիրներ, պարբերական, №1 (3), Երևան, 2021, էջ 9-18:

2. Байковский Ю. В., Принцип классификации горных видов спорта по степени экстремальности и психологической напряженности деятельности / Ю. В. Байковский // Спорт. психолог. – 2011. – № 1 (22). – С. 33–38.

3. Взгляды П. А., Рудика на проблему волевой регуляции в спорте / В. А. Москвин и др. // Спортивный психолог. – 2013. – № 2 (29). – С. 15–19.

4. Горбунов Г. Д., Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

5. Горская Г. Б., Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 209 с.

6. Колешао А. А., Психологические особенности спортивной борьбы / А. А. Колешао // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 346–350.

7. Ложкин Г.В., Психология спорта: схемы, комментарии, практикум- Киев. 2011.- 483с.

8. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта в годичном цикле подготовки (на примере фристайла и стрелкового спорта) / Т. Д. Полякова и др.; Белорус. гос. ун-т физ. культуры; Белорусская федерация стрелкового спорта. – Минск: БГУФК, 2010. – 31 с.

9. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культ./Под. Ред. Т.Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни.–М.: ФиС, 1979–143с.

10. Рудик П. А., Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик, – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 39 с.

11. Стамбулова Н.Б., Психология спортивной карьеры: автореферат дисс... д.пс.н: 19.00.13. – СПб.- 1999. – 40с.

SCIENTIFIC- METHODOICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF SPORTS

PhD of psychology, professor A. A.Babayan

Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: competitive training, psychological features, peculiarities, sport activity, speed-power, cycle, complex-control sports.

Aim of the research: to complete and classify the types of sports and competitive exercises in a new way based on a result of study of the scientific-methodical literature on the former USSR psychology and modern sport.

The methods and organization of the research: It has been studied special literature sources on sports theory, psychology, biomechanics, special types of sports, as well as scientific-methodical articles of the last century 70s up to now (30 sources).

Analysis of Results: Modern sport of high achievements offers the following problem: to reveal the psychological features of different types of sports, to classify them in a new way due to an athlete's psychic, changes of game rules, meeting the requirements.

Conclusion:

1. Sports are classified into the following types: complex-control, martial arts, cyclic, speed-power, Pentathlon and complex and the sports included in them with supplement and update.

2. Sports are classified and characterized in accordance with the characteristics of competitive and training activities, the nature of confrontation and interaction, refereeing and the competition rule requirements, important sports-psychological features and psychomotor abilities of athletes.

3. The objective and subjective components of sports activities in Pentathlon and complex sports are of special importance.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВИДОВ СПОРТА

К.псих.н., профессор А.А.Бабаян

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: соревновательные упражнения, психологическая характеристика, особенности, спортивная деятельность, скоростно-силовые, циклические, сложно-координационные, комплексные виды спорта.

Цель исследования. В результате изучения научно-методической литературы по психологии бывшего СССР и современного спорта, по-новому дополнить и классифицировать виды спорта и соревновательные упражнения.

Методы и организация исследования. Изучены специальные литературные источники по теории спорта, психологии, биомеханике, по отдельным видам спорта, а также научно-методические статьи с 70-х годов прошлого века до настоящего времени (30 источников).

Анализ полученных данных. Современный спорт высших достижений выдвинул следующую проблему: выявить психологические особенности различных видов спорта, по-новому их классифицировать в соответствии с психикой спортсмена, их соответствием предъявляемым требованиям, изменениям правил игры.

Краткие выводы.

1. Виды спорта классифицированы на сложно-координационные, единоборства, циклические, скоростно-силовые, многоборные и комплексные, дополнены и обновлены входящие в них виды спорта.

2. Классифицированы и охарактеризованы виды спорта в соответствии с особенностями соревновательной и тренировочной деятельности, характера противоборства и взаимодействия, судейства и требований правил соревнований, важными спортивно-психологическими признаками и психомоторными способностями спортсменов.

3. Особая значимость придается объективным и субъективным компонентам спортивной деятельности в многоборных и комплексных видах спорта.

Հոդվածն ընդունվել է 08.04.2022-ին:

Ստորագրվել է գրախոսման՝ 09.04.2022-ին: