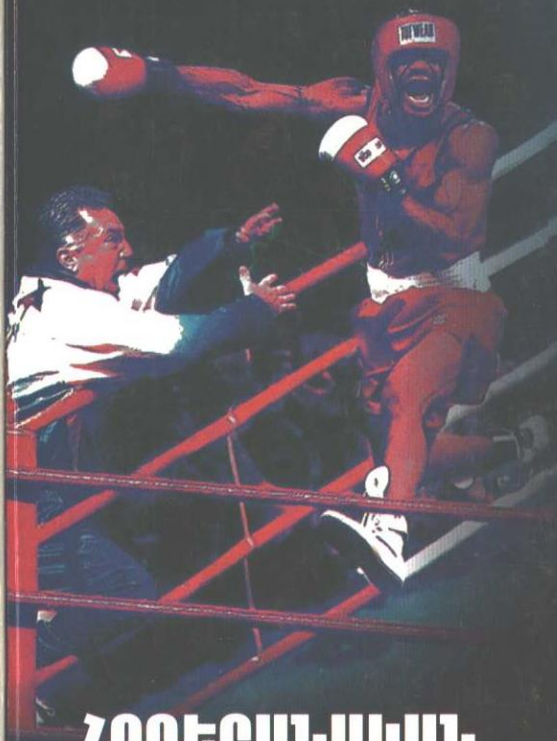
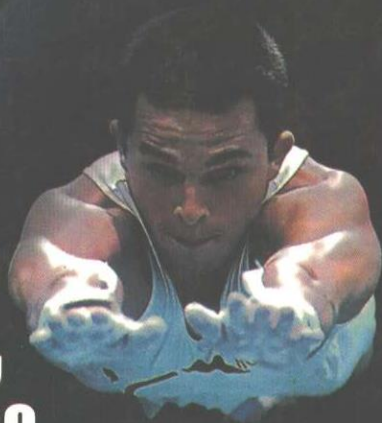


Հ. Ա. ԲԱԲԱՅԱՆ



**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
ԲԱՐՁՐ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ
ՍՊՈՐՏՈՒՄ**



Ուսումնական ձեռնարկ

Հ.Ա.ԲԱԲԱՅԱՆ

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԻՄՆԱԾՆԻԻՐՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ
ՄՊՈՐՏՈՒՄ**

Ուսումնական ձեռնարկ

ԵՐԵՎԱՆ 2007

7A17(07)

ՀՏԴ 159.9 : 796 /799 (07)
ԳՄԴ 88.4 g7
Բ 123

ԲԱԲԱՅԱՆ Հ.Ա.

Բ 123 Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում.-Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2007, 121 էջ

ԳՐԱՆՈՍՆԵՐ՝ Մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր **Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ**
Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր՝ **Հ.Ա.ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ**

Ձեռնարկը նվիրված է բարձրակարգ մարզիկների հոգեբանական պատրաստության կիրառական հիմնահարցերին: Նրանում ներկայացված են հոգեբանական սպասարկման բովանդակությունը՝ հոգեախտորոշման, խորհրդատվության, ուսուցման, օգնության սկզբունքով: Տրված են սպորտային հոգեբանության ոլորտում տեղ գտած պարզագույն ու ինֆորմատիվ մեթոդների ու միջոցների ժամանակակից տարբերակներ:

Այն նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների, մարզիկների, մարզիչների, սպորտային հոգեբանների ու մանկավարժների համար:

A.A BABAYAN

Manual is about main applied questions of preparation high - class sportsmen.

The contents of the psychological service, psychodiagnostic, recommendation, education and practical help are presented. Modern variants of available informative methods and facilities used in modern sport psychology are given in manual.

The manual is intended for student of the institute of the physical culture, sportsmen, coaches, sport psychologist and pedagogigs.

ԳՄԴ 88.4 g7

ISBN 978-99930-4-785-8

© Բաբայան, 2007

31096 3027



Մարզիկի պատրաստության համակարգում իր ուրույն տեղն ունի հոգեբանական պատրաստականությունը, որն էլ ավելի է կարևորվում ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում: Ուստի հոգեբանական պատրաստության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպումը և ժամանակակից մեթոդների ու միջոցների կիրառումը՝ դարձել է ժամանակի հրամայական պահանջ, ինչին պետք է տիրապետի մարզիչ – մանկավարժը, սպորտային հոգեբանը, մարզիկը, բոլոր նրանք, ովքեր մասնակցում են մարզիկի պատրաստության գործընթացին:

Այդ առումով մարզիչ-մանկավարժը և մարզական ոլորտի յուրաքանչյուր մասնագետ պետք է ունենա հոգեբանամանկավարժական գիտելիքների ու պրոֆեսիոնալ պատրաստվածության բարձր մակարդակ, առավել արդյունավետ աշխատելու և բարձրակարգ մարզիկներ պատրաստելու համար:

Սույն ձեռնարկը իր տեսակի մեջ եզակի է նոր դարաշրջանում, Հայաստանի անկախացումից ի վեր:

Այն մայրենի լեզվով սպորտային հոգեբանության մատչելի ձեռնարկ է: Պարունակում է ծավալուն տեսական և գործնական նյութեր, որոնք խմբավորված են վեց գլուխներով և ներկայացնում են մարզիկի հոգեբանական պատրաստության գործընթացի հիմնախնդիրները:

Ձեռնարկի նյութը կրում է տրամաբանական, փոխկապակցված շարունակական բնույթ ունի մասնագիտական բարձր մակարդակ: Յուրաքանչյուր գլխում լուսաբանված է հոգեբանական պատրաստության գործընթացի կոնկրետ խնդիր, այդ թվում՝ բարձր նվաճումների սպորտի հոգեբանական բնութագիրը, հոգեբանական պատրաստության ձևերը, հոգեկան լարվածության ձևերը, կանոնավորման ժամանակակից մեթոդները, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ախտորոշման մատչելի ու գործնական մեթոդներ, ինչպես նաև մարզիկի վերականգնողական ու աշխատունակության բարձրացման ժամանակակից մատչելի մեթոդներ և միջոցներ: Համապատասխան գծապատկերներն ու աղյուսակները ավելի են բարձրացնում աշխատանքի բովանդակությունը և կարող են ուսումնական դիդակտիկ նյութ հանդիսանալ ուսանողների, մարզիկների ու մարզիչ մանկավարժների համար:

Ձեռնարկը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների, այլ բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների սովորողների, մարզիչների և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ոլորտի յուրաքանչյուր մասնագետի համար:

ՆԱԽԱԲԱՆ

Աշխատանքը նախատեսված է մարզական բնագավառի բոլոր ներկայացուցիչների համար, ովքեր մտահոգված են մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերով, հատկապես նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ախտորոշման և կանոնավորման հարցերի ուսումնասիրմամբ:

Այն հասցեագրված է նրան, ով իր մարզական նվաճումներով ու ձեռքբերումներով հաստատում է մարդու մեծագույն հնարավորություններն ու գեղեցկությունը, ում ելույթները շատ մարդկանց երջանկություն են պարզևում, նրանց, ում պատվին տարբեր մարզական մրցումների ժամամակ բարձրացվել է մեր եռագույն դրոշը և հնչել ազգային օրհներգը:

Ձեռնարկում ներկայացված են մի շարք գործնական խորհուրդներ մարզիկին և մարզչին, ովքեր պատասխանատու մրցումներում հայտնվում են բարդ ու անբարենպաստ տարբեր հոգեկան վիճակներում, որպեսզի կարողանան հաղթահարել նյարդահոգեկան հնարավոր բացասական դրսևորումները:

Հատկապես նոր դարաշրջանում մարզաշխարհի հետ կապ ունեցողներից ոչ ոք չի բացառում այն փաստը, որ մրցումներում մարզիկի հոգեբանական պատրաստականությունը նրա ընդհանուր մարզական պատրաստականության անհրաժեշտ և կարևոր բաղադրամասն է:

Ներկայացվող հոգեբանական օգնությունը ուղղված է մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստականության վիճակի ախտորոշման, ինչպես նաև հոգեկան վիճակների կանոնավորման ժամանակակից ձևերին ու մեթոդներին:

Վաղուց ի վեր ապացուցված ու պարզաբանված է պատասխանատու մրցումներում բարձր մրցակցային արդյունքների ցուցադրման գործում հոգեբանական պատրաստականության դերն ու նշանակությունը, ինչը շատ կողմերով պայմանավորված է մեկնարկի դուրս եկող մարզիկների նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներով:

Սպորտային պրակտիկայում մրցումներին մեկնարկող մարզիկների նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակը

գնահատելու համար կիրառվում են մեծ քանակությամբ քաղմագան մեթոդներ ու ձևեր:

Աշխատանքում ներկայացված են գիտականորեն հիմնավորված առավել պարզագույն մեթոդներ, որոնց արդյունքները հեշտ են մշակվում և մեկնաբանվում, ինչպես նաև չեն պահանջում բարդ ու թանկարժեք տեխնիկական միջոցների կիրառում: Արաջադրված մեթոդները մատչելի են մարզիկներին, մարզիչ-մանկավարժներին, բժիշկներին և հոգեբաններին:

Կասկած չի հարուցում այն փաստը, որ մրցումներին մարզիկի հոգեբանական պատրաստականության հիմնախնդիրները գնալով էլ ավելի են կարևորվում:

Հոգեբանական օգնությունը, ուղղված մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստականության առավել բարձր մակարդակի պահպանմանը, ուղղակիորեն պայմանավորված է ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտի յուրահատկություններով ու պահանջներով:

ՉԼՈՒԽ 1. ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՍՊԱՍԱՐԿՄԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Մարզական արդյունքը պայմանավորված է երեք հիմնական բաղադրիչների դրսևորման արդյունավետությամբ՝ մկանային ֆունկցիոնալ պատրաստականությամբ և մարդու շարժողական գործունեության ու վարքի կառավարման նյարդահոգեկան մեխանիզմների կատարելագործվածությամբ, որոնց վերջնական արտացոլումը արտահայտվում է մարզիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստականության մեջ:

Մարզական արդյունքը կարող է նվազել նշված երեք բաղադրիչներից որևէ մեկի թուլանալու դեպքում: Մարզիչը, որը մշտապես հոգ է տանում մարզումներում առանձին մկանաշարժողական համակարգերի ու օրգանների կատարելագործման, դրանց էներգիայի ապահովման ուղղությամբ, սակայն անուշադրության է մատնում կառավարման նյարդահոգեկան մեխանիզմների զարգացման ընթացքը, դժվար թե հասնի ցանկալի բարձր արդյունքների: Այս առումով մարզիկին կարելի է համեմատել մի մեքենայի հետ, որն ունի գեղեցիկ անիվներ, հզոր շարժիչ, բայց կառավարման մեխանիզմի անսարքության հետևանքով աշխատում է ընդհատումներով կամ էլ շարժվում է ոչ այն ուղղությամբ, ուր որ պահանջվում է:

Կառավարման նյարդահոգեկան մեխանիզմների զարգացումն ու կատարելագործումը սպորտի հոգեբանության հիմնախնդիրներից է, ինչը կազմում է մարզական գործունեության հոգեբանական սպասարկման էական ոլորտներից մեկը: Մարզական գործունեության հոգեբանական սպասարկումը միջոցառումների համալիր է՝ նպատակաուղղված մարզիկի վարքի և օրգանիզմի ֆունկցիաների հոգեբանական կառավարման համակարգերի յուրահատուկ զարգացմանը, կատարելագործմանը և օպտիմալացմանը՝ հաշվի առնելով մարզման և մրցման խնդիրները: Այն իրագործվում է չորս շարունակական փոխկապակցված գործընթացներով (տես գծանկարներ 1,2,3,4):

1. Հոգեախտորոշում:
2. Հոգեբանամանկավարժական և հոգեհիգիենիկ խորհրդրդատվություններ:
3. Հոգեբանական պատրաստություն:
4. Մարզիկի վարքի և հոգեկան վիճակների իրավիճակային կառավարում:

1.1. ԲԱՐՁՐ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Բարձր նվաճումների սպորտը իր էությամբ բնութագրվում է սթրեսոգեն առանձնահատկություններով, որոնք ազդում են մարզիկի հոգեկանի վրա և նորանոր պահանջներ առաջադրում նրա անձին:

Խոշոր մրցումները, որպես կանոն, ընթանում են ըստ ուժի ու պատրաստականության մակարդակի հավասար մրցակիցների անգիջում պայքարում:

ժամանակակից սպորտային պայքարի լարվածությունը այնքան մեծ է, որ հաղթողին մրցանակային տեղեր չգրաված մարզիկներից բաժանում է միայն միլիվայրկյանի հարյուրերորդական մասը, մի քանի սանտիմետրը, միավորի հազարերորդական մասը, գրամները, մարզիկի սեփական քաշը և այլն: Սպորտը մկանային պայքարից, ինչպիսին էր 15-20 տարի առաջ, վերածվել է խելքի ու նյարդերի պայքարի, իսկ դա հանգեցնում է հոգեկան սթրեսի դրսևորմանը: Այսօր խոշոր մրցումներում, առավելապես հաղթում է ոչ թե նա, ով գերազանցում է մրցակիցներին միայն ֆիզիկական կամ տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստականությամբ, այլ նա, ով կարողանում է «հաշտվել սեփական հույզերի հետ, զսպել նյարդային լարվածությունը և մինչև բուն մրցումային պահը պահպանել նյարդահոգեկան թարմությունը:

Մարզական արդյունքների բուռն աճը մեծ պահանջներ է ներկայացնում ոչ միայն մարզիկի ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստականությանը, այլ նաև նրա հոգեկանին:

Եթե տասնյակ տարիներ առաջ համաշխարհային ռեկորդներն «ապրում» էին երկար տարիներ, այժմ դրանք «ապրում» են ամիսներ կամ մրցումից մրցում:

Ակնառու է բարձր արդյունքների հասնելու համար մարզումային և մրցակցային բեռնվածության ծավալի նշանակալի աճը: Անցյալի համեմատ մարզական բեռնվածությունը առանձին մարզաձևերում աճել է 4-6 անգամ, որը և հանգեցրել է հոգեկան բեռնվածության ավելացմանը: Մրցումների կանոնադրական փոփոխությունները առանձին մարզաձևերում /ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, աթլետիկա, մարզախաղեր և այլն/ ազդում է մարզչիկի հոգեկանի վրա՝ հաղորդելով նրան սթրեսային բնույթ:

Սպորտը առանձին մարզաձևերում /լող, ջրացատկ մարմնամարզություն, թենիս, ձևավոր չմշկասահք, շախմատ և այլն/ երիտասարդացել է: Միջազգային մրցումներում հանդես են գալիս պատանիներ և աղջիկներ, որոնք չունեն համապատասխան մրցակցային փորձ, հոգեկան հասունություն, կայունություն, ինչն էլ ինքնաբերաբար հանգեցնում է հոգեկան սթրեսի ծագմանը:

Բարձր նվաճումների սպորտում մեծ դեր են խաղում նաև ժամանակակից գիտական ներդրումները, որոնք հնարավորություն են ընձեռում կատարելագործելու մարզիկների պատրաստման գործընթացը, օգնում տարբեր երկրների մարզիկներին՝ հասնելու բարձր մրցակցային արդյունքների, ինչն էլ սրում է մրցակցային պայքարը:

Այսպիսով, սպորտը ցայտուն արտահայտված սթրեսի պայմաններում ընթացող գործունեություն է, հատկապես միջազգային խոշոր մրցումները և օլիմպիական խաղերը:

1.2. ՀՈԳԵԱԽՍՏՈՐՈՇՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

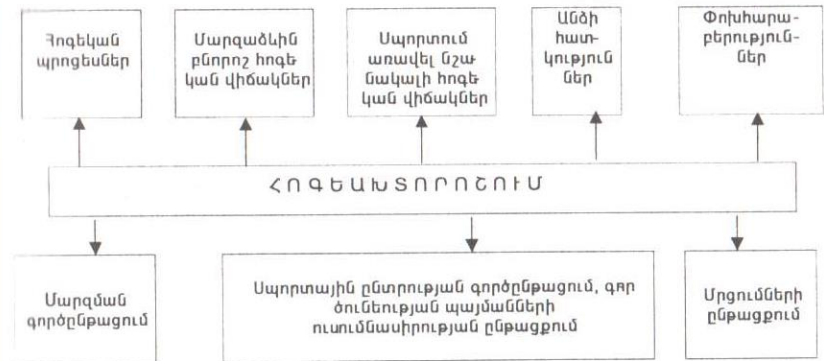
Սպորտում հոգեախտորոշումը հոգեբանական մեթոդների հատուկ ընտրությունն ու կիրառումն է մարզիկների կամ մարզական խմբերի հոգեկան ֆունկցիաների (երևույթների) գնահատման համար, ինչով էլ պայմանավորված է մարզական գործունեության արդյունավետությունը:

Հունարենից թարգմանված «Դիագնոստիկոս» արտահայտությունը նշանակում է՝ ընդունակ ճանաչելու - ախտորոշելու:

Տվյալ դեպքում նկատի ունենք, օգտագործելով հոգեբանության մեթոդները, բացահայտել մարզիկի հնարավորությունները տվյալ մարզաձևով պարապելու համար (ընտրության հիմնախնդիրը), մարզման կոնկրետ ցիկլում կամ էլ մրցումներում:

Հոգեախտորոշման նպատակն է ուսումնասիրել մարզիկի անձը, նրա հնարավորությունները սպորտային գործունեության որոշակի պայմաններում՝

1. հոգեկան պրոցեսների դրսևորման և զարգացման առանձնահատկությունները,
2. հոգեկան վիճակները,
3. անձի հատկությունները,
4. գործունեության (մարզաձևի) սոցիալ – հոգեբանական առանձնահատկությունները /գծանկար 1/:



Հոգեախտորոշումը իրականացվում է սպորտային ընտրության նպատակով, մարզման պրոցեսում և մրցումների ընթացքում: Այն անց է կացվում, որպեսզի ստացված արդյունքների հիման վրա ձևակերպվի հոգեբանամանկավարժական և հոգեհիգիենիկ խորհրդատվություն, պլանավորվի և արդյունավետ ձևով իրականացվի ներգործությունը մարզիկի վրա:

Պետք է նշել, որ մարզիկի վրա ներգործությունը սկսվում է դեռևս հոգեախտորոշման գործընթացում: Չպետք է մոռանալ,

որ ոչ ճիշտ կամ էլ թերի կազմակերպված հոգեախտորոշումը կարող է հետազոտվողի վրա բացասական ազդեցություն ունենալ:

1.3. ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ և ՀՈԳԵՀԻԳԻԵՆԻԿ ԽՈՐՀՐԴԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

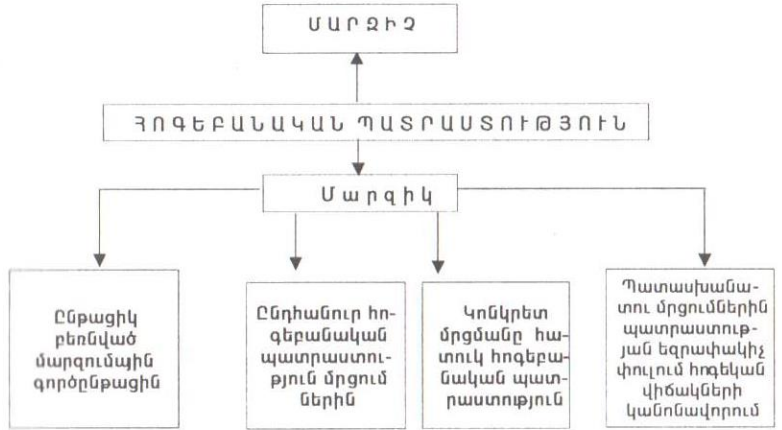
Խորհրդատվությունները, որոնք կատարվում են հոգեախտորոշման արդյունքների հիման վրա, կարող են հասցեագրվել մարզիչին, մարզիկին, ղեկավարներին, մերսողին, բժշկին, ծնողներին, ընկերներին և բոլոր նրանց, ովքեր մարզիկի հետ կարող են շփվել և իրենց խոսքերով ու գործողություններով ներգործել նրա հոգեկան վիճակների ու վարքի դրսևորումների վրա: Հոգեբանամանկավարժական և հոգեհիգիենիկ խորհրդրդատվությունները կարող են վերաբերվել որևէ մարզածևո՞վ պարապելու համար սաների ընտրությանը, որոշակի մարզումային ցիկլին կ'ա՞մ էլ պարապմունքին, մրցմանը և մարզական ռեժիմին (տես գծանկար 2):



1.4. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Սպորտում հոգեբանական պատրաստությունը բաժանվում է մարզիչի և մարզիկի հոգեբանական պատրաստության ձևերի: Իր հերթին, մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը

նը ներառում է միմյանց հետ սերտ փոխկապակցված չորս տեսակներ՝ ա) հոգեբանական պատրաստություն ընթացիկ բեռնված մարզումային գործընթացին, բ) ընդհանուր հոգեբանական պատրաստություն մրցումներին, գ) կոնկրետ մրցմանը հատուկ հոգեբանական պատրաստություն, դ) պատասխանատու մրցումներին պատրաստության եզրափակիչ փուլում հոգեկան վիճակների կանոնավորում (տես գծանկար 3):

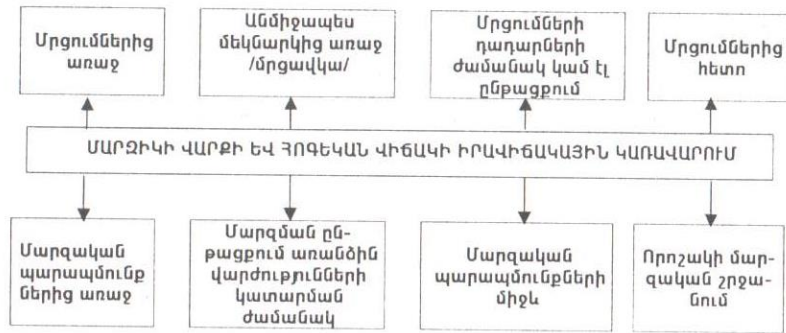


1.5. ՄԱՐՁԻԿԻ ՎԱՐՔԻ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ՄՐՑՈՒՄԱՅԻՆ ՈՒ ՄԱՐՁՈՒՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

Մարզիկի վարքի և հոգեկան վիճակի իրավիճակային կանոնավորումը իրականացվում է այն ժամանակ, երբ նրա հոգեբանական պատրաստության մեջ հայտնաբերվում են որոշ թերություններ, և հարկ է լինում անմիջապես ներգործել նրա հոգեկան վիճակի վրա:

Կանոնավորումը կարելի է իրականացնել մրցումներից մեկ օր առաջ կամ էլ հենց մրցման օրը, անմիջապես մեկնարկից առաջ (մրցավկայություն), մրցումներում դադարների ժամանակ (նույնիսկ մրցման պահին), ինչպես նաև մրցումներից հետո: Մարզումներին՝ պարապմունքներց առաջ, առանձին

վարժություններ, կատարելիս, մարզական որևէ ցիկլում պարապմունքից հետո (տես գծանկար 4):



ՉՈՒՄ 2. ՀՈԳԵՎԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԶԵՎԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Գործունեության որևէ ձևի համար պատրաստականություն մարդու պատրաստականության վիճակի ձևավորման գործընթաց է՝ տվյալ ոլորտում առավել արդյունավետ գործելու և բարձր արդյունք ցուցադրելու համար:

Պատրաստականության մեջ կարելի է դիտարկել հետևյալ հայտնի բաղադրամասերը՝ մկանային, ֆունկցիոնալ, օպերատիվ և այլն, ինչպես նաև՝ հոգեբանական: Ցանկացած գործունեության հանդեպ մարդը պետք է պատրաստ լինի հոգեբանորեն: Որպեսզի փոխի աշխատատեղը, գնումների համար ծախսի խոշոր գումարներ, ամուսնանա, ծննդաբերի, քննադատական ելույթ ունենա, մասնակցի կարևոր մրցույթների և այլն, մարդը պետք է հոգեբանորեն պատրաստ լինի, հակառակ դեպքում, հաճույքի փոխարեն ստացված արդյունքները կհանգեցնեն հիասթափության:

Երեխան գնաց «առաջին անգամ առաջին դասարան», պատանին հավաքակայանից մեկնեց գորամաս, երկրաբանը մեկնեց երկարատև ու դժվարին արշավի, տիեզերագնացը բարձրացավ տիեզերք և այլն: Նրանք բոլորն էլ անցել են իրենց գործունեության համար հոգեբանական պատրաստության կուրսը՝ հաճախ նույնիսկ չկռահելով այդ մասին: Այնպիսի գործունեության ձևերում, որոնք մարդուց պահանջում են հատուկ մոբիլիզացիա, հավաքվելու, կենտրոնանալու կարողություն, ուժերի անմնացորդ ներդրում, ֆրոֆեսիոնալ բարձր հատկություններ, հոգեբանական պատրաստվածությունը կազմակերպվում և պլանավորված իրագործվում է նախապես և հենց տվյալ գործունեության ընթացքում: Այդպիսի գործունեության թվին է դասվում նաև մարզական գործունեությունը:

Սպորտում մարզիկի պատրաստականության ընդհանուր համակարգի բաղկացուցիչ մասերն են՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական: Այս համակարգում հոգեբանական պատրաստությունը կարևորվում է՝ ապահովելով սպորտային գործունեության համար հոգեկանի, ինչպես

նաև այդ համակարգի մյուս բաղկացուցիչ մասերի նպատակասլաց դրսևորումը:

Եղել են ժամանակներ, երբ սպորտային հոգեբանության հիմնական հիմնախնդիրներն են հանդիսացել հոգեկան տարբեր ֆունկցիաների զարգացվածության աստիճանի և դրսևորման օրինաչափությունների ուսումնասիրությունները: Անցյալ դարի 50-60-ական թվականներին առաջին պլան են մղվել մարզիկի կամային պատրաստության հիմնախնդիրները: Նախկինում լայն կիրառություն է ստացել «մարզիկի բարոյակամային պատրաստություն» տերմինը, ինչը ոչ միշտ է արդարացվել, հատկապես մեր ժամանակներում, քանի որ բարոյական և կամային պատրաստության մեթոդական և հոգեբանամանկավարժական միջոցներն ու սկզբունքները ոչ միշտ են համընկնում: Առավել ևս, այդքանով հանդերձ, կարծես կոնկրետացել ու նեղացել են կամային պատրաստության առարկայի շրջանակները, ինչը, ժամանակին նկատելով Ա.Ց. Պունին, ներկայացրեց «մարզիկի կամային պատրաստության» ոլորտները, որտեղ ակնառու է դառնում, որ մարզիկը կարող է կատարել կամային բարդ ու արդյունավետ գործողություններ ոչ միայն բարձր բարոյական զգացմունքների հիման վրա:

Նոր դարաշրջանում, հատկապես Հայաստանի անկախացումից ի վեր, ցանկալի է տարբերակել մարզիկի «բարոյաքաղաքական, սոցիալ-հասարակական, գաղափարական պատրաստականություն» և «կամային պատրաստականություն» տերմինները, քանի որ նրանք արտացոլում են այն հիմնականը, ինչն առկա է իրական կյանքում: Կասկած չի հարուցում այն փաստը, որ պատրաստականության այդ ձևերն ինչ-որ չափով համընկնում են, բայց դրանք հաճախ իրագործվում են տարբեր մասնագետների կողմից, որոնք օգտվում են իրենց յուրահատուկ միջոցներից:

Արդեն կես դար է, ինչ հոգեբանական պատրաստականության հիմնախնդիրը, իր մեջ ներառելով բազում մասնավոր խնդիրներ, գիտահետազոտական և գիտագործնական աշխատանքներում դարձել է առաջատար ուղղություն: Այդ տերմինը շատ արագ դարձավ ընդունելի և սովորական ու լայն կիրառում

ստացավ սպորտային գիտնականների, մարզիչների, ղեկավարների, լրագրողների, մարզիկների և այլոց կողմից:

Շնորհիվ «Հոգեբանական պատրաստականություն» հասկացության՝ հեշտ ու հարմար դարձավ բացատրել մարզիկի պատրաստականության համակարգում առկա հիմնական թերությունները: Նշված ժամանահատվածում, հատկապես ԽՍՀՄ տարածքում ձևավորվել են տարբեր գիտական դպրոցներ, այդ թվում նաև հայկական, որոնք գրեթե միմյանց չեն հակասել, սակայն մշակել են այդ հիմնախնդրի տարբեր տեսակետներ /Մոսկվա, Լենինգրադ, Վոլգոգրադ, Սվերդլովսկ, Պերմ, Երևան, Թբիլիսի, Կազան, Տարտու և այլուր/: Մինչդեռ, չնայած տարբեր տեսակետների ու մշակումների, մարզիկի րոլոր ուսումնասիրությունները տարվել են հիմնականում մրցակցային պայմաններում: Նույնիսկ բացահայտ ակնառու է խոսքային պատճենահանումը, երբ ասում են «Հոգեբանական պատրաստականություն», ապա ինքնաբերաբար ավելացնում են «մարզիկի, մրցումներին» բառերը: Կասկածից վեր է, որ դա ընդհանուր հոգեբանական պատրաստականության կարևոր մասն է: Սակայն մինչ այդ բաց է թողնվում ծավալով մեծ և ժամանակով ավելի վաղ ընթացող հոգեբանական պատրաստականությունը տևական, ծանրաբեռնված մարզումային գործընթացին, որը հաճախ կրում է բազմամյա, միապաղաղ և ոչ կայուն բնույթ: Շատ մարզիկներ, հատկապես բարձր նվաճումների սպորտում, որոնք չունեն համապատասխան պատրաստվածություն մարզական խիստ ռեժիմի և բեռնվածության հաղթահարման համար, երբեմն կարող են մինչև մրցումները չհասնել:

Մրցումներին մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը իր մեջ ներառում է վաղօրոք պլանավորված հատուկ միջոցառումներ, որոնք անց են կացվում պարբերաբար՝ մինչև մրցումները և անմիջական միջոցառումները, որոնք պայմանավորված են կոնկրետ մրցման առանձնահատկություններով: Այն դեպքում, երբ նախօրոք հատուկ աշխատանքները սիստեմատիկաբար և ժամանակին չեն անցկացվում, պատասխանատու մրցումներից 30-40 օր առաջ սկսվում է մարզիկի

հոգեբանական պաշտպանության շտկմանը ուղղված ծրագրի իրագործումը:

Վերը ասվածը պայմանավորում է հոգեբանական պատրաստականության հետևյալ ձևերը:

1. Մարզիչի հոգեբանական պատրաստականություն:
2. Տևական բեռնվածության մարզումային գործընթացին մարզիկի հոգեբանական պատրաստականություն:
3. Մրցումներին մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստականություն
4. Կոնկրետ մրցմանը մարզիկի հատուկ հոգեբանական պատրաստականություն:
5. Պատասխանատու մրցումների եզրափակիչ փուլում մարզիկի հոգեբանական պաշտպանության ամրապնդման նպատակով հոգեկան վիճակների շտկում, ուղղորդում:

2.1. ՀԱՊԹԱՆԱԿԻ ՀԻՄՆԿԱԿԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Մարզական նվաճումները առավելապես պայմանավորված են հոգեբանական համալիր գործոններով, որոնք ունեն բարդ կառուցվածք ու դրսևորման կոնկրետ բնույթ և մարզումներում ու մրցումներում դրսևորվում են տարբեր մարզածներին բնորոշ հատկանիշներով: Դրանց թվին են դասվում.

- Կամքի և կամային հատկությունների դրսևորում:
- Մարզումներին, հատկապես մրցումներում մարզիկի դիմացկունությունն ու կայունությունը տարբեր սթրեսային իրավիճակների հանդեպ:
- Շարժողական գործողությունների կատարման համար կինեսթետիկ և տեսողական ըմբռնումների («մասնագիտակցված ըմբռնումներ») կատարելագործում:
- Շարժումների կառավարման պերցեպտիվ ընդունակություն, որն ապահովում է շարժումների կոորդինացիայի և ստույգության բարձր աղյուսակետություն:
- Ժամանակի դիֆիցիտի պայմաններում մրցակցային իրավիճակի և ինֆորմացիայի արագ ու ճիշտ ըմբռնելու, վերամշակելու և պատասխանելու ընդունակություն:

- Տարածաժամանակային ըմբռնումների և կանխագալու ընդունակությունների կատարելություն՝ որպես մարզիկի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների արդյունավետ կատարման հիմք:

- Արդյունավետ մրցակցային պայքարի համար անհրաժեշտ հոգեշարժիչ ցուցանիշների (զգայաշարժողական ռեակցիա, մոբիլիզացիոն կարողություններ, տարածաժամանակային ըմբռնումներ և այլն) ձևավորում և կատարելագործում:

- Թիմակցի ու մրցակցի հետ փոխհարաբերություններում սեփական վարքի և արարքների կանոնավորման, ինչպես նաև վերահսկման ընդունակություն:

2.2. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՈՒՈՐՏՆԵՐԸ

Մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը սպորտի համար անձի կարևոր հատկությունների ձևավորման ու կատարելագործման հոգեբանամանկավարժական պրոցես է: Ավելի կարճ ու հստակ՝ անձի մարզական բնույթի յուրահատուկ հատկությունների ձևավորում:

Հոգեբանական պատրաստության ամենօրյա միջոցառումների խնդիրն է մարզիկների մոտ ձևավորել բարենպաստ հոգեկան վիճակ, որի ֆոնի վրա ընթանում են մարզիկի մարզումային և մրցակցային գործընթացները: Որպեսզի այդ հոգեկան վիճակները կրեն ավելի շարունակական և կայուն բնույթ, հիմքում պետք է ունենալ մարզիկի համապատասխան վերաբերմունքը գործունեության, նրա պայմանների, իր անձի, բեռնվածության հանդեպ և այլն:

Մարզիկի հոգեբանական պատրաստականության մեջ հատուկ տեղ են գրավում հոգեկան երևույթների երեք փոխկապակցված խմբերը՝ պրոցեսներ, վիճակներ և հատկություններ: Այն ձևավորվում է այսպես՝

1. Յուրաքանչյուր հոգեկան պրոցես ունի իր կառուցվածքային միասնությունը՝ ըմբռնում, մտապատկեր, երևակայություն, մտածողություն, հույզեր և զգացմունքներ, կամք և այլն, որոնք կարող են դրսևորվել կարճատև և երկարատև ու ընթանալ հոգեկան վիճակների որոշ ֆոնի վրա:



2. Հոգեկան վիճակների դրսևորումը մարզական գործունեության մեջ արտահայտվում է հոգեկան հուզական լարվածության տարբեր աստիճանների դրսևորմամբ՝ տագնապի, տրամադրության, սթրեսի, աֆեկտի և նույնիսկ անտարբերության դրսևորումների ձևով:

Հոգեկան վիճակների դրսևորման տևողությունն ու բնույթը շատ կողմերով բնութագրում է մարզիկի հոգեկան պրոցեսների զարգացվածության մակարդակը:

3. Մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները ձևավորվում ու զարգանում են բուն սպորտային գործունեության մեջ և կյանքում /դրդապատճառներ, նպատակներ, խառնվածք, բնավորություն, ընդունակություններ/: Իսկ հոգեկան պրոցեսներն ու վիճակները հանդես են գալիս որպես նշված առանձնահատկությունների բնութագրեր:

Եթե վերը նշված կապերը ամուր են ու շարունակական, ապա մշտապես կարող են ձևավորվել մարզական գործունեություն և կոնկրետ մարզաձևին բնորոշ նորանոր հատկություններ ու ընդունակություններ:

Դաստիարակության և ինքնադաստիարակության պրոցեսում տեղի են ունենում հոգեկան պրոցեսների և վիճակների փոփոխություններ, որոնք կարող են համարվել զարգացում միայն այն դեպքում, եթե դրանք ամրակայված են: Վերը նշված թվարկումները բացահայտում են մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնական խնդիրները, որոնց էությունը անձի այնպիսի հատկությունների ձևավորումն ու զարգացումն է, որոնք կայանաավորեն սպորտային, մարզական և մրցակցային հաջողություններ:

Այդ գործընթացը իրականացվում է սպորտային գործունեության տարբեր պայմաններում մարզիկի հոգեկան վիճակների և վարքի մշտական կառավարմամբ: Հոգեկան վիճակների կառավարումը և անձի հատկությունների դաստիարակումը իրականացվում են սերտ փոխկապակցված՝ միմյանց հանդեպ հանդես գալով որպես գործողություն և նրա արդյունք: Ինքնակառավարման և ինքնականոնավորման համակարգի կատարելագործումը, որպես մարզիկի անձի կարևորագույն բնութագիր, հնարավորություն է ընձեռում նրան՝ ամբողջովին

իրագործելու թաքնված պահեստային հնարավորությունները ինչպես մարզումներում, այնպես էլ մրցումների ժամանակ:

Մարզիկի հոգեկանը ձևավորվում և կատարելագործվում է մարզումային և մրցակցային գործընթացներում, շրջապատող աշխարհի հետ ակտիվ փոխհարաբերություններում:

Հաջողությունը սպորտում նշանակալի չափով պայմանավորված է մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով: Կոնկրետ մարզաձևերը մարզիկի հոգեկանին ներկայացնում են որոշակի պահանջներ և ձևավորում նրա ընդունակությունները մրցակցային գործունեության հաջող իրագործման համար:

Համեմատաբար ցածր որակավորման մարզիկների և սպորտով չբաղվող անձանց հետ՝ բարձրակարգ մարզիկների անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունները բացահայտել են բարձրակարգ մարզիկներին բնորոշ բնավորության գծեր /Morgan W.P. 1980, Leith M. R 1992, Բաբայան Հ.Ա., Ավանեսյան Հ.Ս., Արարատյան Ա. Բ., 2003 և ուրիշներ /, որոնց թվին են դասվում՝

- գերազանցելու և հասարակական վստահության զգացում,

- սեփական իրավունքների և սոցիալական դիրքի, հաստատման գործում նշանակալի պատրաստականություն ու ինքնավստահություն,

- համառություն, զսպվածություն,

- հուզական դիմացկունություն,

- բարձր նպատակասլացություն,

- էքստրավերտություն և մրցակցային տրամադրվածություն:

Բարձրակարգ մարզիկներին յուրահատուկ է նաև արդյունավետ ճանաչողական գործունեությունը, որը աչքի է ընկնում արտահայտված ուշադրության դրսևորմամբ, իրավիճակի ճիշտ ըմբռնման ու գնահատման ընդունակությամբ, ժազող դժվարությունների, անհանգստության և տագնապի հաղթահարման կարողությամբ:

Հոգեբանական պատրաստության գործընթացի արդյունավետությունը շատ կողմերով պայմանավորված է մարզիկի

անձի հատկություններով և կոնկրետ մարզածկի յուրահատկություններով: Ներկայիս սպորտում մրցակցային գործունեության հուսալիությունն ու արդյունավետությունը կայանում է հետևյալ ոլորտներում, որոնք էլ հանդիսանում են հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները.

1. Դրդապատճառների և կամային ոլորտը /մրցակցային դրդապատճառներ, կամային ինքնակառավարում, վճռականություն/:
2. Հուզական ոլորտ /հուզական կայունություն արգելադիմացկունություն, տագնապ, սթրես/:
3. Հաղորդակցական ոլորտը /մարզական, գործարար և ոչ պաշտոնական փոխհարաբերություններում բարձր անհատականության դրսևորում/:

Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ յուրաքանչյուր մարզածկում մարզական և մրցակցային գործընթացների ազդեցության տակ ձևավորվում են տվյալ մարզածկին բնորոշ հոգեդինամիկ հատկություններ, որոնք մի կողմից նպաստում են հատուկ ընդունակությունների զարգացմանը, իսկ մյուս կողմից հանդիսանում են մարզիկի գործունեության անհատական ոճի ձևավորման հիմքը:

Եվ վերջապես, ժամանակակից սպորտում մարզիկների պատրաստության ոլորտում մեծ տեղ է հատկացվում սպորտային գիտություններին (սպորտային բժշկություն, հոգեբանություն, մանկավարժություն, կենսաքիմիա և այլն):

Ինչպես հայտնի է, ժամանակակից սպորտը պահանջում է մրցանակակիրների և չեմպիոնների հոգեբանական պատրաստության ժամանակակից ձևեր, մեթոդներ:

Մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը ուղղված է ապահովելու մարզիկի հոգեկան գործառույթների լիակատար դրսևորումը մրցակցային լարված պայմաններում: Նրա խնդիրներից է մեկնարկից առաջ մարզիկի մոտ ստեղծել այնպիսի հոգեկան վիճակ, որը հնարավորություն կտա նրան հնարավորին չափով առավել բարձր արդյունավետությամբ դրսևորել սեփական պահուստային հնարավորությունները պատասխանատու մրցումներում:

Բարձր նվաճումների սպորտը անիմաստ է առանց մրցակցային պայքարի: Մրցումը սպորտային գործունեության էությունն է, նրա կարևոր բաղադրամասը: Մրցումը, համարվելով մարզիկի գործունեության որոշակի շրջանի կիզակետային պահ, նրանից մշտապես պահանջում է բոլոր ուժերի, այդ թվում՝ ֆիզիկական և հոգևոր, լիակատար մոբիլիզացիա:

2.3. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Սպորտում հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցը առաջադրվել է դեռևս անցյալ դարի 50-ական թվականներին, իսկ մինչ այդ այն ուսումնասիրվել է տարբեր տեսանկյուններով, որոնք վերաբերվել են նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներին և առանձին հոգեկան ֆունկցիաների զարգացվածության մակարդակներին ու դրսևորման ձևերին:

Մրցումներին հոգեկան պատրաստականության բարենպաստ վիճակի ձևավորումը հոգեբանական պատրաստության առաջնահերթ խնդիրն է:

Սպորտի հոգեբանության մեջ, հատկապես խորհրդային մասնագետների նախաձեռնությամբ /Ա.Ց. Պունի, Պ.Ա. Ռուդիկ, Ա.Ա. Լալայան, Ն.Ա. Խուդատով, Ա.Վ.Ռոդիոնով, Յու. Կիսելյով, Ա.Դ. Գորբունով, Հ.Ա. Բաբայան և ուրիշներ/, առանձնացվել են՝ հետևյալ հիմնական ձևերը՝ ընդհանուր հոգեբանական պատրաստականություն և կոնկրետ մրցման հոգեբանական պատրաստականություն:

Հոգեբանական պատրաստության յուրաքանչյուր ձև ունի յուրատեսակ խնդիրներ, որոնց լուծումը հաճախ իրականացվում է միմյանցից անբաժան:

Մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստության հիմնական խնդիրներն են՝

ա/ մարզիկի անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների զարգացում, ինչը մարզական գործունեության հաջողության կարևոր հիմքն է համարվում,

բ/ ձանաչողական հոգեկան ֆունկցիաների կատարելագործում, ինչն ընկած է սպորտային վարպետության, ֆիզի-

կական տեխնիկական ու տակտիկական պատրաստության հիմքում

գ/ հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակի և դրանց կառավարման կարողությունների ձևավորում:

Կոնկրետ մրցմանը հոգեբանական պատրաստության տարբեր էտապներում լուծվում են տարբեր խնդիրներ, որոնց լուծումը պայմանավորված է տվյալ փուլի բովանդակությամբ և ներկայացված հիմնական օղակներով /տես 2.7. բաժնում/:

Կոնկրետ մրցման հոգեբանական պատրաստության գործընթացը, պայմանավորված տարբեր մարզաձևերի և մրցումների յուրահատկություններով, տարբեր մասնագետների կողմից բաժանվել է տարբեր փուլերի:

Ուսումնամեթոդական տեսանկյունից կոնկրետ մրցման հոգեբանական պատրաստության գործընթացը բաժանվում է՝ նախամրցումային, բուն մրցումային և հետ մրցումային փուլերի, որոնց կազմակերպումը և իրագործումը ներառում են հետևյալ գործընթացները՝ ա/ հոգեախտորոշում, բ/ արդյունքների մշակում, գ/ մոդելային բնութագրերի ու երաշխավորագրերի պատրաստում, դ/ հոգեբանական կանխարգելում և վերականգնում /տես գծանկար թիվ 1/:

Մրցման հոգեբանական պատրաստության ներկայիս պահանջները իրենց բնույթով, կազմակերպման միջոցներով ու ձևերով տարբերվում են անցյալից:

Դրանք կրում են համալիր բնույթ և ուղղված են մարզիկի հոգեկան պրոցեսների, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների ու հոգեկան վիճակների ախտորոշմանը:

Համալիր հետազոտությունների նման իրագործումը օգնում է խուսափելու նախկին միապաղաղությունից ու ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտի պահանջներով կազմել մարզիկի հոգեբանական մոդելային բնութագիրը «Հանրապետություն», «Եվրոպայի» այն տեղակայելով «Աշխարհի» և «Օլիմպիական» ջեմպիոն մարզիկների համալիր մոդելի մեջ բացահայտելով նրա տեղն ու նշանակությունը մրցակցային բարձր արդյունքների նվաճման գործում:

2.4. ՄԱՐԶԻՉԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սպորտում դաստիարակության ողջ գործընթացը իրագործվում է ոչ միայն մարզիչի ջանքերով, այլ նաև նրա ղեկավարությամբ, երբ նա այդ նպատակով ընդգրկում է տարբեր մասնագետների: Բնական է, որ մարզիչը այդ ամենին տիրապետել չի կարող, այդ թվում նաև հոգեբանական պատրաստության ժամանակակից մեթոդներին: Այդ դեպքում նրան օգնության են գալիս գործնական պրոֆեսիոնալ հոգեբան – մանկավարժը, սպորտային բժիշկն ու տեսաբանը, մարզաշխարհի ղեկավարները, մարզիկների ծնողները և ուրիշներ: Միաժամանակ, որպեսզի տվյալ ղեկավարումը լինի ճիշտ և գրագետ, մարզիչը պետք է լինի հոգեբանորեն կրթված և պատրաստված:

Այդ հիմնախնդրի կարևորությունը ոչ մի կասկած չի հարուցում: Բայց ինչպես լուծել այդ հիմնախնդիրները մեթոդապես և կազմակերպչական տեսանկյունով, առայժմ ոչ լիովին է հստակ: Հաճախ մարզիչի հոգեբանական պատրաստության տակ նկատի ունեն նրա հոգեբանական կրթությունը և տարբեր իրավիճակներում մարզիկի վրա ներգործելու կարողությունը:

Ռեկորդային արդյունքները հնարավոր են միայն մարզման մեթոդիկաների և կիրառվող միջոցների մշտական կատարելագործման դեպքում: Սակայն մարզական կյանքի կազմակերպումը դեռևս հեռու է կատարյալ համարվելուց և դրան հասնել ուղղակի անհնար է, ինչի համար էլ շատ մարզիչներ, չկարողանալով հաղթահարել առկա դժվարություններն ու պայմանները, փոխել են իրենց գործունեության բնույթն ու ոլորտը հատկապես այն բանի համար, որ մարզումներից հետո վերադառնա տուն և ոչ թե հյուրանոցի համար, եթե այն նույնիսկ «լուքս» լինի: Ոչ մի հոգեբանական պատրաստություն չի կարող հաջող իրականանալ, եթե այն ամրակայված չէ կոնկրետ կազմակերպչական միջոցառումներով կամ էլ մեծ սպորտում երկարամյա աշխատանքի համար համապատասխան դրդապատճառներով: Մարզչի գործունեության հիմնական դրդապատճառներն են հանդիսանում նրա սաների ձեռքբերումները, որը պայմանավորված է նրա պրոֆեսիոնալ մանկավարժական վարպե-

տությամբ: Պակաս կարևոր չէ հոգեբանական պատրաստության համար սպորտային մրցումների ու մարզումների նյութական սպասարկումը, մարզիչների մարզական ձեռքբերումների արժանի խրախուսումը: Յուրաքանչյուրին պետք է հատուցվի նրա տաղանդին և ձեռքբերումներին համապատասխան:

Վերջին տարիներին սպորտի հոգեբանության կիրառական հարցերը ինտենսիվ զարգացում են ապրել, սակայն առկա ձեռքբերումները մարզչական ոլորտում դեռևս մնում են չլուծված ու չիրականացված:

Մարզչի հոգեբանական կրթությունը և կատարելագործումը մշտապես կապված են որոշակի դժվարությունների հետ: Արտաքին դժվարությունները ակնառու են. մարզիչը խիստ զբաղված է ամբողջ օրով և շուրջ տարին: Հոգեբանական կատարելագործումը հատուկ կազմակերպելու նպատակով որակավորման բարձրացման ֆակուլտետի դասընթացներին նրան նույնիսկ երկու շաբաթով հրավիրելը քիչ հավանական է:

Ի հարկե, որակավորման բարձրացման պլանային ուսուցումը սպորտային հոգեբանությունից, սեմինարների ու դասախոսությունների ձևով, լրացնում ու կոնկրետացնում են մարզչի գիտելիքները: Նպատակահարմար է դրանք կազմակերպել հետևյալ ուղղություններով.

- Հոգեախտորոշման պարզագույն և ինֆորմատիվ մեթոդների ուսումնասիրում:

- Սպորտային ընտրության հոգեկան ցուցանիշների գործնական կիրառում, սպորտային վարպետության տարբեր փուլերում

- Նախամրցումային և բուն մրցումային հույզերի և անբարենպաստ նյարդահոգեկան վիճակների ախտորոշում և կանոնավորման պարզագույն հնարքների ու միջոցների տիրապետում

- Հոգեկանխարգելում և վերականգնում:

Ինչպես ցույց է տալիս միջազգային փորձը, մարզիչի հոգեբանական պատրաստության լավագույն ձևը համարվում են թեմատիկ զրույցները: Հարցազրույցները պետք է անցկացնել ազատ ոճով, որում յուրաքանչյուրը կարող է ազատ արտահայտել իր կարծիքը, կիսվել փորձի փոխանակությամբ:

Երկխոսությունը սկսում է որակավորված հոգեբանը, որը ոչ միայն տիրապետում է տեսությանը, այլ նաև սպորտի կիրառական հոգեբանությանը և կոնկրետ մարզաձևին: Ներածական խոսքում նա ներկայացնում և զարգացնում է որևէ էական թեմա /օրինակ՝ «մրցումների ընթացքում մարզիչի վարքի առանձնահատկությունները»/: Ըստ լսարանի հետաքրքրասիրության աստիճանի՝ ներածական ելույթը կարելի է կազմակերպել 10-15 րոպե: Շատ արդյունավետ կստացվի, եթե հոգեբանը հենվի կոնկրետ փաստերի վրա, առավել ևս, եթե այն վերաբերվի մասնակիցներից շատերի մարզական կյանքին և կենսագրությանը: Կարևոր է մարզիչներին «հրահրել» մտածելու, կասկածելու, ապացուցելու, փնտրելու նոր փաստեր: Հետո մտքերի գործնական մտերմիկ փոխանակման միջոցով ձևավորվում են ճիշտ պատկերացումներ ու հասկացություններ սպորտային մարզման և մրցումների հոգեբանության տարբեր թեմաների և այլ հարցերի շուրջ: Նման աշխատանքի դեպքում մարզիչը, անկախ կրթությունից և մասնագիտական – մանկավարժական փորձից, չի կրում ոչ մի վիրավորանք կամ ճնշվածություն, չի շոշափվում նրա ինքնազնահատականը և ինքնասիրությունը:

Մարզչի լավ հոգեբանական պատրաստությունը, նրա հոգեբանամանկավարժական գիտելիքների կուտակումն ու կատարելագործումը մարզման յուրահատուկ խնդիրների լուծման հիմնական ուղիներից են, որոնք շարադրված են այս գրքում: Մինչդեռ ներկա դարաշրջանում նման մեծ խնդիրները լուծվում են տարբեր մասնագետների համատեղ ջանքերով: Այս ամենի կողքին մարզիչին անհրաժեշտ է նաև հոգեբան, որը կարող է ոչ միայն նրա օգնականը լինել մանկավարժական գործընթացում, այլ նաև անհրաժեշտության դեպքում տեղին և կիրթ իրագործել մարզիչի հոգեբանական պատրաստությունը կոնկրետ մրցմանը քանզի հետազոտության ճանապարհով /Լալայան Ա.Ա., Հարությունյան Ռ.Կ., Չաթալբաշյան Ս.Պ., Ղերդերյան Կ.Վ. և ուրիշներ/ բացահայտված է, որ պատասխանատու մրցումներին մարզիչներն ունենում են գրեթե նույն նյարդահոգեկան լարվածության դրսևորումները, մի բան, ինչը պետք է թաքցնել մարզիկից:

**2.5. ՄԱՐԶԻԿԻ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԸՆԹԱՑԻԿ ԲԵՌՆՎԱԾ ՄԱՐԶՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻՆ**

Բոլորին է հայտնի, որ մրցումը ամենակարևորն է սպորտում և հանդիսանում է սպորտային գործունեության հիմնական բաղադրամասը: Բայց, ամեն դեպքում, այն միայն քննություն է, ստուգում, այսպես ասած՝ մարզիկի պատրաստվածության մակարդակի չափորոշիչ:

Մարզական ձեռքբերումներին, որոնք ծնվում են վայրկյանների կամ էլ րոպեների ընթացքում, հասնում են աստիճանաբար, օրեցօր, երկար տարիների ոչ միայն շարունակական, այլ նաև ծանր, միապաղաղ, հաճախ տանջալից ու ճնշող մարզական ճանապարհով: Այս ամենի համար հաճախ գոհաբերվում են սկզբում մանկական խաղերը, դեռահասության զվարճանքները, հաճախ պատանեկության առաջին սիրո պահերը, երբեմն ուսումը և բազում խանդավառ պահեր, որովհետև մեծ սպորտը դրան հարմար ժամանակ չի թողնում:

Թե ինչպես է մարզիկը հասնում մարզական բարձր նվաճումների, հայտնի է նեղ շրջանակի մասնագետներին միայն: Նույնիսկ շատ գիտնականներ ու մասնագետներ, տրվելով հաղթանակների կամ ռեկորդների հրապուրանքներին հաճախ մշակում են սպորտային մրցման հոգեբանություն, այլ ոչ սպորտային մարզման հոգեբանություն:

Նույնիսկ առաջավոր որոշ մարզիչների մոտ կարծիք կա, թե սպորտային բնավորությունը դրսևորվում է հիմնականում մրցումներում: Դե ինչ, դա ճիշտ է, սակայն տվյալ բնավորությունը ձևավորվում ու մինչ այդ դրսևորվում է նաև մարզումների ընթացքում: Հատկապես բարձր նվաճումների սպորտում մրցակցային արդյունքներին հասնում են միայն երկարատև հետևողական մարզումների միջոցով՝ խստորեն պահպանելով կենցաղային ու մարզական ռեժիմը: Հենց դրան մարզիկը պետք է լինի հոգեբանորեն պատրաստ: Ձեռք բերած պատրաստականությունը պետք է մշտապես զարգացնել ու կատարելագործել հենց մարզման ընթացքում: Գոյություն ունի տվյալ պատրաստության ապահովման պահպանման երկու ուղի՝ 1/ ստեղծել, ամրապնդել, շարունակաբար զարգացնել ու

կատարելագործել սպորտային մարզման դրդապատճառները և 2/ ձևավորել բարեհոգի վերաբերմունք մարզման գործընթացի տարբեր ոլորտների հանդեպ: Նման տարանջատումը պայմանական է, քանի որ դրդապատճառների ձևավորումը իրականացվում է գոյություն ունեցող փոխհարաբերությունների ձևավորմանը համապատասխան: Սակայն մարզական դրդապատճառները անհրաժեշտ է դասակարգել ըստ մարզական գործունեության ոլորտների՝ անմիջական, միջնորդավորված, գիտակցված, չգիտակցված և այլն:

Մարզիկի դրդապատճառները ձևավորվում են պահանջ-մունքների հիման վրա, որը անցնում է սպորտում նրա նպատակների երարխիայի միջով (տակտիկական, ստրատեգիական) և իր արտահայտությունն է գտնում կոնկրետ դրդիչների ձևավորման մեջ: Հենվելով հունական նշանավոր տրիադայի վրա՝ կարելի է ասել, որ դրդապատճառները կառուցվում են ըստ ցանկանում եմ – կարող եմ – պարտավոր եմ սկզբունքի:

Ցանկանում եմ – սրանք մարզիկի պահանջմունքներն են, նրա ցանկությունները, հրապուրանքները, ձգտումները, տարբեր աստիճանի գիտակցական ճանաչողությունը:

Կարող եմ – սրանք նպատակներն են՝ որպես ձևավորված պահանջմունքներ, որպես գիտակցված ցանկություններ, որոնք ունեն բավարարման բարձր հավանականություն:

Պարտավոր եմ – սրանք գիտակցված ցանկություններն են, որոնք հասցված են որոշակի գոծողությունների իրականացման հասկացությանը, որ դրանք պարտադիր են և անհրաժեշտ: Այս ամենը իրագործվում է դրդապատճառների միջոցով, որոնք հանդիսանում են կոնկրետ գործոններ և դրդում են մարզիկին կոնկրետ գործողությունների:

Մարզիկի դրդապատճառների հարցը միշտ էլ մտահոգել ու հետաքրքրություն է առաջ բերել զրեթե բոլոր մարզածների մարզիչների մոտ: Սպորտային մարզման հոգեբանական սպասարկման հիմնախնդիրների շարքում թիվ 1 հիմնախնդիրը կարելի է համարել մարզիկի երկարամյա արդյունավետ մարզման դրդապատճառի ապահովումը: Ի՞նչ կարող է ձեռնարկել մարզիչը, ղեկավարը, հոգեբանը, բժիշկ-մերսողը կամ էլ մարզիկին մոտ համարվող յուրաքնչյուր անձ, որպեսզի մարզման

ողջ ժամանակահատվածում պահպանի և ապահովի որքան հնարավոր է բարձր ակտիվություն, արդյունավետություն ու որակ:

Ինչպե՞ս դրդի մարզիկին, որպեսզի նա ներդնի իր բոլոր ուժերը և պահպանի սպորտի հանդեպ ակտիվությունն ու հետաքրքրությունը երկար տարիների ընթացքում:

Մարզիկի դրդապատճառների ոլորտի ակտիվացումն ու պահպանումը բազմաբնույթ ու յուրահատուկ գործընթաց է, որը կարող է արտահայտվել տարբեր ձևերով:

Մարզական հեռանկարների դնում

Ըստ տարիների՝ մոտակա, բազմամյա, որոնց իրագործումը աստիճանաբար ապահովում է մարզիկի հանգիստ և վստահության վիճակները, ձևավորում ու ամրապնդում է, այսպես կոչված, «չեմպիոնական բնավորություն», որը խիստ հոգեբանամանկավարժական խնդիր է:

Հաջողության հասնելու դիրքորոշման ձևավորում և պահպանում

Աստիճանական ձեռքբերումները, նորանոր նպատակների իրագործումը կարող են աստիճանաբար իջեցնել մարզիկի էներգիան և ակտիվությունը մարզման գործընթացում: Ուստի, ձեռք բերվածով բավարարվելը պետք է փոխարինել նոր բարձունքներ նվաճելու ցանկությամբ: Հակառակ դեպքում հաջողության հասնելու ձգտումը կարող է փոխարինվել անհաջողությունից խուսափելու դիրքորոշմամբ: Այդ իրավիճակում մարզիկը, պահպանելով բարեխղճությունն ու ակտիվությունը, ընկնում է ձեռք բերածով բավարարվելու երբեմն չգիտակցված ինքնաներշնչման ազդեցության տակ: Երբ մարզիկը չի հավատում ավելի բարձր նպատակների հասնելու մեջ սեփական ուժերին (հաճախ և չի ցանկանում դրանք), մարզման գործընթացը դադարում է նրան հաճելի թվալուց, ընկնում է մարզումների հուզականությունը, ընդհատվում է պահուստային էներգիայի դրսևորման նախկին ընթացքը: Արդյունքների աճը դառնում է անհավանական:

Խրախուսանքի և պատժի օպտիմալ (բարենպաստ)

փոխհարաբերությունը

Խրախուսանքի և պատժի կիրառման արդյունավետությունը բնութագրվում է նրանց արդարացիությամբ, խստությամբ, ճիշտ ժամանակին կիրառելու, ձևի, մարզիկի և մարզիչի անհատական առանձնահատկությունների, ղեկավարման ոճի և այլնի հաշվառմամբ: Պատիժը լավ խթանիչ է, եթե այն հասցվում է մարզիկի գիտակցությանը և չի վիրավորում նրա անձը, այսինքն պատժի չափը համապատասխանում է արարքի աստիճանին:

Սակայն սպորտում խրախուսանքը համարվում է շատ մեծ ու հզոր դրդիչ ուժ: Խոսքային խրախուսանքը թվում է շատ տարրական ձև, սակայն ունի գործարար մեծ ազդեցություն, դժվարին է դառնում մարզիկի փոխհարաբերությունը այն մարզիչի հետ, որը խնայում է գործածել լավ, բարի, ոգեշնչող խոսքեր, կամ էլ, եթե նույնիսկ չկա դրանց անհրաժեշտությունը, շեշտադրված գնահատում է այսպես. «Կարող էր լինել ավելի լավ, կան թերություններ», «Դա ամբողջությամբ անտեղի էր » և այլն: Բայց չէ՞ որ ժամանակին հիմնավորված գովեստը ներարկում է նորանոր ուժեր և ընդլայնում մարզիկի դրդապատճառների ոլորտը, ավելացնում վստահությունը սեփական ուժերի նկատմամբ, նոր լիցք ու հետաքրքրություն է առաջացնում մարզիկի մոտ երկարամյա ակտիվ մարզումների համար:

Ավանդույթների զարգացումը թիմում

Սպորտում հոգեբանամանկավարժական կարևոր խնդիրներից է կոլեկտիվի ձևավորումը և թիմային ոգու մթնոլորտի ստեղծումը («Բոլորը մեկի, մեկը բոլորի համար»): Թիմի ավանդույթների զարգացումը, մարզական տոների անցկացումը, «Թիմի օրը» ամենամյա տոնի կազմակերպումը և մնացած պետական ու ժողովրդական տոների համատեղ նշելը բարձրացնում է թիմի ոգին և դարձնում միաձույլ, ինչը ամենալավ դրդապատճառն է թիմում երկար մնալու, մարզվելու ու անձնվեր պայքարելու համար:

Կոլեկտիվ որոշումների ընդունում

Յուրաքանչյուր մարզիկի մասնակցությունը մարզումների, հանգստի, կուլտ-մասսայական, վերականգնողական և այլ միջոցառումների քննարկումը համարվում է մարզական գործընթացի լավագույն դրդապատճառը: Այս ամենը բարձրացնում է մարզիկների ակտիվությունը և գիտակցականությունը, խորացնում է նրանց գիտելիքներն ու հասկացողությունները սպորտային մարզման հիմնախնդիրների վերաբերյալ:

Մարզիկների կողմից ընդունված կոլեկտիվ որոշումները օգնում են մարզիչին պահանջելու դրանք անվերապահորեն կատարել, քանի որ այն ընդունված է բոլորի կողմից, ուրեմն անհապաղ պետք է կյանքի կոչել:

Հակառակվելու դեպքում մարզիչը կարող է փաստարկել՝ ասելով. «Մենք միասին քննարկել ենք այդ հարցը», «Ինչու՞մն է բանը. պետք է իրականացնենք»: Պլանավորված մարզումների համար՝ որպես դրդապատճառների լավագույն գործիք, մարզիկների հետ համատեղ ընդունված որոշումների վրա հենվելն է:

Մարզական պարապմունքների հուզականությունը

Միապաղաղությունը, տխրությունը աշխատունակության մշտական թշնամին են մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներում, հատկապես սպորտում:

Հազարավոր միօրինակ կրկնությունները, միատեսակ առաջադրանքները խաթարում են ինքնավերահսկողությունը, կենտրոնացվածությունը, իսկ հոգեկան գերլարվածության վիճակում գրգռում հասցնելով մարզումներից հրաժարվելու աստիճանի: Անհրաժեշտ են դրական հույզեր, տարբեր միջոցներ, որոնք առաջ բերեն հետաքրքրություններ, ժպիտ, անհրաժեշտության պահին մարզիկի ուշադրությունը փոխադրեն ինչոր օբյեկտի վրա, առաջադրանքը դարձնեն բազմաբնույթ, նույնիսկ առանց հատուկ նպատակի՝ վերացնելով միապաղաղությունը:

Իր վարքով ու հոգեկան վիճակով մարզիչը կարող է մարզիկին «բոցավառել» կամ «մարել», եթե նրա համար էլ են մարզումները անցնում տխուր, մոռոտոն կամ հակառակը:

Գոյություն ունեն մարզական պարապմունքի հուզականության բարձրացման հատուկ հնարքներ: Դրանք են զուգամարտերը և տարաբնույթ խաղերը: Մրցակցային իրավիճակների ստեղծումը մարզումներին հիշեցնում է փոքր մրցումներ, ինչը բարձրացնում է հուզականությունը:

Ցիկլիկ մարզումների մարզիչները երկարատև, մոռոտոն ծանրաբեռնված մարզումներից հետո հաճախ են ակնատես լինում, թե ինչպես են մարզիկները հաճույքով խաղում ֆուտբոլ, բասկետբոլ կամ սեղանի թենիս:

Մարզական պարապմունքների հուզականությունը բարձրացնելու համար մեծ նշանակություն ունի երաժշտության ուղեկցությունը մարզումների պահին: Հատկապես, երբ երաժշտությունը ընտրվում է մարզիկների կողմից:

Մարզիչի անձի հատկությունները

Սպորտի նկատմամբ երկարատև հետաքրքրությունների պահպանման, մարզման գործընթացում ակտիվության և բարեխղճության դրդապատճառի ուժեղ գործոն է հանդիսանում մարզիկի անձը:

Մարզիչի լավատեսությունը դրական դեր է խաղում սպորտային կյանքի բոլոր իրավիճակներում՝ մարզումներում և մրցումներում:

Մշտապես հոգնած, դյուրագրգիռ, մշտապես դժգոհ, մշտապես լարված ու չնչին առիթով թեմի մեջ լարվածություն սերմանող մարզիչը չի կարող մարզիկներին դրդել երկարատև և արդյունավետ մարզական գործունեության: Անհրաժեշտ է, որ մարզիչը լինի լավատես, կենսախինդ, մեծահոգի ու առաջիկա հաջողությունների նկատմամբ վստահ, հատկապես երբ մարզիկները յուրաքանչյուր մարզում ավարտում են հնարավորությունների առավելագույն ներդրումով:

Մարզիչը պիտի լինի նախաձեռնող, ունենա անսահման սերը սպորտի և սաների հանդեպ, անձնավիրություն գործին, մշտական ձգտում դեպի նրա կատարելագործումը, կարողանա մարզիկների հետ շփումներում լինել ձկուն և բազմապլանային, այսինքն՝ լինել միաժամանակ հիմնարար խորհրդատու, ավագ ընկեր՝ մեղմ կամ խիստ, իրավիճակը ձիշտ գնահատող, աշխա-

տանքում անվերապահորեն պահանջկոտ, կյանքում՝ մատչելի և թեթև:

Մարզիկի արդյունքները պայմանավորված են մարզիչի վարպետությամբ, իսկ կյանքի ու պրոֆեսիոնալ հաջողությունները՝ մարզիկի արդյունքներով: Այս ըմբռնումը բնորոշում է խորը հարգանքը միմյանց հանդեպ: Ցավոք սրտի, այդ հարգալից վերաբերմունքը հաճախ խախտվում է մարզիչի կողմից, երբ նա դրա իրավունքը չունի և պարտավոր է թույլ չտալ այդ նաև մարզիկներին, Ըամանավանդ իր ներկայությամբ:

Մարզիչը պետք է օրինակ ծառայի կամքի ուժի, կազմակերպվածության, կատարողականության, աշխատասիրության, նպատակասլացության, ճշտապահության և այլն դրսևորումների մեջ: Եթե ցավոտ է, ծանր, տխուր, նա պետք է համբերի, չցուցադրի թուլություն: Իսկ որքան են մարզիկները համբերում: Ինչպե՞ս կարելի է նրանց ստիպել այդ կատարելու, եթե ինքդ չես կարող:

Մարզիչը պետք է սանի հանդեպ բացահայտ և խորը հավատ ունենա, սպորտում հաջողությունների հասնելու նրա հնարավորությունների վրա վստահ լինի և կարողանա այդ ամենը սերմանել իր իսկ մարզիկի մեջ:

Իրականում մարզիչի մոտ սաների հանդեպ ունեցած համակրանքն ու հակակրանքը հավասարազոր չեն: Սակայն նա իրավունք չունի այդ ցուցադրելու: Նա պարտավոր է իր սաների հանդեպ դրսևորել հավասարաչափ պահանջկոտություն ու հարգանք:

Տարբեր պահանջկոտությունը սաների հանդեպ, հաղորդակցվելիս տարբեր հուզական ֆոնը կարող են խախտել դրդապատճառների հավասարակշռված համակարգը, հատկապես մարզման ծանրաբեռնված շրջանում:

Այսպիսով, մարզիկի դրդապատճառը մարզիչի աշխատանքի այն կողմն է, որտեղ առավել հատուկ դրսևորվում է նրա վարպետությունը: Զուր չէ, որ բարձր որակավորված մարզիչ են համարում նրան, ով կարողանում է հրապուրել և ստիպել սաներին մարզվելու երկարաժամկետ ֆիզիկական ու հոգևոր առավելագույն բեռնվածությամբ և, այդուհանդերձ, նրանց հետ պահպանել լավ հարաբերություններ:

Բարձր որակավորման մարզիչը իսկական մանկավարժ է՝ զինված սպորտային մասնագիտական, բժշկական, հոգեբանական, սոցիալ-հասարակական, քաղաքական և այլ գիտելիքներով:

2.6. ՄՐԳՈՒՄՆԵՐԻՆ ՄԱՐԶԻՎԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարզիկը իր երկարատև ու քրտնաջան մարզումներին կարողանում է դրսևորել իր մարզական բնավորությունը, ինչպես նաև դրանք փոխադրում մրցումներ:

Յուրաքանչյուր մարզիչի կյանքում և սպորտային պրակտիկայում առկա են այնպիսի օրինակներ, երբ մարզումներում օրինակելի մարզիկը, օրեր առաջ ցուցադրելով բարձրակարգ պատրաստականություն, հաջորդ օրը մրցումներին բացարձակ տապալվում է:

Մրցումներին մարզիկը մեկնարկի պահից միայնակ է մնում իր և մրցակցի հետ: Նրա երկրպագուները, օգնականները անզոր են նրան անմիջապես օգնելու և նույնիսկ իրավունք էլ չունեն: Այդպիսին են սպորտի կանոնները: Եթե նրան մինչ այդ պահը պատրաստել է մարզիչը, կոլեկտիվը, ապա մեկնարկում նա մնում է իր լարվածության, տագնապի, ձգտումների, ինքնակառավարման, ինքնահաստատման հետ:

Մարզիկի վրա կախվում է անտեսանելի հեռանկար՝ ի՞նչ է սպասում իրեն ընդհանրապես անց՝ կա՛մ անսահման երջանկություն, կա՛մ ծայրագույն դառնություն և հիասթափություն: Այդ պատճառով էլ սպորտը իր մեջ պարունակում է այնպիսի ձգող ուժ, որ ամեն ինչ այստեղ դինամիկ է, կոնտրաստ, ակնթարթում կործանման ենթակա: Մարզիկը այդ ամենը գիտի:

Մրցման արդյունքների անորոշակիությունը այն կարևոր գործոններից է, որը կարող է առաջ բերել նախամեկնարկային հոգեկան լարվածություն և գերլարվածություն:

Մարզիկը գիտակցում է, որ մեկնարկից առաջ չափից ավելի հուզվելը վնասակար է, որ պետք է իր ուժերի նկատմամբ վստահ լինել, անհրաժեշտության պահին հավաքվել, ակտիվանալ:

Որպեսզի ամբողջովին իրագործի մկանային և ֆուկցիոնալ պատրաստվածությունը մրցումների ընթացքում, առավել ևս կարողանա դրսևորել պահուստային հնարավորությունները, մարզիկին անհրաժեշտ է հոգեպես պատրաստել այդ գործունեության լարված պայմաններին: Առանց նման պատրաստականության ամիսներով մարզումներում կուտակվածը մարզիկը վերջին թույլներին՝ մեկնարկից առաջ, կարող է կորցնել:

Մարդու հոգեկանը, գիտակցությունը, անձը ամբողջությամբ ոչ միայն դրսևորվում, այլ նաև ձևավորվում են գործունեության մեջ. Որպեսզի սպորտում դառնալ կոփված մարզիկ, անհրաժեշտ է հաճախ մասնակցել մրցումների և անցնել նշանակալի ելույթների դպրոց: Մրցակցային փորձը սպորտում հատուկ նշանակություն ունի, և հոգեբանական պատրաստության լավագույն դպրոցը հանդիսանում է հենց մրցումներին մասնակցությունը: Բայց յուրաքանչյուր մրցում հանդիսանում է կուտակված նյարդահոգեկան պոտենցիալի լիցքաթափում:

Մրցումներին մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստությունը ուղղված է անձի հատկությունների և հոգեկան վիճակների ձևավորմանն ու կատարելագործմանը, որոնցով պայմանավորված են մրցակցային ելույթների հաջողությունն ու կայունությունը: Նրա նպատակներն են՝ մրցակցային իրավիճակներին հարմարեցումը ընդհանրապես, սպորտային մրցումների յուրահատուկ էքստրեմալ պայմանների հանդեպ ռեակտիվության կատարելագործում և օպտիմալացում: Անհրաժեշտ հոգեկան հատկություններն ու կարողությունները ձևավորվում են մարզիկի անհատական առանձնահատկությունների բազայի վրա:

Հենվելով գործունեության, աշխատանքի, այլ մարդկանց և սեփական անձի, դժվարությունների հանդեպ դասական վերաբերմունքի վրա՝ հոգեբանական պատրաստության ընթացքում ձևավորվում են յուրահատուկ վերաբերմունք, կատարելագործվում է սպորտային բնավորություն:

Ընդհանուր հոգեբանական պատրաստությունը սերտորեն կապված է մարզիկների հետ տարվող դաստիարակչական և գաղափարաքաղաքական աշխատանքների հետ:

Այդ ֆոնի վրա անցկացվում են ընդհանուր հոգեբանական պատրաստության հատուկ միջոցառումներ, որոնք ուղղված են սպորտային բնավորության ձևավորմանը, որը իրականանում է մարզման գործընթացում, իսկ ամրակայվում և դրսևորվում է մրցումներում: Սպորտային բնավորության չափորոշիչներն են հանդիսանում մրցումներում ելույթների կայունությունը, մրցումից մրցում արդյունքների բարելավումը:

Գիտական ուսումնասիրությունները և պրակտիկան ցույց են տվել, որ հոգեբանական պատրաստության բովանդակությունը բնութագրվում է մարզական բնույթի յուրահատուկ կողմերով՝ հանգստությամբ և մարտական ոգով:

Հանգստությունը /սառնասրտություն/ մրցումային էքստրեմալ իրավիճակներում, որպես շրջապատի և գործունեության պայմանների հանդեպ մարզիկի վերաբերմունքի դրսևորում, ապահովում է հուզական դրդվածության բարենպաստ մակարդակ՝ մեկնարկի պահին ապահովելով օրգանիզմի համակարգերի և գործառույթների հարմոնիկ դրսևորում, ինչը նպաստում է հաջող ելույթին:

Սեփական ուժերի նկատմամբ վստահությունը, որպես սեփական անձի նկատմամբ վերաբերմունքի դրսևորման յուրահատուկ ձև, ապահովում է բարձր ակտիվություն, գործողությունների հուսալիություն և արգելքադիմացկունություն, հատկապես դժվարեցված, փոփոխվող, անհուսալի պայմաններում և ծանր պայմաններում: Այն նպաստում է ձեռք բերված պատրաստականության մակարդակի լիարժեք դրսևորմանը:

Մարտական ոգին, որպես գործունեության արդյունքների և պրոցեսների նկատմամբ վերաբերմունք, արտահայտում է մարզիկի բացահայտ ձգտումը պայքարի, հաղթանակի, մրցակցային նպատակի իրագործմանը, ընդհուպ մինչև եզրափակիչ վերջին ճիգը: Դա ծայրաստիճան հավաքվածության, մոբիլիզացիայի և սպորտային պայքարի բոլոր ուժերը տալու վիճակ է: Մարտական ոգին նպաստում է բացահայտելու մարզիկի պահուստային հնարավորությունները և հնարավոր է դարձնում երբեմն հասնելու նոր, անսպասելի բարձր մրցակցային արդյունքի:

Մարզական բնույթի նշված կողմերի միասնությունը մեծամասամբ պայմանավորում է մարտական վստահության վիճակը, ինչը հաճախ ուղեկցում է բարձրակարգ մարզիկներին մարզման ու մրցակցային գործընթացներում: Հոգեբանական պատրաստության արդյունքը առավել բարձր է համարվում, եթե մարզիկի դաստիարակությունը զուգակցվում է ինքնադաստիարակությամբ: դրանք լրացնում են մեկը մյուսին: Ակնհայտ է դառնում այն փաստը, որ մարզիկի հոգեբանական պատրաստության գործընթացը նախանշում է մարզիչի՝ որպես մանկավարժ - դաստիարակի գործունեության երկու հիմնական ուղղություն՝ ա/ մարզիկների վրա ներգործելու միջոցների կիրառում, բ/ մարզիկների ինքնա-ներգործության մեթոդների ուսուցում:

Դա առավել կարևոր է բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում, որտեղ էլ ավելի է կարևորվում պրոֆեսիոնալ մանկավարժ – հոգեբանի դերը:

Ընդհանուր հոգեբանական պատրաստությունը մրցումներին-կարևոր է հատկապես մարզիկի կայացման ժամանակաշրջանում, երբ ձևավորվում է նրա մոտ հասունություն, իր սոցիալական գնահատականը և հեռանկարայնության «զգացումը»:

Պրակտիկան վկայում է, որ երիտասարդ մարզիկները ավելի քիչ են դիմում հոգեբանի օգնությանը, քան բարձրակարգ հասուն մարզիկները: Երիտասարդը սպասում է, որպեսզի իրեն սովորեցնեն, ուղեկցեն, հուշեն: Նրան հոգեբան-մանկավարժը մոտենում է ըստ սեփական նախաձեռնության: Բարձրակարգ և փորձառու մարզիկները, անկասկած, կարիք ունեն այլ մեթոդների ու միջոցների, քան երիտասարդները:

2.7. ԿՈՆԿՐԵՏ ՄՐՑՄԱՆԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՀՍՈՒԿ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր կոնկրետ մրցումից առաջ իրականացվում է հատուկ հոգեբանական պատրաստություն: Այդ հիմնահարցը երկար տարիներ արդյունավետ ձևով մշակվել է Ա.Ց. Պունիի, Ա.Ա. Լալայանի, Գ.Դ. Գորբունովի և ուրիշների կողմից: Առան-

ծին նյութեր մեր կողմից ներկայացված են այս աշխատանքում որոշ վերամշակումներով ու սեփական ուսումնասիրությունների արդյունքների ներդրմամբ:

Կոնկրետ մրցմանը մարզիկի հատուկ հոգեբանական պատրաստության հիմնական խնդիրն է մրցմանը մասնակցելու համար մարզիկի հոգեկան պատրաստության վիճակի ձևավորումը:

Մրցմանը հոգեկան պատրաստության վիճակը անձի ամբողջական դրսևորումն է: Այն իրենից ներկայացնում է դինամիկ համակարգ ներառելով հետևյալ օղակները:

Լրջամիտ վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: Այդ վստահությունը հիմնված է մարզիկի հնարավորությունների և հակառակորդի ուժի փոխհարաբերությունների բնորոշմամբ՝ հաշվի առնելով առաջիկա մրցման պայմանները:

Հաղթանակի և մրցակցային նպատակին հասնելու համար համար ու մինչև վերջ պայքարելու ձգտում: Այն արտահայտվում է մարզիկի նպատակադրվածության մեջ՝ ուղղված մինչև վերջ անզիջում պայքարելու, մրցակցային նպատակին հասնելու և նույնիսկ բարելավելու արդյունքները ոչ միայն հավասար, այլ նաև ուժեղ մրցակիցների հետ պայքարում:

Հուզական դրդվածության բարենպաստ մակարդակը: Բարենպաստ մակարդակ նշանակում է մրցակցային գործունեության պայմաններին, պահանջներին մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների և մրցման մասշտաբին ու կարգին համապատասխան:

Արտաքին և ներքին անբարենպաստ խոչընդոտների ներգործության հանդեպ բարձր կայունություն: Այն դրսևորվում է բոլոր տարաբնույթ ու բազմաթիվ ազդակների հանդեպ լիարժեք «անզգայության» կամ էլ դրանք խարխուղ գործողություններին ակտիվ հակադրվելու մեջ:

Սեփական գործողությունների, զգացումների, վարքի կամային կառավարման ընդունակություն: Այդ ընդունակությունը հանդես է գալիս ոչ միայն որպես հոգեկան պատրաստության վիճակ, այլ որպես ինդիկատոր: Մրցակցային իրավիճակի յուրաքանչյուր տարբերակում մարզիկը պետք է հնարավորինս ճիշտ նախագուշակի իրավիճակների ընթացքը, ընդունի

նպատակահարմար որոշումներ, ըստ դրա էլ կանոնավորի իր գործողությունները, դրանք համաձայնեցնի թիմակցի, խաղընկերոջ գործողություններին, կառավարի սեփական հույզերը, սեփական վարքը, դրսևորի բարոյական, գեղագիտական նորմերին, մեծ սպորտի և արդարացի խաղի կանոններին համապատասխան:

Մրցմանը հոգեկան պատրաստության վիճակի ձևավորումը: Այն իրենից ներկայացնում է մարզիկի գիտակցությանը և գործողություններին նպատակաուղղված կազմակերպման գործընթաց՝ պայմանավորված տվյալ մրցման ենթադրվող պայմաններով: Մարզիկի գիտակցության նպատակաուղղված առաջիկա մրցման ենթադրվող պայմաններին համապատասխան այնպիսի ապրումների ստեղծումն է, որոնք կառաջացնեն մարտական դրական վերաբերմունք նրանում հանդես գալու հանդեպ:

Կոնկրետ մրցմանը հատուկ հոգեբանական պատրաստության գործընթացը իրենից ներկայացնում է փոխկապակցված օղակների որոշակի համակարգ, որի մեջ մտնում են՝

1. Առաջիկա մրցման պայմանների վերաբերյալ ինֆորմացիա: Բավականաչափ և հավաստի ինֆորմացիան հանդիսանում է մարզիկի հոգեբանական պատրաստության և մրցակցային պայքարին մարզիկի պատրաստականության վիճակի ձևավորման ելակետային օղակը: Այդ ինֆորմացիայի բնույթն ու բովանդակությունը պայմանավորված է կոնկրետ մարզածևի յուրահատկությամբ: Որոշ մարզածևերում /դահուկավազք, լեռնադահուկային սպորտ, տարբեր կրոսավազքեր և այլն/ կարևոր է նախապես իմանալ մրցումների անցկացման վայրի մասին, մյուսներում հիմնականը համարվում է ինֆորմացիան հակառակորդի մասին, նրա պատրաստականության և անձի հոգեբանական յուրահատուկ կողմերի մասին /մենապայքարային ձևեր, մարզախաղեր/:

2. Մրցման նպատակի ճիշտ ձևակերպում և որոշակիացում: Հոգեբանական առումով, նպատակը իրենից ներկայացնում է գործունեության նախապես գիտակցված ու պլանավորված արդյունքը: Նպատակի մեջ իրենց արտահայտությունն են գտնում նրան հասնելու իրական հնարավորությունները,

նպատակը մշտապես և ամենուր հանդես է գալիս որպես մարդու գործունեության գլխավոր կարգավորողը: Մրցակցային նպատակի ժամանակին ու ճիշտ ձևակերպումը նպաստում է մարզիկի պահեստային հնարավորությունների և ուժերի մոբիլիզացմանը:

3. Մրցման մասնակցության դրդապատճառների ձևավորում և ակտուալացում: Մրցման մասնակցության դրդապատճառներ են հանդիսանում այն դրդիչ ուժերը, որոնք բխում են մարզիկի կողմից դրված նպատակին հասնելու հասարակական նշանակության գիտակցման մակարդակից: Դրդապատճառներ կարող են հանդիսանալ նաև անձնական նշանակության դրդիչ ուժերը: Ամենից արդյունավետ է, երբ անձնականն ու հասարակականը համընկնում են: Նպատակներն ու դրդապատճառները բարձրացնում են առաջիկա մրցման հանդեպ հետաքրքրությունը, նպաստում են նրան նախապատրաստվելու գործընթացի հանդեպ հրապուրվածության ձևավորմանը, ինչը տեղափոխվում է ընդհուպ մինչև մրցակցային պայքարի և նշված նպատակին հասնելու մոլեռանդ ձգտման ոլորտը:

4. Մրցակցային գործունեության հավանական ծրագրավորումը: Մրցակցային գործունեության ծրագրավորումը իրականացվում է առաջիկա մրցմանը մարզիկի կամ թիմի գործողությունների տակտիկական պլանի մշակման ընթացքում: Այն միշտ կրում է հավանական /մոտավոր/ բնույթ, քանի որ դժվար թե լինեն դեպքեր, երբ մարզիկի և մարզիչի ձեռքի տակ լինի բացարձակ ամբողջական և հավաստի ինֆորմացիա առաջիկա մրցման պայմանների վերաբերյալ: Հավանական ծրագրավորումը իրենից ներկայացնում է մտավոր «խաղարկելու» գործընթաց կիրառելով առաջիկա մրցակցային գործունեության ենթադրվող պայմանների իդեոմոտոր /մկանաշարժի/ մարզման տարբերակները:

5. Ներքին անբարենպաստ վիճակների ինքնականոնավորումը: Ընդհանուր հոգեբանական պատրաստության ընթացքում մարզիկը տիրապետում է անբարենպաստ նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ինքնականոնավորման ձևերին: Մրցումից մրցում նա սովորում է ընտրել ինքնականոնա-

վորման յուրացրած մեթոդներից ու միջոցներից առավել արդյունավետը և կոնկրետ իրավիճակներում կիրառելին:

6. Նյարդահոգեկան թարմության պահպանում և վերականգնում: Այս օղակը սերտորեն կապված է նախորդի հետ: Տվյալ դեպքում նկատի ունենք մարզիկի վարքի առանձնահատկությունները մրցումից առաջ ինչ-որ ժամանակահատվածի համար: Մրցման պատրաստության շրջանում օրվա ռեժիմի ճիշտ պլանավորումը, մրցմանը մասնակցության մտքի գիտակցված շեղելու կարողությունը շփվելու նորմաներում և այլն, պետք է ուղղված լինի նյարդահոգեկան պոտենցիալի կուտակմանը, ինչը շատ կարևոր է մրցման ամենապատասխանատու պահին մարզիկի պատրաստվածության համար:

ԳԼՈՒԽ 3. ՀՈԳԵԿԱՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Մարդու գործունեության արդյունավետության բազմաթիվ գործոնների շարքում կարևոր տեղ է գրավում հոգեկան լարվածության մակարդակը: Ամենօրյա կյանքում այն տատանվում է լայն սահմաններով՝ նինջի վիճակներից մինչև ստեղծագործական ներշնչանքը: Խորը քունը համարվում է գիտակցված հոգեկան լարվածության բացակայություն: Առավելագույն հոգեկան լարվածությունը մարդկային հնարավորությունների սահմանն է, երբ իրագործվում են պատրաստվածությունը և պահեստային հնարավորությունները: Խնդիր է առաջանում՝ ինչպե՞ս՝ որոշել, դա սահմանագի՞ծն էր, թե շատ բան մնաց չբացահայտված: Սպորտում ռեկորդները, ըստ էության, առավելագույնի ցուցանիշներն են: Բայց քանի որ նրանք տարեց տարի աճում են, պարզ է, որ առավելագույնի հասկացությունը դժվար թե դառնա հարաբերական կամ բացարձակ: Ընդունված է սահմանազատել ֆիզիկական և հոգեկան լարվածությունները: Իհարկե, նրանց հարաբերակցությունը բարդ մաթեմատիկական խնդիր լուծող մաթեմատիկի մոտ և ռեկորդային քաշ բարձրացնող ծանրորդի մոտ տարբեր է միայն ըստ ուղղվածության և բովանդակության, բայց ոչ ըստ արտահայտվածության մակարդակի: Այն պատճառով, որ մաթեմատիկը խնդրի լուծման պահին չի ունենում բարձր ֆիզիկական բեռնվածություն, դեռևս չի նշանակում, որ նրա մոտ հոգեկան լարվածությունը բարձրն է: Ավելի շատ այն բարձր է ռեկորդ սահմանող ծանրորդի մոտ: Այլ բան է, որ մաթեմատիկի մոտ հոգեկան լարվածությունը բնորոշում է մտածողության, իսկ ծանրորդի մոտ՝ մկանային աշխատանքի կատարման արդյունավետությունը:

Գործունեությունը ակտիվացնող հոգեկան լարվածության մեխանիզմները բարդ ու բազմապլանային են: Գիտության տարբեր բնագավառներ փորձում են գտնել այն հարցի պատասխանը, թե ինչն է որոշում անձի և օրգանիզմի գործելու քանակական և որակական բնութագրերը բարդ իրավիճակներում, այդ թվում նաև սպորտում: Անձի գործունեության

հոգեկան կանոնավորման ամբողջական գործընթացում ակնառու են նրա երեք գլխավոր բաղադրամասերը՝ մտավոր, հուզական և կամային: Սակայն ոչ բանականությունը, ոչ զգացմունքը և ոչ էլ կամքը չի կարելի անջատել ամբողջից ու համարել բացարձակ կարևորը: Ըստ էության, նրանք խիստ շաղկապված են և առանձին երբեք չեն դրսևորվում:

Հոգեկան լարվածությունը, ուղեկցելով ցանկացած արդյունավետ գործողության, ծագում է ինչպես մարզումներում, այնպես էլ մրցումներում: Ըստ ուղղվածության և բովանդակության, նրանք տարբերվում են: Մարզումներում լարվածությունը գլխավորապես կապված է գործունեության պրոցեսի հետ՝ կատարել աճող ֆիզիկական բեռնվածությունը: Մրցակցային էքստրեմալ պայմաններում դրան ավելանում է հոգեկան լարվածությունը, որը կապված է որոշակի արդյունքի հասնելու նպատակի հետ: Պայմանականորեն լարվածությունը մարզումներում անվանում են գործընթացային, իսկ մրցումներում՝ արդյունավետության: Սովորաբար դրանք դրսևորվում են ոչ միայն բուն գործունեության մեջ, այլ նաև մինչև այդ գործունեությունը, միայն այն տարբերությամբ, որ գործընթացային լարվածությունը մարզումից անմիջապես առաջ, իսկ արդյունավետության լարվածությունը ծագում է մրցումներից առաջ:

3.1. ՀՈԳԵԿԱՆ ԳԵՐԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՆՏՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ ՄԱՐԶՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Բարձր և շարունակական հոգեկան լարվածությունը, հատկապես մարզումային պարապմունքների միապաղաղության պայմաններում, կարող են բացասաբար ներգործել մարզիկի վրա: Ժամանակակից սպորտային մարզումը բարձր նվաճումների սպորտում առաջադրում է այնպիսի բարձր ֆիզիկական բեռնվածություններ, որոնք բնութագրվում են ոչ միայն սովորական ֆիզիկական լարվածությամբ, այլ կարող են վերածվել նաև այս կամ այն աստիճանի հոգեկան հուզական լարվածության:

Եթե հոգեկան լարվածությունը չափից ավելի բարձր է ու շարունակական, իսկ մարզիկի կյանքում և հարաբերություն-

ներում առկա են այնպիսի անբարենպաստ գործոններ, ինչպիսիք են՝ մարզումային բեռնվածության հանդեպ վախը, շրջապատի հետ նեգատիվ փոխհարաբերությունները, անբավարար դրդապատճառները, սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահությունը և այլն, կարող են վերաճել հոգեկան գերլարվածության: Այն դիտարկվում է որպես բացասական գործոն, քանի որ չափից ավելի հուզական դրդվածությունը հանդիսանում է օրգանիզմի էներգիայի չարդարացված ծախսի և սպառման պատճառ, հատկապես նյարդային էներգիայի:

Մարզիկը պետք է իմանա, որ սեփական վարքի և ապրումների մեջ փոփոխությունները կապված են գերլարվածության հետ, որը ժամանակավոր երևույթ է: Նշանակալի և երկարաժամկետ ապրումները, որոնք ոչ ճիշտ ու հստակ մարզումային գործընթացի հետևանք են՝ առանց հաշվի առնելու մարզիկի պատրաստվածությունը և անհատական առանձնահատկությունները, կարող են մեկ շաբաթ և նույնիսկ ամիսներ անց ունենալ բացասական հետևանքներ:

Մարզիչը պետք է իմանա հոգեկան գերլարվածության ընդհանուր նախանշանները և յուրաքանչյուր մարզիկի առանձնահատկությունները, որպեսզի բեռնվածության ռիսկային մակարդակում ոսկերչի ճշգրտությամբ չափավորի առաջադրանքները: Դա հատկապես մարզչական գործունեության այնպիսի պատասխանատու պահն է, երբ ստուգվում է նրա բարձր պրոֆեսիոնալ վարպետությունը: Իր հերթին, մարզիկը նույնպես պետք է գիտակցի այդ ժամանակավոր գերլարվածության հաղթահարման անհրաժեշտությունը, կարողանա օգնել մարզիչին շտկելու, ուղղորդելու բեռնվածությունը:

Հարց է ծագում՝ ինչպե՞ս և մեկնարկից որքա՞ն ժամանակ առաջ պետք է մարզիկին տալ ֆիզիկական բեռնվածություն, երբ նա գտնվում է հոգեկան գերբեռնվածության վիճակում:

Եթե գերլարվածության առաջին նշանների դրսևորման դեպքում իջեցվի մարզումային բեռնվածությունը, ապա ոչ միշտ կարելի է ակնկալել առավել խորը տեղաշարժեր օրգանիզմում, որոնք կապահովեն արդյունքների աճ: Իսկ եթե այդ վիճակում շարունակվի ծանրաբեռնել մարզիկին, ապա հիմք չկա ասելու, որ նրա նյարդահոգեկան կանոնավորման համակարգը վերա-

ելույթ ունենում մրցումներում, սկսում է դրանցում փնտրել արդարացում: Նման զգացումների հանդեպ բողոքը ինչ-որ չափով պետք է հաշվի առնել, իսկ ինչ-որ տեղ թեթև անցում կատարել, քանի որ մարզիկը աճող հոգեկան լարվածության վիճակում սկսում է ավելի ուշադրություն դարձնել նշված զգացումներին:

Հոգեկան գերլարվածության ախտանիշների դրսևորումները մարզման առավել բեռնվածության շրջանում կարելի է օրինաչափ համարել: Մարզիկի հոգեկան վիճակի նորմալացման համար անհրաժեշտ է բացահայտել գերլարվածության պատճառները, ժամանակավորապես փոփոխել մարզման խնդիրները, նպատակաուղղված կազմակերպել հանգիստը, կիրառել հոգեկանոնավորման ու վերականգնողական տարբեր մեթոդներ ու միջոցներ:

Երկրորդ աստիճան - Արատավոր, ախտածին սթենիա:

Նախանշաններն են՝ աճող, անզուսպ գրգռվածություն, հուզական անկայունություն, բարձր դրդվածություն, անհանգրստություն, տհաճ անակնկալների լարված սպասում:

Աճող, անզուսպ գրգռվածությունը արտահայտվում է նրանում, որ մարզիկը ավելի է կորցնում ինքնատիրապետումը, դրսևորում է նախանձ, զայրույթ և այն դրսևորում ընկերների, մարզիչի, հաճախ էլ պատահական մարդկանց նկատմամբ:

Խորացող գերլարվածության վիճակում մարզիկը դառնում է անհամբեր և անզուսպ: Նրան գրգռում են ոչ միայն փողոցի աղմուկը, պատի այն կողմից խոսակցությունները, այլ նաև հանկարծ չոր թվացող անկողինը և ճաշին կերած մսի պատառը: Նրան գրգռում են ընկերները, սպասարկող անձնակազմը և հաճախ էլ՝ մարզիչը: 2^է որ մարզիչն է որոշում բեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը, դրդում, հաճախ էլ ստիպում մարզիկին կատարել այն:

2 կարողանալով հաղթահարել բեռնվածությունը՝ մարզիկը կարող է չներկայանալ մարզումներին կամ էլ հրաժարվել մարզիչի որոշ առաջադրանքների կատարելուց՝ դրանով էլ ավելի սրելով առանց այն էլ շիկացած իրավիճակը:

Հուզական անկայունությունը արտահայտվում է հուզական դրդվածության բարենպաստ մակարդակի խախտման հետևանքով՝ հաճախ այն վերածելով գերլարվածության վիճակի: Ակնառու ձևով տատանվում է մարզիկի աշխատունակությունը: Նույնիսկ կենցաղային մանրուքները առաջ են բերում արտահայտված դրդվածություն, վարքի դրսևորումների իրավիճակային ռեակցիաներ, նյարդային և էներգետիկ ծախսեր: Մարզիկը անհանգիստ է, չի կարողանում նստել տեղում, զայրանում է, հայիոյում:

Ներքին անհանգստությունը և տհաճ անակնկալների լարված սպասումը դառնում է մարզիկի մշտական ուղեկիցը: Այն ամենը, ինչը մարզիկին թվում էր բնականոն, սկսվում է ընկալվել ոչ նորմալ /կարծես մարզիկին շեղում են նորմալ ընթացքային գործընթացներից/ և հնարավոր անհաջողությունների նախանշան թվալ: Որոշ մարզիկների մոտ հոգեկան գերլարվածության երկրորդ աստիճանը այնքան կարճ ու աննկատ է ընթանում, որ կարող է թվալ, թե առաջին աստիճանից միանգամից անցում է կատարում երրորդին:

Երրորդ աստիճան - Ասթենիա /բացասական հույզեր/ հյուծվածություն:

Նրա ախտանիշներն են՝ տրամադրության ընդհանուր ճնշվածության /դեպրեսիվ/ ֆոնը, տազնապը, սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահությունը, բարձր վիրավորվածությունը, սենզիտիվությունը:

Տրամադրության ընդհանուր ճնշվածության /դեպրեսիվ/ ֆոնը արտահայտվում է ընկճվածությամբ, արգելակմամբ, պասսիվությամբ, գործունեության ընդհանուր տոնուսի և դրդապատճառների նվազմամբ, ամենօրյա ցանկալի սովորույթների բացակայությամբ /չի լսում երաժշտություն, չի այցելում դիսկոտեկ, կինո, խուսափում է մարդկանց հետ շփվելուց և այլն/: Դրսևորվում է վախի զգացում, կասկած է առաջանում պլանավորված մրցակցային արդյունքների իրականացման մեջ, նույնիսկ թույլ մրցակցին հաղթելու հնարավորությունների հանդեպ:

Տազնապը /տազնապահարություն/ արտահայտվում է ներքին հոգեբանական կոնֆլիկտի խախտման հետևանքով

առաջացող ապրումների ձևով, որը ընթանում է հետևյալ սխեմայով՝ *մտահոգություն* ► *հուզմունք* ► *անհանգստություն* ► *տազնապ* ► *վախ*: Տազնապը մեծամասամբ առաջանում է կապված մրցումների հետ, սակայն այն սկսվում է դեռևս մարզման գործընթացից, ֆիզիկական բեռնվածության հաղթահարմանը զուգընթաց:

Սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահությունը հանդիսանում է դրված նպատակին հասնելու մեջ իր հնարավորությունների անհամապատասխանության անհանգստացնող մտքերի հետևանք: Ինչպես տազնապը, այնպես էլ անվստահությունը սեփական ուժերի նկատմամբ կարող են յուրահատուկ լինել անձին և կրեն իրավիճակային բնույթ՝ արտացոլելով մարզիկի վիճակը: Տվյալ դեպքում խոսքը գնում է այնպիսի հոգեկան վիճակի մասին, երբ իր ուժերի վրա վստահ մարզիկը սկսում է կասկածել որ դրանք կբավարարեն նպատակին հասնելու համար: Այս վիճակի ծայրաստիճան զարգացումը կարող է հանգեցնել նրան, որ մարզիկը հրաժարվի իր նպատակից, երբեմն էլ թողնի սպորտով պարապելը:

Հոգեկան գերլարվածության ախտանիշների իմացությունը հնարավորություն է տալիս կանոնավորելու մարզման գործընթացը՝ համապատասխանեցնելով յուրաքանչյուր մարզիկի հոգեկան վիճակի դրսևորման դինամիկային:

Մարզիկը իր հերթին նույնպես պետք է հասկանա այդ վիճակները ապրելու անհրաժեշտությունը, այնպես որ, դրանք հաճախ ապրելով միայն, կարող է հասնել մարզական բարձր արդյունքների:

Վերը ասվածը հիմք է հանդիսանում կազմելու հոգեբանամանկավարժական և հոգեհիգիենիկ երաշխավորագրեր, խորհրդատվություն մարզիկի հոգեկան վիճակների կանոնավորման և մարզման գործընթացի ծանր պահերի հաղթահարման համար:

3.2 ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՄԱՐԶԻԿԻՆ ԵՎ ՄԱՐԶԻՉԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Հոգեբանական խորհրդատվությունը մարզումային և մրցակցական գործընթացներում ուղղակիորեն վերաբերում

են թե մարզիկին և թե մարզիչին հավասարաչափ, քանզի երկուսն էլ, հաղթահարելով համապատասխան ֆիզիկական և հոգեկան բեռնվածությունները, ակամայից ապրում են հոգեկան գերլարվածության որոշակի մակարդակ:

Խորհուրդներն առանձնանում են իրենց ուղղվածությամբ ու բովանդակությամբ:

Մարզիկին

1. Առանց հոգեկան լարվածության չկա արդյունավետ աշխատանք: Մարզական արդյունքների աճին զուգընթաց աճում է նաև հոգեկան լարվածությունը: Մարզական բեռնվածության զագաթնակետում հնարավոր է հոգեկան գերլարվածության դրսևորում, ինչը ժամանակավոր է: Չնայած դժվար է, սակայն պետք է դրան վերաբերվել որպես դրական գործոնի, ինչը բեռնվածության նվազեցումից և վերականգնելուց հետո խթանում է մարզական արդյունքների աճին:

2. Իմացիր, որ հոգեկան գերլարվածության շրջանում հետաքրքրությունները մարզումների հանդեպ կտրուկ նվազում են, պակասում են դրական հույզերի դրսևորումները, ավելանում են բացասական ապրումները: Դրանք լրացրու՝ կամային ճիգերով, քո դրդապատճառներում «ցանկանում եմ» սկզբունքը փոխարինիր «պարտավոր եմ» սկզբունքով:

3. Որքան բարձր է հոգեբանական լարվածությունը, այնքան եղիր ավելի կազմակերպված: Ազատվիր բոլոր տեսակի մանրուքներից, որոնք լրացուցիչ բեռնվածություն են առաջ բերում և խանգարում են կենտրոնանալու մարզումների վրա:

4. Ազատվիր շտապողականությունից և դես ու դեն ընկնելուց: Գործերդ պլանավորիր այնպես, որպեսզի մշտապես ունենաս պահուստային ժամանակ: Դա կարող է մարզումներին քեզ համար ապահովել բարձր նյարդահոգեկան պոտենցիալ:

5. Ով լավ աշխատում է, նա պետք է լավ հանգստանա: Դա հատկապես կարևոր է մարզումային բարձր բեռնվածության շրջանում: Չէ՞ որ հաջողություն է բերում ոչ միայն աշխատանքը, այլ նաև մարզումների ընթացքում կազմակերպվող ակտիվ, հետաքրքիր և բովանդակալից հանգիստը: Իմացիր, որ ազատ ժամերին անգործությունը և ծանծրայթը չարիք են:

6. Գերլարվածության շրջանում դու դառնում ես ավելի քննադատող և ինքնաքննադատող: Պահպանիր հանգստություն, նույնիսկ եթե սխալ ես թույլ տվել, ձգտիր միշտ վերաբերվել քեզ հարգալից, արժանապատիվ և բարետես: Սխալներիդ վերլուծելիս ձերբազատվիր զգացմունքայնությունից այն փոխարինելով բանականությամբ:

7. Դու որքան շատ ես հոգնում, և որքան բարձր է հոգեկան լարվածությունդ, այնքան քիչ ես սկսում ներողամտություն ցուցաբերել քեզ շրջապատող մարդկանց, հատկապես մարդիչի ոչ բավարար վերաբերմունքի հանդեպ: Իմացիր՝ որքան արտահայտիչ է քո գերլարվածությունը, այնքան դու ավելի կոնֆլիկտային ես դառնում: Իմանալով այդ մասին՝ անհրաժեշտ է մշտապես կառավարել սեփական վարքը և հարաբերությունները շրջապատի և մարդկանց հանդեպ՝ դրսևորելով մեծահոգություն, համբերություն ու զգոնություն:

8. Եթե դու դարձել ես ավելի նեղացկոտ, իմացիր, որ այդ ամենը ժամանակավոր է: Կանցնի բեռնվածությունը, կանցնի նաև նեղվածությունն ու ճնշվածությունը: Ուշադրություն մի դարձրու դրանց, վեհ մնա:

9. Վերահսկիր և կանոնավորիր հարաբերություններդ: Հեռու մնա հասարակությունից, որը քեզ համար դժվարություններ ու բարդություններ է ստեղծում, զերծ մնա խոսակցություններից, որոնք քեզ գրգռում են: Ձգտիր հանդիպել մարդկանց, որոնց հետ շփվելը հաճելի է, հանգստացնում և թարմացնում է քեզ:

10. Հոգնածության շրջանում ազատություն մի տուր սեփական կապրիզներիդ, դրանք թուլության նշան են:

11. Տրամադրության փոփոխման ժամանակ հիշիր, որ քո հիմնական ընկերներն են կենսախնդությունն ու լավատեսությունը: Պահպանիր այդ վիճակները որքան կարելի է երկար: Մի տրվիր չար կամ տխուր մտածմունքներին ու մտապատկերներին:

12. Մի ծանրաբեռնիր քեզ հարկադրված սպասումով, որը օգուտ չի բերի: Ժամանակը հագեցրու հետաքրքիր գործերով կամ էլ մտքերով: Մի սպասիր նույնիսկ, եթե իրոք սպասում ես:

13. Աշխատի՛ր չնկատել, չզգալ մարմնի տարբեր մասերում ծագող անդուր կամ նույնիսկ ցավոտ զգացումները, երբ դու

մարզվում ես, ինչպես քեզ է թվում, քո հնարավորությունների ծայրաստիճան լարվածության մակարդակով: Բնականաբար, օրգանիզմում ընթանում է բուռն վերակառուցում, որը պետք է հանգեցնի մարզական արդյունքների բուռն աճի: Նման զգայությունները ընդունիր որպես դրական գործոններ, հանգիստ շարունակիր մարզումներդ, վստահ լինելով, որ քո հնարավորությունների վերջնագիծը շատ հեռու է այն բեռնվածությունից, որը դու կատարում ես տվյալ պահին:

14. Ամեն անգամ, երբ զգում ես մտահոգվածություն, անհանգստություն, տագնապ, հիշիր՝ ծագե՞լ են այդ վիճակները նման պատճառների հետևանքով, երբ դու այդքան շատ ու բեռնված չէիր մարզվում: Հաճախ դու կհամոզվես, որ նախկինում դա չի եղել: Այդ պատճառով էլ, պարզ է, որ քո տագնապը անհիմն է, քանի որ այն պայմանավորված է քո օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակով, որը ժամանակավոր է: Հանգստացիր բեռնվածության պակասեցման հետ ամեն ինչ կկանոնավորվի:

15. Կուտակված հոգեկան լարվածությունը, նրա ավելացումը ֆունկցիոնալ հիմքեր են տալիս կասկածելու ջանքերի դրսևորման նպատակահարմարությանը: Մի տրվիր այդ կասկածներին. դրանք թույլերին են բնորոշ: Հիշիր, որ միայն ուժեղներն են գնացել դեպի նպատակը՝ առանց վախի ու կասկածի, բարձր վստահությամբ՝ հաղթահարելով «իրենք իրենց»:

Մարզիչին

1. Հոգեկան գերլարվածության որոշակի մակարդակը մարզումային բեռնվածության գագաթնակետին, բնականաբար, ճիշտ կազմակերպված մարզումային գործընթացի հետևանք է: Հոգեկան գերլարվածության բացակայությունը նշանակում է, որ մարզիկը կարող էր հաղթահարել ավելի բարձր ֆիզիկական բեռնվածություն և ավելի խիստ /կոշտ/ մարզական ռեժիմ:

2. Եթե սովորական, ամենօրյա մարզումային բեռնվածության պայմաններում մարզիկի մոտ նկատվում են հոգեկան գերլարվածության առաջին աստիճանին բնորոշ ախտանիշներ, նշանակում է, որ նրա պատճառները պետք է փնտրել հետևյալ լրացուցիչ գործոնների մեջ՝ ա/ մարզիկի համար անբարենպաստ հոգեբանական կլիման թիմում /օրինակ՝ թիմի

որևէ անդամի հետ որոշ կոնֆլիկտներ կամ էլ տանից ու ընտանիքից կտրված երկարաժամկետ հավաքներին մասնակցելը/բ/ մրցակցային դրդապատճառների նվազեցում, պակասեցում /օրինակ՝ մրցման մեկնելու գործընթացի խափանումը, որին մարզիկը շատ էր ուզում մասնակցել/, գ/ մարզիկի անձնական կյանքում կոնֆլիկտային իրավիճակների առաջացում /օրինակ՝ ժամանակ հատկացնել և մարզումներին, և դպրոցի, ինստիտուտի, ասպիրանտուրայի քննությունների նախապատրաստությանը, ամուսնանալուն և այլն/, դ/ մարզիկի արժեքային համակարգում նոր արժեքների առաջացում, որը ավելի նշանակալի է, քան սպորտը, կամ էլ սպորտի արժեքի նվազում կոնկրետ իրավիճակում /օրինակ՝ բնակարանի, ավտոմեքենայի ձեռք բերում, ինչով զբաղված է մարզիկը/ և այլն:

3. Մարզիչը պետք է հիշի, որ գերլարվածության առաջին աստիճանի դրսևորման դեպքում պահանջվում է մարզիկի վարքի և հարաբերությունների կանոնավորում, հնարավոր է, որ դա պայմանավորված լինի նրա օրվա ռեժիմով, քան մարզումային բեռնվածությամբ:

4. Գերլարվածության երկրորդ աստիճանի ախտանիշների դրսևորման դեպքում մարզիչին անհրաժեշտ է վերանայել պլանավորված մարզումային բեռնվածությունը և մարզիկի վերականգնողական միջոցառումների համակարգը:

5. Եթե դիտարկվում են հոգեկան գերլարվածության երրորդ աստիճանի ախտանիշներ, նշանակում է, որ մարզիչը մարզիկի պատրաստության մեջ թույլ է տվել կոպիտ սխալներ /այսինքն՝ մեթոդների կազմակերպման, կյանքի պայմանների, սնունդի, հարաբերությունների, հանգստի մեջ և այլն/: Գերլարվածության երրորդ աստիճան անցած մարզիկը հազվադեպ է վերադառնում մեծ սպորտ: Երկարատև հանգիստը և խնայողական ռեժիմը խախտում են կոնկրետ նպատակային դիրքորոշումները, անընդհատ մարզվելու և բարձր արդյունքի հասնելու սկզբունքները և հնարավորություն չեն տալիս մարզիկին նորից մոբիլիզանալ:

6. Երբ ամենաբարձր բեռնվածության շրջանում մարզիկը, ցանկանում է բաց թողնել որոշ պարապմունքներ, չի կարելի կատեգորիկ ձևով մերժել նրա ցանկությունը: Միանշանակ

անհրաժեշտ է խորը պարզաբանել պատճառները և փորձել հաղթահարել դրանք՝ առանց դադարեցնելու մարզումները, առանձին դեպքերում նաև ազատել մարզիկին մարզումներից:

7. Որքան հասուն և փորձառու է մարզիկը, այնքան շատ ինքնուրույնություն է պահանջում: Բայց ոչ բոլոր մեծահասակ մարզիկներն են վստահություն ներշնչում: Դա կոնֆլիկտային դաշտ է ստեղծում, որի վրա բարձր բեռնվածության շրջանում կարող են տարբեր անկարգություններ ծագել յուրաքանչյուր առիթով: Մի կողմից դրանք պետք է կանխազգալ և հնարավորության սահմաններում նախազգուշացնել, մյուս կողմից, եթե կոնֆլիկտներ կառաջանան, հոգ տանել այն մասին, որպեսզի դրանք վատ օրինակ չծառայեն երիտասարդ մարզիկների համար:

3.3. ՆԱԽԱՍԵԿՆԱՐԿԱՅԻՆ ԵՎ ԲՈՒՆ ՄՐՑՈՒՄԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲՆՈՒԹՅԱԳԻՐԸ, ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐՆ ՈՒ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ

- Կարո՞ղ է մարզիկը պայքարել ավելորդ լարվածության, հույզերի տարափի բացասական ազդեցությունների դեմ:

- Ի վիճակի՞ է նա ակտիվ հակադրվելու դրանց և գիտակցաբար կանոնավորելու սեփական հոգեկան վիճակները մեկնարկից առաջ և բուն մրցումներում:

Այո՞, ի վիճակի է, կարող է, եթե նա դրան ձգտում է և հատուկ պատրաստվում:

Հետևաբար, հոգեկան վիճակները կանոնավորելու կարողությունները իրենք իրենց չեն ձևավորվում: Դա պետք է սովորել և կատարելագործել համբերատար ու հաստատակամորեն:

Մարզիկի հոգեկան վիճակները մրցումների նախօրեին, մինչև մեկնարկային պահը ընդունված է անվանել *նախամեկնարկային*: Այն դրսևորվում է յուրաքանչյուր մարզիկի մոտ և ծագում է որպես օրգանիզմի պայմանառեֆլեկտորային ռեակցիա կապված առաջիկա մրցումների մասնակցության հետ, մոբիլիզացնելու օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունները և իրագործելու պատասխանատու մրցումների լարված

իրադրություններում: Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման բնույթը սերտորեն պայմանավորված է մարզիկի կողմից առաջիկա մրցմանը մասնակցության ապրումների դրսևորման առանձնահատկություններով: Այն կարող է տարբեր ձևով արտացոլվել գիտակցության մեջ: Օրինակ՝ մարզիկը կարող է վստահ լինել առաջիկա մրցման բարեհաջող ելքի մեջ և խնդալից սպասել մեկնարկին: Միաժամանակ նա կարող է և երկյուղ կրել իր առաջիկա ելույթի ելքի համար, «ուժասպառ» լինել անորոշակիության մեջ, դառնալ առաջիկա մրցման մասնակցության մտքերի «գերի», ու նրա մոտ կարող է դրսևորվել անբարենպաստ հույզերի գերլարվածության մակարդակ: Մի խոսքով, տարբեր իրավիճակներում նախամեկնարկային հոգեկան վիճակները մարզիկի մոտ կարող են դրսևորվել տարբեր ձևով ու բնույթով:

Նախկին ԽՍՀՄ, արտասահմանյան և Հայաստանի սպորտի հոգեբանության մեջ նախամեկնարկային հոգեկան վիճակները ուսումնասիրված և գիտականորեն հիմնավորված են մանրամասն և խիստ անհատական բնույթ են կրում: Հաստատված է, որ մեկնարկից առաջ մարզիկի հոգեկան վիճակները առաջ են բերում օրգանիզմի տարբեր մորֆոֆունկցիոնալ համակարգերի ակնառու տեղաշարժեր /սիրտանոթային, շրջառական, նյարդային, նյութափոխանակության, ներքին սեկրեցիայի գեղձերի և այլն/: Այդ փոփոխությունները ունեն պայմանառեֆլեկտորային բնույթ և իրենցից ներկայացնում են օրգանիզմի հարմարվողական ռեակցիա աշխատանքի հանդեպ: Ինչպես վկայում են բազմաթիվ գիտական ուսումնասիրությունները, տարբեր ֆունկցիոնալ տեղաշարժեր պայմանավորված են առաջիկա գործունեության բնույթով: Ներկա ժամանակներում ընդունված է, որ մեկնարկից առաջ մարզիկի հոգեկան վիճակները կարող են դրսևորվել բարենպաստ և անբարենպաստ ձևերով, որոնք բնութագրվում են հուզական դրդվածության, նյարդահոգեկան լարվածության դրսևորման յուրահատուկ մակարդակներով:

Նախամեկնարկային հոգեկան յուրաքանչյուր վիճակին բնորոշ են վեգետատիվ տեղաշարժերի տիպիկ հոգեֆիզիոլոգիական սինպտոմների համալիր, վարքի արտաքին դրսևորումներ

ումների ամբողջություն, որոնք ներկայացնում են որոշակի ախտանիշների համակցություն /տես աղյուսակ 2/:

Ընդհանրապես մրցման նախօրերին և մրցումներից անմիջապես առաջ, ըստ գրական աղբյուրների, տարբերակում են նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման հետևյալ ձևերը՝ «մեկնարկային անտարբերություն», «մարտական պատրաստականություն», «նախամեկնարկային տենդ» և «մեկնարկային ապատիա»: Մեկնարկից օրեր առաջ մարզիկի հոգեկան լարվածության մակարդակը գտնվում է օրդինարում, սովորական առօրյա մակարդակի վրա /հոգեկան լարվածության դրսևորման դինամիկան տես թիվ 5 գծանկարում/: Եթե մինչ մեկնարկը այն մնում է անփոփոխ, ուրեմն կարելի է հստակ ասել, որ մարզիկը գտնվում է «մեկնարկային անտարբերության» /ՄԱն/ վիճակում: Դա նշանակում է, որ մրցումը նրա համար ոչ նշանակալի է, և արդյունքը կապված չէ ինքնահաստատման կամ մարզական փառքի դրդապատճառների հետ: Տվյալ մարզիկը վստահ է, որ կարող է ցուցադրել դրական գնահատականի արժանի արդյունք: Հուզական լարվածության մակարդակը չի փոփոխվում սովորականից, տատանվում է օրդինարի սահմաններում:

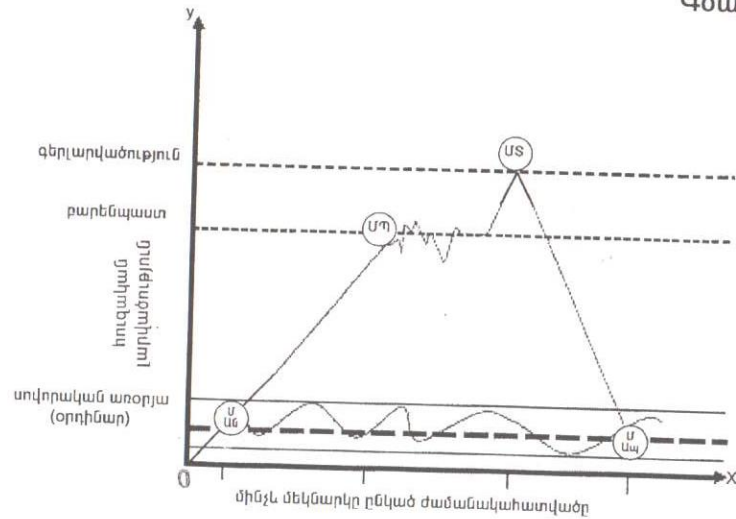
«Մեկնարկային անտարբերության» վիճակը հուզական դրդվածության մակարդակով չի կարող նպաստել մարզիկի պահեստային հնարավորությունների դրսևորմանը, ինչի համար էլ համարվում է անբարենպաստ նախամեկնարկային հոգեկան վիճակ:

Բարձրակարգ մարզիկների մոտ, որպես կանոն, մրցումների մեկնարկի մոտենալուն զուգընթաց սովորաբար հոգեկան լարվածության մակարդակը աճում է: Հուզական անկայուն մարզիկի մոտ այն սկսում է դրսևորվել մեկ շաբաթ առաջ և ավելի վաղ: Իսկ առավել հուզական կայուն մարզիկների մոտ հոգեկան լարվածության աճ է նկատվում մեկնարկի նախօրյակին, նույն օրը կամ մեկնարկից անմիջապես առաջ: Ծագող նախամեկնարկային հոգեկան լարվածության բարենպաստ /օպտիմալ/ մակարդակը ակտիվացնում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգերի գործունեությունը, նախապատրաստում դրանք

մարզիկի պահեստային հնարավորությունները դրսևորելու համար:

Մրցումներին մարզիկների հոգեբանական պատրաստության բարեհաջող դեպքերում, երբ հոգեկան լարվածության բարենպաստ մակարդակը համընկնում է մեկնարկի պահի հետ, դրսևորվում է «մարտական պատրաստականության» /ՄՊ/ վիճակ: Տվյալ վիճակում մարզիկը հնարավորին չափով կարողանում է իրագործել իր պատրաստվածության բոլոր կողմերը, իսկ մեծ ոգեշնչվածության ու բարձր մարտական վերելքի դեպքում՝ դրսևորել նաև պահեստային հնարավորությունները և երբեմն էլ գերազանցել «ինքն իրեն» /աղյուսակ 2, գծանկար 5/:

Գծագիր 5



«Մարտական պատրաստականությունը» մեկնարկից առաջ բարենպաստ հոգեկան վիճակն է, որը հնարավորություն է տալիս մարզիկին առավելագույնս իրականացնելու իր ֆիզիկական, մկանաշարժողական, կամային, հոգեշարժիչ, մտավոր ունակությունները: Կարելի է ասել, որ մարտական պատրաստականությունը ամբողջությամբ համապատասխանում է մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստության

այն պահանջներին, ինչը մանրակրկիտ ուսումնասիրված է խորհրդային սպորտի հոգեբան Ա.Ց.Պունիի և նրա աշխատակիցների կողմից:

Հուզական լարվածության մակարդակը մեկնարկից առաջ տարբեր պատճառներով կարող է խիստ տատանվել և կտրուկ աճելով՝ վերածվել գերլարվածության մակարդակի, ու մարզիկը հայտնվի «մեկնարկային տենդի» /ՄՏ/ վիճակում / գծանկար 5/:

«Նախամեկնարկային տենդի» վիճակը բնութագրվում է չափից ավելի նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակով: Նրան համապատասխանում է կտրուկ արտահայտված վեգետատիվ և մորֆոֆունկցիոնալ տեղաշարժեր /պուլսի և շնչառության նշանակալի արագացում, թևատակի և ձեռքերի ափերի, դեմքի արտահայտված քրտնարտադրություն և կարմրություն, արյան ճնշման բարձրացում, վերջույթների դողի նշանակալի դրսևորում և այլն/: Հոգեբանական ախտանիշներից են՝ չափից ավելի հուզմունքը, տագնապը, դյուրագրգռվածությունը, տրամադրության անկայունությունը, կտրուկ անցումը բուռն ուրախությունից մինչև լացի, չպատճառաբանված շփոթվածությունը, ցրվածությունը, անուշադրության դրսևորումը, մտածողության ձկունության և տեմպի անկումը, սովորական զրգռիչների հանդեպ անհամապատասխան ռեակցիան, իր ուժերի գերազնահատման և հակառակորդի հնարավորությունների թերազնահատման ավելորդ ինքնավստահությունը, սեփական մտքերը, զգացմունքները, տրամադրությունը և վարքը լիարժեք վերահսկելու անկարողությունը, շտապողականությունը: Բարձր նյարդահոգեկան լարվածության վիճակը իջեցնում է մկանների աշխատունակությունը և բթացնում մկանաշարժողական զգայությունները, ինչը հանգեցնում է շարժումների կոորդինացիայի, այդ թվում՝ տեխնիկայի խարխումանը: Գտնվելով նախամեկնարկային նման անբարենպաստ վիճակում՝ միայն փորձառու և բարձրակարգ մարզիկների 29% - ին է հաջողվում ցուցադրել բարձր մրցակցային արդյունք:

Որպես ծայրաստիճան նախամեկնարկային հոգեկան գերլարվածության վիճակ «նախամեկնարկային տենդը» խանգարում է մարզիկին ոչ միայն իրագործելու օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունները, այլ մարզիկը, գտնվելով

այդ վիճակում, մրցման նախօրեին երկար ժամանակ չի կարողանում քնել կամ քնում է տանջալից երազներով, ինչը խանգարում է նրա լիարժեք հանգստին ու վերականգնմանը:

Առավել անբարենպաստ նախամեկնարկային հոգեկան վիճակ է հանդիսանում «մեկնարկային ապատիան» /ՄԱ/, երբ հոգեկան լարվածության մակարդակը կտրուկ ընկնում է /գծանկար 5/: Անցումը «նախամեկնարկային տենդի» վիճակից «մեկնարկային ապատիայի» վիճակի տեղի է ունենում շատ կարճ ժամանակահատվածում, քանզի «մեկնարկային ապատիան» հանդիսանում է նախամեկնարկային ժամանակահատվածում առաջացող հոգեկան գերլարվածության հետևանք:

«Մեկնարկային ապատիան» բնութագրվում է նյարդահոգեկան լարվածության ցածր մակարդակով: Նրան համապատասխանում է վեգետատիվ ֆունկցիաների նշանակալի տեղաշարժերը: Հոգեբանական սինդրոմներն են՝ ընկճվածություն, քնկոտություն, մրցելու ցանկության բացակայություն, ճնշվածություն, տրամադրության անկում, սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահություն, մրցակցային դրդապատճառների բացակայություն, անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ ցածր արգելքադիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի վատացում, մեկնարկի պահին «հավաքվելու» անկարողություն, կամային ակտիվության կտրուկ անկում և այլն:

Նախամեկնարկային հոգեկան լարվածության ներկայացված դինամիկան /գծանկար 5/ իրենից ներկայացնում է սթրեսի դասական փուլերի դրսևորման օրինաչափությունները /դրդման, դիմադրության և հյուծման/, որը լայն տարածում է գտել սպորտային մարզման տեսության մեջ: Իհարկե, թիվ 5 գծանկարում ներկայացված կորի աճող հատվածը ոչ այլ ինչ է, քան տագնապի փուլ /ըստ Հ. Սելյեի/, որտեղ տատանումը բարենպաստից անցնում է անբարենպաստի /դիմադրողականություն/, իսկ կորի անկումը արտահայտում է հյուծման փուլը՝ ապատիա:

Վերը նկարագրված բոլոր նախամեկնարկային հոգեկան վիճակները, ինչպես ցույց են տվել պրոֆեսոր Ա. Ա. Լալայանի և նրա աշխատակիցների ուսումնասիրությունները /1970-75թթ/, գրեթե նույն ձևով են դրսևորվում մարզիչների մոտ, հատկա-

պես, երբ նրանց սաները մասնակցում են պատասխանատու մրցումներին: Առավել ևս, պարզվում է, որ մարզիչների մոտ այդ հոգեկան վիճակները դրսևորվում են ավելի պարզ և ակնառու, քան մարզիկների մոտ: Մարզիչների նախամեկնարկային վիճակները կարող են փոխանցվել մարզիկներին: Օրինակ՝ մարզիչի ցայտուն արտահայտված նախամեկնարկային տենդը կարող է մեկնարկից առաջ մարզիկին հանել «մարտական պատրաստականության» վիճակից, և, հակառակը, մարզիչի մարտական պատրաստականության վիճակը կարող է վստահություն ներշնչել՝ առաջ բերելով մարզիկի բարենպաստ նախամեկնարկային հոգեկան վիճակ:

Ինչպես պարզվում է, մեկնարկից առաջ հոգեկան վիճակներից «մարտական պատրաստականությունն» է հանդիսանում մարզիկի մրցակցային գործընթացի վրա բարենպաստ ազդող վիճակ: Այստեղից, մարզիչի և մարզիկի խնդիրը կայանում է նրանում, որպեսզի մեկնարկից անմիջապես առաջ ձևավորվի բարենպաստ հոգեկան վիճակ՝ «մարտական պատրաստականություն»: Այլ կերպ ասած՝ մեկնարկից առաջ կանոնավորել մարզիկի հոգեկան վիճակները, այսինքն անհրաժեշտության դեպքում կարողանալ իջեցնել չափից ավելի նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակը /նախամեկնարկային տենդ/, կամ բարձրացնել /«մեկնարկային ապատիա»/ մինչև բարենպաստ մակարդակի, ինչը խիստ անհատական բնույթ է կրում յուրաքանչյուր մարզիկի համար:

Նախաձեռնարկային վիճակի վիճակներ	Մոմիված և պահանջարկի	Ընդհանուր շարժողական անփոփոխություն	Շրջանրվող ֆինանսական վիճակում, հոտորակ տեղաշարժերը	Խոսքի, ձայնի արտանետար կոմբությունները	Վարքի արտաքին դրսևորումների առանձնահատկությունները	Փոփոխարժեքներ/ունենող շրջապատի հետ
Մարտական ակտիվություն	Միջինառավել ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն	Մոլորակային բարձր շարժողականություն, ակտիվություն, ակտիվություն, ակտիվություն, ակտիվություն	Պոլսի, չնչատություն մասնիկ արագացում, արագացում, արագացում, արագացում	Խոսքի արագացում, արագացում, արագացում, արագացում	Վարքի համարյա ակտիվացումը չի տարբերվում: Այսպես, ակտիվ, համարյա, հաստատվածությունը է իր վարքը:	Արտաքին, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն
Նախաձեռնարկային մոմի	Նախաձեռնարկային մոմի, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն	Շարժողական բարձր ակտիվություն, որը համարյա զգացում է անհամարժեցություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն	Չարժեքային արագացում, արագացում, արագացում, արագացում	Խոսքի արագացում, արագացում, արագացում, արագացում	Բնականություն, անհամարժեցություն, անհամարժեցություն, անհամարժեցություն	Արտաքին, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն
Անկախություն	Ուժեղ ռազմապետական ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն	Շարժողական բարձր ակտիվություն, որը համարյա զգացում է անհամարժեցություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն	Պոլսի մասին մասնիկ ակտիվություն, ակտիվություն, ակտիվություն, ակտիվություն	Խոսքի համարյա ակտիվացումը, արագացում, արագացում, արագացում	Ընդհանուր, անհամարժեցություն, անհամարժեցություն, անհամարժեցություն	Արտաքին, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն
Լախյան ակտիվություն	Մարտական ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն	Շարժողական բարձր ակտիվություն, որը համարյա զգացում է անհամարժեցություն, ընդհանուր ակտիվություն, ընդհանուր ակտիվություն	Պոլսի մասին մասնիկ ակտիվություն, ակտիվություն, ակտիվություն, ակտիվություն	Խոսքի համարյա ակտիվացումը, արագացում, արագացում, արագացում	Ընդհանուր, անհամարժեցություն, անհամարժեցություն, անհամարժեցություն	Արտաքին, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն, անձնական ակտիվություն

ՎՈՒՄ 4. ՆԱԽԱՄԵԿՆԱՐԿԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԱՆՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Սպորտային արակտիվայում, մարզումներում մեկնարկի դուրս եկող մարզիկի մոտ նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակը գնահատելու համար կիրառվում է մեծ քանակությամբ բազմազան պարզ ու մատչելի հոգեախտորոշիչ մեթոդներ: Կանգ առնենք նրանցից այնպիսիների շարադրման և բնութագրման վրա, որոնք գործնական բավարար փորձաքննության են ենթարկվել, հեշտ և արագ մշակվում ու մեկնաբանվում են, ինչպես նաև չեն պահանջում բարդ ու թանկարժեք տեխնիկական միջոցների կիրառում: Այս մեթոդները մատչելի են մարզական թիմի մարզիչին, բժշկին և հոգեբանին:

4.1. ՄԵԿՆԱՐԿԻՑ ԱՐԱԶ ՄԱՐԶԻԿԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԱՐՏԱՔԻՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ԴԻՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴ

Ինչպես հայտնի է, մարդու հուզական հոգեկան վիճակները կարող են արտահայտվել արտաքին դրսևորումներով և ներառել.

- Արտաքին արտահայտված արտառոց շարժումներ /միմիկա և պանտոմիմիկա/:
- Վարքի տարբեր բնույթի արտասովոր դրսևորումներ:
- Վեգետատիվ բնույթի փոփոխություններ:

Այսպիսով, մեկնարկից առաջ մարզիկի հոգեկան վիճակների արտաքին դրսևորումների թվին են դասվում միմիկայի, կեցվածքի, ժեստերի, մարմնի դիրքի, ընդհանուր շարժողական ակտիվության, որոշ արտաքին սեկրեցիայի գեղձերի գործունեության /թքի, քրտինքի, արցունքի արտադրություն/, առանձին շարժումների առանձնահատկությունների /նրանց արագության, ուժի, հաճախականության, կոորդինացիայի, /ինչպես նաև, խոսքի ինտոնացիոն բնույթի փոփոխությունները և այլն:

Մարզիկի նախամեկնարկային հոգեկան վիճակի յուրաքանչյուր ձև արտաքինով յուրովի է դրսևորվում և կրում է անհատական բնույթ: Այդ առումով, մեկնարկից առաջ, ըստ

մարզիկի վարքի արտաքին դրսևորումների առանձնահատկությունների, կարելի է հասկանալ, թե ինչպիսին է նրա նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակը, այսինքն ինչպիսին է նրա նախամեկնարկային հոգեկան վիճակը:

4.2. ԱՍՈՑԻԱՏԻՎ ՀԵՏԱԳՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴ

Այս մեթոդի էությունը նրանում է, որ ուսումնասիրվում է մարզիկի խոսքային ռեակցիաները բառային գրգռիչների նկատմամբ, ինչն արտահայտվում է նրա պատասխանների արագության և բովանդակության մեջ: Ըստ խոսքային գրգռիչների պատասխանների արագության, կարելի է դատել հուզվածության մակարդակի մասին, ըստ բառերի պատասխանի բովանդակության՝ իշխող դրդապատճառների, մարզիկին հուզող մտքերի, պահանջմունքների, հետաքրքրությունների, հակումների բովանդակության և մարզիկի փոխհարաբերությունների մասին:

Հետազոտության ընթացքը հետևյալն է: Հետազոտվողը /մարզիկը/ ազատ նստում է աթոռին կամ հարմար բազկաթոռին փակ աչքերով կամ մեջքով դեպի հետազոտողը:

ՀՐԱՀԱՆԳ. «Ես կարտասանեմ Ձեզ ծանոթ տարբեր բառեր: Ձեր խնդիրն է՝ որքան հնարավոր է արագ պատասխանել իմ յուրաքանչյուր բառին առաջին բառով, որը կծագի Ձեր գլխում»: Առաջադրվում է 25-30 բառ: Նրանցից 15-20-ը պետք է լինեն չեզոք բառեր, այսինքն սպորտին չվերաբերվող կամ մարզիկի անձի հետ կապ չունեցող բառեր, և 8-10 նշանակալի բառեր, այսինքն սպորտային գործունեությանը առնչվող բառեր: Հետազոտվողը չպետք է պատասխանի ամբողջ նախադասությամբ կամ էլ խոսակցության մեջ մտնի հետազոտողի հետ: Հիմնական փորձից առաջ ցանկալի է խնդրել մարզիկին պատասխանել 5-6 փորձնական բառերի, այսինքն՝ նրան «մարզել»: Բառազդարարները մատուցվում են մեկ րոպեում 4-5 բառ հաճախականությամբ: Արձանագրվում է հետազոտվողի պատասխանը և պատասխանի գաղտնի /լատենդ/ ժամանակը, այսինքն փորձարկվողի կողմից արտասանած խոսք - ազդարարի ավարտից մինչև խոսք - պատասխանի սկիզբը կազմող

ժամանակը: Ժամանակը որոշվում է վայրկենաչափի օգնությամբ 0.1 վրկ ճշտությամբ: Այս փորձը անց է կացվում երկու անգամ՝ մրցումից շատ առաջ, հանգիստ պայմանում /ֆոն/ և մարզիկի մեկնարկ դուրս գալուց անմիջապես առաջ: Համեմատվում է չեզոք և նշանակալի բառերի պատասխանների գաղտնի ժամանակի մեծությունը: Հուզվածության մակարդակի ցուցանիշ է համարվում գաղտնի ժամանակի մեծացումը, հատկապես նշանակալի բառերի նկատմամբ, ինչպիսիք են՝ մեկնարկ, հաղթանակ, պարտություն, ուղյակ, մրցավար, մրցակից, տարածություն, արդյունք, ռեկորդ և այլն: Ասոցիատիվ ռեակցիայի գաղտնի ժամանակի ավելացումը նշանակալից բառերի նկատմամբ, համեմատած չեզոք բառերի, միջինը 30-50%, հանդիսանում է հուզական լարվածության բարենպաստ մակարդակի ցուցանիշ /«մարտական պատրաստականության»/, ժամանակի մեծացումը 50-ից մինչև 100%-ը խոսում է չափից ավելի հուզական լարվածության մասին /«նախամեկնարկային տենդ»/, ռեակցիայի ժամանակի մեծացումը 100%-ից ավելի վկայում է արգելակման մասին /«մեկնարկային ապատիա»/:

Պատասխան բառերի բովանդակության վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս ստանալու լրացուցիչ տեղեկություններ մարզիկին անհանգստացնող մտքերի, մրցումների և մրցակցի նկատմամբ նրա վերաբերմունքի մասին:

4.3. ԱՆԱՎԱՐՏ ԲԱՌԵՐԻ ԱՎԱՐՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴ

Այս մեթոդը, ինչպես և նախորդը, հիմնվում է այն սկզբունքի վրա, որ մարդուն անհանգստացնող մտքերը, իշխող դրդապատճառները և վերաբերմունքը ինքնաբերաբար արտահայտվում են նրա խոսքային գործունեության մեջ:

Փորձի ընթացքը՝ մարզիկին առաջարկվում է ավարտել 20-25 անավարտ բառ ըստ իր հայեցողության: Այդ անավարտ բառերը ներկայացվում են նրան թղթի վրա տպագրված կամ ընթերցման ձեռագրով:

ՀՐԱՀԱՆԳ. «Ես ներկայացնում եմ Ձեզ մի քանի անավարտ բառեր /վանկեր/, Ձեր խնդիրն է՝ որքան հնարավոր է արագ

ավարտել նրանք այնպես, որպեսզի ստացվեն մարդկանց կողմից սովորաբար կիրառվող և գրականության մեջ հանդիպող ամբողջական բառեր»: Այս ձևով ստացված բառերի վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս դատելու մարզիկի մտքերի բովանդակության մասին պատասխանատու մրցումներին, մեկնարկից առաջ:

Մարզիկին ներկայացնելու համար առաջարկում ենք հետևյալ անավարտ բառերը՝

1. Քա	8. Մա	15. Կա
2. Սի	9. Վճ	16. Խո
3. Նա	10. Ագ	17. Թի
4. Վեր	11. Հա	18. Ըն
5. Հու	12. Ծա	19. Սպ
6. Ար	13. Գն	20. Լու
7. Պա	14. Բա	21. Ան

Այս եղանակով ստացված բառերի վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս դատելու մեկնարկից առաջ մարզիկի մտքերի հիմնական բովանդակության, նրա հոգեկան վիճակների, դրդապատճառների առանձնահատկությունների, տրամադրության մասին և այլն:

4.4. ԱԾԱԿԱՆՆԵՐԻ ԸՆԴՊԾՍԱՆ ՄԵԹՈՂ

Մեթոդի էությունը կայանում է մարզիկի կողմից մեկնարկ դուրս գալուց անմիջապես առաջ իր հուզական վիճակների մասին ինքնահաշվետվության մեջ: Փորձի ընթացքը կայանում է նրանում, որ մեկնարկ դուրս գալուց 20-25 րոպե առաջ մարզիկին ներկայացվում է թերթիկ՝ մարդու հուզական վիճակների բոլոր հնարավոր երանգներն իմաստավորող /կրող/ 50-70 ածականներով:

ՀՐԱՀԱՆԳ. «Ձեզ են ներկայացնում մարդու հոգեկան վիճակները բնութագրող մի քանի բառ: Ձեր խնդիրն է՝ որքան հնարավոր է արագ կարդալ այս ցանկը և ընդգծել այն բառերը, որոնք, Ձեր կարծիքով, տվյալ պահին համապատասխանում են

Ձեր հուզական վիճակներին /5 –7 բառ/»: Անմիջապես ընդգծված բառերը գրեթե ճիշտ վերարտադրում են այս կամ այն ձևի նախամեկնարկային վիճակին բնորոշ հոգեբանական սինդրոմները: Մարզիկներին ներկայացնելու համար առաջարկում ենք հետևյալ խումբ ածականները, որոնք կարելի է փոփոխել կամ լրացնել հաշվի առնելով մարզաձևի յուրահատկությունները:

1. Քաջ	18. հոգատար	36. ճնշված
2. ուրախ	19. ալարկոտ	37. պասիվ
3. կենսուրախ	20. զուսպ	38. անտարբեր
4. հանգիստ	21. թուլացած	39. ցրված
5. վստահ	22. անտրամադիր	40. շփոթված
6. վճռական	23. անհանգիստ	41. կողորհնացված
7. անհամբեր	24. դառնացած	42. անվստահ
8. անզուսպ	25. չար	43. լավատես
9. հավաքված	26. մռայլ	44. հոռետես
10. աշխույժ	27. ագրեսիվ	45. կասկածամիտ
11. դյուրագրգիռ	28. բարեհոգի	46. ապատիկ
12. գրգռված	29. տազնապալի	47. քնկոտ
13. բարի	30. հոգնած	48. կամային
14. սիրալի	31. տենդագին	49. ակտիվ
15. կաշկանդված	16. լարված	17. շփոթված
	35. ընկճված	

4.5. ԴՈՂԻ /ՏՐԵՍՈՐԻ/ ՉԱՓՍԱՆ ՄԵԹՈՂ /ՏՐԵՍՈՍԵՏՐԻԱ/

Այս մեթոդի օգնությամբ չափվում է ձեռքերի դողը /տրեմոր/, որը, ինչպես հայտնի է, ավելանում է նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակի բարձրացման դեպքում: Փորձի էությունը կայանում է նրանում, որ մարզիկին առաջարկվում է 1 մմ հաստության շոշափայտը տեղափոխել տրեմոմետրի պանելի վրայի 2 մմ չափսի բացվածքի միջով և պահել այն այնտեղ 10-15 վրկ՝ ուղղված /տարածված/ ձեռքերով, չհպելով

բացվածքի պատերին:

Յուրաքանչյուր հպում բացվածքի պատերին, որը արտահայտում է ձեռքի ոչ կամային դողը, գրանցվում է էլեկտրահամապատասխան հաշվիչի օգնությամբ /այդ նպատակների համար շատ հարմար է համարվում նՕհ-54 հաշվիչը/ և արտահայտվում է հպում/վրկ. միավորով:

Դողի չափման այս եղանակով գրանցվում է հիմնական ոչ մաքուր դողը, այլ ավելի շուտ նրա կամային կարգավորումը: Դրա համար վերջին ժամանակներս տարածում են գտել դողի չափման տարբեր մոդելավորումներ՝ սեյսմոդատչիկների կիրառմամբ: Այս դեպքում կարելի է գրանցել ձեռքի դողը՝ չափելով ինչպես հաճախականությունը, այնպես էլ տատանումների ամպլիտուդան:

Դողը չափվում է կրկնակի եղանակով՝ ֆոնը և անմիջապես մեկնարկից առաջ: Նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակի ցուցանիշն է հանդիսանում մեկնարկից առաջ չափված դողի մեծության համեմատությունը նրա ֆոնային մեծության հետ: 1,10—1,13 տարբերությունը համարվում է նյարդահոգեկան լարվածության լավագույն ցուցանիշ /«մարտական պատրաստականություն»/, 1,35-1,55-ից ավելը վկայում է նրա մակարդակի չափից ավելին լինելու մասին: Հետևաբար դողի ամպլիտուդան ավելի զգայուն ցուցանիշ է, քան հաճախականությունը: Դողի միևնույն հաճախականության դեպքում ամպլիտուդայի աննշանակալի փոփոխությունը համարվում է աճող նյարդահոգեկան լարվածության ցուցանիշ:

4.6. ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՔՍԻՄԱԼ ՀԱՃԱՆԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓՄԱՆ ՄԵԹՈՂ /ՏԵՊԻՆԳ-ԹԵՍ/

Այս մեթոդի օգնությամբ կարելի է դատել մարդու մոբիլիզացիոն ընդունակության մասին, որը որոշակի ձևով պայմանավորված է նրա հոգեկան վիճակների դրսևորմամբ: Փորձի էությունը կայանում է նրանում, որ մարզիկին առաջարկվում է 15-ից 30 վրկ-ում մաքսիմալ արագ տեմպով «հարվածել» հեռագրական բանալիի վրա կամ էլ էլեկտրական գրիչով «հարվածել» տրեմոմետրի կոնտակտային դաշտին: Շարժումների հաճախականությունը գրանցվում է էլեկտրահամապատասխան

վիչի օգնությամբ: Չափումները կատարվում են կրկնակի անգամ՝ ֆոնի պայմաններում և անմիջապես մեկնարկի դուրս գալուց առաջ: Հարվածների մաքսիմալ տեմպի բարձրացումը 3-5%-ից ավելի հանդիսանում է մոբիլիզացիոն պատրաստականության ցուցանիշ:

Մարզիկի անկարողությունը մեկնարկի պայմաններում ցուցադրելու ֆոնային ցուցանիշին հավասար արդյունքը գնահատվում է որպես «նախամեկնարկային տենդ»-ի անկումը ֆոնի համեմատությամբ 5-7%-ից ոչ ավելի/ կամ էլ «մեկնարկային ապատիայի» դրսևորում /վատացում ավելի քան 8-10%/:

Մարզիկի հոգեկան վիճակի գնահատման համար կարելի է կիրառել այս թեստի հետևյալ ձևափոխված / մոդիֆիկացված/ տարբերակը մարզիկին առաջարկում են խնդիրը կատարել ոչ թե մաքսիմալ արագ, այլ իրեն հարմար տեմպով / նույնիսկ կրկնակի անգամ՝ սովորական և նախամեկնարկային պայմաններում/: Մարզիկին հարմար տեմպի արագացումը մեկնարկից առաջ, համեմատած ֆոնի հետ, հանդիսանում է նյարդահոգեկան լարվածության ավելացման ցուցանիշ:

Այդ դեպքում, երբ չկա հատուկ պատրաստված էլեկտրական սարք, կարելի է օգտվել թղթե թերթիկից և սրածայր մատիտից: Գծվում է վեց քառակուսի՝ յուրաքանչյուրը 3x3 սմ չափսի: Ըստ հրահանգի մարզիկը, ձեռքը վերցնելով մատիտը, պետք է հնարավորինս արագ տեմպով 1-ից 6-րդ քառակուսիներում հերթականությամբ /յուրաքանչյուր քառակուսում 5 վրկ/ հարվածի՝ նախաբազուկը չկտրելով հենարանից /յուրաքանչյուրը 5 վրկ հետո, ըստ «հոպ» հրահանգի՝ անցնելով մեկ քառակուսուց մյուսը: Բոլոր քառակուսիներում եղած կետերի ընդհանուր թիվը կլինի հարվածների արագության ցուցանիշը, որոնց հիման վրա կարելի է կառուցել նաև մոբիլիզացիոն ընդունակության դրսևորման դինամիկան:

4.7. ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՄԱՔՍԻՄԱԼ ՃԻԳԵՐԻ ՉԱՓՄԱՆ ՄԵԹՈՂ /ԴԻՆԱՄՈՍԵՏՐԻ/

Այս մեթոդը, ինչպես և նախորդները, հնարավորություն են տալիս դատելու մարզիկների կողմից սեփական ուժերը

մոքիլիզացնելու ընդունակությունների մասին: Պրոցեդուրան համեմատաբար հեշտ է ու մատչելի:

Մարզիկին առաջարկվում է որքան կարելի է ուժեղ սեղմել դաստակային դինամոմետրը: Եթե մեկնարկից առաջ նա ֆոնային արդյունքներին գերազանցում է 2-4 կգ-ով, այդ դիտվում է որպես «մարտական պատրաստականության» վիճակի ցուցանիշ: Երկու ձեռքերի աննշան փոփոխությունը /0.5-2.0 կգ/ կամ էլ ֆոնային արդյունքների կրկնությունը վկայում է «նախամեկնարկային տենդի» մասին, նշանակալի անկումը /3-4 կգ ավելի/ խոսում է «մեկնարկային ապատիայի» մասին:

4. 8. ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՉԱՓՎՈՐԿԱԾ ՃԻԳԵՐԻ ՉԱՓՄԱՆ ՄԵԹՈՂ

Այս մեթոդի օգնությամբ կարելի է դատել մարզիկի մկանաշարժողական զգայունությունների վերահսկողության ընդունակությունների մասին: Մեթոդի ընթացքը բավականին հեշտ է՝ առավելագույն ուժով ձեռքի դինամոմետրիան սեղմելուց հետո մարզիկին առաջարկվում է այն սեղմել կես ուժով /մաքսիմալ ճիգի 50 %-ով/: Սովորական վիճակում այդ սխալը, որպես կանոն, լինում է մի ուղղությամբ /+ կամ -/ և բարձր որակավորման մարզիկների մոտ այն կազմում է 0.5 – 1 կգ-ից ոչ ավելի: Եթե մեկնարկից առաջ այդ սխալը փոքրանում է կամ էլ նույնիսկ փոփոխվում է մաքսիմալ ճիգերի մեծացող կեսի ուղղությամբ /3-5 կգ-ից ոչ ավելի/ այդ խոսում է նյարդահոգեկան լարվածության աննշանակալի բարձրացման մասին /«մարտական պատրաստականություն»/: Սխալի մեծացումը մինչև առավելագույնի 70-80%-ի չափով, վկայում է պարզ արտահայտված «նախամեկնարկային տենդի» մասին: Սխալի փոփոխությունը նվազման ուղղությամբ /մինչև առավելագույնի 30-35%/ հանդիսանում է դրսևորվող արգելակման ցուցանիշ՝ «մեկնարկային ապատիա»:

4. 9. ԿԱՐՃ ԺԱՄԱՆԱԿԱՀԱՏՎԱԾԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈՂ

Այս մեթոդի օգնությամբ որոշվում է մարզիկի կողմից ժամանակի սուբյեկտիվ գնահատման ընդունակությունները: Ինչպես հայտնի է, հուզական լարվածության ուժեղացման ազդեցության տակ ի հայտ է գալիս ժամանակի ոչ լիարժեք գնահատման տենդենց /կրճատում/, կամ արգելակման պրոցեսի ավելացման դեպքում՝ նրա գնահատման երկարացում:

Փորձի ընթացքը: Մարզիկին առաջարկվում է, վայրկենաչափին չնայելով, հնարավորին չափ ստույգ գնահատել 10 վրկ ժամանակահատվածը: Քանի որ, սխալի մեծությունը և ուղղությունը յուրաքանչյուր մարզիկի մոտ խիստ անհատական է, հոգեկան վիճակի ցուցանիշ է հանդիսանում մեկնարկից առաջ ժամանակի գնահատականի փոփոխությունը՝ համեմատած ֆոնի հետ: Տվյալ ժամանակահատվածի սովորական գնահատման մեծության փոքրացումը 0.5-1.5 վրկ սահմաններում հանդիսանում է նյարդահոգեկան լարվածության բարենպաստ ցուցանիշ /«մարտական պատրաստականություն»/: Ժամանակի սուբյեկտիվ ըմբռնման կրճատումը մեկնարկից առաջ ավելի քան 1.5 – 2.0 վրկ ֆոնի համեմատությամբ, վկայում է նյարդահոգեկան լարվածության չափից ավելի բարձր մակարդակի մասին /«նախամեկնարկային տենդ»/, և ժամանակի սուբյեկտիվ գերազնահատումը 2.0-ից ավելի վրկ վկայում է արգելակման պրոցեսի աճի մասին /«մեկնարկային ապատիա»/:

4. 10. ՀՍԿԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈՂ

Այս մեթոդը հնարավորություն է տալիս գնահատելու մարզիկի հավասարակշռությունը պահպանելու ընդունակությունը աճող հուզական լարվածության պայմաններում: Փորձի էությունը կայանում է նրանում, որ մարզիկին առաջարկվում է 30 վրկ-ի ընթացքում փակ աչքերով, կանգնած ձախ ոտքին, աջը ծալած, ձեռքերը կողմ, պահպանել անշարժ դրությունը: Հավասարակշռության կորուստը /սխալ/ գրանցվում է: Սխալ-

ների նվազումը մեկնարկից առաջ ֆոնի համեմատությամբ գնահատվում է որպես « Մարտական պատրաստականության » վիճակի դրսևորում: Նրանց ավելացումը ավելի քան 10-15 % հանդիսանում է «նախամեկնարկային տենդի» ցուցանիշ: Այդ փորձը սովորաբար արդյունավետ է կիրառել այնպիսի մարզածներում, ինչպիսիք են սպորտային և զեղարվեստական մարմնամարզությունը, ակրոբատիկան, ձևավոր չմշկասահքը, ջրացատկը, հրաձգությունը, նետաձգությունը, ժանրամարտը, որոնցում կարևորվում է հավասարակշռության ընդունակության դերը:

Բարձրակարգ մարզիկների համար, օրինակ՝ մարմնամարզիկների, հավասարակշռության փորձի համար կարելի է կատարել «կանգ դաստակների» վրա կամ բարձր հենակի վրա /մարզագերան/:

4.11. ՊԱՐԶ ՇԱՐՃՈՂԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՅԻ ՉԱՊՄԱՆԱԿԻ ԶԱՊՄԱՆ ՄԵԹՈԴ

Այս մեթոդը հիմնված է ռեակցիայի գաղտնի ժամանակի չափման վրա՝ որպես մարդու հոգեկան վիճակի լավագույն ցուցանիշ: Մարզիկի հոգեկան վիճակի ցուցանիշ է հանդիսանում ոչ թե ռեակցիայի բացարձակ ժամանակի մեծությունը, այլ նրա փոփոխությունը մեկնարկից առաջ՝ համեմատած ֆոնի հետ: Փորձի էությունը կայանում է նրանում, որ ռեֆլեքսոմետրի օգնությամբ, մոնտաժելով կԹ-53-խ, կԹ-53-մ կամ ԾԻ-54 վայրկյենաչափերի վրա, հնարավոր է դառնում գրանցել ռեակցիայի ժամանակը մինչև 0.01 վրկ ճշտությամբ: Միևնույն գրգռիչը /ծայնը, լույսը/ կրկնվում է 20-25 անգամ 15-17 վրկ. ինտերվալով: Գրգռիչը միացնելուց 1.5-2.0 վրկ առաջ մարզիկին տրվում է նախազգուշացնող հրահանգ՝ «ուշադրություն»: Հաշվվում են ռեակցիայի միջին ժամանակը և նրա տատանումները /տատանումների գործակիցը/:

«Մարտական պատրաստականության» վիճակի ցուցանիշ է հանդիսանում ռեակցիայի միջին ժամանակի որոշակի կրճատումը և նրա տատանումների անկումը /նվազումը/, այսինքն՝ ռեակցիաների ցուցանիշները դառնում են կարճ և

հաստատուն: Ռեակցիայի ցուցանիշների տատանումների կտրուկ բարձրացումը հանդիսանում է «նախամեկնարկային տենդի» ցուցանիշ: Կողմնորոշման միջին ժամանակի մեծացումը /դանդաղումը/ ավելի քան 10-15% կարելի է դիտել որպես «մեկնարկային ապատիայի» դրսևորում:

Սպորտային պրակտիկայում նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների ախտորոշման նպատակով կիրառվող մեթոդներն ու ձևերը շատ են ու բազմաբնույթ: Էլ ավելի է հիմնավորվում ներկայացված մեթոդներով ախտորոշված ցուցանիշների կիրառական արժեքը, երբ, ըստ մարզածիկի յուրահատկության, ընտրվում է մի քանի փոխլրացնող մեթոդների «մարտկոց», և ստացված ցուցանիշների արդյունքում հնարավոր է դառնում կատարելու հստակ և գործնական եզրակացություններ ու առաջարկություններ:

Մրցումներին մարզիկի պատրաստականության վիճակի գնահատման համար շատ հաճախ կիրառվում է հատուկ վարժությունների կատարման որակի գնահատականը մարզիչի կողմից: Օրինակ՝ խրտվիլակի զցումների քանակը ըմբիշների մոտ, ցատկի բարձրությունը և փոխանցումների ճշտությունը վոլեյբոլիստների մոտ, սուսերամարտիկների և բռնցքամարտիկների հարվածի արագությունը, ճշգրտությունը, թիավարողների թիավարման տեմպը մեկնարկային հատվածում և այլն:

Եթե այդ վարժությունների կատարումը մարզիկի կողմից մրցումային պայմաններում մեկնարկից առաջ անփոփոխ են, նույնիսկ լավ, քան մարզումային պայմաններում, ենթադրում ենք, որ մարզիկի մոտ նյարդահոգեկան լարվածությունը գտնվում է բարենպաստ մակարդակի վրա:

**ՉԼՈՒՄ 5. ՎԵՐԱԿԱՆՁՆՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱ-
ԿՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՋՐԱՑՄԱՆ ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ
ՄԵԹՈԴՆԵՐՆ ՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության միջազգային փորձը վկայում է, որ մրցակցային բարձր արդյունքները սերտորեն պայմանավորված են ոչ միայն մարզիկի բուն պատրաստականության մակարդակով, այլ նաև աշխատունակության վերականգնման ու բարձրացման ժամանակակից մեթոդների ու միջոցների կիրառման առավել արդյունավետ ձևերով:

Մարզական պրակտիկայում մարզիկի աշխատունակության վերականգնման մեթոդներն ու միջոցները կարելի է դասել նրանց պատրաստության համակարգի և մրցակցային գործունեության արտամարզումային ու արտամրցումային միջոցառումների շարքին:

Վերականգնողական բոլոր մեթոդներն ու միջոցները, որոնք կիրառվում են սպորտային մարզման գործընթացում, կարելի է պայմանականորեն դասակարգել երեք հիմնական խմբերի՝ *մանկավարժական, հոգեբանական, բժշկակենսաբանական*:

Վերջին տարիներին վերականգնողական հոգեբանական միջոցները մեծ տարածում են գտել հատկապես բարձր նվաճումների սպորտում, ինչը հիմնավորում և կարևորում է մարզական ձեռքբերումներում գիտական ներդրումների դերը:

Ժամանակակից հոգեբանական ներգործությունների օգնությամբ հաջողվում է թուլացնել նյարդահոգեկան լարվածությունը, հոգեկան ընկճվածության վիճակները, արագ վերականգնել ծախսված նյարդային էներգիան, ձևավորել մարզումային և մրցումային ծրագրերի արդյունավետ կատարման հատուկ դիրքորոշում: Հոգեբանական վերականգնողական միջոցները բազմաթիվ են ու տարաբնույթ:

Նրանցից առավել կարևոր ու կիրառական են հանդիսանում աուտոգեն մարզումը և նրա վերամշակված տարբերակները՝ հոգեկանոնավորող մարզում, ներշնչող քուն-հանգիստ,

ինքնաներշնչում, տեսագրական հոգեբանական ներգործություն /Ա.Վ. Ալեքսեև, 1978, Գ.Դ. Գորբունով, 1982, Վ.Պ. Նեկրասով, 1985, Մ.Պ. Մկրտումյան, 1985, Հ.Ա. Բաբայան, 1990, Ա.Ա. Հարությունյան, 2004 և ուրիշներ/:

Մարզական ոլորտի մասնագետների ուշադրությունը բևեռված է հոգեկանոնավորման մարզումների հնարավորություններին, որոնք, ինչպես հայտնի է, կիրառվում են հոգեկան վիճակների կանոնավորման նպատակով: Կիրառելով մկանային համակարգի գիտակցված թուլացման հնարքները՝ մարզիկը կարողանում է խոսքի և մտապատկերների միջոցով ներգործել սեփական օրգանիզմի ֆունկցիաների վրա, կանոնավորել նյարդահոգեկան լարվածությունը, բարձրացնել աշխատունակությունը:

Ֆիզիկական և հոգեկան ինտենսիվ բեռնվածությունից հետո վերականգնման գործընթացներն արագացնելու նպատակով կիրառվում է նաև մկանների կամածին թուլացման մեթոդ, որը հիմնված է հատկապես «մասնագիտական խոշոր» մկանախմբերի հերթական թուլացման սկզբունքի վրա: Այն, հատկապես, արդյունավետ է խիստ հոգնածության դեպքում, դրական է ներգործում նյարդամկանային ապարատի վիճակի վրա, իջեցնում է կենտրոնական նյարդային համակարգի դրդվածության աստիճանը:

Հաշվի առնելով, որ մկանների կամածին թուլացման հիմքում ընկած է երկկողմանի կապ՝ շարժումների կառավարման օրգանի /գլխուղեղի/ ու կատարվող մկանների միջև, իսկ մկանային ինտենսիվ գործունեությունը դրդող ներգործություն է ունենում գլխուղեղի վրա՝ ակտիվացնելով նրա գործունեությունը: Երբ մկանները թուլանում են, կենտրոնական նյարդային համակարգ փոխանցվող իմպուլսները կտրականապես կրճատվում են / մինչև 30%/ առաջ բերելով թուլացնող և վերականգնող ներգործություն / Ա.Ի. Դուբրովսկի, 1991/:

Գերհոգնածության դեպքում ուժերի արագ վերականգնման համար զուգահեռաբար կարելի է կիրառել հիպնոսային ներշնչման որևէ տարբերակ, ինչը հանդիսանում է ժամանակակից առավել գործունե եղանակ:

Բարենպաստ հոգեբանական միկրոկլիման խմբում-

թիմում, մարզչի հետ բարեկամական ջերմ հարաբերությունները, պարապմունքների և հանգստի նպաստավոր պայմանները, հետաքրքիր ժամանցը, բացասական հույզերի բացակայությունը մարզիկի համար ստեղծում են հատուկ հոգեբանական մթնոլորտ, ինչը խթանում է վերականգնողական գործառույթների առավել արդյունավետ ընթացքին:

Էլ ավելի է կարևորվում նաև մարզումային և մրցակցական բեռնվածության ճիշտ պլանավորումը մարզիկի վերականգնման և աշխատունակության բարձրացման գործում: Դա նվազեցնում է նաև բացասական սթրեսի ներգործության աստիճանը մարզիկի վրա:

Որպեսզի ճիշտ կանոնավորել սթրեսի ներգործությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա, անհրաժեշտ է նախ որոշել սթրեսի աղբյուրները և մարզիկի պատասխան ռեակցիայի ախտանիշները տվյալ սթրեսի հանդեպ: Այդ սթրեսի աղբյուրները կարող են կրել ինչպես ընդհանուր բնույթ /կյանքի կենսամակարդակը, ուսումը և աշխատանքը, հարաբերությունները ընտանիքում և ընկերների հետ, եղանակը, քունը, առողջական վիճակը և այլն/, այնպես էլ հատուկ՝ կապված մարզումային և մրցակցային գործունեության հետ /աշխատունակությունը մարզումներում և մրցումներում, հոգնածությունը և վերականգնումը, տեխնիկայի և տակտիկայի վիճակը, հանգստի պահանջը, հետաքրքրությունը պարապմունքների հանդեպ, հոգեբանական կայունությունը, մկաններում և ներքին օրգաններում ցավի զգացումը և այլն/: Այսինքն՝ այդ սթրես գործոնները դասակարգվում են արտաքին և ներքին բնույթի, իմաստավորվածության ու անորոշակիության:

Այսօր միջազգային մրցումներում բարձր արդյունք է ցուցադրում այն մարզիկը, ով ավելի երկար է դիմանում սթրեսային գործոնների ներգործությանը, չնախատեսված լարված իրադրություններում, ում նյարդերն ավելի ամուր են, ով կարողանում է լավ տրամադրվել մրցակցությանը, կանոնավորել և արդյունավետ բաշխել ֆիզիկական և հոգեկան ուժերը: Դրա համար էլ մրցակցային պայքարը հաճախ մկանային և ուժի պայքարից վերածվում է մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկությունների՝ նյարդերի ու խելքի պայքարի:

Հենց այստեղ էլ որոշիչ գործոնը հանդիսանում է հոգեկանի առավելագույն դրսևորման ունակությունը, ինքնականոնավորման կարողությունը:

Ժամանակակից մարզական փորձը ինքնին վկայում է, որ մարզիկի վերականգնման և աշխատունակության բարձրացման գործընթացը իրենից ներկայացնում է մանկավարժական, հոգեբանական և բժշկակենսաբանական գործառույթների համակցություն:

Որպես մարզիկի հոգեբանական պատրաստության գործընթացի ժամանակակից անբաժան մաս՝ մարզիկի վերականգնողական հոգեբանական միջոցները պետք է դասակարգել երկու հիմնական խմբի՝

ա/ հոգեկանոնավորման մեթոդների և բ/ սոցիալ – հոգեբանական պայմանների /տես գծանկար 6/:

Գծանկար 6
Վերականգնողական հոգեբանական միջոցների դասակարգումը



Նշված միջոցառումները ներկայումս ունեն կիրառական բավարար շրջանակներ, հատկապես բարձր նվաճումների սպորտում, և այն կարելի է անցկացնել ինչպես հատուկ, այնպես էլ բնական պայմաններում: Դրանք հնարավոր է կազմակերպել հոգեբանի, մարզիչ – մանկավարժի, մերսող մասնագետի օգնությամբ՝ կիրառելով աուդիո և վիդեո /ձայնային և տեսագրող/ սարքավորումներ:

Ներկայացված դասակարգումը հնարավորություն է ընձեռում մարզիկին կամ մարզիչին կամովի ընտրելու նշված միջոցներից իրեն մատչելի և արդյունավետ տարբերակը, ինչը համապատասխանում է նրա մարզաձևի, մարզական վարպետության և սեփական հավակնության աստիճանին: Օրինակ՝ ծանրորդները, ջրացատկորդները, մարմնամարզիկները, ցատկորդները, նետողները, ըստ մեր ուսումնասիրությունների, մեծամասամբ նախընտրում են հոգեմկանային մարզման /ինդեմոտոր/ տարբերակը /80%/ և հետաքրքիր ու բազմաբնույթ գվարձանքները, ժամանց: Նշված մեթոդների կիրառումը պարտադիր կերպով պետք է սկսել ուսուցմամբ:

Բարձր նվաճումների սպորտում մեծ կիրառություն ունեն մեկնարկից առաջ մարզիկի հոգեկան վիճակների կանոնավորման և ինքնականոնավորման մի շարք հնարքներ, մեթոդներ ու միջոցներ, որոնք կամ իջեցնում են չափից ավելի նյարդահոգեկան լարվածությունը /օր. «նախամեկնարկային տենդի» դեպքում/, կամ էլ անհրաժեշտության դեպքում բարձրացնում այն /«մեկնարկային ապատիա»/: Դրանց թվին են դասվում հատուկ տիպի նախավարժանքները, զրույցները, ընթերցանությունը, զբոսանքները, կինոդիտումները, երաժշտության ունկնդրումը, ջրային պրոցեդուրաները, մերսումը, ինքնամերսումը, աուտոտրենինգի տարբեր հնարքները, ինքնաներշնչումը, հիպնոսը, էլեկտրաքնի միջոցները և այլն:

Այսպիսով՝ հոգեկանոնավորումը սպորտում հանդիսանում է մարզիկի հոգեբանական պատրաստության բաղկացուցիչ մասը և կիրառվում է հետևյալ թողություններով.

1. Անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանոնավորման նպատակով:
2. Մարզիկի մոտ մրցումների նկատմամբ վարքի դիր-

քորոշումների ձևավորման համար:

3. Մարզիկի հատուկ աշխատունակության վերականգնման նպատակով /մարզումից և մրցումից հետո/:

4. Առաջիկա գործունեությունը մարզիկների մոբիլիզացիոն պատրաստության վիճակի ձևավորման համար

5. Մարզիկի հոգեկան հուսալիության բարձրացման համար:

6. Մարզիկների մրցակցային գործունեության արդյունավետության բարձրացման համար:

7. Սպորտային վարժությունների ուսուցման և շարժումների տեխնիկայի սխալների շտկման նպատակով:

Այս գլխում ներկայացված են նրանց մի քանի կարճ բնութագրերը, որոնք մատչելի են և կարելի է հեշտությամբ կիրառել գործնական նպատակով:

5.1. ՄՏԲԵՐԻ ԸՆԹԱՑՔԻ ՆՊԱՏԱԿԱՐԿԱԾ ՓՈՓՈՒՆՈՒՄ

Այս մեթոդը կոչվում է նաև «շեղում» կամ «փոխարկում»: Նրա էությունը կայանում է հետևյալում. հայտնի է, որ մարզիկի պայքարը մեկնարկի նախօրյակին ծագող տագնապի, աճող հույզերի դեմ, երբեմն ավելի նյարդային էներգիա է խլում, քան մրցումներում բացահայտ պայքարը: Ապացուցված է, որ եթե մարզիկը կարողանում է շեղվել առաջիկա մեկնարկին վերաբերող մտքերից, նրա նյարդային պոտենցիալը պահպանվում է: Մտքերի փոխարկումը հանգեցնում է այն բանին, որ մարզիկը մրցման նախօրյակին ձգտում է զբաղվել այլ գործերով, ինչը ամբողջությամբ կլանում է նրան կամ էլ նրա մտքերը / ընթերցանություն, սիրած երաժշտության ունկնդրում, կինոնկարների կամ ներկայացումների դիտում, պատկերասրահների կամ թանգարանների այցելություն, հետաքրքիր զբոսանքներ և էքսկուրսիաներ, ձկնորսություն և այլն/: Ոմանք էլ հակված են մեկնարկից առաջ զբաղվելու լարված ուշադրություն պահանջող գործունեությամբ՝ հանելուկ կամ խաչբառի գուշակություն, շախմատ խաղալ և այլն: Առաջիկա սպորտային պայքարի մտքերից շեղելու հնարքներից է հանդիսանում նաև մարզիչի դիրքորոշման ոճը՝ մրցակցային գործողությունների գրա-

գետ ծրագրավորումը, տակտիկական և տեխնիկական խնդիրների համատեղ քննարկումը, այլ ոչ թե ենթադրվող սպորտային արդյունքների վաղաժամկետ քննարկումը: Մարզիկի մտահոգությունը, թե որն է հաղթանակի հասնելու առավել իրական, հնարավոր ուղին ու ցուցադրվող արդյունքը, նպաստում է նրա հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակի ապահովմանը: Ավելորդ հուզական լարվածությունից խուսափելու նպատակով անհրաժեշտ է միանշանակ հրաժարվել շեղող նպատակների համար մոլախաղերի կիրառումից:

Այսպիսով, մարզիկի մտքերի ընթացքի նպատակադրված փոփոխումը հնարավորություն է տալիս իջեցնելու նախամրցումային հուզական լարվածության մակարդակը:

5.2. ՆԵՐՂՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԱՐՏԱՔԻՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ՎՐԱ

Ինչպես վերը ցույց տրվեց, մարզիկի հոգեկան վիճակները, հատկապես բարձրացված նյարդահոգեկան լարվածությունը, արտաքինով դրսևորվում է բավականին պարզ՝ բարձրանում է շարժողական ակտիվությունը, ավելանում է ժեստիկուլացիան, միմիկան դառնում է հարուստ և բազմաբնույթ, բարձրանում է շփվողականության ինտենսիվությունը, փոփոխվում է ձայնի ինտոնացիան, դեմքի գույնը, շարժումները դառնում են անկանոն, դրսևորվում է շփոթվածություն, անհանգստություն, շտապողականություն, դանդաղկոտություն և այլն:

Եթե կամային ճիգերի օգնությամբ գիտակցաբար զսպվեն կամ կանոնավորվեն այդ դրսևորումները, արգելակվեն դրանք, ապա գլխուղեղի կեղև կուղարկվեն տարբեր ծայրամասերից արգելակող իմպուլսներ: Այսպիսով, շարժումների և ժեստիկուլացիայի զսպումները, ժպիտի և խոսքային ռեակցիաների զսպումը առաջ է բերում գլխուղեղի կեղևում արգելակման պրոցեսի ուժեղացում /արգելակվում է ռեֆլեքսի արտաքին օղակը/, որը նպաստում է դրդման պրոցեսի թուլացմանը և հետևաբար նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակի թուլացմանը: Նկարագրված գործընթացը վերաբերում է կենսաբանական

հետադարձ կապի իրականացման ժամանակակից պահանջներին:

5.3. ՀԱՏՈՒԿ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՎԱԾ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԿԻՐԱՈՒՄ

Յուրօրինակ անցկացված նախավարժանքը նույնպես հանդիսանում է մեկնարկից առաջ անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանոնավորման բավականին արդյունավետ մեթոդ: Եթե մարզիկը գտնվում է «նախամեկնարկային տենդի» վիճակում, ապա հուզական լարվածության մակարդակն իջեցնելու համար նրան խորհուրդ է տրվում սովորականից բարձր մկանային ճիգերի լարվածության, ծավալի, բեռնվածության նախավարժանքի կատարում: Այդ նպատակով նախավարժանքի երկրորդ մասում օգտակար է կիրառել ձկունության, ձգողական, թուլացնող վարժություններ: Այդ վիճակի նախավարժանքը, ինչպես կարգն է, ժամանակի տեսակետից երկարատև է լինում:

Եթե մարզիկը անբավարար է դրդված /«մեկնարկային ապատիա»/, նրան խորհուրդ է տրվում նախավարժանքը անցկացնել լարված՝ կիրառելով կտրուկ շարժումներ, արագացումներ: Տվյալ պահին նրա ընդհանուր ակտիվության բարձրացման նպատակով նպատակահարմար է նախավարժանքը ավարտել՝

- ա/ որոշակի արագացումների մաքսիմալ տեմպով /վազորդներ, դահուկորդներ, լողորդներ, թիավարողներ և այլն/,
- բ/ առանձին էլեմենտների, կոմբինացիայի հնարավոր արագ տեմպով /սպորտային և գեղարվեստական մարմնամարզություն, ակրոբատիկա և այլն/,
- գ/ միայն զցումների, հարվածների նպատակասլաց կատարմամբ /ըմբշամարտ, բռնցքամարտ/,
- դ/ տարբեր դիրքերից ակնթարթային խոցումներ /սուսերամարտ/ և այլն:

Այս ամենը նպաստում է «սթափվելու» նպատակով բարձրացնել հուզական լարվածության մակարդակը:

5.4. ՄԵՐՍՈՒՄ ԵՎ ԻՆՔՆԱՄԵՐՍՈՒՄ

Նախաձեռնման քիչ հետո մինչև մեկնարկ դուրս գալը մարզիկը ունի 10-20 րոպե ժամանակ: Անբարենպաստ հոգեկան վիճակների դեպքում հուզական լարվածության մակարդակի կանոնավորման լրացուցիչ հնարք է հանդիսանում նաև մերսուժը: Կարճատև մերսուժը, եթե մարզիկը գտնվում է «նախամեկնարկային տենդի» վիճակում, կատարվում է հանգստացնող բնույթի, մերսուժի գործողությունները սահուն են, համաչափ ու հանգիստ: «Մեկնարկային ապատիայի» դեպքում՝ հակառակը, խորհուրդ է տրվում զրգռող մերսուժ, մերսուժի գործողությունները պետք է լինեն շատ եռանդուն արագ: Այդ նպատակի համար մարզիկները միաժամանակ մերսուժն հետ հաճախ օգտվում են տաքացնող պրեպարատի քսուքներից: Ցանկալի է, մերսուժը մասնագետի կողմից ուղեկցվի հատուկ տիպի երաժշտության և խոսքային ներշնչող, ոգևորող ձևակերպումներով՝ «ինչպիսի առաձգական, ուժեղ, ձիգ մկաններ են, պատրաստ մեծ ծավալի և հզորության աշխատանք կատարելու...» և այլն: Տարբեր մարզաձևերում, օրինակ լողորդները, աթլետները, ըմբիշները, մարմնամարզիկները, մեկնարկի ճանապարհին և հենց մեկնարկում կատարում են շփումներ, առանձին մկանախմբերի պալպատիա, մարմնի առանձին օղակների յուրահատուկ շարժումներ, շնչառական ակտի ու շարժումների համակցում և այլն:

5.5. ՈՒՇԱՂՐՈՒԹՅԱՆ ԿԱՍԱԾԻՆ ՏԵՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ ՏԱՐԲԵՐ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՐԳՈՒՉՆԵՐԻ ԿՐԱ

Մեկնարկից առաջ մարզիկի հուզական ոլորտի վրա նշանակալի ազդեցություն է ունենում շրջապատող միջավայրը /բնակլիմայական, սոցիալ-կենցաղային պայմանները, մրցումների վայրի ձևավորումը, կազմակերպչական աշխատանքների ընթացքը և այլն/: Հայտնի է, որ գովազդների վառ տոնը, աչքի զարնող գույները և մարզական* ազդարար-ները, բարձր, խրոխտ կամ ռիթմիկ երաժշտությունը բարձրացնում են մարզիկի նյարդահոգեկան տոնուսը, դարձնում դյուրագրգիռ:

«Մեկնարկային ապատիայի» մեջ գտնվող մարզիկներին նման զրգռիչները օգտակար են, ու նրանց վրա անհրաժեշտ է կենտրոնացնել ուշադրությունը: «Նախամեկնարկային տենդի»՝ մեջ գտնվող մարզիկի համար, ընդհակառակը, նպատակահարմար է հնարավորին չափով շեղել ուշադրությունը նման զրգռիչներից, «մեկուսանալ» նրանցից: Նման իրավիճակներում հանգստանալու նպատակով օգտակար է առանձնացնել, ուշադրություն դարձնել հանգստացնող զրգռիչներին, հանգիստ երանգներին /կանաչ, երկնագույն/: Այդ կապակցությամբ, բացահայտ պարզ է, թե ինչու են լիարժեք հանգստացնող ներգործություն ունենում գեղատեսիլ բնության գրկում, անտառում, կանաչ մարզագետնով կամաց քչքչացող առվակի կամ գետակի ափով զբոսնելը, սիրած գործով զբաղվելը:

5.6. ՀԱՏՈՒԿ ՇՆՉԱՌԱՎԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄ

Այն դեպքում, երբ ակնհայտորեն արտահայտված «նախամեկնարկային տենդի» վիճակը դրսևորվում է ավելի վաղ, քան մեկնարկի պահը /1-3օր/, նպատակահարմար է աճող հոգեկան լարվածության իջեցման նպատակով օրական 3-4 անգամ կիրառել յոգերի մարմնամարզությունից ընդօրինակած, նախօրոք սովորած շնչառական վարժությունների համալիր՝ ուղղված շնչառության երկարատև կասեցմանը: Լարվածության իջեցման այս մեթոդի նպատակահարմարությունը բացատրվում է նրանով, որ շնչառության երկարատև կասեցումը առաջ է բերում երկարավուն ուղեղի շնչառական կենտրոնի երկարատև զրգռում, որն էլ իր հերթին բացասական ռեակցիայի հիման վրա գլխուղեղի կեղևում առաջ է բերում արգելակման պրոցեսի ուժեղացում: Այդ վարժությունները մարզիկները կարող են կատարել ինչպես կանգնած դրությունում, այնպես էլ նստած և պառկած դրություններում: Ներկայացնում ենք մի քանի այդպիսի վարժություններ մշակված կանադացի ձանաչված մարզիչ Լ. Պերսիվալի կողմից:

1-ին վարժություն: Կատարվում է նստած կամ պառկած դրությունում: Մարզիկը կատարում է խորը շնչառում, պահում է

շնչառությունը, այնուհետև թեթևակի լարում ամբողջ մարմնի մկանները ոտքերի, թաթերի, փորի, ձեռքերի, ուսերի, պարանոցի, ծնոտի: Շնչառությունը պահվում է ամբողջ ժամանակ, քանի մկանները լարված են: Այնուհետև կատարում է արտաշնչում՝ հնարավորին չափ թուլացնելով ամբողջ մարմնի մկանները:

Վարժությունը կատարվում է 9-10 անգամ՝ ձգտելով ամեն անգամ մեծացնել շնչառության կասեցման, արտաշնչման և թուլացման տևողությունը:

2-րդ վարժություն: Պառկել մեջքին և ոտքերը տարածել այնքան, որ ոտնաթաթերը ամբողջովին հպվեն հատակին: Կատարել խորը շնչառում և ծնկները միասին շարժել աջ և ձախ: Այդ դրությունը պահել մի քանի վրկ. և հետո կատարել դանդաղ արտաշնչում, հնարավորության չափով ծնկները ազատ թողնել, որպեսզի «ընկնեն» կողքի վրա:

Անհրաժեշտ է հետևել այն բանին, որ ծնկները «ընկնեն» ինքնուրույն և ոչ թե իջեցվեն մկանների լարումով: Վարժությունը կրկնվում է 9-10 անգամ:

3-րդ վարժություն: Կանգնած, նստած կամ պառկած դրությունից որոշակի տեմպով կատարել մի քանի դանդաղ, չլարված, խորը շնչառումներ: Շնչառման ժամանակ թեթևակիորեն լարել բոլոր մկանները, արտաշնչման ժամանակ ձգտել ամբողջովին թուլացման: Այդ վարժությունը կատարել 2-3 րոպեի ընթացքում:

5.7. ՄՏԲԵՐԻ ԵՎ ՄՍԱՊՍԿԵՐՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱՄԱԾԻՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մեկնարկից առաջ անբարենպաստ հուզական ապրումները, բացասաբար անդրադառնալով մարզիկի մեկնարկային հոգեկան վիճակի վրա, զցում են տրամադրությունը, ստեղծում են անվստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ, առաջ են բերում ավելորդ նյարդահոգեկան լարվածություն և այլն: Տրամադրության բարձրացման հնարքներից է համարվում մարզիկի կարողությունը հիշելու իր սպորտային կենսագրության ամենացայտուն դրվագները՝ կապված խոշոր

մրցումներում հաջողության, ուժեղ հակառակորդի նկատմամբ հաղթանակի, գեղեցիկ տեխնիկայի կամ էլ տակտիկական նորությունների հետ և այլն: Հաճելի հիշողությունները շեղում են ոչ միայն սպորտային կամ անհաջողության հետ կապված մտքերից, այլ դրական երանգավորված մտապատկերներն ու հիշողությունները բարձրացնում են մարզիկի տրամադրությունը, կամային ակտիվությունը: Հաճախ այդպիսի հնարքով առաջ բերելով հիշողություններ պատահական սպորտային կամ անհաջողության վերաբերյալ՝ ցանկանում են մարզիկին ետ պահել ավելորդ ռիսկից, ինքնավստահությունից, մարտահրավերի տրամադրությունից: Շատ հաճախ այդպիսի հիշողությունները և մտապատկերները կիրառելով՝ զսպելու նպատակով որպես «սառը հոգի», հովացնում են չափից ավելի «տաքացած գլուխները», բարելավում մարզիկի հոգեկան վիճակները մեկնարկից առաջ:

5.8. ԵՐԿՐՈՐԴ ԱՋՂԱՐԱՐԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՄԻՋՈՑՈՎ ՄԱՐԶԻԿԻ ՎՐԱ ՆԵՐԳՈՐԾԵԼՈՒ ՀԱՏՈՒԿ ՀՈԳԵԲԱՆՍԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄ

Երկրորդ ազդարարային համակարգի զրգոթյունները /բառերը, նկարները, խորհրդանիշները և այլն/, ինչպես հայտնի է, ներգործող ու կանոնավորող մեծ ուժ են հանդիսանում: Սպորտային պրակտիկայում յուրաքանչյուր մարզիկի մոտ մշակվում է իրեն յուրահատուկ, անհատական, բառային ձևակերպումներ, որոնք կարող են դրդել կամ արգելակել նրան մրցումների ժամանակ: Դրանք այն բառերն են, որոնք մարզիկի կողմից կիրառվում են ինքնաքաջալերման /«ապրես», «լավ»/, ինքնահանգստացման /«ամեն ինչ լավ կլինի», «ոչինչ, ոչինչ», «նորմալ է», «մի՛ վախենա»/, ինքնադրդման, ինքնահրամանների /«հանգիստ», «վերցրեց», «գնաց», «առաջ», «նորից» և այլն/ տեսքով, մեկնարկից առաջ և մրցման ընթացքում սեփական հոգեկան վիճակները կանոնավորելու համար: Հաճախ այդ հնարները, որպես յուրօրինակ հոգեթերապևտիկ միջոց, կիրառվում են սպորտային թիմերի կողմից, երբ խաղացողները խաղն սկսելուց անմիջապես առաջ հավաքվում են շրջանաձև և

խոնարհվելով մեկը մյուսի դիմաց շշնջում են «երդում» կամ էլ խմբովի բացականչում «մոզական» բառեր:

5.9. ՄԱՐԶԻՉԻ ՆԵՐՇՆՉՈՂ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մանկավարժական պրակտիկայում ներշնչման տակ սովորաբար հասկանում են հոգեկան ներգործությունը կամ մեկ մարդու ազդեցությունը /մեծամասամբ բառային/ մյուսի վրա, որը պայմանավորում է վերջինիս ներքին որոշակի վիճակը:

Մարզիչի ներշնչող գործողությունների տակ հետևում է հասկանալ ոչ միայն մարզիչի վերջին մրցումներին տրված խրատները մեկնարկ դուրս եկող մարզիկին, որը բովանդակում է ամենակոնկրետ ցուցումները, այլ նաև մրցման ընթացքում մարզիկի մրցավայրությունը, ինչպես նաև մարզիչի վարքի բոլոր տեսակի դրսևորումները: Բազմիցս ապացուցված է, որ մարզիկի և մարզիչի նախամեկնարկային և բուն մրցումային հոգեկան վիճակները 85-90%-ով համընկնում են: Մեկնարկից առաջ մարզիկին հանգստացնող ներշնչումը հատուկ ծայնով, բարյացակամ տոնով, ոչ միայն նրա մոտ վերացնում է ավելորդ նյարդահոգեկան լարվածությունը, այլև բարձրացնում է վստահությունն ու հավատը սեփական ուժերի նկատմամբ, ակտիվացնում է էներգետիկ պաշարը և պատրաստականության տարբեր կողմերը:

Մարզիչի մանկավարժական ներշնչման արդյունավետությունը մեծամասամբ պայմանավորված է նրա սպորտային կուլտուրայով, հեղինակությամբ, մասնագիտական պատրաստականությամբ և ընդհանուր տեսական ու գործնական գիտելիքներով, մանկավարժական վարպետությամբ, տակտով, տեխնիկայով և այլն:

Հույզերի արտաքին ապրումների դրսևորումները ճնշելու ունակությունը և նախամեկնարկային անբարենպաստ հոգեկան վիճակների հաղթահարումը կարևոր և պարտադիր պահանջ է հանդիսանում մարզչի համար:

Մարզիչի դրական ներշնչող վառ օրինակ է հանդիսանում տարբեր մարզածներում նախամեկնարկային և բուն մրցումային պահերին հետևյալ արտահայտությունների կիրառումը՝

« ... ա՛յ, կտեսնես, որ ամեն ինչ լավ է լինելու...», «... քեզ մոտ ամեն ինչ նորմալ է, միայն պետք է վերջում ամուր ... ու խրոխտ ձգվել...», «...Հանգիստ, ուշադիր, հիշի՛ր, բայց դու կարող ես, ու չչտապես...», «...դու կարող ես, փորձի՛ր կրկնել մարզումներին ցուցադրած արդյունքները...» և այլն:

5.10. ԱՌՏՈՒԹՅՆ ՄԱՐԶՈՒՄ

1. Ընդհանուր տեղեկություն:

Մեկնարկից առաջ մարզիկի հոգեկան վիճակի կանոնավորման այս մեթոդը իրավամբ համարվում է ամենաարդյունավետը: Այն իր ուրույն տեղն ունի բարձրակարգ մարզիկների «գինանոցում» և ներկայումս էլ շարունակում է ավելի մեծ տարածում գտնել բարձր նվաճումների սպորտում: «Աուտոգեն մարզում» անվանումը կազմված է հունական երկու բառերից «աուտոս» - ինքս և «գեննաո» - ստեղծում եմ: Մշակված է այն XX դարասկզբին գերմանացի հոգեբույժ Ի. Շուլցի կողմից: Նրա հիմքում ընկած է, զարգացնելու մարդու մոտ ընդունակություններ դեպի ակտիվ ինքնաներշնչումը: Աուտոգեն մարզման մեթոդի ինքնաներշնչման տարբերակները սպորտում մշակվել են 1960-ական թվականներից ի վեր տարբեր սպորտային հոգեբանների կողմից և հարմարեցվել զուտ մարզական գործունեությանը /Ա.Ա. Ալեքսեև, Լ. Դ. Գիսեն, Օ. Ա. Չերնիկովա, Օ. Վ. Դաշկևիչ, Բ.Ա. Վյատկին, Ա. Դ. Գորբունով, Ա. Վ. Ռոդիոնով, և ուրիշներ/:

Այն կազմված է 2 մասից՝ հանգստացնող /1-ին մաս հանգստացում/ և մոբիլիզացնող /2-րդ մաս – մոբիլիզացում/: Մեթոդի նպատակն է՝ կամածին կերպով կանոնավորել մարզիկի հուզական հոգեկան վիճակները և վերականգնել նրա աշխատունակությունը ֆիզիկական և հոգեկան մեծ բեռնվածությունից հետո: Այդ ամենը կատարվում է մարզիկի կողմից նախօրոք յուրացված հնարքների շնորհիվ: Հոգեբանական հնարքները օգնում են փոխելու մկանային համակարգի տոնուսը և մի շարք հոգեկան ֆունկցիաների դրսևորման դինամիկան: Դրա հետևանքով հնարավոր է դառնում ներգործել հուզական վիճակների, քնի, արթնացման և աշխատունակության վերա-

կանգնման մեխանիզմների վրա:

Այս մեթոդի հիմքում ընկած է նյարդային պրոցեսների՝ դրոման և արգելակման կարողության մարզման սկզբունքը, ինչը հնարավորություն է տալիս ազդել օրգանիզմի ոչ կամաժին ֆունկցիաների վրա, և մարդն իր ցանկությամբ, փոփոխելով սրտի կծկման հաճախականությունը, անոթային տոնուսը, շնչառությունը, կարողանում է ստեղծել այս կամ այն հուզական վիճակը:

2. Ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները:

Նշված ֆիզիոլոգիական մեխանիզմը կազմում կեղևներքին օրգաններ փոխհարաբերության կապը, ինչը բացահայտել են Ի. Պ. Պավլովն ու նրա աշակերտները /1932/:

Որպեսզի ներքին օրգանները ենթարկվեն մեր կամքին, մեր ինքնահրամանները պետք է լինեն հստակ ու պատկերավոր և առաջ բերեն որոշակի մտապատկերներ ու համապատասխան նյարդային կենտրոնների դրոմ:

Այսպիսով օրգանիզմի ոչ կամաժին ֆունկցիաների վրա ներգործելու ուղիներն են՝

1. Խոսքի ներգործության տակ առաջին ազդարարային համակարգում վառ մտապատկերների ստեղծում:

Քանի որ առաջին ազդարարային համակարգի նյարդային գործընթացները գլխուղեղի կեղևում օրգանապես կապված են ներքին օրգանների ֆունկցիաները կառավարող համապատասխան կենտրոնների հետ, ապա կամաժին կերպով հիշողության մեջ առաջ բերելով այս կամ այն մտապատկերները, մենք կարող ենք փոխել ներքին օրգանների գործունեությունը այդ մտապատկերներին համապատասխան: Օրինակ՝ եթե մարդը կարողանա վառ պատկերացնել, որ իր լեզվի վրա դնում են կտրած լիմոնի մասը, ապա նա անմիջապես կզգա առատ թթարտադրություն:

2. Երկրորդ ուղին կապված է շնչառական և կմախքային մկանների նյարդավորման հետ և մեծամասամբ մարդու կամքից անկախ է: Այդ մկանների գործունեությունը մի կողմից պայմանավորված է գլխուղեղի կեղևից և ենթակեղևային գոյացություններից գնացող նյարդային իմպուլսներով, իսկ մյուս կողմից, մկաններում առկա նյարդային մեխանիզմները հա-

կառակ կապի մեջ են գտնվում այդ գոյացությունների հետ /կարող են իրենք ուղարկել գրգռիչներ/: Այդ պատճառով էլ կմախքային մկանների տոնուսը և շնչառության բնույթն իր ազդեցությունն է թողնում գլխուղեղի այս կամ այն ֆունկցիայի և հոգեկան գործունեության վրա: Կամաժին կերպով փոխելով մկանային լարվածությունը և շնչառության բնույթը՝ մենք կարողանում ենք ներգործել մեր հուզական վիճակների բնույթի վրա:

3. Օրգանիզմի ոչ կամաժին ֆունկցիաների վրա ներգործելու երրորդ ուղին գլխուղեղի կեղևի համապատասխան հատվածներում արգելակման պրոցեսի առաջբերումն է: Արգելակված վիճակում գտնվող նյարդային բջիջները ունեն հակասական ռեակցիա, այսինքն՝ թույլ գրգռիչը նրանց մոտ առաջացնում է ուժեղ ռեակցիա: Այդ պայմաններում, խոսքի միջոցով առաջացած դրոմը տարածվում է կեղևից դեպի ենթակեղևային կենտրոնները, որոնք կապված են ներքին օրգանների գործունեության հետ: Իսկ արգելված վիճակ կարելի է առաջ բերել կամաժին կերպով թուլացնելով մարմնի մկանները, ջերմության, ծանրության մտապատկերներ ստեղծելով ու դրանց համապատասխան զգացողություններ ապրելով հանդերձ: Այսպիսիք են օրգանիզմի ոչ կամաժին ֆունկցիաների վրա ներգործելու երեք հնարավոր ուղիները, որոնք օգտագործվում են աուտոգեն մարզման ժամանակ:

Աուտոգեն մարզման ժամանակ կիրառվող խոսքային ձևակերպումները բաժանվում են երկու խմբի՝

1. Խոսքային ձևակերպումներ, որոնք առաջ են բերում նյարդամկանային թուլացնող ազդեցություն:

2. Խոսքային ձևակերպումներ, որոնք առաջ են բերում առաջին ազդարարային համակարգի մտապատկերներ՝ ազդելով հուզական վիճակների վրա:

Աուտոգեն մարզման տեքստը կազմվում է՝ պահպանելով ներգործող խոսքային նյութի որոշակի հաջորդականություն, տարբեր մկանախմբերի համար թուլացնող, ապա ծանրություն և ջերմություն առաջացնող /վերին, ստորին վերջույթներ, մարմին, դեմք, պարանոց և այլն/: Միաժամանակ տրվում են նաև ներքին օրգանների գործունեությանը հասցեագրված «հրա-

մաններ» /շնչառություն, սիրտ/: Նրա ազդեցության օբյեկտիվ գնահատականը կարելի է ստանալ չափելով պուլսը, արյան ճնշումը, մկանների ջերմաստիճանը, տոնուսը, կատարելով էլեկտրաէնցեֆալոգրաֆիկ և կենսաբանական հետադարձ կապի, հետազոտություններ և այլն:

3. Ռեսուրսային հիմնական պահանջները:

Աուտոգեն մարզման մեթոդի կիրառումը սկսվում է ուսուցմամբ: Ռեսուրսունը ընթանում է որակավորված մասնագետի ղեկավարությամբ /հոգեբան, բժիշկ, մարզիչ/ և պահանջում է 14-15 օրյա կանոնավոր /օրը 2-3 անգամ/ պարապմունքներ: Որպես կանոն, պարապմունքը սկսելուց առաջ մարզիկների հետ անց է կացվում գրույց, հրահանգավորում /անհատական և խմբակային/, որի ընթացքում բացատրվում է աուտոգեն մարզման ֆիզիոլոգիական մեխանիզմներն ու նշանակությունը, առաջ բերելով դրական վերաբերմունք և հետաքրքրություն նրա հանդեպ, միաժամանակ շեշտադրելով այն հիմնական պահանջներն, որոնք պարտադիր են մարզիկին աուտոգեն մարզման պարապմունքներին: Աուտոգեն մարզման պարապմունքները /սեանսները/ կարող են անցկացվել ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբակային եղանակներով /6-10-ից ոչ ավել մարդ/: Աուտոգեն մարզման պարապմունքները կազմակերպվում են խիստ կամավոր սկզբունքով:

Առաջին պարապմունքներին աուտոգեն մարզման բառային ձևակերպումները մասնագետ-ղեկավարի կողմից կարդացվում են բարձրաձայն: Դրանք դասակարգվում են երկու բնույթի՝

1. մկանային թուլություն և հանգիստ առաջ բերող,

2. հոգեկան վիճակների վրա ներգործող, վառ մտապատկերներ առաջ բերող:

Աուտոգեն մարզումը կարելի է անցկացնել երեք դրույթներում՝ մեջքի վրա պառկած, հարմար թիկնաթոռի կամ էլ բազմոցի վրա թիկնած, նստարանի կամ աթոռի վրա նստած՝ գլուխը առաջ գցած: Նշված բոլոր դիրքերը պայման են ստեղծում մկանախմբերի առավելագույն թուլացման համար:

Առաջին դրույթում – մեջքին պառկած – ուսուցման համար ամենահարմար, հեշտ ու արդյունավետ դիրքն է: Պետք է

պառկել տարածված վերջույթներով երկարությամբ թախտին, մահճակալին կամ հատակին, գլուխը դրված ոչ մեծ փափուկ բարձին, ինչը կվերացնի պարանոցի մկանների լարվածությունը: Ձեռքերը դրվում են ափերով ցած, արմունկները թեթևակի ծալված, առանց մարմնին դիպչելու: Ոտքերը տարածված և թեթև զատած, թաթերը 20սմ հեռավորությամբ: Ձեռքերի և ոտքերի այդպիսի դրությունը նպաստում է ծալող, տարածող մկանների տոնուսի հավասարակշռությանը և հնարավորություն է տալիս թուլացնելու համապատասխան մկանախմբերը: Ցանկալի է ծածկել մարզիկին դյուրին տաք սավանով կամ որևէ ծածկոցով:

Երկրորդ դրույթում – նստած հարմար թիկնաթոռին կամ բազկաթոռին: Պետք է նստել թուլացած, ոտքերը ուղղված, գլուխը ետ գցած և հարմար թիկնել թիկնաթոռին կամ բազմոցին: Ձեռքերը պետք է ծալված լինեն 45 աստիճանի անկյան տակ, նախաբազուկները հենված թիկնաթոռի արմնկակալին:

Երրորդ դրույթում – նստաց աթոռին ոտքերը ծնկահոդում 90 աստիճան ծալված, ոտնաթաթերը ուղիղ դրված հատակին, քիչ դեպի դուրս զատած: Ձեռքերը ծալված, նախաբազուկները հենված ազդրերին /ձեռքերը իրար չեն հպվում/, մեջքը թեթևակի ծալված, գլուխը մի քիչ իջեցված է, ողջ մարմինը ամբողջովին թուլացած է /կառապանի դիրք/: Պարապմունքներին ստեղծել պայմաններ ուշադրության առավելագույն կենտրոնացման համար, հնարավորին չափով վերացնելով արտաքին խանգարող, շեղող ազդակների ներգործությունը /աղմուկ, ձայնային և այլ գրգռիչներ/: Նպատակահարմար է, ամեն դեպքում մարզիկին ծածկել որևէ ծածկոցով: Մարզիկը փակ աչքերով, լսելով խոսքային ձևակերպումները, ձգտում է որքան հնարավոր է վառ մտապատկերել այն ամենը, ինչի մասին ասվում է: Ձևակերպումները կարդացվում են հանգիստ, հանդարտ, ոչ բարձր ձայնով, բայց հստակ, շեշտադրված ինտոնացիաներով ու դադարումներով, առաջ բերելով համոզմունքներ ու առաջադրված մտապատկերների ինքնազգացողություններ:

Ներկայացնում ենք աուտոգեն մարզման համալիրը /բառային ձևակերպումները/, որոնք սովորաբար կիրառվում են

բարձրակարգ մարզիկների հոգեբանական պատրաստության համակարգում: Համալիրը ըստ ուսուցման փուլերի ունի հետևյալ բովանդակությունը՝

*1-ին փուլ: Ծանոթացում..., ընտելացում...,
ենթագիտակցական ոլորտի ակտիվացում ...
/ըստ Բ.Ա. Վյատկինի/*

1. Ես հանգիստ եմ ...,
Ես զգում եմ խորը հանգիստ ...,
Զերծ եմ բոլոր տեսակի անհանգստացնող խոչընդոտներից ...,
Ես թուլանում եմ ...:
2. Ինձ համար ամեն ինչ սովորական է ...,
Ինձ համար ամեն ինչ քիչ կարևոր է ...,
Ազատվում եմ անհանգստացնող բոլոր մտքերից ...,
Ես հանգիստ եմ զգում ...,
Ես թուլանում եմ ... :
3. Իմ բոլոր մտքերը ուղղված են դեպի հանգիստը ...,
Ես բացարձակապես հանգիստ եմ ...,
Ինձ ոչինչ չի կարող խանգարել ...,
Հանգիստն ու հավասարակշռությունը տիրում են ինձ ...,
Ես ոչինչ չեմ անում ..., բացարձակապես ոչինչ..., թող ամեն ինչ հանգիստ մնա...,
Ես տրվում եմ հանգստին..., հավասարակշռությանը ...,
թուլացնում եմ ...,
Հանգիստը շրջափակում է ինձ, ինչպես փափուկ տաք սավանը ...,
Հանգիստը տիրում է ինձ ...,
Ես միայնակ եմ իմ ներքին հանգստի զգացումով ...:
4. Թուլացնում եմ աջ ձեռքիս մկանները...,
Աջ ձեռքս ծանրանում է,
Աջ ձեռքս ամբողջությամբ ծանր է ...,
Այն ծանր է ինչպես արձիճը ...,
Աջ ձեռքիս ծանրությունը մեծ է ...,
Աջ ձեռքիս ծանրությունը զգալի մեծ է ...,

- Զեմ կարողանում այն բարձրացնել ...:
5. Թուլացնում եմ ձախ ձեռքիս մկանները...,
Ձախ ձեռքս ծանրանում է,
Ձախ ձեռքս ամբողջությամբ ծանր է ...,
Այն ծանր է ինչպես արձիճը ...,
Ձախ ձեռքիս ծանրությունը մեծ է ...,
Ձախ ձեռքիս ծանրությունը զգալի մեծ է ...,
Զեմ կարողանում այն բարձրացնել ...:
6. Թուլացնում եմ աջ ոտքիս մկանները...,
Աջ ոտքս ծանր է,
Աջ ոտքս ամբողջությամբ ծանր է ...,
Այն ծանր է ինչպես արձիճը ...,
Աջ ոտքիս ծանրությունը մեծ է ...,
Աջ ոտքիս ծանրությունը զգալի մեծ է ...,
Զեմ կարողանում այն շարժել ...:
7. Թուլացնում եմ ձախ ոտքիս մկանները...,
Ձախ ոտքս ծանր է,
Ձախ ոտքս ամբողջությամբ ծանր է ...
Այն ծանր է ինչպես արձիճը ...,
Ձախ ոտքիս ծանրությունը մեծ է ...,
Ձախ ոտքիս ծանրությունը զգալի մեծ է ...,
Զեմ կարողանում այն շարժել ...:
8. Թուլացնում եմ որովայնիս մկանները ...,
Որովայնիս մկանները փափուկ են ...,
Թուլացնում եմ կրծքավանդակիս մկանները ...,
Շնչում եմ ազատ, համաչափ ...,
Թուլացնում եմ դեմքիս մկանները ...,
Զգում եմ դեմքիս մկանների թուլությունը ...,
Ճակատս հարթ է ամբողջությամբ հավասար ...,
Ներքևիս շուրթը կախվում է ...,
Կոպերս լցված են արձիճով...,
Դեմքս հանգիստ է ու խաղաղ ...,
Մարմինս ամբողջությամբ թուլացած է ...,
Ամբողջ մարմինս ծանր է, ինչպես ավազով լի պարկը ...:
9. Զերմության ալիքը հոսում է աջ ձեռքովս ...,
Հասնում է մինչև մատներիս ...

Տեղափոխվում է մաշկիս վրա ...,
 Աջ ձեռքիս մեջ զգում եմ հաճելի տաքություն ...:
 10. Ջերմության ալիքը հոսում է ձախ ձեռքովս ...,
 Հասնում է մինչև մատներիս ...,
 Տեղափոխվում է մաշկիս վրա ...,
 Ձախ ձեռքիս մեջ զգում եմ հաճելի տաքություն ...
 11. Ջերմության ալիքը հոսում է աջ ոտքովս ...,
 Հասնում է մինչև ոտքիս մատներին ...,
 Տեղափոխվում է մաշկիս վրա ...,
 Ամբողջ աջ ոտքիս մեջ զգում եմ հաճելի տաքություն ...:
 12. Ջերմության ալիքը հոսում է ձախ ոտքովս ...,
 Հասնում է մինչև ոտքիս մատներին ...,
 Տեղափոխվում է մաշկիս վրա ...,
 Ամբողջ ձախ ոտքիս մեջ զգում եմ հաճելի տաքություն ...:
 13. Չգում եմ արևային հյուսակով հոսող տաքության
 ալիքը ...,
 Ջերմության ալիքը տարածվում է որովայնովս մեկ ...,
 Որովայնիս ամբողջ խոռոչում զգում եմ հաճելի
 տաքություն...,
 Ջերմությունը որովայնովս անցնում է կրծքավանդակիս
 խոռոչը ...,
 Կրծքիս շրջանում զգում եմ հաճելի տաքություն ...,
 Կրծքավանդակիս խոռոչը լցված է հաճելի տաքու-
 թյամբ ...:
 14. Ամբողջ մարմնումս զգում եմ տաքություն ...,
 Իմ ամբողջ մարմինը լցված է հաճելի ջերմությամբ ...,
 Ամբողջ մարմնումս զգում եմ հաճելի ջերմություն ...,
 Մարմինս այնպես տաք է, ինչպես տաք վաննայում ...:
 15. Ես ինձ լավ եմ զգում ...,
 Ինձ զգում եմ թեթև և ազատ ...,
 Ես լրիվ հանգիստ եմ ...,
 Սիրտս բաբախում է հանգիստ և համաչափ ...,
 Շնչում եմ ազատ ...,
 Ճակատիս զգում եմ հաճելի զովություն ...,
 Ես ինձ լավ եմ զգում, ես ինձ լավ եմ զգում, քան երբևէ... :
 1, 2, 3 ձևակերպումները կրկնվում են մինչև երեք անգամ,

4-15 ձևակերպումները արտասանվում են երկու անգամ:
 Առաջին 3-4 օրերի ընթացքում պարապմունքները անցկացվում
 են օրը երկու անգամ, ոչ քնի նպատակով և ավարտվում են
 հետևյալ ձևակերպումներով`

- Ծանրության զգացումը ամբողջությամբ վերանում է...,
- Չգում եմ, թե մարմինս ինչպես է լցվում թարմությամբ...,
- Չգում եմ առույգություն ...,
- Շնչում եմ խորը, թեթև ու համաչափ ...,
- Ունեմ հաճելի մկանային զգացումներ ...,
- Բացում եմ աչքերս ...:

**2-րդ փուլ: Կոնկրետ մրցման հոգեբանական
 պատրաստություն / ըստ Գ.Դ. Գորբունովի/**

3-4 օրյա պարապմունքից հետո / 12-15 մարզում/ կարելի
 է օգտվել հանգստացնող մասի կրճատված տարբերակներից:
 Կրճատումը կատարվում է այն ձևակերպումների հաշվին,
 որոնցում նշվում է աստիճանական թուլացման կամ տա-
 քացման մասին: Այսպիսով, հանգստացնող մասի կրճատված
 տարբերակը կարող է լինել մոտավորապես այսպիսին`

- Ես հանգիստ եմ զգում ...,
- Ես զգում եմ լիարժեք հանգիստ ...,
- Ես թուլանում եմ ...:
- 2. Իմ բոլոր մտքերը ուղղված են հանգստի վրա ...,
 Ես ամբողջությամբ մենակ եմ իմ ներքին հանգստի հետ...,
 Թուլացնում եմ ձեռքերիս մկանները ...,
 Ձեռքերս դառնում են ավելի տաք ու տաք ...,
 Չգում եմ ձեռքերիս ներքին ջերմությունը...:
- 3. Թուլացնում եմ ոտքերիս մկանները...,
 Ոտքերս դառնում են ավելի տաք ու տաք ...,
 Չգում եմ ոտքերիս ներքին ջերմությունը ...:
- 4. Ամբողջ որովայնիս և կրծքիս խոռոչներում զգում եմ
 հաճելի տաքություն ...:
- 5. Չգում եմ հաճելի տաքություն իմ ողջ մարմնում...:
- 6. Ես ինձ լավ եմ զգում, ինձ զգում եմ թեթև և ազատ...:
- 7. Սիրտս բաբախում է հանգիստ ու համաչափ ...,

Շնչում եմ խորը և ազատ...:

8. Ես լիովին հանգիստ եմ ...,

Ես ինձ լավ եմ զգում...:

Այս տարբերակը պահանջում է 3-5 րոպեից ոչ ավելի ժամանակ և նպատակահարմար է անցկացնել նախամեկնարկային պահերին և բուն մրցակցային փուլում, մոտեցումների կամ փորձերի միջև ընկած ժամանակահատվածներում: Աուտոգեն մարզմանը վարժ տիրապետելու դեպքում կարելի է անցնել էլ ավելի կրճատված տարբերակի: Օրինակ՝

1. Ես զգում եմ խոր հանգիստ ...,

Ես ամբողջությամբ թուլացած եմ ու հանգիստ ...:

2. Իմ մարմինը լրիվ թուլացած է և տաք ...:

3. Սիրտս բաբախում է և հավասարաչափ ...,

Շնչում եմ ազատ ու թեթև ...:

4. Ես ինձ լավ եմ զգում ...,

Ես հանդարտվեցի և հանգստացա...:

Եթե աուտոգեն մարզումը անց է կացվում անմիջապես քնից առաջ, հանգստանալու կամ վերականգնվելու նպատակով ապա նպատակահարմար է կիրառել հետևյալ ձևակերպումները /քնեցնող ավարտ/՝

1. Ես պառկած եմ հանգիստ, ինձ հարմար է և հաճելի:

2. Կոպերս լցվում եմ արժիճով ու ծանրանում:

3. Կրա է հասնում քնկոտություն..., այն ուժեղանում է և ուժեղանում:

4. Դառնում է ավելի խորը և խորը:

5. Կրա է հասնում քունը..., ես քնում եմ, այն ինձ տանում է ...:

**3-րդ փուլ: Ակտիվացնող և մոբիլիզացնող
/ըստ Լ.Դ. Գիսենի/**

Հանգստացնող մասին տիրապետելուց հետո անցնում են մոբիլիզացնող կարողության ուսուցմանը: Մոբիլիզացնող ձևակերպումները արտասանվում են այն բանից հետո, երբ մարզիկը ինքնուրույն հանգստացման հնարքով իրեն հասցնում է քնի վիճակին, «անջատում» արտաքին միջավայրից, հան-

գստանում և վերականգնվում: Մոբիլիզացիայի ձևակերպումների հերթականությունը այսպիսին է՝

1. Ծագում է թեթև դողի զգացում ...:

2. Վիճակս կարծես զով ցնցուղից հետո լինի...:

3. Իմ բոլոր մկաններից վերացել է ծանրության և թուլության զգացումը...:

4. Իմ մկաններում սկսվում է թեթև դող ...:

5. Դողը ուժեղանում է ...:

6. Սառում է գլուխս և ծոծորակս ...:

7. Մարմնովս վազում եմ մրջյունները ...:

8. Մաշկս դառնում է «սափ մաշկ» ...:

9. Սառում են ձեռքերս և ոտքերս ...:

10. Շնչառությունս խորն է և հաճախակի ...:

11. Սիրտս բաբախում է ուժեղ, եռանդուն, հաճախակի ...:

12. Դողը ավելի է ուժեղանում ...:

13. Բոլոր մկաններս թեթև են, ձիգ և ուժեղ ...:

14. Ես ավելի առույգ եմ, առույգ ...:

15. Բացում եմ աչքերս ...:

16. Նայում եմ լարված, առավել կենտրոնացված ...:

17. Ես հաճելի հուզված եմ ...:

18. Ես լի եմ էներգիայով ...:

19. Ես ինչպես սեխմված զսպանակ լինեմ ...:

20. Ես ամբողջությամբ մոբիլիզացված եմ ...:

21. Ես պատրաստ եմ գործելու ...:

Նրանք արտասանվում են ավելի եռանդուն, քան հանգստացնող մասում՝ բարձրացնելով սեանսի վերջին մասի հուզական հագեցվածությունը:

Ներկայացված ձևակերպումները կարող են հիմք հանդիսանալ յուրաքանչյուր մարզիկի համար, որպեսզի նա կարողանա ընտրել իր համար ավելի ընդունելի տարբերակ, կախված մարզածևից, անհատական մրցակցային փորձից, ուժից, անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից, սովորություններից, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկություններից և այլն:

Աուտոգեն մարզումը կարելի է կիրառել ոչ միայն որպես նախամեկնարկային հուզական դրոլվածության պայմաններում

ավելորդ նյարդահոգեկան լարվածության վերացման և թուլացման մեթոդ, այլ նաև որպես մարզումից և մրցումից հետո հոգնածության վերացման, աշխատունակության և հոգեկան ֆունկցիաների վերականգման միջոց, որպես առավել լարված մրցակցային պայքարում հոգևոր և ֆիզիկական ուժերի մոբիլիզացման միջոց, որպես անհրաժեշտության դեպքում շրջապատող միջավայրից «անջատվելու» հնարքի /օրինակ մեկնարկների միջև ընկած ընդմիջումներում, արագ քնելու և վերականգնվելու հնարք/:

Նախամեկնարկային անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանոնավորման նպատակով աուտոգեն մարզումը կարող է կիրառվել հոգեկան վիճակների կանոնավորման և ինքնականոնավորման մյուս հնարքների բազմաբնույթ մեթոդների, միջոցների և հնարքների հետ միասին: Օրինակ, հատուկ կազմակերպված նախավարժանք, գրույց, զբոսանք, ընթերցանություն, երաժշտության ունկնդրում, կինոդիտում, որևէ երեկույթի կամ վիկտորինայի մասնակցություն, հանդիպումներ նշանավոր գործիչների հետ, էքսկուրսիա, ջրային պրոցեդուրաներ, մերսում, ինքնամերսում, ինքնաներշնչում, հիպնոս, հոգեմկանային մարզում, հետերո /ձայնային - երաժշտական/ մարզում, էլեկտրաքնի մեթոդ և այլն:

Գործնականում աուտոգեն մարզման պարապմունքները կազմակերպվում են մարզիկների կամավոր ցանկությամբ և տարբերակի ընտրությամբ: Երբեմն դժվար է լինում սիստեմատիկաբար իրականացնել աուտոգեն մարզման պարապմունքները մարզիկների մի քանի խմբերի հետ միաժամանակ, մարզումներում շատ զբաղված լինելու պատճառով /օրինակ, մարզական հավաքների պայմաններում/: Այդ դեպքում դրությունից դուրս գալու ելքը կայանում է նրանում, որ աուտոգեն մարզման ձևակերպումները ձայնագրվում են մագնիստաֆոնի վրա և պարապմունքների մի մասը անց են կացվում այդ ձայնագրումների լսումով: Տեքստերի ձայնագրությունը մագնիստաֆոնի ժապավենի վրա հարմար է նաև նրանով, որ գնալով տուն կամ մրցման, մարզիկը կարող է անցկացնել աուտոգեն մարզում իրեն հարմար պահին, այնպիսի արտասանության ոճով, որին նա ընտելացել է արդեն:

Այս մեթոդի արդյունավետ ներգործության որոշման առավել ժամանակակից ձևը կենսաբանական հետադարձ կապի մեթոդի միաժամանակյա կիրառումն է:

5.11. ՄԵԿՆԱՐԿԻՑ ԱՌԱՋ ՄԱՐԶԻԿԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՄԻ ՔԱՆԻ ՀԱՐՑԵՐ

Հայտնի է, որ ծառի տասնյակ հազարավոր տերևների մեջ չես գտնի երկու միանման տերև, և չկա բացարձակ երկու միատեսակ մարդ, որոնք ունենան ծեռքի մատների մաշկի միատեսակ գծիկներ ու անձի անհատական առանձնահատկություններ: Այսպես էլ սպորտում, չկան երկու մարզիկներ, որոնք բացարձակ նման լինեն իրար հոգեբանական տեսակետից:

Յուրաքանչյուր անհատականություն անկրկնելի է, անձը՝ եզակի: Այն բնութագրվում է մարզիկի հոգեկան ֆունկցիաների անհատականությամբ և վարքի դրսևորման յուրահատկություններով մեկնարկից առաջ և բուն մրցումներին:

Հայտնի է նաև, որ «մարտական պատրաստականության» վիճակը նույնպես տարբերվում է ըստ նյարդահոգեկան լարվածության դրսևորման մակարդակի ու դինամիկայի: Լարվածության նպաստավոր մակարդակը, որի ներքո մարզիկը կարող է գործել և դրսևորել իր պատրաստականության առավելագույն կողմերը, միանշանակ տարբեր է և կրում է խիստ անհատական բնույթ: Միևնույն մակարդակի նյարդահոգեկան լարվածության դեպքում մի մարզիկը կարող է հասնել մրցակցային բարձր արդյունքի, մյուսը ոչ: Օրինակ՝ մի մարզիկի համար հուզական լարվածության նպաստավոր մակարդակ կարող է հանդիսանալ վերջույթների դողի ավելացումը, ֆոնի համեմատ 10-12%, մյուսի մոտ՝ 40-50%, երրորդի համար՝ 70-80%: Մի խոսքով, յուրաքանչյուր մարզիկի համար ամենաբարենպաստը հանդիսանում է միայն իրեն հատուկ, նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակը սեփական ֆոնի համեմատությամբ: Այստեղից, մարզիչի խնդիրը կայանում է նրանում, որպեսզի իմանա, ինչպիսին է նախամեկնարկային նյարդահոգեկան լարվածության նպաստավոր մակարդակը յուրա-

քանչյուր սանի համար և այս կամ այն ցուցանիշի ինչպիսի մոտավոր չափով պետք է այն դրսևորվի:

Դա որոշվում է միայն գործնական, հետազոտական ճանապարհով մարզիկի պարբերաբար դիտումներով, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների գրանցումով ու նրա մրցակցային արդյունքների հետ համադրելով:

Այսպիսով, իմանալով յուրաքանչյուր մարզիկի նախամեկնարկային հուզական վիճակի նպաստավոր մակարդակի դրսևորման ձևը, մարզիչը կարող է ավելի նպատակաուղղված, ժամանակին և արդյունավետ ազդել նրա վրա, ապահովելով մեկնարկից առաջ «մարտական պատրաստականության» վիճակ:

Այսպիսով, կարևոր է իմանալ մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով պայմանավորված նյարդահոգեկան լարվածության այս կամ այն ձևի դրսևորման մակարդակը, որի դեպքում նա ցույց կտա իր լավագույն մրցակցային արդյունքը: Հատուկ հետազոտությունները ցույց են տվել, որ նախամեկնարկային նյարդահոգեկան լարվածության ազդեցությունը մարզիկի մրցակցային գործունեության արդյունավետության վրա պայմանավորված է նրա նյարդային տիպի հատկություններով, ինչպիսիք են դրդման և արգելակման պրոցեսների ուժը, շարժունակությունը և հավասարակշռությունը:

Դա բացատրվում է այն փաստով, որ միևնույն նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակում մի մարզիկը բարելավվում է իր մարզական արդյունքները, իսկ մյուսները՝ ընդհակառակը:

Հետազոտական ճանապարհով ապացուցվել է նաև, որ թույլ նյարդային տիպի մարզիկները իրենց լավագույն արդյունքները ցուցադրում են համեմատաբար ցածր նյարդահոգեկան լարվածության պայմաններում, իսկ ուժեղ նյարդային համակարգի տեր մարզիկները՝ միջին և նույնիսկ բարձր նյարդահոգեկան լարվածության պայմաններում:

Հետևաբար, լարվածության ցածր մակարդակը նպաստավոր կլինի առաջինների համար, իսկ բարձրը՝ ուժեղ նյարդային տիպի համար: Այստեղից եզրակացնում ենք, որ մեկնար-

կից առաջ նյարդահոգեկան լարվածության առկայությունը ցանկալի է, սակայն յուրաքանչյուրին համապատասխան մակարդակի: Դրանով էլ պայմանավորված, յուրաքանչյուր մարզիկի համար անհրաժեշտ է կիրառել հոգեկանոնավորման յուրովի մեթոդ՝ ակտիվացնող կամ ընդհակառակը՝ հանգստացնող:

Ակնհայտ է դառնում այն հիմնավորումը, որ նյարդահոգեկան լարվածության նպաստավոր մակարդակ ձևավորել նշանակում է անհատականացնել մարզիկի նախամեկնարկային հոգեբանական պատրաստության գործընթացը՝ նպատակաուղղված ձևով ազդելով նրա հոգեկան վիճակների վրա:

Ինչպես ցույց է տվել պրակտիկան, հոգեկան վիճակների կանոնավորման ձևերն ու մեթոդները մեկնարկից առաջ շատ են ու բազմազան: Դրանց կիրառումը անմիջապես մեկնարկից առաջ և բուն մրցումներում նախատեսում է ոչ միայն նախնական ծանոթացում և ուսուցում, այլև բարդ ու բազմաբնույթ մրցումային պայմաններում դրանք կիրառելու պատրաստականություն: Մեկնարկից առաջ իր հուզական վիճակների կանոնավորման ընդունակությունը անհրաժեշտ է մշտապես զարգացնել, մարզել ու կատարելագործել:

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ միայն մեկ որևէ հնարքի կիրառումը մեկնարկից առաջ, հոգեկան վիճակները կանոնավորելու նպատակով, անբավարար է: Անհրաժեշտ է, որպեսզի մարզիկը կարողանա տիրապետել մի քանի խումբ համալիր մեթոդների /տարբեր բովանդակությամբ/, ինչը կբարձրացնի նրանց ներգործության էֆեկտը:

Օրինակ՝ «նախամեկնարկային տենդի» վիճակում կարելի է կիրառել մեթոդների հետևյալ համալիրը.

- Մտքերի ընթացքի նպատակադրված փոփոխում:

- Հանգստացնող նախավարժանքի տարբերակի կիրառում:

- Աուտոգեն մարզման կիրառում /հանգստացնող տարբերակ/:

- Հույզերի արտաքին դրսևորումների վրա հատուկ ներգործություն:

«Մեկնարկային ապատիպի» վիճակի համար նպա-

տակահարմար է կիրառել՝

- Ուշադրության կամաժին տեղափոխումը դրդող, ակտիվացնող գործոնների վրա:

- Հատուկ նախազարգացման ակտիվացնող տարբերակի կիրառում:

- Աուտոգեն մարզում /«մոբիլիզացնող» տարբերակ/:

- Գրգռող, ակտիվացնող մերսում կամ ինքնամերսում:

- Մարզիչի ներշնչող խոսքի և վարքի ներգործություն:

Ինչ խոսք, բերված վարժությունների համալիրները խիստ անհատական և փոփոխական են, կարող են ձևափոխվել և անհատականացվել՝ պայմանավորված մարզիկի մի շարք անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով, նյարդահոգեկան դրդվելիությամբ, նախամեկնարկային և մրցումային, արտաքին և ներքին բնույթի տարբեր սթրես գործոններով:

Հոգեկան վիճակների կանոնավորման «գինանոցը» մարզիկի մոտ պետք է լինի բազմատեսակ և պետք է պարունակի մեթոդների և միջոցների տարբեր համալիրներ:

Հատկապես այդպիսիք համարվում են բարձր հոգեբանական կուլտուրայի տեր մարզիկները, որոնք հանդիսանում են ժամանակակից չեմպիոններն ու մրցանակակիրները:

ՉԻՒՒՆ 6. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՆՏՐՈՂՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Մրցակցային արդյունքները ժամանակակից սպորտում այնքան բարձր են, որ հաղթանակի համար մարզիկին անհրաժեշտ է տիրապետել բացառիկ մորֆոլոգիական /կազմաբանական/ ցուցանիշների, ֆիզիկական և հոգևոր ընդունակությունների յուրահատուկ համալիրի, որը մշտապես գտնվի զարգացվածության կատարյալ մակարդակի վրա: Նույնիսկ ամենանպաստավոր պայմաններում ընթացող բազմամյա մարզումների արդյունքում դժվարությամբ է ձևավորվում մարզիկի պատրաստականության կատարյալ մոդելը, ինչն էլ ապահովում է մրցակցային կայուն և բարձր արդյունքներ: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ողջ համակարգում էական դերը պատկանում է սպորտային ընտրության և կողմնորոշման խնդիրներին, այսինքն՝ ի հայտ բերել առավել օժտված մարզիկների, որոնք ընդունակ են նվաճելու մրցակցային բարձր արդյունքներ:

Սպորտային ընտրությունը ժամանակակից սպորտում պետք է լուծի նաև հեռանկարային մարզիկների բացահայտման խնդիրները, որոնցով հնարավոր լինի համալրել հավաքական թիմերը: Սպորտային պրակտիկայում վաղուց ի վեր առաջադրված են ընտրության հինգ փուլերը և տարբերակները /H.A.Чудинов, 1976, H.Ж. Булгакова, 1976, B.H.Платонов, 1980, 1986, K.П.Сахновский, 1995, B.П. Филлип, 1981 և ուրիշներ/: Երկարամյա ուսումնասիրությունների և գործնական փորձարկումների արդյունքում /Հ.Ա. Բաբայան, Վ.Ս. Եֆիմով, Ա.Ն.Կրասիլչիկով, Պ.Ա. Սեբաստիան, Ջոլլի Ռոյ, 1988-91թ.թ. – Հնդկաստան/ խմբի կողմից փորձ է արվել դասակարգել սպորտային ընտրության փուլերը բազմամյա պատրաստության համակարգում ըստ կոնկրետ հոգեբանական խնդիրների / տես աղյուսակ 3/:

Ընտրության ներկայացված յուրաքանչյուր փուլին բնորոշ են ուսումնասիրության հատուկ հոգեբանական ախտո-

Մարզիկների ընտրության հոգեբանական պահանջներն ըստ փուլերի

Փուլերը	Հիմնական խնդիրները	Հոգեբանական խնդիրները և ուղորտները /ախտորոշում/
Ն ա խ ն ա կ ա ն	Տվյալ մարզածնում պարապողների սպորտային կատարելագործման նպատակահարմարության /պիտանելիության/ աստիճանի բացահայտում:	Նյարդային համակարգի առանձնահատկությունների /խառնվածք/ ախտորոշում:
Մ ի ջ ա ն կ յ ա լ	Բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ ընդունակությունների, առավելագույն մարզումային և մրցումային բեռնվածության հաղթահարման կարողությունների բացահայտում:	Սպորտային տեխնիկայի յուրացման ընդունակությունների, շարժողական հմտությունների, հոգեշարժիչ գործոնների ուսումնասիրություն:
Հ ի մ ն ա կ ա ն	Բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ ընդունակությունների, առավելագույն մարզումային և մրցումային բեռնվածության հաղթահարման կարողությունների բացահայտում:	Անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների առավելագույն դրսևորում: Դրդապատճառներ, աշխատասիրություն, համառություն, վճռականություն, մոբիլիզացիոն պատրաստություն, հոգեկան հուսալիություն:
Ե զ ը փ ա կ ի չ	Ձեռք բերված արդյունքների պահպանմանը և աճին նպաստող ընդունակությունների բացահայտում:	Մրցակցային փորձ, անհատական ոճ, մրցակցի և մրցավարության առանձնահատկություններին հարմարվելու կարողություն: Էքստրեմալ իրավիճակում գործելու հուսալիության ախտորոշում /կայունություն/:

րոշիչ մեթոդները և ուղորտները: Օրինակ՝ եթե ընտրության առաջին փուլին մեծ տեղ է տրվում պարապողների մարդաչափական և մորֆոլոգիական /կազմաբանական/ ցուցանիշներին, ապա եզրափակիչ փուլում այդ ցուցանիշները գործնականում հաշվի չեն առնվում, հիմնականում ուշադրությունը բևեռվում է մարզական արդյունքներին, մարզիկի հոգեբանական ուղորտին, սոցիալական վիճակին և սպորտային պարապմունքները շարունակելու դրդապատճառներին:

Աղյուսակ 3-ում ներկայացված են մարզիկների ընտրության հիմնական և հոգեբանական խնդիրները ըստ փուլերի: Սակայն խնդիրը կայանում է նրանում, թե ինչպիսի հոգեախտորոշիչ մեթոդներ կարելի է առաջադրել ընտրության այս կամ այն փուլում համապատասխան հոգեբանական խնդիրները լուծելու համար (աղյուսակ 4):

Ընտրության որ փուլում էլ ուսումնասիրելիս լինենք, անհրաժեշտ է, որ ախտորոշման համալիրը իր մեջ ներառի հոգեկանի հուզականային, զգայաշարժողական /սենսոմոտոր/, հոգեշարժիչ, մտավոր, ճանաչողական ուղորտները, հոգեկան վիճակները /հոգեկան հուսալիությունը/ և անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները /բնավորություն, ընդունակություն, դրդապատճառներ, հետաքրքրություններ, խառնվածք/:

Կարևոր է, որ ընտրության մեթոդները լինեն օպերատիվ, հստակ, մատչելի և հավաստի:

Ներկայացնում ենք ըստ փուլերի մարզիկների ընտրության պարզագույն հոգեբանական մեթոդներ /աղյուսակ 4/:

Առանձին մարզածների համար կարելի է այն որոշ չափով մոդիֆիկացնել, հատկապես հիմնական և եզրափակիչ փուլերում:

Գոյություն ունի մարզիկների ընտրության կարճաժամկետ և երկարաժամկետ տարբերակներ: Իր բնույթով կարճաժամկետ ընտրությունը նախատեսված է առաջիկա 2-3 կարևոր մրցումների պատրաստության և մասնակցության առումով ու նպատակ ունի կատարելու հավաքական թիմի թեկնածուների ընթացիկ տարվա մրցումներին մասնակցելու համար լրացուցիչ ընտրություն:

Սպորտային ընտրության հոգեախտորոշիչ մեթոդներն ըստ փուլերի

Փուլերը	Հետազոտության ոլորտները	Մեթոդները	Հետազոտվող ցուցանիշները
Նախնական	1. Հետաքրքրություններն ու դրդապատճառները: 2. Նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները:	Զրույց, վարքի և գործելակերպի դիտումներ: Անկետային գրանցում:	Որևէ մարզաձևով պարապելու հիմնական դրդապատճառները, շարժառիթները: Խառնըմանքը /նյարդային գործընթացների դրդման և արգելակման ուժը, հավասակշռությունը, շարժունակությունը/:
Միջանկյալ	1. Զգայաշարժողական և գործընթացային ոլորտ: 2. Պերցեպտիվ զգայություններ:	Հատուկ տիպի ստուգողական ֆիզիկական վարժություններ: Գործիքային և անկետային մեթոդներ:	Շարժումների կորդինացիա, համայնափոխություն, մկանային ճիգերի դրսևորման աստիճանի գնահատում: Ուշադրության կենտրոնացվածություն, ծավալ, փոխակերպում, օպերատիվ հիշողություն, պերցեպտիվ զգայություններ:
Հիմնական	1. Հոգեշարժիչ ոլորտ: 2. Մոբիլիզացիոն կարողություններ: 3. «Մասնագիտացված ըմբռումներ»: 4. Տեսադաշտ: 5. Ուշադրության առանձնահատկություններ:	Ուսուցիչի մեթոդներ: Տեսիլնգ թեստ: Վայկյանաչափ, դինամոմետր, մետր: Պերիմետր: Էլեկտրական, տախիստոսկոպ, շարժ. վարժ. համալիր, քարտ:	Պարզ և բարդ շարժողական ռեակցիա: Մոբիլիզացիոն ընդունակություն, շարժումների ստույգություն: Տարածության, ժամանակի, մկանային ճիգերի, շարժման արագության և ուղղության ըմբռում: Տեսադաշտի սահմանները, ծավալը: Ուշադրության ծավալ, կենտրոնացվածություն, բաշխում, փոխակերպում:
Եզրափակիչ	1. Հուզականային ոլորտ, հուզական դիմացկունություն, հոգեկան վիճակներ: 2. Մտածողություն: 3. Սոցիալ – հոգեբանական ոլորտ:	Համալիր մեթոդներ էլեկտրամաշկային դիմադրություն, տրենմետրիա, անկետավորում, մորֆոֆունկցիոնալ տեղաշարժեր: Թեստեր, անկետավորում, գրույց: Թեստեր, հարցաթերթիկ, սոցիոմետրիա:	Կամային ճիգեր, հոգեկան վիճակների կանոնավորում, ինքնականոնավորում, հոգեկան հուսալիություն, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներ: Մտածողության տեսակ, խորություն, ճկունություն, տակտիկական մտածողություն: Անձի հոգեբանական առանձնահատկություններ՝ բնավորություն, անհատական ոճ, թիմի սոցիալ հոգեբանական կլիման, լիդերության հիմնախնդիրները, անձամիջյան փոխհարաբերություններ:

Երկարաժամկետ ընտրությունը, որպես կանոն, անց է կացվում Օլիմպիական խաղերի, Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների չորսամյա ցիկլերի շրջանակներում:

Արդի պայմաններում կարևորում են մարզիկների ընտրության մի շարք պահանջներ՝ բժշկականաբանական, մանկավարժական, սոցիալհոգեբանական և այլն, ինչը պահանջում է ընտրության գործընթացի կազմակերպման հետևյալ սկզբունքայնությունը:

Ընդհանուր հրապարակայնությունը /թափանցիկությունը/:

Բոլոր շահագրգիռ անձանց պետք է հայտնի լինեն ընտրության չափանիշները, ընտրության գործընթացի ավարտի և որոշումների հայտարարման ժամկետները: Մարզիկների ընտրության հրապարակայնությունն անհրաժեշտ է մարզիկների և մարզիչների նպատակաուղղված աշխատանքների համար, ինչպես նաև մարզիկների շրջանում անառողջ մրցակցությունից խուսափելու համար, հատկապես հավաքական թիմի թեկնածուների կազմում հավակնող մարզիկների միջև: Այս առումով ավելի է կարևորվում մարզական խմբի անդամների հոգեկան համատեղելիության հարցը, քանի որ խմբի գործունեության արդյունավետությունը բնութագրվում է ոչ միայն մարզիկի մարզական վարպետության անհատական ցուցանիշներով, այլ նաև խմբի անդամների անհատական հոգեբանական ցուցանիշների միազումարով /Հамышова Е.Б., 1998, Бабышукон Г.Б., Кулагина Е.Б., 2001, Հ.Ա.Բարսյան, Հ.Գ.Գալստյան 2003 և ուրիշներ/:

Հավաքական թիմի թեկնածությանը հավակնող բոլոր մարզիկների համար հավասար պայմանների ապահովումը:

Դրա համար անհրաժեշտ է մարզիկներին ուսումնամարզական հավաքների մասնակցության, մրցումների թույլատվության և մրցումների անցկացման մանրակրկիտ մշակված ծրագիր, ինչը բարձրացնում և հստակեցնում է մարզիկի մրցման մասնակցության դրդապատճառների համակարգը: Սպորտային դրդապատճառները դրսևորվում են մարզիկի վրա շրջապատող միջավայրի և ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության ներքո, ինչը բարձրացնում է մարզիկի պահանջմունքները, առաջ բերում դրական հույզեր, հետաքրքրություններ սպորտի հանդեպ:

Բարձր արդյունքների նվաճման համար մարզիկների դրդապատճառների ոլորտի ակտիվացում: Ընտրության համակարգը պետք է կառուցվի այնպես, որպեսզի մարզիկը ձգտի ցուցադրել առավելագույն բարձր մրցակցային արդյունքներ մարզական տարվա կամ էլ Օլիմպիական քառամյա ցիկլի պատասխանատու մրցումներում, ինչը սկսվում է սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության և սպորտային կայուն հետաքրքրությունների ձևավորման հիման վրա:

Մարզիկների վարպետության ձևավորման հիմնական ցուցանիշների հաշվառում: Բացի մարզաձևին անմնացորդ նվիրվածությունից, աշխարհայացքից, կարգապահությունից, բարոյական բարձր հատկանիշներից, հիմնական ցուցանիշներ պետք է համարել՝

ա/ մարզական ձեռքբերումների մակարդակը և մանկավարժական տեստավորման արդյունքները,

բ/ մրցումներում ցուցադրած արդյունքների հուսալիությունը, կայունությունը,

գ/ մարզական արդյունքների աճի հեռանկարները:

Որպես մարզական արդյունքների կայունության ցուցանիշներ կարող են ծառայել պատասխանատու մրցումներում ցուցադրած արդյունքները, մինչդեռ առավելությունը տրվում է այն մարզիկներին, որոնք աչքի են ընկնում առավել կարևոր մրցումներին և նույնիսկ առանձին մրցումային իրավիճակներում ուժեղ մրցակիցների հանդեպ մրցակցային բարձր հոգեկան հուսալիություն ցուցադրելով, ինչը բնութագրվում է մրցակցային հուզական լարվածությամբ, տեխնիկայի կայունությամբ, արգելադիմացկունությամբ, նախամեկնարկային և բուն մրցումային հոգեկան վիճակների կանոնավորման և ինքնականոնավորման կարողությամբ, մրցման մասնակցության դրդապատճառների առկայությամբ, ինչպես նաև արտաքին ու ներքին սթրես գործոնների նկատմամբ դիմացկունությամբ և այլն: Միաժամանակ հաշվի է առնվում նաև մարզիկների մրցունակությունն ու բարձր մրցակցային և մարզումային բեռնվածությունը հաղթահարելու ընդունակությունը: Օրինակ՝ ձապոնացիները հաշվի են առնում մարզումային և մրցումային

արդյունքների հարաբերակցությունը և երբեմն առավելությունը տալիս են այն մարզիկներին, որոնք չնայած կարող են պարտվել մարզումային իրավիճակներում, բայց պարտադիր հաղթում են մրցակցային իրավիճակներում:

6.1 ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՀՈԳԵՔԱՆԻ ԴԵՐՈ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՅՈՒՄ

Ինչպես՞ կարող է օգնել հոգեբանը կոնկրետ մարզիկին կոնկրետ մարզաձևում: Առավել գործնական հիմնավորումներ տալու նպատակով փորձ ենք արել հետազոտական ճանապարհով բնութագրել սպորտային հոգեբանի գործունեության դերն ու առավել յուրահատուկ ոլորտները:

Յուրաքանչյուր մարզաձևում առավել մրցակցային արդյունքների հասնելու համար մարզիկից պահանջվում է ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և հոգեկան պատրաստության որոշակի վիճակ: Այսօր, երբ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստվածության նշված կողմերը, բացի հոգեկանից, գտնվում են շատ բարձր կամ հավասար մակարդակի վրա, մրցումներում հաղթանակի համար վճռորոշ գործոնը դառնում է հոգեբանական պատրաստականությունը: Հատկապես այդ մասին միաձայն խոստովանում են ազգային օլիմպիական հավաքականների մարզիչները, պատասխանատուները և պաշտոնյաները, որոնք հաղթանակի մեջ բժշկահոգեբանական ծառայությանը վերագրում են միջև 50 % դեր:

Մեր կողմից ուսումնասիրվել է մարզիչների և մարզիկների կարծիքն ու վերաբերմունքը սպորտային հոգեբանի դերին և հոգեբանական պատրաստության խնդիրներին բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության հիմնական փուլերում: Ներկայացնում ենք ուսումնասիրված ոլորտներից 5-ը, որտեղ, ըստ գնահատման կարևորության գործակիցը կազմել է 50 և ավելի տոկոս: Դրանք են՝

1. Օգնել բացահայտելու ապագա չեմպիոններին, որոշել անհրաժեշտ հոգեկան ֆունկցիաների զարգացման նախադրյալները, ինչը հանդիսանում է հոգեբանական ընտրության,

սպորտային կողմնորոշման հիմնախնդիրը:

2. Չնայած տարբեր մարզաձևերում մարզիկների պատրաստությունը իրականացվում է տարբեր ուղղություններով, սակայն կամքի անբավարար դրսևորումը կամ սեփական հույզերը կառավարելու անկարողությունը կարող է մարզիկի բազմամյա մարզումների արդյունքները հասցնել զրոյի: Կանոնավոր հոգեախտորոշման և մարզման գործընթացին հոգեբանի ակտիվ մասնակցության շնորհիվ հնարավոր է դառնում բացահայտել մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները, ձևավորել և զարգացնել հաղթանակի համար անհրաժեշտ հոգեկան հատկություններ և կարողություններ:

3. Մեծ սպորտում հաճախ նշանավոր մարզիկը հանդիսանում է իր տեսակի մեջ եզակի ընդունակությունների կրողը /Ռոնալդինիո, Ռոնալդո, Ջիդան և ուրիշներ/, որոնց դրսևորման վրա է հիմնված նրա ողջ մրցակցային գործունեությունը կամ էլ թիմի տակտիկան: Հոգեկան առանձնահատկությունների ժամանակին հայտնաբերելը և յուրաքանչյուր մարզիկի համար այդ ընդունակությունների զարգացման նախամրցումային և մրցումային վարքի ստրատեգիայի անհատական պլանի կազմելը նույնպես սպորտային հոգեբանի գործունեության ոլորտներից է:

4. Սպորտային պրակտիկայում հայտնի են շատ փաստեր, երբ ժամանակին ասված խոսքը, դադարը, ժեստը և այլն վճռել են անգիջում պայքարի ելքը: Սպորտային հոգեբանության մեջ նման գործունեության համար գոյություն ունի հատուկ անվանում՝ *մրցավկա*, որը մեզ է հասել *դուելների* անցյալից: Այդ պատճառով էլ սպորտային հոգեբանը այն մարդն է, ով հատուկ իրավիճակների, գործարար խաղերի կիրառմամբ կարող է ինքնուրույն, մարզիչի օգնությամբ կամ էլ թիմակից ընկերների միջոցով ոչ մեծ, բայց որոշիչ ներգործություն ունենալ մարզիկի հոգեկանի վրա:

5. Յուրաքանչյուր մարզիկի պրոֆեսիոնալ կարիերայի ընթացքում առաջանում են ճգնաժամեր, ինչը կարող է պայմանավորված լինել տարբեր պատճառներով՝ մրցումներում կրած անհաջողություններով, այլ մարզակումբ տեղափոխմամբ, մարզիչի փոփոխմամբ, մարզիկի անձնական կյանքով,

տոցիալ – հոգեբանական և այլ շարժառիթներով: Սպորտային հոգեբանը կարող է օգնել մարզիչին՝ պարզաբանելու պատճառները, գտնելու իրավիճակից դուրս գալու հնարավոր ելքը, ինչը ուժ կտա սպորտային նվաճումների համար:

Նշված խնդիրների բացահայտումը և վերլուծությունը միաժամանակ փաստարկում է եզրակացնելու՝

1. Չնայած հոգեբանական տեսական և գործնական գիտելիքների իմացությունը մարզիկի և մարզիչի համար կարևոր է, սակայն մարզիչը որքան էլ տիրապետի դրանց, միևնույն է, չի կարող լիարժեք փոխարինել հոգեբանին:

2. Հոգեբանական ծառայությունների բացակայությունը կամ թերի սպասարկումը հանգեցնում է մարզիչի և հոգեբանի անարդյունավետ համագործակցության ու փոխադարձ անվստահության:

Կարևորելով բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության համակարգում հոգեբանի դերը և ժամանակակից պահանջները՝ հրատապ խնդիր է առաջացել պարզաբանելու հետևյալ փաստերը:

6. 2. ԻՆՉՈՒ՞ ՄԱՐԶԻՉԸ ՉԻ ԿԱՐՈՂ ԼԻԱՐԺԵՔ ՓՈՒՍԱՐԻՆԵԼ ՀՈԳԵԲԱՆԻՆ

Իհարկե, սպորտում մարզիչը անխոս ամենազլխավոր գործիչն է:

Հատկապես պատանի մարզիկների համար նա հանդիսանում է նաև անձի կայացման կողմնորոշողը: Մարզիչը իր պրոֆեսիոնալ պարտականությունից զատ կատարում է սպորտային ընտրության, կազմակերպչի, մենեջերի, ադմինիստրատորի, ինչ-որ չափով նաև բժշկի և, իհարկե, հոգեբանի ֆունկցիաներ:

Ճիշտ է, այդ ամենին մարզիչը ծանոթանում է ինստիտուտում և մարզական առօրյա կյանքում շատ հարցերում կարող է նույնիսկ գլուխ հանել: Բայց ինչպես ասել է Կոզմա Պրուտկովը. «Չի կարելի ընդգրկել անընդգրկելին» («нельзя объять необъятное») և լուրջ հոգեբանական հիմնախնդիրները պետք է լուծի հոգեբան մասնագետը:

Այդ ամենը հիշեցնում է տնային դեղատան պատկերը, երբ սկզբից հիվանդության դեմ պայքարում ենք իքներս, իսկ հիվանդության խորանալու և բարդությունների դեպքում նոր դիմում ենք բժշկի օգնությանը:

Այո՛, հոգեբանի դեպքում կան «ուղղորդող պահեր», որոնք արտաքուստ մանրուք թվալով հանդերձ՝ կատարում են հսկայական դեր, ինչն առաջին հերթին պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ անփորձ աչքի համար աննկատ խնդիրները, մինչև հոգեբանական կրիզիսի դրսևորումը, երբ մարզիկը պատրաստակա՞նության գազաթնակետում հանկարծ դառնում է անկառավարելի, ոչ մի խորհուրդ չի լսում, դառնում է ինքնամփոփ սեփական ապրումների ու վարքի մեջ:

Երկրորդ՝ բազային կրթությունն ու գիտելիքները հոգեբանությունից, որը ստացել են ուսանելու տարիներին, հանրաձայն գրականության ուսումնասիրությունից կամ էլ անձնական փորձով վերապրած մարզական պահերին, հաճախ առաջացնում են իլիուզիաներ սեփական ընդունակությունների հանդեպ՝ լուծելու յուրաքանչյուր հոգեբանական խնդիր, իսկ հոգետեխնիկայի անգրագետ և անթույլատրելի կիրառումը կարող է հանգեցնել բացասական, նեգատիվ հետևանքների: Ասվածն, իհարկե, չի վերաբերում այն մարդկանց, ովքեր լրջորեն փորձում են հասկանալ և մշակել հոգեկան գործընթացի ու նրա վրա արդյունավետ ներգործելու մեխանիզմներն ու ձևերը: Առավել ևս, սպորտային հոգեբանների հիմնական մասը դրանք երբեմնի մարզիկներն ու մարզիչներն են, ովքեր հիմնովին գիտեն և՛ սպորտը, և՛ հոգեբանությունը:

Բայց գլխավոր պատճառը, թե ինչու մարզիչը չի կարող լիարժեք փոխարինել հոգեբանին, կայանում է ոչ թե պրոֆեսիոնալ գիտելիքներին և կարողություններին անբավարար տիրապետելու մեջ, ինչը վերջիվերջո կարելի է լրացնել ու ձեռք բերել, այլ այն դերի էության մեջ, որ կատարում է մարզիչը մարզիկի կյանքում: Այստեղ է ասված, որ «մարզիչ- մարզիկ» փոխհարաբերությունը միջանկյալ տեղ է գրավում «ծնող- երեխա» և «ծնող-մարզիկ» փոխհարաբերությունների միջև: Հոգեբանի տեղն ու դերը ավելի է կարևորվում, երբ թիմում կան խմբում կա մրցակցություն, հատկապես հավաքականի կամ

հիմնական կազմի ընտրության հարցում (ստիպված է քաշ զցել կամ հակառակը, մնալ փոխարինող կազմում և այլն): Մարզիկը շատ հարցերում ավելի շատ վստահում է մարզչին, քան ծնողին:

Որպեսզի արդյունավետ ձևով ցուցաբերել հոգեբանական օգնություն սպորտում, մասնագետից պահանջվում է ստեղծել փոխըմբռնման և վստահության մթնոլորտ, մարզիկի հետ ձևավորել այնպիսի հարաբերություններ, որոնք և հնարավոր դարձնեն կոնստրուկտիվ ձևով ներգործել նրա հոգեկանի վրա: Հոգեբանները լավ գիտեն, թե որքան «նուրբ ու բարակ» են այն թելերը, որոնք նրան կապում են մարզիկի հետ, ինչպիսի գոուշությամբ պետք է կառուցել հոգեթերապևտիկ փոխհարաբերությունները, այլապես յուրաքանչյուր չնտածված ժեստ կամ էլ խոսք կարող է կործանել այն ամենը, ինչը ստեղծվել է երկար տարիների քրտնաջան աշխատանքի արդյունքով: Միայն հոգեբանի պրոֆեսիոնալ գիտելիքները, փորձը և ներգործելու վարպետությունը կարող են տվյալ դեպքում դրական արդյունքի հանգեցնել, հակառակ դեպքում՝ կլինեն հիասթափության և անվստահության դրսևորումներ:

Մարզիկի հոգեկանը պատրաստության պատասխանատու փուլում և բուն մրցումների ժամանակ դառնում է գերզգայուն, քանի որ նա գործնականում մշտապես գտնվում է էքստրեմալ պայմաններում և նախամեկնարկային սթրեսային վիճակներում: Իսկ մարզիչը ունի իր խնդիրները, որոնց լուծումը հաճախ պահանջում է հեղինակավոր ձևում գործադրել մարզիկի վրա՝ պահպանելու խիստ կարգ ու կանոն, մարզական ռեժիմ, իսկ մարզական կյանքի մրցակցությունը ստիպում է մարզչին դրսևորելու չորություն, ագրեսիվություն և այլ սոցիալապես նեգատիվ հատկություններ: Այս իրավիճակում սպորտային հոգեբանը հանդես է գալիս յուրօրինակ բռնիքի (կարգավորողի) դերում՝ օգնելով մարզիկին մնալ պատրաստվածության գազաթնակետի նուրբ սահմանագծում:

Այսօր միջազգային մրցաշարերում հրամայական է դարձել հոգեբանի ներկայությունը հավաքական թիմերում, հիմնականում որպես խթանող, օժանդակող, այլ ոչ թե պայքարին անմիջապես մասնակցող մարդու: Ինչպես վկայում է պրակտի-

կան, ներկայումս մեր մարզիչին հաճախ է բաժին հասնում շատ նախատինքներ՝ կապված իր սաների հոգեկանի, առողջության, մարզական ձակատագրի հետ, ինչը պահանջում է, գիտակցելով վերը նշվածի դերն ու նշանակությունը, մարզական աշխատանքում կարևորել պրոֆեսիոնալ հոգեբանի և սպորտային մյուս գիտությունների մասնագետների մասնակցությունը:

6.3. ԻՆՉՈՒ՞Ց Է ՄԱՐԶԻՉԻ և ՀՈԳԵԲԱՆԻ ՀԱՍՆԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՃԱՆ ԴԱՌՆՈՒՄ ԱՆԱՐԴՅՈՒՆԱԿԵՏ

Երկարամյա դիտարկումները և միջազգային փորձը վկայում են, որ շատ մարզիչների անվստահությունը սպորտային հոգեբանության հանդեպ ձևավորվել է հոգեբանների հետ համագործակցելու անցյալի անհաջող փորձերից, ձախողումներից, գուցե և այդ ամենի բացակայության պատճառով: Շատ են փաստերը, երբ մարզիչն ու հոգեբանը այդպես էլ չեն կարողացել հասնել ցանկալի արդյունքի: Սակայն դա երբեք էլ առիթ չի կարող հանդիսանալ, որպեսզի մարզիկի պատրաստության գործընթացից հանվի այնպիսի հզոր կարևոր ոլորտ, ինչպիսին հոգեբանությունն է:

Փորձառու մարդը միշտ ձգտում է դասեր քաղել անցյալի կրած անհաջողություններից՝ վերլուծելով դրանց հիմնական պատճառները, կրկին դրանք չկրկնելու համար: Իսկ «մարզիչ-հոգեբան-մարզիկ» կապի աշխատանքի անարդյունավետության պատճառները կարող են լինել շատ ու շատ բազմազան՝ պայմանավորված նրանցից յուրաքանչյուրի անձով: Այսպես, օրինակ՝ մարզական հոգեբանին հաճախ առաջադրում են սեղմ ժամկետում լուծել բարդ խնդիրներ, որոնք «հասունացել» են և ունեն վաղեմություն ու խորը արմատներ: Սակայն հոգեբանը վիրաբույժ չէ, որպեսզի ակնթարթորեն վիրահատի կույր աղիքը, վերացնի վախը մրցակցի, վնասվածքի, պարտության հանդեպ, կամ էլ ձևավորի վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ և առաջիկա մրցումներում հաղթանակի մեջ: Բայց երբ հոգեբանը փորձում է բացատրել ու հիմնավորել, որ այդ խնդիրների լուծումը պահանջում է մշտական կանոնավոր ներ-

գործություն որոշակի պայմաններում ու ժամանակահատվածում, և այն շարունակական բնույթի աշխատանք է պահանջում, նրան մեղադրում են ոչ պրոֆեսիոնալ և օպերատիվ լինելու մեջ:

Առօրյա կյանքում, երբ մարդն այցելում է հոգեբանին, ակամայից կատարում է մասնագետի խորհուրդները: Սպորտում իրավիճակը այլ է: Որպես կանոն, մարզիչը իրավիճակում է հոգեբանին, որպեսզի նա ներգործի մարզիկի վրա, որը, հնարավոր է, հակում չունի կատարելու լրացուցիչ աշխատանք: Իսկ ժամանակակից մարզական հոգեբանական սպասարկման պայմաններում կիրառվում են աուտոգեն կամ էլ իդեոմոտոր մարզման մոդիֆիկացված (ձևափոխված) բազում տարբերակներ, պայմանավորված մարզիկի ակտիվ մասնակցությամբ, որի արդյունավետությունը, առանց ժամանակակից սարքավորումների /օրինակ կենսաբանական հետադարձ կապի մեթոդիկայի/ ներդրման անհնար է վերահսկել և կարող է ստեղծել մի իրավիճակ, երբ աշխատանք ֆորմալ ձևով կատարվում է, իսկ արդյունք չկա:

Իհարկե, մարզիկների հետ հոգեբանի աշխատանքի անարդյունավետությունը պայմանավորված է հոգեբան-մասնագետի անձով, նրա պրոֆեսիոնալ պատրաստականության մակարդակով: Կարծես թե մենք չենք զարմանում, երբ ակնաբույժը չի կարող ատամներ բուժել, իսկ հոգեբանից պահանջում ենք բազմակողմանի պրոֆեսիոնալիզմ: Սակայն սպորտը, հատկապես բարձր նվաճումների սպորտը, մարդկային գործունեության յուրահատուկ բնագավառ է, ուստի և սպորտային հոգեբանությունը նույնպես ընդհանուր հոգեբանության հատուկ բնագավառ է: Այդ յուրահատկությունը դրսևորվում է մարզաձևերի առանձնահատկություններով, և հայտնի են դեպքեր, երբ մարզական հոգեբանը, փայլուն աշխատելով որևէ մարզաձևում, մյուսում մատնվում է անհաջողության: Ոչ արդյունավետ աշխատանքի պատճառներից կարող են համարվել նաև հոգեբանական սպասարկման ողջ գործընթացի ոչ ճիշտ պլանավորումը՝ հոգեախտորոշումը, հոգեբանամանկավարժական խորհրդատվությունը, բուն հոգեբանական պատրաստությունը, մարզիկի վարքի և մրցակցային հոգեկան վիճակների կանոնավորումը, ինչպես նաև հոգեհիգիենիկ և հոգեվե-

րականգնող միջոցների կիրառումը, մեթոդների համապատասխանեցումը և կոնկրետ մարզիկներին մատչելի դարձնելը, մարզաձևի մեջ հոգեբանի անտեղյակության ու չիմանալու փաստերը և այլն:

Մարզիկի պատրաստականության արդյունավետությունը որոշվում է մրցումներում նրա ելույթի արդյունքով, բայց նույնիսկ ամենակատարյալ պատրաստականությունը չի կարող երաշխավորել նրա հաղթանակը: Մարզական արդյունքների անկանխատեսելիությունը մրցումները դարձնում են էլ ավելի հետաքրքիր ու գրավիչ: Այդ պատճառով էլ պատրաստության նոր մեթոդների ներդրումը մրցակցային տակտիկայի ու ստրատեգիայի մեջ, ստեղծագործական ձեռքբերումներն ու անհաջողությունները հանդիսանում են մարզական գործունեության բոլոր մասնակիցների, այդ թվում՝ մարզական հոգեբանի աշխատանքի արդյունքը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Առաքելյան Վ. Բ. - Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները, - Երևան, - «Սոս և Վոզա», - 2001, - 75 էջ

Բաբայան Հ. Ա. - Սպորտային հոգեբանի գործունեության հիմնախնդիրները, - Հանրապետական XXXIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, - Երևան, - 2006, - 27-30 էջ

Բաբայան Հ. Ա. - Վերականգնողական և աշխատունակության բարձրացման հոգեբանական միջոցները մարզիկների պատրաստության համակարգում, - Հանրապետական գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, - Երևան, - 2005, - 33-36 էջ

Բաբայան Հ. Ա., Գալստյան Հ. Գ. - Հոգեկան հուսալիության ուսումնասիրության գործնական մեթոդների կիրառումը բարձր նվաճումների սպորտում, - Ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացումը առաջատար կիրառական տեխնոլոգիայի միջոցով, - Երևան, - 2003, - 5-6 էջ

Լալայան Ա. Ա. - Սպորտի հոգեբանության հարցերը /մեթոդական նամակ/, - Երևան, - 1981, - 95 էջ

Հարությունյան Ա. Ա. - Մարզիկների պատրաստության հոգեֆիզիոլոգիական հիմունքներ - Երևան, - 2004, - 142 էջ

Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա. - Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, - դասագիրք, - Երևան, - 1997, - 168 էջ

Մկրտումյան Մ. Պ. - Հոգեկանոնավորման մեթոդները և ինքնականոնավորման հնարքների ուսուցումը սպորտում, - Երևան, - 1989, - 58 էջ

Абрамов О. А., Акоюн А. О., Дахновский В. С. – Психологическая подготовка к соревнованиям. – Детский тренер 1 2 - 2006, - 64-70 стр.

Алексеев А. В. – Себя преодолеть. - М. Фис, - 1978, - 114 стр.

- Бабаян А.А.* - Показатели психической готовности тяжелоатлетов высокой квалификации по данным стандартизированных самоотчетов об особенностях устойчивых форм поведения. – Материалы международной конференции психологов физической культуры и спорта, - "Рудиковское чтение", -Москва, - 2006, - 34 –37 стр.
- Бабаян А.А.* - Современные проблемы психической подготовки высококвалифицированных спортсменов. – Материалы I X международного конгресса. – Олимпийский спорт и спорт для всех. – Киев, - 2005, - 103-104 стр
- Бабушкин Г. Б., Смоленцева Б., Бабушкин Е. Г.* – Психологическое обеспечение многолетней подготовки юных спортсменов. – В кн. Юношеский спорт 21 века. – Москва, "Советский спорт", - 2002, - 26-31 стр.
- Булгакова Н. Ж.* – Проблемы отбора в процессе многолетней тренировки. –Автореф. Дисс. док. пед. наук. – Москва, - 1973, - 64 стр.
- Волков В. М.* – Избирательное применение средств восстановления. В кн. Средства восстановления в спорте, - Смоленск, - 1994, - 94-104 стр.
- Воронова В., Шутова С.* – Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических характеристик. В журн. "Наука в Олимпийском спорте" – Киев, 2, -2005, - 34-41 стр.
- Вяткин Б. А.* – Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М. Фис. – 1981, - 112 стр.
- Горбунов Г. Д.* – Психопедагогика спорта. - М. Фис. – 1986, - 208 стр
- Дубровский А. И.* – Реабилитация в спорте. - М. Фис. – 1991, - 206 стр.
- Зациорский В. М., Булгакова Н. Ж., Рашмов Р. М., Серценко Л. П.* – Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте. Направления и методология исследования. – Теория и практика физической культуры, - 1973, - 54-66 стр.
- Кретти Б. Дж.* – Психология в современном спорте. – Москва, Фис., - 1978, - 224 стр.

Марищук В. Л., Блудов Ю. А., Плахтиенко В. А., Серов Л. К. – Методики психодиагностики в спорте. – М. Фис. – 1984, - 190 стр.

Найдиффер Д. – Психология соревнующегося спортсмена. – М. Фис.,- 1979, - 256 стр.

Некрасов В. П и др. – Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М. Фис. - 1985, - 132 стр.

Платонов В. Н. – Современная спортивная тренировка. – Киев. – Здоровье, - 1980, - 336 стр.

Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. – Надежность в спорте. – М. Фис.- 1983, - 175 стр.

Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованием – Под редакцией: П. А. Рудик, А. Ц. Пуни, Н. А. Худадов. – Москва, Фис., - 1968, - 168 стр.

Психология и современный спорт. – Составители: Родионов А. В., Худадов Н. А. – М. Фис. – 1982, - 224 стр.

Психология спорта высших достижений. – Под общей редакцией А. В. Радионова. – М. Фис.- 1979, - 113 стр.

Психология спорта. Хрестоматия. Составитель – редактор А. Е. Тарас – Минск – Харвест – 2005, - 352 стр.

Сахновский К. П. – Начальная спортивная подготовка, - Наука в олимпийском спорте 1 2 (3), - 1995, - 17-23 стр.

Смоленцева В. – Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования. – В журн. "Наука в Олимпийском спорте" Киев, 2, -2005, 53-59 стр.

Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. – Санкт- Петербург. – "Питер". – 2002, - 384 стр

Уэйберг Р. С., Гоулд Д. – Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, - Олимпийская литература, - 1998

Babayan H. A. – Methods of psughoregulation in modern sports. Bangalore, 1990, India, 45 p.

Cratty B. J. – Attention, activation and self-control,- in Human Behavior: Exploring Educational Processes. – Wolfe City, Texas: University Press, - 1971,- 182p.

Vanek M., Hosek V. – Methodological problems in psychodiagnostic investigations of the personality of sportsmen, - in “ Contemporary psychology of sport” er. G.S. Kenyon, Ghicago: athletic institut, - 1970, - 135 p.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	4
ԳԼՈՒԽ 1. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՍՊԱՍԱՐԿՄԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	6
1.1. Բարձր նվաճումների սպորտի հոգեբանական բնութագիրը	7
1.2. Հոգեախտորոշումը սպորտում	8
1.3. Հոգեբանամանկավարժական և հոգեհիգիենիկ խորհրդատվությունը սպորտում	10
1.4. Հոգեբանական պատրաստությունը սպորտում	10
1.5. Մարզիկի վարքի և հոգեկան վիճակների կառավարումը մրցումային ու մարզումային իրավիճակներում	11
ԳԼՈՒԽ 2. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	13
2.1. Հաղթանակի հիմնական հոգեբանական գործոնները բարձր նվաճումների սպորտում	16
2.2. Հոգեբանական պատրաստության ոլորտները	17
2.3. Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները	21
2.4. Մարզիչի հոգեբանական պատրաստություն	23
2.5. Մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը ընթացիկ բեռնված մարզումային գործընթացին	26
2.6. Մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստությունը մրցումներին	33
2.7. Կոնկրետ մրցմանը մարզիկի հատուկ հոգեբանական պատրաստություն	36
ԳԼՈՒԽ 3. ՀՈԳԵԿԱՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	41
3.1. Հոգեկան գերլարվածության ախտորոշիչները մարզական գործընթացում	42
3.2. Խորհուրդներ մարզիկին և մարզիչին մարզման գործընթացում	48
3.3. Նախամեկնարկային և մրցակցային հոգեկան լարվածության բնութագիրը, դրսևորման պատճառներն ու դինամիկան	53

ՉԼՈՒՒՆ 4. ՆԱԽԱՄԵԿՆԱՐԿԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ	61
4.1. Մեկնարկից առաջ մարզիկի հոգեկան վիճակների արտաքին դրսևորումների դիտման մեթոդ	61
4.2. Անոցիատիվ հետազոտության մեթոդ	62
4.3. Անավարտ բառերի ավարտման մեթոդ	63
4.4. Ածականների ընգծման մեթոդ	64
4.5. Դողի /տրեմորի/ չափման մեթոդ / տրեմոմետրիա/ ..	65
4.6. Շարժումների մաքսիմալ հաճախականության չափման մեթոդ /տեպինգ թեստ/	66
4.7. Մկանային մաքսիմալ ճիգերի չափման մեթոդ / դինամոմետրիա/	67
4.8. Մկանային. չափավորված ճիգերի չափման մեթոդ	68
4.9. Կարճ ժամանակահատվածի գնահատման մեթոդ	69
4.10. Հավասարակշռության պահպանման ընդունակության գնահատման մեթոդ	69
4.11. Պարզ շարժողական ռեակցիայի գաղտնի ժամանակի չափման մեթոդ /ռեակցիոմետրիա/	70
ՉԼՈՒՒՆ 5. ԿԵՐԱԿԱՆՉՆՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՄԱՆ ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱԿՈՐՈՂ ՄԵԹՈԴՆԵՐՆ ՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	72
5.1. Մտքերի ընթացքի նպատակադրված փոփոխում ..	72
5.2. Ներգործություն հուզական հոգեկան վիճակների արտաքին դրսևորումների վրա	78
5.3. Հատուկ կազմակերպված նախավարժանքի կիրառում	79
5.4. Մերսում և ինքնամերսում	80
5.5. Ուշադրության կամաժին տեղափոխություն տարբեր նշանակության գրգռիչների վրա	80
5.6. Հատուկ շնչառական վարժությունների կիրառում ..	81
5.7. Մտքերի և մտապատկերների բովանդակության կամաժին փոփոխությունները	82

5.8. Երկրորդ ազդարարային համակարգի միջոցով մարզիկի վրա ներգործելու հատուկ հոգեբանական հնարքների կիրառում	83
5.9. Մարզիչի ներշնչող գործողությունները	84
5.10. Աուտոգեն մարզում	85
5.11. Մեկնարկից առաջ մարզիկի հոգեկան վիճակների կանոնավորման անհատականացման մի քանի հարցեր	97
ՉԼՈՒՒՆ 6. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ և ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	101
6.1. Սպորտային հոգեբանի դերը բարձրակարգ մարզիկի պատրաստության համակարգում	107
6.2. Ինչու՞ մարզիչը չի կարող լիարժեք փոխարինել հոգեբանին	109
6.3. Ինչու՞ է մարզիչի և հոգեբանի համագործակցությունը դառնում անարդյունավետ	112
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	115

Հ.Ա.ԲԱԲԱՅԱՆ
 հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
 ՀԻՄՆԱԽՆԳԻՐՆԵՐԸ ԲԱՐՉԻՆ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ
 ՄՊՈՐՏՈՒՄ.**
 Ուսումնական ձեռնարկ

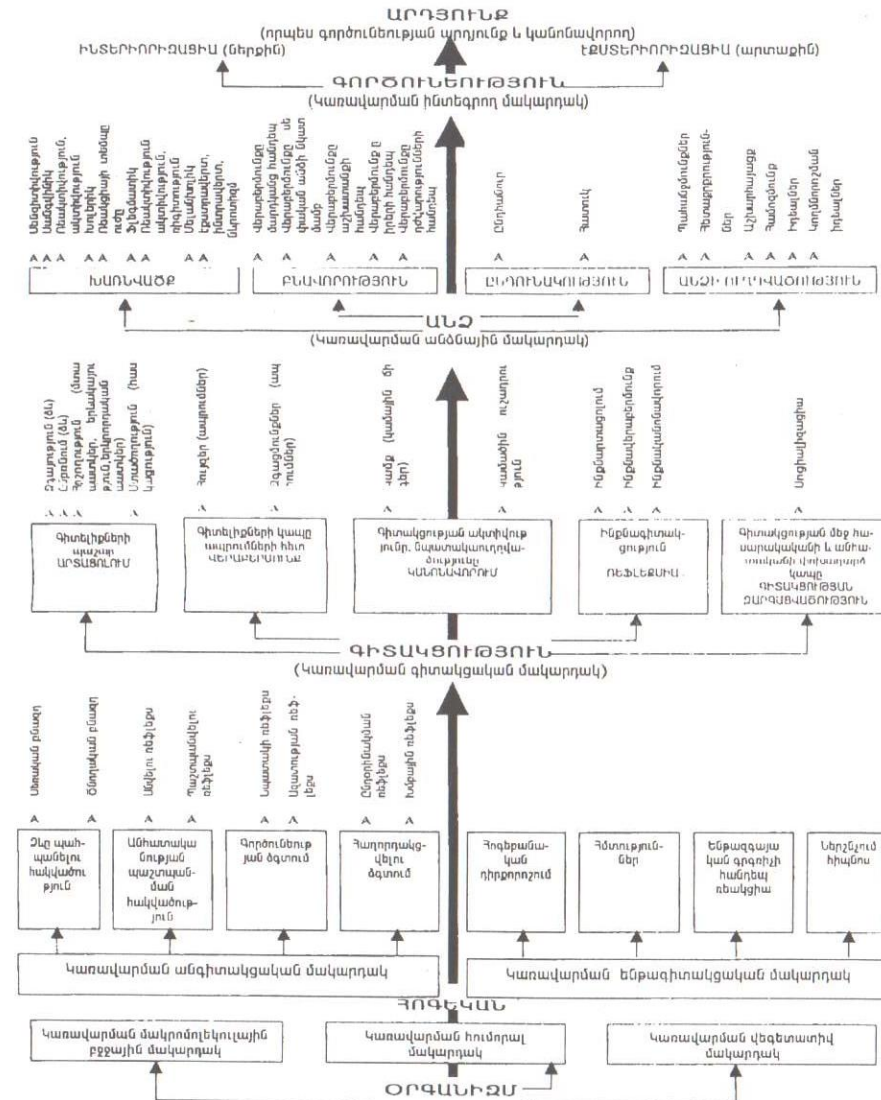
խմբագիր՝
 Տեխ. խմբագիր՝
 Համակարգչային
 ձևավորումը՝

Ա.Ս.Խաչատրյան
 Ս.Գ.Գալստյան

Լ.Ա.Սեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության 22.05.2007 թ.
 Չափը՝ 60x84, 1/16: Տպագրությունը՝ օֆսեթ
 7,3 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝ 150

Տպագրված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական
 ինստիտուտի տպարանում



ՎԱՐՔԻ ԿԱՌԱՎՈՐՄԱՆ ՄԱՎԱՐԴԱԿՆԵՐԸ



ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԲԱԲԱՅԱՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր աշխատող 1989-92 թթ., որպես ԽՍՀՄ սպորտի հոգեբան - փորձակետ դասավանդել է Ղեկավարության Սպորտի ազգային կենտրոնում, կազմակերպել է ազգային հավաքական թիմերի հոգեբանական սպասարկման գործընթացը:

Մասնակցել է տարբեր միջազգային գիտաժողովների ու սեմինարների, ունի հրատարակած հինգ տասնյակից ավելի գրական հոդվածներ - հայերեն, ռուսերեն և օտար լեզուներով:

