

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 159

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-102

ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆ ԱՐԵՎԵԼՅԱՆ ՄԱՐՏԱՐՎԵՍՏՈՒՄ

Թ. Շ. Սոֆյան¹, Ա. Ա. Վարդանյան², Ա. Ժ. Տեր-Գրիգորյան³,

¹Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

²Երևանի Մխիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան,

³Երևանի պետական հումանիտար-տեխնոլոգիական քոլեջ, Երևան, Հայաստան

Առանցաբային բառեր: Մարզումային փուլ, հմտություններ, հոգեկանոնավորման մեթոդներ, մեդիտացիա, նախամրցումային և մրցումային գործունեություն, արդյունավետության բարձրացում:

Հետազոտության արդիականություն: Մարզիկի հոգեկանը ձևավորվում և կատարելագործվում է մարզումային և մրցակցային գործընթացներում շրջակա միջավայրի հետ ակտիվ փոխհարաբերություններում: Հաջողությունը սպորտում նշանակալի չափով պայմանավորված է նաև մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով: Կոնկրետ մարզաձևերը մարզիկի հոգեկանին ներկայացնում են որոշակի պահանջներ և ձևավորում հատուկ ընդունակություններ մրցակցային գործունեության հաջող իրագործման համար [6]:

Տարբեր մարզաձևերում հոգեկանոնավորումն ունի իր յուրահատկությունը, բովանդակությունն ու նշանակությունը:

Հոգեկանոնավորումը գիտամեթոդական գրականության մեջ ներկայացվում է՝ որպես մարզիկի հոգեբանական պատրաստության համակարգի կարևոր բաղադրամաս և կայացած գիտական ուղղություն:

Սպորտային գործունեության մեջ հաջողության հասնելու համար կիրառվում են տարբեր հոգեբանական միջոցառումներ, որոնցից են նաև հոգեկանոնավորման մեթոդները:

Հոգեկանոնավորումը դիտարկվում է մի քանի տեսակետներով՝

- վերահսկել սեփական մտքերը, հույզերը և վարքը,
- տիրապետել համալիր հոգեկանոնավորման մեթոդների, որոնք կներդրվեն

մարզումային և մրցումային փուլերում, անհրաժեշտության դեպքում ձևավորել համապատասխան հոգեվիճակ [5]:

Հոգեկանոնավորման մեթոդները իրականացվում են ինքնաներշնչման, ինքնահամոզման և հավատի միջոցով: Հիմնական կիրառական ձևը ինքնաներշնչումն է, որն իրականացվել է յոգայի համակարգում՝ մարդու կողմից հազարամյակներ առաջ:

Սպորտային գործունեությունում առավել կիրառական և մատչելի հոգեկանոնավորման մեթոդներից են՝

- Առտոգեն մարզման մեթոդներշնչման միջոցով մարմնում և վերջույթներում առաջանում է հաճելի ծանրության և ջերմության զգացողություն, ինչն էլ բերում է թուլացման և նյարդային լարվածության վերացման, իրավիճակից ելնելով՝ նաև հոգեվիճակի ակտիվացման (Ի. Գ. Շուլց):

- Իդիոմոտոր (մտաշարժիչ) մեթոդ՝ կարելի է հասկանալ որպես շարժումների մտավոր պատկերացում, կարող է նպաստել սեփական շարժումների, հնարքների, վարժությունների կատարելագործմանը, կայունացմանը, զարգացմանը և սխալների ուղղմանը (Ա. Վ. Ալեքսեև):

- Մենթալ մեթոդ. այլ մեթոդներից տարբերվում է նրանով, որ կիրառվում է որպես հոգեբանական պատրաստության երկարաժամկետ համալիր և ներառված է մարզումային փուլերում՝ մրցումային գործընթացին համապատասխան: Մեթո-

դը նպաստում է մրցակցային հոգեբանական հուսալիության բարձրացմանը և գերլարվածության կայունացմանը (Լ. Է. Ունեստայ):

- Հետերոկանոնավորման մեթոդներից են՝

- *գրույցը*՝ ենթադրում է շփումը մարզիկի հետ՝ նյարդային լարվածությունը կամ նախամեկնարկային տագնապը կանխելու նպատակով,

- *համոզումը*՝ թույլ է տալիս փաստարկների հիման վրա համոզել մարզիկին այս կամ այն վարքի դրսևորման արդյունավետության մեջ,

- *հրամանը*՝ ենթադրում է առույգության վիճակում ներշնչման հրամայական ձև, որը պետք է ձևակերպված լինի կոնկրետ և հստակ:

- Նյարդամկանային թուլացման մեթոդը կիրառվում է նյարդամկանային լարվածության իջեցման նպատակով: Իրականացնելը բարդ չէ, այն սկսվում է կոնկրետ մկանախմբի լարումով, մյուսին անցնելով՝ թուլանում է նախորդ մկանախումբը: Շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև մարմնի ամբողջական թուլացումը (Է. Ջեկոբսոն):

- Շնչառական վարժություններն օգնում են արագ կարգավորել նախամեկնարկային անբարենպաստ հոգեվիճակները (տենդ, ապատիա, անտարբերություն):

Մրցումների ելքից մի քանի րոպե առաջ կատարած շնչառական վարժու-

յուններն օգնում են առաջացնել ինքնավստահություն, լարվածության թուլացում և թեթևության զգացում (Ա. Վ. Վիշնյակովա) [1, 5,8]:

Հետազոտության նպատակն է՝ հոգեկանոնավորման մեթոդների ուսուցումը և ներդրումը կիոկոշին մարտարվեստի մրցակցային փուլում:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1.Բացահայտել առավել արդյունավետ հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման առանձնահատկություններն արևելյան մարտարվեստում:

2. Հոգեկանոնավորման մեթոդների և մեդիտացիաների համակցմամբ մրցումային փուլում կիրառումը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Իրականացվել է մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն ու վերլուծություն, հոգեկանոնավորման մեթոդների և շնչառական վարժությունների կիրառում, դիտարկումներ, անկետավորում:

Հետազոտություններն իրականացվել են Հայաստանի կարատեի կիոկոշին ֆեդերացիայի մարտարվեստի 15 կարատեիստների հետ՝ մեկ ամիս տևողությամբ:

Ներկայացված մեթոդների հիման վրա մեր կողմից մշակվել և գործնականում կիրառվել են համակցված հոգեկանոնավորման մեթոդներ՝ ներառելով առավել առաջատար մարզաձևերին բնորոշ հնարքներ:

Հարկ է նշել, որ արևելյան մարտարվեստում մեդիտացիաները կարևորվում են և մտքի մարզման մի մասն են կազմում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հոգեկանոնավորման որոշ մեթոդների ուսումնասիրությունից հետո ընտրվեցին մարզիկների կողմից առավել ընդունելի և նշանակալից մեթոդները, որոնք էլ ուսուցանվեցին մարզումային փուլերի ընթացքում:

Հոգեկանոնավորման մեթոդների ուսուցման հիմքում ընկած են երևակայական պատկերները, մտավոր ներշնչումները, կամքի դրսևորումները և ամենակարևորը խոսքի ներազդեցությունը [1]:

Ելնելով մարզաձևերի առանձնահատկություններից՝ հոգեկանոնավորման մեթոդի ուսուցումը կարատեիստների մոտ կիրառվեց շաբաթական երեք անգամ, մարզման վերջում՝ 15-20ր. տևողությամբ:

Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման ժամանակ ակնհայտ դարձավ, որ կարատեիստներն առավել արագ և դյուրին են ընկալում հնարքները, քանի որ արդեն ծանոթ են մարտարվեստի մեդիտացիաներին:

Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման ժամանակ ակնհայտ դարձավ, որ կարատեիստներն առավել արագ և դյուրին են ընկալում հնարքները, քանի որ արդեն ծանոթ են մարտարվեստի մեդիտացիաներին:

Ի մարզման փուլ (2-3 մարզում)՝ առաջին երեք մարզումների ընթացքում հոգեկանոնավորման մեթոդներն իրականացվել են մարզումների վերջում՝ 10-15 րոպե տևողությամբ՝ նպատակ ունենալով մարզիկների գիտակցությանը հասցնել

հոգեկաննոնավորման դերը և նշանակությունը մարզական հետագա հաջող գործունեության համար, առաջացնել դրական դրդապատճառ հոգեկաննոնավորման մարզումների նկատմամբ, պատկերացում տալ երևակայական պատկերների, խոսքի ազդեցության և կամքի դրսևորման մասին (սովորեցնել տարբեր զգացողություններ, բերել լիմոնի օրինակը):

II մարզման փուլ (3-4 մարզում)՝ մարզումներն իրականացվել են մարզման սկզբում և վերջում 10-15 րոպե տևողությամբ՝ նպատակ ունենալով կատարելագործել առաջին մարզման փուլում ձևավորված իմացությունները և սովորեցնել հոգեկաննոնավորման մեթոդներ և դրանց համակցումը մեդիտացիաների հետ:

III մարզման փուլ (4-5 մարզում)՝ նախորդ մարզումներին ձևավորած հնարքների կատարելագործում: Անհատական առանձնահատկություններից ելնելով՝ սովորել մրցակցային փուլում նպատակային կիրառել հոգեկաննոնավորման հնարքներ՝ համակցելով մեդիտացիաները (ինքնուրույն կատարման կարողությունների դրսևորում) [4,7,9]:

Կարատեիստների մոտ ի սկզբանե նկատվեց մարզումների հանդեպ հետաքրքրություն և ակտիվություն:

Փորձարարական նորույթ հանդիսացավ հոգեկաննոնավորման մեթոդների և մեդիտացիաների համակցմամբ մարզումների իրականացումը:

Ակնհայտ է, որ համալիր մեթոդները կարող են ենթարկվել փոփոխման՝ կախված մարզաձևի առանձնահատկություններից, գլխավորապես՝ հոգեկաննոնավորման մեթոդների և միջոցների հանդեպ մարզիկների անհատական ընտրությունից:

Հոգեկաննոնավորման մարզումների ընթացքում՝ ըստ փուլերի գրանցվել են նաև էլեկտրամաշկային դիմադրողականության ($4/0<U$) հետազոտության արդյունքները, որոնք ըստ փոփոխության աստիճանի՝ դրսևորել են հետևյալ դինամիկան (տես՝ աղյուսակ 1): Մրցակցային փուլում լարվածության աստիճանը փոքրինչ բարձրացել է, իսկ մրցումներից հետո նվազել նախամրցումային իրավիճակի մակարդակից:

Այն մարզիկները, որոնք չեն անցել հոգեկաննոնավորում, դրսևորել են հուզական լարվածության 100-150 $4/0<U$ մակարդակ, ինչը մինչև 80 $4/0<U$ ցածր է հետազոտվողների արդյունքից, այսինքն՝ դրսևորել են հուզական լարվածության նկատելի մակարդակ [2]:

Աղյուսակ 1

Մրցակցային փարբեր փուլերում հոգեկանոնավորման մեթոդների ներդրման օրինաչափությունները և արդյունքները [4]

Կազմակերպում և անցկացում	Մեթոդներ և միջոցներ	Հուլական լարվածություն M	Նպատակայնությունը
Նախամրցումային փուլ	Աուտոգեն մեթոդ, իդեոմոտոր մեթոդ, շնչառական վարժություններ	200 Կ/ՕՀՄ	Նախամրցումային հուլական լարվածության կանոնավորում, առաջիկա մրցմանը կենտրոնացում
Մրցումային փուլ	Հոգեկանոնավորման հնարքներ, շնչառական վարժություններ, մեդիտացիաներ	180 Կ/ՕՀՄ	Մրցումային լարվածության թուլացում, աշխատունակության վերականգնում
Հետմրցումային փուլ	Հանգստացնող հոգեկանոնավորման հնարքների կիրառում (ռելաքսացիա)	250 Կ/ՕՀՄ	Հետմրցումային նյարդային լարվածության վերականգնում, զրույց, մասնագիտական քննարկումներ, գնահատականներ

Հոգեկանոնավորման մարզումները սկսելուց մեկ շաբաթ անց կայացավ Արվյան քաղաքի կարատե մարզաձևի առաջնություն, որին մասնակցեցին ֆեդերացիայի փորձարարական թիմի 15 մարզիկ: Ստացանք հետևյալ արդյունքը՝
 1-ին տեղ՝ 0%,
 2-րդ տեղ՝ 20%,

3-րդ տեղ՝ 25% :
 Ուսումնամարզական փուլից մեկ ամիս անց կայացավ ՀՀ բաց առաջնություն, որին մասնակցեցին նաև փորձարարական թիմի 15 մարզիկներ:
 Մրցումներից 10-15 րոպե առաջ կիրառվեցին հոգեկանոնավորման հնարքներ՝ մեդիտացիաների հետ համատեղ և
www.sportedu.am

շնչառական վարժություններ (տես՝ աղյուսակ 1), ունեցանք հետևյալ արդյունքը՝

1-ին տեղ՝ 10%,

2-րդ տեղ՝ 15%,

3-րդ տեղ՝ 25% :

Համեմատելով երկու մրցաշարերը՝ համոզվեցինք, որ հոգեկաննոնավորման հնարքների և մեդիտացիաների համակցմամբ կիրառումը մրցակցային փուլում նպաստեց արդյունավետության բարձրացմանը:

Մրցումների ընթացքում մարզիկներն ինքնուրույն կարողացան տրամադրվել, կենտրոնանալ կոնկրետ գործողությունների վրա և իրավիճակից ելնելով՝ ակտիվացնել կամ հանգստացնել հոգեվիճակը [3]:

Իհարկե, կան նաև թերություններ, որոնք խնամքով նշվեցին՝ հետագայում շտկելու և կատարելագործելու նպատակով:

Եզրակացություն: Դիտարկումների և հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց՝

• Կարատեիստների հետ հոգեկաննոնավորման հնարքների կիրառումը

մրցումային փուլում նպաստեց մրցակցային արդյունքների բարձրացմանը: Մարզիկներն անհրաժեշտությունից ելնելով կարողացան ակտիվացնել (մոբիլիզացնել) կամ թուլացնել հուզական լարվածության մակարդակը, ինչն էլ տվեց հնարավորություն՝ առավելագույնս օգտագործել ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստության հնարավորությունները:

• Բացահայտվեց նաև, որ այն մարզիկները, որոնք չեն տիրապետում հոգեկաննոնավորման հնարքներին, մրցումների ընթացքում դրսևորեցին հուզական լարվածության բարձր մակարդակ:

• Գործնականում առաջին անգամ ներդրված հոգեկաննոնավորման հնարքների և մեդիտացիաների համակցումը կարատեիստների մարզական պատրաստության համակարգում ի հայտ բերեց նոր մոտեցումներ և հիմք հանդիսացավ հետագա ուսումնասիրությունների համար:

• Առաջացավ մտահաղացում հետագայում այն կիրառել որոշ մենապայքարային մարզաձևերում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավանեսյան Հ. Մ., Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեբանական ախտորոշման և կարգավորման մեթոդների ներդրումը ըմշամարտիկների պատրաստության կատարելագործման համակարգում. Հանրապետական XXVI գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Երևան, 1999, էջ 13-19:

2. Բաբայան Հ. Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2007, 121 էջ:

3. Բաբայան Հ. Ա., Ստեփանյան Ա. Գ., Գեղամյան Վ. Ղ., Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 201, 236 էջ :

4. Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման յուրահատկությունները սպորտային պատրաստության տարբեր փուլերում, ՀՖԿՍՊԻ, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Երևան, 2021, էջ 67-76:

5. Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեկանոնավորման հիմունքները մարզիկի պատրաստության համակարգում, Մենագրություն, Երևան, 2018, 119 էջ:

6. Սարգսյան Դ. Յու., Հոգեկանոնավորման տեխնիկաների կիրառության կարևորումը սպորտային մարզումներում, ՀՖԿՍՊԻ, Հոգեբանական սպասարկաման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2017, էջ 163-170:

7. Багадирова С. К., Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие, Москва Директ-Медиа, 2015, 198с.

8. Вишнякова С. В., Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки, Волгоград, 1999, Уч. пос. 162 с.

9. Смоленцева В.Н., О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебное пособие, Омск, 2012, 144 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Т. Ш. Софян¹, А.А. Варданян², А.Ж. Тер-Григорян³

¹ Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,

²Ереванский государственный медицинский университет имени Мхитара Гераци, Ереван, Армения,

³Ереванский государственный гуманитарно-технический колледж, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: методы психорегуляции, медитация, тренировочный этап, навыки, соревновательная и предсоревновательная деятельность, повышение эффективности.

Актуальность исследования. Для достижения успеха в спорте используются различные психологические мероприятия, в том числе методы психорегуляции. В

исследовании использованы наиболее доступные и прикладные методы регулирования психического состояния и повышения эффективности в соревновательном процессе.

Целью исследования является изучение наиболее применяемых методов психорегуляции в области спортивной психологии, их обучение на тренировочном этапе и применение в предсоревновательном и соревновательном процессе у каратеистов.

Методы исследования: изучение и анализ специальной литературы, применение методов психорегуляции и дыхательных упражнений, наблюдения.

Анализ результатов исследования. Ряд техник и приемов психорегуляции, которые использовались нами, были обучены и применены в таком виде спорта, как восточный вид спорта кекушин каратэ.

Исходя из специфики вида спорта, тренировка по методу психорегуляции с 15 каратистами проводилась три раза в неделю в течение месяца, продолжительностью от 15 до 20 минут в конце тренировки.

Краткие выводы. Таким образом, с каратеистами проводилась тренировка и применение психорегулирующих приемов в соревновательном процессе, в результате чего мы получили положительную динамику. Спортсменам удавалось самостоятельно активировать (мобилизовать) или успокаивать свои эмоции в зависимости от ситуации, что позволяет им по максимуму использовать свои тренировочные возможности.

Нами были впервые использованы и усовершенствованы новые подходы, объединив традиционные техники психорегуляции и медитаций в каратэ, что послужило обоснованием для новых исследований.

TECHNOLOGY OF PSYCHO-REGULATION METHOD IMPLEMENTAION IN ORIENTAL MARTIAL ARTS

T. Sh. Sofyan¹, A.A. Vardanyan², A.J. Ter-Grigoryan³

¹Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

²Yerevan State Medical University after Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia,

³Yerevan State Humanitarian-Technical College, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: methods of psycho-regulation, meditations, training phases, skills, competitive and pre-competitive activity, performance improvement.

Research relevance: To achieve success in sports, various psychological activities are used, including methods of psychoregulation. The study used the most accessible and practical methods of regulating mental state and improving performance in the competitive process.

Research aim: The purpose of the research is to explore the most widely used methods of psycho-regulation in the field of sports psychology, their instruction at the training phase and their implementation in the pre-competitive and competitive process among karatekas.

The research methods: Study and analysis of professional literature, application of psycho-regulation methods and breathing exercises and observations.

Research result analysis: A number of psychoregulation techniques and methods used by us were trained and applied in Oriental sport Kyokushin karate.

Based on the specifics of the sport, psychoregulation training with 15 karate students was carried out three times a week for a month, lasting from 15 to 20 minutes at the end of the training.

Conclusion: Therefore, training and the use of psychoregulatory techniques in the competitive process were carried out with the karatekas, as a result of which we received positive dynamics. The athletes managed to activate (mobilize) or quiet their emotions on their own, depending on the situation, which allows them to make the most of their training opportunities.

We have used and improved new approaches for the first time, combining traditional psychoregulation and meditation techniques in karate, which served as the basis for new researches.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Թադևոս Շուրիկի Սոֆյան՝ դոցենտ, Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E-mail: tatevos.sofyan@sportedu.am, ORCID: 0009-0003-1434-7590

Անդրանիկ Ալբերտի Վարդանյան՝ ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոնի դոցենտ, Երևանի Մխիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: vandranik@gmail.com

Արմինե Ժորայի Տեր-Գրիգորյան՝ Երևանի պետական հումանիտար-տեխնիկական քոլեջի տնօրեն, Երևան, Հայաստան, E-mail: engcollege@yandex.ru

Information about the authors

Tadevos Shurik Sofyan, Associate Professor, lecturer at the Department of Sport Pedagogy and Psychology after A. Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia. E-mail: tadevos.sofyan@sportedu.am,_ORCID: 0009-0003-1434-7590

Andranik Albert Vardanyan, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Yerevan State Medical University, Yerevan, Armenia, E-mail: vandranik@gmail.com

Armine Jora Ter-Grigoryan, Director of Yerevan State Humanitarian-Technical College, Yerevan, Armenia, E-mail: engcollege@yandex.ru

Հոդվածն ընդունվել է 13.03.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.03.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Հ. Գասպարյան