

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Վ.Ղ. ԳԵՂԱՄՅԱՆ

ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԸ
ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Մենագրություն

*Նվիրում եմ արցախյան 44-օրյա պատերազմում
հերոսաբար զոհված ընկերոջս՝ անվանի ըմբիշ,
«Մարտական խաչ» 1-ին աստիճանի շքանշանակիր,
փոխգնդապետ ԱՐԹՈՒՐ ԴԱՎԹԻ ՀԱԿՈԲՅԱՆԻ
հիշատակին*

Հեղինակային հրատարակություն

ԵՐԵՎԱՆ 2021

ՀՏԴ 159.9:796

ԳՄԴ 88.4+75

Գ 422

**Տպագրման Ե Երաշխավորել Հայաստանի ֆիզիկական
կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գիտական
խորհուրդը**

Գրախոսներ՝ Հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբայան
Հ.գ.թ., դոցենտ Հ.Ռ. Հովհաննիսյան

Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեկան վիճակները սպորտում /Վ.Ղ. Գեղամյան. –
Գ 422 Եր.: Հեղ. հրատ., 2021թ. - 89 էջ:

Մենագրությունը նվիրված է ժամանակակից սպորտում հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկություններին: Աշխատանքում ներկայացված են մարզիկի մարզումային և մրցակցային գործընթացներում ի հայտ եկող տարբեր դրական և բացասական հոգեկան վիճակների բնութագրերը, դրանց առաջացման պատճառները, կանխարգելման մատչելի մեթոդները, միջոցներն ու գործնական առաջարկությունները:

Այն նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետ-ուսանողների, մագիստրանտների, մարզիչների և մարզիկների, ինչպես նաև՝ սպորտային գիտության բնագավառի մասնագետների համար:

Mental states in sports

V. Kh. Geghamyan

The monograph is devoted to the manifestation features of mental states in modern sports. The paper presents characteristics of various positive and negative mental states arising in the athlete's training and competitive processes, their causes, available methods of prevention, measures and practical suggestions.

It is designed for students and undergraduates of universities of physical culture and sports, coaches and athletes, as well as specialists in the field of sports science.

ՀՏԴ 159.9:796

ԳՄԴ 88.4+75

ISBN 978-9939-0-3679-3

© Գեղամյան Վ. Ղ., 2021

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

| | |
|---|-----------|
| Նախաբան | 5 |
| ԳԼՈՒԽ 1. ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ | 7 |
| 1.1 Ընդհանուր հասկացություն հոգեկան վիճակների մասին | 7 |
| 1.2 Հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները սպորտում | 12 |
| 1.3 Հոգեկան լարվածությունը սպորտում | 16 |
| ԳԼՈՒԽ 2. ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ | 20 |
| 2.1 Հոգեկան վիճակների բնութագրերը մարզումային գործընթացում | 20 |
| 2.2 Մարզիկի հոգեկան վիճակների դրսևորումներն ու առաջացման պատճառները մարզումային գործընթացում | 22 |
| • Հոգեկան հոգևածության, քրոնիկ և գերհոգևածության վիճակներ | 23 |
| • Հոգեկան գերմարզվածության վիճակ | 27 |
| • Հոգեկան լարվածության և գերլարվածության վիճակներ | 29 |
| • Հոգեկան (հուզական) հյուժման վիճակ | 34 |
| • «Հրաժարման», «Մեռյալ կետ» և «Երկրորդ շնչառության» վիճակներ | 35 |
| • Միապաղաղության (մոնոտոնիայի) վիճակ | 40 |
| • Հոգեկան հագեցվածության վիճակ | 43 |
| • Հոգեկան անբավարարվածության վիճակ | 46 |
| • Մարզավիճակ | 47 |

| | |
|--|-----------|
| ԳԼՈՒԽ 3. ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԳՏԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ | 50 |
| 3.1 Հոգեկան վիճակների բնութագրերը մրցակցային գործընթացում | 50 |
| 3.2 Մրցակցային հոգեկան վիճակների առաջացման պատճառները | 51 |
| 3.3 Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների բնութագրերը | 56 |
| • Նախամեկնարկային անտարբերության վիճակ | 58 |
| • Մարտական պատրաստականության (ոգեշնչվածության) վիճակ | 59 |
| • Նախամեկնարկային տենդի (գերլարվածության) վիճակ | 62 |
| • Նախամեկնարկային ապատիայի վիճակ | 66 |
| • Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման դինամիկան | 70 |
| 3.4 Մրցակցային հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները (սթրես, տագնապ, վախ, աֆեկտ) | 73 |
| 3.5 Բունմրցակցային հոգեկան վիճակների բնութագրերը | 78 |
| 3.6 Հետմրցումային հոգեկան վիճակներ | 81 |
| Գրականության ցանկ | 85 |

ՆԱԽԱԲԱՆ

Մարզիկների սպորտային պատրաստության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման առաջնահերթ խնդիրներից է հոգեկան վիճակների առաջացման բուն պատճառների, ախտորոշման ու կանոնավորման հարցը, որն իր ուրույն տեղն է գտել սպորտի հոգեբանների աշխատություններում:

Տարեցտարի ավելի է արժևորվում այս հիմնախնդիրը հատկապես այնպիսի մարզաձևերում, որոնցում առկա են մարզիկի հոգեկան ֆունկցիաների ու ֆիզիկական ընդունակությունների առավելագույն աստիճանի դրսևորում, ապա լարվածության թուլացում, վերականգնում և կրկին մոբիլիզացում: Այդ են վկայում վերջին տարիների մարզումային բեռնըվածության ծավալի, միջազգային մրցումներում և օլիմպիական խաղերում մարզիկների մրցակցային բարձր արդյունքների հասնելու պահանջները:

Չնայած երկարամյա ուսումնասիրություններին՝ մարզիկի անբարենպաստ հոգեկան վիճակների առաջացման պատճառների և դրանց կանոնավորման առավել արդյունավետ մեթոդների բացահայտման հիմնախնդիրը վերջնականորեն պարզաբանված չեն և շարունակաբար կատարելագործվում են դրանց նորովի մոտեցումները [Օ.Ա. Չերնիկովա 1973, Օ.Ա. Սիրոտին 1973, Ա.Ա. Լալայան 1975, Գ.Դ. Գորբունով 1986, Օ.Վ. Դաշկևիչը 1987, Ռ.Մ. Չազայնով 2006, Հ.Ս. Ավանեսյան 2007, Հ.Ա. Բաբայան 2007, Ե.Պ. Իյին 2011, Ա.Գ. Ստեփանյան 2012, Թ.Շ Սոֆյան 2018, Վ.Ղ. Գեղամյան 2018, Վ.Ֆ. Սոպով 2020 և ուրիշներ]:

Հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները պայմանավորված են ոչ միայն մարզածևի մարզումային և մրցակցային պայմաններով, այլև՝ մարզիկի անձի յուրահատկություններով, որոնք ձևավորվում են սթրես գործոնների ազդեցության ներքո: Այդ իսկ պատճառով յուրաքանչյուր մարզիկի հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունների իմացությունը թույլ կտա կիրառել հոգեբանամանկավարժական մոտեցումներ՝ ուղղված մարզիկի բարենպաստ հոգեկան վիճակների ձևավորմանը մարզումային և մրցակցային գործընթացներում:

Աշխատանքի հիմքում դրված է մի շարք նշանավոր սպորտի հոգեբանների՝ Գ.Դ. Գորբունովի, Ե.Պ. Իյինի, Ռ.Ս. Չազայնովի, Վ.Ֆ. Սոպովի, Յ.Ա. Բաբայանի և այլոց աշխատություններն ու մեր կողմից իրականացված երկար տարիների գիտագործնական և մարզչական փորձից ձեռք բերված նորովի մոտեցումները:

Մենագրությունը ներկայացված է պարզ և մատչելի լեզվով՝ հասանելի սպորտային ոլորտի մասնագետներին, մարզիչներին, տարբեր տարիքային և որակավորման մարզիկներին: Ընգրկված են տեսական և մեթոդական նյութեր, գործնական խորհուրդներ, որոնք ներկայացված են երեք գլուխներով՝ ներկայացնելով սպորտային գործունեության տարբեր փուլերում ի հայտ եկող հոգեկան վիճակների դրսևորումները:

ԳԼՈՒԽ 1. ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

1.1 Ընդհանուր հասկացություն հոգեկան վիճակների մասին

Ակնհայտ է, որ արթուն մարդը տարբերվում է քնածից, սթափը՝ հարբածից, ուրախը՝ դժբախտից, վճռականը՝ անվստահից և այլն: Հոգեկան վիճակները պարզապես պայմանավորում են մարդու վարքը:

Հոգեկան վիճակներն առավել ցայտուն են դրսևորվում հատկապես անձից բարձր պատասխանատվություն պահանջող գործողություններում և էքստրեմալ պայմաններում, որտեղ անհրաժեշտություն է առաջանում արագ որոշումներ կայացնել, բարդ իրավիճակներում արագ կողմնորոշվել և ճիշտ գործողություններ իրականացնել (մարտական գործողություններ, աղետալի իրավիճակներ, սպորտային մրցումներ և այլն):

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ որոշ հոգեկան վիճակների առաջացումը՝ որպես կանոն, պայմանավորված է անձի պահանջմունքներով և, եթե պայմանները նպաստավոր են և այդ պահանջմունքները հեշտ են բավարարվում, ապա դա հանգեցնում է դրական վիճակի՝ առաջացնելով բարձր տրամադրություն, ուրախություն, ոգեշնչում, հրճվանք և այլն: Իսկ, եթե այս կամ այն պահանջմունքը բավարարելու հավանականությունը ցածր է կամ ընդհանրապես բացակայում է, ապա հոգեկան վիճակը անբարենպաստ է լինում [41]:

Կախված ծագած իրավունքային վիճակի բնույթից՝ մարդու իրավունքները փոփոխման է ենթարկվում՝ վերաբերմունքը, սպասելիքները, ապրումները, դիրքորոշումները, աշխարհընկալումը և այլն: Օրինակ՝ սիրող մարդու համար նրա սիրո առարկան իդեալական է թվում, զուրկ թերություններից, չնայած կարող է իրականում այդպիսին չլինել: Եվ, ընդհակառակը, զայրացած վիճակում գտնվող մարդը դիմացինին տեսնում է բացառապես «սևագգեստ», և այս կամ այն տրամաբանական փաստարկները շատ քիչ են ազդում նման վիճակի վրա: Մարդու կյանքը Եսկանորեն կախված է շարունակաբար փոփոխվող տարբեր իրավունքային վիճակներից: Հոգեկան վիճակների ֆոնի վրա դրսևորվում են անձի իրավունքային հավասարակշռության աստիճանը շրջակա միջավայրի նկատմամբ, արտահայտում են նրա ուրախության և տխրության, հիացմունքի և հիասթափության, հրճվածության և վիճակները՝ կապված իրադարձությունների մեջ նրա ներգրավվածությանն ու վերաբերվելուն:

Հոգեկան վիճակները իրավունքային գործընթացների և անձի անհատական իրավունքային առանձնահատկությունների հետ մեկտեղ կազմում են իրավունքային երևույթների ամբողջությունը: Սակայն, ի տարբերություն իրավունքային գործընթացների, որոնք ունեն սկիզբ և ավարտ, և անհատական առանձնահատկությունների, որոնք դրսևորվում են որոշակի իրավիճակներում, իրավունքային վիճակներն ունեն անընդհատ փոփոխվող դինամիկ բնույթ [25]:

Հոգեկան վիճակներն ապահովում են գործունեության նկատմամբ մարդու բարձր և ցածր ակտիվությունը, առա-

ջացնում են կայուն հետաքրքրություններ, ինքնավստահություն, ստեղծագործական վերելք, ոգեշնչվածություն կամ, ընդհակառակը, անտարբերություն, հիասթափություն, անորոշություն և այլն [25]:

Եթե սահմանենք հոգեկան վիճակները, ապա դա անձի հոգեկան ակտիվության մակարդակն է, որը որոշակի ժամանակահատվածում ապահովում է հոգեկան երևույթների արդյունավետ դրսևորում:

Հոգեկան վիճակների արդյունավետ դրսևորումները որոշակի ժամանակահատվածում նպաստում են ամբողջությամբ և արդյունավետ դրսևորելու անձի պատրաստվածությունը որոշակի գործունեությանը, այսինքն իրագործել օրգանիզմի բոլոր պոտենցիալ հնարավորությունները: Հոգեկան վիճակները դիտարկվում են որպես ֆոն, որոնց վրա ընթանում են հոգեկան գործընթացները:

Յուրաքանչյուր հոգեկան վիճակի դրսևորման հիմքում ընկած է [21,25,42]՝

հոգեֆիզիոլոգիական (վեգետատիվ ռեակցիաներ՝ արյան շրջանառության, պուլսի հաճախականության, շնչառության, օրգանիզմի ջերմաստիճանի փոփոխություններ, հոգեշարժիչ ընդունակությունների փոփոխություն՝ շարժողական ռեակցիաների արագության, ճիշտ և սխալ ռեակցիաների հակազդման փոփոխություններ և այլն),

հոգեբանական (հոգեկան տարբեր երևույթների փոփոխություններ՝ տրամադրության, բնավորություն, կամային դրսևորումներ),

սոցիալ-հոգեբանական (միջանձնային, վարքի, գործունեության նկատմամբ վերաբերմունքի փոփոխություններ):

Չոգեկան վիճակները դասակարգվում են տարբեր չափանիշների հիման վրա, սակայն տարածված են հետևյալները [21,25,42].

1. Ըստ հոգեկան գործընթացների՝ ճանաչողական, հուզական և կամային:

Ճանաչողական- հետաքրքրասիրություն, զարմանք, տարակուսանք, կասկած, երազկոտություն, կենտրոնացվածություն և այլն:

Չուզական - ուրախություն, վիշտ, տխրություն, վրդովմունք, զայրույթ, դժգոհություն, բավարարվածություն, կենսուրախություն, մելամաղձություն, ճնշվածություն, ընկճվածություն, հուսահատություն, վախ, երկչոտություն, սարսափ, հրապուրանք, կիրք և այլն:

Կամային - ակտիվություն, պասիվություն, վճռականություն և անվճռականություն, վստահություն, զսպվածություն և պոռթկում, հանգստություն և այլն:

2. Ըստ առաջացման պատճառների՝ անձնային (նւրոզ) և իրավիճակային (հուզական լարվածություն):

3. Ըստ զարգացվածության մակարդակի՝ խորը (կիրք) և մակերեսային (տրամադրություն):

4. Ըստ դրսևորման տևողության՝ տևական և կարճատև:

5. Ըստ հակազդման ուղղության՝ դրական (ոգեշնչում) և բացասական (ապատիա):

6. Սթենիկ (վիճակներ, որոնք ակտիվացնում են կենսագործունեությունը) և ասթենիկ (որոնք ճնշում են կենսագործունեությունը):

7. Ըստ գիտակցվածության աստիճանի՝ գիտակցված (հետաքրքրություններ) և չգիտակցված (տագնապ):

8. Ըստ նյարդային համակարգի լարվածության աստիճանի (սթրես, միապաղաղություն և այլն), նշանակալի իրադարձությունների նկատմամբ անհանգստության աստիճանի (դեպրեսիա, տագնապ, հրճվանք, կենտրոնացվածություն), շարժողական գործողությունների իրականացման բնութագրման (հոգեսոմատիկ պոռթկում, բարենպաստ մարտական պատրաստականության վիճակ):

Հոգեկան վիճակների որակական բնութագրերում ներառվում են հետևյալ հատկությունները [21,25,42]՝

- հոգեկան վիճակները որոշակի ժամանակահատված պայմանավորում են ամբողջ հոգեկան գործունեությունը և ունեն իրենց յուրահատուկ դրսևորումները,
- հոգեկան վիճակները իրենց դրսևորման դինամիկայում միջանկյալ տեղ են զբաղեցնում հոգեկան գործընթացների և անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների միջև,
- անձը տվյալ ժամանակահատվածում կարող է գտնվել միայն մեկ հոգեկան վիճակում
- հոգեկան վիճակները հանդիսանում են, որպես որոշակի ֆոն, որոնք ընկած են հոգեկան գործունեության հիմքում,
- հոգեկան վիճակները բնութագրվում են իրենց փոփոխականությամբ,
- հոգեկան վիճակները միշտ ժամանակավոր են, չնայած կարող են և շատ կայուն լինել,
- հոգեկան վիճակի միավորն է՝ ապրումներ գումարած վարքագիծ (հակազդում, գործողություն, արարք), այսինքն ապրումների և վարքի միասնությունը:

1.2 Հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները սպորտում

Սպորտային հոգեբանների կարծիքով հոգեկան վիճակները հանդիսանում են մարզիկի բարձր մրցակցային արդյունքների ցուցադրման գրավականներից մեկը, ինչը կասկածից վեր է:

Սպորտում հոգեկան վիճակների վերաբերյալ գոյություն ունեն բազմաթիվ հետազոտություններ որտեղ ընդգծվում է նրանց դերն ու նշանակությունը մարզիկի սպորտային պատրաստության համակարգում և բարձր մրցակցային արդյունքների նվաճման գործում [2,11,15,16,18,21,29,32,37 և ուրիշներ]: Սպորտային գործունեությունը յուրահատուկ ձևով է ազդում մարզիկի հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունների վրա:

Սպորտային գործունեությունն ուղեկցվում է հոգեկան վիճակների ակտիվ և տարաբնույթ դրսևորումներով: Մարզիկի հոգեկան վիճակների դրսևորումներն էականորեն կախված են մարզաձևի առանձնահատկություններից, մարզիկի տարիքից, փորձից, որակավորման աստիճանից, մարզաձևի մարզումային, մրցակցային գործունեության առանձնահատկություններից, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից և նմանատիպ այլ ազդեցություններից: Ողջ մարզական կարիերայի ընթացքում մարզիկը անընդհատ բախվում է տարբեր հոգեկան վիճակների՝ պայմանավորված մարզումային բեռնվածությամբ, վնաս-

վածքներով, հաղթանակների բերկրանքներով, պարտությունների դառնություններով:

Հաշվի առնելով հոգեկան վիճակի այնպիսի հատկությունը, ինչպիսին է փոփոխականությունը՝ յուրաքանչյուր մարզաձևում, պայմանավորված մարզման, մրցման և ռեժիմի պահպանման առանձնահատկություններով, այն ի հայտ է գալիս տարբեր հաճախականությամբ, ուժգնությամբ և տարբեր դրսևորումներով. այն մարզաձևերում, որոնց մրցումների ժամանակային տևողությունը բավականաչափ մեծ է (թենիս, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, բասկետբոլ և այլն), կարող է փոխել հոգեկան վիճակի դինամիկայի ձևը և խաղային գործողությունների արդյունավետությունը: Իսկ այն մարզաձևերում, որտեղ մրցումները տևում են համեմատաբար կարճ, ժամանակային դեֆիցիտի պայմաններում (ծանրամարտ, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ և այլն) ունենում են առավել կայուն դինամիկա [15, 20,34,38]:

Հոգեկան վիճակները յուրովի են ազդում մարզիկների մարզման, ռեժիմի պահպանման, ինչպես նաև մրցակցային գործընթացի արդյունավետության վրա: Հոգեկան վիճակները մարզիկի մոտ ձևավորվում են շրջապատող միջավայրի և մարզչի անմիջական ներգործության ներքո, որոնք էլ իրենց հերթին ակտիվացնում ու բարձրացնում են նրանց աշխատունակությունը՝ առաջ բերելով դրական հույզեր, ոգեշնչվածություն, մարտական պատրաստականության վիճակ և այլն:

Հոգեկան վիճակների դրսևորման աստիճանը պայմանավորված է նյարդային համակարգի ակտիվացման և դրա հետ ուղեկցվող հոգեկան լարվածության մակարդակով: Յուրաքանչյուր մարզիկ ունի հոգեկան վիճակների իրեն հատուկ անհատական ակտիվացման մակարդակը:

Մրցակցային բարձր արդյունքների հասնելու համար մարզիկից պահանջվում է բազմամյա մարզումային և մրցումային լարված ու ծավալուն աշխատանք: Ուռք դնելով մարզադահլիճ՝ առողջ և հանրաճանաչ մարզիկ դառնալու իր դրդապատճառներով մարզիկը բախվում է բազում դրական և բացասական հոգեկան վիճակների՝ սթրես, տագնապ, ֆրոստրագիայի վիճակ և այլն: Իսկ այդ հոգեկան վիճակների առավել արդյունավետ դրսևորումները նպաստում են մարզիկին ոչ միայն բարձր մրցակցային արդյունքների հասնելուն, այլ նաև պահպանում և ուղղորդում են նրա հոգեկանը դեպի այդ գործունեությունը:

Գաղտնիք չէ, որ բարձր ընդունակությունների տեր հատկապես երիտասարդ ու անփորձ շատ մարզիկներ բազմաթիվ անբարենպաստ հոգեկան վիճակների հետևանքով ոչ միայն չեն կարողանում դրսևորել իրենց ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ կարողությունները, այլև նույնիսկ հրաժարվում են հետագա պայքարից, երբեմն էլ թողնում սպորտը: Այստեղ է կարևորվում մարզչի դերը ոչ միայն մարզիկների պատրաստության ձևերի (ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական) պատրաստության իմաստով, այլ նաև պրոֆեսիոնալ փորձով ու գիտագործնական ձեռքբերումներով նպաստելու մարզիկի դրական հոգեվիճակների ձևավորմանը՝ ստեղծելով նպաստավոր պայմաններ սպորտային նվաճումների հետագա արդյունավետ և մարզական կեցության համար:

Մեր կողմից իրականացված բազմամյա հետազոտություններն ու դիտարկումները ցույց են տվել, որ որպես մարզիկի մարզումային և մրցակցային գործընթացների արդյունավետության վրա ազդող հոգեկան վիճակները պայմանավորող գործոններ՝ առանձնացվում են հետևյալները.

1. Մարզիկին բնորոշ են ուժերի բարձր ինքնազնահատումը: Շատ մարզիկներ հաճախ իրենց առջև դնում են չափից ավելի մեծ խնդիրներ և վստահ են, որ կարող են հաղթահարել դրանք՝ չգիտակցելով այդ գործընթացի հետ կապված դժվարությունները: Եվ հաճախ պարտությունը, վնասվածքները, արտաքին և ներքին անորոշ ներգործությունները և, նույնիսկ, սխալ մրցավարությունը մարզիկի մոտ կարող են առաջացնել սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահություն, ինչն էլ կարող է հանգեցնել բացասական հոգեկան վիճակների՝ հիասթափություն և անտարբերություն:
2. Չնայած շատ մարզիկներ առանձնանում են բարձր հոգեկան կայունությամբ, սակայն մրցումների ժամանակ մարզչի, ծնողի կամ մերձավորի կողմից անզգույշ խոսքը կամ վերաբերմունքը կարող են առիթ հանդիսանալ հուզական անբարենպաստ վիճակների դրսևորմանը, ինչն էլ կարող է բացասաբար անդրադառնալ նրա հոգեկանի ու մրցակցային արդյունքի վրա:
3. Մարզական գործունեությունը առանձնանում է բարձր հուզականությամբ: Այն հազեցված է ուժեղ և բազմաբնույթ հուզական վիճակներով: Մարզիկի հոգեկան վիճակների վրա ազդում են բազմատեսակ գործոններ՝ մրցումների մասշտաբը և պայմանները, մրցումների մասնակիցների կազմը, մարզավիճակը, մրցավարությունը, անհատական առանձնահատկությունները (նյարդային համակարգի տիպը, կամային որակները, բնավորության առանձնահատկությունները), մրցակցային սուր պայքարը: Բացասական հուզական վիճակները կարող են առաջացնել

ուժասպառություն, ապատիա (անտարբերություն), մրցմանը մասնակցելու ցանկության բացակայություն:

Սպորտում հոգեկան վիճակները բաժանվում են մարզումայինի և մրցակցայինի. վերջինս իր հերթին բաժանվում է նախամեկնարկայինի, բուևմրցումայինի և հետմրցումայինի, լինում է նաև իրավիճակային: Հոգեկան վիճակների նպատակաուղղված կարգավորումը կոչվում է հոգեկարգավորում, որն ուղղված է մարզիկի համար նպաստավոր յուրահատուկ հոգեկան վիճակների ձևավորմանը, նյարդահոգեկան ակտիվության պահպանմանն ու աշխատունակության բարձրացմանը, որոնք էլ իրենց հերթին նպաստում են մարզիկի ֆիզիկական և տեխնիկատակտիկական հնարավորությունների արդյունավետ իրականացմանը:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը՝ պարզ է դառնում հոգեկան վիճակների դերն ու նշանակությունը, դրական և բացասական կողմերը մարզիկի պատրաստության համակարգում, ինչը մեծ պահանջ է դնում մարզչի առջև՝ սեփական հեղինակությամբ ազդելու, մարզումային գործընթացը ճիշտ պլանավորելու, ինչպես նաև՝ հոգեբանական ազդեցությունների և հոգեկանոնավորման ժամանակակից մեթոդներին տիրապետելուն:

1.3 Հոգեկան լարվածությունը սպորտում

Բազմաթիվ հոգեկան վիճակների շարքում իր ուրույն դերն ունի հոգեկան լարվածությունը, որի դրսևորման մակարդակով է պայմանավորված մարզիկի մարզումային և մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը:

Մարզական գործունեության տարբեր փուլերում՝ մարզում, մրցում, մարզական ռեժիմի պահպանում, այն կարող է լինել տարբեր: Հոգեկան լարվածության բացակայությունն նկատվում է միայն խորը քնի ժամանակ, իսկ առավելագույնին է հասնում բարձր պատասխանատվություն պահանջող և էքստրեմալ գործունեության ընթացքում:

Մարզիկի հոգեկան լարվածության օպտիմալ սահմանը համարվում է այն, երբ նա ցուցաբերում է իր պահուստային ողջ հնարավորություններն ու սպորտային պատրաստակալության բարձր մակարդակը: Ձևավորվող մարտական ոգին, ոգեշնչումը նպաստում են մարզիկի օրգանիզմի և հոգեկանի պաշարների բացահայտմանը: Սակայն ինչպե՞ս որոշել, ո՞րն է մարզիկի առավելագույն հոգեկան լարվածության սահմանը: Ըստ էության մարզական ռեկորդներն ու բարձր նվաճումները համարվում են առավելագույն ցուցանիշներ, բայց քանի որ դրանք տարեցտարի աճում են և փոփոխվում, պարզ է, որ հոգեկան լարվածության առավելագույնի սահմանը համարվում է հարաբերական է և յուրաքանչյուր մարզիկի համար այն խիստ անհատական է: Իսկ առավելագույնից այն կողմը համարվում է գերլարվածություն, ինչը բնականաբար բացասական է ազդում մարզիկի գործունեության արդյունավետության վրա [3,18,20,33]:

Սպորտում հոգեկան լարվածության առանձնահատկություններից մեկն էլ այն է, որն ուղեկցվում է մարզիկի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական ընդունակությունների առավելագույն աստիճանի դրսևորմամբ: Օրինակ՝ չենք կարող համեմատել աշակերտի քննությանը մասնակցության և ծանրամարտիկի, ով պատրաստվում է ռեկորդ սահմանել, հոգեկան լարվածության աստիճանները [40]:

Մարզումային լարվածությունը հիմնականում կապված է ֆիզիկական բեռնվածության, մարզաձևի բնորոշ դժվարությունների, տեխնիկատակտիկական բարդ խնդիրների հաղթահարման հետ, իսկ ծայրաստիճան լարված մրցակցային գործընթացում դրանց ավելանում է ռեկորդային արդյունքների ցուցադրման նպատակը [40]:

Հոգեկան լարվածությունը դրսևորվում է ոչ միայն բուն գործընթացում, այլև մինչև գործընթացի սկսելը և նրանից հետո՝ պայմանավորված արդյունքով:

Ընդունված է առանձնացնել հոգեկան լարվածության երեք մակարդակ.

1. **Թույլ.** Այստեղ լարվածության աստիճանը պայմանական է, քանի որ նրա դրսևորումները կամ ընդհանրապես չեն նշմարվում, կամ էական չեն: Այս պարագայում գործունեության արդյունավետությունը չի կարող առավելագույնին հասնել:
2. **Չափավոր.** առաջացնում է հուզական դրական ֆոն և ցանկություն՝ հաղթահարելու դժվարությունները և հասնել ցանկալի արդյունքի: Բացի այդ դրական տեղաշարժեր են տեղի ունենում հոգեկան գործընթացներում (ուշադրության, հիշողության, երևակայության մտածողության առանձնահատկությունների ակտիվացում) և հոգեշարժողական ընդունակություններում (շարժողական ռեակցիաների հակազդման արագություն, բարդ իրավիճակի արագ կողմնորոշում, մոբիլիզացիոն առանձնահատկությունների ակտիվացում և այլն):
3. **Գեր.** Հոգեկան գործընթացների և հոգեշարժիչ ընդունակությունների խախտում, տազնապի, վախի, հոգեկան և ֆիզիկական անհարմարության զգացումներ և այլն:

Հոգեկան լարվածությունը սպորտում առանձնանում է մարզումայինի և մրցակցայինի, որոնք էականորեն տարբերվում են միմյանցից:

Դիտարկելով հոգեկան լարվածության առանձնահատկությունները, կապը հոգեկան վիճակների հետ, մարզումային և մրցումային իրավիճակներում նրանց դրական և բացասական դրսևորումները՝ հարց է առաջանում՝ ինչպես հասկանալ, թե որն է այդ բարենպաստ լարվածության սահմանը, ախտորոշման և կարգավորման մեխանիզմները. Պատասխանները կգտնենք ստորև ներկայացված գլուխներում և ենթագլուխներում:

ԳԼՈՒԽ 2. ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱԿԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

2.1 Հոգեկան վիճակների բնութագրերը մարզումային գործընթացում

Ժամանակակից սպորտում բարձր արդյունքների հասնելու համար մարզիկից պահանջվում է ամենօրյա ծանր և տարաբնույթ մարզումային գործընթաց: Ակնհայտ է, որ անցյալի համեմատ առանձին մարզաձևերում մարզումային բեռնը վաճառվելու է աճել է 4-6 անգամ, ինչն էլ իր հերթին առաջ է բերում թե ֆիզիկական և թե հոգեբանական գերբեռնվածություն:

Հոգեկան վիճակների դրսևորումները մարզման գործընթացում առանձնանում են իրենց ուժգնությամբ և տևականությամբ, կարող են լինել նաև սուր, որոնք կարճատև են, ինչպես նաև՝ տևական-քրոնիկ: Տևական-քրոնիկ անբարենպաստ հոգեկան վիճակների առաջացման և զարգացման ռիսկայնությունը բարձր է հատկապես այն ժամանակ, երբ մարզիկը մարզումից մարզում չի հասցնում վերականգնել կորցրած ֆիզիկական և նյարդահոգեկան էներգիան [43]:

Առօրյա հոգեկան վիճակի համեմատ ցանկացած մարզում բնութագրվում է ավելի բարձր ակտիվությամբ, լարվածությամբ, կենտրոնացվածությամբ: Այնուամենայնիվ, մարզիկների հոգեկան ակտիվացումը, մոբիլիզացումը և այլ ցու-

ցանիշները փոխվում են՝ կախված մարզման բեռնվածության առանձնահատկություններից և նպատակներից [43]:

Ըստ եռլայան մարզման պայմանները լիսումեն տարբեր՝ վարժությունների բազմազանությամբ, տեխնիկական հնարքներով, մեծ ռիսկ պահանջող վարժություններով, վնասվածքներ ստանալու վտանգավորությամբ, մարզումների ինտենսիվությամբ կամ երկարատև ֆիզիկական գործողություններով, բավարար, բարձր կամ գերբեռնված ֆիզիկական գործողություններով, փորձամրցումներով և այլն: Այս բոլորը ուղեկցվում են մրցումների համեմատ թույլ, բայց տևական տարբեր հոգեկան վիճակների դրսևորման ֆոնի վրա՝ մարզիկից պահանջելով հոգեկան թարմության և բարենպաստ հոգեկան վիճակների պահպանում և անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանոնավորման մեթոդների տիրապետում:

Բարենպաստ հոգեկան վիճակը մարզման գործընթացում բնութագրվում է մարզիկի աշխատունակության և ակտիվության բարձրացմամբ, դրական հույզերի առկայությամբ, մարզումային դրդապատճառների ձևավորմամբ: Սակայն մարզումային բարենպաստ հոգեկան վիճակները տարբեր մարզաձևերում տարբեր են՝ կապված մարզաձևի յուրահատկություններից:

Բարենպաստ մարզումային վիճակի ցուցանիշ է համարվում մարզիկի աշխատունակության, ֆիզիկական և նյարդահոգեկան էներգիայի ծախսման աստիճանը:

Հայտնի է, որ նույն ծավալի աշխատանք պահանջող մարզումներում տարբեր մարզիկներ նյարդահոգեկան և ֆիզիկական էներգիան ծախսում են տարբեր կերպ, ինչը պայմանավորված է հիմնականում մարզիկի որակավորման աստիճանով, տարիքով, փորձով, ինչպես նաև նյարդային

համակարգի ուժով, կամային պատրաստության աստիճանով, դրդապատճառների ոլորտով և այլն [43]:

Մարզման ընթացքում մարզիկներն ունենում են տարատեսակ դրական և բացասական ապրումներ և հույզեր՝ վախ, անհանգստություն, նոր և բարդ տեխնիկական հնարքների, վարժությունների կատարման, վնասվածք ստանալու, ծանրաբեռնված մարզմանը մինչև վերջ ուժերը չհերիքելու և նմանատիպ դրսևորումների վերաբերյալ, դժգոհություն մարզչից կամ մարզման մեթոդներից, ինչպես նաև՝ բավարարվածության, հաճույքի, ուրախության զգացումներ՝ կապված կատարված աշխատանքից և այլն: Այս ամենը մարզիկը իրականացնում է պատրաստակամորեն, սակայն հոգեկան անբարենպաստ վիճակները, գրգռվածությունը, ձանձրույթը, անտարբերությունը և նմանատիպ այլ հոգեվիճակներ կարող են էականորեն ազդել մարզման արդյունավետության վրա:

2.2 Մարզիկի հոգեկան վիճակների դրսևորումներն ու առաջացման պատճառները մարզումային գործընթացում

Հոգեկան վիճակները մարզումային գործընթացում որպես կանոն ունենում են տարաբնույթ դրական և բացասական դրսևորումներ, որոնք յուրովի են ազդում մարզման գործընթացի արդյունավետության վրա:

Յոգեկան հոգևածության, քրոնիկ և գերհոգևածության վիճակներ

1) Յոգևածության վիճակ. Ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական վիճակ է, որը ծանր և երկարատև մարզումների արդյունք է: Երկարատև հոգևածությունը կարող է հանգեցնել **քրոնիկ հոգևածության** կամ **գերհոգևածության**, ինչը վտանգավոր է մարզիկի առողջության համար:

Ախտանիշներն են՝

- Նկատվում է մարզիկի աշխատունակության անկում,
- Ֆիզիոլոգիական գործառույթների ժամանակավոր խախտում,
- մարզիկն ունենում է անընդհատ հոգևածության զգացում,
- Նվազում են հոգեկան ճանաչողական գործընթացների ֆունկցիաները՝ ընկնում է ուշադրության, հիշողության, մտածողության արդյունավետությունը,
- տեսողական և լսողական անալիզատորների զգայունակության նվազում,
- շարժողական գործողություններում նկատվում է ավելորդ շարժումներ, սխալների քանակի ավելացում,
- հոգեշարժիչ ընդունակությունները դրսևորվում են ոչ արդյունավետ (տարածության, ժամանակի ըմբռնման, շարժողական ռեակցիաների խախտում և այլն):

Առանձնահատկություններն են.

1. Փոխհատուցվող (հաղթահարվող) հոգևածության վիճակ. մարզիկի մոտ առաջացած հոգևածության զգացողությունը կամային ջանքերի շնորհիվ հաղթահարվում

Է, և նա պահպանում է մարզման արդյունավետությունն ու ակտիվությունը:

2. Չփոխհատուցվող (չհաղթահարվող) հոգևածության վիճակ. մարզիկը հոգևածության դեմ պայքարելու համար չի կարողանում ուժեր մոբիլիզացնել, արդյունավետ կատարել առաջադրանքները, ինչի արդյունքում նվազում է մարզման գործընթացի արդյունավետությունը:

Մարզիկի հոգևածության վիճակի առաջացման արագությունը և ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների խորությունը կախված են բազմաթիվ գործոններից՝ նյարդային համակարգի ուժից, պատրաստության աստիճանից, մարզման բեռնվածությունից, վերաբերմունքից, դրդապատճառներից և այլն:

2) Քրոնիկ հոգևածության վիճակ. անբավարար վերականգնման ֆոնին մարզվելիս հոգևածության վիճակը կարող է վերափոխվել քրոնիկական հոգևածության և գերհոգևածության վիճակների:

Քրոնիկ հոգևածության պայմաններում մարզման գործընթացում մարզիկի աշխատունակությունն ու արդյունավետությունը երկար չեն տևում, քանի որ օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունները արագ են սպառվում:

Ախտանիշներն են՝

- նախքան մարզումը սկսելը հոգևածության զգացում,
- աշխատունակության անհրաժեշտ մակարդակի պահպանման դժվարություն,
- արագ հոգևածություն,

- շարժողական գործողություններում սխալների ավելացում,
- դյուրագրգռություն,
- տրամադրության անկայունություն:

Առաջացման պատճառներն են՝

- մարզական ռեժիմի խախտումը (քուն, սնունդ),
- վերականգնման անհրաժեշտ ընթացակարգերի բացակայություն, գերբեռնվածություն և այլն,
- առօրյա զբաղվածություն (մարզմանը զուգահեռ այլ գործունեությամբ զբաղվելը):

3) Գերհոգևածության վիճակ. բնութագրվում է մշտական հոգևածության, թուլության, խանգարված քնի և ախորժակի, շնչառության, սրտի և մարմնի այլ մասերի ցավերի և քաշի կորստի զգացումով:

Ախտանիշներն են՝

- ուշադրության, հիշողության խանգարումներ,
- տեխնիկական գործողություններում կոպիտ սխալներ,
- աշխատունակության անկում,
- սովորական մարզումային բեռնվածության հաղթահարման անհնարինություն,
- ցուցաբերած մարզական արդյունքների կտրուկ նվազում,
- անընդհատ հոգևածության զգացում նաև առօրյա կյանքում,
- դյուրագրգռություն, նյարդային պոռթկումներ, անհամբերություն, հուզմունք, տագնապի զգացում, մարզումներին մասնակցելու ցանկության բացակայություն:

Առաջացման հիմնական պատճառը գերմարզվածությունն է:

Գերհոգնածության վիճակի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ախտանիշներն այնքան խորն են, որ հանգստի և վերականգնողական միջոցառումները չեն բավարարում այս վիճակից դուրս գալու համար, ուստի անհրաժեշտ է բժշկների և հոգեբանների միջամտություն, քանի որ հատուկ կազմակերպված բուժումը կարող է օպտիմալացնել ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ցուցանիշները: Այսքանով հանդերձ որոշ հոգեբանական ցուցանիշներ (ցածր հուզական ֆոնը, անտարբերությունը, բացասական մոտիվացիան) չեն վերականգնվում:

Հաղթահարման հիմնական ձևերն են՝

- ճիշտ, ժամանակին պլանավորված հանգստի և վերականգնողական միջոցառումների կազմակերպումը և համապատասխան մարզումային դրդապատճառների ձևավորումը,
- հոգնածության վիճակի հաղթահարումը պահանջում է երկար վերականգնողական շրջան,
- ավելի արագ և որակյալ վերականգնվելու համար օգտագործվում են դեղորայքային միջոցներ (վիտամիններ, թթվածնային հավելվածներ) և վերականգնման հատուկ պրոցեդուրաներ (մերսում, շոգեբաղնիք, էլեկտրաքուն, ջրային միջոցառումներ),
- մարզումներն այնպես պլանավորել, որ դրանք չլինեն ձանձրալի և անհետաքրքիր,

- յուրաքանչյուր մարզում պետք է պլանավորվի հաշվի առնելով մարզիկի տարիքը, մարզվածության աստիճանը, ֆունկցիոնալ վիճակը,
- անհրաժեշտ է ճիշտ պլանավորել հանգստի, վերականգնման և մարզման փուլերը,
- մարզական ռեժիմի պլանավորված և հետևողական պահպանում (քուն, սննդակարգ, հիգիենա),
- մրցումների մասնակցության ճիշտ պլանավորում և հետմրցումային շրջանում վերականգնողական միջոցառումների պարտադիր կիրառում,
- աուտոգեն մարզումներ և այլն:

Յոգեկան գերմարզվածության վիճակ

Գերմարզվածության վիճակ. ի հայտ է գալիս այն ժամանակ, երբ մարզիկը չի կարողանում հարմարվել (ադապտացվել) մարզումային բեռնվածությանը: Մարզիկի մոտ խանգարվում է ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմի վերականգնման գործընթացը, որն ուղղակիցվում է անբարենպաստ հոգեկան վիճակի դրսևորմամբ:

Ախտանիշներն են՝

- մարզիկը շեղվում է, չի հավաքվում, դժվարությամբ է կամային ջանքեր գործադրում,
- չվերականգնման պատճառով ուշադրությունը և ինքնակարգավորումը վատթարանում են, դանդաղում են մտածողական գործընթացները,

- վարքը դառնում է իմպուլսիվ, նկատվում են ագրեսիայի դրսևորումներ,
- Օրգանիզմի սպիտակուլցների պակասի պատճառով դիմադրողականության (իմունիտետի) անկում,
- ամինաթթվի պակասություն, որը տեղի է ունենում երկարատև և բարձր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ժամանակ, ինչը հաճախ ուղեկցվում է տարբեր հիվանդություններով՝ մրսածություն, հարբուխ և այլն,
- ախորժակի և քնի վատթարացում (անքնություն),
- աղեստամոքսային տրակտի գործունեության խանգարումներ և քաշի կորուստ,
- գլխացավեր, մկանների և հոդերի ցավեր, մարզիկները հաճախ ցավեր են զգում ամբողջ մարմնում,
- մեծանում է վնասվածքներ ստանալու հավանականությունը:

Առաջացման պատճառներն են՝

- մկանների հոգնածության անբավարար վերականգնում, որը նպաստում է վնասվածքների ավելացմանը,
- մարզումային բեռնվածության և սննդի ընդունման անհամարժեքություն, սննդի, կալորիականության պակաս,
- հանգստի, վերականգնման, մարզումային բեռնվածության ոչ ճիշտ պլանավորում,
- երկարատև, առանց հանգստի և վերականգնման միջոցների կիրառման մարզումների հետևանք,
- այն, հնարավոր է, որևիցե կապ չունենա մարզման բեռնվածության հետ, ուստի անհրաժեշտ է վերանայել մարզիկի գործունեությունը ընդհանրապես (առօրյա զբաղվածությունը, ռեժիմը, հետաքրքրությունները):

Գերմարզվածության վիճակում առաջացած ֆիզիկական հոգևածությունն ուղեկցվում է հոգեկան հյուժվածությամբ, հնարավոր է նաև ապատիա, տրամադրության վատթարացում, ինչպես նաև՝ դյուրագրգռության, ընկճվածության և դեպրեսիայի դրսևորումներ:

Յարկ է նշել, որ գերմարզվածության վիճակում միշտ չէ, որ նվազում է մարզվելու ցանկությունը: Լինում են դեպքեր, երբ մարզման դրդապատճառները մնում է բարձր, և մարզիկը շարունակում է մարզվել, ինչի հետևանքով մարզիկի մոտ կարող է ի հայտ գալ գերհոգևածության վիճակ:

Գերմարզվածության հիմնական պատճառը չափից ավելի ինտենսիվ մարզումներն են, որի արդյունքում կարող է առաջանալ դեպրեսիա, ինչը իր հերթին հանգեցնում է մարզիկի լիարժեք նյարդային «այրման»:

Յոգեկան լարվածության և գերլարվածության վիճակներ

1) Յոգեկան լարվածության վիճակ. ձևավորվում է այն դեպքում, երբ մարզիկը երկար ժամանակ աշխատում է առավելագույն, բայց ոչ գերլարվածության սահմանին: Այս վիճակը առաջ է բերում հոգեկան երևույթների կենտրոնացվածություն և ակտիվացում՝ ապահովելով մարզման արդյունավետությունը, նպաստում է արդյունքների արագ աճին:

Յոգեկան լարվածության մակարդակը դրական գործոն է և ապահովում է մարմնի բոլոր գործառույթների և համակարգերի ակտիվացումը:

Մարզումներում որոշակի հոգեկան լարվածության մակարդակի ավելացումը (օպտիմալ մակարդակ) թույլ է տալիս ավելի ակտիվանալ, բարձրանում է մարզիկի աշխատունակությունը: Յուրաքանչյուր մարզում մարզիկից պահանջում է որոշակի հոգեկան լարվածության աստիճան, որն առաջ է բերում հոգեկան գործընթացների ակտիվացում, բարձրանում են մոբիլիզացիոն կարողությունները, հուզակամային ոլորտի կարգավորման կարողությունները:

Սակայն հոգեկան լարվածության ավելացումը օպտիմալ մակարդակից, որը կարող է առաջ գալ տևական հոգեկան լարվածությամբ ընթացող մարզումային գործընթացից, ֆիզիկական և հոգեկան էներգիայի ոչ լիարժեք վերականգնումից, առաջ է բերում **հոգեկան գերլարվածություն** և նյարդահոգեկան էներգիայի սպառում:

2) Հոգեկան գերլարվածության վիճակ. համարվում է անբարենպաստ վիճակ և պահանջում է հոգեթերապիայի օգտագործում և անհապաղ հուզական վերականգնում: Հոգեկան գերլարվածության պայմաններում իրականացվող մարզումների արդյունավետության պահպանումը մարզիկից պահանջում է լրացուցիչ կամային ջանքեր՝ հաղթահարելու հոգեկան լարվածության, ցավի, վնասվածքի վախի և այլնի աճող զգացողությունները:

Ախտանիշներն են՝

- արագ հոգևածություն, աշխատունակության անկում, հանգստանալու զգացողության բացակայություն, քնի խանգարումներ, գլխացավեր,
- աշխատունակության նվազում,

- տեխնիկական գործողություններում սխալների ավելացում, տակտիկայի վատթարացում,
- առաջադրանքները կամ թերի են մնում կամ կատարվում են մեծ ջանքերի գնով,
- թեթևության, թարմության զգացողությունների բացակայություն,
- ի հայտ են գալիս ծանրության և անհարմարության զգացողություններ,
- բոլոր մկանախմբերի ակամայից լարվածություն, նույնիսկ նրանք որոնք անհրաժեշտ չեն տվյալ գործողությունը կատարելու համար, «լրացուցիչ մկանների» ներառումը աշխատանքում նպաստում է ինչպես հոգնածության աճին, այնպես էլ առաջացնում է մկանների էլաստիկության նվազմանը «կոշտացմանը»,
- զգայության, ըմբռնման, մտավոր կարողությունների գործունեության նվազում,
- Նյարդայնություն, քմահաճության դրսևորումներ,
- ճնշված գրգռվածություն,
- հեզևական արտահայտություններ մարզչի կամ թիմակիցների գործողություններին,
- մկանների, հոդերի, ներքին օրգանների, մաշկի տհաճ ցավերի զգացողություններ,
- հուզական անկայունություն, երբեմն ոչ ադեկվատ հույզեր, անվերահսկելի դյուրագրգռություն,
- դժգոհություն ինքն իրենից, մարզչից, թիմակիցներից, մարզման պայմաններից, ապրելակերպից, վատատեսության (պեսիմիստական) դրսևորումներ,
- այլոց թերությունների անհանդուրժողականություն,

- ինքնաքննադատության նվազում,
- անախորժությունների լարված սպասում, բարձր կոնֆլիկտայնություն,
- դեպրեսիվ տրամադրության ֆոն, չպատճառաբանված «դատարկ» ինքնավստահության դրսևորում, հոռետեսություն,
- մարզումային դրդապատճառների նվազում:

Առաջացման պատճառներն են՝

- ֆիզիկական և նյարդահոգեկան գերհոգնածություն,
- սոցիալական վատ պայմանները, որոնք թույլ չեն տալիս հանգստանալ մարզվելուց հետո,
- լարված հարաբերություններ մարզչի կամ թիմակիցների հետ,
- անորոշություն ասպագայի վերաբերյալ,
- մարմնի թունավորում առաջացնող վարակներ և քրոնիկ հիվանդություններ,
- տևական, երկարատև սթրես,
- սեփական հնարավորությունների նկատմամբ անվստահության զգացում,
- ամեն ինչ անթերի կատարելու չափազանց մեծ ցանկություն,
- ընթացիկ անհաջողություններ,
- սեփական մարզական հեղինակությունը կորցնելու վախ և այլն:

Հոգեկան գերլարվածությունն առանձնանում է իր սրությամբ (կոնկրետ մարզման և կոնկրետ բեռնվածության ժամանակ) և քրոնիկ (զարգանում է աստիճանաբար) դրսևորումներով:

Հոգեկան գերլարվածության հետևանքով մարզիկի մոտ կարող է առաջանալ մի շարք այլ հոգեկան անբարենպաստ վիճակներ՝ «մեռյալ կետի», «միօրինակության» (մոնոտոնիայի վիճակ), «հոգեկան հագեցվածության» «հոգեկան հյուծման» վիճակների:

Գերլարման վիճակում մարմնի էներգետիկ ներուժը նվազում է, վերականգնման գործընթացները դանդաղեցնում են, նեյրոէնդոկրին համակարգի գործառույթները խախտվում են և մարզիկի աշխատունակությունը կտրուկ նվազում է: Հայտնվում են անդադար հոգնածության և թուլության զգացողություններ, տրամադրությունը վատթարանում է:

Որոշ դեպքերում գերլարման վիճակն այնքան դժվար հաղթահարելի է թվում մարզիկի համար, որ նա հրաժարվում է մարզվելուց, խախտում է կարգապահությունը, անտեսում է հաղորդակցության կանոններն ու նորմերը (կոպիտ է լինում մարզչի նկատմամբ, կոնֆլիկտներ է ունենում թիմակիցների հետ) կամ նույնիսկ որոշում է թողնել մարզումները:

Մարզիկների հոգեկան գերլարվածության վիճակի կանխումը մարզչի և հոգեբանի առաջնային խնդիրից մեկն է:

Կանխարգելման ամենատարածված միջոցներ են՝ ֆիզիկական բռնվածության անհատականացումը, մարզիկի վերականգնման գործընթացում հոգեկարգավորման մեթոդների և միջոցների սիստեմատիկ կիրառումը, մարզչի կողմից մարզման պահանջների թուլացումը, մարզիկ-մարզիչ փոխհարաբերությունների բարելավումը, ինքնակարգավորման տեխնիկաների ուսուցանումն ու կիրառումը:

Հոգեկան (հուզական) հյուժման վիճակ

Հոգեկան (հուզական) հյուժման վիճակ. հոգեֆիզիոլոգիական բարդ ռեակցիա է, որը բնութագրվում է հոգեկան հյուժվածությամբ և հետևանք է հոգեկան բարձր և տևական հոգեկան լարվածության:

Ախտանիշներն են՝

- անտարբերությունը կատարվող գործունեության նկատմամբ,
- դժգոհությունը իրականացվող գործունեությունից,
- կյանքի ընդհանուր որակի վատթարացում,
- ինքնազնահատականի անկում,
- գլխացավեր,
- արժեքների թերազնահատում
- ներոտիկ խանգարումներ և հոգետոմատիկ զարգացման հիվանդություններ,
- մարզվելու ցանկության բացակայություն:

Առաջացման պատճառներն են՝

- մարզումների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորում,
- դրդապատճառների էներգետիկ պաշարների սպառում,
- մարզական անհաջողություններն ու արդյունքների նվազում,
- տևական սթրեսի առկայությունը և դեպրեսիան,
- հիմնական պատճառ են հանդիսանում **գերլարվածության և գերհոգնածության** վիճակները:

Յոգեկան հյուժման վիճակը մարզումային հոգեկան վիճակներից համարվում է ամենաբացասականներից մեկը, որն էականորեն ազդում է ոչ միայն գործունեության, այլև հոգեկան առողջության վրա: Ուստ անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել մարզիկների մարզումային բեռնվածության պլանավորմանը՝ հաշվի առնելով նրա տարիքը, ստաժը, որակավորումը և մարզաձևի առանձնահատկությունները: Անհրաժեշտության դեպքում դիմել որակավորված սպորտային բժիշկի կամ հոգեբանի միջամտությանը:

«Յրաժարման», «Մեռյալ կետ» և «Երկրորդ շնչառության» վիճակներ

1) «Յրաժարում». գերլարվածությամբ և ծանր ֆիզիկական գերծանրաբեռնվածությամբ պայմանավորված վիճակ է, որն անխուսափելի է մարզական գործունեության մեջ:

Այս վիճակը ի հայտ է գալիս ծայրաստիճան գերհոգնածության պայմաններում և բնութագրվում է նույն արդյունավետությամբ աշխատանքը շարունակելու անհնարինության գիտակցմամբ (հիմնականում դիմացկունության բարձրացման վարժությունների կատարման ժամանակ):

Ախտանիշներն են՝

1. «Ժխտում» (առաջին միտքը աշխատանքը դադարեցնելու ցանկությունն է, որը բախվում է մարզիկի ներքին դիմադրությանը),
2. «Ագրեսիա» (մարզիկը զայրացած է իր, մարզչի, մարզման պայմանների վրա, որի շնորհիվ հոգեկան լարվա-

ծուրթյան մակարդակը փոքր-ինչ բարձրանում է և սուբ-յեկտիվորեն որոշ չափով հեշտանում է կատարվող աշխատանքը),

3. «Փոխզիջում» (տեղի է ունենում մարզիկի նպատակի մասնատում, օրինակ, մարզիկը համոզում է ինքն իրեն. «Դե, ևս մեկ շրջան», որը թույլ է տալիս պահպանել հոգեկան լարվածության որոշակի ֆոնը),
4. «Ապատիա» (հոգեկան լարվածության կտրուկ անկում, ներքուստ ցանկացած ազդանշանի սպասում, օրինակ՝ աշխատանքը դադարեցնելու անհազ ցանկություն):
5. «Հրաժարում» (աշխատանքի դադարեցում):

Այս վիճակը հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է, կամային ջանքերի կենտրոնացում և ծանրաբեռնվածության նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորում:

2) «Մեռյալ կետ». Ի հայտ գալուն զուգընթաց կտրուկ նվազում է մարզիկի աշխատունակությունը և հոգնածության ախտանիշները շատ արագ են հայտնվում: Այն տեղի է ունենում, երբ առաջադրվող ֆիզիկական աշխատանքի, վարժության ինտենսիվությունը շատ ավելի բարձր է լինում, քան մարզիկի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Ամենից հաճախ, «Մեռյալ կետի» վիճակը նկատվում է ցիկլիկ մարզաձևերում (աթլետիկա, լող, դահուկային սպորտ և այլն): Հիմնականում «Մեռյալ կետը» առաջանում է գործողության սկզբնական կամ միջանկյալ հատվածում, որը բնութագրվում է մարզիկի աշխատունակության, շարժումների տեմպի անկմամբ, ուժերի նվազմամբ, գործողությունները դադարեցնելու անհազ ցանկությամբ:

Ախտանիշներն են՝

- Ֆիզիոլոգիական ախտանիշները՝ օրգանիզմում թթվածնային քաղցի առաջացում, կենտրոնական նյարդային համակարգի արգելակում, անկանոն շնչառություն, շնչահեղձության, գլխապտույտի զգացումներ, վերջույթներում ծանրության և մկանային ցավի զգացումներ, արյան ճնշման, զարկերակի և ջերմաստիճանի բարձրացում, մեծանում է օրգանիզմի էներգետիկ ծախսը:
- Հոգեբանական ախտանիշները՝ շարժողական ռեակցիաներում նկատվում է դանդաղում և սխալ ռեակցիաների ավելացում, հոգեկան գործընթացների ընկալման հստակության նվազում, հիշողության, ուշադրության, մտածողության խանգարումներ,
- գործողություններն անմիջապես դադարեցնելու ցանկություն:

Առաջացման պատճառներն են՝

- աշխատանքի ինտենսիվության և օրգանիզմի վեգետատիվ համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների անհամապատասխանությունը, որոնք ապահովում են թթվածնի մատակարարումը մկաններին,
- օրգանիզմում ածխաթթու գազի կուտակման հետևանք: Անբավարար շնչառությունը չի ապահովում դրա վերացումը մարմնից, արյան թթվայնությունը բարձրանում է, ինչը հանգեցնում է աշխատանքի կատարման դժվարության,
- օրգանիզմի կայուն վիճակի խախտում,
- մեծ դեր ունի կենտրոնական նյարդային համակարգը և մասնավորապես նյարդային համակարգի արգելակումը,

- աշխատանքի ինտենսիվությունը. որքան մեծ է ինտենսիվությունը, այնքան շուտ կարող է առաջանալ մեռյալ կետի վիճակը: Օրինակ՝ 5 և 10 կմ վազելիս 5-6 րոպեանոց աշխատանքից հետո կարող է հայտնվել այն, իսկ մարաթոնյան վազքի ժամանակ այն ավելի ուշ է հայտնվում, բայց երբեմն նորից կրկնվում է,
- մարզիկի պատրաստվածության աստիճանը. որքան վատ է մարզիկը ֆիզիկապես պատրաստված, այնքան ավելի հավանական է մեռյալ կետում հայտնվելը. լավ պատրաստված փորձառու մարզիկների մոտ այն թույլ է արտահայտված.
- թերի նախավարժանքը,
- գործունեության արտաքին պայմանները, մարզադահլիճը, մարզագույքը:

«Մեռյալ կետի» վիճակում աշխատանքը շարունակելը զգալի կամային ջանքեր է պահանջում, եթե մարզիկը, չնայած դժվարություններին, շարունակում է աշխատել, ձգտում է բարելավել շնչառությունը, ապահովել մկանների թուլացումը, ապա որոշ ժամանակ անց ի հայտ է գալիս **«Երկրորդ շնչառությունը»**, որն ուղեկցվում է ֆիզիկական թեթևացման զգացողությամբ, ուժերի վերականգնմամբ և թույլ է տալիս շարունակել աշխատանքը:

«Մեռյալ կետի» վիճակը համարվում է կարճատև հոգեկան վիճակ և այն կարելի է հաղթահարել բարձր կամային ջանքերի դրսևորման շնորհիվ:

«Մեռյալ կետի» կանխարգելման միջոցառումները կապված են դրան նպաստող գործոնների վերացման հետ՝

մարզման բեռնվածության աստիճանական բարձրացում, ճիշտ և երկար նախավարժանք, ուժերի ճիշտ բաշխում:

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել կամքի դաստիարակմանը: Մարզումային բեռնվածության և ինտենսիվության արհեստական իջեցումը ցանկալի չէ, այլ մարզիկը պետք է սովորի դիմանալ և հաղթահարել «Մեռյալ կետի» վիճակը:

3) «Երկրորդ շնչառություն». «Մեռյալ կետին» փոխարինում է «Երկրորդ շնչառությունը», որին կարելի է հասնել կամային ջանքերի գործադրմամբ: «Մեռյալ կետի» ի հայտ գալուն զուգահեռ անհրաժեշտ է շարունակել գործունեությունը, ձգտել խորը շնչառության պահպանման:

Առաջացման նշաններն են՝

- ուժեղ քրտնարտադրությունը, թեև այն կարող է ավելի շուտ սկսել քան թեթևության զգացումը, որի արդյունքում օրգանիզմը ազատվում է կաթնաթթվի մի մասից և «Մեռյալ կետի» հետևանքով կուտակված թերօքսիդացված այլ նյութերից,
- օրգանիզմում մեծանում է թթվածնի մատակարարումը (թոքերի կենսական տարողության մեծացում),
- կայունանում է պոլսի հաճախականությունը և ածխաթթու գազը օրգանիզմից սկսում է ավելի արագ արտազատվել,
- նկատվում է ֆիզիկական հնարավորությունների վերելք,

- ի հայտ են գալիս դրական, սթենիկ հույզեր,
- վերականգնվում է գործունեությունը շարունակելու ցանկությունը:

Առավելագույն կամ գերիզոր աշխատանք կատարելիս հնարավոր է «Երկրորդ շնչառություն» ի հայտ չգա, ինչի պատճառներից մեկը ժամանակի սղությունն է. մարզիկը ավարտում է տարածությունը մինչև պահուստային հնարավորությունների ակտիվացումը: Մեկ այլ պատճառ էլ աշխատանքի բարձր ինտենսիվությունն է, որը նյարդային կենտրոններին չի տալիս դադար:

Միապաղաղության (մոնոտոնիայի) վիճակ

Միապաղաղության (մոնոտոնիայի) վիճակ. յուրաքանչ-յուր մարզիկ իր մարզական կենսագրության ընթացքում այս կամ այն չափով առնչվում է մոնոտոնիայի վիճակին, այն հատկապես դրսևորվում է տեխնիկական հմտությունները կատարելագործելիս և ծավալային բեռնվածություն կատարելիս: Հիմնականում բնութագրական է մարաթոնյան վազորդների, լողորդների, դահուկորդների, թիավարողների, ծանրամարտիկների, հեծանվորդների մարզման գործընթացներում: Նման հոգեկան վիճակը բացասաբար է ազդում մարզումային գործընթացի արդյունավետության վրա, նվազում է մարզիկի ստեղծագործական մոտեցումը, հետաքրքրությունը մարզման նկատմամբ: Այն հիմնականում առաջանում է մարզումների անբավարար հուզական հագեցվածության պատճառով:

Ախտանիշներն են՝

- անտարբերություն, ձանձրույթ, հետաքրքրության նվազում մարզման, վարժությունների կատարման նկատմամբ,
- քնկոտություն, դանդաղկոտություն, շարժումներում նկատվում է ալարկոտություն,
- ուշադրության թուլացում, ժամանակի գերազնահատում (ժամանակը թվում է երկար),
- դրդապատճառների նվազում,
- հակազդման ռեակցիաների ժամանակը մեծանում է, ուստի մարզիկը կարող է ուշանալ որոշումներ կայացնելիս,
- վեգետատիվ ցուցանիշների փոփոխություն. պուլսի հաճախականության նվազում, արյան ցածր ճնշում, շնչառական ֆունկցիաների խախտում, փոխվում է ձայնը, այն դառնում է խուլ, իսկ խոսքի տեմպը դանդաղում է:

Առաջացման պատճառներն են՝

Հիմնականում կարող են պայմանավորված լինել մարզումների միապաղաղ, միանման, միօրինակ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներով:

- Օբյեկտիվ պատճառներն են հուզական լարվածության բացակայությունը, թույլ լուսավորված մարզադահլիճ, վարժությունների մասնատման մեթոդով շարունակական կրկնություններ, պարզ գործողությունները, նույն ուժգնությամբ, նույն տեմպով պարզ շարժումների և վարժությունների կրկնություն, ցածր և միջին լարվածություն պահանջող ֆիզիկական վարժությունների անընդհատ կատարումը, միայնակ մարզումներ, միևնույն

մրցակցի կամ թիմակցի հետ մարզումների անցկացումը, մարզչի մոնոտոն ձայնային ինտոնացիաներ և այլն:

- Սուբյեկտիվ՝ արտացոլվում է մարզիկի գիտակցության մեջ. երբ վարժությունները չեն գրավում մարզիկի ուշադրությունը. դրանք կրում են ավտոմատացված բնույթ և զուրկ են հուզականությունից, առանց արդյունքներն իմանալու վարժությունների կատարումը, հեռակա և անորոշ նպատակները, աշխատանքի նկատմամբ հետաքրքրության անկումը (ձանձրույթ), վաղաժամ հոգնածությունը, ուշադրության թուլացումը, դժգոհության զգացում և այլն:

Կանխարգելման հիմնական ձևերն են.

- յուրաքանչյուր մարզման կամ կատարվելիք գործողության նպատակի ճիշտ և հստակ բացատրում,
- մասնատված մարզումներ՝ ժամանակային ընդմիջումներով, յուրաքանչյուր ընդմիջումից հետո ծանրաբեռնըվածության աստիճանական ավելացում,
- մոտիվացիայի ակտիվացում՝ յուրաքանչյուր վարժության կատարման համար հստակ խնդիրներ դնելով,
- կարճ, ինտենսիվ մարզումների կազմակերպում,
- վարժությունների կատարումը ռիթմիկ երաժշտության ներքո,
- մարզումների բնույթի և պայմանների փոփոխություն (բացօթյա մարզումներ, փորձամրցումներ, մարզումներ հանդիսատեսի ներկայությամբ, շարժախաղերի, էստաֆետաների կազմակերպում և այլն),
- զույգերի պարբերաբար փոփոխում,

- մարզչի կողմից մարզումներում հստակ, ձայնային խրոխտ ինտոնացիաների, հումորի տեսքով հրահանգների առաջադրումներ և այլն:

Այս վիճակը կարելի է արագորեն հաղթահարել, սակայն լինում են դեպքեր, երբ, խուսափելով միապաղաղ և միօրինակ մարզումներից, այնքան է հագեցվում մարզումը, որ մարզիկի մոտ կարող է առաջանալ հոգեկան գերհագեցվածության վիճակ:

Չոգեկան հագեցվածության վիճակ

Չոգեկան հագեցվածության վիճակ. ինչպես միապաղաղության (մոնոտոնիայի) այնպես էլ հոգեկան հագեցվածության վիճակը կարող է առաջանալ միօրինակ մարզման հետևանքով:

Այս վիճակը ձևավորվում է օպտիմալ (բարենպաստ) լարվածության վիճակից հետո կամ որպես երկրորդական՝ մոնոտոն վիճակից հետո: Այն հիմնականում սկսվում է աշխատանքի նկատմամբ հետաքրքրության կորստով, այնուհետև հայտնվում և աճում է լարվածությունը, որն ուժեղանալով՝ երբեմն վերածվում է աֆեկտիվ դրսևորումների:

Չոգեկան հագեցվածության վիճակի զարգացումը տեղի է ունենում որոշակի փուլերով՝ գործողության լիակատար պատրաստակամությունից մինչև մարզման նկատմամբ հետաքրքրության կորստով, որից հետո տեղի է ունենում նյարդահոգեկան էներգիայի հյուժում:

Իր տեսքով հոգեկան հագեցածությունը ի տարբերություն մոտոտոն վիճակի ունենում է հակառակ դրսևորումներ: Մարզիկները չեն զգում անտարբերություն և քնկոտություն, այլ, ընդհակառակը, ունենում են գրգռվածություն, աշխատանքի ընթացքից դյուրագրգռություն, նույնիսկ զգվանքի զգացում մարզման հանդեպ: Փոփոխություն է տեղի ունենում նաև վեգետատիվ ցուցանիշներում. նվազում է սրտի աշխատանքը, խախտվում է շնչառությունը և տեղի է ունենում էներգիայի սպառում:

Առավել հաճախ բնութագրվում է հուզական անկայուն, թույլ նյարդային համակարգ ունեցող և ինտենսիվ, արագություն պահանջող կարճ մարզումներին հակված մարզիկների մոտ:

Ախտանիշներն են՝

- բարդ շարժողական ռեակցիայի ժամանակի կրճատում. բարդ իրավիճակում մարզիկը սկսում է ավելի արագ արձագանքել, բայց մեծանում է հակազդման սխալների քանակը,
- գործողություններում ավելորդ շտապողականության դրսևորում,
- նյարդային համակարգի գրգռվածություն, բարձր հուզական լարվածություն,
- նյարդահոգեկան էներգիայի սպառում,
- հոգեկան ճանաչողական գործընթացների դրսևորումների վատթարացում (ուշադրություն, հիշողություն և այլն),
- կամակորություն, չարություն, ոչ ադեկվատ վարքի դրսևորում մարզչի և թիմակիցների հանդեպ,

- կենտրոնանալու անկարողություն:

Առաջացման պատճառներն են՝

- ոչ ճիշտ պլանավորված մարզումները,
- հուզական և տեղեկատվական պակասը,
- անհատական առաջադրանքների բացակայությունը,
- մարզման, վարժությունների կատարման միօրինակությունը,
- թույլ նյարդային համակարգն ու ցածր սթրեսկայունությունը,
- նյարդահոգեկան էներգիայի սպառումը,
- մեծ քանակությամբ միևնույն վարժության կամ ֆիզիկական աշխատանքի կատարումը և այլն:

Կանխարգելման մեթոդներն են՝

- միօրինակ, անհետաքրքիր և հուզականությունից զուրկ մարզումներից խուսափում,
- ճիշտ պլանավորված մարզումների կազմակերպում հատկապես նախամրցակցային փուլում՝ հաշվի առնելով մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները,
- մարզման ինտենսիվության և մշտական կիրառվող մեթոդների փոփոխում կարճ, ինտենսիվ մարզումներ, ըստ մարզիկի ցանկության, բայց մարզման նպատակի շրջանակներում մարզումների կազմակերպում, շրջանաձև մարզումներ և այլն,
- շարժախաղերի, էստաֆետաների, փորձամրցումների կիրառում,

Այս վիճակի դեմ պայքարի ամենաարդյունավետ միջոցը որոշ ժամանակով մարզումների դադարեցումն է:

Հոգեկան անբավարարվածության վիճակ

Հոգեկան անբավարարվածության վիճակ. այս վիճակն այլ կերպ կոչվում է նաև «Հոգեկան սով», «Դեպրիվացիա», զրկանք և այլն: Առաջ է գալիս հիմնականում անբավարար սոցիալական միջավայրի փոխհարաբերությունների հետեւանքով:

Ախտանիշներն են՝

- Հիասթափություն, անտարբերություն,
- ֆրոստորացիա

Առաջացման պատճառներն են՝

- սպիտակուցների, վիտամինների, թթվածնի և այլնի թերսնուցումը,
- շփման, սիրո, հարգանքի բացակայությունը,
- դրդապատճառների, նպատակների բացակայությունը,
- երկարատև ուսումնամարզական հավաքները, ճամբարները, գիշերօթիկ դպրոցներում սովորելը,
- փակ կամ սահմանափակ մարզական թիմերում մեկուսացված մարզումները,
- խիստ մարզական ռեժիմ ունեցող թիմերում մարզումները,
- միջավայրի, ընտանիքի, դպրոցի, ընկերների հետ փոխհարաբերությունների խիստ սահմանափակումները,
- սովորական հոբբիների և այլնի զրկանքները:

Նման վիճակից խուսափելու առաջին անհրաժեշտ պայմանն է խուսափել երկարատև միապաղաղ, միօրինակ առօրյայից և մարզումներից: Մարզիկի գործունեությունը պետք է լինի որոշակի հուզականորեն հագեցած և հնարավորություն տրվի համապատասխան կենսական պահանջների բավարարմանը:

Մարզավիճակ

Մարզավիճակ. համարվում է մարզիկի համար առավել բարենպաստ վիճակ, երբ մարզիկը մարզումային ծանրաբեռնվածությանն ուղղված ջանքերը հասցնում է նվազագույնի: Այս վիճակի դրսևորմանը հիմնականում հասնում են ճիշտ, պլանավորված, երկարատև մարզումների արդյունքում՝ բարձրացնելով մարզիկի աշխատունակությունն ու դրական հույզերի ապահովումը:

Բարձր մարզավիճակը՝ ի տարբերություն այլ հոգեկան վիճակների, բնութագրվում է հետևյալ առանձնահատկություններով՝

- առավելագույն ծանրաբեռնվածություն ստանալու պատրաստակամություն,
- արագ վերականգնվելու կարողություն,
- պայքարելու ցանկության բարձրացում,
- բարձր տրամադրություն, կենսուրախություն, բավարարվածության զգացում,
- հոգեկան գործընթացների կառավարումն ընթանում է հստակ, արդյունավետ և արագ,

- մասնագիտացված ըմբռնումներն ակտիվանում են՝ ժամանակի, տարածության զգացում, ըմբռնման խորություն և այլն,
- ուշադրության առանձնահատկությունների բարելավում՝ կենտրոնացվածություն, փոխակերպում, բաշխում և այլն,
- Կամային և դրդապատճառային ոլորտի ակտիվացում:

Մարզվածության վիճակի դրական լինելով հանդերձ՝ խորհուրդ չի տրվում երկար պահպանել այն: Երկարատև բարձր մարզվածության վիճակի պահպանումը հնարավոր է մարզիկի մոտ հանգեցնի գերլարվածության և ավելի խորը բացասական հետևանքների (սրտանոթային և այլ սոմատիկ հիվանդություններ): Այն նպատակահարմար և տեղին է ձևավորել պատասխանատու մրցումներից առաջ՝ մարզումային գործընթացում:

* * *

Ինչպես տեսնում ենք վերը ներկայացվածներց մարզիկի օպտիմալ աշխատանքային վիճակի կայունությունը Էականորեն կախված է հոգեկան վիճակների ոլորտի գործառույթից և ինքնակարգավորման հմտություններից:

Մարզման ընթացքում մարզիկը բախվում է հոգեկան վիճակների մի ամբողջ գամմայի, որոնք հսկայական ազդեցություն են ունենում նրա դրդապատճառային ոլորտի, սպորտային պատրաստության աստիճանի, ինչպես նաև՝ հոգեկան առողջության վրա:

Հոգեկան վիճակների դրսևորումներում մեծ նշանակություն ունեն սպորտային գործունեության տեսակը, մարզման

պայմանները, բնույթը և յուրահատուկ պայմանները: Սակայն յուրաքանչյուր մարզիկ՝ անկախ ընտրած մարզաձևից իր մարզական կենսագրության ընթացքում այս կամ այն չափով առընչվում է թե բարենպաստ և թե անբարենպաստ հոգեկան վիճակների դրսևորումներին, այստեղ են կարևորվում մարզչի դերն ու մասնագիտական գիտելիքները, որոնց միջոցով անհրաժեշտ է փնտրել դրանց օպտիմալ մակարդակի պահպանման ուղիները՝ չվնասելով մարզիկի հոգեկան առողջությունը նրան ուղղորդել բարձր մրցակցային արդյունքների: Մարզիչը մարզիկի հետ, անցնելով մեծ և երկարատև մարզական ուղի, պատրաստելով նրան բարձր նվաճումների սպորտին, սպորտային պատրաստության կողմերի կատարելագործման հետ համատեղ պետք է սովորեցնի մարզիկին սեփական վարքի կառավարում, անբարենպաստ հոգեկան վիճակների, հույզերի գիտակցում ու կանոնավորում, ինչպես նաև՝ դրանց հաղթահարման մարտավարություն ու մեթոդների տիրապետում:

Վերը ներկայացված հոգեկան վիճակները այն հիմնականներն են, որոնցից խուսափելը կամ կանոնավորելը մեծ մասնագիտական հոգեբանական գիտելիքներ չեն պահանջում մարզչից և մարզիկից. դրանց դրսևորման առանձնահատկությունների, առաջացման պատճառների և ախտանիշների իմացությունը միշտ էլ հնարավորություն կտա արագ, արդյունավետ և ճիշտ ժամանակին կանխարգելելու դրանք: Սակայն գոյություն ունեն նաև ավելի բարդ և խորը ախտաբանական հոգեկան վիճակներ (դեպրեսիա, ֆրոստորացիա, հոգետոմատիկ քայքայում և այլն), որոնց կանոնավորման գործում անհրաժեշտ է որակավորված սպորտի հոգեբանի միջամտություն:

ԳԼՈՒԽ 3. ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

3.1 Հոգեկան վիճակների բնութագրերը մրցակցային գործընթացում

Սպորտային գործընթացում հոգեկան վիճակները դրսեվորվում են ինչպես մարզումներում, այնպես էլ մրցակցային գործընթացում, սակայն ըստ նրանց դրսևորման ուղղվածության, ուժի և բնույթի՝ տարբերվում են: Մարզումներում հոգեկան վիճակները հիմնականում կապված են մարզման գործընթացի, ֆիզիկական բեռնվածության և մարզաձևի յուրահատկությունների հետ: Սակայն մրցումը, լինելով էքստրեմալ պայմաններում ընթացող գործընթաց, առանձնանում է իր սթրեսոզեն բնույթով, սուր և համառ մրցակցային պայքարով, ինչպես նաև՝ մարզիկի առջև դրվող ռեկորդային արդյունքների հասնելու հստակ նպատակներով [2]: Այս ամենը իր հերթին ուղեկցվում է մարզիկի տարրաբնույթ հոգեկան վիճակների դրսևորումներով: Մրցակցային բարձր արդյունքները էականորեն կապված են մրցակցային բարենպաստ հոգեկան վիճակների ձևավորումից և ինքնակարգավորման կարողություններից, որոնք հնարավորություն են տալիս մարզիկին արդյունավետ իրագործելու սպորտային պատրաստության բոլոր կողմերը (ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական, ֆունկցիոնալ և այլն): Հայտի են բազմաթիվ դեպքեր, երբ

մարզիկը, ով գերազանց պատրաստություն է ցուցաբերում մարզումներում օրեր անց ձախողում է մրցումները: Ի՞նչ տեղի ունեցավ, ինչպե՞ս կարող էր մարզումներում տարիներով ձեռք բերած պատրաստությունը մեկ կամ մի քանի օր հետո ի չիք դառնալ:

Անհրաժեշտ, բարենպաստ հոգեկան վիճակները ձևավորվում են մարզիկի սպորտային փորձի, տարիքի, երկարատև ու դժվարին մարզումների, ինչպես նաև՝ անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների շնորհիվ:

Յոգեկան վիճակների յուրահատկությունների իմացությունը և նրանց ազդեցությունը մրցակցային արդյունքի վրա հնարավորություն են ընձեռում մարզիկին ճիշտ պլանավորելու մրցակցային գործողությունները և հոգեկան լարվածության օպտիմալ մակարդակի պահպանումը:

Մրցակցային հոգեկան վիճակներն ըստ էության լինում են՝ **նախամեկնարկային, բունմրցումային և հետմրցումային**, որոնց առանձնահատկությունների վերաբերյալ տեղեկությունները կգտնեք ստորև ներկայացված ենթագլուխներում, սակայն մինչ դրանց անդրադառնալը անհրաժեշտ է հստակ պատկերացում կազմել մրցակցային հոգեկան վիճակների առաջացման հիմնական պատճառներ վերաբերյալ:

3.2 Մրցակցային հոգեկան վիճակների առաջացման պատճառները

Մրցակցային գործընթացում հոգեկան վիճակներն առանձնանում են իրենց ինտենսիվությամբ, հագեցվածու-

թյամբ, փոփոխման արագությամբ, ինչպես նաև դրսևորման առանձնահատկություններով:

Հեգեկան վիճակների դրսևորումները մրցակցային գործընթացում պայմանավորված են մի շարք արտաքին և ներքին գործոններով [2,4,15,20 և ուրիշներ]։

- **Մարզիկի անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները.** Նյարդային համակարգի ուժը, հուզական դիմացկունությունը, սթրեսկայունության աստիճանը, դրդապատճառները, խառնվածքի տիպը: Ուժեղ նյարդային համակարգ և բարձր սթրեսկայունություն ունեցող մարզիկները դրսևորում են բարձր հուզական կայունություն և կարողանում են խուսափել անբարենպաստ հոգեկան վիճակներից:
- **Մրցման մասշտաբը և նշանակությունը.** որքան մեծ է մրցման մասշտաբը (հանրապետության, եվրոպայի, աշխարհի առաջնություն և այլն), այնքան վառ են արտահայտվում հոգեկան վիճակների դրսևորումները: Այն պայմանավորված է նաև մարզիկի առջև դրված նպատակով և պատրաստվածության մակարդակի հարաբերակցությամբ: Այսինքն՝ որքան բարձր է դրված նպատակը և որքան ցածր է պատրաստվածության մակարդակը, այնքան բացասական հոգեկան վիճակների դրսևորումների հավանականությունը կբարձրանա: Անկախ մրցման մասշտաբից և մասնակիցների կազմից՝ անհրաժեշտ է նպատակների առաջադրման գործում հաշվի առնել մարզիկի պատրաստության աստիճանը: Ցածր մասշտաբի մրցումներում՝ հուշամրցաշարեր, քաղաքի կամ շրջանի առաջնություններ և այլն, կարող են առաջացնել նույնատիպ հոգեկան

վիճակներ, ինչպես որ Եվրոպայի կամ աշխարհի առաջնությունները՝ կապված մարզիկի փորձից, տարիքից, մարզվածության աստիճանից և դրված նպատակներից:

- **Մրցմանը ուժեղ և տիտղոսակիր մրցակիցների մասնակցությունը.** այս դեպքում մեծ է բացասական հոգեկան վիճակների առկայության հավանականությունը. հատկապես պատանի կամ անփորձ մարզիկների մոտ ավելանում է հուզական լարվածության մակարդակը, իսկ բարձր որակավորման, տիտղոսակիր մարզիկների մոտ, ընդհակառակը, հաճախ իջնում է նախամեկնարկային հուզական լարվածությունը՝ հասնելով անտարբերության, ինչն էլ պատճառ կարող է հանդիսանալ պարտության կամ ոչ լիարժեք հնարավորությունների իրականացմանը:

Անհրաժեշտ է հստակ տեղեկություն ունենալ մասնակիցների կազմի, նրանց որակավորման աստիճանի, մրցակցային ոճի վերաբերյալ, քանզի ինֆորմացիայի պակասը միշտ ավելորդ լարվածության պատճառ կարող է հանդիսանալ: Սակայն տեղեկատվությունը պետք է լինի բավարար, չափազանցված տեղեկատվությունը մրցակցի վերաբերյալ նույն պես կարող է բասասական հոգեկան վիճակի պատճառ հանդիսանալ (անընդհատ հեշեցումը մրցակցի թույլ և ուժեղ կողմերի վերաբերյալ, մեկնարկից անմիջապես առաջ մրցակցի վերաբերյալ նոր տեղեկատվության փոխանցումը և այլն):

- **Մրցման պայմանները.** մրցման վայրը, հանդիսավոր բացման արարողությունը, մարզադահլիճի կահավորումը, մրցակցային կանոնակարգերը, մրցավարության օբյեկտիվությունը, հանդիսատեսը, նրանց վարքն ու քանակը և

Նմանատիպ այլ երևույթները կարող են տարբեր հոգեկան վիճակների առաջացման պատճառ դառնալ:

- **Մարզիկի մարզավիճակը.** լավ մարզավիճակում գտնվող մարզիկների ինքնավստահության աստիճանը բարձր է, և նրանք կարողանում են պահպանել դրական հոգեկան վիճակների կայուն մակարդակ:
- **Մրցակցային փորձը, տարիքը, մարզական ստաժը.** տարիների ընթացքում մրցակցային փորձի հետ մեկտեղ մարզիկները ձեռք են բերում անբարենպաստ հոգեկան վիճակների նկատմամբ կայունություն, իսկ պատանի և անփորձ մարզիկների մոտ հաճախ է դրսևորվում նախամեկնարկային հուզական լարվածություն:
- **Մարզիչը, ծնողը, շրջապատը.** հաճախ մարզչի կամ ծնողի կողմից պարտադիր հաղթելու պահանջը, չափից շատ հոգատարությունը կամ անտարբերությունը, չմտածված խոսքը, մարզչի ոչ սովորական խոսքային տոնը կամ արտահայտված հուզմունքը, վախը, դիտողությունները, չափազանցված խոստումները, բացասական գնահատականները, պլանավորված արդյունքի վաղաժամ հայտարարումը և նմանատիպ այլ դրսևորումներ կարող են անբարենպաստ հոգեկան վիճակների առաջացման պատճառներ հանդիսանալ:
- **Մթնոլորտը թիմում.** թիմի անդամների հարաբերությունները, փոխօգնության պատրաստակամությունը, թիմակիցների մարտական տրամադրությունը դրական են ազդում մարզիկների հոգեկան վիճակի դինամիկայի վրա:
- **Նախամեկնարկային փուլում ոչ ստանդարտ մարզումները.** բացասական հոգեկան վիճակների առաջաց-

ման պատճառներից են նաև, երբ մեկնարկից մի քանի օր առաջ մարզիչները փոփոխում են մարզումային գործընթացը և նոր կամ ոչ ավանդական մեթոդներ են առաջադրում մարզիկներին, որոնք անծանոթ են և նախկինում չեն կիրառվել:

- **Մարզիկի ազատ ժամանակի կազմակերպումը.** մարզիկները նախամրցումային և մրցակցային շրջանում ունենում են շատ ազատ ժամանակ: Այն պետք է հատուկ կազմակերպված լինի: Անհրաժեշտ է մարզիկներին ներգրավել հետաքրքիր միջոցառումների մեջ՝ զվարճալի խաղեր, երաժշտություն, ընթերցանություն, էքսկուրսիաներ, կինոդիտում կամ թատրոն և այլն: Այս ամենը նպաստում են նրանց ազատվել մրցումների անհանգստացնող և հուզիչ մտքերից, դրանց մասին մտածելուց: Մարզիչը, որը այս փուլում մարզիկին թողնում է ինքնուրույն, կատարում է կոպիտ, հաճախ և աններելի սխալ:
- **Ազարտային խաղերը և սոցիալական ցանցերը.** հաճախ նախամեկնարկային փուլում հանգստի ժամերին մարզիկները զբաղվում են ազարտային խաղերով (պոկեր, բլոտ) կամ ժամանակն անցկացնում են սոցիալական ցանցերում (ֆեյսբուք, թվիթեր), որոնք կարող են ավելացնել հուզական լարվածության մակարդակը կամ սպառել նյարդային էներգիան:
- **Հոգեկարգավորման հնարքների տիրապետման կարողությունը.** այն մարզիկները, ովքեր տիրապետում են թեկուզ և պարզագույն հոգեկարգավորման մեթոդների, կարողանում են պահպանել դրական հոգեկան վիճակների մակարդակ:

3.3 Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների բնութագրերը

Մարզիկի մրցակցային գործընթացի առավել արդյունավետ կազմակերպման կարևոր կողմերից մեկը նրա նախամեկնարկային բարենպաստ հոգեկան վիճակների ձևավորումն է, որն իր տեղն ունի մարզիկի պատրաստության համակարգում: Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների կանոնավորումն ու բարենպաստ մակարդակի պահպանումը ավելի է կարևորվում ժամանակակից սպորտում հատկապես առանձին մարզաձևերում, որտեղ առկա են մարզիկի հոգեկան ֆունկցիաների, ֆիզիկական ընդունակությունների առավելագույն աստիճանի դրսևորում [2,4,11,14,18,20,24,33,38,44 և ուրիշներ]:

Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակները դերսևորվում են մինչև մեկնարկն ընկած ժամանակահատվածը և կարող են ի հայտ գալ այն պահից, երբ մարզիկը տեղեկացվում է առաջիկա մրցման մասնակցության վերաբերյալ:

Որքան մոտենում է մրցման օրը, այնքան բարձրանում է հուզական լարվածության մակարդակը: Այն դրսևորվում է յուրաքանչյուր մարզիկի մոտ և ծագում է որպես օրգանիզմի պայմանառեֆլեկտորային ռեակցիա՝ կապված առաջիկա մրցման մասնակցության վերաբերյալ ուժերը կենտրոնացնելու հնարավորությունների, մտքերի, ապրումների, անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանոնավորման առանձնահատկություններով:

Փորձերը ցույց են տվել, որ հատկապես փորձառու և բարձր որակավորման մարզիկների մեծամասնության մոտ այն վառ է արտահայտվում հատկապես մրցման նախօրեին մինչև մեկնարկի պահը կամ մեկնարկից անմիջապես առաջ, սակայն, ինչպես արդեն նշել ենք, դրանք խիստ անհատական են և պայմանավորված են մի շարք գործոններով, որոնք քննարկվել են 3.1 ենթաբաժնում, որոնց իմացությունը կարող է օգնել նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների կառավարման գործընթացին:

Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակները գրեթե նույն ձևով դրսևորվում են նաև մարզչի մոտ, և մարզչի դրական կամ բացասական հոգեկան վիճակները արագ փոխանցվում են մարզիկին: Յուրաքանչյուր մարզիչ պետք է տիրապետի սեփական անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանոնավորման մեթոդներին և բացասական վիճակների առկայության դեպքում կարողանա թաքցնել այն իր սաներից:

Գոյություն ունեն հոգեկան վիճակների դրսևորման հետևյալ ձևերը.

- նախամեկնարկային անտարբերություն,
- մարտական պատրաստություն,
- նախամեկնարկային տենդ,
- նախամեկնարկային ապատիա:

Նախամեկնարկային անտարբերության վիճակ

Նախամեկնարկային անտարբերության վիճակ. Երբեմն մարզիկի հոգեկան վիճակները մեկնարկից առաջ կամ մեկնարկի պահին դրսևորվում են առօրյա, սովորական մակարդակով, ինչը նշանակում է, որ մրցումները նրա համար կարևոր չեն, դրդապատճառները կապված չեն մրցակցային արդյունքների հետ, կամ այնքան ինքնավստահ է, որ կարող է իր առջև դրված խնդիրները հեշտությամբ լուծել: Մարզիկին չի անհանգստացնում մրցման մասնակցության փաստը, նման վիճակում մեկնարկող մարզիկները չեն կարող ցուցադրել օրգանիզմի պոտենցյալ հնարավորությունները:

Հետևաբար, անտարբերության վիճակը չի կարող բարենպաստ համարվել: Այն գործնականում չի հանդիպում մեծ մասշտաբի մրցումներում հանդես եկող մարզիկների մոտ:

Ախտանիշներն են՝

- անհոգության, ինքնավստահության դրսևորում,
- մրցման նկատմամբ դրդապատճառների նվազում,
- հեշտությամբ հաղթելու համոզվածություն,
- ուշադրության ինտենսիվության, զգոնության թուլացում,
- մտածողության, ըմբռնման գործընթացների ընթացքի որոշ դանդաղում,
- գործունեության արդյունավետության նվազում:

Առաջացման պատճառներն են՝

- առաջիկա պայքարի դժվարությունների, մրցակիցների թերազնահատում և սեփական ուժերի գերազնահատում,

- թույլ մրցակիցների առկայություն,
- մրցման մասշտաբի և մարզիկի որակավորման աստիճանի անհամապատասխանեցումը (բարձր որակավորման մարզիկները ցածր մասշտաբի, թույլ մրցակիցներով մրցումներում գրեթե չեն ունենում հոգեկան լարվածություն):

Այս վիճակից խուսափումը հեշտ է և մատչելի, այն չի պահանջում բարդ հոգեբանական մեթոդների կիրառում. առաջին հերթին անհրաժեշտ է բարձրացնել մարզիկի պատասխանատվության զգացումը մրցման նկատմամբ, դնել հստակ խնդիրներ:

Մարտական պատրաստականության (ոգեշնչվածության) վիճակ

Մարտական պատրաստականության (ոգեշնչվածության) վիճակ. սա բնութագրվում է նյարդահոգեկան լարվածության բարենպաստ (օպտիմալ) մակարդակով: Մարզիկը ունենում է ուժերի վերելք, զգում է ակտիվություն, հաջողության հասնելու զգացում, առաջանում է յուրահատուկ ոգեվորվածություն, անհամբեր սպասում է մեկնարկին, պատրաստակամ է ջանք չինսայել պոտենցիալ ուժերը ներդնելու, նպատակին հասնելու համար: Ակտիվանում են հոգեկան գործնթացները («մասնագիտացված ըմբռնումներ», մոբիլիզացիոն պատրաստություն, մկանաշարժողական զգայություններ), ուշադրությունը կենտրոնանում է առաջիկա գործողությունների վրա, բարձրանում է արգելադիմացկունությամբ:

յունը տարբեր տիպի խոչընդոտների հանդեպ (մրցավարի սխալներ, մարզչի անհիմն դիտողություններ, հանդիսատեսի բացասական ռեակցիա, մրցակցի կողմից ոչ մրցակցային պահվածքը), արագանում են շարժողական ռեակցիաների դրսևորումները, կրճատվում են սխալ հակազդումները:

Այս վիճակով մեկնարկող մարզիկը մրցմանը պատրաստվում է մանրակրկիտ ու կազմակերպված, հստակ հիշում է իր առջև դրված խնդիրները և կարողանում է արդյունավետ դրսևորել իր պատրաստության կողմերը, նույնիսկ «գերազանցել» ինքն իրեն:

Ցուցանիշներն են՝

- դեմքի խիստ արտահայտություն, միմիկայում ակնահայտ փոփոխություններ չեն նկատվում,
- բարձր շարժողական ակտիվություն, սեփական շարժողական ակտիվության բավարար հսկողություն,
- պուլսի, շնչառության որոշակի արագացում, դեմքի, այտերի թեթևակի կարմրություն,
- խոսքի նկատելի բարձր տոնայնություն, բառերը հստակ են և հասկանալի,
- սովորական վարքի, առույգության, ակտիվության դրսևորում,
- ամենօրյա փոխհարաբերություններ շրջապատի հետ,
- հաղորդակցվելու հակվածություն:

Նպաստող պայմաններն են՝

- սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության զգացումը,
- բարձր մարզավիճակը,
- ճիշտ մշակված մարտավարությունը,
- նպատակների հստակ ձևակերպումը,

- բարձր սթրեսկայունությունը,
- ուժեղ և կայուն նյարդային համակարգը,
- ակտիվ դրդապատճառները,
- մարզիկի մրցակցային փորձը, ստաժը, որակավորման աստիճանը,

Մարտական պատրաստականության վիճակը մարզիկի մրցակցային գործընթացի վրա ունենում է դրական մեծ ազդեցություն, և անհրաժեշտ է միշտ ձգտել այս վիճակով մեկնարկելուն:

Յուրաքանչյուր մարզչի առաջնային խնդիրն այն պետք է լինի, որ ուղղակի պահպանի մարզիկի մոտ այս վիճակը մինչև մեկնարկային պահը՝ ցուցաբերելով յուրահատուկ մոտեցում. անհրաժեշտ է խուսափել ակտիվացնող կամ թուլացնող միջոցառումներից (մերսում, ջրային պրոցեդուրաներ, շոգեբաղնիք), չափից ավել հրահանգներից, նոր տեխնիկատակտիկական խնդիրներ առաջադրելուց, անընդհատ հաղթանակի մասին հիշեցնելուց:

Անհրաժեշտ է, որ մարզիկը լավ ճանաչի սեփական օրգանիզմը, կարողանա կիրառել որոշ հոգեկարգավորող և շնչառական վարժություններ, պահպանի ինքնավստահությունը, հնարավորինս ձերբազատվի արտաքին և ներքին անբարենպաստ սթրեսգործոններից, խուսափի ծնողների, ընկերներների, հանդիսատեսի ոչ կոմպետենտ խորհուրդներից:

Նախամեկնարկային տենդի (գերլարվածության) վիճակ

Նախամեկնարկային տենդի վիճակ. բնութագրվում է չափից ավել բարձր նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակով: Մարզիկը դրսևորում է շտապողականություն, շարժողական բարձր ակտիվություն, անհամբերություն, դառնում է քմահաճ, փոփոխվում է տրամադրությունը, դրսևորում է ագրեսիա, խանգարվում է քունը, վերջույթներում նկատվում է դող, պոլսի նշանակալի արագացում, հաճախամիզություն, ընկնում է ախորժակը, շնչառությունը դառնում է արագ և անկանոն, մեծանում է քրտնարտադրությունը, բերանի խոռոչը չորանում է: Հոգեկան ճանաչողական պրոցեսների ակտիվությունը նվազում է. խախտվում է ժամանակի, տարածության զգացումը, թուլանում է ուշադրության ինտենսիվությունն ու կենտրոնացվածությունը, ավելանում են սխալ ռեակցիաները, ունենում է հուզմունք, բարձր արտահայտված տագնապի, վախի զգացումներ: Նախամեկնարկային տենդի վիճակում հայտնված մարզիկը հաճախ թերագնահատում է մրցակիցների հնարավորությունները, երբեմն էլ ցուցաբերում է ոչ հիմնավորված ինքնավստահություն:

Բարձր նյարդահոգեկան լարվածությունը բացասական է ազդում մարզիկի աշխատունակության, շարժումների կառավարման, ճշգրտության վրա, իջեցնում է մկանների զգայության աստիճանը, որոնք էլ իրենց հերթին էականորեն ազդում են մարզիկի տեխնիկատակտիկական և ֆիզիկական պատրաստության վրա: Այս վիճակը համարվում է անբարե-

Նպաստ և միայն փորձառու մարզիկների 29%-ին է հաջողվում այս վիճակով մեկնարկելիս ցուցաբերել լավագույն արդյունք:

Ախտանիշներն են՝

- դեմքի մկանների լարվածություն և մտահոգված արտահայտություն, աչքերի հաճախակի թարթումներ, վերջույթների նկատելի դող,
- շարժողական բարձր ակտիվություն, որը հանգեցնում է շտապողականության և անհամբերության,
- պուլսի նշանակալի հաճախացում, մակերեսային և արագ շնչառություն, դեմքի կարմրություն, արտառոց քրտնարտադրություն, բերանի խոռոչի չորացում, հաճախամիզություն,
- խոսքի ինտոնացիան նկատելի բարձր է, խոսքը սովորականից արագ է և բառերի վերջավորությունները ոչ հստակ, շատախոսություն, տարածության վրա հաղորդակցվելու հակվածություն,
- տրամադրության արագ փոփոխում, ուրախությունից արագ տխրության անցում, անհանգստության, քմահաճության դրսևորումներ,
- վարքը դառնում է գրեթե անկառավարելի, ագրեսիայի դրսևորումներ,
- մեծանում է կոֆիլկտայնությունը, թիմի, մարզչի, ընկերների հետ հարաբերությունների վատթարացում,

Առաջացման պատճառներն են՝

- չափից բարձր պատասխանատվության զգացում,
- թերի մարզվածություն, ցածր մարզավիճակ, անփորձություն,

- նախկինում ստացված վնասվածքներ, որոնք ներքուստ տանջում են մարզիկին,
- թույլ, անհավասարակշռված նյարդային համակարգ,
- ցածր սթրեսկայունություն,
- երբ դրված նպատակը չի համապատասխանում մարզիկի հնարավորություններին,
- սեփական հնարավորությունների թերագնահատում,
- մարզչի, շրջապատի կողմից անպայման հաղթելու պահանջ,
- խոստումներ (հաղթանակի դեպքում պետական մեծ պարգևներ, կոչումներ, ֆինանսական և այլն),
- մրցման մասշտաբ:

Անբարենպաստ նախամեկնարկային տենդի վիճակից խուսափելու համար գոյություն ունեն կարգավորման բազմաթիվ մեթոդներ, որոնցից պարզերը յուրաքանչյուր մարզիկ և մարզիչ պետք է ունենա իր հոգեկան վիճակների կարգավորման զինանոցում:

Այս վիճակում հայտնված մարզիկի հոգեկան վիճակը բարենպաստ մակարդակի հասցնելու համար առաջնային ավելի հեշտ կիրառական մեթոդներն ու միջոցառումներն են՝

- մարզիկին անհրաժեշտ է կտրել մրցման մտքերից, ուղղորդել այլ գործունեության (ընթերցանություն, կինոդիտում, զբոսանք),
- բացառել նախամեկնարկային փուլում ազարտային խաղերն ու սոցիալական ցանցերը,
- ճիշտ ընտրված երաժշտության ունկնդրում (անկախ մարզիկի նախընտրած երաժշտական ոճից՝ այն պետք է լինի հանգստացնող, մեղմ և առանց ռիթմիկ դրսևորումների),

- թուլացնող, հանգստացնող մերսումներ և ջրային լոգանքներ՝ պայմանավորված մարզաձևի յուրահատկություններով և մրցակացային պայմաններով,
- անհրաժեշտ է հնարավորինս սահմանափակել մրցման վերաբերյալ տակտիկական խնդիրների, նպատակների և առհասարակ տվյալ մրցման վերաբերյալ հարցերի քննարկումները մարզիկի ներկայությամբ,
- մարզչի կողմից անպայման հաղթելու պահանջը փոխարինել հնարավորությունների առավելագույնս հանդես գալու մոտեցմամբ,
- բացառել մարզչի կողմից կոպիտ, խիստ կամ չափից ավել պաշտոնական արտահայտություններն ու հրահանգները,
- հնարավորինս սահմանափակել շրջապատի, հարազատների, հանդիսատեսի հետ փոխհարաբերությունները,
- թուլացնող շնչառական վարժությունների կիրառում,
- կարճ, բայց ինտենսիվ, որոշ չափով մրցակցային նախավարժանքի կիրառում:

Գոյություն ունեն առավել արդյունավետ հոգեկարգավորման թուլացնող, հոգեկանը կարգավորող մշակված մեթոդներ՝ առևտոգեն մարզումներ, նյարդամկանային թուլացման մեթոդ, հիպնոս, ինքնահիպնոս, մտավոր մեղիտատիվ մարզումներ, մենթալ մարզում և այլն, որոնք սակայն բավականին բարդ են, և դրանց ինքնուրույն կամ մարզչի միջամտությամբ կիրառումը էական արդյունք չեն տալիս: Դրանց նախնական ուսուցումն ու կիրառումը պարտադիր պետք է իրականացվի որակավորված սպորտի հոգեբան մասնագետի ուղեկցությամբ:

Նախամեկնարկային ապատիայի վիճակ

Նախամեկնարկային ապատիայի վիճակ. հաճախ տևական հուզական գերլարվածության հետևանքով մարզիկի մոտ տեղի է ունենում նյարդահոգեկան էներգիայի սպառում, հյուծում (մարզիչների լեզվով՝ «մարզիկը վառվեց», «այրվեց»): Երբեմն ապատիան կարող է ի հայտ գալ մարզիկի գերմարզվածության կամ մրցման նկատմամբ անտարբերության հետևանքով: Ապատիան ուղեկցվում է ընդհանուր թուլությամբ, քնկոտությամբ, հոգնածության զգացումով, մաշկի գունատությամբ, շարժումների արագության նվազմամբ, ուշադրության, զգայության, կամային հատկությունների թուլացմամբ: Մարզիկի մոտ առաջանում է սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահություն, վախ մրցակցից, մեկնարկին կենտրոնանալու, «հավաքվելու» անկարողություն: Ապատիայի վիճակում մարզիկը ընդունակ չէ ցուցադրելու իր լավագույն արդյունքը: Այնուամենայնիվ, բարձ որոկավորման և փորձառու մարզիկների մոտ որոշ ժամանակ անց (մեկ կամ երկու ժամ) աստիճանաբար, մեկնարկի ժամանակը մոտենալուն պես, այն հնարավորություն ունի վերածվելու բարենպաստ հոգեկան վիճակի:

Ախտանիշներն են՝

- դեմքի տանջալի արտահայտություն և ժպիտի բացակայություն,
- շարժումներում նկատվում է ալարկոտություն, ցածր ակտիվություն, դանդաղկոտություն,

- դեմքի մաշկի, շուրթերի հատվածի նկատելի կապտուկություն, ձեռքերի ակերը լինում են սառը, զարկերակի և մարմնի ջերմաստիճանի նվազում, փշաքաղում, հորանջումներ,
- վերջույթներում ծանրության զգացում,
- խոսքի և բառերի դանդաղում, վերջավորությունների անհստակություն, մտքերը շարադրվում են դանդաղ և շշուկով,
- քնկոտություն, ակարկոտություն, ընկճվածություն, անվստահություն, վախի զգացում,
- մրցումների մասնակցության ցանկության բացակայություն,
- մեկուսանալու ցանկություն, ցածր շփվողականություն,
- տանջալի մտքեր («...ինչ լինում է թող լինի, միայն շուտ վերջանա այս ամենը»):

Առաջացման պատճառներն են՝

- երկարատև նյարդահոգեկան լարվածություն,
- հոգեկան գերլարվածություն,
- նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի իջեցում,
- ցածր պատասխանատվության զգացում,
- առաջիկա մեկնարկի վերաբերյալ անցանկալի (կամ անհայտ) պահերի առկայություն, անորոշություն,
- մրցման վերաբերյալ տեղեկատվական պակաս,
- ցածր մարզավիճակ, վնասվածքներ:

Այս վիճակում հայտնված մարզիկին օգնելը բավականին դժվար է: Ի տարբերություն նախամեկնարկային տենդի վիճակի՝ այստեղ անհրաժեշտ է կիրառել մոբիլիզացնող և ակտիվացնող միջոցառումներ.

- հաճախակի մարզիկի առավելությունների, նպատակների, մրցման խնդիրների, նախկին հաջողությունների հիշեցում,
- ակտիվացնող մերսում,
- հստակ և մի փոքր «չոր» հրահանգների առաջադրում,
- ակտիվացնող շնչառական վարժությունների կիրառում,
- երկար նախավարժանքի կիրառում,
- ակտիվ, ռիթմիկ երաժշտության ունկնդրում,
- ոգեշնչող, ոգևորող հրահանգներ,
- ինքնասիրությունը բարձրացնող, ազգային արժեքների, երկրի պատվի, դրոշի և այլնի վերաբերյալ զրույցներ
- երբեմն մարզչի կողմից մեկ «ապտակը» կարող է սթափեցնել մարզիկին:

Ինչպես արդեն վերը նշեցինք նախամեկնարկային տենդի կարգավորման և նյարդահոգեկան լարվածության իջեցման գործընթացում, այնպես էլ այստեղ գոյություն ունեն նյարդահոգեկան լարվածությունը ակտիվացնող մեթոդներ՝ աուտոգեն մարզման ակտիվացնող տարբերակներ, շնչառական վարժություններ, կենտրոնանալու տեխնիկաներ և այլն, որոնք նույնպես պահանջում են նախնական ուսուցման անհրաժեշտություն:

* * *

Ինքնակարգավորման մեթոդների հմուտ և ժամանակին օգտագործումը կարող է չեզոքացնել բազմաթիվ գործոններ, որոնք բացասաբար են ազդում մարզիկի հոգեկան վիճակի վրա մրցման ընթացքում:

Ինչպես տեսնում ենք նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման ձևերից միայն մարտական պատրաստականության վիճակն է համարվում բարենպաստ: Անհրաժեշտ է հստակ գիտակցել, որ մեկնարկից առաջ հոգեկան լարվածության որոշակի աստիճանի բարձրացումը դրական կարող է ազդել մրցակցային արդյունքի վրա, քանզի հաճախ մարզիկները և առավել շատ՝ մարզիչներն ունենում են մտավախություններ այդ լարվածության հետևանքով:

Յուրաքանչյուր մարզիկ պետք է իմանա և գիտակցի.

- որ մեկնարկից առաջ որոշակի հոգեկան լարվածությունը նպաստավոր է,
- նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկություններն ու բնութագրերը և կարողանա վերլուծել դրանց առաջացման պատճառները,
- հոգեկարգավորման մեթոդներից ընտրի այն մեկը կամ մի քանիսը, որոնք առավել արդյունավետ են ազդում սեփական հոգեկան վիճակների կարգավորման գործընթացում,
- յուրաքանչյուր մրցումից հետո հաջորդ մրցմանը նախապատրաստվելիս մանրակրկիտ ուսումնասիրել այն հոգեբանական պատճառները, որոնք ինչ որ կերպ խանգարել են առավելագույնս հանդես գալու համար և փորձի շտկել դրանք,
- հատկապես կարևոր է իմանալ մեկնարկից առաջ սեփական օրգանիզմում ի հայտ եկող հոգեֆիզիոլոգիական տեղաշարժերն ու անբարենպաստ հոգեկան վիճակների առաջացման բուն պատճառները:

Յուրաքանչյուր մարզիչ պետք է իմանա և գիտակցի.

- որ առանց նյարդահոգեկան որոշակի լարվածության մակարդակի չկա լավագույն արդյունք,
- սեփական սանի նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները, քանզի դրանք խիստ անհատական են և յուրաքանչյուրի մոտ յուրովի են դրսևորվում,
- անհրաժեշտության պահին պետք է ստանձնի «շտապ օգնության բժշկի» դեր, քանզի ոչ միշտ է թիմում լինում հոգեբան մասնագետ և իր արսենալում ունենա մշակված հոգեկարգավորող մեթոդներ և միջոցներ,
- յուրաքանչյուր մարզիչ պատասխանատու մրցումներում ունենում է գրեթե նույն ապրումներն ու հոգեկան անբարենպաստ հոգեկան վիճակների դրսևորումները, ինչ մարզիկը, սակայն պետք է կարողանալ թաքցնել մարզիկից, քանի որ այն կարող է անմիջապես փոխանցվել մարզիկին:

Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման դինամիկան

Մարզիկի հոգեկան վիճակները մարզումային գործընթացում գտնվում են առօրյա սովորական հոգեկան լարվածության մակարդակում և մինչև մեկնարկն այն եթե մնում է անփոփոխ, նշանակում է, որ նա նախամեկնարկային փուլում գտնվում է **անտարբերության վիճակում**: Ինչը արդեն գի-

տենք, համարվում է անբարենպաստ հոգեկան վիճակ առավելագույն մրցակցային արդյունքներ ցուցադրելու համար:

Սակայն, որպես կանոն, որքան մոտենում է պատասխանատու մրցումը այնքան բարձրանում է հոգեկան վիճակների լարվածության մակարդակը: Մարզիկի նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների լարվածության դինամիկան սկսվում է այն պահից, երբ մարզիկը տեղեկանում է, որ մոտ ապագայում մասնակցելու է մրցման: Հուզական անկայուն, անփորձ կամ ոչ լավ մարզավիճակում (հիմնական պատճառները տես՝ 3,2 ենթագլուխ) գտնվող մարզիկները այն զգում են մեկնարկից մեկ շաբաթ կամ ավելի ուշ և նույնիսկ մրցման մասին տեղեկանալուց անմիջապես հետո, իսկ փորձառուները՝ հաճախ հենց մեկնարկից անմիջապես առաջ:

Նախամեկնարկային լարվածությունն իրականացնելով կարգավորող, ներքին հնարավորությունները մոբիլիզացնող գործառույթ՝ ինքնաբերաբար մարզիկին պատրաստում է առաջիկա գործունեությանը՝ բերելով **մարտական պատրաստականության վիճակի**: Այստեղ կարևորն այն է, որ այս հոգեկան վիճակը համընկնի մարզիկի մեկնարկի հետ, ինչի արդյունքում նա կարող է ցուցաբերել իր պոտենցիալ հնարավորությունները և նույնիսկ գերազանցել ինքն իրեն:

Ցավոք ոչ միշտ է, որ մարզիկը կարողանում է բարենպաստ հոգեկան լարվածության մակարդակով կատարել մեկնարկը, և այն կարող է չհամընկնել մեկնարկի ժամանակի հետ: Քանզի այն կարող է ի հայտ գալ մեկնարկից ավել շուտ, ժամեր կամ նույնիսկ օրեր առաջ, և այստեղ անհնար է դառնում երկար ժամանակ պահպանել այն: Ինչի արդյունքում հոգեկան լարվածությունը աճելով, կարող է վերածվել գերլարվածության՝ **նախամեկնարկային տենդի վիճակի**, որն

արդեն մեզ հայտնի է և համարվում է անբարենպաստ հոգեկան վիճակ, երբ մարզիկը ի զօրու չէ ցուցադրելու իր լավագույն արդյունքները: Թեև փորձառու, ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցող մարզիկներից շատերը կարողանում են դիմակայել գերլարվածությանը և իրականացնել իրենց առջև դրված մրցակցային խնդիրները:

Հաճախ լինում են դեպքեր, երբ մարզիկը հայտնվելով նախամեկնարկային տենդի վիճակում, երկար չդիմանալով գերլարվածությանը, կտրուկ նվազում է այն՝ վերածվելով ***նախամեկնարկային ապատիայի վիճակի***, որը բացառապես համարվում է անբարենպաստ: Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակից ապատիայի անցումը տեղի է ունենում շատ արագ, և այստեղ մարզիկին օգնելը բավականին դժվար է, երբեմն՝ անհնարին:

Մարզիկի նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորումներն ունեն դինամիկ բնույթ, որոնք տատանվում են առօրյա սովորական վիճակից մինչև առավելագույն գերլարվածության մակարդակ: Հետևաբար, դրանց կառավարումն ու ինքնակարգավորումը նպատակաուղղված են հոգեկան լարվածության օպտիմալ մակարդակի պահպանմանը, գերլարվածության նվազեցմանը, ինչպես նաև՝ անտարբերության, ապատիայի վիճակից որոշակի բարենպաստ լարվածության ստեղծմանը:

3.4 Մրցակցային հոգեկան վիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները (սթրես, տագնապ, վախ, աֆեկտ)

Սպորտային մրցումներն էականորեն կապված են մարզիկի առավելագույն ֆիզիկական, նյարդահոգեկան լարվածության հետ և բնութագրվում են սթրեսոգեն առանձնահատկություններով: Մարզիկի մրցակցային գործընթացի արդյունավետության վրա էական ազդեցություն են ունենում նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորումները, որոնք կամ նպաստում են ծայրահեղ լարված մրցապայքարում ինքնավերահսկման պահպանմանն ու արդյունավետ գործողությունների իրականացմանը և կամ մրցակցային պայքարի լիարժեք ձախողմանը:

Հատկապես մեծ մասշտաբի (Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններ, օլիմպիական խաղեր) մրցումներն ընթանում են սուր, արտահայտված սթրեսի, բարձր տագնապի, վախի, որոշ իրադրություններում նույնիսկ վարքի աֆեկտիվ դրսևորման պայմաններում, որոնք ազդում են մարզիկի հոգեկանի վրա և մեծ պահանջներ են ներկայացնում նրա պատրաստականությանն ու հոգեկանին [6,8,17,22,29,31 և ուրիշներ]:

Սթրես. յուրահատուկ վիճակ է, որն ուղեկցվում է օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական և հոգեկան երևույթների փոփոխություններով՝ մարզիկի մրցակցային գործընթացի վրա թողնելով դրական կամ բացասական ազդեցություններ: Սթրեսի որոշակի

օպտիմալ մակարդակում մարզիկների մոտ տեղի է ունենում ֆիզիկական և հոգեբանական հնարավորությունների ակտիվացում, մոբիլիզացիա, ինչի արդյունքում նա կարողանում է արդյունավետ դրսևորել պատրաստության բոլոր ձևերը: Սակայն սպորտում գոյություն ունեն արտաքին և ներքին տարբեր սթրես գործոններ որոնց տևական ազդեցության ներքո մարզիկների մոտ տեղի է ունենում օրգանիզմի մի շարք ֆունկցիանալ և հոգեբանական ցուցանիշների նվազում:

Հոգեկան սթրեսը (սթրեսային վիճակ) գերհոգեկան լարվածության վիճակ է, որն ի հայտ է գալիս սպորտային գործունեության ծայրահեղ սթրեսգործոնների ազդեցության տակ:

Սպորտում սթրեսգործոններ են համարվում մարզիկի վնասվածքներ ստանալու, միևնչև մրցապայքարի վերջը ուժեղ չբավարարելու, պարտության վախի անհանգստությունները, պարտության դեպքում սեփական սպորտային հեղինակության, ֆինանսական (սյուրթական) կորստի, մարզչին, թիմին անհարմար դրության մեջ զցելու մտատանջուները, հանդիսատեսը, բնակլիմայական պայմանները, մրցման մասշտաբը և նմանատիպ այլ շատ գործոններ:

Տագնապ. որպես հուզական լարվածություն՝ տագնապը կարող է առաջանալ մրցման ընթացքում միջավայրի ազդեցության տակ (թիմակիցներ, մարզիչ, սպասարկող անձնակազմ, ծանոթներ, մրցակիցներ, ընտանիք և այլն), որոնցում անընդհատ ձևավորվում է մարզիկի, նրա գործողությունների, վարքի և վերաբերմունքի անուղղակի կամ ուղղակի գնահատումը:

Տագնապի առաջացման սուբյեկտիվ պատճառներն են՝ մարզավիճակ, չափից բարձր պատասխանատվության զգացում, հուզական գերլարվածություն, անձնային բարձր տագնապի դրսևորում և այլն: Օբյեկտիվներն են՝ մրցման մասշտաբը, մրցակիցների կազմը, ոչ օբյեկտիվ մրցավարությունը, մարզչի վարքը, թիմային ոգին և այլն:

Այն կարող է առաջանալ նաև մարզիկի ինքնագնահատականի նվազման և ներանձնային կոնֆլիկտների հետևանքով: Նման դեպքերը նշանակալի են, բայց մարզիչները հաճախ աննկատ են թողնում այն:

Տագնապի բարձր մակարդակը հաճախ զգում են այն մարզիկները, ովքեր ունեն բարձր պատասխանատվության զգացում:

Տագնապի դրսևորման ախտանիշները (բերանի խոռոչի չորացում, պուլսի հաճախացում, մաշկի կարմրություն, վերջույթներում նկատելի դող, գլխացավեր և այլն) և կարգավորման ձևերը (ճիշտ ընտրված նախավարժանքի կիրառում, շնչառական վարժություններ, մերսում և այլն) գրեթե նույնն են, ինչ նախամեկնարկային տենդի վիճակինը (տես էջ 61):

Ոչ բոլոր դեպքերում է, որ տագնապը բացասաբար է ազդում մրցման արդյունավետության վրա: Հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ է որոշակի օպտիմալ տագնապի մակարդակ, ինչը մարզիկի մոտ ունենում է մոբիլիզացնող, ներքին հնարավորությունները ակտիվացնող ֆունկցիա:

Վախ. բացասական հուզական վիճակ է, որը մարզիկը զգում է մրցակցային գործընթացում ձախողվելու, պարտություն կրելու, վնասվածք ստանալու, ուժեղ մրցակցի հետ հանդիպելու անհանգստությունների, սեփական ագրեսիայի (մրցակցին

վնասվածքներ հասցնելը) կամ նրա կողմից ագրեսիայի դրսևորումների և նմանատիպ այլ դրսևորումների հետևանքով: Յուրաքանչյուր մարզիկ մրցակցային գործընթացում տարատեսակ վախերի է ենթարկվում: Վախի ռեակցիաների նկատմամբ զգայունությունը կախված է նրա տարիքից, անհատական առանձնահատկություններից, որակավորման աստիճանից և այլն: Այն բացասաբար է ազդում մարզիկի շարժողական գործողությունների կատարման տեխնիկատակտիկական պատրաստության վրա: Վախը կարող է հանգեցնել սրտի հաճախականության փոփոխության, քրտնարտադրության աղեստամոքսային խանգարումների, ազդել շնչառական համակարգի գործունեության վրա, նվազում են հոգեկան գործընթացների ֆունկցիաները:

Գոյություն ունի վախի դրսևորման երեք ձև.

Այթենիկ. արտահայտվում է թմբիրով, դողով, անտեղի գործողություններով, զարգանում է պասիվ:

Խուճապային. կրում է գանգվածային բնույթ, որը կարող է տարածվել ողջ թիմի անդամներ վրա:

Մարտական դրդվածություն. կապված է վտանգի պահին ակտիվ, գիտակցված գործունեության հետ (մարզիկը յուրահատուկ բավականություն է ստանում վտանգի իրավիճակում):

Աֆեկտ. արագ, բուռն կերպով և կարճատև հուզական վիճակ է, որն առաջ է բերում կամային գիտակցական վերահսկողության չենթարկվող գործողություններ, երբեմն էլ, ընդհակառակը, լինում է գործողությունների արգելակում: Այն մրցակցային գործընթացում ի հայտ է գալիս հիմնականում պայքարի գերլարված իրավիճակներում այնպիսի գրգռիչների

ազդեցության տակ, որոնք անսպասելի են մարզիկի համար (մրցավարական կոպիտ սխալներ, հանդիսատեսի, մրցակցի ոչ սպորտային վարքի դրսևորումներ և այլն):

Աֆեկտի վիճակում մարզիկն ամբողջովին կենտրոնանում է այն երևույթի վրա, ինչն առաջ է բերել այդ ապրումը, որի հետևանքով խախտվում է վերահսկողությունն իր վարքի նկատմամբ: Աֆեկտի հաղթահարումը պահանջում է զգալի կամային ջանքեր և ավելի հեշտ հաղթահարվում է նրա սկզբնական փուլում: Աֆեկտների դրսևորումները պայմանավորված են մարզիկի անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով, նյարդային համակարգի կայունությամբ, ինքնավերահսկողության կարողությամբ, կամային հատկություններով և այլն:

* * *

Յուրաքանչյուր մարզիկ պետք է պատրաստի լինի բախվելու մրցակցային սթրեսի, տագնապի, տարբեր վախերի, ինչպես նաև աֆեկտիվ դրսևորումներին: Դրանց դեմ պայքարի արդյունավետ միջոցներից են.

- ձերբազատումը անբարենպաստ սթրեսգործոններից,
- կամային հատկությունների զարգացումը (վճռականություն, նպատակասլացություն, ինքնատիրապետում, համարձակություն),
- անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կամային հաղթահարում,
- մրցակցային դրդապատճառների ձևավորում,

- ինքնագնահատականի, ինքնավստահության բարձրացում,
- հուզական կայունության մակարդակի զարգացում,
- բարձր սթրեսկայունություն,
- մարզիչի կողմից տեղեկատվական զրույցներ հոգեկան վիճակների վերաբերյալ,
- առաջացման բուն և հիմնական պատճառների բացահայտում,
- մրցումներում դրական հուզական ֆոնի ստեղծում,
- բարձր մարզավիճակի պահպանում,
- հոգեկանոնավորման մեթոդների տիրապետում:

Պետք է նաև հիշել, որ առանց հոգեկան վիճակների որոշակի լարվածության մակարդակի չկա լավագույն արդյունք. լարվածության նշանները միշտ չէ, որ խանգարում են բարձր մրցակցային արդյունքներ ցուցադրելուն. հաճախ դրանց բացակայությունն է, որ պետք է անհանգստացնի մարզիկներին:

3.5 Բունմրցակցային հոգեկան վիճակների բնութագրերը

Բունմրցակցային հոգեկան վիճակները դրսևորվում են այն պահից, երբ մարզիկը դուրս է գալիս մեկնարկի և սկսվում է մրցակցային գործընթացները: Բունմրցակցային գործընթացում հուզական վիճակները տարբերվում են իրենց դրսևորման դինամիկայով՝ պայմանավորված մրցակցային պայքարում իրավիճակային հաջողություններով և անհաջո-

ղություններով, որոնք ուղեկցվում են սթենիկ (դրական) հույզերով, որոնք ակտիվացնում են օրգանիզմի կենսագործունեությունը, բարձրացնում մարզիկի աշխատունակությունը, խթանում ակտիվ գործողությունների և ասթենիկ (բացասական) հուզական ապրումներով, որոնք հակառակ ազդեցություն են ունենում մարզիկի մրցակցային գործընթացի վրա՝ նվազեցնելով ֆունկցիոնալ պատրաստության մակարդակը [11]:

Դրանք հետևյալներն են՝

- **Մրցակցային դրդվածության վիճակ.** բնութագրվում է մարզիկի շարժողական բարձր ակտիվությամբ, ուժերի ընդհանուր վերելքի, առույգության, գործողություններում հաճույքի զգացման սթենիկ (դրական) հույզերով: Բարձրանում է մարզիկի աշխատունակությունը, պայքարի և նպատակին հասնելու ձգտումը: Մրցումներում մարզիկի հաջող հանդես գալու որոշիչ դերն ընկած է մրցակցային դրդվածության բարենպաստ մակարդակի հետ և հաճախ պայքարի որոշիչ պահերին այն վեր է ածվում մարտական ոգեշնչվածության վիճակի:
- **Մարտական ոգեշնչվածության վիճակ.** ուղեկցվում է հաջողության հասնելու, հաղթանակի և սեփական ուժերի նկատմամբ բացառիկ վստահությամբ: Այն ի հայտ է գալիս մրցակցային առավելագույն պայքարի զագաթնակետում՝ հասնելով ընդհուպ աֆեկտի սահմանագծին, սակայն չի վերածվում աֆեկտիվ դրսևորումների: Մարտական ոգեշնչվածության վիճակում մարզիկները, երբեմն իրականացնում են ամենահամարձակ, վճռական գործողություն-

ներ, ուժերի անմնացորդ ներդրումներ հաղթանակի և նպատակին հասնելու գործընթացում:

- **Սպորտային հրապուրվածության վիճակ.** ուղեկցվում է վառ հուզական ապրումներով և գործողությունների բարձր դինամիկայով, մրցակցային գործողությունների, իրավիճակների փոփոխման արագությամբ, բազմազանությամբ և տակտիկական տարբեր խնդիրների իրականացմամբ: Այս վիճակում մարզիկները չեն նկատում շրջապատի երևույթները՝ հանդիսատես, աղմուկ, թիմակիցներ և այլն, գրեթե չեն զգում հոգնածություն, ցավ և ձգտում են միայն հաղթանակի: Սակայն լիարժեք նկատում են մրցակիցների գործողությունները, արագ և ճիշտ կանխագուշակում են նրանց մտադրություններն ու լիարժեք իրականացնում են իրենց տեխնիկատակտիկական պատրաստության ձևերը:
- **Սպորտային չարասրտության վիճակ.** յուրահատուկ հուզական վիճակ է, որի դրսևորումն ուղղված է սեփական անձը, մրցակցային գործընթացում թույլ տված վրիպումների և սխալների հետևանքով: Այն ծագում է արագ, վառ արտահայտվածությամբ և բուռն հուզական պոռթկման տեսքով, որին հետևում է մարզիկի ակտիվ հարձակողական գործողությունները ապացուցելու սեփական հնարավորությունները թույլ տված սխալներից հետո և անհետանում է շարժողական գործողությունների ավարտման հետ մեկտեղ:
- **«Մեռյալ կետ», «Երկրորդ շնչառություն».** Ունենում են գրեթե նույն դրսևորումները, ինչ մարզումային գործընթացում (բնութագրերը տես՝ էջ 36):

3.6 Հետմրցումային հոգեկան վիճակներ

Մարզիկը յուրաքանչյուր մրցումից հետո հաճախ ունենում է բարդ և տարաբնույթ հոգեկան վիճակների դրսևորումներ, որոնք կարիք ունեն կարգավորման և անհատական մոտեցման [27]: Հետմրցումային հոգեկան վիճակների առանձնահատկությունները կախված են մի շարք գործոններից.

- մրցման արդյունքը, կարևորության աստիճանն ու ցուցաբերած արդյունքի և հավակնության մակարդակի համապատասխանությունը,
- ավարտված մրցապայքարի լարվածության աստիճանը,
- հեռանկարային նպատակների առկայությունը,
- մարզիկի անձի հատկությունները,
- մարզչի, թիմակիցների, շրջապատի, հանդիսատեսի և մարզիկի անձնական վերաբերմունքը հաջողությունների և անհաջողությունների նկատմամբ:

Մրցման ավարտից հետո մարզիկներն ու մարզիչները փորձում են գնահատել ձեռք բերված արդյունքը: Հաջողությունը կամ ձախողումը զուտ անհատական և սուբյեկտիվ բնույթ է կրում և սերտորեն կապված է մարզիկի հավակնության մակարդակի հետ և ոչ թե ստացված արդյունքի հետ, որոնք էլ իրենց հերթին առաջ են բերում թե դրական և թե բացասական, երմեմն էլ գործոն, ակտիվ հոգեկան վիճակներ:

Հետմրցակցային հոգեկան վիճակները, ինչպես նշեցինք մեծապես կախված են մրցման արդյունքից:

Դժվարին պայքարում տարած հաղթանակը, ինչպես նաև նախօրոք պլանավորված արդյունքը (ուժեղ մրցակցի նկատմամբ հաղթանակ, անձնական ռեկորդի բարելավում և այլն) հանգեցնում են դրական հուզական ռեակցիաների՝ բավարարվածության, ինքնավստահության զգացումներ, ուրախության, ցնծության (էյֆորիաի) ապրումներ, առավել մարզվելու պահանջ և այլն: Երբեմն էլ մեծ դժվարությամբ ձեռք բերված հաղթանակը կարող է մարզիկի մոտ լիակատար դատարկություն առաջացնել. նա այլևս ուժ չունի ուրախանալու հաջողությունից, հատկապես մեծ հաղթանակների դեպքում նույնիսկ սթրեսային վիճակ է առաջանում, ինչը հաճախ հանգեցնում է հաղթանակի նկատմամբ ոչ ադեկվատ արձագանքների [11,27]:

Եթե հաղթանակը կամ հարաբերական հաջողությունը ձեռք է բերվել հեշտությամբ, առանց մեծ ջանքերի, ապա կարող է լինել սեփական ուժերի գերազնահատում, ավելորդ ինքնավստահություն, անփույուր վերաբերմունք հետագա մարզումների նկատմամբ, խախտում է մարզական ռեժիմը: Այսպիսի վիճակ կարող է առաջանալ նաև շրջապատի կողմից (մարզիչ, ընկերներ, ծնող, թիմակիցներ) մարզիկին չափից ավելի գովասանքներից և մեծարումներից:

Հաղթանակից հետո անբարենպաստ հոգեկան վիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է, որոշ հետմրցումային վերականգնողական միջոցառումներից անմիջապես հետո մարզչի գլխավորությամբ հնարավորին չափ արագ անցնել հետագա մարզումների պլանավորմանն ու իրականացմանը:

Պարտության կամ հարաբերական անհաջողության դեպքում, հատկապես երբ մարզիկը չի կարողացել ցույց տալ

իր պատրաստության բոլոր կողմերը կամ բախվել է անարդարության, ոչ օբյեկտիվ մրցավարության, ստացել է վնասվածք, որի պատճառով պարտվել է՝ կարող է առաջանալ հիասթափություն, ինքնավստահության կորուստ, մարզվելու ցանկության բացակայություն, անտարբերություն մարզաձևի նկատմամբ, վարքի դեպրեսիվ դրսևորումներ և այլն:

Այնուամենայնիվ, պարտությունը կարող է նաև առաջացնել դրական հուզական ռեակցիաներ՝ կապված սթենիկ հույզերի առաջացման հետ. սեփական թերությունների նկատմամբ քննադատական վերաբերմունք, ռեվանշի ձգտում, հետագայում թույլ տված սխալների շտկում և կրկնակի մարզումների իրականացում, մարզումների արդյունավետության բարձրացում:

Անհաջողություններից առաջացած բացասական հոգեկան վիճակների կանոնավորման առաջնային միջոցը կարելի է համարել մրցումներում թույլ տված սխալների մանրակրկիտ վերլուծությունը, ճիշտ պլանավորված հանգստի և վերականգնողական միջոցառումների կազմակերպումը և հետագա մարզումների պլանավորված, ակտիվ ներգրավվածությունը:

Առավել սուր, վառ արտահայտված սթրեսային վիճակների (դեպրեսիա, ֆրոստրացիա և այլն) դեպքում անհրաժեշտ է դիմել սպորտային հոգեբանի միջամտությանը

* * *

Մարզիկների հոգեբանական սպասարկման գործընթացում մեր կողմից իրականացված դիտարկումները ցույց են տալիս, որ մարզիկներն ու մարզիչները հաճախ ընտրում են

անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանոնավորման ինքնաբուխ, պատահական, իմպրովիզացված, ոչ գիտական հիմնավորումներ ստացած մեթոդներ՝ երբեմն վեր ածվելով այն յուրօրինակ ծիսակարգերի, որոնք ոչ միշտ են ունենում դրական ազդեցություն:

Ուստի անհրաժեշտ է նպատակային փնտրել ինքնակարգավորման մատչելի մեթոդներ: Դրանք պետք է լինեն ոչ թե պատահական, այլ գիտականորեն հիմնավորված: Այդ մեթոդները պետք է լինեն հատուկ ընտրված՝ հաշվի առնելով մարզիկի բնավորության առանձնահատկությունները, խառնըվածքը, մարզական գործունեության առանձնահատկությունները: Մեթոդների ընտրությունից հետո դրանք պետք է վարժեցվեն՝ հասցնելով այն ավտոմատացված բնույթի: Յուրաքանչյուր մարզիկ պետք է ընտրի իր սեփական մեթոդները, որոնք առավել հարմար են կոնկրետ իրավիճակների համար:

Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ Վ

«Հաջողությունը վերջնական չէ, պարտությունը ճակատագրական չէ, քաջությունն ունենալ շարունակելու՝ ահա թե ինչն է իսկականից կարևոր:

Երբեք, երբեք, երբեք, երբեք չհանձնվեք...»
Ուիլստոն Չերչիլ

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Ավանեսյան Յ. Մ.**, Սպորտի կիրառական հոգեբանություն: Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, «Էդիթ Պրինտ» հրատ., 2001, 122 էջ:
2. **Բաբայան Յ. Ա.**, Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում. ՈԻԱ. ձեռնարկ, - Եր.:, 2007, - 121 էջ:
3. **Բաբայան Յ. Ա., Ստեփանյան Ա. Գ., Գեղամյան Վ. Ղ., Սոֆյան Թ.Շ.**, Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան 2016թ., 236 էջ:
4. **Գեղամյան Վ.Ղ.**, Սպորտային պատրաստության հոգեբանական առանձնահատկություններն ըմբռնարտում: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան 2018թ., 124 էջ:
5. **Հարությունյան Ա. Ա.**, Սպորտային պատրաստության հոգեֆիզիոլոգիական հիմունքները: Հեղինակ. հրատ., - Եր.:. 2004, -էջ 142:
6. **Հովհաննիսյան Յ.Ռ.**, Սթրեսային իրավիճակներում գործող մասնագետի վարքային բնորոշ փոփոխությունները: «Արդի հոգեբանության տեսական և կիրառական հիմնախնդիրները» գիտական հոդվածների ժողովածու, Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2005, էջ 67-73:
7. **Հովհաննիսյան Յ.Ռ.**, Ֆունկցիոնալ և հոգեբանական պատրաստվածությունը որպես հոգեկան հուսալիության հենք: «Արդի հոգեբանության տեսական և կիրառական հիմնախնդիրներ», ԵՊՀ 90-ամյակին նվիրված գիտական

- հոդվածների ժողովածու, Երևան, «Ասողիկ» հրատ., 2009 թ., էջ 26-37:
8. **Ստեփանյան Լ.Ս.**, Ազդեցիվ վարքի հոգեբանություն: Մեթոդական ուղեցույց, Յեդ հրատ., ԵՊՀ, 2013, 80 էջ
 9. **Ստեփանյան Ա.Գ.**, Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները սպորտում: Ուսումնական ձեռնարկ, հեղինակային հրատարակություն: Երևան, 2012, էջ 162:
 10. **Սոֆյան Թ.Շ.**, Հոգեկանոնավորման հիմունքները մարզիկի պատրաստության համակարգում: Յեդ. Հրատ., Երևան, 2018, 120 էջ:
 11. **Սպորտի հոգեբանություն**, «Հայաստան» հրատարակչություն: Երևան 1976թ., 176 էջ:
 12. **Аванесян Г.М.**, Анализ психологических особенностей регуляции работоспособности спортсмена. Материалы международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», Москва, 2007, с. 6
 13. **Бабушкин Г. Д.**, Психологопедагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. Омск. СибГУФК, 2007.- с. 90
 14. **Блеер А. Н., Игуменова Л. А.**, Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов. 1999. <http://bmsi.ru/doc/a8195531-2494-44cd-b8fa-844aa433e675>
 15. **Волков И.П.**, Практикум по спортивной психологии. СПб.: Питер, 2002. - 288 с.
 16. **Волков Н. П.**, Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2002. - 384 с.

17. **Воскресенская Е.В.**, Психология страха и тревоги в спортивной деятельности. методические рекомендации. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с. ПИТЕР. 2002. - 288 с.
18. **Горбунов Г. Д.**, Психопедагогика спорта. – М., ФиС, 1986, - с. 207
19. **Дашкевич О. В.**, Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях, Автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 1987, - 42 с.
20. **Ильин Е.П.**, Психология спорта.- СПб.: Питер, ил.- (Серия «Мастера психологии»), 2011. –352 с.
21. **Ильин, Е.П.**, Эмоции и чувства. учебное пособие по направлению «Педагогическое образование» - Санкт-Петербург: Питер, 2018. - 782 с.
22. **Кретти Б. Дж.**, Психология в современном спорте. – М., 1978, - 224 с.
23. **Лалаян, А.А.**, Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию: Армян. гос. ин-т физ. культуры. - Ереван: Айастан, 1975. - 55 с.
24. **Лалаян, А.А.**, Психология спортивного соревнования: - Ереван: Б. и., 1975. - 44 с.
25. **Левитов Н.Д.**, О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 343 с.
26. **Лёвкин, В.Е.**, Психические состояния: учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 231 с.
27. **Малкин В.Р., Рогалева Л.Н.**, Психология спорта: учебное пособие. УГТУ-УПИ, 2009. 274 с.

28. **Маклаков А.Г.**, Психические состояния и их регуляция - Общая психология. - СПб.: Питер, 2000. - 592 с.
29. **Найдиффер Р.М.**, Психология соревнующегося спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979. -256 с.
30. **Родионов А.В.**, Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: 1983, - с. 80
31. **Сафонов В.К.**, Агрессия в спорте: Изд-во С.-Петербур. унта, 2003. -159 с.
32. **Сиротин О. А.**, Исследование эмоциональной устойчивости борцов в условиях соревнований. – В кн.: Спорт. Борьба: Ежегодник, 1973, - с. 26 - 28.
33. **Сопов, В.Ф.**, Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. - Москва: Академический Проект, 2020. - 128 с.
34. **Сопов В.Ф.**, Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
35. **Певнева А.Н.**, Психические состояния личности: практическое руководство / А. Н. Певнева; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.
36. **Прохоров А.О.**, Психология состояний: Учебное пособие, 2011.-624 с.
37. **Загайнов Р.М.**, Психологическое мастерство тренера и спортсмена: М.: Советский спорт, 2006. — 106 с.
38. **Загайнов Р.М.**, Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта: <https://www.labyrinth.ru/books/436264/>

39. **Черникова О. А.**, Психологические особенности спортивных эмоций. В кн.: Психология, современный спорт. М., 1973, - с. 190 - 206
40. https://studme.org/339457/psihologiya/psihicheskie_naprya_zheniya_sporte
41. [https://center-yf.ru/data/stat/psihicheskie-sostoyaniya.php#google_vignette:](https://center-yf.ru/data/stat/psihicheskie-sostoyaniya.php#google_vignette)
42. <https://kpfu.ru/portal/docs/F216029620/Psikhicheskie.sostoyaniya.pdf>
43. https://studme.org/273627/psihologiya/psihicheskie_sostoyaniya_trenirovochnoy_deyatelnosti
44. https://studme.org/273628/psihologiya/psihicheskie_sostoyaniya_sorevnovaniyah

Նշումների համար

Վարդան Ղազարի Գեղամյան

ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Խմբագիր՝ Անուշ Ավետիսյան

Կազմի նկարը՝ Արմեն Բարսեղյանի

Համակարգչային

Ձևավորումը՝ Սոնա Արզաքանյանի

Ստորագրված է տպագրության 25.06.2021թ.

Չափը՝ 60x84 1/16: 5.6 տպագրական մամուլ:

Տպաքանակը՝ 200