

ՀԴՏ 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2025.1.14-23

ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ

*Ի.Հ. Պողոսյան**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Սպորտային հոգեբանություն, որոշումների կայացում, մրցակցային գործունեություն, հոգեբանական պատրաստություն, ինքնակարգավորում, հոգեբանական գործոններ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում, մարզական գիտությունների, այդ թվում՝ սպորտի հոգեբանության մեջ հիմնախնդիր է դարձել տարբեր մարզաձևերի մրցակցային գործունեության արդյունավետության հիմնական երաշխիքների բացահայտումը, ինչը պայմանավորված է մարզիկի տեխնիկական և տակտիկական վարպետությամբ, ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանով [5,8]:

Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում հոգեբանական պատրաստության աճող դերով: Մրցակցային գործունեության պայմաններում մարզիկները բախվում են տարբեր սթրեսային գործոնների

ազդեցության ներքո՝ արագ և արդյունավետ որոշումներ կայացնելու անհրաժեշտության հետ: Ժամանակի պակասի և բարձր հոգեբանական լարվածության պայմաններում օպտիմալ որոշումներ կայացնելու ունակությունը դառնում է մրցակցային գործունեության հաջողության հիմնական գործոններից մեկը [1,2,4]:

Մրցումների ընթացքում նկատվում է մարտավարական որոշումների կայացման ժամանակային միջակայքերի կրճատման միտում: Ժամանակակից սպորտը մարզիկներից պահանջում է ակնթարթորեն վերլուծել իրավիճակը և ժամանակի ու տեղեկատվության պակասի պայմաններում օպտիմալ որոշումներ կայացնել [6,9,11]:

Սպորտային գիտության և տեխնոլոգիաների զարգացումը հանգեցրել է բարձրակարգ մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակի հավասարեցմանը: Այս պայմաններում հոգեբանական գործոնները, հատկապես որոշումների կայացման որակը, դառնում են

առավելագույն սպորտային նվաճումների համար պայքարում առանցքային առավելություն [7,10,12]:

Բացի այդ, ուսումնասիրության արդիականությունը պայմանավորված է տարբեր մարզաձևերում որոշումների կայացման մեխանիզմների անբավարար ուսումնասիրությամբ և մարզիկների մոտ այս հմտությունների զարգացման համակարգային մոտեցման բացակայությամբ [3]:

Հոգեբանական պատրաստության գոյություն ունեցող մեթոդները հաճախ հաշվի չեն առնում կոնկրետ մարզաձևերում որոշումների կայացման առանձնահատկությունները և մարզիկների անհատական բնութագրերը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել մրցակցային պայմաններում մարզիկների որոշումների կայացման հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները: Բացահայտել տարբեր մարզաձևերում որոշումների կայացման առանձնահատկությունները և դրանց կապը մարզիկների անհատական հոգեբանական բնութագրերի հետ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունը ներառել է տեսական և էմպիրիկ մեթոդներ: Տեսական մակարդակում իրա-

կանացվել է սպորտային հոգեբանության և որոշումների կայացման ոլորտներին առնչվող գիտական և մեթոդական գրականության համակարգային վերլուծություն: Էմպիրիկ մակարդակում կիրառվել են սթանդարտացված հոգեբանական թեստավորման, կիսակառուցվածքային հարցազրույցի և սիմուլյացիոն թեստավորման մեթոդները:

Հետազոտությունն իրականացվել է 2022-2024 թվականներին: Հետազոտյանը մասնակցել են 18-33 տարեկան 32 արական սեռի, բարձր պատրաստվածության՝ միջազգային և հանրապետական մրցումների մրցանակակիր մարզիկներ՝ ֆուտբոլ ($n=6$), բասկետբոլ ($n=4$), թենիս ($n=5$), ըմբշամարտ ($n=8$), աթլետիկա ($n=5$) և լող ($n=4$) մարզաձևերից: Մասնակիցներն ընտրվել են նպատակային ընտրանքի մեթոդով: Բոլոր մասնակիցներն ունեին առնվազն 3 տարվա մարզական փորձ և մասնակցել էին հանրապետական կամ միջազգային մրցումների: Իրավիճակային տակտիկական առաջադրանքների մեթոդը կիրառվել է որոշումների ճշգրտությունը գնահատելու համար: Մարզիկներին ցուցադրվել են իրենց մարզաձևի մրցակցային իրավիճակներ՝ 10-15 վայրկյան տևողությամբ՝ տեսաձևաչափով: Յուրաքանչյուր տեսանյութը դադարեցվել է որոշիչ պահին, որից հետո

մարզիկը պետք է նշեր օպտիմալ գործողությունը: Յուրաքանչյուր մարզաձևի համար մշակվել է 20 իրավիճակային խնդիր՝ համագործակցելով մարզիչների և փորձագետների հետ:

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդիկաները՝

1. Մելբուրնի որոշումների կայացման հարցարան (MDMQ), որն օգտագործվել է մարզիկների որոշումների կայացման գերակա ոճը գնահատելու համար: Այս գործիքը չափում է հինգ հիմնական ոճեր՝ ռացիոնալ, ինտուիտիվ, կախյալ, խուսափող և հապաղող, թույլ տալով բացահայտել որոշումների կայացման անհատական նախապատվությունները,

2. Սպորտային ինքնավստահության սանդղակ (SCI), որն ուղղված է մարզիկների ինքնավստահության մակարդակը գնահատելուն: Այս գործիքն ընտրվել է, քանի որ նախկին հետազոտությունները ցույց են տվել ինքնավստահության և որոշումների կայացման արդյունավետության միջև կապը:

3. Մրցակցային տագնապայնության թեստ (CSAI-2), որը գնահատում է մարզիկների ճանաչողական և մարմնական տագնապայնության մակարդակները մրցակցային իրավիճակներում: Այս գործիքի կիրառումը թույլ է

տալիս բացահայտել տագնապայնության ազդեցությունը որոշումների կայացման գործընթացի վրա:

Տվյալների մշակման համար օգտագործվել են վիճակագրական վերլուծության մեթոդներ՝ SPSS 26.0 ծրագրային փաթեթի միջոցով, այդ թվում՝ զույգային t-թեստ, Պիրսոնի հարաբերակցական վերլուծություն՝ փոփոխականների միջև կապերը բացահայտելու համար և միակողմանի դիսպերսիոն վերլուծություն (ANOVA)՝ մարզաձևերի միջև տարբերությունները գնահատելու համար:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Հետազոտությունն իրականացվել է երկու փուլով: Առաջին փուլում մասնակիցները լրացրել են հարցարանները հանգիստ պայմաններում: Երկրորդ փուլում նրանք կրկին լրացրել են նույն հարցարանները մրցումից անմիջապես առաջ: Բացի այդ, մասնակիցների հետ անցկացվել են հարցազրույցներ՝ խորը ըմբռնելու նրանց որոշումների կայացման գործընթացը:

Որոշումների ճշգրտությունը գնահատվել է իրավիճակային-տակտիկական առաջադրանքների մեթոդի միջոցով, որտեղ մասնակիցներին ցուցադրվել է 10-15 վայրկյան տևողությամբ իրենց մարզաձևի 20 տարբեր

մրցակցային իրավիճակներ՝ տեսաձևաչափով: Յուրաքանչյուր տեսանյութը դադարեցվել է որոշիչ պահի, որից հետո մարզիկը պետք է նշեր օպտիմալ գործողությունը:

Ըստ հետազոտության արդյունքների քանակական վերլուծության, մրցակցային պայմաններում մարզիկների որոշումների կայացման ձևերը զգալիորեն տարբերվում են հանգիստ պայմաններից: Մասնավորապես, մրցակցային պայմաններում նկատվել է

որոշումների կայացման արագության բարձրացում, սակայն ճշգրտության նվազում:

Մելբուրնի որոշումների կայացման հարցարանի (MDMQ) արդյունքները ցույց տվեցին որոշումների կայացման տարբեր ոճերի առկայություն տարբեր մարզաձևերի մարզիկների մոտ: 1-ին աղյուսակում ներկայացված են որոշումների կայացման ոճերի բաշխումը տարբեր մարզաձևերում:

Աղյուսակ 1

Որոշումների կայացման ոճերի բաշխումը տարբեր մարզաձևերում (%)

Մարզաձև	Ռացիոնալ	Ինտուիտ.	Կախյալ	Խուսափող	Հապաղող
Ֆուտբոլ	32.5	42.3	8.2	7.1	9.9
Բասկետ.	30.8	45.6	10.3	5.2	8.1
Թենիս	48.7	32.5	6.4	6.3	6.1
Ըմբշ.	25.4	52.1	9.2	4.8	8.5
Աթլետ.	55.2	20.8	8.3	7.6	8.1
Լող	58.3	18.5	7.2	8.4	7.6

Դիսպերսիոն վերլուծությունը (ANOVA) ցույց տվեց, որ թիմային մարզաձևերի (ֆուտբոլ, բասկետբոլ) մարզիկները հակված են ավելի շատ կիրառել ինտուիտիվ որոշումների կայացման ոճը ($F=12.8$, $p<0.01$), մինչդեռ անհատական մարզաձևերի մարզիկները (հատկապես աթլետիկա և լող)

ցուցաբերում են ավելի ռացիոնալ մոտեցում որոշումների կայացման գործընթացում ($F=14.2$, $p<0.01$): Հետաքրքրական է, որ ըմբիշները, չնայած մարզաձևի անհատական բնույթին, դրսևորել են առավել ինտուիտիվ որոշումների կայացման ոճ: Սա կարող է բացատրվել մարզաձևի դինամիկ

բնույթով և արագ որոշումներ կայացնելու անհրաժեշտությամբ: Զույգային t-թեստի արդյունքները ցույց տվեցին նշանակալի տարբերություններ հանգիստ և մրցակցային պայմաններում որոշումների կայացման արդյունավետության, արագության և ճշգրտության

միջև: Մրցակցային պայմաններում նկատվեց որոշումների կայացման արագության աճ ($t=4.28$, $p<0.01$), սակայն որոշումների ճշգրտության նվազում ($t=3.92$, $p<0.01$):

Աղյուսակ 2

Որոշումների կայացման ցուցանիշները հանգիստ և մրցակցային պայմաններում

Ցուցանիշ	Հանգիստ պայմ.	Մրցակց. պայմ.	t-արժեք	P-արժեք
Որոշման կայացման արագություն (վրկ.)	3.2 ± 0.5	2.1 ± 0.3	4.28	<0.01
Որոշման ճշգրտություն (%)	87.5 ± 4.2	73.4 ± 6.7	3.92	<0.01
Ինքնավստահություն որոշման կայացման մեջ (1-10)	7.8 ± 1.2	6.3 ± 1.8	3.67	<0.01
Սթրեսի մակարդակ (1-10)	3.2 ± 0.8	7.9 ± 1.3	9.34	<0.001

Մրցակցային պայմաններում մարզիկների ինքնավստահությունը որոշումների կայացման գործընթացում նշանակալիորեն նվազել է ($t=3.67$, $p<0.01$), իսկ սթրեսի մակարդակը զգալիորեն բարձրացել է ($t=9.34$, $p<0.001$): Սա ցույց է տալիս, որ մրցակցային պայմաններում մարզիկների հոգեբանական վիճակի փոփոխությունները կարող են էական ազդեցություն ունենալ նրանց որոշումներ կայացնելու կարողության վրա: Որոշումների ճշգրտությամբ

յունը հետազոտության շրջանակներում գնահատվել է երեք հիմնական մեթոդով՝

1. Սիմուլյացիոն թեստեր, որոնց ժամանակ մարզիկներին ներկայացվել են իրենց մարզաձևին բնորոշ իրավիճակներ՝ տեսանյութերի միջոցով: Ցուցադրումը դադարեցվել է որոշակի կրիտիկական պահի, և մարզիկներից պահանջվել է նշել իրենց հնարավոր գործողությունը տվյալ իրավիճակում: Որոշումների ճշգրտությունը գնահատվել է

փորձագետների կողմից, որոնք վերլուծել են յուրաքանչյուր որոշման արդյունավետությունը տվյալ իրավիճակում:

2. Փաստացի կատարողականի վերլուծություն մարզիչի և փորձագետի կողմից, երբ գնահատվել է մարզումների և մրցումների ընթացքում իրական իրավիճակներում կայացրած որոշումների ճշգրտությունը: Մարզիկների կայացրած յուրաքանչյուր որոշում դասակարգվել է որպես «ճիշտ» կամ «սխալ»՝ հիմնվելով հետևյալ չափանիշերի վրա.

- ճիշտ որոշում՝ մարզիկի գործողությունը հանգեցրել է դրական արդյունքի կամ առավելության ստեղծման,

- սխալ որոշում՝ մարզիկի գործողությունը հանգեցրել է բացասական

արդյունքի կամ կորցրած առավելության:

3. Մարզիկների ինքնագնահատում և փորձագիտական գնահատում, այսինքն՝ յուրաքանչյուր մրցումից հետո մարզիկները գնահատել են իրենց կայացրած որոշումների ճշգրտությունը 10-բալանոց սանդղակով: Ջուզահեռաբար, մարզիչները ևս գնահատել են նույն որոշումները:

Պիրսոնի հարաբերակցական վերլուծությունը բացահայտեց նշանակալի կապեր մարզիկների հոգեբանական բնութագրերի և որոշումների կայացման արդյունավետության միջև (տե՛ս, աղյուսակ 3):

Աղյուսակ 3

Հոգեբանական գործոնների և որոշումների կայացման արդյունավետության միջև հարաբերակցություն

Հոգեբանական գործոններ	Որոշման արագություն	Որոշման ճշգրտություն	Որոշման արդյունավետ.
Ինքնավստահութ. (SCI)	$r=0.58^*$	$r=0.61^*$	$r=0.67^{**}$
Ճանաչողական տազնապայնութ. (CSAI-2)	$r=-0.48^*$	$r=-0.54^*$	$r=-0.62^{**}$
Մարմնական տազնապայնութ. (CSAI-2)	$r=-0.39^*$	$r=-0.42^*$	$r=-0.47^*$
Ինքնակարգ. հմտություններ	$r=0.64^{**}$	$r=0.69^{**}$	$r=0.72^{**}$
Մրցակցային փորձ (տարիներ)	$r=0.52^*$	$r=0.58^*$	$r=0.63^{**}$

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Ինչպես երևում է աղյուսակից, ինքնավստահությունը դրական հարաբերակցություն ունի որոշումների կայացման արդյունավետության հետ ($r=0.67$, $p<0.01$), մինչդեռ ճանաչողական և մարմնական տագնապանությունը բացասաբար են ազդում որոշումների կայացման արդյունավետության վրա ($r=-0.62$, $p<0.01$ և $r=-0.47$, $p<0.05$ համապատասխանաբար): Ինքնակարգավորման հմտությունները ցույց տվեցին ամենաուժեղ դրական հարաբերակցությունը որոշումների կայացման արդյունավետության հետ ($r=0.72$, $p<0.01$), ինչը վկայում է հուզական վիճակի կառավարման կարողության կարևորության մասին՝ մրցակցային պայմաններում արդյունավետ որոշումներ կայացնելու համար: Մրցակցային փորձի տևողությունը նույնպես դրական հարաբերակցություն ունի որոշումների կայացման արդյունավետության հետ ($r=0.63$, $p<0.01$), ինչը ցույց է տալիս, որ փորձառու մարզիկները մրցակցային պայմաններում ավելի արդյունավետ են կայացնում որոշումներ: Մարզիկների հետ անցկացվել է նաև 30-45 րոպե տևողությամբ կիսակառուցվածքային հարցազրույց, որի որակական վերլուծության արդյունքում բացահայտվել է հետևյալը.

Ինտուիտիվ որոշումներ: Փորձառու մարզիկները հաճախ նշում էին, որ

մրցակցային պայմաններում որոշումներ են կայացնում ինտուիտիվ կերպով՝ հիմնվելով նախկին փորձի վրա: Հարց՝ «Ինչպե՞ս եք մրցակցային պայմաններում կայացնում որոշումներ և ինչո՞վ է այդ գործընթացը տարբերվում հանգիստ պայմաններում որոշումների կայացումից»: Պատասխան՝ «Երբ մրցակցային իրավիճակում ես, չկա ժամանակ երկար մտածելու: Մարմինդ ինքն է որոշում կայացնում քո փորձառության հիման վրա» (թենիսիստ, 28 տ.):

Մարզչի դերը: Մարզիկները կարևորել են մարզիչների դերը որոշումների կայացման հմտությունների զարգացման մեջ: Հարց՝ «Ի՞նչ դեր է խաղում մարզիչը Ձեր որոշումների կայացման հմտությունների զարգացման գործում»: Պատասխան՝ «Մարզիչս միշտ ստեղծում է իրավիճակներ, որտեղ պետք է արագ որոշումներ կայացնենք: Սա շատ է օգնում մրցումների ժամանակ» (բասկետբոլիստ, 22 տ.):

Հոգեբանական պատրաստվածություն: Ընտրանքում ներառվել էին մարզիկներ, որոնք նախկինում ունեցել էին հոգեբանական աշխատանքի փորձ, աշխատել էին հոգեբանների հետ, մասնակցել հոգեբանական դասընթացների: Այն մարզիկները, որոնք ունեին հոգեբանական պատրաստվածության փորձ, աչքի էին ընկնում ավելի

բարձր ինքնավստահությամբ և ավելի արդյունավետ որոշումներ կայացնելով:

Հարց՝ «Ինչպե՞ս է հոգեբանական պատրաստվածությունն ազդում ձեր որոշումների կայացման ունակության վրա»: Պատասխան՝ «Հոգեբանի հետ աշխատելուց հետո սկսեցի ավելի լավ վերահսկել տագնապայնությունս և կայացնել ավելի ճշգրիտ որոշումներ» (լոդորդ, 25 տ.):

Հետազոտության արդյունքները բացահայտեցին տարբեր մարզաձևերում մրցակցային պայմաններում որոշումների կայացման յուրահատուկ առանձնահատկություններ:

Թիմային մարզաձևեր (ֆուտբոլ, բասկետբոլ).

- մարզիկների որոշումների կայացման գործընթացի վրա մեծ ազդեցություն ունի թիմակիցների վարքը և թիմային դինամիկան,

- որոշումների կայացման գործընթացում առկա է պատասխանատվության բաշխում,

- առաջնորդի դեր կատարող մարզիկները ցուցաբերում են ավելի բարձր արդյունավետություն՝ որոշումների կայացման գործընթացում:

Մենամարտային մարզաձև (ըմբշամարտ) և անհատական խաղային մարզաձև (թենիս).

- որոշումների կայացումը կախված է մրցակցի գործողությունների կանխատեսումից,

- տակտիկական որոշումների կայացման ժամանակահատվածը խիստ սահմանափակ է,

- որոշումների կայացման գործընթացում մեծ դեր ունի ինտուիտիվ մտածողությունը:

Ցիկլիկ մարզաձևեր (աթլետիկա, լող).

- որոշումների կայացումը հիմնականում կապված է ուժերի բաշխման և տեմպի կարգավորման հետ,

- գերակշռում է նախապես պլանավորված ռազմավարությունը,

- որոշումների կայացման գործընթացում առավել կարևոր է ինքնագնահատման և ինքնակարգավորման բարձր մակարդակը:

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ տարբեր մարզաձևերում որոշումների կայացման գործընթացն ունի էական առանձնահատկություններ, որոնք պայմանավորված են մարզաձևի բնույթով և մարզիկի անհատական հոգեբանական բնութագրերով:

Եզրակացություն: Մրցակցային լարվածության պայմաններում մարզիկները ցուցաբերում են որոշումների կայացման ավելի բարձր արագություն, սակայն ճշգրտությունը նվազում է, ինչը

վկայում է հուզական լարվածության ազդեցության մասին:

Տարբեր մարզաձևերում որոշումների կայացման գործընթացի ուսումնասիրությունը բացահայտեց յուրահատուկ օրինաչափություններ: Թիմային մարզաձևերում (ֆուտբոլ, բասկետբոլ) գերակշռում է ինտուիտիվ որոշումների կայացման ոճը, որը պայմանավորված է արագ փոփոխվող իրավիճակներում կարճ ժամանակահատվածում գործելու անհրաժեշտությամբ: Ցիկլիկ մարզաձևերում (աթլետիկա, լող) առավել տարածված է ռացիոնալ ոճը, քանի որ մարզիկներն ունեն հաստատուն ռազմավարություն մշակելու հնարավորություն: Մենամարտային մարզաձևերում (ըմբշամարտ) և դինամիկ անհատական մարզաձևերում (թենիս) նկատվում է խառը որոշումների կայացման ոճ՝ հակառակորդի գործողություններին արագ արձագանքելու անհրաժեշտությամբ պայմանավորված: Հետազոտությունը բացահայտեց որոշումների կայացման արդյունավետության և մարզիկների հոգեբանական բնութագրերի միջև նշանակալի կապեր: Մասնավորապես, ինքնավստահությունը և ինքնակարգավորման հմտությունները ցուցաբերեցին ամենաուժեղ դրական կապը որոշումների կայացման արդյունավետության հետ: Այս արդյունքները խոսում են մար-

զիկների հոգեբանական պատրաստության բարելավման կարևորության մասին՝ որպես մրցակցային հաջողության նախապայման:

Ուշագրավ է, որ մարզիկների հետ հոգեբանի համագործակցությունը նպաստում է ոչ միայն սթրեսային իրավիճակներում հուզական կայունության պահպանմանը, այլև որոշումների կայացման որակի բարձրացմանը: Մասնագիտական հոգեբանական աջակցություն ստացած մարզիկները ցուցաբերեցին ավելի բարձր ինքնավստահություն և որոշումների կայացման ավելի արդյունավետ մոդելներ մրցակցային պայմաններում: Մրցակցային փորձի կուտակումը նույնպես էական դեր է խաղում որոշումների կայացման հմտությունների զարգացման գործում, քանի որ փորձառու մարզիկները կարողանում են արդյունավետ որոշումներ կայացնել՝ հիմնվելով նախկին փորձի վրա: Սա վկայում է, որ որոշումների կայացման հմտությունների զարգացման համար անհրաժեշտ է նպատակաուղղված մարզումների և մրցակցային իրավիճակների մոդելավորման համադրություն:

Գործնականում այս գիտելիքների կիրառումը կնպաստի մարզիկների մրցակցային արդյունավետության բարձրացմանը և նրանց ներուժի առա-

վել լիարժեք դրսևորմանը: Սակայն հետագա հետազոտությունները պետք է ներառեն ավելի մեծ և բազմազան ընտրանք, այդ թվում՝ կին մարզիկներ, տարբեր մարզական հաջողությունների մակարդակներ ունեցող մարզիկներ, ինչպես նաև կիրառեն երկարաժամկետ հետազոտական ծրագրեր՝ որոշումների կայացման հմտությունների զարգացման դինամիկան ուսումնասիրելու հա-

մար: Մեթոդաբանական առումով սահմանափակումներից է լաբորատոր և իրական մրցակցային պայմանների տարբերությունը: Չնայած սիմուլացիոն թեստերը փորձում են վերարտադրել մրցակցային իրավիճակները, այնուամենայնիվ, լաբորատոր պայմաններում հուզական լարվածությունը կարող է տարբերվել իրական մրցումներից:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ.Ա., Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեբանական պատրաստության պահանջները բարձր նվաճումների սպորտում, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Ա պրակ, Երևան, 2009, էջ 63-68:
2. Գեղամյան Վ.Ղ., Հոգեկան վիճակները սպորտում, Մենագրություն, Երևան, 2021, էջ 50-81:
3. Балтабаев С.А., Жураев Т.Ж. (и др.), Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление /// Наука и мир. 2020. № 1-2(77). 24-27с.
4. Босенко Ю. М., Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте //автор. дис на соискание кан. псих. наук. Краснодар 2016 – 36 с.
5. Водопьянова Н.В., Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. — 226 с.
6. Гарбер А.Н., Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 17–19.
7. Загайнов Р.М., Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта: 2012 – 26 с.
8. Ильин, Е.П., Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2018. – 179 с.

9. Johnson, J. G., & Raab, M. (2003). Take the first: Option-generation and resulting choices. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 91(2), 215-229.
10. Tenenbaum, G., & Bar-Eli, M. (1993). Decision making in sport: A cognitive perspective. *Handbook of research on sport psychology*, 171-192.
11. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2018). Self-confidence in sport. *Advances in sport psychology*, 3, 65-97.
12. Williams, A.M., & Jackson, R.C. (2023). Anticipation and decision making in sport: Current perspectives and novel approaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102-115.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES' DECISION-MAKING IN COMPETITIVE CONDITIONS

I.H. Poghosyan

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

ABSTRACT

Keywords: sports psychology, decision-making, competitive activity, psychological training, stress resistance, cognitive processes, self-regulation, psychological factors, tactical thinking, competitive stress.

Research relevance: This article deals with the psychological features of athletes' decision-making in competitive conditions. The relevance of the study is due to the increasing role of psychological training in modern high-performance sports. In competitive conditions athletes face the need to make quick and effective decisions under the influence of various stressors. The ability to make optimal decisions under conditions of time constraints and high psychological stress becomes one of the key factors of success factors in sports activities.

Modern sport is characterized by a constant increase in the intensity of competitive activity and an increase in the psychological load on athletes. With increasing competition, the ability to make effective decisions in stressful situations becomes one of the determining factors of success in sports activities.

Research aim: The purpose of the study is to study the psychological characteristics of athletes' decision-making in competitive conditions, contributing to the improvement of the effectiveness of sports activities.

Research methods and organization: This research used a variety of methods including theoretical analysis of scientific and methodological literature, testing, interview, statistical analysis, and the processing of empirically obtained data. The empirical component of the study involved 60 athletes, aged from 18 to 33.

Research result analysis: The research reveals significant differences in decision-making between competitive and non-competitive conditions. In competitive conditions, athletes demonstrate faster decision-making, but with less accuracy. Experience level plays a key role: experienced athletes (>10 years old) maintain a higher accuracy of solutions (85-90%) compared to beginners (60-65%). Team sport athletes showed better decision-making accuracy than individual sport athletes, possibly due to regular exposure to complex, dynamic decision-making scenarios.

Conclusion: Psychological preparation has proven to be a key factor in maintaining effective decision-making under competitive stress. Athletes with experience in psychological training demonstrate a higher level of self-confidence and more effective decision-making models.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

И.Г. Погосян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Спортивная психология, принятие решений, соревновательная деятельность, психологическая подготовка, саморегуляция, психологические факторы.

Актуальность исследования. В статье рассматриваются психологические особенности принятия решений спортсменами в соревновательных условиях. Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью психологической подготовки в современном спорте высоких достижений. В условиях

соревновательной деятельности спортсмены сталкиваются с необходимостью принимать быстрые и эффективные решения под воздействием различных стрессоров. Способность принимать оптимальные решения в условиях дефицита времени и высокого психологического напряжения становится одним из ключевых факторов успеха в спортивной деятельности.

Современный спорт характеризуется постоянным повышением интенсивности соревновательной деятельности и увеличением психологической нагрузки на спортсменов. В условиях возрастающей конкуренции способность принимать эффективные решения в стрессовых ситуациях становится одним из определяющих факторов успеха в спортивной деятельности.

Цель исследования: изучение психологических особенностей принятия решений спортсменами в условиях соревнований, способствующие повышению эффективности спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ, изучение научно-методической литературы, тестирование, интервью, статистический анализ, обработка данных, полученных эмпирическим путем. В проведенном эмпирическом исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте 18-33 лет.

Анализ полученных результатов. Исследование выявило существенные различия в принятии решений между соревновательными и не соревновательными условиями. В соревновательных условиях спортсмены демонстрируют более быстрое принятие решений, однако с меньшей точностью. Уровень опыта играет ключевую роль: опытные спортсмены (>10 лет) сохраняют более высокую точность решений (85-90%) по сравнению с новичками (60-65%).

Краткие выводы. Психологическая подготовка оказалась ключевым фактором в поддержании эффективности принятия решений в условиях соревновательного стресса. Спортсмены, имеющие опыт психологической подготовки, демонстрируют более высокий уровень уверенности в себе и более эффективные модели принятия решений.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Իռա Հրանտի Պողոսյան՝ Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E-mail ira.poghosyan@sportedu.am, ORCID:0009-0009-6292-7067

Information about the author

Ira Hrant Poghosyan, lecturer at the Chair of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: ira.poghosyan@sportedu.am

ORCID:0009-0009-6292-7067

Հոդվածն ընդունվել է 21.02.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22.02.2025–ին:

Գրախոս՝ Կ.Գ.Թ., պրոֆեսոր Ա. Հարությունյան