

ՄԱՐԶԻԿԻ ԱՆՁԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵՎ ՅՈՒՐԱՀԱՏՈՒԿ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՓՈՒԼԵՐԸ

Տիգրան ԿԱՅՖԱԶՅԱՆ

ՀՖԿՄՊԻ սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ
Բանալի բառեր. կառավարում, անձնային հատկություններ, հուսալիություն, մարզիկ

Կառավարման հիմնահարցերի մեջ վերջին տարիներին գնալով կարե-վորվում են սպորտի, մասնավորապես, մարզիկների յուրահատկություններին առնչվող խնդիրները: Սպորտային գիտական մտքի զարգացման ժամանակակից փուլում արդի խնդիրներից մեկն է սպորտային գործունեության և գործունեների կառավարման խորը և բազմակողմանի ուսումնասիրությունը, որոնք ապահովում են վերջինիս հաջողությունը:

Բազմաթիվ հետազոտություններ նվիրված մարզիկի անձնային հատկությունների զարգացման և դրսևորման խնդրի վերաբերյալ դեռևս առաջնային տեղ են զբաղեցնում սպորտի հոգեբանության բնագավառում: Խնդրին համապատասխան կարելի է առանձնացնել մարզիկի անձի ընդհանուր և յուրահատուկ հատկությունների դրսևորման վերլուծությունը, որոնք որոշիչ դեր են խաղում մարզիկի հոգեբանական հուսալիության գործում:

Որոշ հետազոտությունների համաձայն հոգեբանական մեխանիզմի ֆունկցիոնալ հաստատությունը մրցումային պայմաններում որոշում է մարզիկի հոգեբանական հուսալիությունը, որը պայմանավորված է 4 հիմնական բաղադրիչներով [1,2,3]: Առանձնացված բաղադրիչներն են հանդիսանում`

1. Մրցումային հուզական ցուցանիշներ են հանդիսանում ինտենսիվությունը և նախամրցումային ու մրցումային հուզական լարվածությունը և նրա տատանումը, ելույթի բնույթի վրա նրա ազդեցության մակարդակը:

2. Ինքնակարգավորման ցուցանիշները արտահայտում են սեփական հուզական վիճակի ճիշտ գիտակցման և գնահատման կարողությամբ:

3. Դրդապատճառային ոլորտի ցուցանիշները բնորոշվում են սպորտի և ընտրված սպորտային ձևերի հանդեպ սիրով, ցանկացած տեսակի սպորտային հակամարտության ձգտմամբ, մարզումներում և մրցումներում սեփական հնարավորությունների գերցուցաբերման պատրաստականությամբ:

4. Արգելադիմացկունության ցուցանիշները հանդիսանում են ներքին ֆունկցիոնալ վիճակի կայությունը, շարժողական ունակությունների և սպորտային տեխնիկայի հաստատությունը, տարբեր տեսակի խոչընդոտների հանդեպ անտարբերությունը:

Մարզիկների մրցակցային հոգեկան հուսալիության թեստավորման հիմնական ցուցանիշները պատկերված են աղյուսակ 1-ում: Մրցումային հուզա-

կան դինամացկունություն (ՄՅԴ), հոգեկանոնավորում (ՅԿ), մրցումային դրդապատճառները (ՄԴ) և կայունություն-արգելադիմացկունությունը (ԿԱԴ) հանդիսանում են առավել կարևոր մարզիկի բնավորության գծերում:

Ըստ սպորտային վարպետության աճի այդ հատկության ցուցանիշները բնականաբար աճում են (-6,3-ից մինչև -4,0): Դա նշանակում է, որ մարզիկները ելույթներում աստիճանաբար են հասնում համեմատական հստակ հոգեբանական կարգավիճակի, օբյեկտիվ են գնահատում արտաքին իրադարձությունները, հակասություններ չեն ունենում հուզական գործողությունների նախատեսված ծրագրի հետ, նրանք օպտիմալ կերպով կարգավորում են էներգետիկ հնարավորությունները նախամեկնարկային վիճառում: Յարկավոր է նշել, որ հավաքականների լավագույն մարզիկների մոտ հուզական կայունության մակարդակը միևնույն է հեռու է օպտիմալ սահմանից, ինչն էլ ևս մեկ անգամ հաստատում է հետազոտության անցկացման անհրաժեշտությունը: Սպորտային հուսալիության ինտեգրալ հատկանիշների ցուցանիշների դինամիկայի հետազոտության ընթացքում ակնհայտ է դառնում այն փաստը, որ սպորտային կատարելագործման համապատասխան փուլերում մրցումային փորձի աճին զուգահեռ բարձրանում է սպորտային ինքնակարգավորումը և սպորտային մոտիվացիան [3]:

Աղյուսակ 1. Մարզիկի յուրահատուկ անձնային հատկությունների միջին ցուցանիշները

Մարզիկի որակավորումը	Անձի առանձնահատկությունները (Մ+ մ)			
	ՄՅԴ	ՅԿ	ՄԴ	ԿԱԴ
1. Հավաքական թիմի անդամները	-3,5±0,01	0,75±0,02	0,50±0,04	0,50±0,05
2. Պատանեկան թիմի անդամները	-4,0±0,03	0,38±0,03	0,38±0,03	-0,75±0,07
3. Ուսուցման 3-րդ տարում գտնվող մարզիկները	-6,3±0,08	-0,75±0,02	-3,12±0,1	-0,75±0,01

Միջին ցուցանիշային տվյալների համեմատական վելուծությունը ցույց է տալիս, որ մարզումային և մրցումային գործունեության աճին զուգահեռ աճում է սպորտային ինքնակարգավորման կարողությունը -0,75-ից մինչև +0,75, թեև պետք է նկատի ունենալ, որ ինքնակարգավորման արտահայտումը միշտ յուրահատուկ է, քանի որ կապված է մարզիկի և նրա շրջապատի գործունեության առանձնահատկությունների հետ: Հոգեբանական կարգավորման հստակ հնարքների պարբերաբար օգտագործման ընթացքում, հատկապես ներշնչման կամ աուտոգեն մարզումների համապատասխանաբար զարգանում են ինքնակառավարման կարողությունները:

Դիտելով մարզիկների հուզական լարվածության և տագնապի մակարդակի դինամիկան և սուբյեկտիվ դրսևորման առանձնահատկությունները

տարբեր սթրեսային իրավիճակներում՝ անհրաժեշտ է հնարավորինս լավ ուսումնասիրել միաժամանակ ինչպես իրավիճակային, այնպես էլ անձնային տազնապի ցուցանիշները: Իսկ հետևելու համար, դրական թե բացասական են ազդում տվյալ մարզիկի վրա տազնապը և հուզական լարվածությունը, կարելի է լրացուցիչ օգտագործել դիտումների մեթոդը մարզիկի հուզական վիճակի առանձնահատկությունների վերլուծական համեմատությամբ նրա տվյալ վիճակում ցուցաբերված մրցումային ցուցանիշների հետ: Կապված այդ խնդրի հետ, հետագա վերլուծություններում մենք խմբավորել ենք մարզիկներին համապատասխան նախապատրաստվածությամբ և մրցումներում՝ սպորտային տարբեր աստիճանի արդյունքներով:

Շատ հեղինակների կարծիքով տազնապը որոշվում է մրցումային սթրեսի հանդեպ մարզիկի անհատական զգայունությունը: Մարզիկի տազնապալիությունը կապված է իր հաջողության կամ անհաջողության սոցիալական խնդիրների հետ: Տազնապի գնահատումը իրականացվել է Սպիլբերգերի սանդղակին համապատասխան: Արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 2-ում, որի տվյալների վերլուծությունը թույլ է տալիս հստակ խոսել սպորտային վարպետության կատարելագործման հանդեպ անձնային տազնապի մակարդակի նվազման դինամիկայի մասին: Եթե ուսուցման 3-րդ տարում գտնվող մարզիկներն ունեն տազնապի $48 \pm 2,06$ միավորի միջին մակարդակ, ապա 33 պատանեկան հավաքականների, միջին որակավորում ունեցողների մոտ այն կազմում է $42 \pm 2,73$ միավոր և 33 հավաքականներում ընդգրկված մարզիկների մոտ իջնում է մինչև $37,8 \pm 2,06$ միավոր:

Աղյուսակ 2. Տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների անձնային տազնապի գնահատականը

Մարզիկի որակավորումը	Միավորներ	$\pm\delta$	$\pm m$
33 հավաքականների անդամները	37,8	$\pm 4,27$	$\pm 2,06$
33 պատանեկան հավաքականների անդամներ	41,2	$\pm 7,48$	$\pm 2,73$
Ուսուցման 3-րդ տարում գտնվող մարզիկներ	48,1	$\pm 4,27$	$\pm 2,06$

Հայտնի է, որ ներյոտիզմը բնորոշվում է անձի հուզական անկայունությամբ և վարքագծային արձագանքի արտահայտվող էմոցիոնալ ռեակտիվության աճի մեջ, ավելի հաճախ բողոքի ռեակցիայի մեջ: Հետազոտողների մեծ մասը հակված են մտածել, որ նյարդային գերլարվածություն ունեցող մարզիկները հաճախ են ձախողումներ ունենում մրցումներում և նրանց արդյունքները ավելի ոչ հաստատուն են: Աղյուսակ 3-ում ներկայացված են Այզենկի հարցաթերթիկի հիման վրա կատարած թեստավորման արդյունքները: Անցկացված միջխմբային վերլուծությունը ցույց տվեց, որ մարզիկի նյարդային գերլարվածության մակարդակը նույնպես կախված է սպորտային որա-

կավորման աստիճանից: Այսպես, ուսուցման 3-րդ տարում գտնվող մարզիկների հուզական գերլարվածության միջին ցուցանիշը կազմում է $14,9 \pm 1,55$ միավոր, ցածր որակավորում ունեցող մարզիկների մոտ այն նվազում է մինչև $13,2 \pm 2,13$ միավորի և սպորտի վարպետների և միջազգային կարգի սպորտի վարպետների մոտ այն նվազում է մինչև $10,3 \pm 1,79$ միավորի:

Աղյուսակ 3. Տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների հուզական կայունության (նեյրոտիզմի) աստիճանի գնահատականը

Մարզիկի որակավորումը	Միավորներ	$\pm\delta$	$\pm m$
ՀՀ հավաքականների անդամները	10,3	+3,20	+1,79
ՀՀ պատանեկան հավաքականների անդամներ	13,2	+4,54	+2,13
Ուսուցման 3-րդ տարում գտնվող մարզիկներ	14,9	+2,40	+1,55

Ընդունված է նշել, որ ինտրա-էքստրա վերսիան, որպես անձի որակ որոշում է սուբյեկտի հակվածությունը սեփական ներշնչումները արտահայտել դեպի դուրս, կամ օգտել “իր մեջ”: Տարբեր որակավորում ունեցողների հետազոտությունները արտացոլված են աղյուսակ 4-ում:

Աղյուսակ 4. Մարզիկների էքստրա-ինտրա վերսիայի համեմատական ցուցանիշները

Մարզիկի որակավորումը	ինտրավերտ	էքստրավերտ	ամբողջերտ
ՀՀ հավաքականների անդամները	---	50%	50%
ՀՀ պատանեկան հավաքականների անդամներ	---	75%	25%
Ուսուցման 3-րդ տարում գտնվող մարզիկներ	---	87,5%	12,5%

Այսպես, ինտրավերսիայի ցուցանիշները փաստում են այն, որ ոչ մի հետազոտվող խմբում չեն հայտնաբերվել ինտրավերտներ: Այնուամենայնիվ ՀՀ հավաքական թիմերի անդամները, որոնք մասնակցել են հետազոտություններին, կեսից ավելին եղել են ՀՀ և միջազգային մրցաշարերի հաղթողներ:

Սպորտային վարպետության բարձրացման հետ մեկտեղ ավելանում է ամբողջերտների թիվը՝ 12,5%-ից մինչև 50% և հավասարաչափ նվազում է էքստրավերտների քանակը՝ 87,5%-ից մինչև 5%: Ստացված տվյալների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ էքստրավերսիայի և հուզական կայունության միջև փոխադարձ կապ գոյություն չունի: Դա թույլ է տալիս եզրահանգել, որ հուզական կայունության օպտիմալ մակարդակի մարզիկները տարբեր էքստրա-ինտրավերտությանը կարող են տեխնիկական կարողություններն արդյունավետ դրսևորել մրցակցային գործունեության ընթացքում: Այսպիսով, կարելի է եզրակացնել որ, առանձին մարզիկների անհատականության ուսումնասիրության պահանջները, որպես հոգեբանական ուղեկցման խնդիր, վերլուծելով թեստավորման և դիտարկման արդյունքները, կարելի է հայտնաբերել լիարժեք բնորոշ և հավաստի օրինաչափություններ:

Գրականություն

1. Բաբայան Յ. Ա., Մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունը պատասխանատու մրցումներին: Սպորտային գիտությունների և բժշկության հիմնահարցերը. Եր., 2001, էջ 20-25
2. Ильин Е. П., Психология спорта. СПб.: Питер, ил.(Серия «Мастера психологии»), 2011. 352 с.
3. Степанян А. Г., Результаты исследований общих и специфических свойств личности борцов. Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», Украина; 2010, 437с.

Տիգրան ԿԱՅՖԱԶՅԱՆ

Մարզիկի անձի ընդհանուր և յուրահատուկ հատկությունների կառավարման փուլերը

Բանալի բառեր. կառավարում, անձնային հատկություններ, հուսալիություն, մարզիկ Յոդվածում ներկայացված են մարզիկի անձնային հատկությունների զարգացման և դրսևորման կառավարման փուլերը կապված սպորտային գործունեության յուրահատկությունների և կարիերայի հետ: Ստացված տվյալների վերլուծությունը թույլ է տվել առանձնացնել անձնային բնութագրումների մարտկոց, որոնք ապահովում են մարզիկների գործունեության հուսալիությունը բարդ էքստրեմալ պայմաններում: Հետազոտությունների համաձայն հոգեբանական մեխանիզմի ֆունկցիոնալ հաստատությունը մրցումային պայմաններում որոշում է մարզիկի հոգեբանական հուսալիությունը:

Тигран КАЙФАДЖЯН

Этапы управления общими и специфическими особенностями личности спортсмена

Ключевые слова: управление личностные свойства спортсмены деятельность экстремальные условия

В статье рассматриваются этапы управления общими и специфическими свойствами личности спортсмена в связи со спецификой спортивной деятельности и становления карьеры. Обработка данных позволила выделить блок личностных характеристик, обеспечивающих надежность деятельности спортсменов в экстремальных условиях. Согласно исследованиям, устойчивость функциональных механизмов в соревновательных условиях определяет психологическую надежность спортсмена.

Tigran KAJFAGYAN

Stages of management of general and specific features of the athlete's personality

Key words: general and special, special character, sport activity, extreme conditions, contest

In the article is considered special and general properties of sportsman, connected to sport activity peculiarities and carrier stage. We can do conclusion on facts, that sportsman, who has special character can provide good reliability in an extreme conditions. The functional mechanism of psychological research institution in a competition to determine the athlete's psychological reliability.