

**В ПАМЯТЬ ВЕЛИКОГО УЧЕНОГО АЛЕКСАНДРА
АРЦРУНОВИЧА ЛАЛАЯНА**

БАБАЯН А.А., АРАКЕЛЯН В.Б.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В статье представлен научно-педагогический путь профессора А.А. Лалаяна, связанный с созданием армянской школы психологии физической культуры и спорта, представлена международная деятельность и ее основные аспекты. Сделана попытка представить также профессиональный образ его личности.

Ключевые слова: армянская школа психологии спорта, кафедра спортивной педагогики и психологии им. проф. А.А. Лалаяна, создание, развитие.

**IN HONOR OF THE GREAT SCIENTIST ALEXANDER LALAYAN
BABAYAN A.A., ARAKELYAN V.B.
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORT, YEREVAN, ARMENIA**

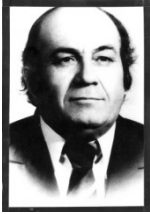
Abstract. The article presents professor Lalayan's scientific and pedagogical activity, dedicated to the creation of Armenian physical culture and Sports psychology school as well as main provisions of his international scientific work.

The author also tries to present professor Lalayan as a professional person.

Keywords: Armenian school of sports psychology, department of Sports pedagogies and psychology after Prof. A.A. Lalayan.

Если бы он был с нами, ему было бы 92 года. Он ушел из жизни, когда ему было всего 58 лет.

Первая международная научная конференция по психологии спорта организованная в государственном институте физической культуры и спорта Армении знаменательная в истории спортив-



ной психологии и спортивной науки Армении, поскольку с именем Александра Арцруновича Лалаяна связано формирование психологии спорта как самостоятельного направления психологии и спортивной науки в республике.

Признанный специалист в области психологии спорта, заслуженный деятель науки Армении, доктор медицинских наук, профессор Александр Арцрунович Лалаян, в течение тридцати лет занимался исследованием и освещением многих проблем психологической подготовки спортсменов.

В течение трех десятилетий (1953-1983г.г.) А.А. Лалаян был бессменным руководителем кафедры психологии и педагогики Армянского государственного института физической культуры, вел большую организаторскую деятельность, был инициатором создания научно-методического совета и его первым председателем. Он активно участвовал в создании первого научного учреждения по физической культуре и спорту в Армении: проблемной лаборатории Армянского ГИФК, стал его первым научным руководителем.

Плодотворной была и исследовательская деятельность А.А. Лалаяна. В ранний период своей научной деятельности он занимался восстановлением сведений об истории возникновения и развития физиологии и психологии в закавказских республиках. Особенно результативными были его исследовательская и методическая работа в области психологии спорта. Основоположник психологии спорта в Армении. А.А. Лалаян внес огромный вклад в дело подготовки специалистов и научных кадров.

Коллектив кафедры складывался как команда единомышленников, одержимых изучением различных проблем психологии спорта. Перед ними стояли сложнейшие исследовательские, и педагогические задачи.

Нужно было создавать программу и учебный курс психологии для студентов, готовящих себя к работе в области физической культуры и спорта. Необходимо было разработать и специальный курс психологии спорта, а следовательно, нужно было

постоянно вести научные изыскания. А.А. Лалаян всегда был безусловным лидером, вокруг которого, как вокруг некоего центра, вращалась вся научно-педагогическая жизнь кафедры. Со временем в эту орбиту включались все новые и новые ученики и последователи А.А. Лалаяна из республики и из-за рубежа. Многие из его учеников окончили московскую аспирантуру ГЦОЛИФК и ВНИИФК, защитили кандидатские диссертации, трое стали докторами наук.

Участие армянских спортсменов на международной арене в составе сборных команд СССР стало поводом развития спортивной психологии как самостоятельной отрасли психологии и наук о спорте. В армянском спорте начался поиск резервов дальнейшего повышения спортивных результатов, а в спортивных науках, в том числе психологии спорта-поиск новых концепций и подходов, представляющих не только теоретический, но и практический интерес.

В биографии А.А. Лалаяна особо следует отметить 1956 год. Проблема психологической подготовки спортсмена возникла в 1956г. Об этом Авксентия Цезаревич Пуни пишет (1970): «Проблема психологической подготовки в спорте возникла почти полтора десятилетия тому назад. Первым, кто выдвинул эту проблему, является заведующий кафедрой педагогики и психологии Армянского института физической культуры-профессор А.А. Лалаян. В 1956г. на первом Всесоюзном совещании по психологии спорта в Ленинграде он выступил с докладом: «К вопросу о психологической подготовке спортсмена к соревнованию».

В 1963 году А.А. Лалаян выпускает первую отечественную монографию по спортивной психологии “Психологические особенности спортивного соревнования” [6], которая долгие годы стала настольной книгой психологов спорта и тренеров сборных команд.

А.А.Лалаяну принадлежат 200 научных трудов, учебных и методических пособий, среди которых “Очерки по психологии баскетбола” [5], “Психология спорта” [7], “Учитель физического воспитания” [13], “Индивидуальные психологические особенности личности” [3], “Профессиональная ориентация” [11], “Пси-

хологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию” [8], “Психологические особенности профессии учителя физического воспитания и тренера”[9], “Психология: некоторые вопросы” [12], “Библиография психологии спорта” [1,2], “Основы выбора профессии”[4], “Психологическая подготовка спортсмена”[10].

В золотой фонд армянской школы спортивной психологии вошли следующие идеи и концепции А.А. Лалаяна:

- психологическая характеристика общих и специфических условий спортивной деятельности.
- постановка вопросов психологической подготовки и психологического анализа ряда конкретных видов спорта (баскетбол, борьба, фехтования, футбол и др.).
- психологическая характеристика профессии учителя физического воспитания и тренера.

Конечно, представленные идеи и концепции А.А. Лалаян разрабатывал на базе как собственных исследований, так и исследований своих учеников. Его величайшей заслугой является создание кафедры педагогики и психологии Армянского государственного института физической культуры и спорта.

Лицо научной школы – ее основатель и ученики. Суть научной школы – не только разработанные в ней концепции, но принципы и традиции – научные, педагогические, этические.

Сменялись поколения аспирантов, постепенно менялся преподавательский и научный состав кафедры, а школа развивалась и крепла, доказывая свою жизнеспособность.

А.А. Лалаян вспоминается как яркая, самобытная личность. Невысокого роста, с величественной посадкой головы. Он никогда не казался маленьким из-за свойственной ему значительности, которая проявлялась в позах, походке, неторопливой манере разговора с очень ясными смысловыми и интонационными оттенками речи.

Он любил роль учителя и исполнял ее с блеском. Строгий, требовательный, пунктуальный, нередко властный в одних случаях, доброжелательный до сердечности, с чувством юмора в других.

Многим казалось, что он «давил» учеников своим авторитетом, сковывал инициативу, заставляя их делать то, что считал нужным. Но если проанализировать результаты этой работы, то очевидно, что из школы А.А. Лалаяна вышли высокопрофессиональные, но в месте с тем очень разные психологи спорта: С.М. Чаталбашян, М. Айрапетян, А.Б. Араратян, А.А. Бабаян, Г.М. Аванесян, М.М.Мкртумян, А.Г.Степанян, которые были экспертами по спортивной психологии, работали в разных странах, обеспечивали психологическое сопровождение национальных команд Армении.

Многие боялись его и не напрасно. Он был строгим экспертом, органически не терпел халтуры. Часто говорили, что он чрезмерно требователен, до деспотичности, но высочайшие требования он проявлял прежде всего к самому себе. Свои труды он готовил на армянском и на русском языках очень тщательно, обращая большое внимание на логику и стиль изложения, много редактировал, исправлял. Он демонстрировал пример должного отношения к работе, формировал стандарты, к которым должны были стремиться и другие. Аспиранты молодые ученые и преподаватели кафедры, следуя замечаниям Александра Арцруновича, иногда по несколько раз переписывали свои работы, что конечно же не всегда сопровождалось положительными эмоциями.

Как личность А.А. Лалаян обладал очень высоким самоуважением и чувством собственного достоинства, был независим, категоричен в отстаивании своих взглядов и убеждений как в науке, так и в жизни.

Важной составной частью профессиональной деятельности А.А. Лалаяна была научно-организаторская и общественная деятельность. Он принимал активное участие в организации и работе всесоюзных и зарубежных совещаний по психологии спорта, съездов общества психологов СССР, международных конференциях и конгрессов по психологии спорта.

В 1976 году был избран членом Европейской федераций спортивной психологии, был награжден медалью «За развитие спортивной психологии в Европе». В 1966 г. удостоен звания заслуженного деятеля науки Армении, и награжден медалью им. Х. Абовяна.

А.А. Лалаян умел ставить цели и достигать их, что проявлялось не только в научной, но и в учебно-педагогической деятельности. Он уделял огромное внимание совершенствованию учебного курса психологии для студентов ИФК и особенно разделу психологии спорта. Он считал, что курс психологии, для будущих учителей физкультуры, тренеров должен быть максимально профилированным [9,11]. Одной из его идей было создание единого курса психологии, где основы общей, возрастной и социальной психологии должны быть насыщены примерами из практики физического воспитания и спорта. Он сам не успел реализовать эту идею. Однако позднее на кафедре подобные единые курсы разработали и проводили С.П. Чаталбашян, А.Б. Араратян, А.А. Бабаян, Г.М. Аванесян, М.П. Мкртумян и др.

А.А. Лалаян был очень увлеченным человеком, причем не только наукой. Он был увлечен жизнью во всём ее многообразии. Ему нравилось быть радушным хозяином, принимая у себя аспирантов, сотрудников, коллег из других городов. Очень любил и уважал жену ЗалфиСуреновну. Визиты к нему всегда начинались с обеда или чаепития в гостиной, с разговорами о житействе.

Деловое общение проходило в рабочем кабинете. Он писал стихи, в том числе и специально для конкретных, близких ему людей. Любил музыку, особенно старые армянские песни, симфонические концерты и конечно спорт.

Он состоял в деловой и личной переписке с огромным количеством людей. К праздникам собственноручно писал более ста открыток, а получал еще больше.



Всесоюзное совещание по итогам работы спортивных психологов после Монреальской Олимпиады
(г. Ереван, октябрь 1976 г.) слева направо: Л.Д. Тиссен, Т.Т. Джангиров, А.Ц. Пунчи, А.А. Лалаян, А.В. Родригес, С.Д. Ненерциани

После Монреальских Олимпийских игр, по инициативе Александра Арцруновича в октябре 1976 года в Армении впервые было проведено Всесоюзное совещание ведущих спортивных психологов СССР.

Вот уже более 34 лет Александра Арцруновича нет с нами. Без него институт и кафедра отметила свои 50, 60, 70-летние юбилеи. Сегодня кафедре официально в честь 70-летия Института присвоено имя А.А. Лалаяна. Несмотря на трудные времена, на кафедре кипит жизнь: разрабатываются новые учебные курсы, ведутся исследования, обучаются магистранты по направлению психология спорта.

Более того, в Армении удалось открыть специализированный совет по защите диссертаций на соискании ученой степени кандидата психологических наук. Для многих выпускников, сотрудников, магистров, аспирантов студентов имя Александра Арцруновича Лалаяна- это история зарождения и развития психологии спорта в Армении. Для тех же, кто знал его- это особая сфера воспоминаний об учителе, точка отсчета и одновременно-внутренний маяк, нацеливающей на будущее.

Исторически сложилось так, что развитие Армянской школы спортивной психологии шло в постоянном и весьма теплом содружестве с коллективами кафедр и ведущими специалистами спортивной психологии Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Казани, Тбилиси и т.д., во главе А.А. Рудиком, А.Ц.Пуни, А.В. Гиссеном, Т.Т. Джамгаровым, А.В.Родионовой, Н.А. Худатовым, С.Б. Неверковичом, Б.А.Вяткиной, Г.И.Двали и др.

В заключении следует отметить что профессор А.А. Лалаян по праву считается основоположником армянской спортивной психологии. Впечатляет перечень профессиональных достижений.

1. основоположник первой и единственной в физкультурном и спортивном образовании республики Армении кафедры педагогики и психологии спорта.
2. основоположник армянской научной школы психологии спорта.

3. автор создания научных концепций и монографий по спортивной психологии.
4. руководитель подготовки научных кадров по психологии и педагогике спорта.
5. активный участник общественной жизни кафедры и института.
6. автор разработки различных онтопсихологических вопросов в физической культуре и спорта, факторов физического развития личности спортсмена, тренера, учителя физкультуры.
7. основатель спортивного научно-исследовательского центра и лаборатории.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лалаян А.А. Библиография психологии спорта Ереван 1980. - 225с.
2. Лалаян А.А. Библиография психологии спорта Ереван 1984. - 310 с.
3. Лалаян А.А. Индивидуальные психологические особенности личности Ереван 1971. - 105с.
4. Лалаян А.А. Основы выбора профессии. - Ереван 1983, 158с
5. Лалаян А.А., К.Варданян Очерки по психологии баскетбола. - Москва 1964. - 76с.
6. Лалаян А.А. Психологические особенности спортивного соревнования Ереван 1963.-63с.
7. Лалаян А.А. Психология спорта. - Ереван 1966. - 122с.
8. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию. - Ереван 1975. - 52с.
9. Лалаян А.А. Психологические особенности профессии учителя физического воспитания и тренера Ереван 1975.-39с.
10. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена. - Ереван 1985. - 166
11. Лалаян А.А. Профессиональная ориентация, Ереван 1973. - 125с.
12. Лалаян А.А., Симонян Ш.С. Психология: некоторые вопросы Ереван 1980. - 166с.
13. Лалаян А.А. Учитель физического воспитания. - Ереван 1969. - 177с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

БАБУШКИН Г.Д.

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
г. ОМСК, РОССИЯ

Аннотация. Изучение психологической подготовленности спортсменов высокой квалификации – тяжелоатлетов и пловцов – выявило недостаточную сформированность эмоционального компонента, включающего ситуативную тревожность, способность к психорегуляции, эмоциональный интеллект. Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов показал недостаточно высокий её уровень: спортсмены в 40% случаев выполняют и перевыполняют заявочные результаты. Анализ компонентов психологической подготовленности и проведение факторного анализа по Фишеру позволило установить достаточно высокую степень влияния содержания предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта на результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов и пловцов. Спортсмены, имеющие высокие показатели психологической подготовленности, выполняют заявочные результаты и устанавливают рекорды.

Ключевые слова: факторы, психологическая подготовленность, высококвалифицированные спортсмены, результативность, соревновательная деятельность.

**PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESSEFFECTIVENESS OF
COMPETENTIONS ACTIVITIATHLETES NIGHOUALIFICATION
BABUSHKIN G.D.**

**SIBERIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS, OMSK, RUSSIA**

Abstract. The study of psychological readiness of sports high qualification weightlifters and swimmers – have revealed the lack of formation of the emotional component, including situational anxiety, ability to psihoregulation, emotional intelligence. Analysis of effectiveness of competition activity of sportsmen showed a high enough level: athletes in 40% of cases fulfill and over-fulfill the bid results. Analysis of components of psychological readiness, and conducting a factor analysis according to Fischer was allowed to establish a sufficiently high degree of influence of the content of precompetitive mental activity and emotional intelligence on the effectiveness of competitive activity weightlifters and swimmers. Athletes who have high rates of psychological preparedness carry out the bid results and set records.

Key words: factors, psychological preparedness of highly qualified athletes, the performance of competitive activities.

Актуальность. Выступление высококвалифицированных спортсменов на соревнованиях высокого ранга характеризуется стремлением показать максимально возможный результат. Соревнования высокого ранга предъявляют высокие требования к психологической подготовленности спортсмена, которая отличается высокой динамичностью и может иметь недостаточный уровень сформированности на момент участия в соревновании [3, 4, 6, 8 и др.]. В этой связи не каждый желающий с этим справляется, так как это представляет для них высокую психическую нагрузку, влияющую на состояние, поведение и деятельность спортсмена. Именно поэтому некоторые спортсмены оказываются неспособными реализовать на соревнованиях свою подготовленность.

В исследованиях результативности соревновательной деятельности спортсменов выделяется несколько психологических направлений: изучение и учет свойств нервной системы; управление эмоциями; интеллектуализация тренировочного процесса; формирование спортивной мотивации; психологическое обес-

печение подготовки спортсменов; изучение психической нагрузки и её переносимости спортсменом; психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям и другие направления. При этом большое значение придается научно-методическому обеспечению подготовки спортсменов высокого класса [1, 4; 6; 7; 8 и др.], которое способствует установлению мировых рекордов.

Цель исследования – изучить влияние психологической подготовленности на результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов на соревнованиях высокого ранга.

Задачи исследования: 1. Выявить результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов на соревнованиях высокого ранга. 2. Определить влияние психологических факторов на результативность соревновательной деятельности спортсменов.

Методы и организация исследования: теоретический анализ специальной литературы; анализ протоколов соревнований; тестирование, опрос; методы математической статистики. Психологическая подготовленность и содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов определялись по методикам Г.Д. Бабушкина [2, 3]. В исследовании принимали участие тяжелоатлеты (13 человек) и пловцы (20 человек) высокой квалификации. Исследование проходило на ряде соревнований по тяжелой атлетике (сбор материала осуществлял член сборной молодежной России Ковбель С.О.) в 2015-2016 годах: Чемпионат России, Кубок России, Спартакиада молодежи России. В соревнованиях принимали участие тяжелоатлеты молодежного и основного составов сборной России (м.с.; м.с.м.к.; з.м.с.). Коэффициент результативности тяжелоатлетов определялся путем деления выполненного результата на заявленный результат. Пловцы сборной Омской области (м.с.) участвовали в ряде соревнований: чемпионат Сибирского федерального округа, Кубок России, Чемпионат России (2014-2016 г.г.). В сборе материалов участвовал аспирант Р.Е. Рыбин.

Результаты исследования и их обсуждение. Тяжелоатлеты, выступавшие на трех соревнованиях, выполнили и перевыполнили заявленные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37%. Коэффициент результативности соревновательной деятельности в рывке и в толчке на всех соревнованиях более единицы выявлен только у двух тяжелоатлетов, у остальных он находился в пределах 0,97- 0,99. Пловцы, выступая на соревнованиях, в 40% случаев выполнили и перевыполнили заявочные результаты. При максимальном значении психологической подготовленности спортсменов равной 33 баллам, она составила в среднем 30 баллов, что характеризует её высокий уровень. Выявлены довольно высокие показатели мотивационно-потребностного, рефлексивного и сенсомоторного компонентов. Значительно меньший уровень сформированности выявлен в эмоциональном компоненте подготовленности, включающей способность к психорегуляции, ситуативную тревожность, эмоциональное состояние. В среднем составляющие эмоционального компонента находились в пределах 2,3-2,5 балла (при максимуме 3 балла), а индивидуальные показатели некоторых спортсменов составляли 1 балл.

Спортсмены, имеющие низкие показатели составляющих эмоционального компонента, не выполняли на соревнованиях заявленные результаты. Спортсмены с высокими показателями эмоционального компонента выполняли и превышали на соревнованиях заявленные результаты.

Высокие показатели сформированности психологической подготовленности у высококвалифицированных спортсменов, включающие мотивационно-потребностный, рефлексивный и сенсомоторный компоненты, не обеспечивают высокую результативность соревновательной деятельности спортсменов. Значимым фактором в этом выступает эмоциональный компонент психологической подготовленности как наиболее динамичный и чувствительный к влияниям различных факторов. В эмоциональном компоненте выявлены существенные недостатки, что сказывается на результативности соревновательной деятельности спортсменов.

В структуре психологической подготовленности спортсменов существенное место занимает содержание предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоциональный интеллект спортсмена (его позитивная составляющая). Высокий уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности выявлен у 9 тяжелоатлетов: из них два заслуженных мастера спорта и два мастера спорта международного класса. Все спортсмены этой группы заняли 1-2 места в своих весовых категориях. Спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности заняли в своих весовых категориях 3-4 места и последующие.

Таким образом, можно утверждать о позитивном влиянии предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта на успешность выступления спортсменов на соревнованиях. Для подтверждения данного положения нами был проведен однофакторный дисперсионный анализ по Фишеру. При определении влияния мыслительной деятельности у тяжелоатлетов коэффициент Фишера составил $F_{рас.} = 19,8$ при $F_{крит.} = 4,74$; у пловцов $F_{рас.} = 12,4$ при $F_{крит.} = 3,75$.

В исследовании выявлялись следующие составляющие эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность (ЭО), отражающая знание человеком своих сильных и слабых сторон; управление своими эмоциями (УЭ); самомотивация (СМ), характеризующая стремление человека к поставленной цели. При максимуме в 18 баллов наиболее высокие показатели выявлены в следующих составляющих эмоционального интеллекта: эмоциональной осведомленности (14 баллов); управлении эмоциями (14,6 балла); самомотивации (14,8 балла). У отдельных спортсменов они составляли 16 баллов. У пловцов результаты несколько ниже.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта выявлен у 10 тяжелоатлетов. Все они заняли на соревнованиях (международный турнир на приз Яна Спарре и Кубок Президента России) 1-2 места, спортсмены со средним уровнем развития эмоционального интеллекта заняли 3-4 места. Проведение однофакторного дисперсионного анализа по Фишеру показало досто-

верное влияние эмоционального интеллекта на успешность выступления: у тяжелоатлетов $F_{рас.} = 5,65$ при $F_{крит.} = 4,74$; у пловцов $F_{рас.} = 6,8$ при $F_{крит.} = 3,75$.

На основе анализа специальной литературы и результатов наших исследований нами разработано содержание передсоревновательной психологической подготовки и внедрена передсоревновательную подготовку пловцов-спринтеров высокой квалификации. Психологическая передсоревновательная подготовка пловцов осуществлялась перед тренировкой на воде в течение 30 минут три раза в неделю, и включала работу по следующим направлениям: 1. Анализ результативности соревновательной деятельности пловцов обусловлен недостаточно высокой результативностью соревновательной деятельности спортсменов и необходимо для выяснения причин успехов и неудач с целью закрепления успеха и предотвращения неудач в будущих соревнованиях. 2. Обучение пловцов навыкам психорегуляции обусловлено тем, что у пловцов выявлен низкий уровень сформированности навыков психорегуляции. 3. Формирование позитивного мышления у пловцов обусловлено недостаточно высоким (средний уровень) позитивной составляющей передсоревновательной мыслительной деятельности и показано его влияние на результативность соревновательной деятельности. 4. Актуализация ресурсных возможностей спортсмена по Г.Д. Горбунову [4] обусловлена наличием негативных психических состояний при подготовке к соревнованию и на соревнованиях. 5. Адаптация пловцов к соревновательной ситуации по Г.Д. Горбунову [4] осуществлялась с целью адаптировать пловцов к соревновательной обстановке и деятельности. 6. Обучение пловцов концентрации внимания обусловлено тем, что спортсмены испытывают трудности концентрации и устойчивости внимания. По завершении передсоревновательной психологической подготовки пловцы приняли участие в Чемпионате Сибирского федерального округа. Спортсмены стартовали 32 раза на основных (профилирующих) дистанциях, в 78% случаев пловцы улучшали заявочные результаты. Участвуя в финальных заплывах, все спортсмены превзошли заявочный результат.

Выводы.Выявленный высокий уровень составных компонентов психологической подготовленности спортсменов (мотивации, сенсомоторной регуляции и личностной значимости результатов предстоящего соревнования) не обеспечивает в полной мере реализацию накопленного на тренировках потенциала в соревновательных условиях. Существенное значение в этом имеет мыслительный компонент эмоциональный фактор, включающий ситуативную тревожность, способность к психорегуляции, эмоциональное состояние и эмоциональный интеллект. Спортсмены, имеющие средние и низкие показатели эмоционального компонента, как правило, не выполняют на соревнованиях запланированный результат. Спортсмены, выполнившие и перевыполнившие заявленные результаты, и занявшие призовые места на соревнованиях, имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, содержание их предсоревновательной мыслительной деятельности характеризуется позитивной направленностью.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов / И.Ф. Андрущишин. – Алматы: КазАСТ, 2012. – 332 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2012. – 328 с.
3. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 320 с.
5. Рыбин Р.Е. Предсоревновательная подготовка пловцов высокой квалификации / Р.Е. Рыбин, Г.Д. Бабушкин, В.П. Бачин // Омский научный вестник. – 2015. – С. 187-191.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Советский спорт, 2010. – 117 с.
7. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки / А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, 2010. – 320 с.
8. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ

МАРИЩУК Л.В.

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, МИНСК, РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

Аннотация. В статье анализируется спортивная подготовка как четырехкомпонентная система, системообразующим фактором которой выступает ее цель – спортивная подготовленность, обеспечивающая в состоянии психической готовности готовность спортивную.

Ключевые слова: *подготовка, подготовленность, готовность, система, психическое состояние, физическая, техническая, тактическая, психологическая.*

PREPAREDNESS AND READINESS

MARISCHUK L. V.

BELORUSSIAN STATE PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY, MINSK, BELARUS REPUBLIC

Abstract. Sporting preparation as a four components system analyzed in this article. System forming factor of the system is its aim – sport preparedness, which in a psychical readiness state ensured the sport readiness

Key words: *preparation, preparedness, readiness, system, psychical status, physical, technical, tactical, psychological.*

Актуальность. Рассматриваемая тема определяется двумя противоречиями. Первое заключается в том, что среди равно физически, технически и тактически подготовленных спортсменов побеждает тот, кто готов психологически, об этом все знают, но ставят среди видов подготовки психологическую подготовку на последнее место. Второе – терминологическое – в литературе термин «подготовленность» смешивают с термином «готовность», но они имеют совершенно разные значения. Не будучи подготовленным, готовым быть нельзя, но и высокая спортивная подготовленность вне психического состояния готовности побе-

ды не обеспечивает. Именно созданию у себя такого психического состояния и следует учить спортсменов с младых ногтей. Основной задачей и общей, и специальной психологической подготовки, с нашей точки зрения, выступает обучение методам саморегуляции для введения себя в соответствующее состояние.

Не боясь показаться неоригинальной, позволю себе начать с азов. Готовность спортсмена к соревнованиям и победе в них во многом определяется его подготовленностью, прежде всего психологической. Подготовленность, но не готовность спортсмена определяется его подготовкой (физической, технической, тактической и психологической).

Спортивная подготовка рассматривается нами как четырехкомпонентная система, включающая общую (ОФП) и специальную физическую (СФП), техническую (ТехП), тактическую (ТП) и психологическую подготовку (ПП) к деятельности в напряженных условиях (изнурительных тренировок и экстремальных условий соревнований). В системе спортивной подготовки системообразующим фактором выступает цель – формирование спортивной подготовленности. Механизмом обратной связи выступает результат – подготовленность (физическая, техническая, тактическая и психологическая).

Функциональным содержанием ОФП является: развитие физических качеств; повышение общего уровня функциональных возможностей организма; комплексное развитие физической работоспособности; систематическое пополнение фонда двигательных навыков и умений.

Функциональным содержанием СФП выступает формирование ПЗК, являющихся специфической предпосылкой успешности спортивной деятельности (для каждого вида спорта). Естественно, в процессе занятий физическими упражнениями необходимо избирательно воздействовать на развитие ПЗК и формирование прикладных двигательных навыков, отвечающих специфике спортивной деятельности, для обеспечения максимально возможной степени их развития и сформированности. Этим и определяется суть специальной физической подготовки.

Техническая подготовка (ТехП) включает обучение технике выполнения упражнений, применяемых в качестве средств ОФП (ибо для формирования физических качеств следует выполнять упражнение правильно). ОФП строится на использовании положительного переноса двигательного навыка и исключения или нивелировки интерференции. Можно видеть, что остальные компоненты физической подготовки вне ОФП применяться не могут.

Функциональное содержание ТехП – обучение технике действий как средств тренировки, в целях совершенствования техники спортивной деятельности в целом. Цель технической подготовки – обеспечение формирования двигательных действий до уровня навыков, позволяющих эффективно решать поставленную двигательную задачу.

Тактическая подготовка (ТП) предполагает усвоение теоретических основ тактики и практическое ее освоение (вплоть до сформированности тактических навыков и умений). Она определяет формирование тактического (оперативного) мышления (оценка ситуации и оперативное принятие правильного решения).

ТехП направлена на совершенствование способов выполнения двигательных действий, а ТП представляет собой объединение совокупности двигательных действий в процессе спортивной деятельности, поэтому техническую и тактическую подготовки можно разделить лишь условно. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) – третий компонент системы спортивной подготовки, базирующийся на ОФП и СФП и реализуемый в единстве с ними.

Учитывая тот факт, что в спорте побеждают «сильные духом», из равно физически, технически и тактически подготовленных спортсменов побеждает лучше подготовленный психологически – «с железными нервами», четвертым компонентом спортивной подготовки стала подготовка психологическая (ПП). ПП – формирование волевых качеств, навыков саморегуляции психических состояний – оперативного регулирования эмоционально-волевых проявлений и стабильности гностических функций в напряженных условиях [3]. В такой трактовке, ПП совпадает с мнением Ф.Генова[2] о структуре, но не иерархии психологической подготовки, где в качестве основы находится гности-

ческий компонент, определяющий содержание и форму деятельности человека, так как «нет ничего в руке, чего не было бы в голове» [1]. Не менее важен эмоциональный компонент, так как эмоциональное состояние обыкновенно связано с усилением или ослаблением активности человека. Последним следует волевой компонент, так как волевая деятельность человека связана с целью и качеством выполняемых действий. Результатом ПП выступает психологическая подготовленность как качество и уровень развития гностических, эмоциональных и волевых процессов, значимых для конкретного спортсмена в конкретном виде спорта.

Четыре компонента системы спортивной подготовки обладают как связями координации, так и субординации. ОФП, способствующая повышению уровня функционального состояния спортсмена и формированию его физических качеств, сопровождаемая начальной ТехП, применяемой для формирования технически корректных навыков, с которой связана горизонтально, создает базу для проведения СФП и ТТП. От уровня общей физической и начальной технической подготовленности зависит успешность дальнейшего освоения новых двигательных действий. Сформированность прикладных двигательных навыков определяет специальную физическую подготовленность, от чего, в совокупности с технико-тактической подготовленностью, зависит эффективность выполнения спортивных действий. СФП и ТТП также связаны горизонтально. Иерархическая связь существует между ОФП и ТП; СФП и ТТП. ПП субординированы и ТТП, и СФП, и, хотя и в меньшей степени, ОФП. Без соответствующей мотивации качественного выполнения упражнений ОФП, даже физической зарядки, добиться практически невозможно. СФП и ТТП зависят от ПП в гораздо большей степени, так как специальная физическая и технико-тактическая подготовленность на практике должна реализовываться в напряженных условиях спортивной деятельности.

В зависимости от стажа занятий спортом, каждый вид подготовки занимает верхнюю строчку иерархии. На начальном этапе – физическая, затем техническая, на этапе совершенствования

техничко-тактичэская и всегда психологичэская, ибо каждая из них пронизана психологичэским содержанием.

Под психологичэской готовностью мы понимаем активно-действительное психичэское состояние (фон протекания психичэских процессов), мобилизацию нужных для выполнения деятельности психичэских функций при снижении уровня функционирования других, в конкретнй деятельности не значимых, обеспечиваемое психичэской устойчивостью и компетентностью в избранной области деятельности [4].

По мнению А.А. Ухтомского состояние готовности к деятельности – «оперативный покой», может устанавливаться на различных уровнях, опираясь на гибкость «нервных приборов», определяющих его трансформацию в срочное действие [6].

Иначе говоря, психичэская готовность – это избирательная прогнозирующая активность, побуждающая всесторонне подготовленного спортсмена к предстоящей деятельности и структурно повторяющая структуру этой деятельности. По мнению Ф. Генова [2], спортивная подготовленность – это потенциальные возможности участника соревнования, а готовность – это степень мобилизации этой подготовленности.

Психичэская готовность спортсмена для участия в соревновании и во время соревнования представляет собой временное, динамичное состояние психичэское состояние. Готовность – доведенная до оптимального уровня психичэская деятельность, обеспечивающая выполнения предметной деятельности. Структура протекания психичэской деятельности соответствует структуре психологичэской подготовленности спортсмена для определенной спортивной деятельности. Если спортсмен предварительно не имеет соответствующей психологичэской подготовки для конкретнй деятельности, то в нем не может формироваться и соответствующая психичэская готовность для этой деятельности.

Состояние готовности представляет собой единство вышеуказанных компонентов спортивной подготовленности (физичэской, техничэской, тактичэской, психологичэской) обеспечиваемых функциональной готовностью, представляющей собой

должную степень функционального состояния и выражаемой показателями адаптации, реактивности и резистентности организма к физическим нагрузкам.

В структуру состояния психической готовности включаются компоненты оптимального эмоционального возбуждения, напряжения, уверенности и тревожности, поэтому одной из причин эмоционально-волевой устойчивости лучших спортсменов является малая восприимчивость к возбуждению от неспецифических раздражителей (помехоустойчивость). В основе помехоустойчивости лежит сформированная рабочая доминанта [7]. В психологических ее механизмах центральное место занимают: интенсивность внимания, стабильная концентрация перед реализацией деятельности, эмоционально-волевая устойчивость и волевые качества в целом, уравновешенность нервной системы. Влияние сбивающих факторов на неосознаваемом уровне нейтрализуется усилением доминанты, а на осознаваемом – волевыми усилиями [5].

Готовность к соревновательной деятельности обуславливается устойчивыми личностными свойствами спортсмена, и представляет собой способность к переносу сформированных качеств (не просто навыков) и необходимого для достижения успешности психического состояния в новую ситуацию, их актуализацию в нужный момент.

Готовность – фундаментальное условие успешного выполнения любой деятельности, способствующая оперативному и корректному применению компетенций, личностных свойств, актуализации самоконтроля и перестройке деятельности при возникновении неожиданных ситуаций [4,5].

Система психологической готовности спортсмена в качестве компонентов (субсистем) включает спортивную подготовленность, функциональную подготовленность и психическую (гностическую, эмоциональную и волевою) подготовленность. Ее системообразующим фактором выступает цель – реализация всех видов подготовленности в нужный момент, то есть готовность победить, а механизмом обратной связи – результат – успешность соревновательной деятельности.

 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф.П. Генов. – М.: ФиС, 1971. – С.148 – 150.
3. Козыревский А.В. Технология сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости. /А.В. Козыревский, Л.В. Марищук – Минск: ГУ «ИПС», 2016. – 208 с.
4. Марищук В.Л. Акмеология физической культуры и спорта: учебник / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук. – СПб.: Воен. ин-т. физ. культуры. – 2008. – 354 с.
5. Марищук Л.В. Подготовка, подготовленность, готовность «Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы XX Международного научного конгресса (Санкт-Петербург, 16–18/ХІІ–2016); в 2 ч./ Л.В. Марищук, В.А. Баргаш – СПб: ИПЦ Политех.ун-та, 2016. – Ч.2. – С.520–523.
6. Ухтомский А.А. Физиологический покой и лабильность как биологические факторы / А.А. Ухтомский // Собр. соч. в 3 т. – Л.: ЛГУ, 1951. – Т. 2. – 179 с.
7. Ухтомский А.А. Доминанта / А.А.Ухтомский. – СПб.: Питер, 2002.– 448 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

РОДЫГИНА Ю.К.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОССИЯ

Аннотация. В статье анализируются психологические подходы по совершенствованию процесса подготовки в спорте. Предлагаются мероприятия по взаимодействию и повышению эффективности в системе «тренер-родители-юный спортсмен». Экспериментальная часть статьи представлена обсуждением результатов исследования уровня развития психомоторных реакций у детей, занимающихся хоккеем в сопоставлении с контрольной группой (дети, не занимающиеся спортом).

Ключевые слова: юные хоккеисты, психомоторные реакции, система «тренер-родители-юный спортсмен».

CURRENT APPROACHES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN YOUTH SPORT

RODYGINA Y.K.

NATIONAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORT AND HEALTH, NAMED P.F. LESGAFTA,
ST. PETERSBURG, RUSSIA

Abstract. The article analyzes the psychological approaches to improve the process of preparation in sport. The measures for cooperation and efficiency in the system "coach-parents-the young athlete". The experimental part of the paper presents a discussion of research results the level of development of psychomotor reactions in children involved in hockey in comparison with the control group (children not involved in sports).

Keywords: young hockey players, psychomotor reaction, the system «coach-parents-the young athlete».

Актуальность. Процесс спортивной деятельности в детско-юношеском спорте имеет педагогическую основу, а именно процесс образования [1,5]. Процесс спортивного образования ребенка будет лишь тогда действенным, когда в нем в максимальной степени ответственности будут функционировать субъекты этой деятельности «тренер-ребенок-родитель»

В нашем исследовании мы отразили проблемные стороны во всех системах данной объективной триады и наметили пути совершенствования в этих сферах, при этом психолого-педагогическое сопровождение в детско-юношеском спорте на наш взгляд должно строиться с учетом всех сторон данной системы.

Проблема оценки психофизиологических характеристик, влияющих на результат спортивной деятельности имеет важное теоретическое и практическое значение для спортивной науки и практики [2,4]. Результат деятельности при занятиях хоккеем с шайбой определяет мульти-факторную структуру тренировочного процесса, при этом одним из основополагающих условий сохранения физического и психического здоровья юных хоккеистов является комплексный контроль за функциональным состоянием игроков [3].

Экспериментальная часть исследования представлена обсуждением результатов исследования уровня развития психомоторных реакций у детей, занимающихся хоккеем в сопоставлении с контрольной группой (дети, не занимающиеся спортом, посещающие общеобразовательную школу).

Целью исследования являлась разработка программы по психологическому сопровождению юных спортсменов с учетом современных реалий ранней спортивной специализации и особенностей развития психомоторики у детей в процессе занятия спортом (на примере хоккея).

Задачи исследования.

1. Выявить особенности психомоторики у детей-спортсменов на этапе начальной подготовки (экспериментальная часть исследования).

2. Предложить систему психологического сопровождения в детско-юношеском спорте, на основе опыта психолого-педагогического сопровождения в хоккее.

Материалы и методы. Для реализации поставленной цели проводилось обследование детей контрольной группы (мальчики, средний возраст 7,6 лет, учащиеся общеобразовательной школы, не занимающиеся спортом), в количестве 14 человек в сравнении с юными хоккеистами. Для сопоставления особенностей, были отобраны результаты группы юных хоккеистов, обследованных в 2014 г. СКА - Стрельна, Санкт-Петербург - 32 человека, средний возраст 7,5 лет.

Исследование проводилось с использованием компьютерной программы EffectonStudio. Применялись следующие методики, адекватные возрасту испытуемых, а также целям и задачам исследования: «Каскадер» - определение времени реакции на движущийся объект; «Дятел» - теппинг тест, для определения свойств нервной системы.

Анализ результатов. Как известно, задатками скоростно-координационных способностей, так необходимых для достижения высоких спортивных результатов в хоккее, являются показатели психомоторных реакций, психических процессов. Выявление специфики данных параметров способствует выработке объективных рекомендаций для тренерского состава и тем самым повышению мотивации и результативности в действиях игроков.

Таблица 1

Параметры пробы реакции на движущийся объект (РДО) юных хоккеистов, медиана (квартили)

Параметры	Юные хоккеисты 7-8 лет n=32	Контрольная группа n=14	p
Время РДО	211,0 (146,5; 292,0)	233,5 (149,0; 272,0)	0,05
Кол-во опережающих реакций	10,0 (8,0; 11,0)	10,5 (7,0;13,0)	0,23
Кол-во запаздывающих реакций	10,0 (9,0; 12,0)	9,5 (7,0;13,0)	0,42

Было выявлено, что время реакции на движущийся объект (РДО) у детей, занимающихся хоккеем достоверно ниже чем, у детей не занятых спортом, что говорит о лучшем развитии ментальной сферы, отвечающей за скоростно-координационные способности (табл. 1). Также на уровне тенденции юные хоккеисты более сбалансированы по опережающим и запаздывающим реакциям при выполнении проб на психомоторику, чем дети вне спортивной деятельности.

Таблица 2

**Параметры свойств нервной системы юных хоккеистов,
медиана (квартили)**

Параметры	Юные хоккеисты 7-8 лет n=52	Контрольная группа n=14	p
Показатель динамической работоспособности (Количество нажатий из 500 возможных)	299,5 (236,0; 371,0)	316,5 (247,0; 345,0)	0,05

По показателю динамической умственной работоспособности следует отметить достоверно более высокий показатель устойчивости к монотонной деятельности у детей контрольной группы, чем у детей, систематически занимающихся хоккеем (табл.2). Выявленная особенность объяснима тем что хоккей – игровой вид спорта, в котором дети получают постоянно новые впечатления и тренируют переключаемость процессов центральной нервной системы (ЦНС), на выполнение различных заданий двигательной сферы.

Тренерский аспект в построении психологического сопровождения юных спортсменов, на наш взгляд должен включать:

1.Повышение профессиональной компетентности тренеров за счет получения новых знаний и умений, повышения уровня владения поиска необходимой информации.

Цель – повышение профессиональной и педагогической компетентности тренера, стремление к внедрению нового, эрудиция, а также умение работать с новой информацией.

2. Развитие коммуникативной компетентности тренера.

Цель– развитие навыка правильно и благоприятно строить отношения в тренерском коллективе, внимательность к людям, способность к доверию людям, развитие навыков активного слушания людей, развитие организаторских качеств, а именно умение распределения своего и чужого времени, умения делегировать полномочия, принимать решения.

3. Развитие навыков воспитания юных спортсменов.

Цель– развитие ответственности, умения держать слово, требовательности к себе, критичности. Гуманистическая направленность личности тренера (внимателен, помогает, сочувствует, поддерживает).

Родительский аспект в системе психологического сопровождения юных спортсменов командных видов спорта, рассматривается с позиций того, что родитель вообще и родители юного спортсмена, в частности являются чрезвычайно значимой фигурой для ребенка. Ребенок развивается в системе определенных отношений, которые организуются его ближайшим окружением, а именно семьей юного спортсмена. Совершенствование в системе этих отношений с уклоном в систему спортивной подготовки, это еще один вектор в направлении повышения спортивной результативности:

1. Психообразовательные программы для родителей юных спортсменов.

Цель– повышение психологической компетентности родителей юных спортсменов.

2. Образовательные занятия для родителей юных спортсменов по вопросам здоровьесберегающего развития юных спортсменов.

Цель - знакомство родителей с основами и достижениями детской физиологии и спортивной диетологии.

3. Создание родительского комитета спортивной команды.

Цель– улучшение взаимодействия между тренером родителями и юными спортсменами, решение организационных и материальных задач спортивных соревнований и тренировочного

процесса.

Юный спортсмен в системе психологического сопровождения командных видов спорта:

1. Психодиагностика юных спортсменов командных видов спорта (проводится в динамике одного года).

Цель - оценка тех психических процессов, состояний и качеств юного спортсмена, от которых зависит успешность спортивной деятельности.

2. Развитие психологических качеств и способностей необходимых для командного вида спорта.

Цель - развитие и коррекция определенных психических качеств спортсмена имеющих влияние на спортивную успешность и результативность.

3. Командообразование.

Цель - повышение сыгранности и сплочения спортивной команды для достижения эффективного спортивного результата.

Выводы. Представленные экспериментальные материалы и мероприятия по системе психологического сопровождения на примере детско-юношеского хоккея требуют дальнейшей апробации и мониторинговых исследований и в конечном итоге могут быть основой нормативной базы в аттестации тренерских хоккейных кадров, а также в деятельности специалистов по спортивной психологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва: Советский спорт, 2006. – 294 с.

2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. –СПб.: Питер, 2005. – 415 с.

3. Павлова Н.В. Роль психофизиологических показателей в адаптации к спортивной деятельности хоккеистов 11-18 лет. / Н.В. Павлова: автореф. дис....канд.биол.наук. – Омск, 2014 – 32 с.

4. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (методы оценки и коррекции) / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2004. – 400 с.

5. Stambulova N. B., Ryba T. V. Athletes' Careers Across Cultures. Routledge, 2013.

**ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ В СИСТЕМАХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

СОПОВ В.Ф

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА, МОСКВА, РОССИЯ**

Аннотация: Статья посвящена анализу результатов применения экспресс-системы психологической подготовки спортсмена высокой квалификации, ориентированной на решение проблемы управления вниманием. Подчеркивается важность выделения основного объекта концентрации внимания в актуальном движении в процессе психотренинга, а затем в ходе соревнования. А так же важность формирования позитивной установки-инструкции для устранения влияния механизма гиперкомпенсации в ситуациях требующих не совершать каких либо конкретных действий.

Ключевые слова: *экспресс-программа психологической подготовки, управление вниманием, гиперкомпенсация.*

**EXPERIENCING DIFFICULTIES WITH ATTENTION
CONTROL IN THE SYSTEMS OF PSYCHOLOGICAL
PREPARATION IN SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS
SOPOV VLADIMIR F.**

**RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION, SPORT, YOUTH AND TOURISM,
MOSCOW, RUSSIA**

Abstract. This article dedicated to analysis of the results of adaptation of express-system of the psychological preparation of higher achievements sportsman, oriented for the decision of difficulties with attention control.

Emphasis importance of the detachment of the main object attention control in the actually movement of psycho-training process? And then during competition.

It is also said the importance of the positive setting-instruction for the elimination the influence hyper-compensation mechanism in the situations that do not requiring any specifics actions.

Keywords: *express-program of the psychological preparation, attention-control, hyper-compensation.*

Актуальность. Предсоревновательная подготовка – это моделирование соревновательных ситуаций с помощью психофизиологических техник, формирование установок на предстоящую деятельность, как на осознаваемом уровне, так и на неосознаваемом уровне, ауто- и гетерорегуляция психических состояний спортсмена и команды.

Причиной спортивной неуспешности часто называются проблемы связанные с вниманием. В когнитивной психологии уделяется большое внимание объяснению т.н. устойчивых повторяющихся ошибок в ситуациях напряженной соревновательной борьбы разными психологическими феноменами взаимодействия внимания и сознания [2, с.20-21].

При этом отмечено значимое влияние феномена дачи установки не совершать какое-то конкретное действие, при котором ошибки совершаются именно в тот момент, когда о них пытаются не думать и именно в том направлении о котором запрещено думать [5, с.265-280], что позволяет говорить о наличии механизма гиперкомпенсации – выполнении именно запрещенной инструкции.

При этом остается открытым вопрос-это ошибка сознания по невниманию или особенности концентрации внимания в таких ситуациях? [2, с.20-21]. Исследования в психологии в особых условиях труда показали, что если *в обычных условиях человек способен удерживать в сознании четыре-пять логических события, то в экстремальных ситуациях, требующих быстроты и однозначности решения – только одно.* Для опознания сложного объекта необходимо выделение одного-двух значимых элементов, при большем количестве объект не опознается [1, с.150-167]. Эти исследования объясняют наличие одной из основных проблем в соревновательном состоянии спортсмена – потерей контроля над более чем 3-4 объектах .

Но как следует из вышесказанного успешно можно действовать контролируя один элемент. Несколько хуже -два. Три уже контролировать очень сложно. Поскольку всегда важнее какой-то один элемент спортивного движения ,то получается, что активное внимание должно быть направлено на этот главный элемент(например в стрельбе это «удержание» и «нажим на спуск», а прицеливание – остается под пассивным контролем).

А если учесть большую динамику действий в практической стрельбе, становится очевидной необходимостью, с одной стороны навыка саморегуляции состояния и осознанного контроля за важным действием, а с другой- навыка пассивного параллельного контроля за остальными элементами упражнения.

Это так же важно, например в гребле на байдарках и каноэ, где необходимы и контроль за качеством (скорость, мощность, точность) гребка и за сохранением равновесия лодки. И все это на фоне нарастающего утомления.

Нами разработана и неоднократно реализована экспресс-программа предсоревновательной подготовки элитных спортсменов.

В группе высококвалифицированных спортсменов команды «Гепард» по практической стрельбе в сборной команде по гребле на байдарках и каноэ Республики Казахстан, при предсоревновательной подготовке к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро, посредством экспресс-системы психологической подготовки спортсмена [3] направленной на обучение психической саморегуляции (ПСР) и идеомоторной тренировки (ИМТ) *для управления вниманием в условиях дефицита времени*, была поставлена цель -сформировать алгоритм для достижения интегральной готовности к максимальному спортивному результату в максимально короткие сроки. Время подготовки равнялись 21 дню в обоих случаях.

Методика исследования. После углубленного психологического обследования системой тестов «Аргонавт» [3,с.8-15] и консультирования, спортсменам было предложено пройти программу психологической подготовки. Контроль состояния осу-

щественная шкалой тревоги-мотивации В.Сопова [4, с. 79-92], цветовым тестом Люшера и измерением биопотенциала тела.

Программа тренинга включала:

-обучение психической саморегуляции состояния:

- а) с целью восстановления после тренировки;
- б) с целью мобилизации перед тренировкой.

-идеомоторная тренировка технических элементов стрельков: триады – прицеливание, нажим на спуск, удержание; у гребцов – сохранение структуры и мощности гребка при нарастающем утомлении.

-тренировка внимания:

- а) с целью тренировки центрального зрения;
- б) с целью тренировки периферического зрения;
- в) с целью переключения внимания.

-техника вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС) перед стартом и техника управления ОБС в ходесоревновательной борьбе.

-позитивное перепрограммирование всех установок спортсменов на выполнение соревновательных действий.

-формирование и актуализация мотивов достижения максимального спортивного результата, итоговый дебрифинг фиксации интегральной готовности.

Результаты исследования. Предварительная психодиагностика показала, что гребцы обладали более высокой мотивацией как общей, так и к достижению и в борьбе. У них была более выражены эмоциональная устойчивость и волевая активность, низкий уровень напряженности и тревоги. Состояние психологической готовности характеризовалось оптимумом актуальной мотивации и тревоги. Лишь были зафиксированы меньшие значения объема внимания и концентрации внимания.

В ходе реализации программы психологической подготовки гребцов осуществлялся контроль за динамикой психического состояния. Динамика показателей ЭКС после тренировочной нагрузки регулярно находилась в зоне оптимума начиная с 3-го занятия ПСР.

После сеанса ПСР, демонстрируя в нем максимальное расслабление, гребцы и стрелки показывали необходимый уровень мобилизации, не превышающий пороговый уровень. Динамика коэффициента вегетатики, измеряемая тестом Люшера, подтверждала эту закономерность и позволила выявить нарастание напряженности у двух стрелков и установить причину, заключающуюся в опасениях не справиться с порядком контроля за «удержанием» и «прицеливанием».

Гребцы в процессе идеомоторного тренинга существенно корректировали технику гребли и меняли вербальные обозначения элементов с запрещающих на позитивные.

Обе группы спортсменов полностью выполнили алгоритм экспресс-программы, освоив: релаксацию – контроль внимания – идеальный образ техники исполнения – вход в ОБС – самооценка состояния готовности – реализация в соревнованиях.

В конце периода соревнований, длившегося с сентября по декабрь 2016 года, был подведен итог эффективности группы стрелков. Он показал значительное превосходство стрелков группы-А над стрелками контрольной группы группы-В. При этом юный спортсмен группы-А (кмс) показал результаты превышающие средние по группе-В, как по занятым в соревнованиях местам, так и по эффективности стрельбы. Спортсмен В. группы-А занял первые места во всех шести соревнованиях. Вся группа демонстрировала высокую стабильность результатов (разброс мест в соревнованиях был не более 2-х).

Сборная команда гребцов так же эффективно освоила экспресс-программу и очень успешно выступила на олимпийских играх – все 9 гребцов пробились в финалы Олимпиады в своих видах гребли, активно боролись за призовые места.

Выводы. Контроль за динамикой состояния и результатами соревновательной деятельности показал высокую эффективность сочетанного применения в предсоревновательной психологической подготовке стрелкови гребцов психической саморегуляции, целенаправленной тренировки свойств внимания, идеомоторной тренировки с акцентом на ведущих элементах техники, сознательного вхождения в оптимальное боевое состояние,

управление им в ходе соревнования за достаточно короткий период времени (2 недели). А так же зафиксировано длительное сохранение приобретенных навыков.

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРА.**

1. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л., 1984.-240с
2. Сафонов В.К., Сопов В.Ф., Мирошников С.А. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания. «Спортивный психолог», 2015-№ 3. С.20-24.
3. Сопов В.Ф., Теория и методика психологической подготовки в современном спорте./В.Ф.Сопов.- М., 2010.-115с.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Академический проект.,2005.- 120с.
5. Bakker F.C., Oudejans R.R.D., Binsch O., Kamp J. van der. Penalty shooting and gaze behavior: Unwanted effects of the wish not to miss // International Journal of Sport Psychology, 37, 2006, 265-280 p.

ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ԴԵՐԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՀԱՋՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

ԱՎԱԳԻՄՅԱՆ Ռ.Ա., ԲԱԲԱՅԱՆ Մ.

ՎԱՆԱՋՈՐԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ,

Ք. ՎԱՆԱՋՈՐ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Հոդվածում քննարկվում է մոտիվացիա հասկացությունը: Հոդվածում կարևորվել է մոտիվացիայի դերը սպորտային հաջողության մեջ: Առանձնացվել են այն գործոնները, որոնք նպաստում են մոտիվացիայի մակարդակի բարձրացմանը, ինչպես նաև իջեցմանը: Այսպիսով, մարդու կողմից իրականացվող ցանկացած գործունեության, այդ թվում և սպորտային, հաջող իրականացման գրավականը բարձր մոտիվացիայի մակարդակն է:

***Առանցքային բառեր.** մարզիկ, սպորտային գործունեություն, մոտիվացիա, մոտիվացիայի ձևերը, մոտիվացիայի իջեցման փուլերը, սպորտային հաջողություն, հաղթանակ:*

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОМ УСПЕХЕ

АВАГИМЯН Р., БАБАЯН М.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВАНАДЗОР,

Г. ВАНАДЗОР, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается термин мотивация. Важное место в статье занимает роль мотивации для успеха, в том числе и победы. Отмечены те факторы, которые способствуют повышению или снижению уровня мотивации. И так, мы пришли к выводу, что любое действие, которое совершается успешно, зависит, в первую очередь, от уровня мотивации.

***Ключевые слова:** спортсмен, спортивная деятельность, мотивация, виды мотивации, этапы снижения мотивации, удача, победа.*

THE ROLE OF MOTIVATION IN SPORTS SUCCESS
AVAGIMYAN R. BABAYAN M.
STATE UNIVERSITY OF VANADZOR VANADZOR, ARMENIA

Abstract. This article discusses the concept of motivation. In the following article the importance of motivation in sport success is emphasized. Different factors are segregated which foster the enhancement of motivation level, as well as affect the reduction of the level. Thus, the high level of motivation in any of the human activities, including sport, is the guarantee of success.

Key words: *a sportsman, sport activity, motivation, kinds of motivation, motivation reduction phases, sport success, victory.*

Արդիականություն: Սպորտում մոտիվացիայի հիմնախնդրի ուսումնասիրմամբ զբաղվել են մի շարք հետազոտողներ: Սպորտով զբաղվելու պահանջունքը, բարձրագույն նվաճումներ ունենալու ցանկությունը, անընդմեջ, հոգնեցնող ծանրաբեռնվածությունը պայմանավորված են մարզիկի մոտիվացիոն համակարգով: Ըստ Մ.Վ. Մելնիկովի, մարզիկի համար մոտիվացիան - դա սպորտային հմտությունների կոնկրետ տիրապետումն է, դրանց ցուցադրման հնարավորությունը: Բնականաբար, մարզիկների առջև միշտ եղել է մոտիվացիայի մակարդակի պահպանման կամ բարձրացման խնդիրը: Մրցույթների ժամանակ մարզիկները դրսևորվում են ամենատարբեր ձևերով և ցուցաբերում են ակտիվության տարբեր ձևեր, որը կախված է նրանց մոտիվացիայի մակարդակից:

Մոտիվացիան ոչ միայն բնորոշում է մարզիկի վարքը, այլև պայմանավորում է սպորտային գործունեության վերջնարդյունքը: [2, էջ 86]

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

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

Ժամանակակից սպորտային պայքարի լարվածությունը այնքան մեծ է, որ հաղթողին մրցանակային տեղեր չգրավված մարզիկներից բաժանում է միայն միլիվայրկյանի հարյուրերորդական մասը, մի քանի սանտիմետրը, միավորի հազարերորդական մասը, գրամները, մարզիկի սեփական քաշը և այլն: Սպորտը մկանային պայքարից, ինչպիսին էր 15-20 տարի առաջ, վերածվել է խելքի ու նյարդերի պայքարի, իսկ դա հանգեցնում է հոգեկան սթրեսի դրսևորմանը: Այսօր խոշոր մրցումներում, հաղթում է ոչ թե նա, ով գերազանցում է մրցակիցներին միայն ֆիզիկական կամ տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստականությամբ, այլ նա, ով կարողանում է «հաշտվել սեփական հույզերի հետ», զսպել նյարդային լարվածությունը և մինչև բուն մրցումային պահը պահպանել նյարդահոգեկան թարմությունը: Մարզական արդյունքների բուռն աճը մեծ պահանջներ է ներկայացնում ոչ միայն մարզիկի ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստականությանը, այլևս նրա հոգեկանին: [1, էջ 7]

Բարձր մոտիվացիա ունեցող մարզիկը ավելի արդյունավետ ձևով կարող է իրականացնել իր պոտենցիալը, ընդ որում, նա կարող է առավելագույն կերպով դրսևորել իր ֆիզիկական և հոգեբանական ուժերը, եթե դա պահանջում է իր առջև դրված նպատակը: Սպորտային գործունեության մեջ բարձր պահանջներ են ներկայացվում մարզիկի հուզականային ոլորտին: Հաղթանակի նկատմամբ տրամադրվածությունը, ընդհանուր անձնային և կամային ոլորտներում պատրաստվածությունը բնորոշում են սպորտային գործունեության արդյունավետությունը: Մրցման ընթացքում սպորտային գործունեության հաջողության վրա մեծ ազդեցություն կա-

րող են թողնել մարզիկի խառնվածքը, բնավորությունը, մարզիկի մոտ առկա մոտիվացիայի առանձնահատկությունները, մարզիկի ուղղվածությունը, նրա հնարավորությունները, նրա պոտենցիալը: [7]

Հետազոտության նպատակը: Սպորտային մոտիվացիան դիտարկել ոչպես մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման և արդյունավետ մարզման առաջատար գործոն:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Բացահայտել սպորտային մոտիվացիայի հիմնական բաղադրիչները, 2. Մարզիկի մոտիվացիայի և դեմոտիվացիայի դրսևորումների յուրահատկությունները սպորտային գործունեության մեջ:

Կարող է տարօրինակ թվալ, բայց սպորտում բացի մարզումների գործընթացից, ոչ պակաս կարևոր տեղ է զբաղեցնում մոտիվացիան: Սպորտում ունեցած հաջողությունների մեծամասնությունը վերագրվում է ոչ թե վարպետության կամ տաղանդի առկայությանը, այլ կամքին և բնավորությանը: Շատ հայտնի մարզիկներ հաջողության են հասել բացառապես համառության և կամքի շնորհիվ: Որպեսզի մարզիկը սպորտում գտնի իր մոտիվացիան, նա պետք է ծանոթանա մոտիվացնող գործոններին, որոնցից են, օրինակ.

✓ Հաջողության հասնելը, որը հաճույքի և բավականության մեծ զգացողություն է առաջացնում մարզիկի մոտ: Հաղթանակը ստիպում է մարզիկին երջանկություն զգալ իր աշխատանքից, դառնալ ավելի վստահ իր ուժերի հանդեպ:

✓ Այլ մարդկանց կողմից ճանաչված, հարգված լինելը, մարզիկի մոտ առաջացնում է ինքնահարգանքի լիարժեք ձևավորում: Մարզումների գործընթացը ինքնին նպաստում է մարզիկի անձի ձևավորմանը:

✓ Աշխատիր ինքդ քո վրա: Հաջողության տանող ճանապարհը հեշտ չէ, սակայն, ինչպես հայտնի է, որքան այն դժվար է, այնքան ավելի քաղցր է հաղթանակի համր: Նպա-

տակին հասնելու գրավականն է ինքդ քո վրա սիստեմատիկ աշխատելը, կարգապահությունը և համառությունը:

Սպորտում առանց կայուն մոտիվացիայի անհնար է կամ շատ դժվար է ինչ-որ բանի հասնել: Միայն երկաթյա կամքի ուժի շնորհիվ հնարավոր է մոտենալ և հասնել նպատակին, որն էլ ապացուցում է, որ մարդը շատ բաների է ընդունակ հասնել: Առույզ լինելու զգացումը, էներգիայի առկայությունը, պոտենցիալը - մոտիվացիայի հիմնական բանալիներն են: Որպես մոտիվացիայի աղբյուր կարող է հանդիսանալ տարբեր մարզիկների մասին կարճամետրաժ տեսաֆիլմերը:

Ի՞նչն է հանդիսանում այն շարժիչ ուժը, որն ընկած է մարզական դրդապատճառի հիմքում: Չիմանալով մարզիկի պահանջմունքային մոտիվացիոն ոլորտը, առանձնահատկությունները, դժվար է բացահայտել մարզիկի մոտիվացիայի մակարդակը: Մոտիվացիան անձի հոգեբանական կառուցվածքի հիմնական մասն է կազմում, որը ձևավորվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում: Սպորտում մոտիվացիան կախված է ինչպես ներքին գործոններից՝ խառնվածք, բնավորություն, այնպես էլ արտաքին գործոններից՝ ծնողների, ուսուցիչների, մարզիչների, միկրոմիջավայրի ազդեցությունից: Առաջավոր մասնագետների կարծիքով մարզիկի անձի կառուցվածքի հիմքում ընկած է նրա մոտիվացիոն ոլորտը:

Արցակցային պայքարում մրցակցի մասին տեղեկատվությունը մեծ նշանակություն կարող է ունենալ մարզիկի համար: Այս հանգամանքը մեծ հաջողությամբ կարող են օգտագործել մարզիչները: Շատ կարևոր է ոչ միայն ընդհանուր տեղեկատվության տրամադրումը մրցակցի մասին, այլ նաև նրա թերությունների բացահայտումը, օգտագործելով մրցակցի թույլ կողմը և փորձել հաղթահարել նրա ուժեղ կողմը: Վերը նշվածը ոչ միայն ընդլայնում է մարզիկի հնարավորու-

թյունների սահմանները, այլև բարձրացնում է մոտիվացիայի մակարդակը: [5]

Սպորտում հաջողության հասնելու մոտիվացիան բնութագրվում է հետևյալ ձևերով. երկարաժամկետ, կարճաժամկետ, իրադրային

Սպորտում հաջողության հասնելու մոտիվացիան կախված է նաև այն միջավայրից, որտեղ մարզիկը ծավալում է իր գործունեությունը: Մարզիչը պետք է հաշվի առնի մարզիկի գերիշխող մոտիվացիոն ուղղվածությունը: Առանձնացվում են այսպիսի ուղղվածության հետևյալ խմբերը.

✓ առաջին ուղղվածությունը հաղորդակցումն է, երբ մարզիկի համար առավել կակրոր և առաջնային է դառնում հուզական-հոգեբանական մթնոլորտը: Եթե մարզիկի պահանջմունքը չի բավարարվում, ապա նրա մոտ կարող է առաջանալ «իրավիճակային տագնապ», այսինքն նա չի կարողանա ճիշտ կողմնորոշվել, սակայն մարզիչի խոսքը մարզիկի մոտ առաջ է բերում կոնկրետ կողմնորոշվածություն:

✓ երկրորդ խմբի մոտիվացիոն ուղղվածությունն է գործունեությունը, այս դեպքում մարզիկի համար առաջնայինը իր պոտենցիալի հնարավոր իրագործումն է:

✓ եթե մարզիկի մոտիվացիոն ուղղվածությունն ուղղված է դեպի իր անձը, ապա այս դեպքում մարզիկի համար շատ կարևոր է մասնագիտական-պրոֆեսիոնալ աճը: Այս տիպի մարզիկները համոզված են, որ իրենց ուժերի իրագործումը պետք է փոխհատուցվի սոցիալական ստատուսի բարձրացմամբ: Այս տիպի մարզիկներն ջգտում են առաջինը լինել: Ավելացնենք, որ մոտիվացիան սերտ կապերով կապված է մարզիկի հոգեֆիզիոլոգիական վիճակի հետ:

Սպորտային գործունեության մեջ, հատկապես մարզական բարձրագույն նվաճումների հոգեբանության մեջ մոտիվացիան (դրդապատճառը) կարևոր տեղ է գրավում: Մակայն

առկա է ակնհայտ խնդիր. նպատակին հասնելու ճանապարհին մարզիկի մոտ մոտիվացիայի իջեցումը կամ կորուստը, որն այլ կերպ անվանում են մարզական գործունեության դեմոտիվացիայի խնդիր: Վերջինս կարող է լուրջ դրդապատճառ հանդիսանալ սպորտից հեռանալու: Այն փաստը, որ բարձր մակարդակ ունեցող մարզիկների մեծ մասը սպորտային հմտության կայացման տարբեր փուլերում թողնում է սպորտը, թույլ է տալիս հաստատել, որ գործունեության մոտիվացիայի վրա բացասաբար ազդող գործոններ, այնուամենայնիվ, գոյություն ունեն: Դեմոտիվացիայի առկայությունը վկայում է մոտիվացիայի իջեցման կամ կորստի մասին: Մոտիվացիայի մակարդակի փոփոխությունը տարբեր մարդկանց մոտ տարբեր պատճառներով է կատարվում:


✓ նպատակին հասնելուց հետո բավարարվածության զգացում, որին հետևում է հուսահատվածությունը (ֆրուստրացիա), որի պատճառներից են սթրեսը, առողջական վիճակի կտրուկ վատթարացումը, ծանր վնասվածքները:

✓ նպատակին հասնելու ժամանակ դեմոտիվացիոն գործոնների ի հայտ գալը:

Եզրակացություն: Մարզական գրականության վերլուծությունը հանգեցրին հետևյալ եզրակացությունների՝

1. Մարզիկի մոտիվացիան ձևավորվում է մարզական ողջ գործունեության ընթացքում: Այն պայմանավորված է մի շարք սոցիալ-հոգեբանական գործոններով:

2. Դեմոտիվացիան գրեթե մոտիվացիային հակառակ երևույթների մի գամմա է, որը նույնպես ունի հակառակ սոցիալ-հոգեբանական հիմքեր և զգում է մարզիկի սպորտային հաջողության հնարավորությունները:

 **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. Բաբայան Հ. Ա. Հոգեբանական պատրաստության հիմնա-
խնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում: Ուսումնական ձեռ-
նարկ: Երևան 2007թ, 123 էջ
2. Трескин А.В., Мельникова Н.Ю. История физической куль-
туры и спорта, учебник, Издательство: Советский спорт, 2013 г.
3. www.self-master-lab.ru, www.armeniasputnik.am,
www.alfacentrsport.am, www.pobeda_sport.am, www.xreferat.com,
www.footsport.am, www.moniteur.ru, www.aravot.am.

**ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ՄՊՈՐՏԻ
 ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
 ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍ**

ԱՐԶԱՔԱՆՅԱՆ Ս. Ս.

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ
 ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Հոդվածում ներկայացված ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների շրջանում անցկացված հետազոտության արդյունքում հնարավոր եղավ բացահայտել, որ միայն գիտելիքների բարձր մակարդակը չի կարող ապահովել մանկավարժական գործունեության արդյունավետությունը:

Մանկավարժական գործունեության արդյունավետության ապահովման գործընթացում առավել անհրաժեշտ են կազմակերպչական և հաղորդակցական ընդունակությունների զարգացվածության բարձր մակարդակ:

***Առանցքային բառեր:** Մանկավարժական ընդունակություն, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ, մարզիչ, հաղորդակցական ընդունակություններ, մանկավարժական գործունեության արդյունավետություն:*

**СПОСОБНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ
 ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА
 АРЗАКАНЯН С. С.
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В результате проведенного исследования среди преподавателей и тренеров, стало возможным выяснить, что только высокий уровень знаний не может обеспечить эффективность их профессиональной деятельности.

Здесь бесспорно необходим высокий уровень развития педагогических способностей, а именно организационных и коммуникативных.

Ключевые слова. Педагогическая способность, учитель физического воспитания, тренер, коммуникативные способности, эффективность, деятельность.

ABILITY AS A PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF THE SPORTS TEACHER'S ACTIVITY

ARZAKANYAN S. S.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. As a result of the study among teachers and trainers, it became possible to find out that only a high level of knowledge can not ensure the effectiveness of their professional activities. Undoubtedly, a high level of development of pedagogical abilities is required, namely organizational and communicative.

Key words: Pedagogical ability, teacher of physical education, coach, communication skills, efficiency, activity.

Արդիականություն: Մարդկային գործունեության յուրաքանչյուր ոլորտ որոշակի պահանջներ է ներկայացնում այդ գործունեությունն իրականացնողի անձին: Այդ պահանջները՝ կոմպետենցիաները բազմազան են և ընդգրկվում են այսպես կոչված պրոֆեսիոգրամայում: Դրանք ընդգրկում են մասնագիտական գիտելիքների իմացություն, մարդասիրական ուղղվածություն, ընդունակություն, կարողություններ և հմտություններ:

Պահանջների շարքում իր ուրույն դերն ու նշանակությունն ունի ընդունակությունը, որպես գործունեության արդյունավետությունն ապահովող առաջնային գործոն: Ըստ հայտնի հոգեբանների ընդունակությունը դրսևորվում է, որպես մարդու անհատական-հոգեբանական առանձնահատկություն, որը հանդես է գալիս գործունեության մեջ և հանդիսանում է նրա կատարման հաջող նախապայման: Այս հիմ-

նահարցով զբաղվել են բազմաթիվ գիտնականներ, այդ թվում նաև մանկավարժներ, որոնց աշխատությունները նվիրված են մանկավարժական ընդունակությունների բացահայտման հիմնախնդիրներին: Ըստ նրանց մանկավարժական ընդունակությունները դրանք ուսուցչի անձի անհատական- հոգեբանական առանձնահատկությունների ամբողջությունն է, որն էլ հանդիսանում է մանկավարժական գործունեության արդյունավետության կարևոր նախապայման:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների մանկավարժական ընդունակությունների զարգացվածության արդի մակարդակը:

Մեթոդները: Հետազոտություններն իրականացվել են սոցիոլոգիական հարցման, դիտումների, հարցազրույցի, թեստերի և մաթեմատիկական-վիճակագրական վերլուծության մեթոդների կիրառմամբ:

Հետազոտական գործընթացում ընդգրկվել են տարբեր մանկավարժական ստաժ ունեցող 60 ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ և 65 մարզիչներ, որոնց միջին մանկավարժական ստաժը կազմել է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ՝ 13 և մարզիչներ՝ 15 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների շրջանում անցկացված հարցման միջոցով հնարավոր եղավ պարզաբանել մանկավարժական ընդունակությունների վերաբերյալ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների կարծիքները, անհրաժեշտությունը, քանակը և դրանք կատարելագործելու ուղիները: Այդ նպատակով 2015-2016թթ. Հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների հետ անկետավորման արդյունքում պարզվեց, որ սպորտի մանկավարժների մանկավարժական ընդուն-

նակությունների զարգացվածության ներկայիս մակարդակը չի կարող ապահովել մանկավարժական գործունեության անհրաժեշտ արդյունավետությունը:

Մեր կողմից առաջարկված հարցաթերթի այն հարցին «Համարում ե՞ք արդյո՞ք որ միայն գիտելիքների անհրաժեշտ մակարդակը բավարար է Ձեր գործունեության արդյունավետության ապահովման համար», հետազոտված ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 58%-ը և մարզիչների 68%-ը նշել են բացասական պատասխան:

Հատկանշական է որ միայն մասնագիտական գիտելիքների նույնիսկ բարձր մակարդակը չի կարող ապահովել մանկավարժական գործունեության արդյունավետությունը, մինչդեռ գիտելիքների բարձր մակարդակի հետ մեկտեղ մանկավարժական գործունեության արդյունավետության համար անհրաժեշտ են մի շարք բաղադրիչներ:

Սպորտի մանկավարժներին առաջարկված հարցերից մեկը վերաբերում է այն մանկավարժական ընդունակություններին, որոնք ապահովում են մանկավարժական գործունեության արդյունավետությունը: Հարցման արդյունքում բացահայտվեց, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 90%-ը և մարզիչների 98%-ը գտնում են, որ մանկավարժական գործունեությունում արդյունավետության հասնելու համար առավել կարևորը կազմակերպչական ընդունակությունն է, քանզի դա կարողություն է կազմակերպել ինչպես սեփական գործունեությունը, այնպես էլ այլ մարդկանց, աշակերտների գործունեությունը:

Հաջորդ կարևոր ընդունակությունն ըստ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների հաղորդակցականն է (92%), մինչդեռ մարզիչների 96 %- կարծիքով մանկավարժական գործունեության մեջ հաղորդակցական ընդունակությունը գտնվում է երկրորդական տեղում:

Ինչպես նաև հարցման ընթացքում բացահայտվեցին նաև այն ընդունակությունները, որոնք ըստ հետազոտվածների կարծիքի մանկավարժական գործունեության արդյունավետության բարձրացման գործընթացում էական դեր չեն խաղում, դրանց թվին են դասվում կոնֆլիկտից խուսափելու, լսելու ընդունակությունները, սթրեսկայնությունը, ուշադրության բաշխումը և այլն:

Մինչդեռ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և մարզչի գործունեության մեջ կարելի է կարևորել և դասել որպես առաջնային ու հատուկ ընդունակություն ուշադրության բաշխումը, որն ըստ մեր ուսումնասիրությունների դասվում է հատուկ ընդունակությունների շարքին: Քանզի նրա էությունը կայանում է նրանում, որ ի տարբերություն մյուս առարկաների մանկավարժների, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և մարզչի գործունեության բարդություններից մեկը կայանում է նրանում, որ նա պետք է մարզահրապարակում և մարզադահլիճում իր ուշադրությունը միաժամանակ բաշխի բոլորի վրա հավասարաչափ: Մինչդեռ դա սպորտում և ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում համարվում է բարդ գործընթաց:

Իսկ այն հարցի վերաբերյալ թե հետազոտվողների կարծիքով որոնք են առավել 6 կարևոր ընդունակությունները ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և մարզչի գործունեությունում, որի պատասխանները մենք համարում ենք սուբյեկտիվ, կարելի է նշել որ երկու մասնագետների կարծիքով, որպես մանկավարժական գործունեությունն ապահովող և առաջնային ընդունակություն համարվում են կազմակերպչական և հաղորդակցական ընդունակությունները: Ինչը փաստում է նաև մեր կողմից ուսումնասիրված բազմաթիվ գրական աղբյուրներում /Վ. Կրուտեցկի, Կ.Կ. Պլատոնով, Տ. Ի. Արտեմևա, Վ.Վ. Բելառուսովա, Ա.Ի. Միխեև, Ա.Ա. Տեր-Չովհաննիսյան,

Ի.Ա. Տեր-Հովհաննիսյան, Ի.Ա. Չազյուն, Յու. Ա. Ամիրջանյան,
 Ա. Ս. Սահակյան և ուրիշներ:/

Հաջորդ առավել կարևոր հարցին, թե ինչպես կարելի է գնահատել ընդունակությունների զարգացվածության մակարդակը /կարող եք նշել մի քանի տարբերակ/, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 58%-ի կարծիքով գրույցի միջոցով, իսկ մարզիչների 52%-ը՝ դիտումների միջոցով:

Այն հարցին, թե ինչպես կարելի է բարձրացնել մանկավարժական ընդունակությունների մակարդակը, հետազոտվածների մեծամասնությունը նշել են մի քանի տարբերակ, որոնց շարքին են դասվում հետևյալ պատասխանների տարբերակները՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 62-ական %-ը նշել են բարձրացնել վարձատրությունը և զբաղվել ինքնակրթությամբ, մինչդեռ մարզիչների կարծիքով բացի վարձատրության բարձրացումից /64%/, մարզչի գործունեության արդյունավետության համար առավել կարևոր գործոն է հանդիսանում վերապատրաստման դասընթացների կազմակերպումը /68%/: Ինչպես նաև հետազոտված մարզիչների մոտ 36 %-ը նշել են նաև իրենց տեսակետը, որ բացի վերը նշված գործոններից առավել կարևոր է մասնագիտական փորձն ու պրակտիկան:

Եզրակացություն: Ամփոփելով ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների շրջանում անցկացված հարցման տվյալները կարելի է եզրակացնել, որ ըստ հետազոտվածների միայն գիտելիքների բարձր մակարդակը չի կարող ապահովել իրենց մասնագիտական գործունեության արդյունավետությունը, ինչպես նաև այդ գործընթացում անհրաժեշտ են մանկավարժական ընդունակությունների զարգացվածության բարձր մակարդակ հատկապես՝ կազմակերպչական և հաղորդակցական ընդունակությունները, որոնք իրենց հերթին կարելի է զարգացնել հոգեբանական թրեյնինգների,

վերապատրաստման դասընթացների կազմակերպման շնորհիվ, ինչպես նաև մասնագիտական փորձի և պրակտիկայի միջոցով: Այս բոլոր գործոնների ամբողջական պատկերը կարող է նպաստել մանկավարժական գործունեության արդյունավետության զարգացմանն ու ապահովմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ամիրջանյան Յու. Ա., Սահակյան Ա. Ս., Մանկավարժություն, - Երևան, Մանկավարժ, - 2004, - 455 էջ
2. Деркач А. А., Исаев А. А., Педагогическое мастерство тренера. – Москва, - ФиС. – 1981, - 375с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. - С.-Петербург. - РГПУ им. А.И. Герцена».- 2000. – 486с.

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԼՐԱԳՐՈՂԻ ԿՈՄՊԵՏԵՆՏՆՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԲԱԲԱՅԱՆ Հ. Ա., ԲԱԴԴԱՍԱՐՅԱՆ Ա. Ռ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Կատարվել է ուսումնասիրություն՝ բացահայտելու մարզական լրագրության մասնագետի պրոֆեսիոնալ կայացման և մասնագիտության հոգեգրամմայի առանձնահատկությունները: Հետազոտության արդյունքները, գործնական հիմնավորումները կապահովեն առավել հմուտ և գործարար լրագրողների մուտքը մարզաշխարհ, ինչը կաջակցի թե՛ մարզաշխարհի, թե՛ հասարակության կապի մերձեցմանն ու սերտ համագործակցությանը:

Առանցքային բառեր: Մարզական լրագրող, հոգեբանություն, հոգեգրամմա:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТИВНОГО ЖУРНАЛИСТА БАБАЯН А.А., БАГДАСАРЯН А.Р. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. Проведено исследование для выявления профессионального становления и особенностей психограммы спортивного журналиста. Достоверность результатов исследования будет способствовать притоку в мир спорта более профессиональных и опытных журналистов, что безусловно улучшит не только взаимосвязь, но и тесное сотрудничество общества и спорта в целом.

Ключевые слова. Спортивный журналист, психология, психограмма.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SPORT JOURNALIST'S COMPETENCIES

BABAYAN H. A., BAGHDASARYAN A.R.
**ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
 AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. Research was conducted to identify the peculiarities of professional development and psychogramma of sport reporters. The reliability of the research work results should contribute to their volvement of more experienced sports journalists into sports journalism. It will promote to intensify cooperation between mass media and social sectors.

Keywords. *Sports journalist, psychology, psychogramma.*

Արդիականություն: Հանդիսանալով լրագրության համեմատաբար երիտասարդ ճյուղ՝ մարզական լրագրությունն իր զարգացման կարճ ժամանակահատվածում զգալի առաջընթաց է ապրում, ամբողջ աշխարհում՝ առավելապես մարզական հզոր տերություններում, այն հանդիսանում է լրագրության առաջատար ճյուղերից մեկը:

Մարզական լրագրությունը մեծ դեր է կատարում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման, առողջ ապրելակերպի կազմակերպման ու մասսայականացման գործընթացում:

Լրագրողի աշխատանքը սկսվում է առաջին իսկ քայլից՝ գրվելիք նյութի ուսումնասիրությունից, հետազոտությունից: Հնարավոր է, որ գրուցակիցները ներկայացնեն իրենց «պատճառաբանությունները», յուրաքանչյուրը՝ իր «ճշմարտությունը»:

Շատ դեպքերում գրուցակիցը փորձում է մասնագիտորեն ապակողմնորոշել լրագրողին՝ նկատի ունենալով նրա փորձառության պակասը կամ ոչ քաջատեղյակությունը այսինչ հարցում: Հետևաբար, վերջինս պետք է նախապես լավ ուսումնասիրի փաստը, գերազանց տիրապետի մասնագի-

տությանը և արդյունքում, ընթերցողին հրամցնի իր շրջափակած խնդրի ճիշտ պատասխանը, տա իրական պատկեր:

Մարզական լրագրողի գործունեությունը նպատակաուղղված է ֆիզկուլտուրային շարժման քարոզչությանը, մարզական տեղեկությունների օպերատիվ կերպով հավաքագրմանն ու տարածմանը, մարզակյանքի լուսաբանմանը, էական հարցերի արծարծմանը, դրանց մասնագիտական վերլուծությանը:

Այսօր մարզական լրագրողի աշխատանքային գործունեության մեջ գունագեղության և ինքնատիպության բացառիկ հնարավորություն է ընձեռված, սակայն քչերն են օգտվում այդ հնարավորությունից: Մրա բացատրությունը կարող է լինել այն, որ մարզական լրագրության գիտական-տեսական ուսումնասիրությունը Հայաստանում արհեստավարժ հիմքերի վրա դրված չէ և ավանդական-դասական լուրերի լուսաբանման պես բավականաչափ լուրջ վերաբերմունքի չի արժանանում:

Հետազոտության նպատակը: Հնարավորինս ամբողջական բնութագրել ժամանակակից մարզական լրագրող մասնագետի մասնագիտական կոմպետենտության և մասնագիտական պատրաստվածության հոգեբանական հիմնահարցերը:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Բացահայտել մարզական լրագրողի անձի և մասնագիտության սոցիալ – հոգեբանական առանձնահատկությունները, 2. կազմել մասնագիտական հոգեգրամմա:

Մեթոդները: 1. Լրագրության վերաբերյալ (ընդհանուր և մարզական) մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, «Մարզական լրագրողի մասնագիտական հոգեգրամմա» անկետային մեթոդի ներդնում, մասնագետի կոմպետենտության հոգեբանամանկավարժական

գործոնների սուբյեկտիվ գնահատման մեթոդ, հետազոտության արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծությունն ու համեմատական մշակում:

Հետազոտությունը իրականացվել է պրոֆեսիոնալ լրագրողների և ինստիտուտի ուսանող-լրագրողների շրջանում (20-ական մասնակից, յուրաքանչյուր խմբում): Հետազոտության ցուցանիշները ենթարկվել են խմբային դասակարգման և համեմատական վերլուծության, ինչի արդյունքում պարզվել է:

Հոգեբանական ցուցանիշների առավել կայուն ու ադեկվատ գնահատումը նկարագրվում է կայացած լրագրողների պատասխաններում, ուսանող-լրագրողների մոտ այն տատանվում ու խիստ տարբերակվում է: Օրինակ՝ մասնագետները հոգեբանական ֆունկցիաների շարքում առաջնային գործոն համարելով մտածողությունը, նշում են նրա առանձնահատկությունները (վերլուծություն, համադրություն, դատողություն, մտահանգում): Ուսանող լրագրողները նշում են ուղղակի մտածողություն, հիշողություն, խոսք և այլն: Այն ինչ մարզական լրագրողները անգամ անդրադառնում են մարզական տերմինաբանությանը և խոսքի կուլտուրային:

• Ուսանող-լրագրողների պատասխանները վկայում են, այն փաստը, որ ըստ կուրսերի գնահատման, լրագրողի պրոֆեսիոնալ պատրաստության համակարգում հոգեբանական ցուցանիշների դերը առավելապես կարևորվում է 3-րդ և 4-րդ կուրսերի հետազոտվողների պատասխաններում: Այսինքն ուսումնական գիտելիքները հոգեբանությունից և այլ առարկաներից ձևավորում են նրանց աշխարհայացքներն ու մասնագիտական պատրաստությունը, հաղորդելով դրանց պրոֆեսիոնալ բնույթ:

• Ուսանող-լրագրողների պատասխանների համեմատական վերլուծությունը վկայում է, որ պրոֆեսիոնալ կայաց-

մանը զուգընթաց ըստ կուրսերի կարևորվում է հոգեբանամանկավարժական, բժշկակենսասաբանական ու մարզական գիտելիքների դերը մարզական լրագրողի մասնագիտական կոմպետենտության կայացման գործում:

- Հետազոտվողների սուբեկտիվ գնահատման ցուցանիշները վկայում են, որ երկու խմբերի միջին բալլի մեծության (10 և ավել) հոգեգրամմայում տեղ են գտել ըստ մեծության հետևյալ հոգեբանական գործոնները՝ գրական մասնագիտական խոսք (15 բալ), մտածողություն (14 բալ), հիշողություն (13.5 բալ), երևակայություն (12,7բալ) հույզեր և զգացմունքներ (12 բալ), կամային հատկություններ(11,5 բալ), ուշադրություն (11 բալ),ըմբռնում (10 բալ):

- Առավել նշանակալի է մարզական լրագրող մասնագետի գնահատման բուն մարզական գիտելիքների իմացության շարքը

- բարձր նվաճումների սպորտ, էլիտար սպորտ, օլիմպիական սպորտ, շարժում, գաղափարախոսություն, զանգվածային սպորտ, առողջարարական սպորտ, հաշմանդամային սպորտ, հատուկ օլիմպիադաներ:
- ֆիզիկական կուլտուրա, նրա կրթական դաստիարակչական, առողջարարական դերը, առողջ ապրելակերպ, ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրները
- ֆիզիկական կուլտուրայի ներդրման արդի խնդիրները (ընտանիք, նախադպրոցական հիմնարկներ, դպրոց, բուհ, բուժական ֆիզիկական կուլտուրա)
- մարզական կառույցներ, ժամանակակից տեխնոլոգիաներ և այլն:

Եզրակացություն: Ունենալով հոգեբանական գիտելիքների բավարար պաշար՝ յուրաքանչյուր մարզական լրագրող ավելի խորն ու հիմնավոր կմեկնաբանի մրցման ընթացքը,

ավելի ճիշտ կվերլուծի ձախողումները կամ, թեկուզև, հաջողությունների հիմքերն ու դրդապատճառները, ապահովելով լսարանի իմացական, նույնիսկ գիտատեղեկատվական պահանջը:

Հետազոտության արդյունքները հիմք հանդիսացան ընտրելու մարզական լրագրողի մասնագիտության հոգեգրամմայի և կոմպետենտության հիմնական հոգեբանամանկավարժական ցուցանիշները ըստ վերը ներկայացված վերլուծության արդյունքների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բաբայան Հ. Ա. «Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում», Երևան, 2007թ. էջ 101-111
2. Եղիազարյան Ռ. «Զրույցներ լրագրության հոգեբանության մասին», Երևան, 2004 թ.- էջ 7-49
3. Լազուտինա Գ. Բ. «Լրագրողի պրոֆեսիոնալ էթիկան», - Մ. 1999թ.
4. Շառոյան Ռ. Դ. «Ամենահաս ժուռնալիստիկա», Երևան, 2008 թ. - էջ 6-10
5. Ворошилов В. В. «Журналистика», Санкт-Петербург, 2000 - стр.128-129
6. Лазутина Г. В. «Профессиональная этика журналиста», Москва , 1999 -стр.166-168
7. Рошин С. К. «Психология и журналистика», М. 1989 - стр. 25-30

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ Ա. Ա., ԷԼՈՅԱՆ Ն. Ա.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Ֆուտբոլ մարզաձևը յուրահատուկ պահանջներ է ներկայացնում մարզիկի առանձին հոգեկան ֆունկցիաների դրսևորումներին, որը անհրաժեշտ է հաշվի առնել ուսումնամարզական գործընթացում: Այդ գործընթացի կարևորագույն մասը կազմում է հոգեբանական պատրաստությունը, որի խնդիրներից մեկն է այդ հոգեկան ֆունկցիաների զարգացումը և հատկապես ուշադրության կենտրոնացվածությունը, բաշխումը, փոխակերպումը, ծավալը:

Առանցքային բառեր: *Հոգեբանական պատրաստություն, ծավալ, կենտրոնացվածություն, ինտենսիվություն, ուշադրություն, մասնագիտական ըմբռնում, հսկում:*

ЗНАЧЕНИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ ГРИГОРЯН А. А., ЭЛОЯН Н. А. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. Футбол, как вид спорта, предъявляет индивидуальные требования к проявлениям психических функций, на которые в тренировочном процессе нужно обратить внимание. Наиболее важной частью этого процесса является психологическая подготовка, задачей которой является развитие выше указанных психических функций, в частности, сосредоточение, распределение, трансформация и объем внимания.

Ключевые слова. *Психологическая подготовка, объем, концентрация, интенсивность, внимание, специфическое восприятия, контроль.*

THE IMPORTANCE OF THE ATTENTION AS A PROCESS IN CONNECTION WITH PSYCHOLOGICAL READINESS OF FOOTBALL PLAYERS

GRIGORYAN A.A., ELOYAN N. A.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. Football as a sport has peculiar requirements to personalize the mental functions of a player. The most important part of this process is the psychological point of view. One of the major problems in this aspect are the development of these mental functions, and in particular, the focus, distribution, transformation of the attention as well as the volume.

Keywords. *Psychological training, scale, concentration, intensity, attention, professional comprehension, control.*

Արդիականությունը: Ֆուտբոլը պատկանում է թիմային-խաղային այն մարզաձևերի խմբին, որոնք տարբերվում են իրենց առանձնահատկություններով՝ դասվելով մարզաձևերի առանձին խմբի: Ֆուտբոլ մարզաձևով մարզվողներին անհարժեշտ է հոգեբանական հատուկ պատրաստություն, որը պետք է հաշվի առնել ուսումնամարզական գործընթացում: Այդ գործընթացի բաղկացուցիչ մասը հոգեբանական պատրաստությունն է, որի խնդիրներից է հոգեկան պրոցեսների ուղղորդված զարգացումը, առաջին հերթին, ըմբռնման հատուկ ձևերի զարգացումը, ինչպիսիք են՝ գնդակի, խաղային տարածության, ժամանակի զգալու կարողությունը, ընկալումների և վերարտադրման արդյունավետությունը, բնեռուն ուշադրության կենտրոնացումը և բաշխումը, խաղային իրավիճակն արագ գնահատելու և որոշումներ կայացնելու, սեփական գործողությունները վերահասկելու ընդունակությունները[3]:

Ժամանակակից ֆուտբոլում բոլոր ուժեղագույն ակումբների խաղային մակարդակը գրեթե հավասարվել է, և մրցակցության ելքը հիմնականում կախված է տվյալ թիմի հոգե-

բանական պատրաստությունից, ուստի և ավելի է կարևոր-վում նպատակաուղղված հոգեբանական պատրաստությու-նը:

Շատ է կարևորվում անհատ ֆուտբոլիստների և թիմային գործողությունների կատարման արդյունավետ համագոր-ծակցությունը, փոխհարաբերությունները խաղադաշտում և նրանից դուրս, ակումբային ավանդույթները և այլն, որոնք անշեղորեն անդրադառնում են յուրաքանչյուրի ինտելեկ-տուալ և հոգեբանական պատրաստության վրա [1,4,5]:

Խնդիրները: Հետազոտության խնդիրն է ուսումնասիրել ուշադրության հատկությունները և գործնական կիրառումը մարզումների ընթացքում, ինչը կօգնի մարզիկներին կատա-րելագործել իրենց սպորտային վարպետությունը:

Մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությանը մաս-նակցել են սպորտային տարբեր որակավորում ունեցող ՀՖԿՄՊԻ-ի 60 ֆուտբոլիստ-ուսանողներ:

Մարզումների և մրցումների ժամանակ իրականացվել են դիտումներ, ինչպես նաև անցկացվել են ուշադրության ծա-վալը, կենտրոնացվածությունը, պահպանումը որոշող թես-տեր:

Կիրառվել են Լանգոլդի «սրբագրական աղյուսակը», «խառը հերթականությամբ տրված 1-90թվերի», մեթոդիկան և «Լաբիրինթ» թեստը [2,6]:

Հետազոտություններն անցկացնելիս կիրառել ենք արդի սպորտում հայտնի գիտապրակտիկ մեթոդիկան:

Արդյունքները: Ուսումնասիրության արդյունքում պարզ-վել է, որ ավելի մեծ սպորտային փորձ ունեցող ֆուտբոլիստ-ների մոտ (10 և ավելի տարի) բավական լավ են զարգացած ուշադրության բոլոր հատկությունները, ինչն էլ թույլ է տալիս մարզիկներին արագ գնահատել խաղային իրադրությունը, որոշումներ կայացնելու և վերահսկելու գործողության մյուս

կարևոր օբյեկտներին: Ավելի քիչ մարզական փորձ ունեցող ֆուտբոլիստները (10-ից պակաս տարի) զիջում են փորձառուներին ուշադրության զարգացվածության հատկություններով: Ինչպես նաև, հոգնածության հետևանքով նկատվում է ուշադրության կենտրոնացման նվազում, ինչն էլ բացասաբար է անդրադառնում խաղի արդյունավետության վրա: Դա ֆուտբոլիստների մոտ նկատելի է հատկապես մրցումների վերջնամասում:

Պարզեցինք նաև, որ մարզիկի անհատական առանձնահատկություններով պայմանավորված, ուշադրության ինտենսիվությունը կարող է երկար ժամանակ ինքնաբերաբար պահպանվել (մոտ 40 րոպե): Լարված աշխատանքի դեպքում ուշադրությունը կարող է պահպանվել 15-20 րոպե և ավելի: Այնուհետև տեղի է ունենում ուշադրության շեղում՝ 2-3 վայրկյան, որից հետո կրկին շարունակվում է կենտրոնացման փուլը: Կարճատև շեղումները խանգարում են փորձառու մարզիկին, բայց և հնարավորություն են տալիս մրցումներին ավելի ուշադիր լինել: Ուշադրության կենտրոնացման և ինտենսիվության նվազումը կարող է նկատվել այն մարզիկների շրջանում, որոնց մոտ պակասել է ինքնավստահությունը սեփական ուժերի նկատմամբ:

Ուշադրության ինտենսիվության, ծավալի, կենտրոնացվածության և բաշխման բարձրացում նկատվում է բարձր մարզական պատրաստություն ունեցող մարզիկների մոտ:

Մարզման գործընթացում անհրաժեշտ է պարբերաբար վերահսկել մարզիկների հոգեկան պրոցեսների դրսևորումները, ինչպես օրինակ, ուշադրության ինտենսիվությունը, ծավալը, կայունությունը:

Եզրակացություն: Մրցակցային գործընթացում ֆուտբոլիստի, հատկապես «կապող օղակի» դիրքում հանդես եկող մարզիկի հաջող դրսևորման համար անչափ կարևոր են ու-

շաղրության հատկությունները: Միևնույն ժամանակ հարկ է նշել, որ մարզումային գործընթացում, հատկապես երիտասարդ մարզիկների հետ աշխատանքում, այդ խնդրին դեռևս բավարար ուշաղրություն չի դարձվում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բաբայան Հ. Ա., Ստեփանյան Ա. Գ., Գեղամյան Վ. Ղ., Սոֆյան Թ. Շ. Հոգեբանության գիտահոտագոտական մեթոդները սպորտում: Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2016թ.
2. Գեղամյան Վ. Ղ. Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները ըմբշամարտում: Ատենախոսություն, Երևան 2016թ.
3. Гагаева Г. М. Психология футбола. М. 1969.
4. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтенко В. А. Методики психодиагностики в спорте. М. 1984
5. Родинов А. В. Психологическая диагностика спотивных особенностей М. ФИС. 1973.
6. Степанян А. Г. Сравнительный анализ личностных качеств спортсмена в специфических условиях деятельности, кандидатских диссертаций, Ереван 2006г.

**ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ
 ՀՅՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ԿԱՄՔԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
 ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

ԵՐԻՑՅԱՆ Բ. Լ.

ՀՀ ՊՆ Վ. ՍԱՐԳՍՅԱՆԻ ԱՆՎԱ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Ամփոփագիր: Բարձրագույն ռազմական ուսումնական հաստատությունների հիմնական խնդիրը՝ բարձր որակավորում ունեցող սպաների պատրաստումն է: Այդ խնդրի լուծման նպատակով Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարանում բազմաթիվ առարկաների ցանկում ընդգրկված է նաև ֆիզիկական պատրաստությունը:

ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարանի կուրսանտների կամային հատկությունների և ֆիզիկական պատրաստվածության կատարելագործման նպատակով անցկացվել է գիտափորձ, որի արդյունքում կազմվել են մոդելային սանդղակներ, որոնք հնարավորություն են ընձեռում բացահայտել ցածր պատրաստված կուրսանտներին և ուղենշել նրանց մոտ այդ հմտությունների զարգացման մեթոդիկան:

***Առանցքային բառեր.** Ռազմակիրառական հմտություններ, նպատակասլացություն, համառություն, վճռականություն, գիտափորձ, արգելագոտու հաղթահարում, մաթեմատիկական վերլուծություն, մոդելային սանդղակներ:*

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ
 НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЯ ВОЛИ КУРСАНТОВ
 ЕРИЦЯН Б. Л.
 МИНИСТЕРСТВО ОБАРОНЫ РА ВОЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
 ИМЕНИ В. САРКИСЯНА**

Аннотация. Главной задачей Высших Военных учебных заведений является подготовка высококвалифицированных офицерских кадров. Решая эту важную задачу в Военном университете им. В. Саргсяна будущим офицерам преподают много необходимых предметов, в том числе и физическую подготовку.

С целью воспитания воли и совершенствования физической подготовки и, в частности, ее военно-прикладной составляющей, был проведен педагогический эксперимент, в результате которого для курсантов были разработаны модельные оценочные шкалы, благодаря которым стало возможным конкретизировать и дифференцировать совершенствование военно-прикладных навыков.

Ключевые слова. Военно-прикладные навыки, настойчивость, решительность, педагогический эксперимент, преодоление препятствий.

**FEATURES OF DEVELOPMENT OF MILITARY-APPLIED SKILLS
 AND EDUCATION OF WILL OF CADETS
 YERITSYAN B.L.
 THE MINISTRY OF DEFENSE OF RA MILITARY UNIVERSITY
 AFTER V. SARGSYAN**

Abstract. The main task of the Military University is to train highly qualified officers. Solving this important task future officers are given necessary disciplines including physical training in the Military University after V. Sargsyan.

In order to improve physical training and, in particular, its military-applied component, a pedagogical experiment was conducted as a result, model estimated scales have been compiled for cadets, thanks to which it became possible to specify and to differentiate the improvement of military-applied skills.

Keywords. Military-applied skills, persistence, determination, pedagogical experiment, mathematical analysis, model scales, overcoming obstacles.

Արդիականությունը: Ցանկացած ռազմական ուսումնական հաստատությունների գերագույն խնդիրն է բարձր որակավորում ունեցող զինվորականների պատրաստումը: Մարտական պատրաստության շուրջ տասնյոթ առարկաների՝ կրակային պատրաստություն, ռազմական տեղագրություն, շարային պատրաստություն, մեքենավարում և այլն, շարքում հատուկ տեղ է զբաղեցնում ֆիզիկական պատրաստությունը:

Ֆիզիկական պատրաստության մասնագիտակիրառական առանձնահատկություններին անդրադարձել են բազմաթիվ գիտնականներ [2, 3], նշելով դրա կարևորությունը ուժային կառույցների և հատկապես ազգային բանակի համար:

Կարևոր է նշել, որ ռազմակիրառական շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը և կամքի դաստիարակությունը պարապմունքների ժամանակ տեղի է ունենում փոխադարձ կապի և ներգործման պայմաններում: Իսկ, ռազմակիրառական շարժողական հմտությունների նպատակալաց և գիտակցված կիրառումը հեշտացնում է դժվարությունների հաղթահարումը և նրանց տիրապետման արդյունքում աստիճանաբար դրսևորվում ու ձևավորվում են որոշակի կամային հատկություններ՝ համառություն, տոկունություն, վճռականություն և այլն:

Հետազոտության նպատակը: ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարանում անցկացվել է գիտափորձ բոլոր կուրսասանտների ներգրավմամբ, որոշելու համար նրանց ռազմակիրառական հմտությունները ձևավորող գործոնները, բացահայտել կուրսասանտների առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունները, կազմել նրանց ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակները և նախապատրաստել գործնական առաջարկություններ մասնագետների համար:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության խնդիրներն են՝ երկամյա գիտափորձի արդյունքում ուսումնասիրել

կուրսանտների ֆիզիկական զարգացման փոփոխությունները, պարզել ֆիզիկական պատրաստության դասերի ծանրաբեռնվածությունը և դրանց արդյունավետության բարձրացման ուղիները, մշակել և գիտափորձի արդյունքներով հիմնավորել ռազմակիրառական հմտությունների զարգացման և կամքի դաստիարակության արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները: Դրված խնդիրների լուծման համար ընտրվեցին հետևյալ մեթոդները՝ մանկավարժական գիտափորձ, մանկավարժական դիտարկում, շարժողական ընդունակությունների թեստավորում, մաթեմատիկական վերլուծություն:

Համալսարանի բոլոր ֆակուլտետների կուրսանտների ներգրավմամբ անցկացվեց մանկավարժական գիտափորձ՝ գտնելու համար գիտականորեն հիմնավորված տվյալներ, որոնք թույլ կտան գնահատել կուրսանտների ֆիզիկական պատրաստության կազմակերպման գործընթացը և հազեցնել այն վարժությունների համալիրներով ու հնարքներով, ինչն էլ, իր հերթին, կնպաստի շարժողական ընդունակությունների բարելավմանը և կամային հատկությունների զարգացմանը:

Աշխատանքի գիտական նորույթը կայանում է նրանում, որ գիտափորձի արդյունքում առաջին անգամ ներկայացվում են ռազմական համալսարանի կուրսանտների մասնագիտակիրառական շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները և կազմվել են դրանք արտացոլող մոդելային սանդղակներ:

Չափագրումները անցկացվել են Մոսկվայի անթրոպոլոգիայի գիտահետազոտական ինստիտուտի կողմից մշակված մեթոդիկայով, ըստ որի ֆիզիկական զարգացման հիմնական հատկանիշներն են ընդունվել մարմնի զանգվածը, հասակը և կրծքավանդակի շրջագիծը:

Շարժողական ընդունակությունները որոշելու նպատակով ընտրվել են վեց վարժություններ՝ վազք 100 մետր, թիվ 24՝ ընդհանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում, ձգումներ պտտաձողի վրա, սեղմումներ գետնի վրա, թիվ 25՝ հատուկ ստուգողական վարժություն՝ արգելագոտիներում և Հարվարդյան ստեպ թեստը:

Ընտրված վարժություններից երկուսը՝ թիվ 24 և 25-ը համարվում են հատուկ վարժություններ, քանի որ արգելագոտում կատարվող բոլոր վարժությունները ռազմակիրառական են, իսկ պայմաններն առավելագույնս մոտեցված են պատերազմականի: Այսպես, փշալալարի տակ սողալով հաղթահարում են 25 մետրանոց հատվածը, ցատկով և կառչումով հաղթահարում են 2 մետր բարձրություն ունեցող պատը, վազքով անցնում են 2 մետր բարձրություն ունեցող փլված կամուրջը, վազքով բարձրանում և հաղթահարում են փլված սանդուղքը, և այս բոլորը տեղի է ունենում պայթյունների, ծխի և կրակի միջով անցնելով:

Արգելագոտու մեծաքանակ բարդ արգելքները հաղթահարելու հմտությունը տիրապետելու գործընթացը տեղի է ունենում բազմաթիվ դժվարությունների հաղթահարման պայմաններում և կրկնություններով, երբ ապագա սպաները դրսևորում են տարբեր կամային հատկություններ՝ համառություն, տոկունություն, վճռականություն, իսկ երբ չի ստացվում՝ հիասթափություն, սակայն վերջնարդյունքում, չորս տարիների ընթացքում՝ կոփում կամքը:

Գնահատման մոդելային սանդղակների մշակման համար ուսումնասիրվել են I-IV կուրսի բոլոր կուրսաստները: Ուսումնասիրության ծրագիրը ներառում է շարժումների արագության, ճարպկության, դիմացկունության, մկանային ուժի և աշխատունակության գնահատումը, ցուցանիշների մշակումը և այդ ցուցանիշների շարադրումը ըստ գնահատ-

ման 5 (բարձր, միջինից բարձր, միջին, միջինից ցածր և ցածր) աստիճանների: Տվյալները հաշվարկվել են ըստ կուրսերի, ներկայացնում ենք II կուրսի կուրսաստների ցուցանիշները: Աղյուսակը ներկայացված է այնպես, որ շարժողական ընդունակությունների ամեն մի ցուցանիշ ունի իր համապատասխան գնահատականը:

ՄՈՂԵԼԱՅԻՆ ՄԱՆԴԱԿ
II կուրսի ֆիզիկական զարգացման և շարժողական
պատրաստության

Ֆիզիկական զարգացում	Ցուցանիշներ					
	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր	
հասակը (սմ)	182.7 և բարձր	182.6-177.8	177.7-170.1	170.0 -165.6	165.5 և ցածր	
քաշը (կգ)	77.2և բարձր	77.1-72.2	72.1-64.3	64.2-58.6	58.5 և ցածր	
կրծքավանդակի շրջագիծ (սմ)	93.5 և բարձր	93.4-91.2	91.1-85 .9	85.8-82.7	82.6 և ցածր	
Շարժողական ընդունակություններ	վազք 100 մ (վրկ)	14.0 և բարձր	14.1 -14.4	14.5 -15.1	15.2-15.7	15.8 և ցածր
	թիվ 24 վարժ.	2.22 և բարձր	2.23-2.30	2.31 -2.36	2.37-2.41	2.42 և ցածր
	ձգումներ պտտաձողի վրա	15 և բարձր	14 - 12	11 - 9	8 - 7	6 և ցածր
	սեղմումներ գետնի վրա	55 և բարձր	54 - 46	45 - 38	37 - 31	30 և ցածր
	թիվ 25 վարժ.	3.24 և բարձր	3.23– 3.29	3.30- 3.38	3.39- 3.46	3.47և ցածր
	ՀՄԹ	101.1 և բարձր	101.2-95.4	95.3-87.6	87.5-81.2	81.1 և ցածր

Եզրակացություն: Մոդելային սանդղակը հնարավորություն է ընձեռում.

1. գնահատել յուրաքանչյուր կուրսանտի շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը ուսուցման տարբեր փուլերում,

2. բացահայտել շարժողական ընդունակություններից ցածր ցուցանիշներ ունեցող կուրսանտներին և ուղենշել նրանց մոտ այդ որակների զարգացման միջոցներն ու մեթոդները,

3. ըստ շարժողական ընդունակությունների ցուցադրած ցածր արդյունքների, մոտավորապես հավասար պատրաստություն ունեցող կուրսանտներին բաժանել խմբերի՝ անհատականացնելու և տարբերակելու համար մարզման գործընթացը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ՀՀ ՊՆ ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկ. Երևան 2011թ. 160 էջ:

2. Непомнящий С. В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений МВД СССР: Автореферат диссертации КПН, М., 1989, 24с.

3. Сухоцкий В. И. Теоретический раздел требования военно-спортивного комплекса. М., 1975г., 62с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ШАХМАТ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

АГУЗУМЦЯН Р. В., ПОГОСЯН С. Г.

АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ РА,
 ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена исследованию шахмат как профессионального вида деятельности. Представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований по выявлению влияния преподавания шахмат на психическое развитие младшего школьника. Шахматы как профессиональный вид деятельности развивают психику в целом. Результаты исследований шахмат как профессионального вида деятельности позволят обеспечить психологическое сопровождение на всех его этапах.

Ключевые слова: шахматы, обязательный предмет, психологические исследования, психограмма, личные качества, профессиональная деятельность.

STUDY OF CHESS AS A PROFESSIONAL ACTIVITY AGHUZUMTSYAN R.V, POGHOSYAN S.H. PUBLIC ADMINISTRATION ACADEMY OF THE REPUBLIC OF ARMENIA, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The article is devoted to the study of chess as a professional activity. The results of theoretical and experimental studies on revealing the influence of teaching chess on the mental development of a junior schoolchild are presented here. Chess, as a professional activity, develops psychology of a person as a whole. The results of chess research, as a professional activity, will provide psychological support at all its stages.

Keywords. Chess, compulsory subject, psychological research, psychogram, personal qualities, professional activity.

Актуальность. О роли и важности развивающего значение шахмат отмечают как известные шахматисты, так и другие специалисты(педагоги, психологи и другие). Особое значения шахматы как предмет для развития психики приобретают в младшем

школьном возрасте. Именно поэтому впервые в Армении шахматы были внедрены как обязательный предмет в младших классах школ, в связи с чем шахматы стали предметом обучения, а Армения стала подражанием для всего мира.

Актуальность и цель исследования. В период 2011-2017гг. нами были проведены теоретические и экспериментальные исследования по изучению влияния преподавания шахмат на психическое развитие младшего школьника. На первом этапе исследовали креативность учащихся второго($n=369$), третьего ($n=276$) класса. На втором этапе (октябрь-ноябрь 2012 года) изучали интеллект учащихся второго($n=90$), третьего($n=84$), четвертого классов($n=85$). На третьем этапе мы исследовали интеллект, наблюдательность, оперативную зрительную память, устойчивость внимания. В исследовании принимали участие 285 учащиеся, из которых 84 второклассники, 90 третьеклассники, 111 четвероклассники. На четвертом этапе изучали интеллект, креативность, память, внимание, наблюдательность, эмоциональную сферу, волевые качества, межличностные отношения, мотивацию второго ($n=44$), третьего ($n=64$), четвертого классов ($n=51$), пятого ($n=65$) классов (не изучающихся шахмат). На пятом этапе (февраль-март) 2014 года исследование проводилось двумя направлениями. Цель первого направления было сравнение результатов изучающих шахматы третьеклассников и четвероклассников не изучающих, которых исследовали в 2012 году. А целью второго направления было углубление четвертого этапа исследования, то есть исследовали интеллект, креативность, наблюдательность, устойчивость внимания, оперативную зрительную память, аналогии, арифметику, повторение цифр, эмоциональную сферу и сравнили по классам.

Методы исследования. В исследовании использовали методы беседы, опроса, наблюдения, тестирования. Для тестирования были выбраны такие методики, которые невербальные и не требуют адаптации (кроме методики Д. Векслера, которое было адаптировано в лаборатории личности и профессиональной деятельности ЕГУ [2;3;4;10].

Для исследования креативности использовали методику Ф. Вильямса, которая выявляет следующие факторы дивергентного мышления: беглость, гибкость, оригинальность, разработанность, вербальную способность.

Для исследования интеллекта использовали вербальную шкалу теста интеллекта Д. Векслера(на втором и пятом этапе)и прогрессивные матрицы Дж. Равена, цветной тест, предназначенный для детей 5 до 11 лет. Также использовали тест наблюдательности, методику „Оценка оперативной зрительной памяти, „Память на числа,, методика распределения и переключения внимания, „Таблицы Шульте,, тест „Домики,,[4;10].

Результаты исследования. Многоэтапные исследования позволили выявить те качества(интеллект, креативность, внимание, память, наблюдательность), развитию которых способствует преподавание шахмат. К такому заключению мы пришли при сравнении изучающих и не изучающие шахматы классов. Выявили, что изучающиеся шахматы учащиеся выделяются высокими показателями креативности, интеллекта (по t-критерию Стьюдента разница значима на 0,01 уровне)[4; 10].

Важно учитывать, что развивающее значение шахмат как обязательного предмета обеспечивают учителя, которые своими педагогическими, профессиональными способностями и личными качествами способствуют развитию психических качеств учащихся.

При внедрении шахмат в школе проводилась подготовка учителей, которая имела два направления: профессиональное и психологическое. В психологической подготовке учитывались следующие вопросы: психологический портрет младших школьников, взаимоотношения со сверстниками, учителями, организация учебного процесса, проблемы младших школьников и их причины. Психологи составили психологическое пособие для преподавания шахмат [1]. Нужно отметить, что эти вопросы не были направлены на развитие тех психических качеств учителей, которые способствовали эффективности их деятельности, но также обеспечили развитие учащихся. В 2016 году провели исследе-

дование среди 300 учителей. Результаты исследования личностных качеств и особенностей мышления учителей преподающих шахмат показали, что проблематичны на среднем уровне находящиеся качества, т. е. интеллект, креативность, гибкость, мечтательность, чувствительность. Возникает вопрос- может ли наличие средних показателей интеллекта, креативности, гибкости, мечтательности, чувствительности учителей развивать интеллект, креативность школьников, учитывая тот факт, что высокое развитие этих качеств обеспечивают умение быстро действовать, мышление абстрактными понятиями, воображение, решение абстрактных задач, предложение разных способов их решения, экспериментировать, предложения творческих решений.

Сегодня шахматы стали в профессиональной деятельностью и это уже видно с ранних лет, поэтому в психологических исследованиях нужно обратить внимание и внедрить тот опыт, который есть в психологических, теоретических и практических исследованиях деятельности. Деятельность осуществляется при обязательном участии всех психических процессов и свойств личности. Б. Ломов считает, что деятельность- система психологических компонентов. Деятельность, по Б.Ломову, рассматривается как система, которая направлена на цель, имеет иерархическую структуру, относительно независимые подсистемы и разные варианты связей этих компонентов. Деятельность состоит из следующих компонентов: образ-цель, предвидение результат, планирование, принятие решения, исполнимые решения, контроль исполнения. В деятельности личность должна воспринимать, запоминать, мыслить, быть внимательной, в ходе деятельности у нее появляются эмоции, волевые качества, формируются установки, такая деятельность, в ходе которого человек не воспринимает, не мыслит, не переживает, такая деятельность не может существовать. В деятельности формируется, развивается, проявляется вся система процессов, состояний и качеств личности, которые обозначаются как психика [7, с. 204]

В. Шадриков считает, что индивидуальный характер деятельности проявляется с помощью личностных качеств. Он от-

мечает, что в настоящее время утрачен важный, сущностный аспект деятельности, ее понимание как счастья, как формы самовыражения, как формы становления человека того, что заложено в потенции, как завершение природы человека путем развития его возможностей {Аристотель, Спиноза, Фромм и др.}. Деятельность чаще всего рассматривается с позиции ее продуктивности, прикладной значимости. Но такая деятельность, как правило, жестко детерминирована, не свободна, а, следовательно, и ограничена по возможностям развития личности [9].

В шахматах как профессиональном виде деятельности проявляются индивидуально-психологические особенности личности, а также развиваются личные качества. Здесь важно не столько продуктивность, сколько самовыражение, становление и развитие личности.

В книге Н. Крогиуса приведена мысль Б.Г. Ананьева, что шахматы нужно рассматривать как интеллектуальное состязание характеров [6, с. 21].

Поэтому нужно исследовать шахматы как вид деятельности, в ходе которого развивается психика личности, а не только оценивать ее с точки зрения продуктивности, победы.

Н. Крогиус отмечает, что шахматы все чаще используются в качестве модели для научных исследований мышления и характера человека [6, с.4].

Нужно отметить, что профессиональная деятельность анализируется с точки зрения системного подхода в трудах Е.М. Иванова, Е.А. Климова, Б.Ф. Ломова, А.К. Маркова, В.Д. Шадрикова. Имея ввиду сказанное, шахматы как профессиональный вид деятельности развивают психику в целом. Поэтому в психологических исследованиях нужно рассматривать не отдельные качества, а все психику как целостную систему. В этой системе нужно выделить основные качества, которые обеспечивают эффективность деятельности. Для обеспечения эффективности деятельности нужно составить психограмму.

Психограмма психологический паспорт профессии, представлена группой психологических функций, актуализируемых конкретной профессией [8].

Рассматривая шахматы как профессиональный вид деятельности можно составить и психограмму личности, которая занимается шахматами. За основу можно взять уже составленную психограмму шахматиста и на этой основе выделить нужные психологические качества. В психограмме шахматиста выделены следующие качества: хороший запас физических сил и общего состояния здоровья, крепкие нервы, самообладание, способность равномерно распределять внимание, способность воспринимать динамические отношения, созерцательный тип психики, высокий уровень интеллектуального развития, предметный характер мышления, объективный характер мышления, сильная «шахматная» память, синтетическая сила мышления и представления, дисциплинированная воля, высокая активность интеллектуальных процессов, дисциплинированность эмоций, вера в себя, уверенность в своих силах. Б.Г. Ананьев советовал при составлении психологических характеристики шахматиста особое внимание обращать на «искусство завершения», т. е. на умение сохранять волевые резервы для решающих моментов борьбы [6, с. 21].

Эта психограмма составлена не путем анкетного опроса, а на основании лабораторных исследований мировой шахматной элиты и тех данных, которые были получены от них во время экспериментов [5]. Составление психограммы личности, занимающейся шахматами, целесообразно, так как можно использовать ее при отборе, подготовке учителей шахмат, также развивать у учеников те качества, которые включены в психограмму. Также при оценке деятельности профессиональных шахматистов можно использовать психограмму. Психограмма личности, занимающейся шахматами, можно включить следующие качества: нервную устойчивость, самообладание, устойчивость и распределяемость внимания, интеллектуальные способности, творческое мышление, креативность, воображение, память, волевые качества, эмоциональная устойчивость, уверенность. Для составления психограммы исследования должны проходить в трех направлениях: профессиональные шахматисты, тренеры, учащиеся школы и преподаватели, также занимающихся шахматами лич-

ности. Исследование даст возможность выявить те компетенции, которые обеспечивают эффективность деятельности личности, занимающихся шахмат.

Выводы. Учитывая эти компетенции можно организовать обучение и подготовку учителей, тренеров по шахматам. Рассматривая шахматы как профессиональный вид деятельности, можно использовать его как средство эффективного и стратегического управления образованием и формированием современной личности. Результаты исследований шахмат как профессионального вида деятельности позволят обеспечить психологическое сопровождение на всех его этапах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агузумцян Р., Погосян С. Ходабахшян К. и другие, Психологическое пособие преподавания шахмат, Ереван, Тигран Мец, 2011.- 45с.
2. Агузумцян Р., Погосян С. Влияние шахмат на развитие креативности и интеллекта в младшем школьном возрасте: Армянский журнал психического здоровья.. Ереван, 2013г., Том 2.- с. 26-30
3. Агузумцян Р., Погосян С. Психологические проблемы школьного шахматного образования, Международной научно-практической конференции „Шахматное образование-важный ресурс мировой системы образования”, Ханты-Мансийск, 2013г., Учебно-методическое объединение „Духовное возрождение”, с. 264-271
4. Агузумцян Р., Погосян С. Шахматы-обязательный учебный предмет// Публичное управление, научный журнал, №6, Ереван, 2014, с. 235-245
5. Дьяков И.Н. Психология шахматной игры, М., 2015.- 207с.
6. Крогиус Н. Психологическая подготовка шахматиста, М., 1979.- 134с.
7. Ломов Ф. Б. Методологические и теоретические проблемы психологии, М., 1984.- 440с.
8. Толочек В. А. Современная психология труда: Учебное пособие. СПб., Питер, 2005.- 479 с.
9. Шадриков В. Психология деятельности и способности человека, М., 1996, 320с., электронный ресурс, www.koob.ru
10. Aghuzumtsyan R. V., Poghosyan S. H. The Impact of Chess Lessons on Formation and Development of the Students, International Conference Chess in Schools, Yerevan, Zartprint LLC, 2014, 136 p., p.87-97

СПОРТИВНЫЙ ТРЕНЕР: ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ, ХАРАКТЕРИСТИКА ИМИДЖА

КАЗАРЯН Г.Ф., КАЗАРЯН Ф.Г.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ АРМЕНИЯ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В итоге историко-аналитического обобщения литературных источников рассмотрены вопросы возникновения древнейшей профессии тренера по спорту, и система подготовки кадров специалистов. Очерчены факторы, обуславливающие педагогические, психологические и коммуникативные особенности имиджа современного тренера.

Ключевые слова: тренер, профессиональная подготовка, знания, двигательные навыки, педагогическое мастерство, квалификация, профессия, способности, имидж, психологические качества.

**SPORT COACH: THE ORIGIN, SYSTEM OF THE
PREPAREDNESS, CHARACTERISTICS OF THE IMAGE
GHAZARYAN G., GHAZARYAN F.
MINISTRY OF SPORT AND YOUTH OF RA, YEREVAN
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. In the result of historical- analytic generalization of literature resources the issues of origin of sport coach's profession and the system of preparing personnel specialists are studied. The factors determining the pedagogical, psychological and communicative features of the image of modern coach are outlined

Keywords: *coach, professional preparedness, knowledge, motor skills, pedagogical mastery, qualification, profession, abilities, image, psychological features.*

Актуальность. Педагогическая деятельность тренеров по спорту имеет особую значимость, поскольку процесс их профессиональной подготовки сочетает в себе опыт спортивной, педагогической и психологической деятельности. Поэтому одной из важных проблем спортивной педагогики и психологии является разработка путей совершенствования профессионального мастерства тренеров, что обусловлено закономерностями общественного развития и высокой социальной значимостью проблемы повышения качества подготовки специалиста-профессионала, основанной на гуманистических идеалах и принципах.

Задачи и методы. На основе логико-исторического анализа и обобщения описаны истоки появления профессии тренера, существующая система подготовки специалистов этой категории и дана краткая характеристика их профессиональной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Одной из самых древнейших профессий на земле и во все времена является профессия учителя-тренера. Еще в Древнем мире один учитель обучал грамоте, другой – пению, игре на музыкальных инструментах, третий – обучал детей бегу, метаниям, прыжкам, выполнению гимнастических упражнений.

В древней Армении существование профессии тренера подтверждается письменными историческими источниками М. Хоренаци, Ф. Бюзанда, Е. Кохбаци. Это датируется 5-ым веком, когда и появился термин «марзич», что означает обучающий, воспитывающий. До нас дошли имена известных в прошлом армянских тренеров – Гнела, Ваража, Смбага, Шапуха, профессиональная подготовка которых вызывала восхищение [1].

История свидетельствует, что первые тренеры были играющими тренерами, лидерами либо в команде, либо в группе спортсменов. Когда возраст диктовал свое, лидеры снимали

спортивную форму и оставались у кромки беговой дорожки, спортивной площадки, бассейна. Это и стало реальным рождением института тренеров. На более поздних этапах развития спорта, например, в Англии этот институт придается национальной системе образования [4]. Именно в Англии с середины 19-го века началось разделение профессии тренера и профессии преподавателя физического воспитания.

Во всех странах мира существует конкретная система подготовки тренеров по видам спорта и осуществляется она неодинаково. Например, таких специалистов готовят в 40 странах Европы, в США, СНГ, в том числе и в Армении. Продолжительность обучения составляет 4-5 лет. Будущие тренеры изучают циклы спортивных, педагогических, психологических, медицинских и других наук, проходят непрерывную тренерскую практику, участвуют в тренировках и соревнованиях. Обязательные для изучения предметы – русский и еще один иностранный язык. Существует система магистерской подготовки и защиты диссертаций.

Что касается имиджа, то профессия тренера одна из труднейших, их деятельность насыщена сложными эмоциями, ситуациями на уровне стрессов. Тренерская работа имеет много общего с профессией учителя, актера, воспитателя и это потому, что в центре их внимания и деятельности находится человек. Тренерам приходится много часов в течение дня проводить в зале, бассейне, стадионе, много разбегать, систематически недосыпать, утомляться. Опрос ведущих тренеров мира показал, что около 60% из них в связи с большой занятостью отодвигают даже семейные дела на второй план.

Среди факторов, обуславливающих эффективность профессиональной деятельности тренера необходимо выделить образовательный статус и его профиль, целевые установки в спортивной и психологической деятельности, уровень спортивного мастерства, квалификации и стаж тренерской работы [2,3].

Профессиональная подготовка тренера представляет собой сочетание спортивного и педагогического компонентов, что на-

ходит отражение в особенностях профессионально важных качеств, формируемых в процессе освоения конкретной деятельности. Важный момент реализации педагогической деятельности – это интеграция коммуникативных, организационных и психологических способностей тренера, необходимых для управления тренировочным процессом. Следовательно, структура профессионально важных качеств тренера определяется условиями будущей деятельности, этапами и спецификой профессиональной деятельности, которая формируется в процессе обучения в высших физкультурных учебных заведениях.

Профессионально работающему тренеру в силу исключительно социальной значимости его работы необходима общая профессиональная культура, психологические качества, позволяющие синтезировать все потенциальные факторы успеха в рамках единого управляемого процесса.

Выводы. Таким образом, выступая как индивидуальный субъект педагогической и психологической деятельности, тренер является личностью во всем многообразии поведенческих и коммуникативных качеств, носителем общественных знаний и ценностей. Эффективность деятельности тренера обеспечивают оптимальный уровень интеллектуального развития, гибкость мышления, двигательная активность, эмоциональная устойчивость, высокий уровень саморегуляции. Эти и другие способности определяют педагогическое мастерство тренера и характеризуют его имидж.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атоян К. П. Народные традиции физической культуры у армян с древнейших времен до конца 19 века: Автореф; дисс... д-ра истор. наук, Ереван, 1992, 52 с.
2. БАБУШКИН Г. Д. Психология труда тренера по спорту. – Омск. – ОГИФК. – 1985. – 84 с.
3. ДЕРКАЧ А. А., ИСАЕВ А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС. – 1981. – 375 с.
4. MROZEK D. J. Sport and American mentality 1880-1920. Knoxville, Ten.; University of Tennessee press. – 1983, p 109

РАЗЛИЧИЕ В ВОСПРИЯТИИ ФАКТОРОВ ДЕМОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНАМИ И ТРЕНЕРАМИ, КАК ИСТОЧНИК ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МНАЦАКАНЯН Б. Х., ВИЛАСЯН Г. Г.

АРМЯНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ,
 АРМЕНИЯ, ЕРЕВАН

СОПОВ В. Ф.

РГУФКСМИТ. РОССИЯ, МОСКВА

САГИЯН Б. З.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. Большинство тренеров не могут найти психолого-педагогического подхода к спортсменам из-за различия в восприятии ими актуальных ситуаций. Это приводит к очевидному выводу, что отсутствие диалога между тренером и спортсменом является одним из источников демотивации спортсменов в спортивной деятельности, усиливающим её экстремальность.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, мотивация, демотивация, психическое состояние, восприятия, диалог.

DIFFERENCE BETWEEN SPORTSMEN'S AND TRAINER'S
 PERCEPTION OF FACTORS AS A SOURCE OF
 EXTREMITY OF ACTIVITY

MNATSAKANYAN B. KH., VILASYAN G.G.
 ARMENIAN ACADEMY OF PSYCHOLOGY,
 YEREVAN, ARMENIA

SOPOV V.F.

RGUFKSMIT, RUSSIA MOSCOW

SAGYAN B.Z.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL
 CULTURE AND SPORT
 ARMENIA, YEREVAN

Abstract. Trainers usually can not find psychological-pedagogical approach to sportsman as different perception of different situation. It leads

to the obvious conclusion, that the lack of conversation between the trainer and the sportsman is one of the sources of sportsman's demotivation in sport, which provoke the strengthening of extremism

Keywords: emotional stress, motivation, demotivation, psychic state, attitudes, dialogue.

Актуальность. В спортивной деятельности важное место принадлежит мотивационным факторам, детерминирующим интерес и предпочтение к занятиям конкретным видом спорта, а также побуждающим спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях. При этом действенная роль в обеспечении психологического поведения и многолетней спортивной деятельности на разных этапах становления профессионалов принадлежит тренеру. Тренер в жизни спортсмена играет оптимизирующую, формирующую и регулирующую роль.

Роль тренера значима в спортивной деятельности тем, что именно тренер, проводя со своими учениками по 2-3 часа в день при 4-6-разовых тренировках в неделю на протяжении 8-10 лет, имеет возможность досконально изучить своих учеников, узнать все особенности их характера, правильно воздействовать на психическое состояние в экстремальных условиях тренировки и соревнований. Тренер может и должен сформировать у спортсменов стремление к самосовершенствованию, саморазвитию, преодолению трудностей, собственных слабостей, физических и психологических препятствий и т.д., которые являются мощными мотиваторами спортивной деятельности.

Необходимо отметить, что знание особенностей мотивационной сферы личности спортсмена позволяет целенаправленно готовить его к достижению высоких результатов, воспитывает и формирует у спортсменов качество получать удовольствие не только от результата деятельности, но и от процесса спортивной деятельности, преодоления физических и психологических трудностей.

Вместе с тем такая долготлетняя совместная работа, сопровождающаяся постоянным эмоциональным напряжением, предъявляет большие требования к межличностным отношениям

в системе «тренер - спортсмен». Интерес к факторам и причинам позитивных или негативных установок к спортивной деятельности спортсменов привел к серии исследований, которые показали, что тренеры строят свои отношения с учениками, ориентируясь, в первую очередь, на их специфические спортивные качества и только затем - на личностные, которые оцениваются под влиянием первых. Взаимоотношения в спорте часто могут стать причиной, как успеха, так и провала. Отсутствие положительного взаимоотношения «тренер - спортсмен» является источником демотивации для спортсменов в спортивной деятельности, усиливает её экстремальность.

Термин демотивация содержит в себе негативный смысл, который противопоставляется «мотивации». Можно прийти к заключению о том, что демотивация в основном объясняется следующими обстоятельствами: отсутствие побуждения к действию; неспособность к деятельности человека; нежелание к деятельности; отсутствие положительного побудителя; отсутствие заинтересованности др.

Проблема демотивации и отсутствие мотивации состоит в том, что во время достижения цели у индивидуума разрушается вся структура мотивации для дальнейшего достижения своего совершенства. И этот процесс происходит в то время, когда появляются демотивирующие факторы.

Цель исследования – выявить общие факторы демотивации спортивной деятельности и особенности их восприятия спортсменами и тренерами.

Методы исследования. Методика социально-психологического анкетирования спортсменов и тренеров проводилось по специальной авторской анкете.

Результаты исследования. Было выявлено, более 56 причин, которые побуждали спортсменов оставить спорт на разных этапах спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства.

Из всех 56 демотивирующих 15 факторов имели более сильное влияние на желание спортсменов завершить спортивную

карьеру. Но на взгляд тренеров, большинство факторов, которые являются более сильными в смысле побуждения спортсменов к прекращению спортивной карьеры, не совпадают с факторами, которые отметили спортсмены. Для того, чтобы этот факт был нагляден, рассмотрим в сравнении демотивирующие факторы спортивной деятельности с точки зрения спортсменов и тренеров и разделим их на 3 группы:

1. Факторы, указанные спортсменами, как причина для прекращения спортивной деятельности, которые по мнению тренеров тоже являются демотиваторами, и у тренеров и у спортсменов их влияние оценивается одинаково. Эти факторы: потеря интереса к спортивной деятельности, изменение приоритетов не в пользу спорта и отсутствие дальнейших перспектив.

2. Факторы, указанные спортсменами, как причина для прекращения спортивной деятельности, которые по мнению тренеров тоже являются демотиваторами, но их влияние по разному оценивается у спортсменов и тренеров. Фактор: травмы полученные во время занятий спортом является тем фактором, по причине которого спортсмены чаще всего оставляли спорт, но по мнению тренеров этот фактор не имеет сильного влияния, необходимость больше времени уделять учебе, а не спорту, из-за влияния этого фактора спортсмены часто оставляют спорт, но по мнению тренеров, этот фактор не имеет сильного влияния, смена тренера, негативные отношения с тренером из-за этого фактора спорт оставляет сравнительно меньшее число спортсменов, но по мнению тренеров этот фактор является более важным и имеет сильное влияние на спортсменов.

3. Факторы, которые присутствуют по мнению одних, но не указаны другими. Из анкет бывших спортсменов, прекративших занятия спортом видно, что следующие причины: нехватка финансовых средств и времени, загруженность в работе, отсутствие положительных эмоций для занятия спортом (разочарование), личная жизнь мешает спорту (влюбленность), семейные обстоятельства, негативное отношение родителей к занятиям спортом своих детей, негативный фон в отношениях с коллега-

ми, смена места жительства, нежелание заниматься «своим» видом спорта и переход в другой вид спорта, отдаленность места занятий от жительства, и эти факторы не учитываются тренерами. А по мнению тренеров основными демотиваторами являются: отсутствие возможности для дальнейших тренировок, отсутствие надлежащих волевых качеств, неудачи в соревнованиях, достижение поставленных спортивных задач, неспособность соблюдать ограничения, накладываемые условия в спорте, изначально был выбран не правильный вид спорта, непопулярность вида спорта в стране, вредные привычки (курение, алкоголь) и медлительность и лень, и эти факторы не указаны спортсменами.

Разнообразие выделенных факторов демотивации говорит о том, насколько спортсмены в ходе своей спортивной карьеры подвержены сбывающим внешним и внутренним раздражителям, негативно влияющим на мотивацию спортивной деятельности.

Выводы. В результате исследования было выявлено, что большинство тренеров не могут найти психолого-педагогического подхода к спортсменам, так как больше внимания обращают на те аспекты, которые в данный момент не являются ключевыми с точки зрения спортсмена. Но, с другой стороны, некоторые спортсмены по разным причинам не замечают в себе присутствие факторов из числа тех, важность которых подметили тренеры, наблюдающие процесс демотивации со стороны. Данное различие в восприятии актуальных ситуаций участниками взаимодействия создает условия для конфликтов и придает экстремальность деятельности.

Эти факты приводят к очевидному выводу, о том что нужно в первую очередь улучшать качество диалога между тренером и спортсменом, чтобы тренеры знали, что демотивирует спортсмена изнутри, а спортсмены знали против каких невидимых для них барьеров им нужно бороться.

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. - М.: Изд-в МГУ, 1982 – 199с.
2. Волков Д. Н. Самооценка и тренерская оценка способностей успешных и неуспешных спортсменов: дис. канд. псих.наук - 19.00.01. /Д.Н. Волков//: Санкт-Петербург. 2009, 161с.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375с
4. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. (Методические рекомендации). М.:МКПЦН. 2010.-120 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ШАХМАТИСТОВ

СТЕПАНЯН А. Г., АЛЕКСАНЯН А. М.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы психологического консультирования в шахматах, обобщены некоторые преимущества, которые предоставляют спортсмену систематические консультации профессионального психолога. Достигнуть этого удастся не только путем разрешения проблем, которые существуют у спортсмена на всем протяжении их карьеры. Высокая результативность обеспечивается также за счет обучения атлета навыкам владения собственной психикой, развития его внимания, мыслительной деятельности. Приведены некоторые принципы коучинг –консультирования, такие как взаимодействие, продвижение к цели, стремление все делать лучше и т.д.

Ключевые слова: достижения, тренер, консультирование, коучинг, результативность, управление стрессом, оценка, эффективность, состояние.

CURRENT PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION
 IN CHESSPLAYERS PSYCHOLOGICAL CARE SYSTEM
 STEPANYAN A. G., ALEKSANYAN H. M.
 ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
 SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The article describes problems of psychological consultation in the sport. Besides, it summarizes a few advantages of sportsmen systematic psychological consultations by professional psychologists. This is achieved by resolving problems of sportsmen that exist throughout their

carrier and by training athletes to control their psyche, improve attention and thinking abilities.

Keywords: *achievements, trainer, consulting, coaching consultation, abilities, productivity, stress management, effectiveness, condition.*

Актуальность. Значимость психологического сопровождения на современном этапе развития спорта высших достижений не вызывает сомнений. При сравнительно одинаковой физической и технической подготовленности победы добивается тот, кто более устойчив и тактически разнообразен. Поэтому роль психологической подготовки неизмеримо возрастает. Спортсмены, которые непременно хотят добиться успеха, обращаются к психологу. На данный момент в Армении востребованность спортивных психологов очень высокая, но от того, что тренеры боятся конкуренции со стороны психолога, или недостаточно понимают значимость и эффективность психологической науки, это приводит к возникновению многих нерешенных проблем спортсменов, которые могут влиять на их психологическую подготовку к ответственным соревнованиям. Такая проблема даже зачастую приводит к уходу из спорта, так и не реализуя свои возможности.

Коучинг- это процесс активного и созидательного процесса взаимодействия коуча /тренера/ и клиента /спортсмена/, направленный на результат. Коучинг уходит своими корнями в спорт. Новая технология, принимаемая в психологическом консультировании и сопровождении, направленная на результат, называется коучинг. Это качественная новая модель отношений со спортсменом направленная на максимальную активизацию потенциала спортсмена [1,2,6]. Коучинг – это отдельное направление в консультировании, имеющее свои методы работы, свои технологии, которые эффективны для решения большинства задач. Коучинг включает в себя некоторые принципы тренировки перед спортивными соревнованиями, таких как, взаимодействие, продвижение к цели, стремление все делать лучше. Коуч- консультант помогает определить важнейшие цели и затем достичь их наименьшими усилиями. В основе коучинга лежит спортив-

ная идеология и широко используются принципы, аналоги и методы, применяемые в спорте. Любое спортивное состязание направлено на победу, коучинг так же направлен на достижение конкретного результата, на конкретную победу [3,4,6,7].

Цель, задачи, методы исследования. Для психолога-консультанта важно хорошо знать своего клиента, чтобы уметь решать сложные задачи, стоящие перед ним, знать с какими проблемами может прийти спортсмен. С этой целью был проведен констатирующий эксперимент среди спортсменов разных возрастных групп, который выявил их психологические проблемы на разных этапах спортивной карьеры [4,5]. В исследовании участвовали 20 спортсменов (шахматистов) в возрасте от 14-18 лет и более, среди них мастера спорта и спортсмены имеющие другие спортивные разряды. Были взяты и объединены в один блок различные методики: тест мотивации успеха по Элерсу, анкета «Спортивная карьера - аналитическая модель», шкала «Тренер - спортсмен», опросник тревожности Спилбергера – Ханина, а также беседы и наблюдения.

По результатам опрашиваемых спортсменов, можно констатировать то, что 98% респондентов собираются профессионально продолжать заниматься спортом и достигать наивысших для себя результатов. Наиболее частной проблемой является восстановление после травм неудачных выступлений. Конфликтные ситуации в тренировочном процессе и на соревнованиях возникает у 34% в связи с отсутствием контроля эмоционального состояния. На личную жизнь спорт оказывает отрицательное влияние у 66% опрошенных, при этом спортсмены уделяют спорту все свое время полностью, на учебу не хватает времени у 75%, у 94% беспокоят мысли о предстоящих соревнованиях, что может повлиять на результат выступления, у 25% ухудшается самооценка после неудачного выступления, у 40% высокий уровень личностной тревожности, у 10% опрашиваемых в связи со спортом ухудшается здоровье [3,4].

Таким образом полученные данные позволяют сделать **заклЮчит**, что психологические проблемы спортсменов на раз-

ных этапах могут быть как типичными, что вызвано спецификой спортивной деятельности, так и индивидуальными, в силу особенностей нервной системы, личностных качеств спортсменов. Анализ тестирования дает возможность консультанту быть готовым к организации психологической помощи спортсмену на каждом этапе спортивной карьеры.

Следующий этап нашей работы состоял в том, чтобы провести психологическое консультирование методом коучинга.

Анализ результатов. Среди спортсменов которые прошли коучинг- консультирование: 45% получили дополнительные мотивы, которые ведут его на пути к победе, функционируют в рамках заданных установок тренера; 38% умеют развивать творческие способности за счет применения новейших технологий; 79% научились программировать свою психику, которая влияет на эффективность деятельности; 47% могут обогатить свои стратегии за счет закономерностей, взятых из опыта подготовки чемпионов; 52% имеют возможность получить объективную оценку своим действиям; 39% обогащают свою личность за счет обучения, развития творческих качеств и разрешения внутриличностных проблем; 80% используют скрытые возможности своего организма; 92% умеют устранять тревожность и негативное влияние внешней среды в процессе выступления или игры специальными методами.

Рост спортивных результатов спортсмена также в высочайшей степени зависит от тренера. Поэтому личностный и профессиональный рост самого тренера обеспечивает развитие спортсмена, становится важным условием победы атлета. Такое профессиональное развитие может стимулироваться методами психологического консультирования с применением на практике технологии коучинга [1,5,7].

Результаты коучинг- консультирования тренеров может:

1. повысить уровень управления спортсменом и командой.
2. снизить уровень стрессовых нагрузок, что позволит тренеру работать с максимальной отдачей,

3. планировать психологическую подготовку к новым соревнованиям,

4. создать высокий уровень профессионального имиджа, позволяющий ему быть конкурентоспособным на рынке,

5. находить оптимальные формы предотвращения, разрешения и утилизации конфликтных ситуаций со спортсменом и внутри команды.

Выводы. Итак, представленная нами работа психологического консультирования шахматистов, на наш взгляд, может побудить интерес спортивных специалистов к данной проблеме, что в свою очередь позволит путем обсуждения опыта отдельных специалистов сформулировать основные принципы и звенья организации целостной системы психологического сопровождения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ստեփանյան Ա. Գ. Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները մաորտում: Ուս. մեթ. ձեռնարկ Երևան 2012

2. Ստեփանյան Ա. Գ. Մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը մրցումների: ՖԿՀՊԻ գիտական մշակումների ժողովածու, Երևան 1997թ. էջ 9-11

3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов- Краснодар, 1995

4. Иванов И. Б. Психолого- педагогические основы преодоления кризисных ситуаций / на материале спортивной деятельности/ - Автореф.,- СПб., 1992

5. Babayan A. A. Methods of psycho-regulation in modern sports. Bangalore 1990

6. Gallwey W. Timothy. The Inner Game of Work. - New York: Random House, 2000

7. John Whitmore. Coaching for Performance: Growing Human Potential and Purpose - the Principles and Practice of Coaching and Leadership, 2002

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ

АБРАМЯН М.С.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ,
 ЕРЕВАН, РЕСПУБЛИКА АРМЕНИЯ

АБРАМЯН С.М.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
 РА, ЕРЕВАН, РЕСПУБЛИКА АРМЕНИЯ

Аннотация. Целью настоящего исследования являлось выявление уровня физической подготовки фехтовальщиков и анализ имеющихся взаимосвязей между показателями исследуемых упражнений. Для решения поставленных перед работой задач провели тестирование показателей физической подготовки и психомоторных параметров фехтовальщиков.

Обобщая полученные результаты, можно отметить, что учет выявленных показателей и их дальнейшее использование в тренировочном процессе окажут существенное влияние на совершенствование специальной подготовки фехтовальщиков.

Ключевые слова: *физическая подготовка, психомоторные характеристики, тестирование, реакция, фехтование.*

STUDY OF PHYSICAL PREPARATION AND TESTING INDICATORS OF PSYCHOMOTOR CHARACTERIZATIONS OF SPORTSMEN

АБРАХАМЯН М. С.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
 SPORT, YEREVAN, REPUBLIC OF ARMENIA

АБРАХАМЯН С. М.

MINISTRY OF SPORT AND YOUTH AFFAIRS OF THE REPUBLIC
 OF ARMENIA, YEREVAN, REPUBLIC OF ARMENIA

Abstract. The purpose was to study the level of physical preparation of the fencers and analyze the interrelationship between the tested exercises. Was conducted testing of physical preparation and psychological indicators

to solve the tasks facing the study.

Summing up the results can be noted, that registration and further implementation of the identified indicators in the sporting process will have a great impact on the improvement of special preparation of fencers.

Keywords: *physical preparation, psychomotor characteristics, testing, reaction, fencing.*

Актуальность. Учитывая современные тенденции и дополнения внесенные в правила соревнований по фехтованию исследование и дальнейший анализ взаимосвязи физической подготовленности и психомоторных характеристик фехтовальщиков приобретают актуальное значение.

Цель исследования. Основной целью настоящей работы явилось: исследование уровня физической подготовки и психомоторных характеристик фехтовальщиков, а также проведение анализа взаимосвязей между исследуемыми тестовыми упражнениями.

Для решения поставленных в настоящей работе задач, применялись общепринятые методы исследования:

- тестирование физических способностей спортсменов
- тестирование психомоторных параметров фехтовальщиков;
- методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании, проводимом на базе ГИФКСА, приняло участие 23 фехтовальщика различной квалификации в возрасте от 17 до 20 лет. При тестировании физических способностей спортсменов (абсолютная сила мышц сгибателей кисти (кг.), дифференцированная сила мышц сгибателей кисти (50% от максимума), теппинг-тест (10 сек.), челночный бег (4 x 10 м.), тройной прыжок с места (м.), количество выпадов (за 30 сек.), количество подтягиваний на перекладине) каждое упражнение выполнялось по три раза и для дальнейшего анализа отбирался лучший результат. При тестировании психомоторных параметров фехтовальщиков (время простой реакции, время сложной реакции) тестовые упражнения выполнялись испытуемыми пятью сериями, результаты которых обрабатывались и выводились сред-

ние показатели.

Обсуждение результатов исследования. Обобщенные данные средних показателей физической подготовки фехтовальщиков приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели тестовых упражнений, определяющих физическую подготовленность фехтовальщиков

Тесты	Показатели	
	$X \pm m$	σ
Абсолютная сила мышц сгибателей кисти (кг)	54.1 ± 1.5	7.1
Дифференцированная сила мышц сгибателей кисти (50%) от максимума	39.3 ± 2.7	12.5
Теппинг-тест (10 сек.)	69.3 ± 1.4	6.9
Челночный бег (4 x 10 м)	11.5 ± 0.1	0.5
Тройной прыжок с места (м)	6.9 ± 0.1	0.5
Количество выпадов (за 30 сек.)	32.3 ± 1.4	6.7
Количество подтягиваний на перекладине	8.3 ± 0.9	4.7

Из данных приведенных в таблице видно, что абсолютная сила мышц кисти фехтовальщиков составила 54.1 ± 1.5 кг, а дифференцированная – 39.3 ± 2.7 кг. Исходя из полученных данных можно говорить, что дифференцированная оценка мышечных усилий у испытуемых была завышена на 14.8 кг.

Быстрота движений (теппинг-тест) составила 69.3 ± 1.4 . Эти данные почти идентичны показателям теппинг-теста, приводимым в предыдущих исследованиях. Время челночного бега, осуществляемого на фехтовальной дорожке, у испытуемых в среднем составило 11.5 ± 0.1 сек.

Специальная выносливость спортсменов определялась с помощью тестового упражнения "частота выпадов за 30 сек.". По результатам, приведенным в таблице 1, видно, что участники

эксперимента выполнили за отведенное время 32.3 ± 1.4 действия.

Полученные результаты тестовых упражнений, определяющих физическую подготовленность фехтовальщиков, были подвергнуты корреляционному анализу.

При сопоставлении полученных данных обнаружена тесная взаимосвязь между показателями тестовых упражнений, определяющих абсолютную и дифференцированную силу мышц сгибателей кисти ($r = 0.6$ при $P < 0.01$).

На основании полученной корреляционной зависимости можно констатировать, что чем выше у фехтовальщиков показатели абсолютной силы мышц сгибателей кисти, тем точнее способность дифференциации (50% от максимума) силовых возможностей. Данное обстоятельство можно объяснить тем, что у фехтовальщиков кинестетическая чувствительность мышц кисти имеет большое значение. Лишь опытные спортсмены, по мнению [7], тонко чувствуют наличие мышечного напряжения и расслабления и поэтому в состоянии хорошо управлять ими.

Также выявлена сильная взаимосвязь между показателями испытуемых в тестовых упражнениях "челночный бег" и "тройной прыжок с места" ($r = -0.7$ при $P < 0.01$). Очевидно, что этот факт указывает на существенное взаимовлияние скоростно-силовых и координационных способностей фехтовальщиков. Между остальными исследуемыми показателями испытуемых существенных взаимосвязей не выявлено. Анализируя высококоординированные смысловые двигательные действия человека, мы всюду обнаруживаем в их реализации огромное разнообразие сенсорных коррекций [4].

Основываясь на материалах исследований многочисленных авторов [4; 5; 7; 2; 3 и др.], можно полагать, что одним из основных факторов, определяющих высокую результативность в единоборствах, являются психомоторные способности спортсменов.

Для определения уровня психомоторных способностей фехтовальщиков в ходе тестовых упражнений определялось время простой и сложной реакции.

Так, время простой реакции (ВПР) регистрировалось при помощи одного заранее известного раздражителя, а время сложной реакции (ВСП) определялось при помощи двух неизвестных раздражителей.

Тестирование проводилось на электрорефлексомере. Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Тестовые упражнения,
 характеризующие психомоторные показатели фехтовальщиков**

Исследуемые величины	$X \pm m$	σ	r	t
Время простой реакции (сек.)	183.5 ± 9.9	46.6	0.35	- 3.2
Время сложной реакции (сек.)	244.1 ± 16.1	75.7	при $P < 0.05$	при P < 0.01

Анализ данных выявил, что время простой реакции у испытуемых составило в среднем 183.5 ± 9.9 мсек., а время сложной реакции 244.1 ± 16.1 мсек. Корреляционный анализ двух исследуемых показателей существенных взаимосвязей не выявил ($r = 0.35$ при $P < 0.05$). Различия же между тестируемыми упражнениями по формуле Стьюдента, достоверны ($t = -3.2$ при $P < 0.01$).

Данная закономерность может быть обусловлена тем фактом, что в технических действиях фехтовальщика весомую долю имеют сложнокоординационные действия, а в процессе поединка преобладает непредсказуемость ситуаций.

Так, индивидуальные показатели времени сложной реакции у наиболее квалифицированных спортсменов имели достаточно низкую, то есть позитивную выраженность. Наше предположение переключается с результатами ряда исследований [8; 6], подтверждающих то обстоятельство, что среднестатистические показатели одного из видов реакции отражаются на результативности технико-тактической деятельности.

Сравнительно низкие показатели времени простой реакции обусловлены тем, что лабораторные условия хронорефлексомет-

рии не специфичны для фехтовальщиков. Однако данные показатели позволили получить индивидуальные и сравнительные характеристики психомоторных способностей испытуемых.

Сравнивая показатели времени простой и сложной реакций у отобранных фехтовальщиков, можно заметить, что они ниже данных, приведенных в исследовательской работе [1], – это, очевидно, связано с разницей в выборке испытуемых и с их спортивным стажем.

Выводы. Обобщая полученный материал, можно говорить, что учет выявленных взаимосвязей и последующее их развитие окажет существенное влияние на совершенствование специальной подготовки спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Արահալյան Մ.Մ. Ծանրորդների բեռնվածության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում. – Եր.: Էդիս Պրինտ, 2007, 106 էջ:

2. Արահալյան Մ.Մ. Սպորտում կիրառվող հատուկ մարզասարքեր (սուսերամարտի օրինակով): Մեթոդական ձեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի և մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների համար. – Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2007, 64 էջ:

3. Аванесян Г.М. Психологические факторы эффективности деятельности спортсменов в личных и командных соревнованиях (на материалах фехтования). Дисс. канд. пед. наук. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 164 с.

4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина. – 1966. – С. 166.

5. Бойко Е.И. Время реакции человека.–М.: Медицина.–1964.–389с.

6. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование /Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФиС. – 1997. – 385 с.

7. Фарфель В. С. Управления движениями в спорте. – М.: ФиС. – 1975. – 205 с.

8. Хачатурян Ю. А. Индивидуализация средств и методов управления эмоциональной напряженностью у спортсменов высокой квалификации в процессе подготовки и участия в соревнованиях. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М. – 1978. – С. 9-12.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ

АНДРУЩИШИН И.Ф.

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА,
АЛМАТЫ, КАЗАХСТАН

Аннотация. В статье раскрываются основные объективные и субъективные трудности, возникающие при проведении психолого-педагогической диагностики. Описываются организационно-практические требования, необходимые для психодиагностики: учет специфики вида спорта, компактность и портативность применяемых инструментальных методик, применение наиболее целесообразных по величине тестов и достаточность объема информации, экспрессность и внешняя презентабельность теста. Предпринята попытка систематизации комплексов тестов и методик, соответствующих психологической специфике видов спорта. Представлен психодиагностический комплекс тестов для баскетбола.

Ключевые слова: объективные и субъективные трудности, организационно-практические требования, психодиагностический комплекс, специфика, систематизация, комплекс.

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS IN SPORT

ANDRUSHCHISHIN I.F

KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM. ALMATY
KAZAKHSTAN

Abstract. The article reveals the main objective and subjective difficulties arising during the conduct of psychological and pedagogical diagnostics. The organizational and practical requirements necessary for psychodiagnostics are described: taking into account the specifics of the sport, the compactness and portability of the instrumental techniques used, the use of the most appropriate tests and the adequacy of the volume of information, the expressiveness and external presentation of the test. An attempt has been made to systematize test complexes and techniques that

correspond to the psychological specifics of sports. A psychodiagnostic complex of tests for basketball is presented.

***Keywords:** objective and subjective difficulties, organizational and practical requirements, psychodiagnostic complex, specificity, systematization, complex.*

Актуальность. Психолого-педагогическая диагностика – первичное звено системе психолого-педагогической подготовки спортсменов. Она должна начинаться с ориентационного этапа и пронизывать все содержание тренировочно-соревновательной деятельности, вплоть до момента завершения спортивной карьеры. Однако инсталляция этого положения, в процесс спортивной практики связана с рядом объективных и субъективных трудностей и проблем. Причем большая их доля приходится на психологическую составляющую. Детерминировано это различиями, имеющимися между этими двумя составляющими.

Если для психологической составляющей больше всего характерно широкое объектное поле исследования (особенности проявления различных свойств нервной системы, психических процессов, разнообразных свойств личности, психических состояний и др.), то для педагогической составляющей, наоборот, присуща очень узкая диагностика специфичности двигательного действия в том или ином виде спорта.

Для спортивной психодиагностики важнейшей проблемой является выявление наиболее адекватных для данного вида спорта психологических переменных, а для педагогического тестирования поиск тестового аналога основного соревновательного действия.

Объективно педагогическое тестирование в тренировочной деятельности более обязательно и более значимо, чем психодиагностика, однако в процессе соревнований их значимость может быть совершенно другой.

Однако, несмотря на различия, есть и общее, что объединяет педагогическую и психологическую составляющие – невозможность смоделировать в полном объеме условия соревновательной борьбы. При взаимном сопряжении друг другом они спо-

собны в большей мере приблизить модель к реальным условиям соревнования.

Наличие оптимальной мотивации и высокого уровня физической и функциональной готовности позволит с большей степенью вероятности прогнозировать достижение желаемых соревновательных результатов. При отсутствии мотивации у спортсмена рассчитывать на высокие результаты не приходится, даже имея высокий уровень функциональной и физической готовности.

И все же проблемы в сфере педагогического тестирования в настоящее время решены в гораздо большей степени, чем в сфере психодиагностики. Исходя из этого, основное внимание нами обращено на решение наиболее актуальных проблем психодиагностики, что смогло бы улучшить качество психолого-педагогической диагностики в целом.

Одной из актуальнейших проблем психодиагностики, которая находится в поле зрения спортивных психологов и входит в число основных задач психологии спорта – поиск и выбор методов диагностики, соответствующих специфике спортивной деятельности и отражающих психологические особенности конкретного вида спорта.

А.В. Родионов, В.Л. Маришук и др. представляют ряд принципов и требований (научной обоснованности, объективности, комплексности, динамичности, аналитико-синтетического изучения, валидности, надежности, прогностичности, дифференцирующей силы и др.), которым должны удовлетворять методы психодиагностики при их использовании в процессе спортивной деятельности.

Среди представленных ими принципов и требований не указаны некоторые очень важные, на наш взгляд, организационно-практические требования, к выполнению которых необходимо стремиться при проведении психодиагностической работы в спорте. Они представлены на рисунке 1. В первую очередь это требование учета специфики вида спорта при выполнении психодиагностических исследований. Измерение латентного периода зрительно-моторной реакции у бегунов на длинные дистанции

лишено какой-либо прогностической и практической значимости, так как

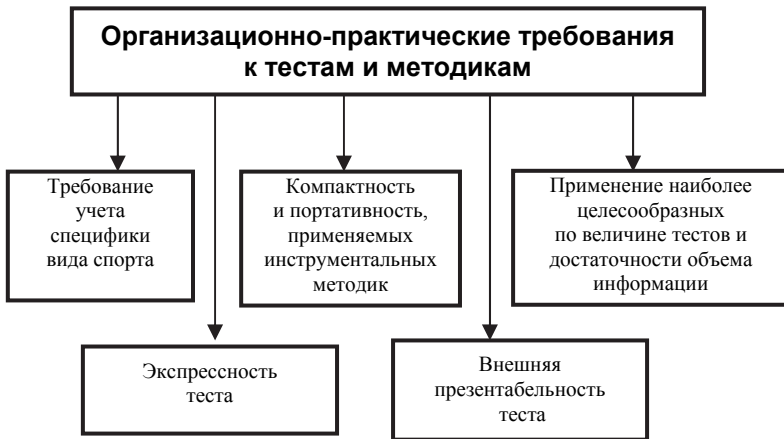


Рисунок 1 – Организационно-практические требования, предъявляемые к тестам и методикам для корректного проведения психодиагностики

микроскопический выигрыш в долях секунды на старте может быть многократно ликвидирован за продолжительный временной отрезок пробегания многокилометровой дистанции. В то же время, для боксеров этот показатель может служить не только важнейшим референтным критерием отбора для занятий боксом, но и существенным фактором прогноза успешности его деятельности в этом виде спорта.

Не менее важное требование - компактность и портативность, применяемых инструментальных методик. Необходимость этого требования обусловлена тем, что значительную часть времени спортсмены находятся на сборах и соревнованиях, и это делает невозможным использование стационарной и громоздкой аппаратуры и приборов. Поэтому диагностические методики, приборы, аппаратура в сфере спортивной деятельности должны быть сделаны таким образом, чтобы их можно было ис-

пользовать не только в стационарных условиях, но и с максимальным эффектом во время сборов и соревнований.

Большое влияние на качество психодиагностических данных оказывает величина (объем) тестов, предлагаемых спортсменам для выполнения. Те из них, которые включают большое количество вопросов (утверждений) соответственно требуют большого количества времени для ответов (к примеру, для выполнения теста ММРІ требуется более 3 часов). Для спортсменов, отличающихся от обычных людей более высоким физическим потенциалом и двигательной активностью, такая неспецифическая монотонная работа становится сложным испытанием. Если иметь в виду, что в психодиагностическое обследование обычно включают целую батарею тестов, чтобы соблюсти имеющиеся в спортивной психодиагностике принципы и требования, то при отсутствии должной мотивации это может привести к механическому заполнению тестов. В этой ситуации возникает опасность фальсификации результатов психодиагностики и дискредитации применяемых методик. Наиболее целесообразным выходом, позволяющим избежать эту опасность, может быть требование поиска компромисса между временем, затрачиваемым на выполнение теста и объемом получаемой с его помощью информации. Практически это значит, что при выборе методики необходимо стремиться к использованию минимально возможного по величине теста, дающего в то же время объем информации, который должен быть достаточным для решения психодиагностических задач в спорте. Обычно данная ситуация возникает при исследовании личности и различных социально-психологических факторов.

Еще большую значимость данное требование приобретает при проведении психодиагностики во время соревнований. Здесь выбор методики обуславливается не только продолжительностью выполнения теста спортсменом, но и возможностью быстроты обработки полученных данных и наличием стандартизированных норм. В целом это требование можно выразить термином «Экспрессность теста».

Весьма важным требованием, как показывает спортивная

практика, является внешняя презентабельность теста (методики). Результаты диагностики, представленные в виде графиков и диаграмм, делают их не только более понятными для тренеров и спортсменов, но позволяют также сэкономить значительное время на объяснение. И тренер, и спортсмен сразу могут увидеть проблему и пути ее решения.

Опираясь на вышеперечисленные принципы и требования, на анализ и обобщение научно-методической литературы, а также результаты собственной психодиагностической и исследовательской деятельности, нами была предпринята попытка систематизации комплексов тестов и методик, соответствующих психологической специфике видов спорта.

Систему объектов психодиагностики, предложенную Г.Д. Горбуновым мы дополнили еще одним объектом - изучением свойств нервной системы, а сферу психических процессов расширили за счет включения психомоторики.

1. Психические процессы (психомоторика)
2. Психические состояния
3. Свойства личности
4. Социально-психологические особенности деятельности
5. Изучение свойств нервной системы.

Исходя из вышеуказанных принципов и требований, тесты, отнесенные к каждому из объектов психодиагностики, подразделены на более значимые (более информативные) для конкретного вида спорта (рис.2), которые обязательны для включения в диагностический комплекс, и менее значимые, которые могут включаться в зависимости от цели и задач обследования, решаемых на конкретном этапе подготовки и наличной ситуации. (Пример с тестом Кэттелла и Айзенка)



РИСУНОК 2 – ТЕСТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В БАСКЕТБОЛЕ

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2007. - 294 с.
2. Марищук в. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко А.Д. , Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. Москва «Просвещение», 1984-162с.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СВЕТЕ СОЦИАЛЬНО- КУЛЬТУРНЫХ ЗАПРОСОВ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ

ВИЗИТЕЙ Н., МАНОЛАКИ В.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА МОЛДОВЫ, КИШИНЕВ

Аннотация: Констатируется общее кризисное состояние современной культуры в связи с глобализацией и обусловленной ею ослабленностью мировоззренческой компетентности человека. Анализируются особенности этой ситуации в спорте. Подчёркивается важность психологического компонента в адекватном осмыслении человеком сегодняшнего положения дел. Отмечается необходимость модернизации этого компонента в случае спортивной психологии, что предполагает сближение психологии спорта с философией, прежде всего, - с философской антропологией и этикой. Обосновывается возможность «новой психологии» углублённого понимания таких фундаментальных в теории спорта проблем, как сущность спортивной деятельности, природа соревновательных отношений, влияние спорта на личность, двигательное действие спортсмена, психологическая подготовка человека в спорте.

Ключевые слова: модернизация спортивной психологии, сущность спортивной деятельности, психология соревновательных отношений, спорт и личность, двигательное действие спортсмена, психологическая подготовка в спорте.

THE BASIC DIRECTIONS OF PERFECTION OF SPORTS PSYCHOLOGY IN THE LIGHT OF SOCIAL AND CULTURAL NEEDS OF TODAY

VIZITEI N., MANOLACHI V.

STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT OF MOLDOVA

Abstract. It is stated that there is a general crisis condition of contemporary culture due to globalization and the resulting weakening of the ideological competence of a person. The peculiarities of this situation in

sport are analyzed. It is stressed the importance of the psychological component in adequate understanding by a person of the current state of things. It is noted the necessity of modernization of this component in the case of sports psychology which involves the convergence of sport psychology with philosophy primarily with the philosophical anthropology and ethics. It is justified the possibility of "new psychology" of profound understanding of such fundamental issues in the theory of sports such as the essence of sports activities, nature of competitive relations, the impact of sports on personality, physical action of the athlete, psychological preparation of a person in sport.

***Keywords:** modernization of sports psychology, the essence of sports activities, psychology of competitive relations, sports and personality, motor action of the athlete, psychological preparation in sport.*

Актуальность задачи. В чём суть запросов, о которых идёт речь? - В своё время Ф. Ницше констатировал: «Дефицит личности мстит за себя повсюду» [15,310]. Сегодня это особенно очевидно – и в политике, и в предпринимательстве, и в искусстве, и в науке, а также и в спорте. Только человек высокой *мировоззренческой компетентности* способен решать стоящие перед ним задачи в соответствии с требованиями сегодняшней жизни. *Личностная зрелость* необходима повсеместно, и её не может заменить, в частности, сама по себе профессиональная подготовленность любого уровня. Дефицит личности – это, прежде всего, обеднённость *моральных* составляющих человеческого существования, искажённость психологических процессов, составляющих онтологическую основу человеческой жизни. Причиной такой ситуации является особое положение человека в современном мире: с одной стороны, широта открывающейся человеку картины мира беспрецедентна, с другой – мир дан человеку фрагментарно, раздроблено. Потеряно чувство единства, целостности мира. («Мир утратил свой стержень», - Ж. Бодрийяр [2,9].) Это влечет за собой громадные негативные последствия духовного и практического характера. Следует обратить внимание, что стремление обрести указанное чувство свойственно человеку всегда, но в настоящее время это особенно проблематично и

особенно актуально. В плане модернизации психологического знания возникающая ситуация предполагает движение в двух направлениях: (1) увеличение масштаба присутствия психологического компонента в восприятии и осмыслении происходящего, (2) выход такого осмысления на новый, более глубокий методологический уровень. Первейшая задача здесь – это трансформация психологического знания в *нравственно-психологическое*. Именно это видится как главный путь перехода от абстрактной психологии к психологии жизненно-практической, в чём мы сегодня так нуждаемся. Существенно, что общая тенденция модернизации психологического знания, проявляющая себя особенно значительно в последние десятилетия, состоит в том, что психология все активнее сближается с философией, в частности с этикой и философской антропологией. Психология всё в большей степени переходит от традиционного представления, когда человек рассматривается как двойственное образование - как единство «души» и «тела», к представлению, в котором человек дан как *тройственность* - «душа», «тело» и «дух». Проблема психического трансформируется из проблемы связи душевного и телесного, из *психофизиологической проблемы*, в проблему взаимосвязи телесного, душевного и духовного, фактически в *моральную* проблему, в проблему *философскую*. Следует отметить, что естественность такого рода трансформации в целом давно и достаточно определённо отмечена в специальной литературе. Пространство *нравственного отношения* это, при ближайшем рассмотрении, и есть *действительное пространство* существования *отношения психического*, более того, это подлинное пространство *человеческого существования* как такового: Ф.Ницше - «Не существует никаких других переживаний, кроме нравственных, даже в области чувственного восприятия» [15,176]; Э. Левинас - «Этическое пространство это и есть пространство существования человеческого начала» [10,545]; М. Мерло-Понти - «Психика вырастает лишь вокруг наличия совести, тогда появляется мир, поддающийся суждению в терминах психических качеств людей» [14,269]; А. Гелен - «Наша гипотеза об исследовании всей организации человека, исходя из действия,

включает в себя понимание той или иной морали в общем контексте конституции человека как живого существа» [5, 160-161] и др. Мир распадается в точке телесного присутствия человека на противоположности (наиболее фундаментальная - это противоположность «я-другой»), и человек проявляет, утверждает себя как лицо *ответственное* за результат их сопряжения. Поворот психологии спорта в сторону нравственной философии (фактически – в сторону философской антропологии) – кардинальная задача совершенствования психологического знания. Именно на этом пути открываются необходимые перспективы существенного прогресса в рассмотрении большинства актуальных проблем теории и практики спорта.

Сущность спортивной деятельности. Как и любой случай человеческой социальной активности спортивная деятельность есть феномен *тройственный*. (Х.Плеснер: «Человек живёт и как душа, и как тело, и как психофизиологически нейтральное единство этих сфер» [17,120].) Понимание сути спорта предполагает наличие и единство трёх типов знаний о спорте - как о *внешней, внутренней и трансцендентальной* реальностях. Отвлекаясь от того обстоятельства, что любое из этих знаний всегда сопряжено с двумя другими, то есть не существует в стерильном варианте, можно сказать, что понимание сути спорта предполагает, наличие, соответственно, *социологического, психологического и философского* знаний, а также их *сопряжение*. Сложность решения данной задачи предопределяет трудность дефиниций данного феномена уже на первых шагах анализа, и отсутствие должного прогресса в решении указанной проблемы выступает в настоящее время фактором недостаточной продуктивности многих научных исследований, в частности исследований, проводимых в спортивной психологии. Исходное понимание спорта – социологическое. Это фиксация его со стороны того содержания, которое открыто в объективном плане, и она абсолютно необходима. Но одновременно это *должна быть* фиксация *внешнего* как такого процесса, включенность человека в который *продуцирует субъективное, психическое*, позволяет осуществиться процессу формирования внутреннего посредством усвоения структур внешней деятельности, посредством *ин-*

териоризации. Объективное, внешнее должно быть выявлено и осмысленно как такое внешнее, которое *производит внутреннее.* В случае спорта это - *соревновательное отношение.* Не случайно именно соревновательность указана как главная особенность спорта практически во всех существующих его определениях. Однако в подавляющем большинстве случаев соревновательность не трактуется в дальнейшем рассмотрении последовательно и полномасштабно как *производящая внутреннее, психическое* (в конечном счёте – сознание) и, что особенно в методологическом отношении важно, как *самодостаточная активность*, что не даёт возможности выявления трансцендентальной составляющей в знании о спорте и, как результат, полноценного его понимания. (Отметим, что в философской литературе широко представлена трактовка как самодостаточных феноменов и культуры в целом, и таких её вариантов как искусство, наука, религия, право, игра и др.) Мы считаем, что в базовом определении спорта необходимо изначально указать именно на *самодостаточный* характер спортивной соревновательности, или указать на то, что спорт – это «чисто соревновательная деятельность», - Н.Визитей [3,86]. Существенно, что эта самодостаточность обеспечивается *нравственным принципом* – принципом честного соперничества, который не просто провозглашен в спорте, но положен в основу его практической организации. Честное соревнование самодостаточно в том отношении, что оно соответствует общей логике человеческого бытия, что оно, будучи в спорте основной формулой, в которую укладывается реальная активность субъекта, *воссоздаёт человеческое существование*, и поэтому даёт возможность данному субъекту воодушевиться происходящим и в мотивационном плане быть состоянием, которое имеет характер самодостаточного процесса. Заметим, что в известной нам литературе есть, по сути, только один случай такой дефиниции, в которой содержательно отражено то, что действительно спорт *сущностно характеризует* и о чём мы ведём здесь разговор. Это не заслуженно оставленное без должного внимания определение Л.Матвеева: «*спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность*» и «*только его следует называть собственно соревновательной деятельнос-*

тью» [13,26], то есть как соревновательная деятельность спорт *самодостаточен*. Существенно, что понимание спорта как самодостаточной соревновательной деятельности, в свою очередь, ставит нас перед вопросом о психолого-нравственной сущности самого соревновательного отношения, что вновь неизбежно обращает нас к философии.

Соревнование как универсальное общественное отношение. Соревновательное отношение имеет всеобщий характер, оно пронизывает всё существование человека. Так понимал его уже античный грек - по общепризнанной оценке *агональная личность*. «Греция – это соперничество свободных людей, атлетизм, возведённый в общий принцип, агон», - Ж.Делёз, Ф.Гваттари [6,40]. «Удивительно это почерпнутое из источника чистейшего эллинизма представление, считающее борьбу противоположностей непрерывным проявлением единой строгой справедливости, связанной вечными законами», - Ф.Ницше [16,36]. Соревновательное отношение в глубинной основе своей - это акт рефлексивности, акт становления и поддержания бытия. С одной стороны, оно порождает субъекта, а с другой – само оказывается проявлением его сущностной активности, в процессе которой он естественным образом устремлён к первосущему как к своему истоку. - И.Кант: «Человечность есть сравнительное себялюбие» [8,28]; К.Луман: «Смысл социальности (и социальность смысла) – в напряженной импликации “другого я” при любом индивидуальном смыслополагании» [11,165]; Ж.Лакан: «Фундаментальный момент структуры желания – соперничество. Соперничество равнозначным образом конституционально и для формирования я» [9,215]. Соревновательность (сопоставление и оценка) – необходимое условие любого осуществляемого человеком познавательного акта. В нём всегда присутствует акцентация - как *уникальности* осознаваемого предмета, так и *тождественности* его другим предметам, активно утверждаемой субъектом отнесённости предмета ко всеобщему. – М.Хайдеггер: «Невозможно сопоставить вещи, не имеющие общего основания, на котором они находятся. Актуальная явленность этого базиса выступает необходимым условием открытия мне данного “предмета” в единстве его индивидуально специфических особенностей» [21,88]. Со-

ревновательность в связи с этим – это *натурально представленный философский акт*. «Метафизика есть фундаментальное событие в человеческом бытии», - М. Хайдеггер [20,460]; «Человек не становится человеком, если не совершаются определённые философские акты знает человек об этом или нет», - М.Мамардашвили [12,11]. Интересно в связи с этим суждение Ж.Делёза и Ф.Гваттари: «Если философия действительно, как утверждают, берёт начало в Греции, то это потому, что в греческом полисе, в отличии от империй и государств, изобрели агон как правило общества “друзей” - людей, которые свободны, поскольку соперничают между собой (граждан)» [6,14]. Таким образом, человеческое бытие есть философский акт, а философия возникает и существует в контексте соревновательного отношения. То обстоятельство, что составляющая основу спорта агональность имеет всеобщий характер, показывает, что социально-культурный потенциал спорта чрезвычайно велик. Это хорошо понимали древние греки, для которых спортивное соревнование было *высшей формой* всеусущей агональности.

Двигательное действие спортсмена. Исходная познавательная установка здесь в свете вышесказанного такова: «Физическое действие человека должно быть понято как поступок», а сам «поступок в его целостности - более чем рационален, он ответственен», - М.Бахтин [1,99]. Это сразу же указывает нам на недостаточность исключительно позитивистского подхода к рассмотрению действия, обращает нас к необходимости *философско-психологического* рассмотрения, что, опять-таки, предполагает, прежде всего, проведение анализа интересующего нас феномена как сущностно тройственной реальности. Мир в соответствии с представлениями философской антропологии открыт человеку как внешнее, внутреннее и трансцендентальное, и, соответственно, *действие* - это сфера взаимоотношений, сопряжений трёх сосуществующих реальностей, которые открыты человеку в *чувстве среды*, в *чувстве тела* и в *трансцендентальном чувстве* (чувстве я), образующих динамическое единство. Такого рода подход концептуально плодотворен. Он позволяет поставить в центр исследовательского внимания вопрос о сущностном, о нравственном содержании действия и более глубоко

понять его механизм, чем это имеет место при традиционном психологическом подходе. Здесь, в частности, более адекватно осмысливается уже сам феномен *техники двигательного действия*: это способ координации чувства среды и чувства тела, в идеале – это выполнение действия с опорой на трансцендентальное - на интегральные, медитативные по своему характеру переживания (типа «чувство воды» у пловца). Спортивное двигательное действие обладает существенным нравственным потенциалом, оно уже *само по себе* воспитывает, поскольку его выполнение предполагает сопряжение противоположных реалий, их гармоничное единение, что происходит с ответственным деятельным участием человеческого я, выступает как базовая формула его существования. Философская антропология проливает свет на механизм указанного сопряжения: «тело само интерпретирует, “зрительные данные” появляются в нём сквозь призму своего тактильного смысла, а тактильные сквозь призму зрительного смысла», - М.Мерло-Понти [14,200-201]. Здесь также констатируется, что «действие, как и психика, самостроится и саморазвивается», - В.Зинченко, М.Мамардашвили [7,143], что внешние воздействия и внутренние переживания сами по себе, ответно не продуцируют двигательную активность, а лишь модулируют её - «для нового действия нет ни готовых механизмов внутри организма, ни готовых раздражителей во внешней среде», - П. Гальперин [4, 4]. Двигательное действие управляется (точнее – воссоздаётся) из *точки касания*, из зоны противостояния и сопряжения внешнего и внутреннего миров. «Сознание, не является внешней силой, которая извне управляет действием человека; будучи предпосылкой деятельности, сознание вместе с тем и её результат, сознание и деятельность образуют подлинное единство», - С.Рубинштейн [18,175]. Наконец, двигательное действие – это *и акция и реакция, одновременно*: субъект уже чисто стихийно стремится как к оптимальной к такой ситуации, когда его поведение формируется под влиянием, прежде всего, тех внешних и (или) внутренних воздействия, *которые обусловлены его собственным активным присутствием в мире*. (М.Шелер отмечает, что в ходе развития живого организма эфференты

формируются раньше, чем афференты, то есть моторный акт предшествует перцептивному [22,41].)

Спорт и личность. Переориентация психологии спорта, на необходимость которой мы указываем, позволяет по-новому подойти к проблеме влияния спорта на личность. Человеческое самоутверждение, самореализация, происходит в контексте соревновательного взаимодействия. Спорт создаёт ситуацию, когда это взаимодействие представлено особенно обострённо, когда *максимально акцентирована внутренняя противоречивость* между стремлением человека к личной выделенности, к *индивидуализации*, с одной стороны, и его стремлением к актуальному переживанию *своей включенности* в совместное социальное бытие с иными людьми, стремлением к *соучастию*, - с другой. И одновременно спорт ставит человека перед необходимостью сопряжения этих противоположностей, перед необходимостью выполнения им своего, определяемого всей сущностью бытия человека, долга: выступить фактором движения, становления мира, фактором утверждения агонального принципа его жизни. П.Тиллих: «Самоутверждение Я в качестве индивидуального Я всегда предполагает утверждение той силы бытия, в котором Я соучаствует. Я утверждает себя как участвующее в силе какой-то группы, какого-то движения, мира сущностей, бытия как такового» [19,26]. Спортивное соревнование – это испытание, это *честное атлетическое соперничество* и это *атлетическое* (требующее максимального напряжения физических и душевных сил) *соперничество в честности*. Данное соревнование многопланово и связано с определёнными рисками. Здесь человек оказывается на границе, на грани, когда встречаются и активно взаимодействуют базовые противоборствующие тенденции и когда существует опасность оказаться силой, реализующей только одну из них, то есть силой, искажающей бытие человека. В случае же, когда ориентация на сопряжение сохраняется, человек получает возможность обрести способность к глубокому пониманию внутренней динамики жизни, к осознанию своей роли в деле актуализации этой динамики и, в конечном счёте, возможность воодушевлённого исполнения им своего предназначения. Здесь воспроизводится ситуация *полной адекватности присутствия*

человека в мире, осознания им уместности и необходимости своего существования, которое свершается здесь-и-сейчас. Спорт углубляет ту основу, на которой возникает единство, он *погружает человека в первосущее*, открывает ему всё более и более глубинные его горизонты, он обнажает базисные противоречия человеческого бытия и одновременно, осуществляя их сопряжение, совершенствует ту основу, на которой оно происходит. *Спорт предполагает развитие способности человека превращать силу противостояния в силу единения и становления.* Человек утверждает себя в качестве фактора укрепления единства сообщества, в которое он включен совместно с тем человеком, которому он противостоит в соперничестве. Это «тренировка» в полномасштабном, истинном самоутверждении, развитие *мировоззренческой компетентности*. - Н.Ниссиотис: «Олимпийская идея [базовая идея спорта. – Н.В.,В.М.] отражает стремление человека постичь глубоко скрытую высшую реальность жизни... Спорт обновляет человека, побуждая его к попытке достижение высшей цели существования» [23, 175].

Психологическая подготовка спортсмена. Это, прежде всего, - его *личностная подготовка*, развитие общемировоззренческой компетентности - и на духовно-практическом, и на рационально-теоретическом уровнях. Именно личностный смысл определяет, в конечном счёте, содержание психических состояний спортсмена. Коррекция этих состояний в полной мере действительна лишь тогда, когда это нравственно-психологическая, личностная коррекция. Лишь в таком случае соответствующие трансформации – это *действительное самоутверждения* человека перед лицом тех проблем, которые перед ним встают в конкретной жизненной ситуации. В иной ситуации – это лишь случай самоманипуляции и самоотчуждения, что сегодня чаще всего и происходит. Это не самореализация, только которая и есть необходимый результат. Спорт требует от человека проявления определённых психологических качеств. В общем случае наиболее часто указывают на такие качества, как целеустремлённость, решительность, настойчивость, смелость и т.п., называя их волевыми. Однако под волевыми следует понимать *морально-волевые* качества человека. Просто волевых качеств у человека, по сути,

нет. Любое качество человека существует в пространстве межличностных отношений, и оно реализует себя в полной мере как *личностное*, то есть тогда, когда в нём акцентирован нравственный смысл. Заметим, что традиционно понимаемые в теории спорта и физического воспитания *физические качества* фактически не интерпретируются как личностные. Вместе с тем реально они, конечно, как и любые проявления человека, имеют нравственный компонент. Однако сегодня в спорте, чаще всего, этот компонент возникает и присутствует в этих качествах чисто стихийно, а не как результат целенаправленных педагогических усилий, и это обычно ведёт к значительным воспитательным потерям. Если человек характеризуется как целеустремлённый и решительный (а также как сильный, выносливый и пр.), то само по себе это ещё не раскрывает для нас главного, *что он есть как личность*. Необходимо уточнение, на что фактически направлена его активность, его «воля». Воля – это, конечно, стремление к успеху, к победе, без чего не обойтись. Но принципиально важно здесь, *как понимается сама победа*. А это, в свою очередь, требует рассмотрения вопроса о нравственном смысле спортивного соперничества, более широко - вопроса о смысле соревновательного отношения как такового, отношения, в контексте которого то или иное качество себя проявляет. Истинная воля нравственно-созидательна. Здесь необходима *личностная подготовка*, дефицит которой, ещё раз вспомним Ф.Ницше, «мстит за себя повсюду» [15,310]. Содействие осуществлению данной подготовки – главная задача модернизации психологии спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахтин М. К философии поступка. Философия и социология науки и техники. Ежегодник 1984-1985. – М.: Наука, 1986. - С. 80-160.
2. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла.–М.: «Изд-во КДУ», 2009.–387с.
3. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
4. Гальперин П. Предисловие // Боген М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физ. и спорт, 1985. – С. 3-6.
5. Гелен А О систематике антропологии //Проблема человека в Западной философии. – М.: Прогресс, 1988. – С. 152-202.

6. Делёз Ж., Гваттари Ф. Что такое философия? – М.: Академ. Проект, 2002. – 261 с.
7. Зинченко В., Мамардашвили М. Проблема объективного метода в психологии //Вопросы философии. - 1987.- №7.- С. 110- 122.
8. Кант И. Об изначально злом в человеческой природе //Кант И.. Собр. Соч. в 6 т. – Т.4, Ч.2. – М.: Политиздат, 1968. – С. 22-43.
9. Лакан Ж. // Современная западная философия: Словарь. - М.: Политиздат, 1991. – С. 148-149.
10. Левинас Э. //Новейший философский словарь. – Минск: Книжный Дом, 2003. – С. 544-549.
11. Луман К. //Современная заданная социология: Словарь. –В.: Политиздат, 1990. – С. 165-166.
12. Мамардашвили М. Картезианские размышления. –М.: Прогресс, 1993. - 352 с.
13. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. –М.: Физкультура и спорт - 544 с.
14. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. – Спб.: Наука, 1999. – 606 с.
15. Ницше Ф. Весёлая наука. Злая мудрость. -М.: ЭКСМО, 2007. –528с.
16. Ницше Ф.Философия в трагическую эпоху. – М.: Наука,1994. – 280 с.
17. Плеснер Х. Ступени органического и человек //Проблема человека в Западной философии. – М.: Прогресс, 1988. – С. 96-151.
18. Рубинштейн С.Основы общей психологии. - Спб.: Питер, 1995. – 712 с.
19. Тиллих П. Мужество быть //Тиллих П. Избранное: Теология культуры. – М.: Юрист,1995. –С.7-131.
20. Хайдеггер М. Основные понятия метафизики //Хайдеггер М. Время и бытие, Статьи и выступления. – Спб.: Наука, 2007. - С. 452-477.
21. Хайдеггер М. Письмо о гуманизме //Проблема человека в Западной философии. – М.: Прогресс, 1988. – С.314 -366.
22. Шелер М. Положение человека в Космосе //Проблема человека в Западной философии. – М.: Прогресс,1988. - С. 31-95.
23. Nissiotis N. Rhylophy of Olympism //Report of the 18th Session of the IOA. – Athens, 1979. – P.170-178.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТОРОН БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТ СПАСАТЕЛЕЙ В ЗОНАХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

ДАНИЕЛЯН С.А., АКОПЯН Г.А.

АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В работе исследуются проблемы психологической подготовки спасателей. Показано прямая связь между психологической готовностью и безопасностью спасателей. Планируется провести широкомасштабное психологическое тестирование спасателей, результаты которой должны быть отражены в программе психологической подготовки спасателей.

Ключевые слова: спасение, образовательная деятельность, компетентные специалисты, экстремальные ситуации, имитационное моделирование, профессиональное пригодность.

THE STUDY OF THE SAFETY OF RESQUE WORKERS IN
EMERGENCY SITUATIONS PSYCHOLOGICAL ASPECTS
DANIELYAN S.A., HAKOPYAN G.A.
THE ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT
YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The main issues of psychological preparation of rescuers are investigated in this work. The direct connection between the psychological preparation and the security of the works is shown here. We plan to organize psychological tests the results of which must be reflected in the psychological program of the rescuers.

Keywords: rescue, educational process, competent specialists, extreme situations, imitation modelling, professional suitability.

Актуальность. Труд спасателя связан со значительным физическим и нервнопсихическим напряжением, так как сотрудник МЧС сталкивается с постоянной угрозой жизни и здоровью во время проведения аварийно-спасательных работ[1].

Трудности, с которыми сталкиваются спасатели, усугубляются с одной стороны неблагоприятной средой /колебания температуры, ограничение видимости и пространства токсическая среда/, с другой стороны повышенной ответственностью спасателей за жизнь людей и принятие решений в условиях дефицита времени.[4] Способность спасателя к требуемым в экстремальных ситуациях действиям является универсально важным индивидуальным качеством определяющим его защищенность. Однозначно, что подготовка специалистов тесно связана с безопасностью и понятием оправданного риска в “спасательном деле”. Исходя из этого и определяется актуальность данного исследования.

Цель исследования. Анализ и исследование концепции платформы безопасности и модели психологической подготовки спасателей.

Задачи исследования.

1. Выявление "рабочих характеристик" профессионалов спасателей для оптимизации профессионального отбора.
2. Разработка и разграничение понятия оправданного и неоправданного риска для спасателей.
3. Исследования программы психологической подготовки специалистов экстремальной направленности.

Методы исследования.

1. Профессиональные наблюдения специалистов во время спасательных работ, беседы, интервьюирование, изучение литературных источников.
2. Изучение специальных журналов, служебных расследований, актов происшествии.

Организация исследования и результаты.

Как мы предполагаем, эффективность и безопасность деятельности спасателей во многом обусловлены поведением самих потерпевших.

Именно деятельность человека является причиной возникновения техногенной ЧС и его последствия, поэтому важно знать психологические особенности как самых потерпевших, так и спасателей. Знание этих особенностей необходимо при проектировании платформ безопасности труда спасателей и раз-

работки профессиональных программ обучения специалистов. Однако, исследования поведения людей при ЧС получили развитие только в последние десятилетия. [3]

Получение статических данных и профессиограмм о поведении людей в реальных условиях ЧС затруднительно, так как ситуации ЧС невозможно моделировать и спрогнозировать. Исследование психических особенностей сотрудников спасательных служб необходимо проводить с целью определения умений и навыков, развивающихся в процессе рабочей деятельности. [2]

Выводы. Во время выполнения поисково-спасательных работ, когда ограничено внешние контакты, и нарушен режим сон-бодрствование у спасателей, возникают отрицательные психологические явления в результате чего резко возрастает вероятность *чрезвычайных* происшествий.

По результатам литературных источников необходимые психологические качества спасателей развиваются в процессе его профессиональной деятельности или же компенсируются другими свойствами под воздействием специальных приемов и способов действия. Только в экстремальных и чрезвычайных условиях требования к отдельным психическим свойствам резко возрастают, в то же время многие механизмы компенсации не срабатывают. И если во время выполнения профессиональной деятельности экстремальные ситуации возникают регулярно, тогда появляется необходимость в отсеке людей, которые не подходят по психологическим требованиям деятельности, или в перераспределении их по другим рабочим местам с учетом индивидуальных психологических характеристик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Հովհաննիսյան Հ. Գ., Փրկարարների հոգեկան հուսալիության դրսևորման առանձնահատկությունները, Երևան 2004
2. Воробьев Ю.Л., Шойгу С.К., Кудинов С.М., Неживой А.Ф., Учебник спасателя.- М:МЧС, 2002.- 160 с.
3. Даниелян С.А., Особенности прифессионально–прикладной физической подготовки спасателей, Автореферат.дисс.канд.пед. наук, Ереван 2001. -23 с.
4. Зазулинский В.Д., Безопасность жизнедеятельности в ЧС., М. 2006. - 252 с.

**РЕАЛИЗАЦИЯ «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ
СПОРТСМЕНАМИ: РЕЗУЛЬТАТЫ
РЕТРОСПЕКТИВНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

ХВАЦКАЯ Е.Е.

НГУ им. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОССИЯ

Ключевые слова: «двойная» карьера у спортсменов, ретроспективное исследование с участием 56 мастеров спорта.

**REALIZATION OF “DUAL” CAREER BY ATHLETES: RESULTS
OF RETROSPECTIVE RESEARCH**

HVATSKAYA E.E.

**THE P.F.LESGAFT NATIONAL STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL CULTURE, SPORT AND HEALTH,
SAINT-PETERSBURG, RUSSIA**

Abstract. This paper presents some results of retrospective research with athletes - masters of sport successful in “dual” career (n=56,): causes and factors which are helped them to do it.

Key words: “dual” career with athletes, retrospective research with 56 highly qualified athletes – masters of sports.

Актуальность. Понятие «карьера» подразумевает направленность на высокие достижения в избранной сфере деятельности, однако, возможность сочетания разных видов деятельности рассматривалась только в контексте влияния одной из них на другую. Проблема жизненного баланса или «двойной» карьеры (“dual” career), включающую успешную реализацию не только в спорте, но и других сферах – образование, семья, трудовая деятельность и др. входит в число приоритетных в современной зарубежной психологии спорта.

С одной стороны, специфика российского спорта высших достижений, подразумевающего необходимость и возможность сосредоточения только на спортивных результатах в узком смысле, ставит под сомнение целесообразность исследования феномена «двойной» карьеры. С другой стороны, в отечествен-

ной психологии спорта и психологии образования есть данные не только о трудностях сочетания спортивной и учебной деятельности [1; 5; 8; 9]; об угнетении интеллектуальных функций спортсменов школьного возраста в условиях нерационального учебно-тренировочного процесса, особенно в ситуации форсированной подготовки [3; 5; 9 и др.]; о социально-психологических трудностях завершения спортивной карьеры [2; 4; 6; 7], но и о мерах их решения, однако они носят фрагментарный характер. Выяснение того, что помогло реализации «двойной» карьеры у высококвалифицированных спортсменов на основе ретроспективного подхода и явилось целью данного исследования.

В нем приняло участие 56 экс-спортсменов разных видов спорта (24 женщины и 32 мужчины, от 24 до 43 лет) квалификации «мастер спорта» с опытом международных соревнований, которые, по их мнению, успешно сочетали спортивную карьеру с другими видами деятельности (образование, общение, личная жизнь), т.е. реализовали «двойную» карьеру. Респондентам были предложены вопросы из структурированного опросника N.Stambulova “The Dual Career Survey (DCS)” в первичной адаптации Н.Л.Ильиной и Е.Е.Хвацкой в сочетании с методом незавершенных предложений. Применена оценка достоверности различий по непараметрическому критерию U-Манна-Уитни.

Анализ результатов. Наиболее популярные ответы на незавершенное предложение «Вы успешно сочетали занятия спортом и учебу в школе/вузе, потому что ...» представлены в таблицах 1 и 2. Участники не были ограничены одним ответом, но в основном давали не больше 3-х вариантов.

Таблица 1 – Мнение респондентов (n=56) по поводу причин успешного сочетания занятий спортом и учебы в школе, %

«Вы успешно сочетали занятия спортом и учебу в школе, потому что...»	%
«нужно было выполнять требования»	57,1
«научился(ась) распределять время»	
«учился (ась) в спортивном классе»	46,4

«на тренировке – думал о тренировке, в школе – об уроках»	26,8
«плохие отметки – ограничение в спорте (родители, тренер)»	
«хотел(а) порадовать/не хотел(а) огорчать родителей»	19,6

**Таблица 2 – Мнение респондентов (n=56)
 по поводу причин успешного сочетания занятий
 спортом и учебы в вузе, %**

«Вы успешно сочетали занятия спортом и учебу в вузе, потому что...»	%
«я – целеустремленный человек»	83,9
«выбрал(а) профильный вуз»	
«был(а) в сборной команде вуза /выступал(а) за вуз»	57,1
«научился(ась) уже переключаться от спорта к учебе и наоборот»	
«поддерживала семья (родители, друзья)»	53,6
«успевал(а)/был(а) организованным(ой)»	
«хороший спортсмен - он и в спорте, и в учебе спортсмен»	26,8

Можно проследить некоторую преемственность в формулировках. Например, «умение распределять время» трансформировалось в «был организованным», «нужно было выполнять требования» - в «я - целеустремленный человек», что свидетельствует о важности формирования определенных умений для создания психологических предпосылок реализации «двойной» карьеры спортсменами уже на начальном этапе занятий спортом.

Экс-спортсмены на основе своего опыта определили, что влияло на способность сочетать спортивную и учебную деятельность и личную жизнь и в какой степени по 10-тибалльной шкале, где: 1 – «не влияет», 10 – «очень влияет» (табл.3)

По мнению мужчин наиболее сильное влияние на способность реализовывать «двойную» карьеру оказывает «умение планировать время», «учебные навыки и умения», «уверенность и требовательность к себе» и «мотивация», по мнению женщин:

«умение планировать время», «самодисциплина», требовательность к себе», «уверенность в себе» и «мотивация» и «состояние здоровья».

Наименее сильное влияние на успешное сочетание спорта и других видов деятельности мужчины придают следующим факторам(показателям): «коммуникативные навыки», «физическая форма», «спортивный опыт» и «жизненные навыки и умения», а женщины – «коммуникативным навыкам», «спортивному опыту», «жизненному опыту» и «физическая форма».

При этом только один фактор (показатель) из 16 - «Ваш жизненный опыт» - мужчины оценили достоверно выше, чем женщины ($p < 0.05$, по критерию U-Манна-Уитни), по всем остальным оценка не связана с полом респондентов.

Интересна некоторая противоречивость в отношении «целеустремленности» как причины реализации «двойной карьеры», которую выделило 83,9% участников и значения «мотивации» как ее фактора – только 4 место в структуре факторов, влияющих на способность сочетать спортивную, учебную деятельность и личную жизнь.

Таблица 3 – Факторы, влияющие на способность реализовывать «двойную» карьеру (n=56), баллы

Факторы	Общее (n=56)	Мужчины (n=32)	Женщины (n=24)
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Мотивация	8,0±0,17	8,09±0,17	7,87±0,16
Требовательность к себе	8,18±0,12	8,15±0,12	8,20±0,23
Уверенность в себе	8,16±0,11	8,16±0,16	8,17±0,15
Самодисциплина	7,91±0,17	7,65±0,18	8,25±0,30
Умение планировать свое время	8,79±0,13	8,72±0,18	8,88±0,17
Физическая форма	6,45±0,11	6,47±0,16	6,42±0,16
Интеллектуальные способности	6,95±0,13	7,06±0,17	6,79±0,19
Технические/тактические навыки и умения (спортивное мастерство)	7,21±0,14	7,34±0,22	7,04±0,15

Учебные навыки и умения	7,93±0,18	8,22±0,23	7,54±0,27
Жизненные навыки и умения	6,84±0,11	6,78±0,15	6,92±0,17
Состояние здоровья	7,80±0,11	7,78±0,15	7,83±0,17
Коммуникативные навыки	6,21±0,12	6,16±0,19	6,29±0,14
Ваш учебный опыт	7,48±0,14	7,41±0,21	7,58±0,17
Ваш спортивный опыт	6,63±0,15	6,78±0,20	6,41±0,23
Ваш жизненный опыт *	7,00±0,14	7,41±0,17	6,46±0,20
Значимые другие	7,79±0,12	7,81±0,17	7,75±0,18

*по данному фактору $p < 0,05$ по критерию U-Манна-Уитни

Выводы.

1) Реализация «двойной» карьеры спортсменами-мастерами спорта детерминирована внутренними и внешними ресурсами: в школьный период в большей мере с необходимостью «выполнять требования» и «умением распределять время» (по 57,1%), при получении высшего образования - с «целеустремленностью» (83,9).

2) На способность успешно сочетать спортивную, учебную деятельность и личную жизнь наиболее сильное влияние оказывает «умение планировать свое время», «требовательность к себе», «уверенность в себе» и «мотивация» (8,79±0,13; 8,18±0,12; 8,16±0,11 и 8,0±0,17 соответственно), наименее сильное - «коммуникативные навыки», «физическая форма», «спортивный опыт» (6,21±0,12; 6,45±0,11; 6,63±0,15 соответственно по 10-тибалльной шкале).

Таким образом, обучение спортсменов базовым психологическим знаниям и умениям, связанными с развитием способности к реализации «двойной» карьеры, начиная с первых этапов занятий спортом (например, в рамках содержания психологического раздела Программ спортивной подготовки по видам спорта), позволит формировать внутренний ресурс для успешного сочетания спортивной, учебной деятельности и других сфер жизни и у высококвалифицированных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андропова Е.Ю. Проблема сочетания спортивной и учебной деятельности: психологический аспект / Е.Ю.Андропова, Е.Е.Хвацкая // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения - 2017» (11-12 мая 2017); под общ.ред. Байковского Ю.В., Вошинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2017. - С. 94 - 98.
2. Благинин А.А. Исследование психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру / А.А.Благинин, Н.С.Бар, С.Н.Шихвердиев // Вестник Ленинградского государственного университета им.А.С.Пушкина. - 2015. - №2. - С.64-76.
3. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры / Г.Б.Горская // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения - 2017» (11-12 мая 2017); под общ.ред. Байковского Ю.В., Вошинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2017. - С.128 -132.
4. Давлеткалиев Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта: монография / Д.К. Давлеткалиев. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. – 100 с.
5. Кузьменко Г.А. Особенности соподчинения интеллектуальных и психомоторных способностей у подростков в спортивной деятельности / Г.А.Кузьменко // Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгр. (2014 ; Москва). Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», 27–29 мая 2014 г. – В 4 т. –Т. 2. X Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» : материалы / под общ. ред. В. Ф. Сопова ; М-во спорта Рос. Федерации, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. – С.251-253.

6. Сенаторова О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: автореф. ... дис. ганд. пед. наук. – М.: 2006. – 23с.

7. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б.Стамбулова. – СПб. Издательство «Центр карьеры», 1999. – с.368.

8. Теленков Д.В. Влияние отношения к учебной и спортивной деятельности на их успешность у студентов вузов физической культуры: автореф. дисс. ... канд.психол.н. / Д.В.Теленков; НГУ им.П.Ф.Лесгафта. – СПб.. 2009. – 24с.

9. Хвацкая Е.Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) / Е.Е.Хвацкая, Н.Е. Латышева / /Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2015. - № 1.- С. 194-201.

ԾԱՆՐՈՂՆԵՐԻ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԲԱՐՁՐԱՑՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

ԱԲԵԼՅԱՆ Վ.Մ., ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ Ա.Ռ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Հոդվածում դիտարկվում են հոգեբանական հնարքների կիրառմամբ ծանրորդների սպորտային արդյունքների բարձրացման հարցերը: Ծանրամարտում ձևավորվել և այժմ գործարկվում է ծանրորդների ընտրության և պատրաստության բավականին արդյունավետ տեխնոլոգիա: Դա հաստատվում է միջազգային ասպարեզում մարզիկների բարձր նվաճումներով: Միջազգային մրցումներում մշտապես ծավալվող մրցակցությունը էականորեն ազդում է սպորտային արդյունքների մակարդակի վրա:

Առանցքային բառեր: Հոգեբանական պատրաստություն, առտոզեն, մտաշարժիչ մարզում, ծանրորդ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ АБЕЛЯН В.М., ДАНИЕЛЯН А.Р. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения спортивных результатов тяжелоатлетов с использованием психологических приемов. В тяжелой атлетике сегодня сформирована и функционирует довольно эффективная технология отбора и подготовки спортсменов высокой квалификации. Это подтверждается высокими достижениями спортсменов на международной арене. Постоянное расширяющееся конкуренция круга претендентов, на международных соревнованиях, естественным образом влияет на уровень спортивных результатов.

Ключевые слова: психологический, подготовка, аутогенный, идеомоторный, тренировка, тяжелоатлет.

**PSYCHOLOGICAL ADMISSIONS INCREASING THE
SPORT RESULTS OF WEIGHTLIFTERS
ABELYAN V.M., DANIELYAN A.R.
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. In the article increase of sports results in heavy athletics is opened at use of psychological admissions. In heavy athletics today it is generated and rather effective technology of selection and preparation of sportsmen of high qualification functions. It proves to be true high achievements of the sportsmen on international scene. Constant expansion of a circle of applicants for high achievements at the international competitions significantly influences a level of a competition among the strongest sportsmen of the world.

Keywords: *psychological, preparation, autogenous, ideomotor, training, weightlifter.*

Արդիականությունը: Սպորտային սուր մրցակցության պայմաններում, որտեղ մրցակիցների պատրաստվածության մակարդակները գրեթե հավասար են, բացառիկ նշանակություն են ձեռք բերում մարզիկի բարոյականային որակները, նրա հոգեբանական կայունությունը, պատրաստականությունը՝ պայքարելու բարդ, երբեմն էլ փոփոխվող կամ անհարմար պայմաններում և հասնելու առաջադրված նպատակին:

Մարզիկի հոգեբանական ապրումները բացառապես բարդ են և բազմաբովանդակ: Լարվածությունը, կաշկանդվածությունը, ձախողման վախը և կպշուն այլ մտքերը իրենց վրա ուշադրություն են գրավում, ստեղծում են հոգեբանական արգելք, որի հաղթահարումը ոչ բոլորին է հաջողվում:

Հոգեբանական պատրաստության նպատակը մարզիկի ընդունակությունների և հոգեբանական գործընթացների զարգացումն է, որն անհրաժեշտ է վարպետության բարձր մակարդակին հասնելու, հոգեբանական կայունության և մրցումներին մասնակցելու պատրաստականության համար:

Վ.Ա. Չապորոժանովը [2] մրցումների հոգեբանական պատրաստականությունը բնութագրում է հետևյալ որակներով՝ վստահություն իր ուժերին, մինչև վերջ պայքարելը՝ ուժերի լիարժեք ներդրմամբ, հուզական գրգռվածության օպտիմալ մակարդակը, խոչընդոտների, արտաքին և ներքին անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ բարձր կայունությունը, սեփական գործողությունների, ինչպես նաև սպորտաշին պայքարի փոփոխվող, մրցակցության բարձր լարվածության և հուզականության պայմաններում զգացմունքների և վարքագծի կառավարման ընդունակությունը:

Դրա համար անհրաժեշտ է մարզիկին սովորեցնել օգտվել այն միջոցներից և մեթոդներից, որոնք մրցումներին պատրաստականության երաշխիք են հանդիսանում: Դրանց թվին են պատկանում՝

- մարզումների ժամանակ շարժողական ակտիվության օպտիմալ նախատրամադրվածության ձևավորումը,
- հանգստի և գործողության պայմաններում ինքնակարգավորման միջոցներին տիրապետումը,
- ուշադրության ակտիվության մակարդակում հուզական վիճակի ինքնակարգավորման միջոցներին տիրապետումը,
- կամային և ֆիզիկական առավելագույն ճիգերի ժամանակ ինքնակարգավորման և կենտրոնացվածության միջոցների տիրապետումը,
- ինքնակարգավորման միջոցների և մեթոդների կատարելագործմանն ուղղված վարժություններ:

Ծանրորդի հոգեկան կայունության վիճակը հաստատուն կերպով խարսխվում է նրա ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և բարոյականային պատրաստվածության կողմերի վրա:

Ծանրամարտում առավել լայնորեն գործածվում են հոգեբանական հետևյալ միջոցներն ու մեթոդները՝ հոգեբանական վիճակի կարգավորումը (ներշնչում, աուտոգեն մարզում) և մկանների թուլացման միջոցները (ռելաքսացիա):

Ծանրորդի վրա ներգործության վերը թվարկած միջոցներն ու մեթոդները կարող են իրագործվել արտաքին (մարզչի ազդեցությունը, բժիշկ-հոգեթերապևտ, հոգեբան) և ներքին (ինքնաներգործություն, հոգեբանական առանձին ընդունակությունների զարգացման ուղղությամբ ինքնահամոզում) ճանապարհներով:

Նպատակը: Աշխատանքի նպատակն է՝ ծանրամարտում հոգեբանական հնարքների օգնությամբ սպորտային արդյունքների բարձրացման հիմնական գործոնների վերլուծությունն ու ընդհանրացումը:

Արդյունքներ: Ծանրամարտում աուտոգեն մարզումները մշակվել են Ա.Ս. Մեդվեդևի կողմից [4]: Այս մեթոդի օգնությամբ կարելի է սովորել թուլացնել մկանները, ներշնչել հանգստի վիճակ, առաջացնել սիրտ-անոթային, շնչառական և մարսողական համակարգերի աշխատանքի հանգստություն: Աուտոգեն մարզման մեթոդը հիմնված է նրա վրա, որ լիարժեք թուլացման վիճակում մտովի կենտրոնացման և ինքնահամոզման ճանապարհով կարելի է իրագործել ֆիզիկական և հոգեկան վիճակի ինքնակարգավորումը:

Վերը նշվածի համար Ա.Ս. Մեդվեդևը առաջարկում է հատուկ վարժությունների ցիկլեր, որոնք դարձել են դասական՝ իրանի մկանների թուլացման, արյունատար անոթների լայնացման, սրտի աշխատանքի կարգավորման, շնչառության հսկողության, ներքին օրգանների և ուղեղի աշխատանքների համար:

Նրա համար, որպեսզի աուտոգեն մարզումների դեպքում կիրառվող ինքնահսկողությունը լինի արդյունավետ, անհրաժեշտ է հավաստալ դրա ներգործությանը:

Եթե ծանրորդը մարզչի օգնությամբ լրջորեն պատրաստվում է մրցումներին, ապա նա, որպես կանոն, մրցակցային բարդ իրավիճակներում հաջողությամբ հաղթահարում է անսպասելի դժվարությունները: Սակայն պատահում են հոգեբանական այնպիսի խանգարումներ, որի դեպքում մարզիկի վարքագիծը նկատելիորեն փոխվում է: Վ.Ն. Պլատոնովը [5] առանձնացնում է այդ փոփոխությունների հետևյալ ձևերը.

- արգելակային ձև՝ ուշադրության և մտավոր գործողությունների նկատմամբ կարողությունների նվազում, նոր պայմաններում վարժված գործողությունների կատարման կարողությունների վատթարացում, ընդհանուր մկանային ակտիվության նվազում,

- ազդակային ձև՝ սխալների քանակի ավելացում, քիչ մտածվող գործողություններին հակվածությունը, չարդարացված շտապողականությունը, իրարանցումը, որոշումների արագ փոփոխումը,

- ընդհանրացված ձև՝ շարժողական նկատելի գրգռվածություն, շարժումների կոորդինացիայի կտրուկ վատացում, սխալների ավելացում:

Ծանրորդը իր մարզչի ուղեկցությամբ պետք է հստակորեն որոշի մրցումներին մասնակցության դրդապատճառները, որոնք մղում են ուժերի դրսևորմանը:

Ծանրորդի հոգեբանական պատրաստության միջոցների զինանոցում ցուցադրելի տեղ պետք է զբաղեցնեն գիտակցության հսկողությամբ վարժությունների երևակայական կատարումը: Երբ մարզիկը մտովի պատկերացնում է կատարվող շարժումը կամ գործողությունը, նրա մոտ արագանում է զարկերակն ու շնչառությունը, բարձրանում է մարմնի ջերմաս-

տիճանը, տեղի են ունենում այնպիսի փոփոխություններ, որոնք իրենց տեղն ունեն իրական շարժումների դեպքում:

Ըստ Վ.Ա. Զապորոժանովի [2] տվյալների՝ մտաշարժիչ մարզումներից հետո հասնում են շարժումների մինչև 34% ճշգրտության, 16,8% արագության և ուժի 3,3% բարելավմանը:

Ինքնաներշնչման ժամանակ դրված նպատակը և խնդիրները կարևորվում են նրանով, թե որ ձևով են նրանք արտահայտվում՝ հասնել հաղթանակի, թե խուսափել պարտությունից: Ըստ Պ.Պ Մատվենի տվյալների [3]՝ առաջին տեսակի նպատակադրումը իրագործվում է 84% դեպքերում, իսկ երկրորդը՝ միայն 31% դեպքերում:

Մրցումների նախօրեին առաջարկվում է անցկացնել աուտոգեն մարզման հանգստացուցիչ մաս, իրականացնել զբոսանք անտառում և գետի ափին, դիտել զվարճալի ֆիլմ, լսել նախընտրած երաժշտություն և այլն: Հարկավոր է կրկին սթափ գնահատել սեփական ուժերը, համադրել դրանք հակառակորդների ուժերի հետ, համոզել իրեն հակառակորդի նկատմամբ հաղթանակին, դառնալ վստահ իր նկատմամբ, կշռադատել ապագա պայքարի ողջ ընթացքը, փորձել հակառակորդների մոտ ստեղծել իր ուժերի և հնարավորությունների վերաբերյալ կեղծ պատկերացումներ:

Եզրակացություն: Հատուկ գրականության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հոգեբանական հնարքները նպաստում են ծանրորդների սպորտային արդյունքների բարձրացմանը: Ծանրամարտի աշխարհի ուժեղագույն հավաքական թիմերի մրցակցային գործունեության ցուցանիշները վկայում են այն մասին, որ օլիմպիական խաղերի մրցանակակիրների և աշխարհի չեմպիոնների սպորտային բարձր նվաճումների տարիքը տատանվում է 24-27 տարեկանի սահմանում: Վերջինս վկայում է այն մասին, որ այդ տարիքում մարզիկները հոգեբանորեն պատրաստված են:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Вельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелой атлетике. Минск, 2000. - С. 206.
2. Запорожанов В. А., Кузьмин А. И., Дяченко В.Ф. Система отбора – важнейший фактор формирования резерва для олимпийский команд. - К., 1993.- С. 136-138.
3. Матвеев П. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов. К., 1999. - С. 318.
4. Медведев А. С., Смирнов В.Е. Уровень спортивного мастерства спортсменов тяжелоатлетов.1995. - С. 25-29.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997. - С. 583.

**ԲՈՆՅՔԱՄԱՐՏԻՎՆԵՐԻ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՏԱԳՆԱՊԱՅՆՈՒԹՅԱՆ
 ՎԵՐԱՀՄԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
 ԲԱՐԽՈՒԴԱՐՅԱՆ Ա., ԵՖԻՄՈՎԱ Ն.**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ
 ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՏԵՏՈՒՑ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Աշխատանքում հետազոտվել է բոնյքամարտիկների անձնային տազնապայնության մակարդակը: Իրականացվել է անձնային տազնապայնության և կամային ինքնավերահսկման մակարդակների համահարաբերակցական վերլուծություն: Արդյունքում ստացել ենք դրական և բացասական համահարաբերակցական կապեր:

Առանցքային բառեր: Հոգեկան պատրաստականության վիճակ, վարքագծային համակարգ, մոբիլիզացիա, տազնապայնություն, կամային ինքնավերահսկում:

**ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТНОЙ
 ТРЕВОЖНОСТИ БОКСЕРОВ
 БАРХУДАРЯН А. А., ЕФИМОВА Н.
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В настоящей работе исследовано уровень личностной тревожности боксеров. Проведен корреляционный анализ между личностной тревожностью и уровнем волевой саморегуляции. Выявлены как положительные, так и отрицательные корреляционные связи между этими психологическими параметрами.

Ключевые слова: *Состояние психологической готовности, система поведенческой активации, мобилизация, тревожность, волевая саморегуляция.*

PECULIARITIES OF REGULATION OF PERSONAL ANXIETY OF BOXERS
BARKHUDARYAN AA, EFIMOV N.
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. In this paper the level of personal anxiety of boxers has been studied and made a correlation analysis between dimensions of personal anxiety and level of volitional self-regulation. Both positive and negative correlations were revealed between above noted these psychological parameters

Keywords: *psychological readiness, behavioral activation systems, mobilization, volitional self-regulation.*

Արդիականությունը: Մարզիկի հոգեբանական վիճակը այն կարևոր գործոններից մեկն է, որը ապահովում է նրա գործունեության բարձր արդյունավետությունը սպորտային գործունեության իրականացման ընթացքում: Վերը նշված թեզը արդիական է, քանի որ ինչպես մարզիկը կոդրստորի իր ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության մակարդակը մրցման ընթացքում, պայմանավորված է թե ինչպիսի հոգեբանական վիճակում է գտնվում նա այդ պահին՝ մի դեպքում առկա վիճակը կարող է նպաստել, մյուս դեպքում խանգարել այդ գործունեության արդյունավետ իրականացմանը: Հարկ է նշել, որ մարզիկի հոգեբանական վիճակը մեծ նշանակություն ունի բարձ ֆունկցիոնալ մակարդակ ապահովելու համար, որը հնարավորություն կտա նրան լիարժեք կիրառել իր ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության մակարդակը սպորտային բարձր արդյունքի հասնելու համար: Երբ մարզիկը գտնվում է հոգեկան պատրաստականության վիճակում, մրցման մթնոլորտը նպաստում է ընդհանուր մոբիլիզացիային և ռեսուրսային հնարավորությունների ակտիվացմանը (օրինակ՝ աղբյուրներով կոտորույց հորմոնալ համակարգի ակտիվացումը և մակերիկամային

հորմոնի աստիճանի բարձրացումը), որի արդյունքում նա ցուցաբերում է պայքար վարքագծային համակարգի օպտիմալ աշխատանքը, երբ նույնիսկ գերազանցում է իր մարզումների ընթացքում գրանցած արդյունքները, մյուս դեպքում այդ գործոնները բացասական հոգեվիճակի պատճառ են հանդիսանում, երբ ակտիվանում է վախի վարքագծային համակարգը՝ որը կազմալուծում է նրա ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության մակարդակը:

Մարզիկի հոգեբանական պատրաստության գործընթացը պետք է այնպես իրականացվի, որպեսզի նրա մոտ մրցման ընթացքում գերակշռի «միայն պայքար» վարքագծային համակարգը, որը համապատասխանում է հոգեկան պատրաստականության վիճակին: Անբարենպաստ հոգեբանական վիճակների առաջացման նախապայմաններից է անձնային տազնապայնության բարձր մակարդակը, որը որպես մարզիկի անհատական առանձնահատկություն, կարևոր նշանակություն ունի սպորտային գործունեության արդյունավետ իրականացման համար: Անձնային տազնապայնության բարձր մակարդակը մրցման ընթացքում հաճախ արգելք է հանդիսանում մարզիկների համար, նպաստելով նրանց մոտ համապատասխան հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների բացասական տեղաշարժերի, որն էլ խանգարում է նրանց ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական հնարավորությունների լիարժեք դրսևորմանը: Այդ դեպքերում նրանց մոտ առաջանում է ավելորդ անհանգստություն, ինքնավստահության մակարդակի նվազում, ինչպես նաև մկանային լարվածության աճ, սրտի զարկերի հաճախացում, մակերեսային շնչառություն, ոտքերի թուլություն և այլն: Այս ամենը խանգարում է մարզման և մրցակցային գործընթացի առավել արդյունավետ իրականացմանը, խոչընդոտելով բարենպաստ ֆունկցիոնալ վիճակի և հոգեբանական աշխատու-

նակության բարձր մակարդակի պահպանմանը: Սակայն էթե անհատն ունի կամային ինքնավերահսկման բարձր մակարդակ, ապա նա կարող է գիտակցաբար, գործադրելով կամքի ուժ և կամային ճիգեր հաղթահարել առաջացած անբարենպաստ հոգեվիճակները:

Աշխատանքի նպատակը: Ուսումնասիրել բոնցքամարտիկների անձնային տազնապայնության մակարդակն ու նրա համահարաբերակցական կապերը կամային ինքնավերահսկման հետ:

Մեթոդները: Դիտում, հարցազրույց, թեստավորում, արդյունքների մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ուսումնասիրությունն անկացրել ենք Աբովյանում, Երևանում և Ծաղկաձորում՝ ուսումնամարզական հավաքների, որին մասնակցել են բոնցքամարտի երիտասարդների և մեծահասակների Հայաստանի ազգային հավաքականների 40 բարձրակարգ մարզիկներ: Թեստավորումը կատարվել է՝ Ա.Վ. Զվերկովի և Ե.Վ. Էյդմանի «Կամային ինքնավերահսկման ախտորոշում», Ե.Ա. Կալինինի «Սպորտային գործունեության դրդապատճառները», Չ.Դ. Սպիրերգերի և Յու. Լ. Խանինի «Տազնապի գնահատման» մեթոդներով:

Արդյունքները: ՀՀ բոնցքամարտի մեծահասակների հավաքականում անձնային տազնապայնության միջին մակարդակ ունեն 20 մարզիկներից 17 հոգի, երեք հոգի՝ ցածր, բարձր՝ ոչ ոք: Այն մարզիկների մոտ, որոնք միջազգային սպորտի վարպետներ են անձնային տազնապայնության մակարդակը միջին է, միայն 1 հոգու մոտ գրանցվել է անձնային տազնապայնության ցածր մակարդակ: Երիտասարդների հավաքականում անձնային տազնապայնության բարձր մակարդակ ունեն 20 մարզիկներից երեք հոգի, միջին՝ 17, ցածր՝ ոչ ոք: Հետազոտության արդյունքում ստացանք հետևյալ համահարաբերակցական կապերը՝

Բոնքամարտիկների անձնային տազնապայնության մակարդակի ու կամային ինքնավերահսկման համահարաբերակցական կապերի արժեքները
 $P \leq 0.01-0.05$ $N=40$

Անձնային տազնապ և կամք	R= -0.36796
Անձնային տազնապ և համառություն	R= -0.31281
Անձնային տազնապ և ինքնատիրապետում	R= -0.2942
Անձնային տազնապ և սպորտային կարգ	R= -0.393
Անձնային տազնապ և տարիք	R= -0.325
Անձնային տազնապ և շփման պահանջմունք	R= 0.376
Անձնային տազնապ և խրախուսանքի պահանջմունք	R= 0.28
Անձնային տազնապ և շփման պահանջմունք	R= 0.376

Վերլուծելով հետազոտության արդյունքները, բացահայտեցինք, որ կան բացասական համահարաբերակցական կապեր անձնային տազնապի և կամային ինքնավերահսկման, համառության և ինքնատիրապետման միջև: Որքան բարձր է կամային ինքնավերահսկման մակարդակը, այնքան ցածր է անձնային տազնապայնությունը: Ինչպես նաև դրական համահարաբերակցական կապեր կան բրնցքամարտիկների տարիքի, սպորտային փորձի և անձնային տազնապայնության միջև: Բացասական համահարաբերակցական կապեր կան նաև անձնային տազնապի և սպորտային կարգի միջև (միջազգային սպորտի վարպետ, սպորտի վարպետ և առաջին կարգի մարզիկներ): Որքան բարձր է մարզիկի սպորտային կարգը, այնքան ցածր է նրա մոտ անձնային տազնապայնության մակարդակը:

Կան նաև համահարաբերակցական կապեր սպորտային գործունեության դրդապատճառների և անձնային տազնապայնության միջև: Որքան բարձր է անձնային տազնապայ-

նության մակարդակը, այնքան մեծ է խրախուսանքի, շփման պահանջմունքները սպորտային գործունեության իրակա-նացման ընթացքում:

Եզրակացություն: Ամփոփելով վերոհիշյալ արդյունքները՝ կարելի է նշել, որ անձնային բարձր տազնապայնությունը, որպես մարզիկի անհատական առանձնահատկություն, լինելով համահարաբերակցական կապի մեջ կամային ինքնավերահսկման մակարդակի հետ, խոչընդոտում է մարզիկի ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական հնարավորությունների լիարժեք դրսևորմանը: Հետևաբար տազնապայնության անբարենպաստ մակարդակի հաղթահարման համար հարկավոր է իրականացնել հատուկ միջոցառումներ, ուղղված կամային ինքնավերահսկման, հուզականային ինքնականոնավորման հմտությունների ձևավորմանն ու կատարելագործմանը, որոնք հնարավորություն կտան մարզիկին մասնակցել մրցումներին հոգեբանական այնպիսի վիճակում, որը կնպաստի լիարժեք դրսևորելու իր ֆիզիկական և տեխնիկատակտիկական պատրաստականության բարձր մակարդակը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ильин. Е. П. Психология спорта.-СПБ.: Питер, 2009.
2. Пуни А.Ц. К психологической характеристике предстартового состояния спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1949. - №7. – С. 519-526.
3. Большая энциклопедия психологических тестов.-М.:Эксмо, 2009.-416 с.
4. Gray J.A., McNaughton N. The Neuropsychology of anxiety: an enquiry into the functions of the septo-hippocampal system (2nd edition). Oxford University Press, 2000.
5. <http://psylist.net/praktikum/00417.htm>

**ԸՍԲԻՇԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱԿԵՏՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՊԱՀՈՎՈՂ ՀՈԳԵՇԱՐԺԻՉ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ
ՑՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

ԳԵՂԱՍՅԱՆ Վ. Ղ.

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ, ԵՐԵՎԱՆ**

Ամփոփագիր: Հոդվածում ներկայացված է տարբեր որակավորում ունեցող ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների և հոգեբանական պատրաստության առաջատար ցուցանիշների հետազոտության արդյունքները: Բացահայտվել և հիմնավորվել են նրանց համահարաբերակցական կապերը:

***Առանցքային բառեր:** Համահարաբերակցական կապեր, հոգեշարժիչ ընդունակություններ, շարժողական ռեակցիա, մոբիլիզացիոն պատրաստություն, տեխնիկատակտիկական պատրաստականություն:*

**ПРОЯВЛЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОМОТОРНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ
ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ГЕГАМЯН В. К.
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психомоторных способностей и ведущие показатели состояния психической готовности борцов различных квалификаций. Выявлены и обоснованы их корреляционные достоверные связи.

***Ключевые слова.** Корреляционные связи, психомоторные способности, двигательная реакция, мобилизационная подготовка, техническая готовность.*

**THE FEATURES OF EXCELLENCE OF PUBLISHING
 ADMINISTRATION PROVIDING EFFICIENCY OF WRESTLING
 COMPETITIVE ACTIVITY
 GEGHAMYAN V. GH.
 ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
 SPORT YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. The article presents the results of the study of psychomotor abilities and the leading pokazatel'i state of mental preparedness of wrestlers of various qualifications. Their correlated and reliable connections were revealed and grounded.

Key words. *Corelational connections, psychomotor trajectories, motor reaction, mobilization preparation, technical gothicity.*

Արդիականությունը: Հոգեշարժիչ ընդունակությունների ուսումնասիրությունները տարբեր հեղինակների կողմից վկայում են, որ մարզիկի սպորտային պատրաստության համակարգում, այդ թվում՝ նաև ըմբշամարտում, էական դեր են կատարում և կազմում են մարզիկի հզեկան պատրաստականության բարենպաստ վիճակի ձևավորման կենտրոնական հենքը [1, 3 և ուրիշներ]:

Ըմբշի մրցակցային գործունեությունը, ընթանալով անմիջական ֆիզիկական կոշտ շփման, ժամանակի դեֆիցիտի, իրավիճակների կտրուկ փոփոխվող և լարված մկանային պայքարի պայմաններում, մարզիկից պահանջում է առավելազույն մոբիլիզացիոն պատրաստություն, շարժողական ռեակցիայի, մկանաշարժողական զգայությունների, ինչպես նաև՝ «մասնագիտացված ըմբռնումների» զարգացվածության բարձր մակարդակ:

Արդի ըմբշամարտում ուսումնասիրված հոգեշարժիչ ցուցանիշների նորովի դրսևորումներն ու նշանակությունը առավել են կարևորվում, ինչը նախկինում չի արտահայտվել ու հիմնավորվել ըմբշի պատրաստականության ոլորտում: Այս ամենը խնդիր է առաջադրում ուսումնասիրելու ըմբշի պատրաստականության ձևերի զարգացումն ու կատարե-

լագործումը, որոնք իրականանում են հոգեշարժիչ ցուցանիշների փոխկապակցված դրսևորումների օրինաչափություններով՝ որպես նրանց հոգեկան պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրեր [1]:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել ըմբիշի մրցակցային գործունեությունն ապահովող հոգեշարժիչ ընդունակությունների առավել առաջնային ցուցանիշներն ու փոխադարձ կապերը:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտություններն իրականացվել են դիտումների, թեստերի, լաբորատոր գործիքային հետազոտության, մաթեմատիկական-վիճակագրական վերլուծության մեթոդների կիրառմամբ:

Ընդհանուր առմամբ հետազոտվել են ազատ և հունահռոմեական ոճի 63 ըմբիշներ, որոնցից 33-ը ՀՀ ազգային հավաքականի բարձր որակավորման ըմբիշներ են: 30-ը ունեն ցածր որակավորում: Երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշների միջին մարզական ստաժը կազմում է 10-13 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների և հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտված մյուս ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի վերլուծության արդյունքում պարզվում է, որ առօրյա սովորական մարզումային գործողություններում դրսևորվող սխալ ռեակցիաների քանակն ու ժամանակը անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր են դրսևորել կայունության-արգելադիմացկունության ցուցանիշների հետ ($r = +0,48$, $r = +0,45$): Այս փաստը մեկնաբանվում է հետևյալ կերպ. հաճախ ըմբշամարտի մարզումային գործընթացում մարզիկին ներկայացվում են տարբեր, բայց ոչ առավելագույն բարդության շարժողական գործողությունների իրականացում, և այդ տևական, հաճախակի կրկնվող շարժողական գործողությունների արագ ու ճիշտ իրականացումը պահանջում է առօրյա

սովորական մարզումային պայմաններում իրականացվող շարժողական ռեակցիայի արդյունավետ դրսևորում, որի հիմքում ընկած են արգելքների հանդեպ բարձր դիմացկունությունը և կայունությունը, ինչի մասին են վկայում նաև վերը ներկայացված համահարաբերակցական կապերի դրսևորումները:

Սակայն, իրավիճակների բարդացման հետ մեկտեղ, բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերը փոփոխության են ենթարկվում, և արտակարգ լարվածության պայմաններում դրսևորվող շարժողական ռեակցիաները, որոնք համապատասխանում են ըմբիշի մրցակցային գործընթացում կատարվող բարդ շարժողական գործողություններին, համահարաբերակցվում են դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտի ($r = -0,47$) և նախամեկնարկային մարտական պատրաստականության վիճակի ցուցանիշների հետ ($r = -0,40$): Ուստի, ենթադրվում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտի ակտիվության և նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակի ապահովման գործընթացի կազմակերպումը կարող են նպաստել, որ ըմբիշիները գոտեմարտի ընթացքում ժամանակի դեֆիցիտի պայմաններում արագ կողմնորոշվեն և հնարավորինս առանց սխալներ թույլ տալու՝ իրականացնեն տեխնիկատակտիկական արդյունավետ գործողություններ ու հնարքներ:

Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան համահարաբերակցական կապ է դրսևորել մրցակցային հուզական դիմացկունության ($r = +0,53$), ներքին իմաստավորվածության սթրեստորների ($r = -0,40$), հուզական կայունության ($r = -0,43$) և նախամեկնարկային տենդի ($r = -0,43$) ցուցանիշների հետ: Պարզ շարժողական ռեակցիան համահարաբերակցվել է հուզական

կայունության ($r = +0,39$), իսկ առավելագույն մոբիլիզացիան՝ մրցակցային հուզական դիմացկունության ($r = -0,46$) և հուզական կայունության ($r = -0,41$) ցուցանիշների հետ: Հետաքրքրականն այն է, որ հետազոտված ցուցանիշներից շատերը նախկինում հեղինակների կողմից չեն կարևորվել ըմբիշի հոգեշարժիչ ընդունակությունների շարքում, սակայն հետազոտության արդյունքների համահարաբերակցական կապերի վերլուծություններից և մեր կողմից կատարված դիտարկումներից պարզ է դառնում, որ վերը նշված ցուցանիշները, այդ թվում և շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան ու պարզ շարժողական ռեակցիան, առավել էական նշանակություն են ստանում տեխնիկատակտիկական պատրաստականության գործում և կորոշ են հանդիսանալ ըմբիշի մրցակցային գործունեության արդյունավետության հիմնական երաշխիքներ, ինչպես նաև հոգեկան պատրաստականության վիճակի գնահատման մոդելային բնութագրեր:

Ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների համահարաբերակցական կապերն արտացոլում են այլ պատկեր: Այստեղ, ի տարբերություն բարձր որակավորում ունեցող ըմբիշների, գրեթե բոլոր հոգեշարժիչ ընդունակությունները համահարաբերակցվել են հետազոտված հոգեկան պատրաստականության վիճակի մյուս ցուցանիշների հետ:

Կարևորվում է նաև ներկայացված հոգեշարժիչ ընդունակությունների համահարաբերակցական կապերի համեմատումը բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների ցուցանիշների միջև, ինչը մեզ թույլ տվեց այդ համեմատության արդյունքների հիման վրա բացահայտել, որ, բացի բարձր և ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ոլորտում առկա տարբերությունների, ակնառու են հավաստի համահարաբերակցական տեղաշարժեր՝ կապված մրցակցային հոգեկան

հուսալիության, հոգեկան վիճակների, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների ու մասնագիտական մի շարք յուրահատկությունների հետ, որոնք կազմում են ըմբիշի հոգեբանական պատրաստությանը ներկայացվող խնդիրների հիմնական բովանդակությունը:

Եզրակացություններ: Ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը, ի տարբերություն բարձր որակավորման ըմբիշների, մեծամասամբ պայմանավորված է հոգեշարժիչ ընդունակություններով, որոնք ավելի անկայուն են, հաճախ կարող են փոփոխվել արտաքին և ներքին ազդակների ներքո և անմիջականորեն կախված են հոգեկան տարբեր երևույթներից (արտաքին և ներքին սթրես գործոններ, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներ, անձնային, իրավիճակային տազնապ, հուզական կայունություն, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններ և այլն):

Չնայած նույն ազդակները կան նաև բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային գործընթացում՝ սակայն նրանց մոտ առկա են հուզակամային կառավարման մեխանիզմների դրսևորումներ, որոնք ապահովում են բարձր մրցակցային արդյունքների կայուն մակարդակներ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Բարսյան Հ. Ա.**, Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում. Ուս. ձեռնարկ, - Եր., 2007, - 121 էջ

2. **Գեղամյան Վ. Ղ.**, Հոգեշարժիչ ֆունկցիաների դերը ըմբիշի տեխնիկատակտիկական պատրաստության համակարգում: Հանրապետական XXXVII գիտ. կոնֆ. նյութեր: Երևան, 2010, էջ 69-72

3. **Воробьев В. А.**, Комплексная диагностика психофизиологических функций борцов как ведущий фактор управления тренировочным процессом. Тез. Первого между. науч. конгресса «Нейробиотелеком-2004». - СПб.: Политехника, 2004. - с. 58

**ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՄԵԿՆԱՐԿԱՅԻՆ ՌԵԱԿՑԻԱՅԻ
ԺԱՄԱՆԱԿԸ ՈՐՊԵՍ ՀՈԳԵԿԱՆ ՖՈՒՆԿՑԻԱՆԵՐԻ
ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔ**

ՄԱՄԱԶԱՆՅԱՆ Վ. Մ., ԲԱԲԱՅԱՆ Կ. Ա.

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Հոդվածում փորձ է արվում վերլուծել էլիտար արագավազորդների մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակի և մարզական արդյունքի կապը նրանց հոգեբանական պատրաստվածության հետ:

Առանցքային բառեր: էլիտար, արագավազք, մեկնարկ, ժամանակ, հոգեբանական վիճակ, առաջնություն, եզրափակիչ:

**ВРЕМЯ СТАРТОВОЙ РЕАКЦИИ СПРИНТЕРА КАК РЕЗУЛЬТАТ
ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ
МАМАДЖАНЫЯН В. М., БАБАЯН К. А.
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Анотация. В статье делается попытка выявить связь между спортивным результатом и временной реакцией во время старта у элитарных бегунов с учетом их психологической подготовки:

Ключевые слова. Элитный, спринтер, старт, время, психология, состояние, первенство, финал.

**THE TIME OF SPRINTER'S START RESPONSE AS A RESULT OF
MANIFESTATION OF MENTAL
MAMAJANYAN V. M., BABAYAN K. A.
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORT, YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. The connection of time and sports result of elite sprinters start reaction depend on this psychological preparedness has been analyzed in this article.

Keywords. *Elite, sprinter, start, time, psychologcab, condition, competition, final.*

Արդիականությունը: Ժամանակակից սպորտում, առավելապես արզելավագրում, աթլետի ցույց տված արդյունքը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, այդ թվում՝ նաև հոգեբանական պատրաստությամբ:

Ժամանակակից գիտամեթոդական գրականության մեջ քիչ է ուշադրություն դարձվում ցածր մեկնարկում մեկնարկային հակազդման ժամանակի վրա: Հաշվի առնելով, որ աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում հաղթողը շատ դեպքում որոշվում է հարյուրերորդական վայրկյանների (վրկ.) տարբերությամբ, ուստի այն անտեսել չի կարելի: Մյուս կողմից մրցումների կանոնների համաձայն 0,100վրկ-ից արագ կաղապարներից պոկվելը համարվում է կեղծ մեկնարկ, ինչը լուրջ հոգեբանական խնդիր է արագավազորդի համար: Կեղծ մեկնարկից չի խուսափել նույնիսկ Ու.Բոլթը, որը 2013թ. աշխարհի առաջնության եզրափակչում որակազրկվեց:

Ըստ Վ.Բ.Առաքելյանի և Ֆ.Գ.Ղազարյանի (2008) արագաշարժության համար բնորոշ է ազդանշանի հանդեպ ռեակցիան: Արագավազում դա մեկնարկային ազդանշանն է, որը դասվում է պարզ ռեակցիայի շարքին և որը հնարավոր է մշակել:

Ե.Դ.Գագուան (2002) գտնում է, որ մեկնարկի ժամանակը՝ կրակոցից հետո առջևի կաղապարից պոկման պահը, էլիտար արագավազորդների մոտ հասնում է 0,35-0,38վրկ. և այն կազմում է ամբողջ արդյունքի 4%: Մրցատարածության մեծացման հետ հակազդման մեկնարկային ժամանակի նշանակությունը փոքրանում է, որի հետևանքով 200 և 400մ վազքա-

տարածություններում կեղծ մեկնարկի հավանականությունը փոքրանում է:

Աշխատանքի նպատակը: Ուսումնասիրել և հիմնավորել էլիտար արագավազորդների մեկնարկային հակազդման ժամանակի և հոգեբանական պատրաստության կապը:

Խնդիրը: Վերլուծել 2017թ. աշխարհի առաջնությունում արագավազքի լավագույն քառյակի ցույց տված արդյունքի կապը նրանց հոգեկան ֆունկցիաների հետ:

Մեթոդները: 1. Գրանցվել է արագավազորդների արդյունքը և մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը վազքահերթում, կիսաեզրափակիչում և եզրափակիչում: 2. Տեսանյութի բազմակի դիտումների միջոցով վերլուծվել է նրանց պահվածքը եզրափակիչից առաջ:

Հետազոտության արդյունքները: 2017թ. աթլետիկայի աշխարհի առաջնությունում Ու.Բոլթի վերջին մասնակցությունն էր, որը մեծ հետաքրքրություն էր առաջացրել միլիոնավոր երկրպագուների մոտ: Քանի որ մրցումը՝ առավել ևս արագավազքի եզրափակիչը, իր բնույթով բարդ հոգեբանական գործընթաց է, որում չի կարող մանրուք լինել, լրացուցիչ ճնշում է գործադրում եզրափակիչի մասնակիցների վրա:

Աղյուսակում տրված է չորս լավագույն արագավազորդների երկիրը, ծննդյան թիվը, անձնական ռեկորդը և դրա սահմանման տարին, վազքահերթում, կիսաեզրափակիչում և եզրափակիչում ցույց տված 100մ արդյունքը, մեկնարկային հակազդման ժամանակը և գրաված տեղը: Բոլոր չորս արագավազորդները՝ բացառությամբ Ք.Քոլեմանի, իրենց մարզական կարիերայի ընթացքում բազմաթիվ անգամ հանդիպել են տարբեր մակարդակի մրցումներում և միմյանց լավ ճանաչում էին: Կիսաեզրափակիչում և եզրափակիչում ցույց տված արդյունքների տարբերությունն այնքան էլ մեծ չէ: Աղյուսակի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ Ք.Քոլեմանի մեկնարկային

ռեակցիայի ժամանակը հավասար էր 0,123վրկ, որով նա առաջ անցավ Յու.Բլեյքից՝ 0,015, Ջ.Գաթլինից 0,016 և Ու.Բոլթից 0,060 վայրկյանով: Ու.Բոլթը տապալեց մեկնարկը, որի պատճառը վատ մարզավիճակն էր և մեկնարկում կոնցենտրացիայի պակասը: Ք.Քոլեմանի պարտությունը Ջ.Գաթլինին կարելի է բացատրել փորձի և հոգեբանական պատրաստության պակասով: Նա հավատարմով իր հաղթանակին վազքատարածության վերջնամասում չափից ավելի լարվել էր: Եթե Ջ.Գաթլինի հաղթանակը կարելի է օրինաչափ համարել, ապա Ք.Քոլեմանի և Ու.Բոլթի պարտվելու հիմնական պատճառը, կարծում ենք, վատ մեկնարկն էր:

Աղյուսակ

Էլիտար արագավազորդների մրցակցային արդյունքները պայմանավորող գործոնները

	Ազգանուն, անուն	Երկիրը	Անձնական ռեկորդը, տարին	Մրցումների փուլերը	Աղյուսակները (վրկ)	Մեկնարկային չափազանց ժամանակ(վրկ)	Տարր
1	Գաթլին Ջասթին	ԱՄՆ 1982	9,74 (2015) 19,57(2015)	վազքահերթ	10,05	0,149	1
				կիսաեզրափ.	10,09	0,152	2
				եզրափակիչ	9,92 SB	0,138	1
2	Քոլեման Քրիստիան	ԱՄՆ 1996	9,82 (2017) 19,85	վազքահերթ	10,01	0,196	1
				կիսաեզրափ.	9,97	0,141	1
				եզրափակիչ	9,94	0,123	2
3	Բոլթ Ուսեյն	ՀԱՄ 1986	9,58(2009)WR 19,19(2009)WR	վազքահերթ	10,07	0,166	1
				կիսաեզրափ.	9,98	0,166	2
				եզրափակիչ	9,95 SB	0,183	3
4	Բլեյք Յոհան	ՀԱՄ 1989	9,69 (2012) 19,26 (2011)	վազքահերթ	10,13	0,148	2
				կիսաեզրափ.	10,04	0,139	1
				եզրափակիչ	9,99	0,137	4

Ծանոթություն: ԱՄՆ – Ամերիկայի միացյալ նահանգներ,
 ՀԱՄ – Ճամայկա,
 SB–մրցաշրջանի լավագույն արդյունք, WR–աշխարհի ռեկորդ:

Եթե Ու.Բոլթը ցույց տար կիսաեզրափակիչի մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը (0,166վրկ.) կհաղթեր Ք.Քոլեմանին: Որոշ տվյալներով Ու.Բոլթը ցանկացել էր իր մրցելույթներն ավարտել 2016թ. օլիմպիական խաղերից հետո, սակայն ինչ-ինչ պատճառներով նա որոշել էր իր մրցելույթներն ավարտել Լոնդոնում: Նրա այդ որոշումն մարզական տեսակետից իրեն չարդարացրեց, քանի որ չկարողացավ լավ մարզավիճակ ձեռք բերել և ոչ էլ հոգեբանորեն պատրաստվել մրցումներին:

Եզրակացություններ: 1. Վերլուծելով ստացված արդյունքները պետք է նշել, որ Ու.Բոլթը ֆիզիկապես և հոգեպես պատրաստ չէր Լոնդոնում կայացած աշխարհի առաջնությա- նը: 2. Եզրափակիչում Ու.Բոլթի մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը (0,183վրկ.) վատագույններից էր նրա մարզական կարիերայում, որը գտնում ենք հոգեբանական վատ պատրաստության արդյունք էր (մեկնարկում կոնցետրացիայի կորուստով):

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան, Ֆ.Գ. Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, - Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2008. – 81 էջ
2. Гагя Е.Д. Тренировка спринтера – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 72с (Библиотека легкоатлета)
3. www.IAAF.com 100 meter Result Word-Championshtps London 2017

**ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻՎՆԵՐԻ ՀՈԳԵՀԻԳԻԵՆԱՅԻ
ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

ՄԿՐՏՄԻՍՅԱՆ Մ. Պ., ՄԿՐՏՄԻՍՅԱՆ Լ. ՅՈՒ.

**ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Հոդվածը վերաբերում է բարձրակարգ մարզիկների հոգեկան առողջության խնդիրներին: Վերլուծվում են մրցումների եւ հոգեկանոնավորման գործընթացում մարզիկների մարմնում ֆունկցիոնալ փոփոխությունների հոգեբանական մեխանիզմները: Քննարկվում են բարձրակարգ մարզիկների հոգեկան առողջությունն ապահովող հոգեախտորոշման եւ հոգեկանոնավորման գործընթացների կազմակերպման օպտիմալ եղանակներն ու միջոցները:

***Առանցքային բառեր.** հոգեկան առողջություն, գործառնական վիճակներ, հնարավորություններ, հուզական ոլորտ, հոգեախտորոշում, հոգեկարգավորում:*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ПСИХОГИГИЕНЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ**

**МКРТУМЯН М.П., МКРТУМЯН Л.Ю.,
АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Х. АБОВЯНА, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы обеспечения психического здоровья высококвалифицированных спортсменов. Анализируются психологические механизмы функциональных изменений организма у спортсменов в ходе соревнований и в процессе психорегуляции. Обсуждаются оптимальные пути и средства организации психодиагностических и психорегулирующих процессов, обеспечивающих психическое здоровье спортсменов в спорте высших достижений.

Ключевые слова: психическое здоровье, функциональные состояния, возможности, психическая сфера, психодиагностика, психорегуляция.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PROVIDING THE PSYCHOHYGIENE OF HIGHLY-QUALIFIED SPORTSMEN

MKRTUMYAN M. P., MKRTUMYAN L. Y.
ARMENIAN STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY
AFTER KH. ABOVYAN, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The article discusses the problems of ensuring the mental health of highly-qualified sportsmen. It analyzes the psychological mechanisms of functional changes in the body of athletes during the competitions and psychoregulation process. It discusses the optimal ways and remedies of organization of psychodiagnostic and psychoregulation processes which ensure the mental health of highly-qualified sportsmen.

Keywords: mental health, functional conditions, capabilities, the psychic sphere, psychodiagnostics, psychoregulation.

Արդիականությունը: Բարձրագույն նվաճումների ժամանակակից սպորտը աչքի է ընկնում իր դիտարժանությամբ, մրցակցական սուր պայքարի, դրամատիզմի հագեցվածությամբ: Ծանրաբեռնված մարզումների ու մրցակցական սուր պայքարի ընթացքում էներգետիկ մեծ ծախսերի, տարբեր պատճառներով դրանց չվերականգնվելու դեպքում մարզիկների օրգանիզմում առաջանում են վնասվածքներ, հյուժման երևույթներ [1, էջ 151]: Ուստի, ընդհանուր և հոգեկան առողջության հոգեհիգիենայի հիմնախնդիրը խիստ արդիական է բնագավառի գիտնականների ու մարզիչների համար:

Աշխատանքի նպատակը: Բարձրակարգ մարզիկների ընդհանուր և հոգեկան առողջության ապահովման հոգեբանական արդյունավետ համակարգի առաջադրումը:

Աշխատանքի խնդիրները: Նպատակի իրականացման համար առաջադրվել են կազմակերպչական մի շարք խնդիրներ:

ա) մարզիկների հուզական վիճակների, գործառնական հնարավորությունների հոգեախտորոշման մարտկոցի ստեղծում,

բ) կոգնիտիվ համակարգի տեղաշարժերի վերահսկման մեթոդների ընտրություն,

գ) հոգեմկանային մարզման վերականգնող, ուղեկցող համալիրի ստեղծում [4, էջ 11]:

Բարձրակարգ մարզիկների հոգեկան առողջության գնահատականները տրվում են նրանց օրգանիզմի գործառնական հնարավորությունների հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխությունների հիման վրա: Լ.Պ. Գրիմակի բնութագրմամբ՝ «մարզիկների հոգեկան առողջության, նրանց գործառնական հնարավորությունների անկման ցուցանիշներից մեկը բարձր մակարդակի շարունակական սթրեսի, հոգնածության, հիասթափության արտահայտվածությունն է» [3, էջ 54]: Դրանցում կենտրոնական տեղ են զբաղեցնում մարզիկների հուզական ոլորտի փոփոխությունները: Բարձրակարգ մարզիկների հոգեկան առողջության ապահովման ուղեկցող աշխատանքները անհրաժեշտ ենք համարել կառուցել հետևյալ պահանջների շրջանակներում.

1. Մարզաձևի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունների հաշվառում,

2. Մարզիկների անհատական հոգեբանական, ֆիզիկական, տարիքային, սեռային առանձնահատկությունների հաշվառում,

3. Մարզիկների հոգեկան հյուծվածության, օրգանիզմի գործառնական հնարավորությունների փոփոխության յուրահատկությունների հաշվառում,

4. Մարզումային ու մրցումային փուլերում դիտարկվող հոգեճանաչողական փոփոխությունների հիման վրա անհատական անկետաների, ստեղծում,

5. Կանխարգելիչ, վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպում:

Աշխատանքների իրականացման հիմքում դրվում են հույզերի յուրահատուկ փոփոխությունների ցուցանիշները: Դա հիմնավորվում է այն հանգամանքով, որ

1. հուզական վիճակները զուգակցում են հոգեկան բոլոր երևույթներին: Դրանց բնութագրերի փոփոխությունները միջնորդավորված տեղեկություններ են տալիս մարզիկների հոգեկան ոլորտի վերաբերյալ [3, էջ 54],

2. հոգեմկանային մարզման միջոցների շնորհիվ հնարավորություն է ստեղծվում անհրաժեշտ փոփոխություններ առաջացնել մարզիկների հոգեմարմնական ցանկացած համակարգում:

Համակարգերի փոխադարձ Ֆունկցիոնալ կապվածությունը, ըստ Ա.Պ. Անոխինի ֆունկցիոնալ տեսության, «համակարգի շրջանակներում ազդելով որևէ ենթահամակարգի վրա միջնորդավորված կերպով ազդում ենք նաև ամբողջ համակարգի վրա»: Կարծում ենք, որ ճանաչելով դրանց փոփոխության մեխանիզմները՝ արդյունքում կարող ենք ապահովել սպասվելիք անհրաժեշտ փոփոխությունը [2, էջ 73]: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է տալիս ապահովելու կանխարգելիչ և վերականգնողական աշխատանքների արդյունավետությունը, ինչպես նաև վերահսկելու անձի խորքային կառույցների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների փոփոխության տեղաշարժերը:

Ա.Ռ. Լուրիան առանձնացնում է հոգեկան երևույթների ծագման համար հենք հանդիսացող երեք հիմնական բլոկ-համակարգեր: 1-ը անձի արթմնի վիճակի պահպանման բլոկն է, 2-ը՝ օրգանիզմի ընդհանուր տոնուսի և արտաքին միջավայրի հետ ակտիվ կապի բլոկը, 3-ը՝ հոգեկան գործունեության ծրագրավորման, կարգավորման և վերահսկման բլոկը [5, էջ՝ 214]: Այդ բլոկ-համակարգերի ակտիվ գործունեությունը

նր պայմանավորված է անձի օրգանիզմի ընդհանուր օպտիմալ տոնուսի ապահովման կարողունակությամբ: Այս տեսանկյունից՝ մարզիկների քրոնիկ բնույթ կրող ծանրաբեռնվածությունն ու գերհոգնածությունը պատճառ են հանդիսանում վնասվածքների և ժամանակի ընթացքում մարզաձևին բնորոշ վտանգավոր փոփոխությունների, երբեմն նաև հիվանդությունների առաջացման համար:

Մասնագիտական գրականության վերլուծություններն ու փորձը ցույց են տալիս, որ մարզիկների հոգեկան առողջության տատանումները զուգակցվում են յուրահատուկ բացասական հույզերի դրսևորմամբ [1, 3, 4]: Այս կապակցությամբ, հոգեդիագնոստիկ և հոգեկարգավորման ներգործությունների համակարգերի հմուտ կիրառումը հիմք է հանդիսանում մարզիկների հոգեկան առողջության կանխարգելիչ, վերականգնողական աշխատանքների արդյունավետ իրականացման համար: Որպես վերականգնողական հոգեբանական միջոցներ՝ նպատակահարմար է հոգեմկանային և աուտոգեն մարզման համակարգերի նախընտրությունը, քանզի դրանք ուղղված են կարգավորելու ինչպես օրգանական, կենսաբանական, այնպես էլ հոգեկան ոլորտի գործառութային վիճակներն ու հնարավորությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Մկրտումյան Մ. Պ. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանություն: Փրկակարների հոգեբանական պատրաստության տեխնոլոգիաներ, Զանգակ, Երևան, 2013թ., 248 էջ:
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., Медицина, 1975, 447с.
3. Гримак Л. П. Общение с собой. М.: Политиздат, 1991, 320с.
4. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. –СПб.: Питер, 2004., 464с.
5. Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1969. -432с.

**ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ԿՈՂՄԵՐԻ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ
ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՅՈՒՄ**

ՆԻԿՈՅԱՆ Մ.Է.

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Ժամանակակից ֆուտբոլի զարգացման միտումները՝ խաղային գործողությունների անընդհատ լարվածության մեծացումը, կտրուկ սրում է մրցակցությունը մրցանակային տեղերի համար: Մարզական արդյունքների բուռն աճը մեծ պահանջներ է ներկայացնում ոչ միայն մարզիկի ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, այլ նաև նրա հոգեբանական պատրաստության համակարգի վրա: Մարզական նվաճումների և պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության փոխադարձ կապը կարևորագույն գործոններից է, որով պայմանավորվում է խաղային գործունեության արդյունավետությունը:

Առանցքային բառեր: *Մարզիչ-մասնագետ, սոցիոլոգիական հարցում, հոգեբանական պատրաստություն, շարժողական ընդունակություններ, պատրաստվածության կողմեր, պատանի ֆուտբոլիստներ, մարզական բարձր նվաճումներ, նորագույն մարզման մեթոդիկա, տարեկան մարզման գործընթաց:*

О ЗНАЧИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
НИКОЯН М.Э.
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, РЕСПУБЛИКА АРМЕНИЯ

Аннотация. Тенденция развития современного футбола требует напряжению игровой деятельности, резко обостряется конкуренция. Рост спортивных результатов предъявляет большие требования, по всем сторонам подготовки и особенно психологической.

Ключевые слова. тренер-специалист, социологический опрос, двигательные способности, психологические свойства, стороны подготовки, юные футболисты, высокие спортивные достижения, методика тренировок, круглогодичная тренировка.

THE IMPORTANCE OF MULTISIDE PREPARATION IN THE PROCESS YOUNG FOOTBALLERS TRAINING
NIKOYAN M.E.
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT, ARMENIA, YEREVAN

Abstract: The tendency of modern football development, the increase of constant tension, sharply increases the competition for competitive places. The growth of training results presents huge demands not only for sportsman's physical, technical, tactical condition but also his psychological preparation. The mutual interconnection of teenage footballers' Preparation and sport achievements is one of the most important factors for the efficiency of playing activity.

Keywords: professional coach, sociological survey, mobility skills, psychological preparation, sides of training, junior football players, high training achievements of teenage footballers', the latest training methodology, the process of annual training.

Արդիականությունը: Համաշխարհային ֆուտբոլի զարգացման միտումները վկայում են խաղային գործողությունների անընդհատ լարվածության մեծացմամբ, մարզիկի ֆիզիկական պատրաստվածության նշանակությամբ, խաղային հնարքների ճշգրիտ կատարմամբ և բարձր էֆեկտիվությամբ: Առավել ևս կտրուկ սրվում է մրցակցությունը համաշխարհա-

յին ասպարեզում, մրցանակային տեղերի համար, առավելապես հաղթում է նա ով գերազանցում է մրցակիցներին ոչ միայն ֆիզիկական կամ տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստականությամբ, այլ նա, ով ունի ավելի բարձր բարոյահոգեբանական պատրաստություն:

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

Սպորտային հոգեբանության մեջ, հատկապես խորհրդային մասնագետների նախաձեռնությամբ [1,2,3,4,5], առանձնացվել են մարզիկների պատրաստության հետևյալ հիմնական ուղղությունները՝ ընդհանուր հոգեբանական պատրաստականություն և կոնկրետ մրցման հոգեբանական պատրաստականություն:

Մարզական նվաճումները առավելապես պայմանավորված են հոգեբանական համալիր գործոններով, որոնք ունեն բարդ կառուցվածք ու դրսևորման կոնկրետ բնույթ, մարզումներում ու մրցումներում դրսևորվում են տարբեր մարզաձևերին բնորոշ հատկանիշներով:

Այս ամենը ստիպում է, որ ֆուտբոլիստների պատրաստության մեթոդիկայի գործընթացում որոնել և կիրառել մանկավարժական, հոգեբանական նոր մոտեցումներ:

Ֆուտբոլում մարզական վարպետության հաջողությունը որոշվում է այնպիսի գործոններով, ինչպիսիք են՝ մարզիկի ֆիզիկական վարպետության մակարդակը, տակտիկական մտածելակերպը, տեխնիկական վարպետությունը, հոգեբանական պատրաստությունը նրա բնածին ձիրքը, մարզվելու ցանկությունը, սերը դեպի ֆուտբոլը, ինչպես նաև մարզական գործընթացի կազմակերպումը:

Մարզական նվաճումների և պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության փոխադարձ կապը կարևորագույն գործոն-

ներից է, որով պայմանավորվում է խաղային գործունեության արդյունավետությունը:

Նշված դրույթի իրականացումը հատկապես կարևոր է մանկապատանեկան ֆուտբոլում, քանի որ վերջինս հանդիսանում է մեր երկրի ազգային հավաքականի հերթափոխ: Այս տեսանկյունից կա որոշակի առաջընթաց, սակայն հիմնախնդիրը դեռևս հեռու է իր վերջնական լուծումից: Ուստի տվյալ ուղղվածության մեջ անհրաժեշտ են նպատակաուղղված և հեռանկարային աշխատանքներ: Մանկավարժական և հոգեբանական մոտեցումների և նախադրյալների հիմնավորման նպատակով ստորև քննարկվել են մի շարք հարցեր:

Նպատակը: Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության կողմերի արդյունավետ մշակման ճանապարհով հասնել մարզման կատարելագործման:

Խնդիրները: Բացահայտել պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության կողմերի առանձնահատկությունները դրանց նպատակաուղղված մշակումը:

Մեթոդները: Հետազոտվել և ընդհանրացվել են հիմնախնդրի գիտամեթոդական աղբյուրները, կատարվել է մանկավարժական դիտումներ, սոցիոլոգիական հարցում և գիտափորձի արդյունքների մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքները և դրանց քննարկումը: Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են պատանի ֆուտբոլիստների հետ աշխատող 50 մարզիչներ, որոնց միջին տարիքը կազմել է 39 տարեկան, մանկավարժական աշխատանքի ստաժը՝ 11.8 տարի:

Ուսումնասիրվել է մասնագետների կարծիքը տարբեր տարիքի պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության բոլոր կողմերին հատկացվող ժամանակը (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության բոլոր կողմերին հատկացվող ժամանակը տոկոսներով

Պատրաստության կողմերը	Տարիքային խմբերը		
	11 - 12	13 - 14	15 – 17
Տեսական	53	44	67
Տեխնիկական	100	96	93
Տակտիկական	33	96	98
Ֆիզիկական	27	62	98
Հոգեբանական	58	89	82
Ինտեգրալ	16	13	40

Այստեղից հետևում է, որ տարիքի հետ մեծանում է պատրաստության բոլոր կողմերին հատկացվող մասնաբաժինը, ինչն ամբողջովին օրինաչափ երևույթ է: Այսպես օրինակ, 11-ից մինչև 17 տարեկանը տակտիկական պատրաստության նշանակությունը մեծանում է 33-ից մինչև 98%, հոգեբանականը՝ 58-82% և այլն: Տարիքային բոլոր խմբերում տեխնիկական պատրաստությանը հատկացվող ժամանակը պահպանվում է գրեթե նույն մակարդակով:

Ինչ վերաբերում է ֆիզիկական պատրաստությանը, ապա ուսումնամարզական ավագ խմբերում մեծանում է դրանց մասնաբաժինը:

Եզրակացություն: Ֆուտբոլի վերաբերյալ մարզիչների հետ անցկացվող սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում մենք հնարավորություն ունեցանք բացահայտելու հիմնահարցեր, որոնք առնչվում են պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության կողմերի փոխադարձ կապի կարևորությանը հատկապես հոգեբանական: Այսպիսով, հաստատվել են այն դրույթները, ըստ որի ստացվել են ցուցանիշներ մար-

գումների պլանավորման, շաբաթական միկրոցիկլում պարապմունքների քանակի, նրանց տևողության, մրցումների մասնակցելու թույլատրելի նորմերի վերաբերյալ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բաբայան Հ.Ա. Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում. – Երևան- 2007. – 121 էջ
2. Լալայան Ա.Ա. Սպորտային հոգեբանություն. – Երևան- 1976. – 176 էջ
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն. - Երևան - 1997.- 168 էջ
4. Рудик П.А., Пуни А.Ц, Худадов Н.А. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям.- М.: ФиС, 1968, - 168 стр.
5. Горбунов Г.Д. Психология в спорте. М.: ФиС. – 1986. –208 стр.

**ՀՈԳԵԲԱՆԳԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅԱՆ
 ԿԱՐԵՎՈՐՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐՈՒՄ
 ՄԱՐԳՍՅԱՆ Դ. Յ.**

**ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ,
 ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Հոդվածում անդրադարձ է կատարված սպորտի հոգեբանության կարևոր հիմնախնդիրներից մեկի՝ մարզիկի հոգեբանական պատրաստությանը: Ներկայացված է վերջին տարիներին ավելի շատ կիրառական դարձած այն փորձը, որը վկայում է հոգեկարգավորման՝ աուտոգեն մարզումների և ինքնակառավարման հմտությունների միջոցով մարզիկների հոգեբանական, ինչու չէ նաև ֆիզիկական պատրաստության վրա արդյունավետորեն ներգործելու մասին:

Առանցքային բառեր: *Աուտոգեն մարզում, ինքնակառավարում, հոգեբանական և ֆիզիկական պատրաստվածություն:*

**ВАЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ
 САРГСЯН Д. Ю.
 ЕГУ, ЕРЕВАН. АРМЕНИЯ**

Аннотация. В статье рассматривается одна из важных проблем психологии спорта психологической готовности спортсмена. Представлен опыт психорегуляции, который в последние годы приобрел прикладное значение. Приводятся эффективность аутотренинга и значение навыков самоконтроля в психологической и физической готовности спортсменов.

Ключевые слова: *аутотренинг, самоконтроль, психологическая и физическая готовность.*

**IMPORTANCE OF USING PSYCHO - REGULATION
TECHNIQUES IN THE SPORT
SARGSYAN D. YU.
YSU, YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. One of the important problems of the sport psychology psychological preparing of sportsmen is discussed in this article. The experience of psycho-regulation is presented, which in recent years has become of practical importance. The effectiveness of auto-training and the importance of self-control skills in the psychological and physical fitness of athletes are given.

Keywords: *auto-training, self-control, psychological and physical preparing.*

Արդիականությունը: Ժամանակակից հասարակ-ությունն իր զարգացման և քաղաքական աճի համար անհրաժեշտ է ունենա կայուն սպորտային հաջողություններ: Սպորտը նպաստում է ոչ միայն անձի անհատական զարգացմանը, այլ նաև հասարակական միջազգային շփման, միջէթիկական հարաբերությունների կառուցման կարևոր օղակ է: Ուստի բոլոր ժամանակներում էլ արդիական է սպորտի զարգացման հեռանկարները, մարզիկների մասնակցությունը և հաջողությունները տարբեր միջոցառումներին և մրցումներին: Այդ իսկ պատճառով մարզիկի գործունեության արդյունավետությունը և նրա հաջողությունների մակարդակը պայմանավորված են նրա ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածությամբ:

Մարզիկի հոգեկանը ձևավորվում և կատարելագործվում է մարզումային և մրցակցային գործընթացներում, շրջապատող աշխարհի հետ ակտիվ փոխհարաբերություններում: Հաջողությունը սպորտում նշանակալի չափով պայմանավորված է հենց մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով: Կոնկրետ մարզաձևերը մարզիկի հոգեկանին ներկայացնում են որոշակի պահանջներ և ձևա-

վորում նրա ընդունակությունները մրցակցային գործունեության հաջող իրագործման համար: Համեմատած ցածր որակավորման մարզիկների և սպորտով չբարավոր անձանց հետ՝ բարձրակարգ մարզիկների անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունները բացահայտել են բարձրակարգ մարզիկներին բնորոշ բնավորության գծեր (Morgan W.P. 1980, Leith M.R 1992, Բարայան Հ.Ա., Ավանեսյան Հ.Մ., Արարատյան Ա.Բ., 2003 և ուրիշներ), որոնց թվին են դասվում՝

- գերազանցելու և հասարակական վստահության զգացում,

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

- համառություն, զսպվածություն,

- հուզական դիմացկունություն,

- բարձր նպատակալացություն,

- էքստրավերտություն և մրցակցային տրամադրվածություն [1, 2]:

Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ յուրաքանչյուր մարզաձևում մարզական և մրցակցային գործընթացների ազդեցության տակ ձևավորվում են տվյալ մարզաձևին բնորոշ հոգեդինամիկ հատկություններ, որոնք մի կողմից նպաստում են հատուկ ընդունակությունների զարգացմանը, իսկ մյուս կողմից հանդիսանում են մարզիկի գործունեության անհատական ռճի ձևավորման հիմքը, որոնք սպորտային հաջողությունների գրավականներ են:

Մարզիկին սպորտային հաջողությունների պատրաստելու բազմաթիվ հոգեբանական միջոցառումներ կան, որոնց շարքերն այսօր համալրվել են նաև հոգեկարգավորման (աու-

տոզեն մարզումներ և ինքնակառավարման հմտություններ) տեխնիկաներով:

Ժամանակակից հոգեբանության տեսական և մեթոդաբանական հիմքերն ուսումնասիրելիս անպայման նկատում ենք դեռևս անտիկ դարաշրջանից մեզ հասած գիտահայեցակարգեր, որոնք իրենց հիմնարար և խորքային փիլիսոփայությամբ հանդես են գալիս ներկայիս հոգեբանության գաղափարական հիմնաքարերը: Այս առումով մեծ է նաև անցյալից մեզ հասած կիրառական և պրակտիկ հոգեբանության փորձը, որը մինչ այսօր ևս իր մեջ ներառում է դարավոր հոգեբանական պատմություն: Շատերիս է հայտնի ժամանակակից հոգեթերապևտիկ, հոգեշտկողական և հոգեզարգացնող բազմաթիվ ուղղություններ, որոնք իրենց վարժանքներում և տեխնիկաներում կիրառում են Հին և Նոր Արևելքից ներմուծված գաղափարախոսություններ: Հոգեվերլուծաբանները (Ջ. Ֆրեյդ, Կ. Գ. Յունգ) անգիտակցական ուսումնասիրության և հոգեթերապիայի համար կիրառում են հիպնոսի տեխնիկաներ, հոգեսինթեզը (Ռ. Ասսաջոլլի) [3] ամբողջության ինքնաներշնչման վարժությունների համակարգ է, սթրես կանխարգելման և հաղթահարման ուղիները (Հ. Սելյե) նույնպես հիմնված են ինքնակարգավորման հմտությունների վրա: Այս շարքը կարելի է անընդհատ թվել, սակայն հակիրճ լինենք և ասենք, որ ինքնակառավարման և ինքնակարգավորման հոգեբանական վարժանքները, որոնք առատոզեն մարզումների հիմնական տեխնիկաներն են, նույնպես ծագել և պրակտիկ հոգեբանության մեջ կիրառական են դարձել դեռևս հին քաղաքակրթություններից՝ հատկապես Հին Արևելքից: Առատոզեն մարզումների հիմքում ընկած են շնչառական, ֆիզիկական և մտքի ակտիվացման վարժություններ (դինամիկ մեդիտացիա, պրանայամա, յոգա), ինչպես նաև արևելյան մարտարվեստներն ու դրանց նախավարժանքները (ուշու, քունգ-

ֆու, ցիգուն, տաի – չի և այլն): Բոլոր այս պատմամշակութային զարգացում ունեցող ուսմունքներից (ուսմունք են կոչում, քանի որ դրանցից յուրաքանչյուրն իր հիմքում ունի կրոնափիլիսոփայական մեծ գաղափարախոսություն) հոգեբանությունը ընտրել և կազմել է հոգեմարմնական վարժությունների համակարգ, որը հիմնականում կիրառվում է միաժամանակ հոգեբանության տեսական և պրակտիկ գիտելիքների հետ համադրելով, քանի որ նրա յուրաքանչյուր բաղադրիչ կամ տեսակ ապահովում է մարդու ֆիզիկական, մտավոր և հոգևոր հավասարակշռվածությունը [5]: Այդ ընդհանուր համակարգված և ամբողջացված վարժանքների համալիրը կոչվում է հոգեկարգավորում, որտեղ գլխավոր տեխնիկաներ են հանդիսանում աուտոգեն (auto՝ ինքնա կամ ինքնուրույն, gen՝ ծագող) մարզումները և ինքնակառավարման հմտությունները: Աուտոգեն մարզումները շնչառական և ռելաքսացիոն (հանգստացնող և թուլացնող) վարժություններ են, նման նախավարժանքի, որոնք ցանկացած սպորտաձևի առաջնային պայման են, օգնում են անձին հասկանալ սեփական հուզական վիճակները, գնահատել դրանք և կառավարել, ձերբազատվել ճնշող ապրումներից և կուտակված բացասական հույզերից, տիրապետել սթրեսի հաղթահարման մեխանիզմներին և հոգեբանական տեխնիկաներին՝ դրանք հետագայում կիրառելու համար: Ըստ գերմանացի բժիշկ Ի. Շ. Շուլցի (ով համարվում է աուտոգեն մարզումները բուժական նպատակով առաջին կիրառողներից մեկը)՝ աուտոգեն մարզումները մարդու օրգանիզմում առաջ են բերում ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, որոնք իրենց ազդեցությունն են ունենում ոչ միայն մկանաշարժողական համակարգի բարելավման, այլ նաև հոգեբանական վիճակի կարգավորման վրա [4]:

Իսկ ինքնակառավարումը, ավելի շատ ինքնատիրապետումն ու ինքնազսպումն անձի վարքային և հուզական ոլոր-

տի դրսևորում է, որի հիմնական նպատակն է կառավարել հուզական հակազդումները և վերաբերմունքի զիտակցված փոփոխություններ առաջ բերելը: Ինքնակառավարման լավագույն մեխանիզմներից է ինքնաներշնչումը, որը հնարավորություն է տալիս սեփական անձի մեջ ցանկալի հոգեվիճակներ առաջացնել: Այն իրականացվում է խոսքի, գործողությունների կամ ինչ-որ արտահայտիչ շարժումների միջոցով: Գիտակցված ինքնաներշնչումը արդյունավետ կիրառելու համար հարկավոր է մարզել ոչ միայն միտքն ու մտածողությունը, այլ նաև անձնային մի շարք որակներ, որոնցից են կամային հատկանիշները, հանդուրժողականությունը, համբերատարությունը, լավատեսություն, ներողմտությունը և այլն:

Աուտոգեն մարզումները սպորտային պարապմունքների ժամանակ մարզիկներին հնարավորություն են տալիս, ոչ միայն հոգեպնդվել, բարձրացնել կամային որակները՝ նպատակասլացությունը, տոկոսությունը, ճկունությունը, համարձակությունը, այլ նաև անհրաժեշտության դեպքում անձնային մակարդակում հասնելով ինքնահաղթահարման՝ ապահովել սպորտային գործունեությունում հաջողության ուղիները [4]:

Կառավարել օրգանիզմի գործունեությունը և հուզական՝ հատկապես բացասական բնույթի ապրումները անձի կենսունակության և գործունեության արդյունավետության ապահովման համար շատ կարևոր են, քանի որ այն հավասարակշռության և ներդաշնակության մեջ է պահում մարմնի ոչ միայն ֆիզիկական պատրաստվածությունը, այլ նաև հոգեկան գործընթացների միջև փոխհարաբերությունները՝ ապահովելով վարքային ադեկվատություն և կայուն հուզական տոնուս:

Ընդհանրացնելով կարող ենք նշել, որ աուտոգեն մարզումները ստեղծում են հնարավորություն հանգստանալու,

կանոնավորվելու, ցավադիմացկուն դառնալու, ակտիվանալու, ձերբազատվելու վատ սովորություններից, անձնային և ապրելու և այլն: Հոգեկարգավորման ողջ համակարգը ապահովում է նաև անձի մոտ առողջ ապրելակերպ և մարմնի կոփում, ինչը յուրաքանչյուր մարզիկի կյանքում խիստ կարևոր տարր է: Վերլուծելով վերը նշված մեկնաբանությունները կարող ենք վկայել, որ առատոգեն մարզումները հոգեֆիզիոլոգիական վարժությունների համակարգ է, որի օգնությամբ մարդը ինքը կարողանում է կարգավորել իր հոգեկան գործընթացները, անձնային դրսևորումները՝ նպատակալաց կերպով ուղղելով իր կարողություններն ու հմտությունները ցանկացած բնույթի ակտիվության կամ գործունեության:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա և առողջ ապրելակերպ /գիտաժողովի նյութեր/, Երևան, 2004թ
2. Բաբայան Հ. Ա. Վերականգնողական և աշխատունակության բարձրացման հոգեբանական միջոցները մարզիկների պատրաստության համակարգում, Երեվան 2005թ
3. Ассаджиоли Р. - Психосинтез, теория и практика. От душевного кризиса к высшему "Я". - М.: 1994
4. Гусева Г. А., Лепшин В. В., Развитие аутопсихологической способности личности: методы и технологии. М., РАГС, 2000
5. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., Психотренинг: игры и упражнения, М.: Физкультура и спорт, 1988, 272с

**ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ
 ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
 ԳՈՐԾՆԹԱՅՈՒՄ**

ՍՈՖՅԱՆ Թ. Շ., ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ Ա. Գ.

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
 ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Մեր կողմից նշված գծապատկերում բերված բովանդակության համակարգը և հոգեկարգավորմանն ուղղված կազմակերպչական աշխատանքները փորձարկվելով տարբեր մարզաձևերում հավանության են արժանացել և դրականորեն են գնահատվել մարզիկների և մարզիչների շրջանում:

***Առանցքային բառեր:** Բարձրակարգ մարզիկներ, հոգեկարգավորման մեթոդներ, աշխատունակություն, վերականգնում, աշխատանքի և հանգստի ռեժիմ:*

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В
 ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
 СПОРТСМЕНОВ**

СОФЯН Т. Ш., СТЕПАНИАН А. Г.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. Приведенная нами схема содержания и организация работы по психорегуляции в спортивных командах была экспериментально апробирована в различных видах спорта и получила положительную оценку спортсменов и тренеров.

***Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, психорегуляция, работоспособность, восстановление, режим труда и отдыха.*

**THE APPLICATION OF PSYCHOREGULATION IN TRAINING OF
 HIGHLY QUALIFIED ATHLETES
 SOFYAN T. SH., STEPANYAN A. G.
 ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
 SPORT, YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. The scheme presented by us, which is the content and organization of work on psychoregulation in sports teams, was experimentally tested in various sports and approved by athletes and coaches.

Key words: *highly qualified athletes, psychoregulation, working capacity, recovery, work and rest regime.*

Արդիականությունը: Բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների մարզումային գործընթացի շարունակական կատարելագործման՝ ֆունկցիոնալ և տեխնիկատակտիկական պատրաստության, մարզումային և մրցումային ծանրաբեռնվածության բարձրացման առումով, կարևոր դեր է խաղում մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունը: Հոգեբանը, սպորտի զարգացման ժամանակակից տեղեկություններին համապատասխան, թիմում լուծում է բազմաթիվ խնդիրներ, որոնք վերջնականապես ուղղված են մարզիկների բարոյա-հոգեբանական պատրաստության բարելավմանը, որպեսզի վերջիններս լավագույն կերպով կարողանան կիրառել իրենց ֆունկցիոնալ և տեխնիկատակտիկական հնարավորությունները ինչպես մարզումային գործընթացում, այնպես էլ պատասխանատու մրցումների ժամանակ: Հենց հոգեբանական ոչ բավարար պատրաստությունը կարող է դառնալ այն գործոնը, որը թույլ չի տա կիրառել մարզիկների կարողություններն ու հմտություններն իրենց գործընթացում:

Հետազոտության նպատակը: Հոգեկարգավորման հնարքների կիրառմամբ մարզիկների աշխատունակության բարձրացումն ու վերականգնումը և դրա պահպանումը բարենպաստ մակարդակի վրա:

Հետազոտության մեթոդները: Մեր կողմից կիրառվել են համալիր հոգեկարգավորման մեթոդներ, որոնք ներառում են ինչպես մարզիկների հոգեվիճակի ախտորոշումը, այնպես էլ այդ վիճակի կարգավորումը [2; 4]: Մարզիկների հոգեբանական պատրաստության միջոցառումների անցկացումը պետք է հստակ կապված լինի նրանց մարզումային և մրցումային փուլերի առանձնահատկությունների, պատրաստության խնդիրների և հանգստի ռեժիմի հետ:

Հետազոտության արդյունքները: Հաշվի առնելով մարզիկների պատրաստության փուլերը և հոգեկարգավորման անհրաժեշտությունը մարզումային գործընթացում հնարավոր է դառնում հոգեկարգավորման հնարքների տարաբնույթ կիրառումը: Աղյուսակում բերված են այն մեթոդները, որոնք առավել հաճախ են կիրառվում մարզիկների պատրաստության գործընթացում՝ կախված պատրաստության փուլից և հոգեկարգավորման նպատակայնությունից [2; 4; 5]:

Մեր կողմից կիրառվել են հոգեկարգավորման մի շարք մեթոդներ (տես աղյուսակ), որոնք փորձարկվել են այնպիսի մարզաձևերում, ինչպիսիք են ազատ ռճի և հունահռոմեական ըմբշամարտը, ձյուդոն, սամբոն [2; 4]:

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

Բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների պատրաստության համար պատասխանատու մասնագետների գլխավոր խնդիրներից մեկը հանդիսանում է մարզիկների աշխատունակության բարձրացումը, վերականգնումը և բարենպաստ մակարդակի վրա դրա պահպանումը:

Մարզումային օրվա դրական հոգեվիճակը կախված է մարզիկների աշխատանքի և հանգստի ռեժիմի ճիշտ կազմակերպումից: Ռեժիմի բարելավման միջոցառումները նպաստում են աշխատանքի մեջ արագ ներգրավմանը, աշխատունակության երկար պահպանմանը և հոգնածության կանխարգելմանը:

Աղյուսակ

Մարզիկների պատրաստության փուլերում հոգեկարգավորման մեթոդների նպատակային կիրառումը

Պատրաստության փուլերը	Մեթոդները և միջոցները	Նպատակայնությունը
Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	Ինքնակառավարման և ինքնակարգավորման հնարքների ուսուցում (Աուտոգեն մարզում)	Ֆիզիկական բեռնվածության և խնդիրների նկատմամբ հոգեվիճակի պատրաստության ձևավորում: ինքնակառավարման և ինքնակարգավորման հմտությունների ձևավորում
Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	Իդիեոմոտոր մարզում	Տեխնիկատակտիկական հմտությունների մշակում, երևակայորեն տեխնիկատակտիկական գործողությունների շտկում և կատարելագործում
Մարզումների առավելագույն ծանրաբեռնվածության փուլ	Հոգեկարգավորման հնարքների կիրառում (ռելաքսացիա հոգեմկանային մարզում) զրույց, երաժշտության ունկնդրում, ինքնամերսում	Հանգստացող մարմնի զգացողության և ուժերի վերականգնման ձևավորում
Նախամրցումային փուլ	Իդեոմոտոր մարզում	Նախամրցումային հույզերի կարգավորում, առաջիկա մրցմանը կենտրոնացում

Մրցումային փուլ	Հոգեկարգավորման հնարքների համալիր կիրառում՝ հաշվի առնելով մարզիկների անհատական, հոգեբանական առանձնահատկությունները	Համակողմանի հոգեբանական աջակցություն
Հետմրցումային փուլ	Հանգստացնող հոգեկարգավորման հնարքների կիրառում (ռելաքսացիա)	Հետմրցումային նյարդային լարվածության վերականգնում, գրույց, փորձագիտական գնահատականներ

Վերականգնողական միջոցառումները հարկավոր է դիտարկել որպես մարզումային գործընթացի անբաժան մաս, քանի որ դրանք հանդիսանում են որպես ամբողջական համալիր մարզական պատրաստության ընդհանուր համակարգում, ինչպես առանձին մարզումային պարապմունքների, այնպես էլ դրա երկարատև փուլերի գործընթացում:

Մրցումների ժամանակ հոգեկարգավորման մեթոդների կիրառումը հանդիսանում է հոգեբանի գործունեության տրամաբանական շարունակությունը, որն անցկացվում է նախամրցումային ամբողջ շրջանում: Փոփոխվում են միայն աշխատանքի նպատակներն ու խնդիրները: Մրցումների ժամանակ շեշտը դրվում է մարզիկների նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակի բարելավման, աշխատունակության վերականգնման, նախամեկնարկային անտարբերության վերացման և մարզիկների հոգեվիճակի կարգավորման վրա:

Եզրակացություն: Անհատական և խմբային հոգեկարգավորման մեթոդների կիրառումը ուղղված է մարզիկների աշխատունակության վերականգնմանը, հաղթանակի դեպքում առաջացած ավելորդ հուզվածության հաղթահարմանը և պարտության հոգեբանական ընկճվածության վերացմանը:

Վերոնշյալ գծապատկերում բերված բովանդակության համակարգը և հոգեկարգավորմանն ուղղված կազմակերպ-

չական աշխատանքները փորձարկվելով տարբեր մարզաձևերում հավանության են առժանացել և դրականորեն են գնահատվել մարզիկների և մարզիչների շրջանում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Алексеев А. В., Себя преодолеть. М. ФИС 1978г.- 114 с.
2. Некрасов В.П., Психорегуляция в подготовке спортсменов. - Москва ФИС. 1995г.- 167с.
3. Степанян А.Г., 'Значение психорегуляции для спортивной деятельности'. Сборник научных статей.- Ереван:Арм.ГИФК. 2005.- 197с.
4. Софян Т.Ш., Особенности применения методов психорегуляции в Единоборствах. Сборник научных статей.- Ереван: Арм. ГИФК. 2016.- 416 с.
5. Բաբայան Հ.Ա. Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում: Ուս. Ձեռ., Երևան, 2007, 121 էջ:

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССОГЕННЫМ ФАКТОРАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

БУТОРИН В.В.

ФГБОУ ВО МГАФК, П. МАЛАХОВКА, РФ.

Аннотация. В статье рассматриваются стресс-факторы отражающие специфику соревновательной деятельности биатлонистов и их характеристики. Установлена взаимосвязь психической устойчивости биатлонистов с оптимальным боевым состоянием и его компонентами. В программе по формированию психической устойчивости представлены занятия, направленные на формирование навыков регуляции психического состояния, обучению психорегулирующей тренировке, идеомоторной тренировке, и моделированию проблемных ситуаций в условиях тренировочного процесса биатлонистов. Рассмотрены методы регуляции психических состояний биатлонистов, применяемые в практике по психологическому обеспечению подготовки спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: *стресс-факторы, биатлон, психическая устойчивость, психические состояния, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка.*

FORMATION OF MENTAL SUSTAINABILITY TO THE STRESSOGENIC FACTORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF BIATHLONISTS OF HIGH QUALIFICATION

BUTORIN V.V.

MGAFK, P. MALAKHOVKA, RF.

Abstract. The article considers stress factors reflecting the specifics of the competitive activity of biathletes and their characteristics. The interrelation of mental stability of biathlonists with the optimal combat state and its components is established. In the program on the formation of mental stability, the sessions are aimed at developing the skills of mental state

regulation, training in psycho-regulatory training, ideomotor training, and modeling problem situations in the conditions of the biathlon training process. The methods of regulation of mental states of biathletes used in the practice of providing psychological training for high-class athletes are considered

Keywords: *stress factors, biathlon, mental stability, mental states, autogenic training, ideomotor training, psychoregulation.*

Актуальность. Спорт высших достижений связан с большими не только физическими, но и психическими нагрузками. Нестабильность результата деятельности спортсмена на соревнованиях высокого ранга на всём протяжении сезона зачастую связаны с низкой психической устойчивостью к стрессогенным факторам соревновательной деятельности. [1] Биатлон включает два диаметрально противоположных вида спорта: лыжные гонки и стрельба. Стрельба, являясь сложно координационным действием, предъявляет высокие требования биатлонисту по психологической устойчивости к стрессогенным факторам соревновательной деятельности. Соревнование проходят на протяжении длительного зимнего периода, состоящих из множества сменяющихся друг друга этапов, поэтому существует необходимость достичь стабильности результатов биатлонистов. [3]

Цель исследования. Сформировать психическую устойчивость биатлонистов к стрессогенным факторам соревновательной деятельности.

Задачи 1. Выявить сущность и содержание психической устойчивости спортсменов-биатлонистов.

2. Выделить специфику стрессогенных факторов соревновательной деятельности биатлонистов.

3. Установить взаимосвязь психической устойчивости биатлонистов с оптимальным боевым состоянием.

4. Разработать и оценить эффективность программы по формированию психической устойчивости биатлонистов к стрессогенным факторам соревновательной деятельности.

Методы исследования

1. анализ литературных источников;

2. наблюдение, метод анализа протоколов соревнований, анкетирование, психодиагностические методы;

3. эксперимент

4. методы математической статистики;

Анализ результатов. По результатам пилотажного исследования, в котором принимало участие 16 действующих биатлонистов (9 человек мастера спорта, 7 человек кандидаты в мастера спорта), было выявлено преобладание неблагоприятных психических состояний, преимущественно предстартовое перевозбуждение, низкий уровень психической устойчивости. С помощью анкетирования определены факторы соревновательной деятельности вызывающий дисстресс - реакции у спортсменов: страх неудачного выступления; плохая стрельба на огневом рубеже; (состояние лыж и смазочного материала), осечки, неисправность винтовки; состояние трассы (состояние лыжни, снежного покрова, структура снега, его плотность) и сложность трассы («чужая» трасса сложный рельеф местности, перепад высот, подъёмы и спуски, резкие изгибы, овраги и т.д.); плохие метеоусловия (не устойчивый ветер на огневых рубежах и осадки (ледяной дождь, снег, туман и т.д.). [4]

Наличие выявленных у спортсменов неблагоприятных психических состояний, низкий уровень психической устойчивости к стрессогенным факторам в соревновательной деятельности определили необходимость разработки программы по формированию психической устойчивости к стрессогенным факторам соревновательной деятельности биатлонистов и её апробацию.

На реализацию программы потребовалось 36 часов, время занятий по 30-40 минут, с частотой 2 раза в неделю в течении 3-х месяцев с психологом и ежедневные самостоятельно по 30-40 минут. Организационными формами проведения занятий были индивидуальными и групповыми. Целью реализации программы явилось формирование психической устойчивости биатлонистов к стрессогенным факторам соревновательной деятельности через входжение в оптимальное боевое состояние. Реализация программы осуществлялось в нескольких последовательных этапов.

Этапы:

1. Обучение идеомоторной тренировке, визуализация стрельбы на огневом рубеже по мишеням в положении стоя и лежа.

2. Обучение навыкам психорегулирующей тренировки (мобилизация-расслабление).

3. Выведение формул по вхождению в оптимальное боевое состояние и их применение.

4. Обучение алгоритму действий в условиях возникновения проблемных ситуаций соревновательной деятельности на этапах гонки и огневом рубеже.

В рамках идеомоторной тренировки визуализировали этапы лыжной гонки и эпизоды стрельбы: ритм, темп, подход к огневому рубежу, пауза, работа с патроном, с винтовкой, прицеливание, обработка спускового механизма, выстрел, отдача, закрытая мишень, запах пороха, следующий выстрел.... уход с огневого рубежа, мощный финиш, счастье.

На втором этапе обучение навыкам психорегулирующей тренировки состоящей из словесных формул направленных на расслабление и мобилизацию.[6]

Индивидуально для каждого спортсмена были выведены формулы по вхождению в оптимальное боевое состояние. Некоторые из них представлены ниже.

Словесные формулы во время соревнований.

Ход: отталкивание резкие, чёткие лёгкие. Правильные отталкивания, оптимальный ход.

Стрельба: тело расслаблено. Левая и правая рука расслаблены. Всё напряжение на указательном пальце. Плавная обработка крючка, строгий ритм. Смелее пальцем. Работа над каждым выстрелом.

Ход: Быстрый, мощный, прослеживаю каждый свой шаг, работаю сразу в хорошем темпе, не думаю о результате во время гонки, смотрю только вперед, делаю мощные отталкивания, отдыхаю только на спуске.

Стрельба: плавная, работа над спусковым крючком, работаю над дыханием, не о чем не думаю...

После финиша: я отдал полностью себя этой гонке, я счастлив.

Далее, моделировались стрессогенные факторы характерные для соревновательной деятельности в условиях тренировки, например организация тренировочного процесса в различных погодных условиях, на различных по рельефу и сложностям трассы. Ситуации связанные с заменой неисправного инвентаря, алгоритм взаимодействия с технической командой на соревновании в данной сложившейся ситуации. У неопытных спортсменов бывали случаи, когда забывали патроны, на лыжне выходили из строя лыжные палки в итоге, не зная, что предпринять и как действовать теряли драгоценные минуты или приходилось завершать соревнование досрочно. Преждевременная мысль о победе перед крайним выстрелом на огневом рубеже. Нередко в своих воспоминаниях спортсмены отмечают, что как только на заключительных этапах соревнования на последнем огневом рубеже, при выполнении последнего выстрела проскальзывала мысль о победном финише, что всё уже позади и результат предрешен, совершали досадные ошибки, приводившие к утрате лидерства. Поэтому очень важно научить спортсмена во время соревнований думать только о тех действиях, которые нужно совершить на данном этапе соревновательной деятельности.

Выводы. На основании проведенного анализа теорий посвященных изучению психической устойчивости, в нашем исследовании определяем психическую устойчивость как способность вести соревновательную деятельность, не снижая результативность в условиях воздействия стрессогенных факторов в биатлоне.

Содержание психической устойчивости представлено следующими компонентами и их характеристиками: устойчивость нервных процессов, устойчивость вегетативного баланса, эмоциональная устойчивость, устойчивость психомоторных качеств, устойчивость соревновательной мотивации. Основным крите-

рием оценки психической устойчивости спортсменов биатлонистов к стрессогенным факторам соревновательной деятельности биатлонистов относим способность сохранять оптимальное боевое состояние на всём периоде соревновательной деятельности (в зоне оптимума эмоциональный фон, тревожность, соревновательная мотивация, вегетативный баланс, психомоторный контроль).

С помощью корреляционного анализа выявлена взаимосвязь психической устойчивости биатлонистов с оптимальным боевым состоянием на уровнях $p \leq 0,001$ и $p \leq 0,05$ между психической устойчивостью и компонентами оптимального психического состояния. Стоит отметить, что психическая устойчивость имеет зависимость от вегетативного баланса, а психомоторный контроль от психической устойчивости, на уровне $p \leq 0,05$. Из этого можно сделать вывод о том, что обеспечивая достижение спортсменом оптимального боевого состояния, мы повышаем у него психическую устойчивость к стрессогенным факторам соревновательной деятельности.

В содержание программы входили занятия направленные на формирование навыков регуляции психического состояния, моделирование проблемных ситуаций, возможное появление которых в соревновательной деятельности могли спровоцировать дистресс у спортсмена.

К концу эксперимента возросло количество спортсменов с высоким и средним уровнями психической устойчивости. Увеличилось количество спортсменов с оптимальным боевым состоянием. Возросла результативность соревновательной деятельности биатлонистов, так большинству спортсменов - 81% удалось показать время прохождения дистанции в гонке соответствующее уровню спортивной квалификации.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Буторин, В.В. Психическая устойчивость к стрессогенным факторам в соревновательной деятельности биатлонистов / В.В. Буторин // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспи-

тании // Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 61-65.

2. Буторин В.В., Психологические проблемы в подготовке биатлонистов сборной РФ (сезон 2015-2016) / В.В. Буторин, К.С. Дунаев. // В сборнике: Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры // Материалы III Всероссийской очно-заочной научной конференции. 2016. С. 11-21.

3. Буторин, В.В. Профилактика дисстресса в соревновательной деятельности биатлонистов / В.В. Буторин, К.С. Дунаев. // В сборнике: Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма/ Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2017. С. 34-49.

4. Буторин, В.В Особенности стресс-факторов соревновательной деятельности в биатлоне / Буторин В.В., Сопов В.Ф. // В сборнике: Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова // Сборник. 2017. С. 17

5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: учебное пособие / В.Ф. Сопов М.: 2010. – 120 с.

6. Сопов, В. Ф. Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений. / В. Ф. Сопов // Журнал спортивного психолога. Специальный выпуск. М., РГУФК. Май 2003. — С. 66—76.

УСТОЙЧИВОСТЬ ПОЗИЦИИ В ЭЛИТНОЙ КОМАНДЕ КАК РЕГУЛЯТОР ПСИХИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА: АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ

ГОРСКАЯ Г.Б.

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. СПОРТА И ТУРИЗМА,
КРАСНОДАР, РОССИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологических последствий изменения устойчивости позиции спортсменов высокого класса в элитной команде. Исследование проведено методом анализа отдельных случаев (case study). Описаны активная и пассивная реакции на изменение позиции в элитной команде.

Ключевые слова: позиция в элитной команде, спортсмены высокого класса, мотивация, пассивная реакция, активная реакция, case study.

STABILITY OF POSITION IN ELITE TEAM AS REGULATOR OF ELITE ATHLETES PSYCHOLOGICAL LOADS: CASE STUDY GORSKAYA G.B.

KUBAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM, KRASNODAR, RUSSIA

Abstract. The article contains results of investigation of psychological consequences of elite athletes' position in elite team stability changing. Case study method was used. Active and passive elite athletes' reactions on position stability in elite team changing are discussed.

Keywords: position in elite team, elite athletes, motivation, active reaction, passive reaction, case study.

Актуальность. Одной из актуальных проблем современной психологии спорта является раскрытие личностных ресурсов конкурентоспособности спортсменов. В связи с этим возрастает

интерес исследователей к возможностям идиографического подхода к исследованию психологических факторов успешности деятельности спортсменов, особенно, в спорте высших достижений. Его отличительной чертой является внимание к индивидуальному своеобразию психики отдельной личности, специфике проявлений уникальных особенностей психики в различных сферах жизни человека. Как известно, идиографический подход к исследованию психики развивался наряду с номотетическим подходом, ориентированным на выявление общих закономерностей психики, характерных для большинства людей.

Интерес к идиографическим методам связан с потребностью в знаниях о специфике включения человека как целостной личности в различные формы взаимодействия с окружающей средой, обусловленной развитием практической психологии. Потребность в знаниях подобного рода прослеживается и в психологии спорта. Ее индикатором является открытие Ассоциацией прикладной психологии спорта в 2017 году журнала “Case study in sport and exercise psychology” [5,6,9]. В нем публикуются результаты исследований, проведенные методом анализа отдельных случаев (case study), применяемым в исследованиях идиографического направления [2].

Метод анализа отдельных случаев длительное время рассматривался как позволяющий расширить представления о психике человека за счет анализа уникальных ее проявлений. В то же время современные исследователи отмечают его возможности в плане углубления представлений о механизмах и закономерностях психических явлений [3].

Внимание к методу отдельных случаев в психологии спорта связано с необходимостью получения сведений о проявлениях психики спортсменов и других субъектов спортивной деятельности в реальных ситуациях ее проявления [8]. Исследования, проведенные методом анализа отдельных случаев, судя по публикациям, посвящены различным психологическим проблемам спортивной деятельности. Это и анализ психологического сопровождения выступлений спортсменов в конкретном значимом для

спортсменов соревновании, и особые групповые эмоциональные состояния, наблюдаемые в конкретном соревновании, и условия успешного взаимодействия психологов-исследователей и тренеров высококвалифицированных спортсменов [4,7,10].

Возможности метода анализа отдельных случаев демонстрирует изложенное ниже исследование, посвященное рассмотрению конкретных случаев восприятия высококвалифицированными спортсменами своей позиции в элитной команде.

Включение в элитные команды, поддержание устойчивой позиции в них является одной из наиболее значимых ценностей спортсменов высокого класса [1]. Это подтверждается сложностью адаптации молодых талантливых спортсменов в элитных командах, чувствительностью высококвалифицированных спортсменов к ситуациям отбора, случаями отказа элитных спортсменов от психологической помощи из боязни снизить свой рейтинг как кандидатов в элитные команды, выделением в качестве специфичных для спорта высших достижений стрессоров «околоспортивной» политики и контактов со средствами массовой информации, которые могут оказать влияние на престиж спортсменов.

Парусный спорт вследствие специфики комплектования экипажей создает возможности для детального анализа влияния прочности социальной позиции на психические состояния и деятельность спортсменов.

Экипажи яхт олимпийских классов состоят из одного, двух или трех спортсменов. В том случае, если экипаж включает нескольких гонщиков, один из них является рулевым, а другой или другие - шкотовым. Рулевой является командиром яхты. Во время соревнований рулевой принимает тактические решения, ведет борьбу и несет основную ответственность за ее исход. Шкотовый выполняет вспомогательные функции. Он помогает рулевому в управлении яхтой, дает ему информацию, необходимую для принятия тактических решений.

Социальная роль рулевого является более престижной и привлекательной по сравнению с социальной ролью шкотового.

Довольно распространенным первым шагом для улучшения неудачно выступающего экипажа является замена шкотового. Следовательно, позиция шкотового в экипаже менее прочна, чем позиция рулевого. Некоторые рулевые сознательно увеличивают социальную дистанцию между собой и шкотовыми и препятствуют ее сокращению.

Устойчивость различий социальной позиции рулевых и шкотовых, высокая значимость для высококвалифицированных спортсменов ее прочности приводит к предположению, что они должны отразиться в структуре мотивации спортсменов. Можно ожидать усиления различий в структуре мотивации рулевых и шкотовых в ситуациях изменения прочности социальной позиции, связанных с изменениями в составе экипажей.

Методика. Проверка выдвинутых предположений проводилась в ходе трехлетнего лонгитюдного исследования, осуществленного в группе яхтсменов высокой квалификации, состоящей из 12 рулевых и 12 шкотовых. Два гонщика, входящие в выборку, были мастерами спорта, 19 - мастерами спорта международного класса, 3 - заслуженными мастерами спорта.

Сопоставление структуры мотивации рулевых и шкотовых проводилось по данным ее трехлетнего мониторинга, проведенного с использованием методики Р.А.Пилюяна, модифицированной с учетом специфики парусного спорта. Для оценки статистической достоверности различий между показателями использовался непараметрический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение. Отправной точкой анализа реакции на устойчивость позиции в элитной команде было сравнение структуры мотивации спортивной деятельности в группах рулевых и шкотовых.

Достоверные различия между рулевыми и шкотовыми установлены по таким компонентам структуры мотивации, как стремление к самоутверждению, заинтересованность в удовлетворении материальных потребностей, заинтересованность в благоприятных социально-бытовых условиях деятельности. Различия по этим показателям устойчиво сохранялись на всем

протяжении исследования. Их значения в группе шкотовых были выше, чем в группе рулевых на всех этапах измерения. Статистически достоверных различий по показателям мотивации, связанным с содержательной стороной спортивной деятельности, отмечено не было.

Следующим этапом исследования было изучение реакции спортсменов на ситуации, снижающие устойчивость их позиции в элитной команде в связи с введением в состав нового экипажа либо вследствие неблагоприятной для спортсменов оценки их потенциальных возможностей.

Результаты исследования показали, что закрепление в элитной команде высококвалифицированные спортсмены рассматривают как в значительной степени социальную проблему. Средством приобретения благоприятной социальной позиции они считают не столько совершенствование мастерства, сколько установление благоприятных отношений с людьми, от которых может зависеть их судьба. Поэтому ожидания тренеров, проводящих замены в составе экипажей в надежде на более активную работу гонщиков над собой, не всегда оправдываются. Наблюдения за спортсменами, рассматривающими свою социальную позицию как неблагоприятную, действительно показывают, что они довольно часто концентрируют усилия на установлении необходимых с их точки зрения социальных контактов, надолго отвлекаясь при этом от решения непосредственных задач подготовки.

Описанный тип реагирования на изменение социальной позиции в элитной команде можно квалифицировать как выражение активного стремления упрочить ее на фоне достаточно высокой уверенности в разрешимости этой задачи. В исследовании установлен и другой тип реагирования на изменение социальной позиции, наблюдавшийся у спортсменов, испытывавших серьезные сомнения в возможности ее упрочения. Он проявляется в устойчивом повышении тревожности при снижении большинства компонентов спортивной мотивации, в возрастании чувствительности к психологическому дискомфорту и повы-

шении заинтересованности в отсутствии отклонений в состоянии здоровья. Такой тип реагирования на неустойчивость позиции в элитной команде обозначен как пассивный.

Выводы. Результаты анализа психологических последствий ослабления позиции спортсменов в элитной команде приводят к нескольким выводам.

1. Наличие устойчивых различий в структуре мотивации спортсменов с различной по стабильности социальной позицией в элитной команде дает основание для отнесения степени ее прочности к значимым регуляторам деятельности и психических состояний высококвалифицированных спортсменов.

2. Характер изменения показателей мотивации в случаях снижения стабильности социальной позиции в элитной команде указывает на то, что высококвалифицированные спортсмены связывают ее упрочение не столько с совершенствованием мастерства, сколько с налаживанием социальных связей, позволяющих решить эту проблему.

3. Установлено два типа реакции высококвалифицированных спортсменов на изменение социальной позиции в элитной команде: 1) активная реакция, проявлением которой является повышение стремления к самоутверждению, заинтересованности в удовлетворении материальных потребностей и благоприятных социальной-бытовых условиях деятельности при некотором снижении заинтересованности в самосовершенствовании; 2) пассивная реакция, которая выражается в значительном повышении уровня психической напряженности, снижении мотивации самоутверждения и спортивной борьбы, указывающем на неверие спортсменов в свою способность изменить ситуацию к лучшему.

4. Реакцию спортсменов на ухудшение социальной позиции можно рассматривать как усиление ориентации на себя с одновременным снижением ориентации на задачу, что снижает их устойчивость к стрессам, увеличивает психические нагрузки, отвлекает от решения задач учебно-тренировочного процесса. Это указывает на значимость учета психологических последст-

вий управленческих решений руководителей высококлассных команд, связанных с изменениями в их составе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований //Физическая культура, спорт – наука и практика, 2012. № 4. С.74-76.
2. Роллс Дж. Классические случаи в психологии. СПб.: Питер, 2010.256 с.
3. Харламенкова Н.Е. Case study как метод исследования личности. //Экспериментальная психология в России. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2010. С.747-752.
4. Apitzsch E. A cast study of collapsing handball team. //Jern S., Naslund J. (Eds.) Within and outside the lab. Proceedings from the 6th Nordic conference on group and social psychology. May, 2008. Lund: 2008, p.p. 35-52.
5. Bean C., Forneris T. Strategies for fostering a quality physical activity-based mentoring program for female youth: lesson learned and future directions. //Case study in sport and exercise psychology, 2017, v.1, issue 1, p.p.52-62.
6. Cotterill S. Developing leadership skills in sport: a case study of elite cricketers. // Case study in sport and exercise psychology, 2017, v.1, issue 1, p.p.16-25.
7. Crawford B.E. Moral atmosphere and pro-social collective norms: a case study of two collegiate athletic teams. //A thesis submitted to graduate school of University of Notre Dame in partial fulfillment of requirement for degree of master of art. Notre Dame, Indiana, 2005. 99 p.
8. Hammings B., Holder T. Applies sport psychology: a case study approach. N.-Y.: Wiley, 2009. 268 с.
9. McGregor P., Winter S. A reflective case study of sport psychology support at the Lacrosse World Cup. //Case study in sport and exercise psychology, 2017, v.1, issue 1, p.p.40-51
10. Sharp L.-A., Hodge K. Effective sport psychology consulting relationship: two coach case studies. //The sport psychologist, 2013, v.27, p.p.313-324.

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛКОВ

КАРАПЕТЯН Э.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация: В течение всего процесса спорта и соревнований способы эмоциональной демонстрации спортсменов и выражения эмоционального напряжения происходят по-разному. В стрельбе особое место занимают точное исполнение специальных упражнений, поддержание эмоционального баланса и устойчивость движений которые основаны на чувственно-двигательных и психо-мотивационных особенностях, до начала старта. Следует заметить, что формы управления предстартовых эмоций различны, в зависимости от пола спортсмена, возрастных характеристик, а также спортивного опыта.

Ключевые слова: *результаты, спортсмены, исследование, предстартовое состояние, психологические изменения, эмоциональное напряжение.*

IMPACT OF PRE-START TRAINING ON THE COMPETITIVE RESULTS OF SHOOTERS

KARAPETYAN E.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT YEREVAN, ARMENIA

Abstract: The ways of athletes emotional demonstration and expression of emotional tension go differently during the whole process of sports improvement and contests. In the shooting, the accurate performance of special exercises, the maintaining the emotional balance and the stability of movements based on the sensual-motional and psycho-motional features during the pre-start phase, occupy a special place. In spite of the bigger fluctuations in boys' heart-rates, the boys managed to get mobilized at the beginning of the fire, and to give right instructions to the muscular system. It should be noted that the forms of management of pre-start emotions are

different, depending on the gender of the athlete, age characteristics, as well as sports experience.

***Key words:** results, athlete, research, pre-start phase, psychological changes, emotional tension.*

Актуальность. В течение всего процесса спорта и соревнований способы эмоциональной демонстрации спортсменов и выражения эмоционального напряжения происходят по-разному. Растущие или разрушительные воздействия окружающей среды могут привести к ослаблению нервной системы стрелка, к беспокойству, замешательству, которая так или иначе влияет на конкурентные результаты.

В стрельбе особое место занимают точное исполнение специальных упражнений, поддержание эмоционального баланса и устойчивость движений которые основаны на чувственно-двигательных и психо-мотивационных особенностях, до начала старта.

Целью исследования является изучение особенностей выражения эмоций стрелка на стадии предварительного запуска.

Задачи - диагностировать формы и уровни выражения эмоционального напряжения.

Методы. Методами исследования являются: изучение литературы, психологическое тестирование, исследование способности поддерживать равновесие в условиях эмоционального напряжения, изменчивости скоростей передвижения, инструментальные исследования: электро-кожное сопротивление (ЭКС), измерение пульса (ЧСС), статистический анализ.

Организация исследования. Исследование проводилось в предстартовом периоде.

Для исследования было проведено специальное моделируемое обучение, которое максимально включало конкурентные ситуации и упражнения и фазы разминки.

Спортсмены были разделены на две возрастные группы (14-18 и 19-22), участвовали 40 кандидатов-спортсменов сборной РА, в каждой группе по 20 спортсменов (10 мальчиков, 10 девочек). Для каждой группы было проведено 2 экспериментальных

конкурса, в том числе только 10 участников (5 мальчиков и 5 девочек) из групп, которые, как обычно, должны были подготовиться к стрельбе, соблюдая все обычая (каждый участник использовал свой собственный обычай): один верит в успех «желтой рубашки», второй слушает любимую музыку, а третий говорит с оружием. Остальные спортсмены (10 участников) принимали участие в соревнованиях по стрельбе без каких-либо обычаев и подготовок.

Во время второго испытания стрелки сменили свои позиции.

Сначала измерялись ЧСС (пульсометрия) и степень эмоционального напряжения (чувствительность к электрическим раздражителям) непосредственно перед подготовкой.

А после конкурса был опрос, чтобы выяснить и нейтрализовать негативные факторы. Был задан только один вопрос: «Что помешало вам продемонстрировать успешную работу?»

В результате были выявлены довольно разные причины препятствующие успешному выступлению:

- техническая неисправность оружия, неполадки в программе
- замена специальной одежды или оружия перед соревнованием,
- заряд двух пуль одновременно,
- отсрочка соревнования.
- изменение правил соревнования, когда спортсмен узнал об этом в последний момент.
- случайный выстрел, вызвавший плохой результат.

Фактически эти факторы не могут повлиять на спортсмена, если он знает о методах противодействия. Иначе, он регистрирует обратную взаимосвязь между этими факторами и конкурентными результатами.

Анализ результатов исследований показывает, что в первой группе хорошо подготовленных девочек, , из 40 выстрелов из возможных 400 единиц результат был 330-336 (в среднем 348, что составляет 87% от максимально возможного балла), частота сердечных сокращений варьировалась от 75 до 100 уд/м, ЭМД -

200-250- КОМ. Но в в состоянии безразличия их результаты упали в среднем в 334 баллов (83,5%), частота сердечных сокращений 62-120 уд/м, ЭМД -150-190-КОМ. Результаты второй группы девочек в подготовленном состоянии составили в среднем 368 баллов (92%) с сердечным ритмом 82-93 уд/м, ЭМД -210-270 КОМ, в неподготовленном состоянии данные составляли 360 единиц (90%) ЭМД -160-180 -КОМ.

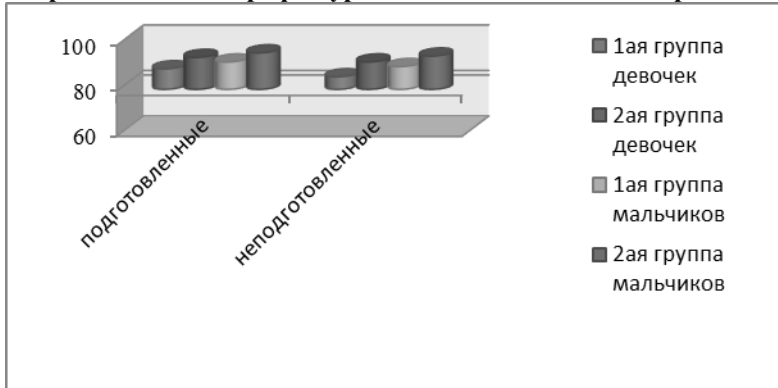
Ответы на вопрос, что поменялось, были схожи. Подготовительные действия не суеверие. Они поднимают настроение и готовят тело к лучшей работе. Но, как видно из примера, значительную роль играет возраст и опыт в спорте.

Согласно анализу результатов мальчиков, стало ясно, что мальчики менее эмоциональны. Средняя вариация их результатов была не такой большой, как у девочек. В первой группе находящихся в подготовленном состоянии из 60 выстрелов из возможных 600 было завоевано 540 очков (90%), частота сердечных сокращений 85-105 уд/м, а в неподготовленном состоянии 532 балла (88%) и пульс 78-124 уд/м. Мальчики в группе II были более опытными. В подготовленном состоянии 565 очков (94%), частота сердечных сокращений составила 85-98 уд/м, в неподготовленном - 556 (92%) пульс 88-121 уд/м.

Таким образом, начальное эмоциональное напряжение выражается изменениями пульса (ЧСС) и указывает на адаптацию к психологическим изменениям, которая происходит на основе обычного рефлекторного механизма и обеспечивает эффективность мышечной работы.

Учитывая вышеизложенные результаты, становится ясно, что, несмотря на большие колебания сердечных сокращений мальчиков, мальчикам удалось мобилизоваться в начале старта и дать правильные установки на мышечную систему. Однако следует отметить, что показатели эмоционального воздействия в этой группе не сильно отличались от предыдущих.

Сравнительный график уровня подготовленности стрелков



Выводы. Анализ наших собственных научных исследований и данных опроса показывает, что предстартовые эмоции неизбежны на начальном этапе перед соревнованием, они протекают по-своему, имеют очень индивидуальный характер. Формы управления предстартовых эмоций также различны, в зависимости от пола спортсмена, возрастных характеристик, а также спортивного опыта. Опыт показывает, что лучшие результаты отражаются на оптимальном уровне эмоций в результате соревновательных упражнений. Однако, как было подтверждено во время экспериментов, выражение оптимального уровня эмоционального напряжения также носит весьма индивидуальный характер.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.А. Бабаян. “Проблемы психологической подготовки в спорте высших достижений”, Ереван .2007г. - 122с
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. “Психология физического воспитания и спорта”: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Бабушкин Г.Д. “Психология физического воспитания”. - Омск: СибГАФК, 1998 г - 86 с.

ИЗУЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КИНЕЗИОТЕРАПИИ И МЕТА-ТЕРАПИИ НА ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

МАРТИРОСЯН А.С., ХАЧАТРЯН Л.Г.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация: Спорт предъявляет организму повышенные требования в плане чрезмерных нагрузок на все органы и системы. В настоящее время широко применяются различные методы психологического воздействия на спортсменов с целью повышения эффективности их профессиональной деятельности. Среди многообразия проводимых реабилитационных мероприятий в области спорта хотелось бы отметить средства кинезиотерапии, которые являются эффективным средством снятия утомления. В спорте под влиянием эмоционального напряжения и психотравмирующих факторов проявляются различные психо – эмоциональные нарушения. Однако, эффективность кинезиотерапии может быть значительно повышена при применении метода биорезонансной диагностики и Мета-терапии, с целью коррекции имеющихся нарушений, что доказывает наш опыт работы.

Ключевые слова: *стресс, адаптация, переутомление, восстановление, психо – эмоциональные нарушения, психотравмирующие факторы кинезиотерапия, биорезонансная диагностика, Мета-терапия.*

THE INFLUENCE OF KINESIOTHERAPY ON THE PSYCHO-
EMOTIONAL STATE OF THE ATHLETES
MARTIROSYAN A.S, KHACHATRYAN L.G
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORT YEREVAN, ARMENIA

Abstract: Sports impose increased demands on the body in terms of excessive loads on all organs and systems. At present, various methods of psychological influence on athletes are widely used to increase the

effectiveness of their professional activities. Among the variety of rehabilitation measures in the field of sports, I would like to mention the means of kinesiotherapy, which are an effective means of relieving fatigue. However, the effectiveness of kinesiotherapy can be greatly improved by using the method of bioresonance diagnostics and Meta-therapy, with the aim of correcting the existing disorders, which is proved by our experience.

Key words: *stress, adaptation, overwork, recovery, psycho - emotional disorders, psychotraumatic factors, kinesiotherapy, bioresonance diagnostics, Meta-therapy.*

Актуальность. Стресс и адаптация два взаимосвязанных процесса, направленных на сохранение гомеостаза организма. По сути, средством для поддержания гомеостаза является процесс адаптации, который, активируя компенсаторно-приспособительные механизмы организма, способствует его приспособлению при действии чрезвычайных раздражителей. С точки зрения патофизиологии, адаптация организма к факторам стресса протекает с активацией специфических и неспецифических реакций и процессов.

Таким образом, процесс адаптации обеспечивает непрерывное приспособление организма человека к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, что свидетельствует о пластичности всех процессов, протекающих в организме.

Хотелось бы отметить, что независимо от генеза стресса, стрессоры запускают в организме одинаковую, в сущности, биологическую реакцию (Хныченко Л.К., Сапронов Н.С., 2003).

В последнее время, все большее признание, наряду с традиционной медициной, получают различные направления альтернативной медицины, доказавшие не раз на практике свою эффективность и получившие внедрения в систему здравоохранения различных стран. Речь идет в частности о гомеопатии, биорезонансных методах диагностики и Мета-терапии и др.

В подтверждение выше изложенному, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) признала методы альтернативной медицины, как действенные, включив некоторые из них в свой реестр.

Одним из самых известных направлений нетрадиционной медицины сегодня является холистическая медицина, основанная на принципе целостности организма человека.

Организм это сложная интегративная система, где все органы и системы тесно взаимодействуют, и нарушение деятельности одних органов и систем неизбежно приводит к нарушению функций всего организма в целом.

Спорт предъявляет организму повышенные требования в плане чрезмерных нагрузок на все органы и системы. Следствием длительной мышечной деятельности является утомление. Утомление – это естественный процесс, который возникает вследствие длительной работы. Однако длительное утомление может привести к переутомлению, а следовательно к срыву адаптации, с развитием нежелательных последствий. Проблемы адаптации в организме спортсмена - одна из главных проблем спортивной биохимии, физиологии и медицины.

Не менее опасно переутомление психологическое. Профессиональный спорт, являясь фактором стресса, требует от спортсменов определенной психической выносливости (Безуглая В.В., 2014). Это является залогом профессионального долголетия в спорте.

Сегодня психология и знания в этой области находят широкое применение во всех областях спортивной науки и прикладного спорта.

Так, в Европейских странах уделяется огромное внимание психологическим знаниям в подготовке спортсменов к соревнованиям. А в США проводится аттестация психологов спорта, с выдачей лицензий на осуществление деятельности в различных областях психологии.

В настоящее время широко применяются различные методы психологического воздействия на спортсменов с целью повышения эффективности их профессиональной деятельности.

По мнению Василевской В.В. и Головина И. А. (2016) определение тактики восстановительного процесса должно осуществляется врачом команды и тренером, что определяется степенью

утомления и наличием переутомления, состоянием здоровья спортсмена, наличием необходимых условий и материальной базы.

В процессе профессиональной спотивной деятельности формируется личность спортсмена.

В спорте под влиянием эмоционального напряжения и психотравмирующих факторов проявляются различные психо – эмоциональные нарушения, в частности невротические реакции, достигающие периодически степени невротического аффекта со всеми вытекающими проявлениями. Особенно это проявляется в процессе подготовки к соревнованиям, когда спортсмены находятся в состоянии повышенной возбудимости мотивационно-эмоциональной сферы. Такое неуравновешенное состояние возникает главным образом у лиц с повышенной возбудимостью, эмоциональной неуравновешенностью, мнительностью и представляет собой невроз.

Цель. Изучение психо-эмоционального состояния спортсменов с применением новейших диагностических технологий, а также коррекция имеющихся нарушений с применением комплексного подхода (кинезиотерапия, Мета-терапия).

Задачи. Изучить эффективность комплексного воздействия (кинезиотерапия, Мета-терапия) на психо-эмоциональное состояние спортсменов в процессе их подготовки к соревнованиям.

Методы. Биорезонансный метод диагностики психо-эмоционального состояния позволяет получить полное представление о психо-эмоциональном состоянии в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям, что позволяет наметить алгоритм коррекции выявленных нарушений с помощью методов кинезиотерапии и Мета-терапии, а также значительно повышает эффективность проводимых реабилитационных мероприятий.

Анализ результатов. Среди многообразия проводимых реабилитационных мероприятий в области спорта хотелось бы отметить средства кинезиотерапии, которые являются простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утом-

ления и повышения спортивной работоспособности спортсменов, а также способствуют быстрому восстановлению организма.

Однако, хотелось бы заметить, что эффективность кинезиотерапии может быть значительно повышена при применении метода биорезонансной диагностики и Мета-терапии, с целью коррекции имеющихся нарушений, что доказывает наш опыт работы.

Биорезонансный метод исследования, в настоящее время признан эффективным методом диагностики и лечения на государственном уровне во многих странах мира. Он позволяет диагностировать состояние здоровья на стадии предболезни, поскольку ритм колебаний здоровой и больной клеток отличаются друг от друга.

Данная программа нацелена на повышение компенсаторно-приспособительных механизмов органов и систем организма и корректирует выявленные нарушения на клеточном уровне.

Исходя из выше изложенного хотелось бы заметить, что метод биорезонансной терапии основан на принципах холистической медицины, а именно направлен на поддержания гомеостаза организма.

Поскольку при расстройствах психоэмоциональной сферы имеет место дезинтеграция функций эмоциональной, вегетативной и эндокринной систем, обусловленной нарушением деятельности структур лимбико-ретикулярного комплекса, снижением тонуса коры больших полушарий, программа психологической реабилитации спортсменом методом БРТ включает коррекцию нарушений со стороны нейро-эндокринной системы организма (гипофиз, гипоталамус, эпифиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа), а также, ядер черепно-мозговых нервов.

Проводится подбор из различных групп лекарственных препаратов (по спектральной схожести с волновыми характеристиками исследуемого органа) после чего проводится Мета-терапия.

Благодаря технологии вегетативной диагностики с высокой точностью определяются проблемы в органах и системах, в том числе влияющие на психоэмоциональное состояние. Осу-

ществляется коррекция имеющихся нарушений от декомпенсации механизмов адаптации вплоть до уровня оптимальной регуляции, а также латентной функциональной активности.

Выводы. Итак, наш опыт работы со спортсменами показал, что комплексный метод воздействия на психо-эмоциональное состояние спортсменов, с применением методов кинезиотерапии и Мета-терапии значительно сокращает сроки психореабилитации и может быть рекомендован как эффективный метод в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безуглая В.В. Перспективы променения метаболитропных препаратов в сис теме стресс-протекции//Мат. IV Всеросс. Конгресса с Междунар.участ. «Медицина для спорта»/№1, Казань, 2014,-с. 22
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 46 с.
3. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. // Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 32 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 235 с.
5. Орловская Ю.В. Профилактическо-реабилитационные технологии в системе подготовки спортсменов: основные положения, перспективы развития и использования. // Теория и практика физической культуры, 2000, № 11. — 32 с.
6. Психология спорта высших достижений. Учеб. пособие для институтов физкультуры / под ред. А.В. Родионова. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 128 с.
7. Сулейманов И.И. Конфликт в спорте: теория, методология и управление. // Теория и практика физической культуры, 1995, № 9. — 22 с.
8. Сулейманов И.И., Дмитриев А.П. Управление конфликтными взаимоотношениями с учетом характерологических особенностей спортсменов (на примере высококвалифицированных футболистов). // Теория и практика физической культуры, 1991, № 7. — 37 с.
9. Хныченко Л.К., Сапронов Н.С. Стрессорные повреждения мозга //Обзоры по клин. фармакол. и лек. терапии. - 2012. -Т. 10, № 2. С. 3.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШАХМАТИСТОВ

СТЕПАНЯН А. Г., СОФЯН Т. Ш.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН АРМЕНИЯ

Аннотация. Проанализированы научные исследования проблемы психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта. Подтверждено, что результат соревновательной деятельности спортсменов зависит от психологического состояния. Выявлено, что психологическая подготовка спортсменов-шахматистов имеет свои специфические особенности. Обосновано, что она играет ключевую роль в общей системе подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсмен, интеллектуальные виды спорта, шахматы, состояния.

ANALYSIS OF MODERN APPROACHES IN PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CHESS PLAYERS

STEPANYAN A.G., SOFYAN T. SH.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Abstract. There was done a research on scientific studies about psychological preparation of athletes in intellectual sports. Due to that the result of competitive activities of athletes depends on mental state. Also they revealed that the psychological preparation of athletes in chess has its specific characteristics. Scientists substantiate that it plays a key role in the overall system of preparation to the competition. The features of the psychological preparation of athletes in intellectual sports were observed.

Keywords: psychological training, athlete, intellectual sports, chess.

Актуальность Общеизвестно, что результат успешного выступления спортсмена на соревнованиях складывается из совокупности многих факторов. Однако при современном уровне развития методов тренировки, постоянно совершенствующ-

щимися путями формирования у спортсменов специальных навыков и качеств, в условиях жесткой конкуренции успешность выступления все больше зависит от психологической подготовленности спортсменов. Научных исследований по проблеме психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта, как показал проведенный теоретический анализ литературы, на сегодняшний день недостаточно.

Цель, задачи и методы исследования: Цель данной работы – на основе изучения литературных источников проанализировать значимость психологической подготовки в системе общей подготовке спортсменов, специализирующихся в интеллектуальных видах спорта (на материалах шахмат), проанализировать основные составляющие этой подготовки, включая особенности долговременной подготовки и специальной подготовки к конкретным соревнованиям.

Результаты исследования: Подготовка к соревнованиям у шахматистов высокой квалификации складывается из трех основных составляющих: специальной шахматной подготовки, общефизической и психологической. Психологическая подготовка направлена на обеспечение психологической готовности спортсмена-шахматиста, которая становится определяющей успеха на самых ответственных соревнованиях. Она заключается в повышении эффективности управления соревновательной деятельностью шахматиста на основе выявленных закономерностей изменения психики, коррекции недостатков игры, повышении надежности и результативности соревновательной деятельности спортсменов путем воздействия на психический уровень её регуляции с помощью научно обоснованных разработанных рекомендаций. Как известно из собственной практики и полученных результатов исследования, соревновательная деятельность шахматиста протекает в условиях длительного нервно-психического напряжения и требует постоянного преодоления сопротивления противника, что предъявляет повышенные требования к сохранению эмоциональной устойчивости спортсмена, объективной оценке своих возможностей в игровой ситуации. Успешное выс-

тупление на соревнованиях предполагает постановку предварительной цели, адекватной конкретным условиям соревнований и уровню готовности шахматиста. И, наконец, длительный процесс спортивного совершенствования немислим без углубленного самопознания, понимания шахматистом своих сильных и слабых сторон, соотнесения и оценки собственного спортивного мастерства и мастерства соперников. В научных трудах, в которых проводились исследования психологической составляющей подготовки спортсменов игре в шахматы, в основном, речь идет лишь об изучении отдельно взятых компонентов психики: формированию оперативной памяти [1], преобразования потенциальной креативности в актуальную [2], самооценки как фактора регуляции соревновательной деятельности [3] и т.д.

Дьякова И. Н. приводит очень ценный вариант психограммы шахматиста [4]. Отличительной особенностью разработанной психограммы, как указывает автор, является то, что она может быть составлена не только путем анкетного опроса - как это в большинстве случаев делается по отношению к различным профессиям, но на основании лабораторных исследований крупнейших мировых шахматистов и тех результатов, которые были получены во время экспериментов.

Блюменфельд считает Б. М., что эффективность мышления шахматиста связана с «действенной» памятью, автоматизацией восприятия основных взаимоотношений и навыками «экономного» мышления. А «прочность» памяти связана с условиями первоначального восприятия (значение эмоционального компонента). Благодаря тесной взаимосвязи мыслительной деятельности с эмоционально-волевой сферой интенсифицируется процесс игры в шахматы. Вследствие «жестких» условий времени для обдумывания, трудности в ряде случаев путем рассуждения найти правильный ход - шахматист большей частью мыслит конкретными, приходящими в голову, ходами и вариантами, базируясь в основном на чувстве позиции [2]. Научный интерес для изучения исследуемой проблемы представляет статья Н.В. Крогиуса[4]. По мнению автора, первым профессиональным психологом, ис-

пользовавшим шахматы для научных исследований, был директор института экспериментальной психологии в Париже Анри Бине. А. Бине интересовался психологией памяти и для изучения этой проблемы привлек игру шахматы. В 1892 году А. Бине обратился к видным шахматистам того времени с анкетой, включающей 14 вопросов. В результате обобщения данных анкетирования А. Бине сделал следующие выводы:

- лучше играет тот, кто правильнее оценивает позицию и дальше рассчитывает варианты;
- между математикой и шахматами нет тождества;
- шахматная борьба не может быть сведена к способностям к запоминанию;
- более важная роль смысловой, логической памяти по сравнению со зрительной;
- выявлено ведущее значение «внутренней речи» в процессе обдумывания.

В целом А. Бине делает вывод о том, что мышление шахматистов является очень сложным и разнообразным.

Гроссмейстер Виорел Бологан в статье о психологической подготовленности шахматистов определил наиболее значимые показатели психологической подготовки [5]. Основными психологическими компонентами, на которые обратил внимание автор, являются: концентрация и устойчивость внимания, память, внутренняя и внешняя помехоустойчивость, саморегуляция, учет психологических особенностей противника, волевые качества, мотивация.

Проведенные научные исследования и собственный опыт показывают, что психическая регуляция спортсмена должна быть одной из приоритетных в процессе психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности: преимущество в соревновании имеет тот спортсмен, психологическое состояние которого является более стабильным. Знание необходимых методов психической регуляции даёт возможность, в случае необходимости, своевременно применить наиболее необходимые. К наиболее распространенным методам

регуляции психических состояний относятся: аутогенная тренировка, гипноз, ритуал, «ментальный» и психологический тренинг и др. Специфика использования того или другого метода психической регуляции зависит от уровня тревожности или стадии перенапряжения спортсмена, этапа его подготовки, задач, уровня усвоения навыков психической регуляции, возраста и других компонентов[6].

Особенно важным моментом, на который необходимо обратить внимание в системе психологической подготовки – это её планирование. Планируя психологическую подготовку, необходимо учитывать как направленность некоторых учебно-тренировочных занятий, так и соответствующих циклов и периодов подготовки спортсмена.

Выводы.

1. Проведенный анализ научной литературы по проблеме психологической подготовки в шахматах, что на сегодняшний день существует незначительное количество таких исследований, особенно работ, посвященных изучению психологических особенностей игры в шахматы.

2. Выявлено, что во время игры в шахматы ведущее место занимает когнитивная деятельность. В связи с этим, очевидна актуальность таких проблем для современной общей и прикладной психологии, как исследование механизмов творческого мышления человека, изучении взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных аспектов когнитивной деятельности, её психической регуляции.

3. Психологическая подготовка спортсменов-шахматистов высокой квалификации играет ведущую роль в общей системе подготовки к соревнованиям является одним из ключевых факторов, влияющих на достижение высоких спортивных результатов.

Дальнейшие исследования предполагается проводить в направлении изучения особенностей психологической подготовки шахматистов, рассмотреть основные факторы, влияющие на успешность проведения такой подготовки и изучить динамику

основных психических процессов и свойств таких, как память, внимание, волевая регуляция, мотивация, эмоциональная устойчивость, которые влияют на эффективность достижения спортивного результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Блюменфельд Б. М О методике преподавания шахматной игры – Режим доступа к журн. http://proint.narod.ru/oldj/blum_met.htm
2. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматистов. / В. Бологан А. // Шахматное обозрение. –1996. –№2. –64 с.
3. Дьяков И. Н. Психология шахматной игры – М., 1926. – 161 с.
4. Крогиус Н. В. По страницам старых журналов / Н. В. Крогиус //Шахматы. –1976. -№16. –Режим доступа к журн.http://proint.narod.ru/oldj/krog_76.htm
5. Крогиус Н. В. Психологическая подготовка шахматиста / Н.В. Крогиус – М.: Изд-во «Московский университет», 1979.– 134 с.
6. Степанян А. Г. Значение психорегуляции для спортивной деятельности. Арм. ГИФК, сборник научных статей, Ереван 2005. 197-198 с.

ԹԻՍՐ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԻԿԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆ

ԱԲԳԱՐՅԱՆ Վ.Ա.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Հոդվածում ներկայացվում է, թե թիմը որպես սոցիալ-հոգեբանական առանձին գործոն ինչ ազդեցություն է ունենում մարզիկի հոգեկան հուսալիության և մրցակցային արդյունքների վրա:

Առանցքային բառեր. թիմ, հոգեկան հուսալիություն, հուզական լարվածություն, սթրեսսոգեն գործոններ, թիմային աջակցություն, մրցակցային արդյունք:

КОМАНДА КАК ФАКТОР СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНА АБГАРЯН В.А.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье описывается, команда как социально-психологический отдельный фактор, который влияет на психическую надежность и соревновательный результат спортсмена.

Ключевые слова: команда, психическая надежность, эмоциональное напряжение, стрессовые факторы, поддержка команды, соревновательный результат.

TEAM AS A FACTOR OF COMPETITIVE PSYCHIC RELIABILITY OF THE SPORTSMAN ABGARYAN V.A.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT, EREVAN, ARMENIA

Abstract. The article describes the team as a socio-psychological separate factor, how it affects psychic reliability and the competitive result of a sportsman.

Keywords: team, psychic reliability, emotional tension, stress factors, team support, competitive result.

Արդիականություն: Ժամանակակից սպորտային արդյունքների աճին զուգընթաց մեծանում է սպորտային գործունեության և սպորտում հոգեբանական հուսալիության վրա արգոող գործոնների առավել խորքային և բազմակողմանի ուսումնասիրման և դրա հիման վրա հուսալիության մակարդակի բարձրացման անհրաժեշտությունը:

Նպատակը: Մեր նպատակն է ուսումնասիրել հոգեբանական հուսալիության վրա թիմի ազդեցությանը վերաբերող տեսամեթոդաբանական և էքսպերեմենտալ գրականությունը, պրակտիկ տվյալները և դրանց վերյուծության, համեմատման, համադրման և ընդհանրացման արդյունքում ներկայացնել, թե թիմը որպես որոշակի սոցիալ-հոգեբանական գործոն, ինչպես է ազդում մարզիկի հոգեբանական հուսալիության, հետևաբար՝ մրցակցային արդյունքի վրա:

Խնդիրները: Մեր խնդիրն է ներկայացնել. թե 1. ինչպիսի հատկությունների համադրություն է հոգեբանական հուսալիությունը, 2. որոնք են վերջիններիս վրա առավել մեծ ազդեցություն ունեցող գործոնները, 3. ինչ ազդեցություն ունի թիմը որպես առանձին սոցիալ-հոգեբանական գործոն հոգեբանական հուսալիության և մրցակցային արդյունքի վրա:

Մեթոդներ: Առկա գիտական մոտեցումների և հետազոտությունների և մարզիկների ինտերվյունների տեսական վերլուծություն:

Հուսալիությունը սպորտում, մեծ սպորտի առանցքային հարցերից է, որի բարձր մակարդակը հնարավորություն է տալիս մարզման ընթացքում ձեռք բերված կարողությունները և հմտությունները առավելագույն արդյունավետությամբ դրսևորել մրցակցային գործընթացում:

Մրցակցային հուսալիության բաղադրիչների՝ բիոմեխանիկական, բժշկական-կենսաբանական, սոցիալ-մանկավարժական, կողքին առանցքային և կարևոր տեղ է զբաղեցնում հոգեկան հուսալիությունը: Հոգեկան հուսալիությունը հոգեկանի այն համակարգային որակն է, որում համատեղվում են նրա կենսաբանական, հոգեֆիզիոլոգիական, անձնային և սոցիալ-հոգեբանական գործառույթները, որը թույլ է տալիս մարզիկին հաստատուն և արդյունավետ հանդես գալ մրցման ժամանակ:

Վերջին ժամանակներում մարզիչների և սպորտային հոգեբանների գիտական և պրակտիկ աշխատանքը առավելապես ուղղված է հոգեկան հուսալիության վրա ազդող գործոնների և այդ ազդեցության բնույթի բացահայտմանը, որը հնարավորություն կտա համապատասխան կանխատեսումների և մեխանիզմների մշակման միջոցով բաժրացնել մրցակցային արդյունքների հուսալիությունը: Քանի որ սպորտային գործունեության ընթացքում ընդունված է ուղիղ համեմատությանը արտահայտել հուսալիության որակական (մարզիկի օրգանիզմի և հոգեկանի հատկությունը) և քանակական (մրցակցային արդյունքի հաստատունություն և արդյունավետություն) կողմերը [3]:

Մրցակցային գործընթացը, ինքնին հանդիսանում է էքստրեմալ իրավիճակ, որը ենթադրում է զգայական, ընկալման և կենսագործունեության անսովոր պայման, որին բնորոշ են ժամանակի և ինֆորմացիայի սղությունը, ռիսկայնության բարձր մակարդակը, ինչպես նաև պատասխանատվության բարձր մակարդակը: Ուստի՝ հոգեբանական հուսալիության ձևավորման համագարգում կարելի է առանձնացնել բազմաթիվ ցուցիչներ, չափանիշներ և գործոններ, որոնք նպաստում են սթեսսի ու հուզական լարման հաղթահարմանն և կանոնավորմանը [1]:

Վերը նշվածից ելնելով՝ հոգեբանական հուսալիությունը կարելի է բնորոշել որպես ունիկալ ադապտացիոն սինդրոմ, որը ենթադրում է օրգանիզմի հնարավորությունների մոբիլիզացիա և հարմարում սթրեսսային իրավիճակում:

Մի շարք հեղինակների կողմից հետազոտության է ենթակվել վերոնշյալ հիմնախնդիրը, որոնց արդյունքում հեղինակներից յուրաքանչյունը աջարկում է հոգեբանական հուսալիության որոշակի չափանիշ. որպես մարդու պահուստային հնարավորություններ, որպես կայունություն՝ ելույթի ընթացքում ձախողումների բացակայություն և մարզումների ընթացքում գրանցված արդյունքների կրկնություն կամ բարելավում, հոգեբանական պատրաստության արդյունք, որը ապահովում է արդյունքների չնչին իրավիճակային փոփոխականություն [6]:

Մարզիկների հոգեբանական հուսալիության ուսումնասիրության արդյունքում առավել ընթեանրական պատկեր է ներկայացնում *Գենադիջու Վենաջևսը*, ով առանձնացրել է հոգեբանական հուսալիության հետևյալ առաջնային չափանիշները՝ մրցակցային էմոցիոնալ կայունություն, ինքնականոնավորում, մոտիվացիոն բաղադրիչ, հաստատունություն և խոչընդոտները հաղթահարելու կարողություն [6]:

Սակայն հոգեբանական հուսալիության և դրա վերոնշյալ չափանիշների վրա ազդող գործոնները բազմաթիվ են և բազմաբնույթ, որոնք կարելի է տեղաբախշել երեք հիմնական խմբերում՝ սոցիալական, սոցիալ-հոգեբանական և անձնային: Մեզ առավել հետաքրքրում է ուսումնասիրել խմբի՝ թիմի, որը կարելի է դասել գործոնների առաջին երկու խմբերի շարքին, ազդեցության բնույթը հոգեբանական հուսալիության վրա:

Հիմնախնդրին վերաբերող հետազոտությունների մեծ մասը վերաբերում է անհատական հոգեբանական հուսալիությանը [5]: Չնայած նրան, որ սպորտում խմբային ձևերը մե-

ծամասնություն են կազմում և մարզիկները իրականացնում են համատեղ գործունեություն, խմբային տարբեր ձևաչափերով:

Թիմային հուսալիությանը վերաբերող հետազոտությունները առավելապես վերաբերում են թիմի առանձին սոցիալական չափորոշիչներին (մրցակցություն, ագրեսիա, միջանձնային հարաբերություններ, կոնֆլիկտներ, ներխմբային լարվածություն, լիդերություն, միանմանություն, տարբերություն) [3]:

Սակայն թիմը ինքնին որպես հոգեբանական հուսալիության վրա ազդող առանձին գործոն, թերի է ուսումնասիրված:

Որոշ հեղինակներ (Մալչիկով, Յու. Կոպյուեցկի, Փ.Դ. Գորբով, Մ.Ա.Նովիկով), որոնց հետազոտությունների տվյալները իր հոդվածում ներկայացնում է Ա.Վ.Մալչիկովը, գտնում են, որ խմբային՝ թիմային, գործոնի և հոգեբանական հուսալիության միջև առկա է դրական կոորելացիոն կապ: Ինչը նրանք հետևյալ կերպ են մեկնաբանում. ռիսկային իրավիճակները խմբում ավելի հեշտ են հաղթահարվում, երբ էմոցիոնալ լարվածությունը բաշխվում է թիմի անդամների միջև: Լարվածությունը և սթրեսային իրավիճակի ադապտացիայի ուժգնությունը թուլանում է երբ, մրցակցային գործընթացում մարզիկը միայնակ չէ, և իր հետ նույն ճակատագիրն են կիսում իր թիմակիցները: Անմիջապես մրցակցային գործընթացում թիմակցի հուզական ինչպես նաև մասնագիտական աջակցություն: Ինչպես նաև որոշակի դերերի և պարտականությունների բաշխվածություն՝ պատասխանատվության բաշխում, որը հնարավորություն է տալիս ռիսկային իրավիճակի ադապտացիայի ուժգնությունը նվազեցնել [4]:

Վերը նշվածի պրակտիկ հիմնավորումն կարելի է համարել մի շարք հաղթանակած թիմերի հարցազրույցների վեր-

լուծությունները (ՌԴ գեղասահքի ազգային հավաքականի մարզիկներ, մի շարք հաղթանակած ֆուտբոլային թիմերի մարզիկներ), որոնցում մարզիկները բազմիցս հաղթանակի և մրցակցային բարձր արդյունքի գրավական են համարում թիմի առկայությունը, որում իրենք միայնակ չեն, ունեն հուզական և մասնագիտական աջակցություն, որը նպաստում է առավելագույնս դրսևորել իրենց մասնագիտական կարողությունները, հմտությունները և հաղթահարել այն դժվարությունները, որոնք ծագում են էքստրեմալ իրավիճակներում: Այս ամենը դիտարկվելի է անգամ կենցաղային որոշակի դժվարությունների ժամանակ, երբ միայնակ այն ավելի բարդ է հաղթահարվում, քան ինչ-որ մեկի առկայության պարագայում:

Սակայն գոյություն նաև, որոշ հետազոտություններ որոնք թույլ են տալիս ենթադրել, որ թիմը ինքնին հանդես է գալիս, որպես սթեստգեն գործոն՝ ինչը մեկնաբանվում է հետևյալ կերպ. մարզիկը գիտակցում է, որ իր մրցակցային արդյունքը ազդում է իր թիմակիցներից յուրաքանչյուրի և ամբողջ թիմի արդյունքի վրա, և իր կողմից թույլ տրված սխալը կազդի ամբողջ թիմի վրա, ինչը մեծացնում է պատասխանատվության և հուզական լարվածության մակարդակը: Այս վարկածի հաստատում կարելի է համարել հարցազրույցում Հայաստանի ազգային հավաքականի շախմատիստուհիների միաձայն հնչեցրած այն կարծիքը, ըստ որի հավաքականում հանդես գալու ժամանակ հուզական լարվածության մակարդակը շատ ավելի բարձր է քան անհատական մրցաշարերում: Նրանք նշում են, որ թիմում հանդես գալիս պատասխանատվությունը շատ ավելի բարձր է, քանի որ իրենցից յուրաքանչյուրից է կախված թիմի ճկատագիրը, ինչպես նաև նրանք իրենց ռեսուրսները կենտրոնացնում և սպառում են ոչ միայն իրենց այլև թիմակիցների պայքարի ժամանակ:

Ամփոփում: Չնայած որոշակի տեսամեթոդական, էքսպերենտալ և պրակտիկ տվյալների առկայությանը, կարծում ենք, որ թիմը (ինչպես նաև, նրանում առկա սոցիալ-հոգեբանական չափորոշիչները) որպես հոգեբանական հուսալիության և մրցակցային արդյունքի վրա ազդող գործոն թերի է ուսումնասիրված: Ինչպես նաև վերոնշյալ հիմնախնդրի բացահայտմանը և նկարագրմանը ուղղված հետազոտությունները հնարավորություն կտան առավել արդյունավետ կազմակերպել սպորտային գործունեությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов. - М.: Фис-, 1990.-192с.
2. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде М.: Фис, 1984. — 128 с.
3. Сарычев С.В., Чернышев А.С. Социально-психологические аспекты надежности группы в напряженных ситуациях совместной деятельности.- Курск: Изд-во КГПУ, 2000.-290с
4. Мальчиков А. В. Групповая композиция как фактор психической надежности спортивно-игровой деятельности: Стресс и тревога в спорте. Международный сборник научных статей. /Сост.-ред. Ханин Ю.Л./-Фис, 1983.-286с
5. Психология спорта: Хрестоматия /Сост.-ред. А.Е. Тарас/ - М:АСТ; Мн.: Харвест, 2007.-352с.
6. Vanajevs, G. Психическая надёжность спортсменов и свойства личности. Humanitārās un sociālās zinātnes. Nr.17, 2010, 102.-106.lpp. ISSN 1407-9291.

**ՀՐԱՁԻՖՆԵՐԻ ՆԱԽԱՄՐՅՈՒՄՍՅԻՆ ՀՈՒՑՁԵՐԻ
 ԴՐՄԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
 ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ Ն. Է.**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ
 ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփոզիր: Հոդվածը նվիրված է նախամրցումային փուլում մարզիկների հույզերի դրսևորման առանձնահատկություններին: Մանրամասն վերլուծված են հրաձիգների հուզական և կամային դաստիարակության խնդիրներն ու դրանց լուծման ուղիները:

Առանցքային բառեր. հրաձգային սպորտ, մրցակցություն, հոգեբանական պատրաստվածություն, բարձր տալանապայտություն, հույզեր, ինքնավերաբերմունք:

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ СТРЕЛКОВ ПЕРЕД
 СОРЕВНОВАНИЯМИ**

ГЕВОРГЯН Н.Э.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Анотация: В статье рассматриваются некоторые особенности проявлений эмоций стрелков, воздействующие на конечный результат соревнований. Обосновано, что в перед соревнованиями большое значение имеет самоотношение и самоуверенность, которая влияет как на самореализацию, так и на усовершенствование действий и навыков спортсменов.

Ключевые слова: стрелковый спорт, соревнование, психологическая подготовка, высокая тревожность, положительные и отрицательные эмоции.

THE FEATURES OF DEMONSTRATION OF SHOOTERS' EMOTIONS BEFORE COMPETITIONS

GEVORGYAN N.E.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. In the article we studied emotions of shooters before competitions. We analyzed in detail the problems of shooters' emotional and willing education and the ways of solutions.

Keywords: shooting sports, competition, psychological preparation, high trepidation, positive- negative emotions.

Խնդրի այժմեականությունն ակներև է, քանզի հենց բարոյականային որակներով է պայմանավորվում հրաձիգի շարունակական հաջողությունները: Արդի ժամանակաշրջանում մեր հասարակությունում զգացվում է սպորտի դերի առավել կարևորում: Մրցակցության մեջ և կատարելագործման գործընթացներում հատուկ ուշադրության են արժանացել մարզիկների հուզական դրսևորումները և հուզական լարվածության արտահայտման ձևերը: Սույն հիմնահարցի հրատապությունը բխում է նաև այն հանգամանքից, որ հուզական դրսևորման առանձնահատկությունները և բարոյականային պատրաստությունն առ այսօր բավարար չափով ուսումնասիրված չէ, ինչպես նաև առհասարակ դժվար է գրանցել և քանակապես գնահատել հրաձիգի հոգեկան պատրաստվածության վիճակը:

Հետազոտության նպատակն է բացահայտել և հիմնավորել այն գործոնները, որոնք ազդում են մարզիկի հուզական և կամային առանձնահատկությունների ձևավորմանը նախամրցումային փուլում:

Որպես **հետազոտության խնդիրներ** առանձնացրել ենք՝

1. Նախամրցումային փուլում հրաձիգի շարժումների դերը և նշանակությունը

2. Հրաձիգի գործողությունների արդյունավետության և հուզական դրսևորումների միջև կապերը

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ **մեթոդները** [1].

- Դիտման և արդյունքերի վերլուծության
- Հուզական լարվածության պայմաններում հավասարակշռության պահպանման ընդունակության ուսումնասիրության մեթոդ:

Նախամրցումային փուլում իրականացվող բոլոր գործընթացները պահանջում են հոգեբանական ուժի պատրաստության կենտրոնացում և ներդրում: Հոգեբանական պատրաստությունն ուղղված է ծրագրավորված գործընթացների ձևավորման վրա, որոնց մեջ մտնում են շարժողական գործողությունների պլանավորումը և մոդելավորումը, հոգեբանական իրավիճակներն ու գործընթացները, այդ թվում նաև մարզիկի պատրաստության համալիրը: Նախամրցումային փուլում բավականաչափ հետաքրքրքական է մարզիկի վարքագիծը: Նրան բնորոշ է փոփոխական հոգեբանական վիճակը, որը դրսևորվում է ապագա գործունեության պոտենցիալ տրամադրվածությամբ և հուզական դրսևորմամբ:

Այս փուլում զգալի են նաև միջավայրի նպաստող կամ վնասող ներգործությունները, որոնք կարող են հանգեցնել մարզիկի նյարդային համակարգի կայունության թուլացման, տազնապայնության, շփոթվածության, ինչպես նաև անարդյունավետ գործության (ցածր ցուցանիշներ): Հուզական հավասարակշռության պահպանումը և շարժումների կայունությունը, որոնց հիմքում ընկած են զգայաշարժողական և հուզաշարժողական դրսևորումների առանձնահատկությունները, կարևոր դեր ունեն բոլոր մարզաձևերում ընդգրկված մարզիկների համար, սակայն մենք հաստուկ ուշադրության

ենք արժանացրել հրաձիգների հույզերի դրսևորմանը նախամրցումային փուլում:

Հոգեբանական պատրաստության հաջող պայմանների կազմակերպումն ու ընթացքը հանգեցնում է մեծ պատասխանատվությամբ և աշխատասիրությամբ հանդես գալուն[2]: Հաճախ բնավորության որոշ հատկություններ ապահովում են հուզական կայունություն սթրեսային իրավիճակներում, համապատասխանություն սեփական անձի ու շրջապատի գնահատման մեջ, սթրեսադիմացկունություն, անկախություն մտքերում և գործողություններում: Մարզիկի տազնապայնությունը համարվում է անձի ոչ պակաս կարևոր բնութագրիչներից մեկը: Մարզիկների համար կարևոր է ցածր տազնապայնություն ունենալ, քանի որ տազնապայնության բացարձակ բացակայությունը նույնքան վնասակար կարող է լինել, որքան բարձր տազնապայնությունը:

Որպես կանոն, մարզիկներին հատուկ է ինքնավստահությունը, սակայն կան մարզիկներ, ովքեր սկսում են զբաղվել սպորտով իրենց անինքնավստահության զգացումը հաղթահարելու նպատակով: Մարզիչը պարտավոր է իմանալ, թե իր մարզիկներից ով է ավելի ինքնավստահ, իսկ ով՝ ոչ: Ուստի նրանցից յուրաքանչյուրի նկատմամբ անհրաժեշտ է ցուցաբերել անհատական մոտեցում մարզումների և մրցումների ընթացքում:

Հոգեբանության որոշ ուղղություններում ուսումնասիրվում է նաև մարզիկների ինքնավերաբերմունքը անձի ինքնագիտակցության մակարդակում: Ըստ որոշ հեղինակների ինքնավերաբերմունքի կառուցվածքը ներառում է օբյեկտի բազմաթիվ բաղադրիչների միջև կայուն կապի ամբողջությունը, որն ապահովում է անձի ամբողջականությունը և ինքնությունը: Ըստ Ու. Ջեյմսի անձի կառուցվածքի հիմքում դրված են ֆիզիկական, սոցիալական և հոգևոր «ես»-երը, և սրանց հետ

մեկտեղ առանձնացվում են նաև ինքնագնահատականը, ինքնասիրությունը և ինքնահարգանքի բաղադրիչները [6,7]: Նա գտնում էր, որ ինքնագնահատականը որոշվում է անձի կողմից ձեռք բերված հաջողությունների և իր իսկ նկատմամբ պահանջների հարաբերակցության հիման վրա:

Որոշ հեղինակների կարծիքով ինքնավերաբերմունքը հանդիսանում է որպես դիֆերենցված կառուցվածք, որն ունի առանձին բաղադրիչների միջև բավականին ուժեղ կապ[5]: Դ.Ա.Լեոնտևը գտնում էր, որ ինքնավերաբերմունքի կարևոր բնութագրերից է ամբողջականության աստիճանը, ինչպես նաև ինքնավարությունը և արտաքին գնահատականներից կախվածությունը [4]: Լեոնտևը ինքնահարգանքը համարում էր անձի ինքն իր նկատմամբ վերաբերմունքը կամ ինքնավերաբերմունքը: Հուզական ինքնավերաբերմունքը չունի անձի նկատմամբ արտաքին գնահատումային հիմքեր և քիչ է կախված նրա իրական հաջողություններից և անհաջողություններից: Եվ իրոք, տեսական որոշ ուսումնասիրություններում [3] հանդիպում ենք այն համոզմանը, համաձայն որի հուզական ինքնավերաբերմունքում բացակայում են արտաքին գնահատող հիմքերը:

Վերը նշված հուզական և կամային առանձնահատկությունների դրսևորումները նախամրցումային փուլում տեղ են գտել նաև մեր հետազոտության մեջ, որն իրականացվել է Հայաստանի հրաձգության հավաքականում պատանիների 2 խմբերի մասնակցությամբ (յուրաքանչյուրում 15 մարզիկ՝ գրեթե նույն տարիքային շեմի աղջիկներ և տղաներ), ովքեր կատարել են ստուգողական գործընթացներ, որոնց արդյունքներից կազմվել է միջազգային մրցմանը հանդես եկող հավաքական թիմը:

Ուսումնասիրված իրավիճակներում հրաձիգների հոգեբանական վիճակը զգալի տարբեր էր: Արտաքնապես միա-

նման իրավիճակը իրենց համար տարբեր ձև էր ընկալվում: Մարզիկների մի մասը իրենց կատարած գործողությունները համարում էին խիստ հուզական, որի ընթացքում նրանք ձեռք էին բերում բացասական հույզեր և բարձր տազնապայնություն: Այս վիճակում դրսևորվում էր առավելապես անհաջողության զգացողությունը: Հետևաբար մրցման ընթացքում պահպանված այս հոգեվիճակը՝ լարվածությունը, տազնապայնությունը, վախը և անհանգստությունը կրկին կարող են ինքնաբերաբար առաջանալ: Մյուս մարզիկների մոտ առկա էր առավել հավասարակշիռ վիճակ, որն ուներ դրական կողմեր՝ նրանք մտապահում էին իրենց գործողությունների արդյունքում գրանցված դրական ցուցանիշները, մկաններում առաջացած կայունությունը: Նման զգացումները նպաստում են նաև մրցումային աճին: Անհրաժեշտ է պահպանել նման դրական զգացողությունները նաև մրցման ավարտին:

Հետազոտության ընթացքում հատուկ ուշադրության արժանացավ նախամրցումային փուլում նաև մարզիկի անձի ինքնավերաբերմունքը: Միևնույն մարդը կողմնակի ուշադրության առկայության որոշ իրավիճակներում մի դեպքում կորցնում է ինքնատիրապետումը, խառնվում է, իսկ մեկ այլ դեպքում, ընդհակառակը, ինքնավստահություն, ուրախ գրգռվածություն է զգում: Կան մարզիկներ, ովքեր բոլոր իրավիճակներում իրենց միանման են դրսևորում, օրինակ, ամաչում են, իսկ մյուսները լսարանի ուշադրությունից չեն քաշվում, թեև ինքնավստահությունը կարող է թվացյալ լինել, ոչ թե իրական:

Ամփոփելով նախամրցումային փուլում հրաձիգների հույզերի հոգեբանական դրսևորման առանձնահատկությունների և ինքնավերաբերմունքի կառուցվածքի վերլուծությունը, նշենք, որ վերջիններս հանդես են գալիս որպես բարդ և բազմամակարդակ համակարգ: Մեփական անձի նկատմամբ վե-

րաբերմունքի հուզական-գնահատող և հուզական-արժեքային ենթահամակարգերը ըստ իրենց բովանդակության խիստ տարբեր են դրսևորվում մարզիկների մոտ: Ինքնավերաբերմունքը և ինքնաիրականացումը նախամրցումային փուլում ձևավորվում է ինտերսուբյեկտիվ մակարդակում: Այս ենթահամակարգը հիմնականում ձևավորվում է համեմատության շրջանակներում՝ արտացոլելով անհատական հատկությունների համապատասխանելիության աստիճանը այն պահանջներին, որը ներկայանում է անձի նկատմամբ որպես գնահատող:

Այսպիսով, հրաձիգի համար շատ կարևոր է գիտակցել, որ ամենօրյա տանջալի մարզումների և մրցումներին մասնակցելու արդյունքում, նրա մոտ կատարելագործվում են հուզական և կամային որակներ, որոնք էլ հենց այն երաշխիքն են, որոնք ապահովելու են նրա ապագա հաջողությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բաբայան Հ.Ա., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Ղ., Սոֆյան Թ.Շ. Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում / Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2016
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, М.: «ФиС» 1986, 208 с.
3. Кольшко А.М., Психология самоотношения: - Гродно: ГрГУ, 2004, - с. 102.
4. Леонтьев Д.А., Очерк пихологии личности. – М.:Смысл, 1993.- с. 356.
5. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ., М.: «ФиС», 1979, 224 с. 6. Полишук Д. А. Велосипедный спорт, Киев: «Олимпийская литература», 1997, с. 235-246.
6. Пантилеев С.Р., Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.:1991.-с.338.
7. Столин В.В., Самосознание личности/ В.В. Столин.-М.:Изд. МГУ. 1983.-с.288.

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

АНДРЕЕВ В.В.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
 ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА,
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОССИЯ

Аннотация. В статье предлагается обоснование проблемы преодоления в спорте, рассмотрены методологические аспекты концепта «преодоления», раскрыто содержание понятия «преодоления», определена роль ограничений в процессе преодоления, приведены психологические компоненты преодоления: личностные, мотивационные, когнитивные, аффективные, поведенческие и разработана общая схема контент-анализа феномена преодоления.

Ключевые слова: феномен преодоления, стратегии преодоления, граница, препятствие, барьер.

STRUCTURAL-FUNCTIONAL APPROACH IN THE STUDY OF
 THE PROBLEM OF OVERCOMING IN SPORTS PSYCHOLOGY
 ANDREEV VIT. VL.
 OF THE NATIONAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
 CULTURE, SPORT AND HEALTH NAMED AFTER P. F. LESGAFТ,
 SAINT-PETERSBURG, RUSSIA

Abstract. In article the substantiation of challenges to overcome in the sport, discussed the methodological aspects of the concept of "bridging", the content of notion of "overcoming", the role of constraints in the process of overcoming, given the psychological components of overcoming: personal, motivational, cognitive, affective, behavioral, and developed a General scheme of the content analysis of the phenomenon of overcoming.

Keywords: the phenomenon of overcoming, coping strategies, boundary, obstacle, barrier.

Актуальность. Современный спортсмен – это человек, которого привлекают пограничные, предельные и экстремальные ситуации. Более того, спортсмен существует во всей своей полноте только тогда, когда сталкивается с ограничениями и самоограничениями, а процесс преодоления позволяет ему выйти за пределы достигнутого к новым спортивным результатам.

Парадигма преодоления открывает возможности структурирования психологических знаний вокруг одного системообразующего понятия – «преодоления». Анализ спортивной активности по преодолению различных барьеров поможет понять главный источник развития многих психических новообразований, факторов развития и функционирования психики на одном исходном механизме - механизме преодоления.

Важной задачей спортивной психологической науки и практики становится обоснование условий формирования конструктивной стратегии преодоления спортсменами психологических барьеров в спорте.

Проблему преодоления различных ограничений, барьеров и запретов рассматривали многие зарубежные ученые: З. Фрейд, К. Хорни, А. Адлер, К. Юнг, К. Роджерс, К. Левин и другие. В отечественной психологии проблема преодоления различных ограничений, барьеров, запретов, стрессов, конфликтов и кризисов разрабатывалась в исследованиях А.Ц. Пуни, В.А. Петровского, Б.Д. Парыгина, Н.А. Подымова, С.Л. Рубинштейна и др.

Предполагаемый анализ феномена преодоления основывается на общих принципах, сформулированных Г.В. Гегелем [2], М.К. Мамардашвили [7,8], С.Л. Рубинштейном [10] и опирается на теорию пассионарности Л.Н.Гумелева [3], на трансгрессивную теорию личности Я. Козелецки [14], на психологическую теорию преодоления Р.Х.Шакурова [12], на концепцию лиминальности Г. Л. Тульчинского [11], на модель жизнестойкости и самодетерминации С.Мадди и Д.Леонтьева [4,5], на принцип устойчивого неравновесия живых систем Э.С.Бауэра [1], на идеи надситуативной теории активности и трансфинитной психологии личности В.А. Петровского [9], на идеях Б.Д. Эльконина [13], на

теорию неравновесных систем И.Пригожина, на идеи о роли феномена экстремальности М. Ш. Магомед-Эминова [6] и других авторов.

Цель исследования. Анализ феномена преодоления в спорте, изучение способов преодоления критических ситуаций у спортсменов различных специализаций в зависимости от их личностных особенностей и разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга (СПТ): «Критическая ситуация как фактор успешности спортсмена», направленной на обучение спортсменов эффективному поведению в критических спортивных условиях соревнований.

Задачи исследования:

1. осуществить теоретический анализ феномена преодоления по работам зарубежных и отечественных исследователей и конкретизировать научное представление о содержании понятия «преодоления».

2. выполнить семантический анализ феномена преодоления в структуре критических спортивных ситуаций, проанализировать различные ограничения, барьеры и препятствия, определить психологические составляющие процесса преодоления и разработать общую схему анализа процесса преодоления.

3. выполнить сравнительный анализ зависимости стратегий, тактик и способов преодоления различных ограничений спортсменами от пола, возраста, квалификации, спортивной специализации и их личностных качеств.

4. разработать и экспериментально обосновать программу социально-психологического тренинга, направленную на обучение спортсменов эффективному поведению в критических спортивных ситуациях.

Методы и методики эмпирического исследования.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение психологических источников по проблеме исследования, формирующий эксперимент (в форме организованных тренирующих занятий со спорт-

сменами-студентами), лабораторный эксперимент (психомоторная модель преодоления), психосемантический анализ, методы качественного и количественного анализа полученных данных.

Опытно-экспериментальная база исследования. В исследовании приняли участие спортсмены-студенты НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Общая выборка испытуемых включала 998 квалифицированных спортсменов различных видов спорта. В семантическом анализе феномена преодоления зарегистрировано 541 спортсмен. В контент-анализе феномена преодоления в структуре психологических знаний о воле было задействовано 87 квалифицированных спортсменов по видам спорта из числа студентов-спортсменов НГУ им.П.Ф.Лесгафта.

Анализ результатов. На первом этапе проводился сбор простых, «наивных» описаний всеми респондентами (спортсмены различных специализаций), т.е. они должны были закончить следующее предложение в анкете: «Я считаю, что преодоление – это...». В результате контент-анализа и функционального анализа полученные ответы были занесены в таблицу, сгруппированы, систематизированы, переведены в научно-обоснованные психологические термины, подсчитана частота встречаемости высказываний и проценты.

Оказалось, что блок 3 «Виды преодоления» (15,77%) подчеркивает свою генетическую связь с феноменом воли в его истинном понимании, включающим понятие «борьбы мотивов» и «волевое усилие», как ключевые характеристики воли. «Борьба как форма преодоления» (8,09%) вобрала в себя такие группы высказываний, как «борьба» (1,98%), «борьба с самим собой» (2,34%), «борьба со страхами» (0,72%), «борьба с личными недостатками» (0,72%), «борьба с внешними и внутренними факторами» (0,72%), «борьба с внешними факторами» (0,60%), «борьба с трудностями» (0,96%), «борьба с препятствиями» (0,36%). «Сила как форма преодоления» (7,67%) включила такие группы: «сила духа» (0,48%), «сила воли» (2,16%), «воля» (1,08%), «сила» (1,50%), «волевое усилие» (0,48%), «усилие» (1,32%), «усилие над собой» (1,32%) и «личностная сила» (0,30%). Иначе го-

вора, специфическое ощущение напряжения, усилия или, точнее говоря, ощущение перехода, сдвига усилия (в пределе — перехода от не напряжения к напряжению) возможно лишь при наличии неких препон («упоров») и связано с преодолением их сопротивления.

На втором этапе работы нами была разработана эргометрическая методика изучения моторной активности и по результатам экспериментального исследования предложена психомоторная модель преодоления, которая включает четыре уровня преодоления препятствий, без преодоления которых сложно говорить о психических резервах спортсмена. Это следующие уровни: сенсомоторный уровень преодоления препятствий, операционально-технический, тактико-целевой и личностно-стратегический уровень преодоления. Оказалось, при увеличении длительности эксперимента возможен интегральный уровень преодоления препятствий, который активизирует всю личность испытуемого, его отношение ко всей работе в целом. На этом уровне наиболее в явном виде актуализируется борьба мотивов.

Выводы.

1. Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что стратегии преодоления многообразны и многозначны и имеют свои особенности у спортсменов применительно к их опыту, квалификации и специализации. Эти психологические знания несут в себе мощный методический потенциал, столь необходимый для развития психологической теории и методики спортивной тренировки и воспитания юной спортивной смены.

2. В результате анализа зарубежной и отечественной литературы сформулировано центральное понятие исследуемой проблемы. Мы пришли к выводу, что «преодоление» - это психологическая категория, систематизирующая субъективный мир спортсмена, оказывающая детерминирующее и катализирующее влияние на развитие сознания спортсмена, проявляющаяся в виде мотивационных, эмоциональных, когнитивных, поведенческих и соматических процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование,

сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, нужды и недостатков в личностный рост.

3. Семантический анализ показал, что понятие «преодоление» несет на себе груз методологических установок и является фактором преодоления противоречий, открывает глубинные аспекты трансгрессивности, т.е. перехода, имеет тесную связь с волевой феноменологией, не может существовать без наличия каких-либо ограничений, в психологической структуре доминирует мотивационная составляющая с фиксацией на факторах достижения и решениях, связана с проникновением в субъективный мир человека и включена в механизм самоактуализации личности.

4. В результате проведенного эксперимента, мы получили подтверждение первоначальной гипотезы, что СПТ: «Критическая ситуация как фактор успешности спортсмена» приводит к значительному психологическому росту спортсменов. Все спортсмены на последующих соревнованиях повысили уровень спортивного мастерства. Контент-анализ полученного материала зафиксировал следующие позитивные изменения: улучшилось понимание людей; сформирована позитивная мотивация на достижение целей и решение спортивных задач; изменились отношения с людьми в лучшую сторону; решение конфликтов стало более конструктивным; появилась внутренняя опора и независимость. Причем личностные изменения спортсменов происходят не только в период тренинга, но и после его окончания, т.е. отмечен посттренинговый эффект.

5. Научно-практические знания о стратегиях, методах и способах преодоления нужны, прежде всего, тренерам для педагогически успешной организации индивидуальной воспитательной и тренировочной работы с квалифицированными спортсменами в периоды непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Бауэр Э. С. Теоретическая биология. М. — Л.: Изд. ВИЭМ, 1935. — 206 с.
- 2.Гегель Г.В. Наука логики /Г. В. Гегель. – соч. М.: Изд-во «Мысль», 1999. – с.256.
- 3.Гумилев Л.Н. Этносфера. История людей и история природы /Л.Н. Гумилев. – М.: Экспрос, 1993. – с.497.
4. Леонтьев Д.А. Феномен свободы: от воли к автономии личности // Только уникальное глобально: Сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского. СПб.: СПбГУКИ, 2007. – С. 64-89.
- 5.Леонтьев Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика. / Д.А.Леонтьев. Авторский коллектив: А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова и др. [Электронный ресурс]// М. Издательство «Смысл», 2011. – 675 с.
- 6.Магомед-Эминов М. Ш., Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. - 2-е изд. - М.: Психоаналитическая ассоциация, 2008. - 218 с.
- 7.Мамардашвили М.К. Необходимость себя: Лекции. Статьи. Философские заметки / Под общ. ред. Ю.П. Сенокосова. М.: Лабиринт, 1996. 532 с.
8. Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. СПб.: РХГИ, 1997.
- 9.Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности /В.А.Петровский. – М.:ТОО «Горбунок», 1992. – с.223.
- 10.Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
- 11.Тульчинский Г. Л. Постчеловеческая персонология. Новые перспективы свободы и рациональности. СПб. 2002.
12. Шакуров Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности /Р. Х. Шакуров // Вопр. психол. 2001. – № 1. – с.3–18.
- 13.Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского). - М.: Тривола, 1994. - 168 с.
- 14.Kozielecki J.: Koncepcja transgresyjna czlowieka /J.Kozielecki. – PWN, Warszawa 1987, p.10.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

АПЦИАУРИ Л.Ս.

УЧЕБНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОМЕДИ,
 ТБИЛИСИ, ГРУЗИЯ

Аннотация. В настоящее время спорт – это не просто специфический вид человеческой деятельности, это социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

Уровень успешности спортивной деятельности обеспечивается отношениями в системе «спортсмен-тренер», «спортсмен-команда», «спортсмен-спортсмен» при ведущей организующей роли «спортсмен-тренер». Психолого-педагогический потенциал этой системы определяет эффективность как на уровне спортивных достижений спортсмена и команды, так и на уровне отношения к спорту в пространстве социальных отношений.

Ключевые слова: *современный спорт, специфика спортивной деятельности.*

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF CONTEMPORARY SPORTS

APTSIAURI L.

TEACHING UNIVERSITY GEOMEDI, TBILISI, GEORGIA

Abstract: Currently, sport is not just a specific kind of human activity, it is a social phenomenon that promotes the elevation of the prestige not only of individuals, but of whole communities, including the state.

The level of success in sports activities is provided by the relations in the system "athlete-coach", "athlete-team", "athlete-athlete" with the leading organizing role of "athlete-coach". The psychological and pedagogical potential of this system determines the effectiveness both at the level of sports achievements of the athlete and the team, and at the level of the attitude to sport in the space of social relations.

Keywords: *modern sport, specific kind of human activity.*

Актуальность: В настоящее время спорт – это не просто специфический вид человеческой деятельности, это социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

Уровень успешности спортивной деятельности обеспечивается отношениями в системе «спортсмен-тренер», «спортсмен-команда», «спортсмен-спортсмен» при ведущей организующей роли «спортсмен-тренер». Психолого-педагогический потенциал этой системы определяет эффективность как на уровне спортивных достижений спортсмена и команды, так и на уровне отношения к спорту в пространстве социальных отношений.

Обострение спортивной конкуренции в мире, повышение требований к уровню выступлений и подготовке спортсменов обуславливает необходимость научно-обоснованного обеспечения спортивной деятельности.

Цель исследования: изучить особенности социально-психологических сторон деятельности в современном спорте.

Методы исследования: изучение и анализ научной литературы.

Анализ результатов. Современный спорт, особенно спорт высших достижений, — это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность. Спортсмен нередко попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым. В последние десятилетия психические нагрузки в спорте существенно увеличились в связи со значительно возросшим уровнем спортивных результатов и обострившейся конкуренцией как на Олимпийских играх и чемпионатах мира, региональных и других важнейших международных и национальных чемпионатах (где психическая напряженность усиливается факторами престижности этих соревнований для самого спортсмена, и для его команды), так и коммерческих соревнованиях (где

стремление спортсмена к победе, а следовательно, и повышенные психические нагрузки, испытываемые им, в значительной степени обусловлены высокими призовыми суммами, устанавливаемыми организаторами для победителей и призеров).

Решение существующих в спорте взаимозависимых проблем психической подготовки заметно осложняется, когда речь идет о сильнейших и выдающихся спортсменах, которые, как правило, являются людьми с особой организацией психики. Это следует учитывать тренерам и спортивным врачам, занимающимися подготовкой таких спортсменов, и организаторам спорта, связанным с обеспечением подготовки и выступлений сильнейших спортсменов, команд, звезд спорта. Не менее сложные проблемы связаны с психологическими аспектами физического воспитания и физической культуры, где различные виды двигательной активности используются для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения работоспособности и творческого потенциала, организации гармоничного досуга, борьбы с вредными привычками и т.д. Здесь нет специфических экстремальных ситуаций, характерных для спорта высших достижений и связанных с конкурентной борьбой за победу в соревновании или за установление рекорда..

Необыкновенная насыщенность спорта самыми различными по качеству и интенсивности эмоциональными переживаниями, огромная роль, которую в нем играют различные формы взаимоотношений личности и коллектива, также способствуют данным исследованиям.

Для понимания специфики спортивной деятельности актуальное значение приобретает проблема классификации видов деятельности, свойственных человеку. В психологии существует традиционное деление деятельности на 3 вида, к которым почти все авторы относят труд, игру и учение с их многочисленными подразделениями. Непосредственное ознакомление с деятельностью человека во всем ее многообразии заставляет признать эту классификацию недостаточной, упускающей наличие других

важных видов деятельности человека, требующих серьезного психологического изучения.

Изучая психологическую структуру деятельности, необходимо учитывать все ее конкретные виды, среди которых спортивная деятельность приобретает все большее значение в жизни современного общества.

Анализ социальной и психологической структуры спортивной деятельности не может быть выполнен, если соответствующие исследования не будут опираться на анализ человеческой деятельности вообще. Поэтому в план данного исследования включена также и задача выявить структурно-психологические особенности деятельности человека.

В трудах по общей психологии до сего времени не дано адекватного психологического определения понятия деятельности, хотя и указывалось неоднократно на большое значение этой проблемы для психологии. Так, С.Л. Рубинштейн в своей работе «Основы общей психологии» [2], отводя большое место проблеме деятельности в психологии, не дает такого определения, ограничиваясь перечислением основных свойств или отдельных существенных психологических черт человеческой деятельности. Некоторые авторы выдвигают определение понятия деятельности как совокупности действий человека, направленных на удовлетворение его интересов и потребностей [1]. Однако и такое определение не является совершенным, поскольку у человека нередко наблюдаются виды деятельности, не связанные с его потребностями и интересами и даже находящиеся в противоречии с ними.

Спорт помимо специфических содержит также и основные общие черты человеческой деятельности, которые часто играют не меньшую роль в обеспечении эффективности спортивной деятельности, чем ее специфические черты. Эти общие для всех видов деятельности черты выступают в спорте не менее ярко, чем специальные, что позволяет использовать психологическое изучение спортивной деятельности также и для решения ряда вопросов общей психологии, касающихся проблемы деятельности.

Человек представляет собой биосоциальное существо и это накладывает определенный отпечаток на его личность. Будучи членом общества, он выступает перед нами как личность, будучи природным существом - как животный организм. Эти две стороны личности человека, биологическая и социальная, взаимосвязаны и представляют собой определенное единство, причем биологические особенности участвуют в структуре личности в основном в снятом виде, преломленными в его социально-психологических чертах, являющихся главными в человеческой личности.

Проблема социальной направленности спортивной деятельности приобретает в современном спорте все большее и большее значение. Она является основной для решения вопроса о природе и сущности физического воспитания как социального явления.

Спорт, как и всякий другой вид деятельности, определенно и неминуемо отражает в себе специфические социальные стороны того общества, в котором он существует. Об этом свидетельствует весь ход исторического развития физического воспитания и спорта.

В соответствии с такой постановкой вопроса проблема социальной направленности физического воспитания и спорта должна рассматриваться в связи с мотивацией спортивной деятельности и социально обусловленными формами организации спортивных занятий и соревнований.

Спортивная деятельность, как и всякая иная, не может существовать сама по себе: она всегда возникает и направляется определенными мотивами и всегда протекает в определенных организационных формах, которые в своем существе диктуются данным обществом и потому обязательно отражают (несут в себе) его социальные особенности.

В связи с этим в различных общественных формациях спорт, казалось бы имеющий одно и то же содержание, будет решать различные, иногда диаметрально противоположные социальные задачи.

Это положение встречает возражения у некоторых психологов спорта, которые считают, что вопросы. Социально-психологические стороны спортивной деятельности не могут игнорироваться при организации и проведении спортивных тренировок и соревнований, поскольку они органически (неотъемлемо) в той или иной классово- обусловленной форме обязательно в них присутствуют, составляя, таким образом, органическую структурную социально-психологическую черту спортивной деятельности. Эти социально-психологические аспекты спортивной деятельности ставят перед нашими тренерами задачу огромной педагогической важности-воспитание целостной личности спортсмена, как члена социалистического общества, не ограничивая свои задачи формированием только спортивно-технических навыков и способностей.

Психологический анализ спортивной деятельности показывает, что в ней проявляются многочисленные психические функции, свойственные человеку, а также разнообразные черты его личности, в том числе и социально-психологические.

В спортивной деятельности мы имеем дело с многообразными и достигающими высокого совершенства двигательными навыками. Но в спорте эти навыки, во-первых, представляют собой, как правило, целостные, законченные в своей структуре действия, а не их отдельные компоненты.

Спортивная деятельность в целом, особенно спортивные соревнования, требует от спортсменов огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Практический опыт показывает, что даже очень хорошо подготовленный физически и технически спортсмен не способен одержать победу в соревновании (к которой он потенциально по своим физическим данным вполне подготовлен), если у него имеются изъяны в психологической подготовке. Без должной психологической подготовки он не сможет выявить во всей полноте положительные стороны своей физической и технической готовности.

Практика спорта показывает, что спортсмены, как правило, плохо владеют своим эмоциональным состоянием. Они не справ-

ляются с отрицательными эмоциями, стихийно возникающими у них в процессе той или иной смены спортивных ситуаций, не всегда могут правильно, в оптимальных пределах, использовать положительные эмоции. Общеизвестны случаи, когда чрезмерный характер положительных эмоций также приводил спортсмена к потере контроля над своими действиями. Все это вызывает настоятельную необходимость воспитания у спортсменов способности управления своими эмоциями.

Всякую эмоцию мы переживаем как определенное субъективное состояние, выражающееся в чувстве удовлетворения (приятное) или неудовлетворения (неприятное), в их различной степени и характере (качестве). Но одновременно всякое эмоциональное состояние связано с целым рядом определенных изменений в деятельности организма.

Саморегулирование эмоций основывается на возможности воздействия на все эти три группы эмоциональных проявлений в организме человека. Известно, что человек способен научиться подавлять мимические и пантомимические проявления эмоций: в нужных случаях он способен воздержаться от плача или от бурных внешних проявлений радости (громкий смех, порывистые движения) и таким образом скрыть от окружающих охватившую его эмоцию или, по крайней мере, ее степень.

Выводы. Спортивная деятельность характеризуется крайним многообразием и высокой специфичностью двигательных действий в отдельных видах спорта. Однако при всем своем разнообразии эти действия в любом виде спорта отличаются некоторыми общими психологическими особенностями, требующими исследования и анализа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Немов Р.С. Общие основы психологии – 4-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2003. - 651с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 2-е изд.- СПб.: 2002 - 720 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

БОНДАРЕНКО М.П., ЗУБАРЕВ Ю.А.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ВОЛГОГРАД, РОССИЯ.

ԳԵՅԱԼՅԱՆ Ա.Գ.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье рассмотрены основные психолого-физиологические, социально-психологические, педагогические проблемы развития спорта высших достижений в нынешнее время. Показана возрастающая роль спортивных школ в решении таких социальных проблем. Указаны основные тенденции в развитии современного спорта высших достижений и выявлены факторы, негативно влияющие, а зачастую полностью тормозящие все спортивные начинания в спорте.

Ключевые слова: спортивная и тренировочная деятельность, спортсмен, мотивация к спорту, психолого-физиологические проблемы спорта, социально-психологические, педагогические проблемы спорта.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF HIGH PERFORMANCE SPORT IN MODERN CONDITIONS

BONDARENKO M. P., ZUBAREV YU. A.,

VOLGOGRAD STATE PHYSICAL EDUCATION ACADEMY, VOLGOGRAD, RUSSIA.

GYOZALYAN A. G.

STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF ARMENIA, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The article considers the basic psycho-physiological, socio-psychological, pedagogical problems of development of high performance sport at the present time. Shows the growing role of sports schools in dealing with such social problems. Identifies the main trends in the development of

modern high performance sport and the identified factors adversely affecting, and often completely inhibiting all sports starting in the sport.

Keywords: *sports and training activity, athlete, motivation in sport, psychological and physiological problems of sports, socio-psychological, pedagogical problems of the sport.*

Актуальность. Современный спорт многогранен, дифференцирован и это позволяет удовлетворять самые разнообразные потребности личности и общества в области спорта. Однако он обладает противоречивыми свойствами, что порождает двойственное к нему отношение. Одни оценивают спорт как источник здоровья, трудоспособности, "кузницу" характера человека, показатель границ человеческих возможностей. Другие отмечают негативное воздействие спорта на физическое здоровье и личностные качества занимающихся. Подобные расхождения во мнениях определяются тем, с каких позиций рассматривается это явление.

В современных условиях возросла роль спортивных школ в решении таких социальных проблем, как наркомания, беспризорность, преступность, а главное - сохранение и укрепление здоровья генофонда. Указанные проблемы могут быть решены благодаря накопленному опыту работы по организации массовой физкультурно-оздоровительной работы и подготовки полноценного пополнения резерва профессиональных спортсменов, так как российский спорт остается конкурентоспособным на международной спортивной арене [2].

Целью проводимого исследования является выявления основных психолого-физиологических, социально-психологических и педагогических проблем, устранение которых позволит обеспечить полноценное пополнение резерва профессиональных спортсменов и обеспечит высокую конкурентоспособность российского спорта на мировых аренах.

Задачи исследования:

- анализ психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям;
- определение факторов, оказывающих влияние на рост спортивных достижений;

- значительное удорожание как участия спортсменов, так и проведение спортивных соревнований мирового уровня;

- кризис олимпизма.

Результаты исследования. Основные тенденции в развитии современного спорта:

1. Анализ психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям.

Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила в новый этап.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревно-

вательная деятельность - это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Психология спорта принадлежит к числу очень молодых отраслей психологической науки, и предоставляет широкие возможности применения профессиональных психологических знаний существующих в спорте. Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: "наивная психорегуляция" (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

Вариантов реальной организации психологической подготовки в каждом конкретном случае большое количество. Это обусловлено многообразием возникающих проблем, решаемых задач, своеобразием обстоятельств, объективных и субъективных условий, особенностей вида спорта и т.д.

2. Значительный рост спортивных достижений.

Это связано с целым рядом факторов:

- во-первых, с внедрением новых методов тренировки, которые отличаются большей эффективностью;
- во-вторых, с изменением условий проведения соревнований, совершенствованием инвентаря, оборудования, спортивной экипировки;
- в-третьих, со значительным увеличением объемов тренировочной работы;
- в-четвертых, с использованием новых приемов повышения работоспособности (психологической и физиологической направленности), созданием новых фармакологических средств восстановления спортсменов;
- в-пятых, с экономическими стимулами соревнований.

Рост спортивных результатов определяется не общей численностью занимающихся, а числом спортсменов, задействованных в спорте высших достижений, качеством спортивного отбо-

ра и профессиональной подготовкой. Уровень эффективности деятельности спортивных школ по подготовке спортсменов высокого класса зависит от того, насколько правильно используется научно обоснованная система отбора.

Виды спорта развиваются без учета потребности в контингенте спортсменов для пополнения сборных команд страны. Основной упор продолжают делать на развитии уже давно существующих видов, тем самым ограничивая возможности появляющихся.

Нерешенной проблемой остается развитие женского спорта. До настоящего времени отсутствуют единые требования и подход к численности мужского и женского контингентов занимающихся. Так, доля женщин в стране превышает 53%, а занимающихся спортом - лишь 28%, в то же время в олимпийской программе женские дисциплины составляют 40% и имеют тенденцию к дальнейшему увеличению [1].

3. Значительное удорожание спортивных соревнований, обусловленное:

- повышением требований к условиям их проведения (базам, инвентарю);
- появлением и развитием видов спорта, имеющих в своей основе дорогостоящую предметную деятельность;
- увеличением представительности и расширением программы проводимых соревнований;
- повышением требований к организационному, судейскому, врачебному и информационному обеспечению.

Требуются значительные средства для проведения отбора и подготовки спортсменов, для обеспечения системы подготовки кадров, финансирования спортивной науки, медицины. Не малую долю в финансировании подготовки и проведении соревнования занимает решение вопросов антидопингового характера.

4. Кризис олимпизма.

Первым признаком кризиса олимпийского спорта является его коммерциализация, когда олимпийское движение начинает представлять собой "синтез спортивного шоу-бизнеса, технологии рекламы и публичной политики".

Все чаще стали наблюдаться такие антигуманистические явления, как необъективность судей, шовинизм, субъективность и недружественность болельщиков, нарушение здоровья спортсменов в результате сверхвысоких тренировочных нагрузок.

На данном этапе общество столкнулось с серьезной проблемой. С одной стороны, разрабатываются и активно внедряются федеральные программы по развитию физической культуры и спорта: увеличивается число спортивных сооружений, секций, что делает спорт более доступным. А с другой стороны, сокращается контингент потенциально способных на достижение результатов. Из 16,3 миллиона детей школьного возраста две трети детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди 13,6 миллиона детей, обучающихся в школах, только 21,4% имеют первую группу здоровья, а 21% - хронические, в том числе инвалидизирующие заболевания. Конечно, следует отметить и положительную тенденцию выраженную в привлечении общественного внимания к проблемам спорта лиц с ограниченными возможностями. Но решение данного вопроса ни как не отражает общее оздоровление нации.

Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние пять лет возросла на 16%, в возрасте 15-18 лет - на 18%. Треть подростков к моменту окончания школы страдают хроническими заболеваниями, полностью здоровых выпускников лишь менее 10%.

Уровень спортивных достижений в современном спорте требует все большей специализированной адаптации юного спортсмена и оставляет мало возможностей для общей закалки и всестороннего укрепления его физического здоровья.

Для молодого спортсмена спорт является школой характера, школой честной игры, школой эмоций, школой физического и духовного совершенствования, к тому же помимо двигательных оттачиваются такие качества, как упорство, решительность, чувство коллективизма и солидарности, умение адаптироваться к существующим обстоятельствам, что в конечном счете способствует обогащению жизненного опыта.

Однако пребывание в системе нынешнего большого спорта оказывает негативное влияние на юного спортсмена.

Это обусловлено требованием от молодых спортсменов феноменальных способностей, запредельной интенсификацией подготовки (продолжительность тренировочных занятий некоторых юных спортсменов доходит до 5 - 8 ч интенсивного труда в день), психологической "накачкой", биологическими видами стимулирования, способами и формами материального соблазна, которые дают возможность "выжимать" результаты.

Крайне жесткая система тренировок приводит к быстрому истощению организма, ранняя специализация, целевое устремление юных спортсменов к большим объемам и интенсивности приводят к тому, что для юношеского спорта становятся актуальными проблемы взрослого спорта - спортивные травмы, болезни. Менее чем через четыре года спортсмены принимают решение о безвозвратном уходе из спорта.

Для решения возникающих проблем необходима не просто пропаганда физической культуры и спорта, а эффективная просветительно-образовательная деятельность, оптимальная система управления отраслью при адекватной правовой и материально-технической базе будут способствовать увеличению числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни, что положительно скажется на снижении заболеваемости и наркотизации, потреблении алкоголя, сигарет, сокращении правонарушений, особенно молодежью, окажет действенную помощь в воспитании, самосовершенствовании и самообразовании человека, ведь с раннего детства формируются способность и стремление к занятию спортом [3].

Выводы: 1. На современном этапе развития спорта высших результатов подготовка спортсмена обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- в сложнейших условиях соревновательной деятельности самоотверженно вести спортивную борьбу;
- развитие моральных качеств личности спортсмена, отвечающих потребностям общества.

2. Основополагающими в подготовке современного спортсмена высокого класса являются:

- использование современных научных технологий спортивной тренировки и постоянное их совершенствование.
- достижение высоких объемов тренировочных нагрузок и рациональное сочетание различных по интенсивности режимов тренировок с ориентацией на соревновательную специфику и результат;
- значительное увеличение доли специализированных средств подготовки;
- расширение соревновательной практики в общем объеме подготовки;
- сбалансированность тренировочных соревновательных нагрузок и отдыха, специальных восстановительных средств, специализированного питания и средств стимуляции работоспособности.

3. Для подготовки резерва спортсменов необходимо формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, что приведет к созданию эффективной и устойчивой системы подготовки спортсменов высокого класса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bondarenko M.P. Assessment of the motivation factors for professional sport activity / Bondarenko M.P // Middle East Journal of Scientific Research. - 2013. - Т. 14. № 9.- С. 1221-1225.

2. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России / М.П. Бондаренко //Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2012.- № 1 (3). - С. 173-177.

3. Зубарев Ю.А., Бондаренко М.П. Научная организация труда основных участников профессионального спорта / М.П. Бондаренко., Ю.А. Зубарев, В.Ю.Карпов, Е.Д. Бакулина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 7-12.

АНТИЦИПАЦИЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СТЕПАНЯН Л.С.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, АРМЕНИЯ, ЕРЕВАН

Аннотация. Исследованы функциональные и структурные особенности феномена антиципации. Антиципационная способность личности развивается в условиях профессиональной деятельности. Выявлено, что антиципационная способность тренеров является предиктором развития удовлетворенности трудом у спортсменов как косвенного показателя эффективности деятельности.

Ключевые слова: антиципация, регулятивная функция, спортивная деятельность, удовлетворенность деятельностью.

ANTICIPATION AS A FACTOR OF EFFICIENCY OF SPORT ACTIVITY.

STEPANYAN L.S.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTYEREVAN, ARMENIA

Abstract. The structural and functional features of anticipation phenomena was investigated. It was found out that the anticipations increased under influence of work experience. It was shown that the trainers' anticipation is the predictor of sportsman satisfaction as a indirect indicator of efficiency of sport activity.

Key words: anticipation, regulative function, sport activity, job satisfaction.

Актуальность. Антиципация или вероятностное прогнозирование как личностное новообразование играет важную роль как в обыденной жизни человека, так и в его профессиональной деятельности, обуславливая высокий уровень эффективности. Учитывая, что мы живем в мире трансформаций и изменений, неподвластные времени, антиципацию можно считать тем качественным новообразованием, которая играет доминирующую

роль в адаптации человека к этим изменяющимся условиям существования. Различные сферы профессиональной деятельности тесно взаимосвязаны с антиципирующими возможностями субъекта, такие как управленческая, педагогическая, и в частности спортивная деятельность, где эффективность предопределяется умением прогнозировать события во временном и пространственном промежутке. Немаловажная роль в обеспечении эффективной деятельности спортсмена имеет также умение оценивать соперника. Известно, что антиципирующие возможности у спортсменов формируются в процессе спортивной деятельности с увеличением стажа работы [6]. Однако целенаправленное формирование антиципации на начальных этапах деятельности может отразиться на качестве профессионального развития, давая преимущество перед другими спортсменами. В работах Е.А. Сергиенко показаны две важные функции антиципации –избирательность и упреждение событий при взаимодействии с внешней средой [5]. При этом избирательность как свойство антиципации во многом связана с особенностями внутренней картины отраженияокружающей среды. В силу этого, моделирование различных ситуаций спортивной деятельности может детерминировать развитие антиципации, и в частности, такого свойства как избирательность[4-6].

Для обеспечения систематического изучения антиципации как интегральной характеристики личности Б.Ф. Ломовым и Е.Н. Сурковым были определены функциональные и морфологические характеристики антиципации [4, 6]. Согласно предложенной им модели антиципация выполняет три главные функции: регулятивную, когнитивную и коммуникативную. Регулятивная функция антиципации проявляется в принятии решений относительно потребного будущего на основании оценки пространственно-временных характеристик среды. Регулятивная функция антиципации заключается также в максимальном исключении неопределенности в предвидении опережающих событий. При этом важным является прогнозирование не только будущих результатов действий, но и изменений условий среды независимо

от активности субъекта. Регулятивная функция антиципации включена также в систему целеполагания, планирования и осуществления будущих действий. Не менее значимым является также и когнитивная функция антиципации, которая по У. Найссеру, участвует в избирательности восприятия и запоминания, что еще раз подчеркивает значимость уже сформированной внутренней картины мира. У. Найссер подчеркивает также важную роль воображения в процессах антиципации. Образы воображения в этом контексте являются реалистичным предвосхищением будущего, а само воображение является способностью выделять предвидения из непосредственного контекста и манипулировать ими. В тоже время Б.Ф. Ломовым и Е.Н. Сурковым отмечается единство мышления и прогнозирования [4, 6]. В частности, показано, что в основе любого мыслительного процесса лежит феномен прогнозирования, даже в тех случаях, когда целью мыслительного процесса не является прогнозирование каких-либо событий. Необходимо отметить также и тесную связь антиципации с эмоциональными процессами, в основе которых лежит понятие социальных ожиданий, определяя коммуникативную функцию антиципации. Развитая антиципационная способность предопределяет прогнозирование своих и собеседника ожиданий, что делает ситуацию прогнозируемой и управляемой. Ж. Ньютетен ожидания связывает с оценкой результатов своей деятельности на основании опыта и оценки прошлых действий, а также от особенностей «Я-концепции». В «Я-концепции» он выделяет такие характеристики как притязания, самооценку, оптимизм. В структуре ожиданий немаловажная роль отводится также сформировавшимся стереотипам и установкам.

В исследованиях Н.А. Бернштейна показано, что от уровня развития механизмов антиципации у человека зависит процесс создания потенциальных программ действия, которые лежат в основе любого произвольного спортивного действия и его организации на этапах ориентирования, исполнения и коррекции, используя интуитивную основу [2].

В то же время, известно, что процесс антиципации является многофункциональным феноменом психики человека, которая определяется работой различных отделов мозга, их системностью и интегральностью [1, 7]. Мозговые корреляты антиципации малоизучены, а имеющиеся исследования не раскрывают всю суть проблемы. Мозговое обеспечение антиципации исследовано в ее связи с принятием решений. Так, известно, что мозговым субстратом принятия решений являются фронтальные области [7]. В своих исследованиях на спортсменах вольной борьбы Исаев А.Б. показал, что в развитии антиципирующей характеристики спортсменов специфический вклад имеют такие отделы коры головного мозга, как фронтальная, нижняя височная и затылочные области.

Как было показано выше, антиципация является базовой характеристикой эффективного функционирования человека, как в обыденной жизни, так и в профессиональной сфере. Особенно важна роль антиципации в спортивной деятельности. При этом разные ее составляющие значимы в разных звеньях спортивной деятельности. Так, умение пространственного и временного прогнозирования важно для спортсмена при оценке ситуации, в то время как коммуникативная составляющая важна при построении взаимоотношений между тренером и спортсменом, для эффективной оценки личностных и ситуативных характеристик спортсмена. Ведь в формировании спортивных навыков огромное значение имеет отношение спортсмена к тренеру, и как следствие ко всему спортивному процессу, особенно на начальных этапах спортивной деятельности. Правильная и своевременная оценка эмоционального, функционального состояния спортсмена во многом определяет вектор и динамику профессионального становления спортсмена.

Значимость этого феномена более высока в ациклических ситуативных видах спорта, где каждый следующий шаг спортсмена зависит от оценки и прогнозирования действий соперника. События в спортивных играх и единоборствах развиваются очень быстро и принятие решений, выбор тактических приемов,

действий подчиняется жесткому временному интервалу. И любое даже правильное решение, в случае несвоевременности может отрицательно отразиться на результатах.

Выявлено, что антиципирующее влияние повышает надежность выполняемой спортивной деятельности, при этом умаяя включенность психофизиологических резервов организма. В связи с тем, что деятельность спортсмена целенаправленна, то, можно сказать, что в его сознании имеется заранее сформированное представление потребного будущего и в этих условиях антиципирующие возможности повышают эффективность результативности спортивной деятельности.

В данной статье, мы обратились к одной из функциональных сторон влияния антиципирующих способностей на особенности спортивной деятельности, в частности, влияние антиципирующих способностей тренеров на восприятие и оценку той же деятельности спортсменами.

Учитывая вышесказанное, мы предположили, что удовлетворенность деятельностью у спортсменов, как косвенного показателя эффективности, находится в прямой зависимости от антиципирующих способностей тренера.

Задачей исследования является исследование влияния антиципирующих способностей тренеров на степень удовлетворенности трудом у спортсменов, как предиктора эффективности деятельности.

Объектом исследования являются антиципационные способности.

Предметом исследования является связь антиципационных способностей и удовлетворенность деятельностью.

Методы исследования. В исследовании участвовали 15 тренеров различных видов спорта со стажем работы от 3-до 20лет и их ученики (45 человек). Стаж занятием спортивной деятельностью варьировал в пределах от 1-до 3 лет, т.е. спортсмены находились на начальных этапах становления карьеры, когда значимое место принадлежит их отношению к занятиям и спортивной деятельности в более широком смысле.

Для выявления степени и структуры антиципационных способностей тренеров использовали тест «Диагностика антиципационных способностей» по Менделевичу. Для выявления уровня удовлетворенности трудом использовалась одноименная методика, предложенная А. Батрашевым, в рамках которой диагностируются структурные и функциональные показатели удовлетворенности трудом.

Результаты исследования. Проведенный корреляционный анализ полученных данных показал, что стаж работы находится в тесной связи с уровнем всех структурных единиц антиципационных способностей ($r=0,456, 0,532, 0,437$ соответственно, $p<0,05$). Особенно значима связь между коммуникативной способностью антиципации и стажем работы.

Анализ показателей антиципационных способностей тренеров и различных индикаторов удовлетворенности трудом спортсменов также выявил статистически значимую прямую связь. Наиболее сильная связь была выявлена между удовлетворенностью процессом ($r=0,631, p<0,01$), взаимоотношениями с руководством ($r=0,512, p<0,01$).

Таким образом, проведенные исследования указывают на значимую роль антиципационных способностей тренеров на процесс становления личности как спортсмена. Ведь антиципационные способности дают возможность тренерам оценивать спортсменов, выявлять и развивать умения и способности необходимые для достижения высоких результатов в спорте. С другой стороны, для начинающего спортсмена адекватный уровень притязаний, и как следствие, самооценки и само принятия, является сильным движущим фактором.

Несмотря на то, что антиципация является системным и интегральным качеством личности, имеющим в основе особую мозговую констелляцию, ее развитие возможно на разных этапах формирования человека с использованием различных моделей поведения в ответ на заранее запрограммированные стимулы.

Выводы. Учитывая значимость антиципации в спортивной деятельности и ее функциональность обсуждаются вопросы

внедрения комплексных программ, направленных на развитие умения прогнозирования, как в среде тренеров, так и в среде спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Избранные труды: кибернетика функциональных систем. М.: Медицина, 1998, 400 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. // Биомеханика и физиология движений. М.: изд-во инст. Практической психологии. Воронеж: Модэк, 1997, с. 342-458.
3. Исаев А.В., Исайчев С.А. Количественные и качественные индикаторы формирования антиципации у спортсменов-борцов. //Национальный психологический журнал. 2015, N 2 (18), с. 25-32
4. Ломов Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности. // Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. М.: Наука, 1980, 278 с.
5. Сергиенко Е.А. Антиципация в раннем онтогенезе человека. М.: Наука, 1992.
6. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. М.: ФиС, 1982, 145 с.
7. Klucharev V., Smidts A., Fernandez G. Brain mechanisms of persuasion: how «expert power» modulates memory. // Soc. Cogn. AffectNeuroscience, 2008. N3, pp353-366

О СВЯЗЯХ МЕЖДУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ГОТОВНОСТИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

ТАВАРТКИЛАДЗЕ А.Б.

ГРУЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
 ТБИЛИСИ, ГРУЗИЯ

Аннотация. Задачей исследования являлось изучение взаимосвязи между результатами проведения цветового теста Люшера, отражающего психологическую готовность организма к выполнению физических нагрузок и пробой Руфье, выражающей работоспособность спортсмена на данный момент.

Показано, что между результатами применения цветового теста Люшера и пробой Руфье нет паралелизма.

Подчеркнута важность определения физиологического и психологического статуса спортсмена перед тренировочными или соревновательными нагрузками

Ключевые слова: *готовность организма к нагрузкам, психологическая, тест, работоспособность, проба, студенты.*

ABOUT THE CONNECTIONS BETWEEN PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL DATA OF THE READINESS OF PHYSICAL BODY TO THE PHYSICAL ENERGY EXPENDITURE

TAVARTKILADZE A.B.

GEORGIAN STATE TEACHING UNIVERSITY OF PHYSICAL
 EDUCATION AND SPORT, TBILISI, GEORGIA

Abstract. The research problem was the study of interrelation between results of realization of Lusher's color test, reflecting psychological readiness of physical body to perform physical energy expenditure and test Ruphe, expressing work-ability of the sportsman at present.

25 male students of the University of Physical Culture and sports were supervised.

As a result of the carried out researches the following is established:

- There is no connection between Lusher's color test and the Ruphe's test parameters observed.
- Underlined is the necessity of realization of testing on all three investigated parameters.

It is shown that there is no parallelism between the results of Lusher's color test and test of Ruphe. There is underlined the importance of definition of sportsman's physiological and psychological status before the training and the competition.

Актуальность. Опыт спортивной практики показывает, что состояние организма спортсмена, его готовность к выполнению тех или иных нагрузок не является постоянной, а колеблется иногда в довольно широких пределах.

С точки зрения спортивной практики весьма важное значение имеет возможность оперативно выявлять изменение состояние организма перед тренировочным занятием и вносить этой основе необходимые коррективы.

В результате ряда научных исследований в решении этой проблемы был сделан положительный вклад [1, 2, 3.]. Так, был разработан тест, позволяющий объективно оценивать психологическую готовность организма к нагрузкам - "цветовой тест Люшера" [4]. Разработан и апробирован на практике ряд тестов на оценки физической работоспособности: проба РWC170 [5], Гарвардский степ-тест [6], проба Руфье[7] и др.

В тоже самое время остается не выясненной взаимосвязь между показателями различных тестов.

Как наиболее объективно и в то же время просто оценить готовность организма к нагрузкам? С этой целью необходимо проведение ряда исследований, результаты которых должны помочь получить ответ имеющий существенное значение для спортивной практики.

Задачи. Изучить взаимосвязь между результатами проведения цветового теста Люшера, отражающего психологическую готовность организма к выполнению физических нагрузок и пробой Руфье, выражающей работоспособность спортсмена на данный момент.

Методика исследования. Исследование проведено на 25 студентах мужчинах 20-27 лет разделенных на две группы – первая игровые виды ,вторая группа занимающиеся в единоборствах.. С каждым испытуемым проводилось тестирование по методу Люшера и проводилась проба Руфье.

Интервал отдыха между этими пробами составлял 10-15 мин. Кроме того, у испытуемых фиксировались субъективные оценки своего состояния на данный момент, а также собиралась информация об их физических нагрузках в предыдущий день и реакция на них. В день проведения проб физические нагрузки давались лишь после проведения тестирования.

Результаты исследования. Полученные в ходе исследования результаты преставлены в таблицах 1- 2. Как видно из данных представленных в таблице 1, между показателями теста Люшера и пробой Руфье наблюдаются определенные соотношения.

Таблица1

Оценка физической подготовленности студентов по пробе Руфье и показателями "психологической подготовленности" (в баллах) по тесту Люшера

№ п/п	Испытуемые	Возраст	Виды спорта	Оценка по пробе Руфье	Оценка по цветовой тесту Люшера	
					АТ	ВК
1	З-з.	20	Фут	4,4	18	0,75
2	Н-в	21	Фут	2,8	16	1,2
3	О-г	21	Фут	6,8	18	0,54
4	Г-д.	21	Фут	1,2	22	0,73
5	Ш-г	25 Фут	Фут	2,4	22	0,6
6	Д-г.	27	Фут	5,6	18	2
7	М-в.	21	Фут	3,2	22	1,22
8	Л-д	20	Регби	2,8	24	0,38
9	Д-г	27	Регби	1,2	14	0,61

10	М-з.	20	Регби	0,8	16	0,53
11	Р-н	23	Ганд	9,2	16	1,1
12	А-з	23	Ганд	4	13	2,5
13	С-а.	20	Баске	4,8	24	0,23
14	Г-б.	26	Баске	2,8	14	1,44
15	П-р.	21	Тенни	2,8	14	2,1
16	Г-м	23	Дзю	6,4	22	0,46
17	Ч-г	21	Дзю	10,4	28	0,63
18	К-н	27	Дзю	5,6	15	1
19	М-г	26	Дзю	10,4	28	0,88
20	М-д	21	Дзю	3,6	28	0,38
21	У-а	23	Фех	2,8	13	2,1
22	К-з	20	Борь	13,6	22	1,2
23	Н-д	21	Бокс	4	28	0,7
24	М-д	25	Гимн	6,4	10	1
25	Р-н	23	Л/ат	9,2	16	1,1

Примечание: АТ - показатель состояния тревожности (АТ- нормы: менее 16-комфорт, более 20 – дискомфорт); ВК - вегетативный коэффициент (если величина показателя меньше единицы - особенно ниже 0,75 - то это говорит об усталости студента, о склонности к сохранению и накоплению сил; если же показатель ВК больше единицы, то это характеризует внутреннюю готовность к реализации сил в тренировочной и соревновательной деятельности).

Таким образом, мы имеем возможность сопоставить между собой показатели, характеризующие психологическую и физиологическую готовность организма к мышечной деятельности. Представляет интерес установить – какие имеются соотношения между этими показателями. Сопоставляя показатели тестирования по методике Люшера с показателями пробы Руфье мы видим следующую картину в таблице 2.

Таблица 2

Изучение коррелятивной связи между психологическими и физиологическими показателями готовности организма к физическим нагрузкам

№ п/п	Испытуемые	Возраст		Число случаев	Психологическая подготовленность		Число случаев	Оценка физической работоспособности		Число случаев
					АТ	ВК		ВК/ФР	АТ/ФР	
1	З-з..	20	Фут		2	1		3	3	
2	Н-в.	21	Фут		2	1	+	3	3	
3	О-г.	21	Фут		2	1		2	2	+
4	Г-д-	21	Фут	+	1	1		3	3	
5	Ш-т	25	Фут	+	1	1		3	3	-
6	Д-г..	27	Фут		2	3		2	2	-
7	М-в.	21	Фут		1	3	+	3	3	-
8	Л-д	20	Регби	+	1	1		3	3	-
9	Д-т.	27	Регби		3	1		3	3	+
10	М-р.	20	Регби		2	1		3	3	-
11	Р-н.	23	Гандб		2	3		2	2	-
12	А-з.	23	Ганд	+	3	3	+	3	3	+
13	С-а	20	Баске	+	1	1		3	3	-
14	Г-б	26	Баске	+	3	3	+	3	3	+
15	П-р.	21	Теннс	+	3	3	+	3	3	+
16	Г-м	23	Дзю	+	1	1		2	2	
17	Ч-г	21	Дзю	+	1	1	+	1	1	+
18	К-н	27	Дзю	+	3	3		2	2	
19	М-г	26	Дзю		1	2		1	1	
20	М-д	21	Дзю	+	1	1		3	3	
21	У-а	23	Фех	+	3	3	+	1	1	+
22	К-з	20	Борьб		1	3	+	1	1	+
23	Н-д	21	Бокс	+	1	1		3	3	
24	М-д	25	Гимн	+	3	3		2	2	
25	Р-н	23	Л/атл		2	3		2	2	+

Примечание: АТ - оценка хорошо -12, удовлетворительно -13-18, плохо -19; ВК - оценка хорошо -1,0-2,0, удовлетворительно - 0,75-1,0 и 2,0-2,5, плохо - 0,75 и 2,5; ВК/ФР - оценка хорошо -1-5, удовлетворительно -6-10, плохо -11-15; АТ/ФР - оценка хорошо -3 балла, удовлетворительно -2 балла, плохо -1 балл.

Показатели состояния тревожности /АТ-/ совпадали с показателями пробы Руфье в 7 случаях из 25. В том числе оба показателя свидетельствовали о дискомфорте и плохой переносимости нагрузки в 3 случаях из 7; и в 3 случаях отмечено совпадение отсутствия тревожности /АТ / с хорошей переносимостью нагрузки.

Сопоставление результатов тестирования по методу Люшера, показывающих склонность к реализации или накоплению сил /ВК/ с показателями переносимости нагрузок по пробе Руфье выявляет следующую картину.

Показатели склонности к реализации сил совпадали с показателями хорошей физической работоспособности в 4 случаях из 25 и в 2 случаях отмечено совпадение склонности к накоплению сил с низкой работоспособностью.

Вышеприведённые данные свидетельствуют об отсутствии чётких связей между показателями психологического и физического тестирования готовности организма к выполнению мышечных нагрузок.

После получения таких данных было проведено сопоставление обеих показателей теста Люшера между собой, т. е. показателей тревожности с показателями готовности к реализации или накоплению сил. Были получены следующие данные. Совпадение направленности обеих показателей отмечено в 12 случаях из 25. В том числе показателей положительной направленности в 5 случаях и плохой в 7 случаях.

Сделанные выше заключения представляют существенный интерес для спортивной практики. Если бы между изучаемым показателями имела бы четко выраженная корреляция, то тогда можно было бы сократить число тестов без ущерба для получения положительной информации о готовности организма к работе. Однако такой взаимосвязи нет. Следовательно имеется необходимость проведения тестирования по всем изученным показателям.

Выводы. На основе проделанной работы были сделаны следующие выводы: 1. Показано, что между результатами приме-

нения цветового теста Люшера и пробой Рурфье нет паралелизма.
 2. Подчеркнута важность определения физиологического и психологического статуса спортсмена перед тренировочными или соревновательными нагрузками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. К.: Здоровья. 1985, с. 116.
2. Келлер В.С., Сайчук Л.В. Регулирование психической напряжённости – важнейшее условие целесообразного управления процессом достижения спортивной формы. // Теория и практика физ. культуры, 1970: №5, с.7-10.
3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. Родионова. – М.: ФиС, 1979, с. 185-200.
4. Rogozkon V.A. с соавт. Унифицированные методы комплексного контроля для проведения массовых обследований спортсменов. ЛНИИФК, 1985, с. 18.
5. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсмена. М., “ФиС”, 1974, с. 17.
6. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. -М., “ФиС”, 1988, с. 106-108.
7. Буйлин Ю.Ф. с соавт. Теоретическая подготовка юных спортсменов. ФиС, 1981, с. 59.

PSYCHOLOGICAL BARRIERS IN SPORT OF HIGH ACHIEVEMENTS

KHITARYAN D.PH.

FRENCH UNIVERSITY OF ARMENIA

KUZINA O.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
 AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. In the article of high achievements sport from the point of the personality of an athlete are analyzed. In modern conditions of development of society and civilization the tasks of elite and mass sport significantly differ that leads to absolutely various requirements in the field of physical, technical and psychological training of athletes. The special part is assigned to psychological training of athletes in which the central pace is taken by development of the motivational sphere and formation of special personal qualities of the athlete. The psychological barriers arising in high-class athletes can serve as an obstacle on the way to achieving high results.

Keywords: *sport, sport of high achievements, crises of sport career, identity of the athlete, psychological barrier.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В СПОРТЕ
 ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ХИТАРЯН Д.С.

ФРАНЦУЗСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ АРМЕНИИ

О. М. КУЗИНА

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье анализируются противоречия спорта высших достижений с точки зрения личности спортсмена. В современных условиях развития общества и цивилизации задачи элитарного и массового спорта существенно отличаются, что приводит к совершенно различным требованиям в области физической, технической и психоло-

гической подготовки спортсменов. Особая роль отводится психологической подготовке спортсменов, в которой центральное место занимает развитие мотивационной сферы и формирование особых личностных качеств спортсмена. Препятствием на пути к достижению высоких результатов могут служить психологические барьеры, возникающие у спортсменов высокого класса.

***Ключевые слова:** спорт, спорт высших достижений, противоречия спорта высших достижений, кризисы спортивной карьеры, личность спортсмена, психологический барьер.*

In the modern world, sport is an important sphere of public life, it reflects many spheres of human activity and civilization: medicine of economy, politics, show business, high technologies in the manufacture of shells and equipment. In order for the athlete to rise on the podium, it is necessary to coordinate the work of a whole team of specialists: a trainer, doctors, a masseur, and of course an athlete of his social environment. At the same time, the requirements for physical training of an athlete are constantly increasing, the athlete will be under enormous pressure of demands and all sorts of difficulties and obstacles that must be constantly overcome.

The process of getting over yourself and the situation can have both an evolutionary and a crisis character. From the point of view of G.Alport, the crisis is a situation of emotional and mental stress, which requires a significant change in the perceptions of the world and itself over a short period of time. Often, such a revision of the views entails changes in the structure of the personality. These changes can be both positive and negative. By definition, the person in a crisis can not remain the same.

The athlete lives in a "detachment" from the real world, the world around him is limited to the framework of the training process, the team acts as a substitute for the family, and coaches, psychologists, masseurs - parents. This situation sometimes leads to the fact that the athlete feels very comfortable in the usual training environment and shows quite high performance in pre-start training, warm-up, and before the start "breaks" and shows a much lower result. This situation is quite common and is explained by the low

psychological readiness of the athlete, his personality traits and the inability to overcome the sport crisis.

Due to a number of studies, in a modern society in relation to the sport of higher achievements, a controversial situation has developed: in most international competitions, "Sport of high achievements" is given a high rating in terms of humanistic values and ideals and on the other - among a significant part of the intelligence there is a "skeptical view of sport" because professional sports form a negative division of people into winners and losers, causes the development of such personal qualities as egocentrism, aggression, envy, the desire for victory at any cost, even at the expense of violation of moral standards.

At present, there are a number of contradictions in the development of sport of higher achievements:

- between the growth of sports results of high-level athletes through the introduction of the latest technology training: improving the inventory, equipment, sports equipment: increasing the amount of training work, using the latest pharmacological tools to improve the performance and recovery of athletes, high economic incentives for competition and reduce the overall number of athletes.

- between the humanistic values of sport as a social institution and the presence of anti-humanistic sports phenomena.

- between the solution of the main task of mass sport - the balanced physical development of man and the virtually ruthless exploitation of his physical abilities by sportsmen of big sport in the name of victory at any cost.

- between increasing the availability of sport for the general public through the increase of sports facilities, opening sections, the emergence and promotion of new sports destinations and disciplines on the one hand, and the reduction of the contingent potentially capable of achieving high results, on the other.

The modern sports of high achievements is characterized by the following: huge loads, severe rivalry, high psychological tension and responsibility.

All these features of great sport require the athlete to have specific qualities and special personal qualities. In the psychology of sports, the problem of sports career crises has become a priority in the early 1990y.

Crisis of the beginning of sports specialization.

1. The crisis of transition to in-depth training.
2. The crisis of the transition from mass sport to the sport of higher achievements.
3. The crisis of transition from junior sport to adult sport
4. The crisis of transition from amateur sports of higher achievements to professional sports.
5. The crisis of the transition from the culmination to the end of the controversial career.
6. The crisis of the completion of the sports career and the transition to another career.

Particular attention should be paid to the two types of crises that are most severe for most athletes: the crisis of transition from youth sports to adults and the crisis of transition from mass sports to sport of higher achievements. These two types of crisis are interrelated with each other and are determined by a number of problems facing the athlete:

- the need to develop life goals (choice of profession, life partner, etc.) and aligning them with sports goals, which became foreground:
 - the need to restructure the whole way of life, to subordinate its purpose and objectives to a sports career:
 - the need to refrain from following the already existing authorities in sports and creative search for their own individual path, generalizing their own experience of achievements and forming on this basis an individual strategy of sporting activity.
 - the need to create a specific skill to overcome the stressful situation of the "press selection" in preparation for important start-ups.
 - необходимостью распределения сил с учетом всех выступлений в сезоне.

- the need for the distribution of forces, taking into account all speeches in the season.
- the possibility of emergence of crisis and conflict relations with the coach and between team members

Overcoming these crises transform the athlete to a new level of athletic and personal maturity and allows for a transition from the group of "those who have reached the average level" to the group of "sports elite."

The achieved level of achievements in sports requires special abilities from young athletes, maximum intensification of the training process, application of biological stimulation to achieve particularly high results. Increased physical and psychological stress lead to rapid exhaustion of physical strength, traumatism, occupational diseases - in order to show consistently high results in such difficult conditions, a special personal and motivational preparedness of the athlete is necessary.

Often, young athletes do not withstand the most difficult conditions of competitive activity, are not ready to fight selflessly not only with a stronger opponent, but also with their own failures and weaknesses, "break down" and leave the big sport.

Sports activities are considered to be extreme kinds of human activity, which is difficult to achieve and requires a person to exert maximum tension of physical and mental strength.

Extremity can be both objective, determined by the following factors: high level of psychological and physical loads, dangerous conditions for performing activities, stringent selection conditions, high competition, etc., and subjective - determined by such factors as fear of pain, trauma: fear of "uncomfortable" An opponent, a feeling of over tension during the competition, and so on.

The ability of a sportsman to predestination depends to a large extent on his personal characteristics: target orientations are the dominance of "self-orientation" or "task orientation," dominant values, level and degree of moral control of the degree of concentration.

According to statistics, only 0.004% of physically gifted children and adolescents reach the level of a master of sports of international class. 70% of athletes who stopped playing sports at the level before the CCM, the main reason for the completion of a sports career is the loss of interest in training and complications with the coach.

At the present time, a large number of athletes with a little formed and unformed character, by the unformed willed sphere, indistinct and unstable moral and aesthetic principles and norms.

In this regard, there is a significant discrepancy between physical, athletic training and education of the athlete's personality, a contradiction is formed between physical capabilities, the level of technical training and his personal abilities.

Such discrepancy generates a special mental state of the athlete, which can be described as a psychological barrier of personality. Barrier - a psychological phenomenon in which the properties of the object are reflected to limit the manifestations of human activity, to interfere with the satisfaction of his needs. The absence of a barrier depreciates the object of any need.

In the process of psychological barriers, the process of transformation of the psychological structure of a person is carried out, a sinister internal work is accomplished by the convergence of the process, the process of managing the needs of the individual. The most important factor determining the survival of psychological barriers is the creative activity of the subject on the social status.

The basic direction of activity of the subject line is to integrate in the integration of the elements of the self-determination strategies, internal convergence of the spheres, adjustment in the antithesis, as well as controlling the formulas of the precedence.

LITERATURE

1. Vereshchagina A.V. Problems of formation of health of the Russian youth in the context of ensuring national security: sociological discourse / A.V. Vereshchagina, N.H. Gafiatulina, S.I. Samygin // National health. 2015. № 1. P. 53-61.

2. El'nikova O.E. Psychological barriers of socialization in adolescence : dis. ... cand. psych. Sciences. Yelets, 2004.
3. Zhemilski A. A skeptical view on sport // Sport and a way of life, M. : PhCaS, 1979, P. 101-112.
4. Lenk H. Ethics of sport as a culture of a fair play // Emergency ration. 2004. № 3. P. 88-94.
5. Литинская ЕЛ. Спартианство как принципиальная возможность гуманизации «Большого спорта». Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта // Материалы Всероссийской научнопрактической конференции. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2009, С. 62-64.

ATHLETES' MENTAL TOUGHNESS INDICATORS DURING THE COMPETITIONS

VAZNE ZERMENA

LATVIAN ACADEMY OF SPORT EDUCATION,
RIGA, LATVIA

Abstract. The term “mental toughness” describes an athlete’s stable ability to act productively in an increased stress situations. In the most intense moments of competition, the athlete, with mental toughness would be able to accurately perform technical and tactical elements, required in their sport. This construct is multidimensional. An athlete’s mental strength and stability are a precondition to their success during competitions. Research on athletes' mental toughness research is a new direction of research in Sport Science in the Baltic States. The research aim of this study was the evaluation of the effects of the mental toughness indicators on results in competitions. The research methods included the competitive subscales of the TOPS tests, the PPI-A test, documented material analysis and mathematical statistics. The research was carried out in two stages. The respondents of the first stage were athletes from three teams, which won the first three places in the Lifesaving World Championship. Athletes who represented Latvia in the Olympic Games participated in the second stage. Statistically significant mutual positive correlations between total indicators of mental stability and result gained in competitions were stated in the research.

Keywords: *mental toughness, top sport, athletes, correlation analysis.*

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЁЖНОСТИ НА
СОРЕВНОВАНИЯХ
ВАЗНЕ ЖЕРМЕНА
ЛАТВИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ,
РИГА, ЛАТВИЯ

Аннотация. Целью исследования являлось выявление оценки влияния показателей психической надёжности на результат соревнова-

ния. Исследование состояло из двух этапов. На первом этапе были представлены результаты команд финалисток Чемпионата мира по спасению жизни людей на воде, на втором этапе – результаты спортсменов, представляющих сборную команду Латвии на Олимпийских играх.

Результаты исследования показали, что существует статистически значимая взаимосвязь между общими показателями психической надёжности и результатами соревнований.

Ключевые слова: психическая надёжность, спорт высоких достижений, корреляционный анализ.

Introduction. With the increase of stress in competitions and the growth of general levels of athlete's technical and tactical preparedness and physical conditioning, psychological aspects of mental toughness are being emphasized more and more in winning competitions in sports (Vazne, 2016). Interest in mental toughness is increasing both – in academia and in professional sports (Gucciardi, 2012, Abdelbaky, 2012). The term mental toughness describes an athlete's stable ability to perform in the increased stress situations. An athlete's level of mental toughness is negatively affected by their inability to control their emotions in critical moments during competitions, especially in the most crucial competitive moments. Coaches from many different sports regularly face this problem (Danielsen et al., 2017). For example, basketball players whose performance demonstrates mental toughness are intrinsically motivated, have a good understanding of their emotions, have developed a sense of mental regulation and have the ability to focus their attention (Vazne, 2015). During pre-game warm ups spectators rarely are able to see this skill demonstrated since most athletes can skillfully demonstrate their pre-game rituals. However, during competitions many athletes do not achieve their desired results. Sport's scientists relate an athlete's mental toughness during competitions with mental regulation. This shows an athlete's ability to relax and regulate both the effects of mental stress and their own internal emotional balance (Weinberg et al., 2016). Thus, mental toughness is characterized by an athlete's stable ability to execute technical skills in the most crucial moments of competitions with the

same easiness and accuracy as in the pre-game drills. An athlete's physical preparedness is an obligatory basis for mental toughness. Thus an athlete's level of mental toughness is a precondition to his/her achievements during competitions. The research aim of this study was the evaluation of the effects of mental toughness indicators on result in competitions.

Methods. The research was carried out in two stages, with world class athletes involved ($n=45$). The research methods included the competitive subscales of the Test of Performance Strategies (TOPS, Thomas et al., 1999). Only mental strategies, used in the competitions (Cronbach's alpha coefficient $\alpha = 0.86$) were examined in the research. The TOPS consists of 8 subscales: goal setting, activation, emotional control, goal-setting, visualization, negative thinking, relaxation and self-talk. The research subjects were athletes from three countries ($n=12$), which won the first three places in the Lifesaving World Championship (Australia – the gold medal, France - silver, Latvia - bronze). The second stage of the research, the Psychological Performance Inventory-Alternative version (PPI-A, Golby et al., 2007), in Latvian was applied. Testing the scale's inner validity using Cronbach's alpha coefficient (0.76), its indicators are adequate to the inventory applicability in Latvia. The PPI-A consists of four subscales: determination, self-belief, positive control and visualization. The research subjects were: athletes who represented Latvia in the Olympic Games after 1996 ($n=33$). The documental material analysis and mathematical statistics were utilized.

Results. The teams that have won the gold, silver and bronze medals in Lifesaving World Championships participated in the first stage of the research. Analyzing the team results, it should be noted that the indicators of the TOPS test scales „Automaticity”, „Self-talk” were higher for the teams which won a higher place in the Lifesaving World Championship and they were lower in the “Negative thinking” scale ($p<0.01$). Analyzing the place won by the Australian, French and Latvian teams in the competitions, the biggest differences were in the indicators of the „Negative Thinking” (Fig.1) scale.

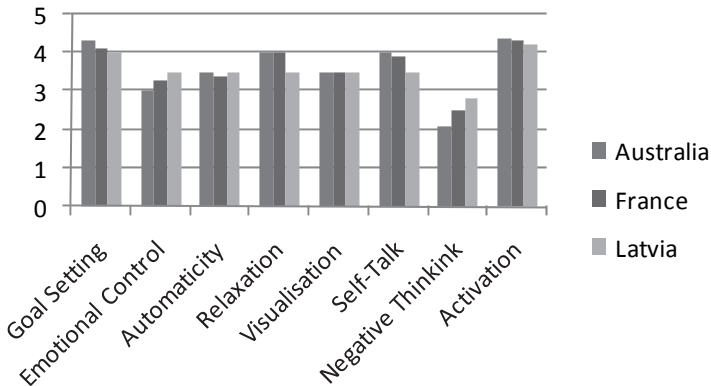


Figure 1. Total team mental strategy indicators in competitions for Australian, French and Latvian national teams (in Lifesaving World Championship).

The athletes, who represented Latvia in the Olympic Games (n=33), participated in the second stage. Statistically significant mutual positive connections between total indicators of mental toughness and the result gained in the competitions were stated in the research. A close correlation with athlete „Self-belief” ($r=.762$; $p<0.01$) and athlete „Positive cognition” ($r=.805$; $p<0.01$) scale content indicators was stated. This can be explained by the fact that Olympians, are confident, are able to better control their thoughts and emotions during competitions, and are focused on their personal goals. There were medium close connections with athlete „Determination” ($r=.507$; $p<0.01$) and weak with „Visualization” ($r=.420$; $p<0.05$) scale indicators. Analyzing the obtained results, an assumption can be made that insufficient attention was paid to visualization. In Latvia this method has been sparingly utilized in the preparation of Olympic athletes.

Conclusions. Both tests have adequate reliability and can be utilized in Latvia (TOPS test Cronbach’s alpha coefficient is 0.86 and the PPI-A tests $\alpha = 0.78$).

The indicators of the TOPS test scales „Automaticity”, „Self-talk” and „Positive thinking” were higher for the teams which won a higher place in the Lifesaving World Championship ($p < 0.01$).

Statistically significant mutual positive connections between total indicators of mental toughness and the results won in competitions, as well as with athlete „Self-belief” and „Positive cognition” scale content indicators were stated in the research.

REFERENCES

1. Abdelbaky, F., M. (2012). Impacts of mental toughness program on 20 km race walking. *Science, Movement and health*, 12(1), 67-71
2. Danielsen L., Rodahl S., Giske R., Hnigaard R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*. Vol. 29, No. 1, 77-85.
3. Gucciardi, D. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory –A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403
4. Golby, J., Sheard, M., van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the Psychological Performance Inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 105, 309-325
5. Thomas, P.R., Murphy, S.M., Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes’ psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, 17, 697-711
6. Vazne Z. (2015). *Sport Psychology in Monograph Psychology*. Riga: Zvaigzne ABC.
7. Vazne Z. (2016). Dependence of competition results on athlete mental toughness indicators. *The 9th Conference of the Baltic Sports Science Society Current Issues and New Ideas in Sport Science*. April, 27-29, 2016, Kaunas, Lithuania. pp.138-139, ISBN 978-609-8040-96-8
8. Weinberg R., Freysinger V., Mellano K., Brookhouse E. (2016). *Building Mental Toughness: Perceptions of Sport Psychologists*. *The Sport Psychologist*, 30, 231 -241

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ՈՐՊԵՍ ՏԱՐԵՑ ՀԱՍԱԿԻ ՃԳՆԱԺԱՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑ

ԱՐՇԱԿՅԱՆ Տ.Գ., ԳԱՍՊԱՐՅԱՆ Ն.Ա.

ՆՈՐՔԻ «ՏՈՒՆ-ԻՆՏԵՐՆԱՏ» ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Հողվածում ներկայացված է տարեց հասակի անձանց հոգեբանական նկարագիրը, տարեց հասակի անձանց առողջ ապրելակերպի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև այն դրդապատճառները, որոնք հիմք են հանդիսանում տարեց հասակում առողջ ապրելակերպ վարելու համար: Հետազոտություն է կատարվել ք.Երևանի Նորքի «տուն-ինտերնատում» բնակվող 63-68 տարեկան 33 տարեց անձանց հետ: Կատարված հետազոտության արդյունքում պարզ է դարձել, որ տարեց հասակում առողջ ապրելակերպ վարելու դրդապատճառներ են հանդիսանում տարիքային ճգնաժամը, տարիքային պայմանավորվածություն ունեցող հիվանդությունները, միկրոմիջավայրը:

Առանցքային բառեր: *Տարեց հասակի ճգնաժամ, միկրոմիջավայր, մոտիվացիա, տարիքային պայմանավորվածություն ունեցող հիվանդություն:*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

АРШАКЯН Т.Г., ГАСПАРЯН Н.А.

НОРСКИЙ «ДОМ-ИНТЕРНАТ», ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация: Это статья представляет различия, здорового образа жизни в пожилом возрасте, психологического описания кризиса в пожелом возрасте, а так же причины, которые являются основой для ведения здарового оброста жизни в пожелом возрасте.

Исследование были проведены в городе Ереване у жителей «дом-интерната» Норка, с 33 пожелих людей с 63-68 лет. Сделаное исследование позволили понять, что в пожелом возрасте причинами занатия

здоровым образом жизни являются возрастные болезни, микросреда, а также возрастной кризисе.

Ключевые слова: *возрастной кризис, возрастные болезни, мотивация, микросреда.*

HEALTHY LIFESTYLE AS A METHOD OF OVERCOMING THE ELDERLY' S CRISIS

ARSHAKYAN.T.G., GASPARYAN N.A.

NORK'S "NURSING HOME", YEREVAN, ARMENIA

Annotation: this article presents the peculiarities of the elderly's, the psychological character of the elderly's crisis, as well as such reasons which are the basis for the activity of a healthy lifestyle in old ages.

The research was done at the Nork's "nursing home" of the city of Yerevan. The research includes people of the year of 63-68 to 33.

This research suggests that there are some reasons which made most of the elderly's to be engaged in the healthy lifestyle. The following reasons are; age-related diseases, microenvironment and also age crisis.

Key words: *age crisis, age-related diseases, motivation, microenvironment.*

Արդիականություն: Առողջ ապրելակերպը ժամանակակից աշխարհի մարդու անբաժան մասն է կազմում և չունի տարիքային սահմանափակում: Յուրաքանչյուր ոք ունի առողջ ապրելակերպի իր ծրագիրը, և հետևում է վերջինիս ունենալով իր դրդապատճառները: Ըստ միջազգային դասակարգման գերօստոզենեզի ընթացքը (ծերություն) տղամարդկանց մոտ սկսվում է 60, իսկ կանանց մոտ 55 տարեկանից: Այն ունի երեք մակարդակ՝ տարեցներ, ծերունիներ և երկարակյացներ: Ինչպես նշում է ամերիկացի գերօստոլոգ Լասինգը, ծերությունն անդառնալի գործընթաց է, որի ընթացքում տեղի են ունենում ռեգրեսիվ փոփոխություններ: [Краснова О.В., Лидере А.Г., 73-78]: Դ. Բրումլեյը ծերացումը դիտարկում է որպես մի գործընթաց, որին բնորոշ են հասարակության մեջ դերերի բացակայությունը, սոցիալական մեկուսացումը, հա-

րաբերությունների և սոցիալական կապերի աստիճանական կրճատումը, ֆիզիկական և մտավոր տկարությունը:

Տարիքային հոգեբանության մեջ ընդունված է տարեց հասակը համարել ճգնաժամային, քանի որ կյանքի այս փուլում տեղի է ունենում կարևոր իրադարձություն, այն է՝ թոշակի անցնելը: Վ.Ի.Սլոբոդչիկովը և Ե.Ի.Իսանը նշում են, որ այս իրադարձությունը ծերացման գործընթացում շատ կարևոր և կենտրոնական տեղ է զբաղեցնում: Հոգեբանության մեջ ընդունված է այն անվանել «հրաժարականի սինդրոմ» («синдром отставки»): Սա իրենից ենթադրում է մարդու կողմից հրաժարում այնպիսի ռեֆերենտ խմբից և աշխատանքից որին մարդը նվիրել է երկար տարիներ: Այս պարագայում մարդը կորցնում է իր համար կարևոր սոցիալական դերեր, սոցիալական կարգավիճակներ [Մ. Ермолаева, 10-12]: Որպես կանոն այս շրջանում տարեցների մեծամասնությանը բնորոշ է տրամադրության անկումը, դատարկության, անպետքության, միայնակության զգացողությունը, որն է բանի նկատմամբ հետաքրքրության բացակայությունը: Գլուխ են բարձրացնում հոգեբանական վախերը, որոնք կարող են կապված լինել անօգնականության զգացողության հետ, կարող են ի հայտ գալ նաև իռացիոնալ վախեր, ինչպես օրինակ՝ տարեցին հաճախ թվում է, որ իրեն հետևում են, կամ վախենում է վայր ընկնլ և կոտրվածքներ ստանալ: Հարկ է նշել նաև, որ տարիքին բնորոշ է նաև մահվան վախը, որի մասին տարեցը երբեմն լիովին խուսափում է խոսել, կամ ցուցաբերում է թվացյալ անտարբերություն [И. Г. Малкина-Пых, 81-86]:

Տարեց հասակում առողջ ապրելակերպն իրենից ենթադրում է վնասակար սովորություններից հրաժարվելը (ալկոհոլ, ծխախոտ, թմրանյութ և այլն), կանոնավոր մարմնամարզությունը, բավարար քունը, հանգիստը, չափավոր և կանոնակարգված սնունդը, ինչպես նաև ստեղծագործական, ինտե-

լեկտուալ ակտիվությունը, հետաքրքիր ժամանցը, որոնք ապահովում են տարեցի մոտ դրական հուզական դաշտը: Հարկ է նշել, որ տարեց հասակում մեծանում է շարժողական ակտիվության դերը, այն բարելավում է արյան շրջանառությունն ու նյութափոխանակությունը, խոչընդոտում է ոսկորների կարծրացմանն ու քարացմանը: Մանկին հետևելը նույնպես կարևոր է, այն հնարավորինս պետք է լինի թարմ, հագեցված վիտամիներով, բանջարեղենով ու մրգերով, տարեց անձը պետք է սնվի կարճ հաճախակիությամբ և քիչ չափաբաժնով: Կարևորությամբ աչքի է ընկնում նաև քունը, որը տարեցին ապահովում է էներգիայով: Լիարժեք քունը վերականգնում է տարեցի ուժերը, նրան թարմ և առույգ պահում:

Հետազոտության նպատակը: Առողջ ապրելակերպ վարելու տարեցների մոտիվացիան բացահայտելու համար կատարվել է հետազոտություն ք. Երևանի Նորքի «տուն-ինտերնատում» բնակվող 63-68 տարեկան 33 տարեց անձանց հետ (17 կին, 16 տղամարդ): Հարկ է նշել, որ հետազոտության մասնակիցների 65%-ն ունեցել են բարձրագույն, 35%-ը միջին մասնագիտական կրթություն, ընդ որում հետազոտության բոլոր մասնակիցներն ունեցել են ոչ պակաս քան 20 տարվա աշխատանքային փորձ, իսկ առողջ ապրելակերպ են վարում արդեն մեկ տարի: Հետազոտության մասնակիցների կողմից վարող առողջ ապրելակերպն իր մեջ ներառել է՝ առավոտյան կանոնավոր մարմնամարզությունը (1 տղամարդ առավոտյան իրականացրել է վազք), սպիտակուցների, ածխաջրերի և ճարպերի բավարար քանակությամբ հարուստ սննդի քիչ, բայց հաճախակի ընդունման ռեժիմը, կեսօրվա 1-2 ժամյա քունը, պարտադիր ընթերցանությունը (գրքեր, ամսագրեր, խաչբաեր), երեկոյան զբոսանքը, որպես ժամանցի այլ միջոցներ եղել են՝ շախմատը, բիլիարդը, թենիսը, երբեմն նաև սիրված կինոնկարների դիտումը:

Մեթոդները: Հետազոտության համար օգտագործվել է մեր կողմից կազմված հարցաշար: Հարցերը կազմվել են հետազոտության նպատակից ու հիմնախնդիրներից ելնելով:

Արդյունքներ: Հետազոտության արդյունքներից պարզ դարձավ, որ տարեց անձանց 15%-ն առողջ ապրելակերպ է սկսել վարել տարիքային պայմանավորվածություն ունեցող առողջական խնդիրներ ի հայտ գալուց հետո (հիպերտոնիա, թոք-սրտային անբավարարությունը, պառոկսիզմ, աթերոսկլերոզ, միզասեռական համակարգի հիվանդություններ, բրոնխիալ աստմա և այլն): Տարեց անձանց 35%-ն առողջ ապրելակերպի է դիմել, քանի որ ռեժիմով ապրելն արդեն վաղեմի սովորություն է դարձել, ընդ որում նրանք իրենց կյանքում փոքրիշատե հետևել են առողջ ապրելակերպին: Այստեղ ուշագրավ է նաև այն հանգամանքը, որ հետազոտվող տարեցները «տուն-ինտերնատի» բնակիչներ են, ինչը նույնպես էական է, նրանք այս կերպ փորձում են մեղմացնել նաև իրենց՝ ոչ միայն տարեցի այլև «տուն-ինտերնատի» բնակիչ լինելու կարգավիճակը: Տարեց անձանց 50%-ն առողջ ապրելակերպ սկսել է վարել, քանի որ ցանկանում է պահպանել նախկին ակտիվությունն ու թարմությունը, լինել շարժուն, քայլել ժամանակին համընթաց: Հետազոտվողների այս խմբի մոտ արտահայտվում է տարիքային ճգնաժամի դեմ պայքարը:

Վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ տարեց անձանց մոտ առողջ ապրելակերպ վարելու դրդապատճառները տարբեր են՝ ձանձրույթի և անգործության լրացումից մինչև ակտիվության պահպանում: Հարկ է նշել, որ տղամարդկանց 35%-ը նշել են, որ հրաժարվել է ծխախոտից, երբ որոշել է վարել առողջ ապրելակերպ, 20%-ը չի ծխել, 10%-ը հրաժարվել է ծխախոտից առողջական խնդիրների պատճառով, մնացյալ 35%-ը ծխախոտն առողջ ապրելա-

կերպին չի խանգարում: Ալկոհոլից հրաժարումն ունի հետևյալ պատկերը. 25%-ը հրաժարվել է առողջ ապրելակերպի անցնելուց հետո, 45%-ը հրաժարվել է առողջական խնդիրներից ելնելով, 30%-ը ալկոհոլ չի օգտագործել: Կանանց պարագայում ծխախոտից հրաժարվել է 1 հոգի, երբ սկսել է վարել առողջ ապրելակերպ, հետազոտության մնացյալ մասնակիցները գերծ են եղել ծխախոտից ընդհանրապես: Ալկոհոլի հետ կապված խնդիրներ կին մասնակիցներ չեն ունեցել: Վնասակար սովորությունների այլ տեսակներ հետազոտության մասնակիցների մոտ չեն եղել:

Եզրակացություն: Կատարված հետազոտությունը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ տարեց անձանց զգալի մասի համար որպես առողջ ապրելակերպ վարելու դրդապատճառ հանդիսացել է տարիքային պայմանավորվածություն ունեցող հիվանդությունները, տարիքային ճգնաժամը, ակտիվ կյանք վարելու սովորությունը, ինչպես նաև այն միկրոմիջավայրը որում ապրում են:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ермолаева М, Практическая психология старости, М.2004.
2. Краснова О.В., Лидерс А.Д., Психология старости и старения, Христоматия, М.2003.
3. Малкина-Пых И.Г., Кризисы пожилого возраста, -М: Из-дво Эксмо, 2005.

**ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԵՎ ՍՊՈՐՏՈՎ
 ԶԲԱՂՎԵԼՈՒ ՍՈՑԻԱԼ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
 ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ**

ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ Հ.Հ., ՍԱՄՎԵԼՅԱՆ Լ.Ա.

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ
 ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Ներկա դարաշրջանում ժամանակակից պահանջներն իրենց բացասական հետքն են թողնում ապագա սերնդի ֆիզիկական կարողությունների և առողջ ապրելակերպի վրա:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսանող երիտասարդության շրջանում ի հայտ բերել այն հիմնարար պատճառներն ու պարզաբանումները, որոնք խանգարում են նրանց ակտիվորեն զբաղվելու ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, անել առաջարկություններ՝ անկախ պայմաններից և հնարավորություններից, լրջորեն զբաղվելու իրենց առողջական հարցերով, հաղթահարելու այն հոգեբանական արգելքը, որն ունեցել են մինչև բուհ ընդունվելը:

***Առանցքային բառեր.** ֆիզկուլտուրա, սպորտ, առողջություն, դաստիարակություն, վախի զգացում, զբաղվածություն, պատճառ, հոգեվիճակ:*

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ
 СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
 ГАБРИЕЛЯН О.Г, САМВЕЛЯН Л.А
 АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. Современные требования в нынешнюю эпоху оказывают негативное влияние на физические способности и здоровый образ жизни будущих поколений.

Целью работы является выявление у студентов основных причин и пояснении, которые препятствуют их активному участию в физической активности и спорте, вносить предложения, независимо от условий и возможностей, серьезно заниматься своими проблемами здоровья, преодолевать психологический барьер, существовавший до университета.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, воспитание, чувство страха, занятность, причина, душевное состояние.

**SOCIAL-PSYCHOLOGICAL MOTIVES OF STUDENTS'
 ACTIVITIES BY PHYSICULTURE AND SPORTS
 GABRIELYAN H.H., SAMVELYAN L.A.
 ARMENIAN STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS YEREVAN,
 ARMENIA**

Abstract. Modern requirements in the present era have a negative impact on the physical abilities and healthy lifestyle of future generations.

The aim of the work is to identify the main reasons and explanations for students that prevent their active participation in physical activity and sports, make proposals regardless of conditions and opportunities, seriously deal with their health problems, overcome the psychological barrier that existed before the university:

Keywords: physical education, sport, health, upbringing, sense of fear, being busy, cause, emotional state.

Արդիականությունը: Ինչպես հայտնի է բարձրագույն ուսումնական հաստատություն են ընդունվում տարբեր սեռի, տարբեր բնավորությունների և հնարավորությունների, ֆիզիկական տարբեր պատրաստականության և բազմաթիվ առողջական խնդիրներ ունեցող երիտասարդներ և աղջիկներ: Միակ առարկան, որը կարող է միացնել, համատեղելի դարձնել նրանց հարաբերությունները, մտերմությունն ու բարեկամությունը, ինչպես և զբաղվել նրանց առողջության բարելավման հարցերով եղել և մնում է ֆիզիկական դաստիարակությունը և այն բազմաբնույթ սպորտային միջոցառումները,

որոնք անց են կացվում բուհի շրջանակներում և դրանից դուրս:

Մյուս կողմից ներկա դարաշրջանում ժամանակակից պահանջներն իրենց հետքն են թողնում ապագա սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ պարելակերպի վրա: Գնալով, ինչպես բուհերում, այնպես էլ երկրի մասշտաբով կտրուկ պակասել է ֆիզկուլտուրայով և սպորտով պարապողների թվաքանակը, որն իր բացասական ազդեցությունն է թողել նրանց առողջության վրա: Եթե մինչև 2000թ. վատառողջ ուսանողների թվաքանակը ընդհանուր ուսանողների մեջ կազմում էր 12-15 տոկոս, ապա 2015/16 թվականին այն եղել է 20 տոկոս, իսկ 2016/17 ուս.տարում՝ 24 տոկոս:

Նպատակ ունենալով պարզաբանելու ուսանող-երիտասարդությանը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին պասիվ մասնակցության պատճառները ՀՊՏՀ առաջին և երկրորդ կուրսերի ուսանող-ուսանողուհիների շրջանում՝ թվով 435 հոգի անցկացվեց **սոցիալական հարցում**: Հարցերի մեջ հատկապես առանձնանում էին այն խնդիրները, որոնք պատճառ են դառնում երիտասարդությանը ֆիզկուլտուրայով և սպորտով պասիվ զբաղվելուն: Ուսանողների 20 տոկոսն այսօր ունի ավելորդ քաշ, 30 տոկոսից ավելին հենաշարժողական ապարատի խնդիրներ, 20-25 տոկոսը տառապում է սրտանոթային հիվանդություններով, աղջիկների 75 տոկոսը չգիտի լողալ, ուսանողների 80 տոկոսից ավելին չի զբաղվել և ոչ մի սպորտով, իսկ մի մասն էլ գտնում է, որ ժամանակ չունի, կամ իմաստ չկա ավելորդ ժամանակ ծախսելու:

Հիմնական խնդիրներն են ուսումնասիրել տարբեր սեռի ուսանող երիտասարդության տրված պատասխաններն ու առաջնորդվելով մեր երկարամյա մանկավարժական փորձով, վերլուծել դրանց հոգեբանամանկավարժական հիմքերը:

Բազմաթիվ պատճառների մեջ մատնանշելով նյութատեխնիկական պայմանները, մասնագետների կարողությունների և ունակությունների ոչ բավարար վիճակը, զբաղվածությունը և այլն, նշենք, որ շատ ուսանողների մոտ խիստ բացակայում են տեսական գիտելիքները ֆիզկուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ: Վերջինս իր բացասական ազդեցությունն է ունենում երիտասարդների հոգեբանական պատրաստվածության վրա: Չունենալով համապատասխան ֆիզիկական կարողություններ, մարդկանց մոտ ինքնաբերաբար առաջ է գալիս վախի զգացում, ինքնավստահության բացակայություն: Չկարողանալով կատարել այս կամ այն ֆիզիկական վարժություն կամ առաջադրանք, ակամայից մարդու մոտ առաջանում է նաև հոգեբանական վակուում, որը հաղթահարելու համար պահանջվում է համեմատաբար երկար ժամանակահատված, իսկ որ ամենակարևորն է, մասնագետի համարժեք ունակությունների և կարողությունների առկայություն: Համաձայնվեք, որ այսօր, բուհական համակարգը զինված չէ համապատասխան կադրերով:

Հետազոտության արդյունքները. Հարցվողների մեծ մասը /65 տոկոս աղջիկներ, և 37 տոկոս տղաներ/, բերում են այն փաստը, որ ամաչում են մասնակցել ֆիզիկական դաստիարակության դասերին, քանզի չեն տիրապետում ֆիզիկական վարժությունների կատարման տեխնիկային, նրա կանոններին և հմտություններին: Աղջիկների մեծ մասը /62 տոկոս/, մեջբերում է վախը, որպես երևույթ և հետևանք: Չկարողանալով կատարել տրված առաջադրանքը, նրանք վախենում են, որ կարող են դառնալ ծաղրի առարկա: Չանդրադառնալով նրանց ֆիզիկական կարողություններին, առողջական հարցերին և տեսական գիտելիքներին, ասենք, որ իրականում նման հոգեբանական իրավիճակը լուրջ արգելք է ակտիվորեն ուսնակաշկանդ զբաղվելու ֆիզիկական վարժություններով: Դրա

վկայությունը նաև մեր երկարամյա մանկավարժական փորձն է և մասնագիտական կարողությունները:

Հետաքրքիր է այն փաստը, որ ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու պասիվությունը աղջիկների մոտ հոգեբանական բնույթ է կրում, իսկ տղաների մոտ այն ավելի շատ սոցիալ-տնտեսական է: Ուսանողներից շատերը սովորելուն զուգընթաց աշխատում են, որպեսզի վճարեն ուսման վարձը /28 տոկոս/, իսկ մյուս մասը՝ 15 տոկոսը, որն ունի բավարար ֆինանսական միջոցներ, իրեն պատիվ չի համարում բոլորի հետ միասին մասնակցել դասերին, կամ դժգոհ են մարզադահլիճների պայմաններից, /դասերից հետո լոգանք ընդունելու հնարավորություն չկա, բացակայում է մարզահագուստը պահելու հարմարություն, ժամանակակից մարզասարքեր և այլն/: Ուսանողների մի մասը պատրաստվում է մեկնել ծառայության և այնտեղ կմարզվի, իսկ մյուս մասը արդեն եկել է բանակից և բավարարվում է այնտեղի մարզումներով:

Ուսանողների պատասխաններն ավելի հստակ էին և տրամաբանական: Մի մասը, չիմանալով ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը մարմնի և առողջության բարելավման գործում, անիմաստ է համարում ժամանակ կորցնելը, իսկ մեծամասնությունը /28 տոկոս/, չտիրապետելով ֆիզիկական վարժությունների կատարման տեխնիկային, ամաչում է մասնակցել դասերին: Այլ խոսքով, դրանց հրաժարվելու կամ պասիվ վերաբերմունքը ունի հոգեբանական պատճառներ: Հարկ է նշել, որ վերջինս ավելի հեշտ է հաղթահարել, եթե տվյալ բուհում աշխատում են գրագետ և բանիմաց մանկավարժներ, ունեն համապատասխան ունակություններ՝ ազդելու ուսանողուհիների մոտ վերացնելու այդ հոգեբանական ընկճվածությունը և արգելանքը:

Ինչ վերաբերում է տղաներին, ապա նրանց պատասխանների մեջ ևս ամփոփված են որոշակի բարոյահոգեբանական գործոններ ու պատճառներ:

Եզրակացություններ. Իրավիճակը շտկելու և ուսանողների առողջությունը բարելավելու և հոգեբանական արգելքը հաղթահարելու համար առաջարկում ենք

1. Ուսումնական գործընթացի ժամանակ մեծ ուշադրություն դարձնել ուսանողների տեսական գիտելիքների բարձրացմանը և հարստացմանը:

2. Ստեղծել այնպիսի իրավիճակ, որպեսզի մոտիվացիայի ֆոնի վրա ուսանողների մոտ կազմավորվի ու ամրանա ինքնակատարելագործումը, ինքնակառավարումը և հետաքրքրություններն իրենց առողջության ու ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ:

3. Ուսումնական գործընթացը կազմակերպել այնպես, որ յուրաքանչյուր ուսանող դառնա ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ակտիվ մասնակիցը: Այնպես անել, որ բացի համապատասխան նորմատիվներ և առաջադրանքներ հանձնելուց բացի, ուսանողը դառնա նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզողը և տարածողը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բաբայան Հ.Ա. – Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2007.
2. Яковлев Б.П. – Основы спортивной психологии, Москва, 2010.
3. Родионов А.В. – Психология физической культуры и спорта, Москва, 2003.

**ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ
 ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
 ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆԿԱՏՄԱՄԲ**

ՅՈՒ.Գ. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
 ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ, ԵՐԵՎԱՆ**

Ամփոփագիր: Հոդվածում ներկայացված է ընտանիքի մեծահասակների պատրաստվածությունը և դիրքորոշումը նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման հարցերում: Հարցման արդյունքում բացահայտվել է՝ մի կողմից նրանց դրական դիրքորոշումը, մյուս կողմից՝ այն հիմնական պատճառները, որոնք խոչընդոտում են ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ իրականացումը:

***Առանցքային բառեր:** Նախադպրոցական, ընտանիք, տատիկ, պապիկ, ֆիզիկական դաստիարակություն, հարցում, դիրքորոշում, դրդապատճառ:*

**ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ СЕМЬИ К
 ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ
 Ю.Г.ГРИГОРЯН
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ**

Аннотация. В статье представлены готовность и установка старшего поколения семьи в вопросах организации физического воспитания дошкольников. Результаты опроса выявлено: с одной стороны их положительная установка, с другой- основные причины, препятствующие эффективному осуществлению физического воспитания в семье.

***Ключевые слова:** дошкольники, семья, бабушки, дедушки, физическое воспитание, опрос, установка, мотивы.*

THE ATTITUDE OF ADULTS OF THE FAMILY TO THE PHYSICAL EDUCATION OF PRE-SCHOOL CHILDREN

YU. GRIGORYAN

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT, YEREVAN

Abstract. The article presents the preparedness and position of adults in the family to the issues in organizing physical education of pre-school children. The results of inquiries reveal on one hand their positive attitude, on the other hand main reasons preventing their effective realization of physical education in the family.

Key words: *a preschool child, family, grandmother, grandfather, physical education, inquiry, orientation, motivation.*

Արդիականություն: Ներկայումս ընտանեկան հիմնա-
 հարցերը խորությամբ ուսումնասիրում են ազգագրագետները,
 հոգեբանները, մանկավարժները, սոցիոլոգները և այլ
 բնագավառների մասնագետները (1,2,3,4,5):

Ժամանակակից նախադպրոցական մանկավարժու-
 թյունն ընդգծում է ընտանիքի և ընտանեկան դաստիարակու-
 թյան գերակայող դերը երեխայի դաստիարակության և նրա
 անձի ձևավորման գործում: Եկել է ժամանակը, որ վաղ և նա-
 խադպրոցական տարիքի երեխաների առողջության ամ-
 րապնդման, խնամքի և դաստիարակության հարցերով զբաղ-
 վեն ոչ միայն ծնողները, այլև տատիկն ու պապիկը: Այսինքն՝
 ընտանիքի բոլոր անդամները պետք է գիտակցեն իրենց մաս-
 նակցության անհրաժեշտությունը նախադպրոցականների
 ձևավորման և զարգացման գործում: Մինևս այն ժամանակ ըն-
 տանեկան դաստիարակությանը վերաբերող գիտական աշ-
 խատանքների մեծամասնությունն ուղղված է՝ բացահայտելու
 ծնողների մասնակցությունն այդ գործընթացին: Իսկ ավագ
 սերնդի մասնակցությունը դուրս է մնացել ուսումնասիրու-
 թյան շրջանակներից:

Ուստի, մեր աշխատանքի նպատակն է՝ բացահայտել ընտանիքի մեծահասակների դիրքորոշումը նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ:

Մեթոդները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, անկետավորում, մանկավարժական դիտում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ավագ սերնդի մասնակցությունն ուսումնասիրելու նպատակով հարցաթերթիկային հարցում ենք անցկացրել Երևան քաղաքի թվով 88 և Արմավիրի մարզի թվով 71 նախադպրոցական կրթական հաստատություններ հաճախող երեխաների տատիկների և պապիկների շրջանում:

Ընտանեկան հարաբերությունների, հաղորդակցման, սոցիալական փորձի և դաստիարակության ավանդույթների փոխանցման տեսանկյունից կարևոր է ընտանիքի կազմի ուսումնասիրումը. հարցվածներից 50,3 տոկոսի ընտանիքի անդամները 5-ն էին, 32,1 տոկոսը՝ 6, 17,5 տոկոսինը՝ 7 և ավելի: Հարցվածների 67,2 տոկոսը նշել են, որ ապրում են իրենց երեխայի և թոռնիկների հետ:

Մեր այն հարցին, թե երեխաների նորմալ, այդ թվում նաև մտավոր զարգացումը պայմանավորված է արդյոք ֆիզիկական դաստիարակությունից, հարցվողների 78,8 տոկոսը տվել են դրական պատասխան, 6,7 տոկոսը՝ բացասական, իսկ 14,5 տոկոսը դժվարացել են պատասխանել: Դեռ ավելին, Երևան քաղաքի տատիկների ու պապիկների 75,3 տոկոսը և Արմավիրի մարզի 69,1 տոկոսը նշել են, որ նման կապ տեսնում են երեխայի համակողմանի զարգացման հարցում: Ար-

ձանագրել ենք նաև այն փաստը, որ տատիկներն ու պապիկները դրական դիրքորոշում ունեն նաև սպորտի նկատմամբ: Այսպես՝ Երևան քաղաքի 73,8 և Արմավիրի մարզի հարցվածների 60,5 տոկոսը ցանկանում են, որ իրենց թոռնիկները զբաղվեն որևէ մարզաձևով:

Շատ կարևոր այն հարցին, թե դուք զբաղվում եք արդյոք Ձեր թոռնիկների ֆիզիկական դաստիարակությամբ, Երևանի տատիկների և պապիկների միայն 9,1 տոկոսն են տվել դրական պատասխան, 32,9 տոկոսը զբաղվում են դեպքից դեպք, 57,9 տոկոսը չեն զբաղվում, իսկ Արմավիրի մարզում ստացել ենք համապատասխանաբար՝ 8,4, 28,1 և 63,3 տոկոս արդյունքներ:

Աշխատանքում բացահայտել ենք, թե պապիկները և տատիկները ինչ դրդապատճառներից ելնելով կցանկանային զբաղվել թոռնիկների ֆիզիկական դաստիարակությամբ, քանզի դրդապատճառը հոգեկան այն երևույթն է (միտք, մտածելակերպ, հույզ, որն ակտիվություն է հարուցում, օրգանիզմին մղում ակտիվ գործունեության: Երևան քաղաքի պապիկների և տատիկների 78,4 տոկոսը, Արմավիրի մարզի պապիկների և տատիկների 76,4 տոկոսը կցանկանային զբաղվել թոռնիկների ֆիզիկական դաստիարակությամբ, համապատասխանաբար՝ 62,5 և 49,2 տոկոսը թոռնիկների օրգանիզմը կռվելու և կազդուրելու նպատակով՝ 61,3 տոկոսը և 43,6 տոկոսը՝ լիարժեք ֆիզիկական զարգացման համար, 42,0 տոկոսը և 21,1 տոկոսը՝ ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը խթանելու և հարթաթաթությունը կանխելու 21,5 տոկոսը, 8,42 տոկոսը՝ անձի բարոյահոգեբանական գծերի դաստիարակության, 28,4 և 19,7 տոկոսը անհրաժեշտ շարժողական գործողությունների զարգացումն ապահովելու նպատակով:

Հետազոտության արդյունքներն ակնհայտորեն վկայում են, որ պապիկների և տատիկների մեծամասնությունը ակնկալում են ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով թոռնիկների առողջության ամրապնդումը:

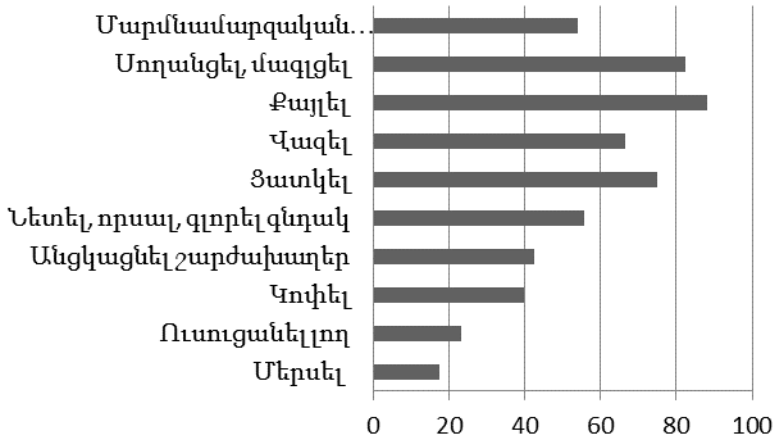
Ընտանեկան դաստիարակության, այդ թվում ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթները, որոնք հայ ընտանիքներում գալիս են հազարամյակների խորքից, ունեն մանկավարժական, բարոյական, սոցիալական մեծ արժեք: Համաձայն մեր հետազոտության խնդրի, բացահայտել ենք ավագ սերնդի պատրաստության կարևոր բաղադրիչը՝ նրանց կարողությունները վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական գործողությունների ուսուցման վերաբերյալ /տրամագիր 1/: Մտացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ տատիկները ու պապիկները ակնհայտորեն բարձր են գնահատում սեփական կարողությունները վաղ տարիքի երեխաների շարժողական գործողությունների ուսուցման հարցերում /բացառությամբ կոփման, լողուսուցման և մերսման/:

Մինչդեռ նրանց հետ կատարած մեր գործնական աշխատանքը վկայում է, որ այդ հարցերում նրանց պատկերացումները շատ մակերեսային են և չեն համապատասխանում նշված շարժողական գործողությունների մեթոդապես ճիշտ ուսուցմանը:

Աշխատանքում ուսումնասիրել ենք, թե ինչ պատճառներ են խոչընդոտում մեծահասակներին՝ ընտանեկան պայմաններում իրենց թոռնիկների հետ ֆիզիկական դաստիարակությամբ ակտիվորեն զբաղվելուն:

Տրամագիր 1

Ավագ սերնդի պատրաստվածության աստիճանը նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հարցերում



Հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ թե Արմավիրի մարզում, և թե Երևան քաղաքում կարևորում են սոցիալական պայմանների անբավարար լինելը, գույքի, հանդերձանքի, բնակավայրերում խաղահրապարակների բացակայությունը, Երևանում նաև ազատ ժամանակի բացակայությունը:

Անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել այն փաստին, որ թե Երևան քաղաքում, և թե Արմավիրի մարզում մեծահասակները կարևորել են բժշկակենսաբանական, հիգիենիկ, հոգեբանամանկավարժական և հատուկ մեթոդական գիտելիքների բացակայությունը և դրա հետ առնչվող մայրենի լեզվով հատուկ գրականության բացակայությունը:

Այս պարագայում կարևոր է, որ նախադպրոցական կրթական հաստատությունները քարոզչական, լուսավորչական աշխատանքներ և միջոցառումներ կազմակերպեն նաև

մեծահասակների համար՝ ընտանեկան պայմաններում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և իրականացման վերաբերյալ:

Ստահոգիչ է այն փաստը, որ թե Երևան քաղաքի, և թե Արմավիրի մարզի նախադպրոցական կրթական հաստատություններում նշված հարցերն ամեննին էլ չեն կարևորում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Նալչաջյան Ա.Ա., Ազգային հոգեբանություն և ընտանիք // ընտանիք և ազգային հոգեբանություն, Երևան, 1997, էջ 38:

2. Սեդրակյան Ա.Ա., Ընտանիքի հոգեբանություն /մեթոդաբանական վերլուծություն/, Երևան, «Ուրարտու» համալսարան, 2010, 415 էջ:

3. Антонова А.И., Социология семьи: Учебник, М.,ИНФРА-М, 2005, 640 ст.

4. Богуславская, Организация совместного обучения детей и родителей за рубежом:// Педагогика, 2015.- С-114-119

5. Лоткина Т.В, Социальная педагогика. Защита семьи и детства. Учебник. Пособие для студентов высшего учебного заведения. М., «Издательский центр», «Академия», 2007.-208 ст.

**ՆԵՐԱՌԱՎԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ
 ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ
 ԻՆՔԼՈՂՈՇՄԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՈՎ
 ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Լ.Գ.**

Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎ. ՀՊՄՀ, Բ.ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Հոդվածում առաջարկվում է Հայաստանում ներառական կրթության զարգացման ուղի՝ ներքևից վերև, հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինքնորոշման զարգացման միջոցով՝ տվյալ հիմնահարցի ԱՄՆ-ի օրինակի հիման վրա: Ինքնորոշումը դիտարկվում է որպես անձնային հատկություն, որը պետք է զարգացնել հաշմանդամություն ունեցող երեխաների մոտ՝ միկրոհամակարգից սկսած:

Առանցքային բառեր՝ ներառական կրթություն, համընդհանուր ներառականություն, հաշմանդամություն ունեցող անձ, ինքնորոշում, էկոլոգիական մոտեցում:

**РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ
 РАЗВИТИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ
 КАРАПЕТЯН Л.Г.**

АГПУ ИМ.Х.АБОВЯНА, Г.ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье предлагается путь развития инклюзивного образования в Армении “снизу-вверх” при помощи развития самоопределения лиц с инвалидностью на примере данного вопроса в США. Самоопределение рассматривается как личностное качество, которое нужно развить у детей с инвалидностью, начиная с микро-системы.

Ключевые слова: инклюзивное образование, тотальная инклюзия, личность с инвалидностью, самоопределение, экологический подход.

**THE DEVELOPMENT OF INCLUSIVE EDUCATION THROUGH
 DEVELOPMENT OF SELF-DETERMINATION
 OF PEOPLE WITH DISABILITIES
 KARAPETYAN L. G
 KH.ABOVYAN ASPU, YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. In the article a “bottom-up” way to develop the inclusive education in Armenia is suggested through development of self-determination of people with disabilities based on the USA example. The self-determination is considered as a personal characteristic which should be developed in children with disabilities starting from their microsystem.

Keywords: *inclusive education, total inclusiveness, person with disability, self-determination, ecological approach.*

Արդիականությունը: Հայաստանում ներառական կրթությանն ուղված առաջին քայլերը սկսել են իրականացվել դեռ 2000 թվականների սկզբներից, երբ Երևանի հանրակրթական դպրոցներից մեկի տնօրենը համարձակվեց համաձայնել սովորելու ընդունել հոգեկան զարգացման խանգարումով առաջին աշակերտին դպրոցի դեռևս անպատրաստ ֆիզիկական պայմաններով, ուսումնական ծրագրերով, ուսուցչական և մասնագիտական կազմով: 2005 թ-ին Հայաստանում ընդունվեց կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող անձանց կրթության մասին օրենքը, որով ներառական կրթությունն ընդգրկվեց ՀՀ կրթության զարգացման պետական ծրագրերի մեջ: 2012 թվականին ՀՀ Ազգային Ժողովի կողմից հաստատվեց հանրակրթության մասին օրենքում փոփոխություններ կատարելու օրենքի նախագիծը, ըստ որի ներառական կրթության մասին օրենքը դարձավ հանրակրթության օրենքի մի մաս, դրանով հանրակրթական համակարգում որդեգրվեց համընդհանուր ներառականությունը, այսինքն՝ բոլոր հանրակրթական դպրոցները պետք է պատ-

րաստ լինեն իրականացնելու ներառական կրթություն: Համընդհանուր ներառականությունը կյանքի կոչելու համար վերջնաժամկետ սահմանվեց 2022թ., հետագայում երկարաձգվեց մինչև 2025-ը՝ ելնելով ոլորտում առկա խնդիրների լուծում պահանջող մեծ ծավալից: Առաջնային հիմնախնդիրներից է հանդիսանում մարդկային ռեսուրսների վերապատրաստումը: Չնայած մեր երկրում իրականացվող մեծածավալ կրթական բարեփոխումներին, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների ծնողների հետ իրականացված զրույցի ընթացքում նրանց կողմից արտահայտած մեծ մտավախություններից է իրենց երեխայի ճակատագիրը դպրոցից հետո: Շատ ծնողներ, քաջ գիտակցելով, որ կարևոր է, որ իրենց երեխան ձեռք բերի ինքնուրույնություն, իրենց երեխային ինքնուրույն կամ անկախ կյանքի նախապատրաստելը համարում են շատ դժվար հարց:

Հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինքնուրույնության զարգացման վերաբերյալ գրականության ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը ցույց է տվել, որ դրա կարևորագույն բաղադրիչներից է նրանց ինքնորոշումը: Իսկ ի՞նչ է ինքնորոշումը: Ներառականության վերաբերյալ հայալեզու գրականության ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ «ինքնորոշում» հասկացությունը, որպես առանձին երևույթ, որի ձևավորումը, հատկապես հաշմանդամություն ունեցող անձանց մոտ ունի մեծ կարևորություն, հանդիպում է միայն անկախ, «ինքնուրույն կամ անկախ կյանք»-ը սահմանելիս և դիտարկվում է իրավունքների դաշտում, օրինակ՝ «Անկախ կյանքը փիլիսոփայություն է և հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց շարժում՝ հիմնված համայնքում ապրելու իրավունքների վրա, այդ թվում՝ ինքնորոշման, հավասար հնարավորությունների եւ հարգանքի վրա»: [Էջ 23, 1]: Այն սահմանվում է նաև որպես մասնագիտական կողմնորոշման իրականացման հիմնական

սկզբունքներից մեկը և դիտարկվում է հենց մասնագիտական կողմնորշման շրջանակներում: [էջ 16, 2]

Ինքնորոշման մասին առաջինը գրել է դեռ 17-րդ դարում անգլիացի փիլիսոփա Ջոն Լոքը՝ այն համարելով բոլոր մարդկանց հիմնարար իրավունք, այդ թվում՝ ազատության, հավասարության և սեփական կամքն իրագործելու [5]: Չնայած ինքնորոշման մասին խոսվել է դեռ շատ վաղուց, սակայն այդ հարցի շուրջ ուսումնասիրությունների համար դեռ շատ անելիքներ կան մինչ օրս: Ամերիկյան հայտնի «The Merriam-Webster Dictionary» բառարանում «ինքնորոշում» հասկացությունը անձնային մակարդակում սահմանվում է որպես առանց արտաքին ճնշման ինքնուրույն ընտրություն կատարելու կարողություն [4], իսկ հոգեբանության մեջ այն դիտարկվում է դրդապատճառների հոգեբանության շրջանակներում:

Գոյություն ունեն հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինքնորոշման վերաբերյալ մի քանի տեսություններ, որոնցից ամենաընդգրկունն այն ուսումնասիրում է Էկոլոգիական մոտեցման տեսանկյունից: Էկոլոգիական մոդելն անձին դիտարկում է իր բոլոր կարողություններով և հատկություններով: Այսօր տվյալ տեսության համաձայն ինքնորոշումը սահմանվում է որպես մի համալիր գործընթաց, որի հիմնական նպատակն է կյանքի և անձի համար դրա կարևոր բնագավառների հանդեպ անձի կողմից ցանկալի վերահսկողության մակարդակի ձեռք բերումը: Այս սահմանմամբ ինքնորոշումը իրավական բնագավառից ընդլայնվում է դեպի կյանքի բոլոր բնագավառներ և դիտարկվում որպես մարդու մտքերի, զգացմունքների և վարքի հիմնական որոշիչ և պատասխանատվության միջոց, իսկ հոմանիշներ են հանդիսանում անկախությունը և ինքնուրույնությունը: [5]

Ներառական կրթության շրջանակներում տվյալ հասկացության ուսումնասիրման կարևորությունն այն է, որ անձի ինքնորոշումը պետք է հանդիսանա ներառական կրթության նպատակը, այն է՝ ձևավորել ԿԱՊԿՈւ երեխաների անձնային ինքնորոշման հատկություններ կամ ինքնորոշված անձ: Ինքնորոշված անձը, ինչպես նշում են որոշ հեղինակներ՝ Ջ.Էյբերին, Ք.ՄըքԳրուն, Ջ.Սմիթը, պետք է քաջատեղյակ լինի իր նախասիրությունների, ուժեղ և թույլ կողմերի մասին, կարողանա սահմանել նպատակներ, լինել ասերտիվ, կարողանա արտահայտվել, որպեսզի հասնի իր ցանկալի արդյունքին՝ հարգելով կողքինին, կարողա սեփական գործողությունների պլան կազմել այդ արդյունքին հասնելու համար: [3]

Էկոլոգիական մոտեցման մեջ դիտարկվում է անձի մոտ այդ հատկությունների ձևավորման գործընթացում միջավայրի դերը և նշանակությունը, որտեղ կարևորվում է անձի միկրոհամակարգից (ընտանիքի) մինչև մակրոհամակարգի (հասարակության, հասարակական ինստիտուտների) դերն ու արժեքները: Ինքնորոշման էկոլոգիական տեսության հեղինակ Բ.Էյբերիի համաձայն՝ հաշմանդամությունից առաջացած դժվարությունները կարող են ազդել անձի ինքնորոշման վրա՝ սկսած միկրոհամակարգից՝ ընտանիքից: [էջ 33-34, 5] Դրանով շեշտվում է, որ հենց ընտանիքից պետք է սկսվեն անձի ինքնորոշումը և ներառականությունը: Այս տեսության մեջ կարևորվում է ինքնորոշմանը նպաստող և դրա բաղադրիչներ հանդիսացող հատկանիշների ձևավորումը՝ անձնային տեսլականի և նպատակների սահմանում, անձնային ընտրության և որոշման կայացում, վարքի ինքնակարգավորում, միջանձնային խնդիրներ լուծելու կարողություն, անձնական շահերի պաշտպանություն, սոցիալական հմտություններ (որը հաճախ խնդիր է հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար), ինքնուրույն ապրելու հմտություններ [էջ 51-65, 5]:

Յուրաքանչյուր բաղադրիչի համար առաջարկվում են գնահատման չափանիշներ՝ ելնելով անձնային հատկություններից և նպատակներից, նրա հաշմանդամությունից բխող կարողություններից և դժվարություններից, մշակութային հատկանիշներից, սոցիալական միջավայրից և ռեսուրսներից:

ԱՄՆ-ի դպրոցներում, հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինտեգրման հիմնահարցերով զբաղվող հաստատություններում մեծ ուշադրություն են դարձնում նշված բաղադրիչներին՝ դրանք ընդգրկելով անհատական ուսուցման և այլ պլանների մեջ, և երեխայի անձի ձևավորման առանցքում դնում են նրա ինքնորոշումը:

Դրա հետ մեկտեղ աշակերտներին սովորեցնում են ընտրություն կատարելիս հաշվարկել սեփական հնարավորությունները, ինչպես նաև իրենց ընտրությունից և կայացրած որոշումներից բխող ռիսկերը, որ այդ դեպքում կարող են նաև անհաջողության հանգեցնել: Սրանով ձևավորում են սեփական որոշումները կայացնելիս դրանց համար պատասխանատվություն ստանձնելու կարողություն, այն անդրադառնում է «Ես» կերպարի, ադեկվատ ինքնագնահատականի ձևավորման վրա: Դրա հետ մեկտեղ սովորեցնում են հարգել ուրիշներին, նրանց կարծիքը:

Գոյություն ունեն հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինքնորոշման ձևավորմանն ուղղված մշակված արդյունավետ մեթոդներ, որոնք կիրառվում են որպես ամբողջական ծրագրեր և ընդգրկված են ԱՄՆ-ի դպրոցներում, տարբեր հաստատությունների գործունեության պլաններում, և այսօր դա տալիս է իր արդյունքները: Վերջիններս տեսանելի են այն հարցերում, որ հենց հաշմանդամություն ունեցող անձինք են այսօր իրենց իրավունքների և բարեփոխումների պահանջա-

տերերը՝ դառնալով սեփական շահերի պաշտպան՝ քաջատեղյակ լինելով նաև սեփական իրավունքներից:

Այսպիսով, համատարած ներառականության արմատավորման համար անհրաժեշտ են ոչ միայն դրան ուղղված օրենքների ընդունումը, ինչը նշանակում է գործընթացի իրականացում վերևից ներքև, այլ նաև դրա՝ ներքևից վերև իրականացման խթանում, որը հնարավոր է հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինքնորոշման ձևավորմամբ, ովքեր կդառնան պահանջատեր փոփոխությունների համար: Այս գործընթացը պետք է սկսել ընտանիքներից և դպրոցներից, այն ինստիտուտներից, որոնք դաստիարակում և կրթում են հաշմանդամություն ունեցող երեխաներին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բաթոյան Զ. Ներառական հանդիսումների կազմակերպման ուղեցույց: http://www.un.am/up/library/Inclusive_Meetings_Guidelines_Arm.pdf

2. Ուղեցույց հաշմանդամություն ունեցող անձանց մասնագիտական կրթության և կողմնորոշման ծառայությունների. Գլխ. խմբագիր Սարատիկյան Լ., Երևան 2014, http://life-isability.am/Docs/Publications/Annex%205.%20PWD%20Proforientation_Manual.pdf

3. Abery B., McGrew K., Smith J. Validation of an ecological model of self-determination for children with disabilities. Technical Report #2. Minneapolis, MN, UofM, ICI, 1995

4. The Merriam-Webster Dictionary, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-determination>

Wehmeyer M.L., Abery B.H., Mithaug D.E., Stancliffe R.J., Theory in Self-Determination: Foundations for Educational Practice, Springfield, Ill., USA, 2003

**ԱՆՁԻ ԿԵՆՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ
 ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐԸ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵՁ
 ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Լ. Մ.**

**ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ,
 ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփոգիր: Հոդվածում ներկայացված է անձի կենսունակության հիմնախնդիրների լուսաբանման տեսական հիմքերը: Կենսունակության տեսակետները վերլուծվել են տարբեր հոգեբանական տեսանկյուններով, առանձնացված են նրա հիմնարար և մասնակի բնորոշումներ, որոնք յուրահատուկ են նաև սպորտային գործունեությանը և մարզիկի անձին ու հոգեկանին: Անձի կենսունակությունը անհրաժեշտ պայման է, որը նպաստում է արդյունավետ եղանակներով հաղթահարելու կյանքի սթրեսային իրավիճակներ, այդ թվում նաև սպորտում, ինչը ավելի է կարևորում տվյալ ֆենոմենի ուսումնասիրությունը:

Առանցքային բառեր կենսակայունություն, հսկում, ներառվածություն, ռիսկի դիմում

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ В
 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ
 КАРАПЕТЯН Л. М.
 ЕРЕВАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ,
 ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В статье анализируются теоретические основы изучения проблемы жизнестойкости личности. Концепции жизнестойкости проанализированы в контексте различных психологических подходов, выделены ее фундаментальные и частные определения. Жизнестойкость – необходимое условие, которое способствует успешному преодолению стрессовых ситуаций жизни, связи с чем и актуализируется необходимость изучения этого феномена в современных условиях.

Ключевые слова: *жизнестойкость, контроль, вовлеченность, принятие риска.*

**THE UNDERSTANDING PERSONALITY HARDINESS IN
 PSYCHOLOGY
 KARAPETYAN L.M.
 YEREVAN STATE UNIVERSITY, YEREVAN, ARMENIA**

Abstract. Theoretical aspects of personality hardiness are analyzed in this article. The concepts of hardiness are analyzed in the context of various psychological approaches, where its fundamental and particular definitions are singled out. The hardiness is an essential condition that contributes to the successful overcoming of stressful situations of life, thus the need for studying this phenomenon in modern conditions gets more actualized.

Keywords: *hardiness, control, commitment, challenge.*

Արդիականություն: Կենսակայունությունը անձի հոգեկան ոլորտի այն երևույթներից է, որը դժվարին իրավիճակում, մասնավորապես ներկայիս փոփոխական պայմանների առկայության դեպքում, հանդիսանում է անձի ամբողջականությունը պահպանող ռեսուրսներից մեկը, ուստի, կենսակայունության ուսումնասիրման հիմնահարցը հայտնվում է հոգեբան հետազոտողների ուսումնասիրությունների կիզակետում, որն էլ պայմանավորում է մեր հետազոտության արդիականությունը:

Կատարված աշխատանքի հիմնական մեթոդը գրականության գիտատեսական վերլուծության մեթոդն է:

Մեր կողմից կատարված տեսա-մեթոդոլոգիական հետազոտության **նպատակն է** տալ անձի կենսակայունության հիմնախնդրի վերաբերյալ առավել հստակ պատկերացում:

Նպատակի իրագործման համար մեր առջև դրված են եղել հետևյալ խնդիրները՝ ուսումնասիրել և դուրս բերել անձի կենսակայունության վերաբերյալ հիմնական մոտեցումներ:

րը, ինչպես նաև կատարել կենսակայունության բաղադրիչներ
 ըի ուսումնասիրություն:

Աշխատանքի իրականացման համար որպես տեսամեթո-
 դոլոգիական հիմք հանդիսացել է Ս.Մադդի կենսակայունու-
 յան հայեցակարգը:

Հոգեբանության դաշում կենսակայունությունը դարձել է
 գիտական հետազոտության առարկա 20-րդ դարի 70-
 ական թվականներից: Առաջին անգամ հնչել է «անխոցելի» տերմին-
 նը (Garmezy 1976), որը հանգուցային էր կյանքի դժվարին ի-
 րավիճակներում հայտնված երեխաներին և դեռահասներին
 բնութագրելիս: Հետագայում «անխոցելի» բառից անցում կա-
 տարվեց «կենսունակություն» տերմինին («resilience»), քանզի
 «անխոցելի» տերմինն այդքան էլ չէր արդարեցնում այդ երե-
 խաներին և դեռահասներին բնութագրելիս: Նշենք, որ «կեն-
 սունակություն» տերմինին համընթաց գիտնականների կող-
 մից առաջ քաշվեց «կենսակայունությունը»: «Կենսակայունու-
 թյուն»-ը (Hardiness) առաջին անգամ հոգեբանության դաշտ
 ներմուծվել է Ս. Մադդի և Ս. Կոբասայի կողմից: Ըստ Ա. Լակ-
 տինոնովայի՝ այն ավելի լայն հասկացություն է, քան կենսու-
 նակությունը և ավելի ճիշտ է մեկնաբանում մարդու հոգեվի-
 ճակը կյանքի դժվարին պայմաններում [3]:

Կատարված տեսական վերլուծության շրջանակներում
 որպես նշանակալի մենք անդրադարձել ենք Ս. Մադդի և Ս.
 Կոբասայի մոտեցմանը կենսակայունության հարցին (1979,
 1984): Կենսակայունություն հասկացության մեջ ներառված
 անձնային կառույցները կարող են նպաստել դրական աշ-
 խարհընկալման, կյանքի որակի բարձրացմանը, ինչպես նաև
 խոչընդոտներն և սթրեսները վերափոխել զարգացման և աճի
 աղբյուրի: Դա այն գործոնն է, ներքին ռեսուրսը, որը նպաս-
 տում է ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական առող-
 ջության պահպանմանը: Կենսակայունությունը որպես հոգե-

բանական երևույթ, իր մեջ է ընդգրկում է երեք բաղադրիչներ՝ ներգրավվածություն, հսկում, ռիսկի դիմում:

Ներգրավվածությունը (commitment) տեղի ունեցող իրադարձություններում անձի համար առավելագույն արժեքավոր և հետաքրքիր որևէ բան գտնելն է: Բարձր ներգրավվածության մակարդակ ունեցող մարդը ունենում է իր կենսագործունեությունից մեծ բավարարվածության զգացում: Ներգրավվածության բացակայությունը:

Հսկումը (control) ցույց է տալիս մարդու վստահությունը, որ նա ազդեցություն է ունենում արդյունքի վրա: Բարձր հսկման մակարդակ ունեցող մարդը դառնում է սեփական գործունեության, կյանքի ուղու ստեղծողը:

Ռիսկի ընդունումը (challenge) բաղադրիչը բնութագրվում է իր հետ տեղի ունեցող իրադարձությունների ազդեցությամբ իր զարգացման վրա, անկախ դրանց բնույթից՝ դրական, թե բացասական: Մարդն իր կյանքի ուղին համարում է փորձի ձեռք բերման միջոց, և գործելու ընդունակություն նույնիսկ հաջողության բացակայության դեպքում:

Որպես այդպիսին՝ կենսակայունությունը ճանապարհ է դիմակայելու սթրեսին: Միայն մեկ կամ երկու բաղադրիչների առկայությունը չի կարող ապահովել անձի ամբողջականությունը: Անհրաժեշտ է ունենալ երեք բաղադրիչները միասին: Եթե կենսակայունության բաղադրիչների բարձր մակարդակ է առկա լինում, հեշտանում են կենսակայուն գործողությունները, որոնք ունենում են սոցիալական աջակցության կառուցողական արդյունք՝ օգտագործելով խնդիրը, լուծման ռազմավարությունը և ունենալ արդյունավետ ինքնակառավարում: Այս տոկոսն գործընթացում սթրեսը և լարումը նվազում են և հոգեկան առողջությունը ավելի շատ բարձրանում է, քան նվազում [7]:

Կենսակայունության հիմնահարցին անդրադառնալիս Դ.Լեոնտևը կենսակայունությունը բնութագրում է որպես սթրեսային իրավիճակներին դիմադրելու անձի ընդունակությունների չափ՝ պահպանելով ներքին հավասարակշռվածությունը և չնվազեցնելով գործունեության հաջողությունը [5]:

Մ.Լոգինովան դիտարկում է կենսակայունությունը որպես արտաքին միջավայրի բացասական ազդակներին դիմակայելու ինտեգրալ բնութագրիչ, որն օգնում է հաղթահարել կյանքի դժվարությունները՝ տրանսֆորմացնելով դրանք սուբյեկտի զարգացմանը նպաստող իրավիճակի: Այս ամենից ելնելով հեղինակն նշում է, որ կենսակայունությունն որպես համոզմունքների համակարգ նպաստում է սուբյեկտի պատրաստ լինելուն մասնակցել, հսկել և ղեկավարել էքստրեմալ իրավիճակները, ընկալել բացասական իրադարձությունները որպես փորձ և բարեհաջող հաղթահարել դրանք [6]:

Հոգեբանական գիտության մեջ կա տեսակետ համաձայն որի՝ սուբյեկտի ներառվածությունը «հասարակական հարաբերությունների համակարգի մեջ» նպաստում է անձի կենսակայունությանը [1]:

Մենք ևս հակված ենք այդ մտքին, որ եթե անձը մասնակից է իրավիճակին, չի փախչում խնդրից, այնքան մեծ է նրա կենսակայունության մակարդակի պահպանման հավանականությունը:

Է.Վերները նշում է, որ բարձր կենսակայունություն ունեցող անձիք հավատում են, որ իրենց սեփական գործողությունները դրական դեր են կատարում իրենց իսկ կյանքում [8]:

Նման տեսակետ է տալիս նաև Ս.Խանգը, նշելով՝ որ բարձր կենսակայունություն ունեցող մարդիկ ունեն ավելի մեծ հավանականություն տեղի ունեցող փոփոխությունների ընթացքում նման առողջ և կյանքում տեղի ունեցող իրադարձությունները ընդունել որպես դրական: Ի.Սուլկովայի և Պ.Տո-

մանելի հետազոտությունները վկայում են, որ կենսակայունությունը ազդում է տիրապետման ռեսուրսների վրա՝ բարձրացնելով ինքնաարդյունավետությունը [2]:

Ա. Բոգոմազը նշում է, որ կենսակայուն անձը ունի բավարարվածություն իր կյանքից և բարձր է այն վերաիմաստավորում, որպես կանոն ցուցաբերում է ակտիվության և նպաստակառուցիվածության բարձր մակարդակ [4]:

Եզրակացություն: Կատարված վերլուծությունից ելնելով մենք կենսակայունությունը դիտարկում ենք որպես անձի կարևոր բնութագրերից մեկը, որը նպաստում է ինչպես սեփական անձի, այնպես էլ շրջապատի հետ ներդաշնակության մեջ լինելուն, դրական հարաբերություններ ստեղծելուն, անձին տալիս է հնարավորություն յուրովի մոտենալ դժվարություններին, որոնք առաջանում են կյանքի տարբեր փուլերում, փորձել գտնել ուղիներ, դրանք հաղթահարելու համար: Կենսակայունությունը նպաստում է անձի հոգեբանորեն պաշտպանված լինելու զգացողությանը, ուժ է տալիս անձին դժվարությունների հաղթահարման գործընթացում, արդյունավետ կենագործունեության, ինչպես նաև նոր գաղափարների իրագործման հարցում: Այն նպաստում է ստեղծված իրավիճակից անձի համար կարևոր բան քաղելուն, ինչպես նաև կյանքից բավարարվածության առաջացմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, переобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, 1994 Т.15, N 1 ,стр.3-19

2. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. Сб:ст.по матер.LX межд. науч.-практ. конф.№ 1(58), Новосибирск 2016

Հասանելի է <https://sibac.info/conf/pedagog/lx/46481> հղմամբ, ներբեռնված է 07.07. 2017

3. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий //Вестник Московского государственного областного университета. Серия. Психологические науки.-2010-№ 3, стр. 11-15

Հասանելի է <http://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/2642> հղմամբ, ներբեռնված է 11.02.2017

4. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функций. вестник КГУ им. Н.А. Некрасова 2015, Том 21, номер 4, стр.130-133

5. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.: Тест жизнестойкости, Москва: Смысл, 2006г. 63 стр.

6. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22

Հասանելի է <https://elibrary.ru/item.asp?id=13020378> հղմամբ, ներբեռնված է 12.03.2017

7. SALVATORE R. MADDI. Hardiness: The courage to grow from stresses. University of California, Irvine, USA, The Journal of Positive Psychology, July 2006; 1(3): 160–168

8. Werner E. Resilience in development // Current direction in psychological science. 1995. Vol. 4. P. 81-85

Հասանելի է <https://socsci.viu.ca/sites/default/files/resilience-in-development.pdf> ներբեռնված է 04.02.2017

**«ՅՈՒՆԻՖԱԻԴ ՄՊՈՐՏԸ» ՈՐՊԵՍ ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
 ԽՆԴԻՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՆԵՐԱՌՄԱՆ ԵՎ
 ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ**

ՄՆԱՑԱԿԱՆՅԱՆ Լ.Ա.

**ԽԱՉԱՏՈՒՐ ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
 ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ,
 ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: «Յունիֆայդ սպորտը» Հատուկ Օլիմպիադաների ներառական ծրագիր է, որտեղ մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող և մտավոր զարգացման խնդիր չունեցող երեխաները միասին մարզվում են և մասնակցում մրցումների: Այն սոցիալական ներառման ակտիվ միջոց է, որը թույլ է տալիս այս երկու խմբի երեխաներին համատեղ անցկացնելու ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացները:

Առանցքային բառեր. *Յունիֆայդ սպորտ, հատուկ օլիմպիադաներ, մտավոր զարգացման խնդիր, սոցիալական ներառում, առողջության պահպանում, ֆիզիկական դաստիարակություն:*

**ЮНИФАЙД СПОРТ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ИНКЛЮЗИИ И
 СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
 ОГРАНИЧЕННЫМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
 ВОЗМОЖНОСТЯМИ
 МНАЦАКАНЯН Л.А.
 АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ХАЧАТУРА АБОВЯНА,
 АРМЕНИЯ, ЕРЕВАН**

Аннотация. Юнифайд спорт является инклюзивная программа Специальной Олимпиады, в котором сочетаются дети с ограниченными интеллектуальными возможностями (спортсмены) и дети без ограниченными интеллектуальными возможностями (юнифайд партнеры) в одну команду. Юнифайд спорт предназначен для содействия социаль-

ной интеграции, позволяя детям без ограниченными интеллектуальными возможностями совместно проводить уроки физкультуры.

Ключевые слова: Юнифайд спорт, специальные олимпиады, ограничение интеллектуальной развития, социальная инклюзия, сохранение здоровья, физическое воспитание.

UNIFIED SPORTS AS A KEY TO SUCCESSFUL INCLUSION AND PRESERVATION OF HEALTH FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

MNATSAKANYAN L.A.

ARMENIAN STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY AFTER KH. ABOVYAN, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. Special Olympics Unified sports is an inclusive program which combines individuals with intellectual disabilities and (Athletes) and individuals without intellectual disabilities (Unified Partners) on sports teams for training and competition. Unified sports is dedicated to promoting social inclusion by allowing individuals with and without intellectual disabilities opportunities to share sport during physical Education classes.

Key words: Unified sport, special olympics, intellectual disability, social inclusion, health preservation, physical education.

Սպորտի և հատուկ օլիմպիական շարժման նպատակն է ընդլայնել մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող անձանց սոցիալիզացման և ներառման գործընթացը, ստեղծել և կազմակերպել առողջարարական, մարզական պարապմունքներ:

Մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող անձանց առողջ ապրելակերպի ժամանակակից հասկացությունը իրենից ներկայացնում է սոցիալիզացման, ինտեգրման արդյունավետ միջոց և սպորտային ոճի կենսունակության ձևավորում: [2]

«Հատուկ օլիմպիադաները» հիմնադրվել է 1963թ. Յունիս Քենեդու և նրա ամուսին՝ Մերժանտ Շրայվերի կողմից:

Մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող անձանց մասնակցությունը սպորտում բարձրացնում է «սպորտը բոլորի համար» կարգախոսի նշանակությունը հասարակության տար-

բեր շրջանակներում, նաև բարձրացնում է նման խնդիրներ ունեցող մարդկանց, նրանց հարազատների հետաքրքրությունը հանդեպ հատուկ սպորտը: [3]

Առաջին կարևորագույն դերը, որի մասին արժե խոսել՝ հասարակության մեջ ներառումն ապահովելու մասին է: [2] Սպորտը ստեղծում է հումանիստական միջավայր: Տեղի է ունենում շփում, ընկերական միջավայրի ապահովում, քաղաքացիական ու պրոֆեսիոնալ համագործակցում: Այս գործընթացի իրականացումը պահանջում է հատուկ ծրագրերի մշակում և ներդրում, որը կարելի է կատարել մի քանի փուլերով՝

- ծնողներին, ուսուցիչներին ներգրավել և կողմնորոշել մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող անձանց ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման հիմնահարցերի կազմակերպման գործընթացում՝ սպորտ-առողջարարական միջոցառումների կազմակերպում, սպորտային դահլիճների բարեկարգում, սննդի ապահովում և այլն,

- սպորտ-առողջարարական և կրթական միջոցառումների կազմակերպում՝ համալիր պարապմունքներ, սեմինարներ, կոնֆերանսներ և այլն:

Եվ ի վերջո պետք է հասկանալ, որ եթե մենք փորձում ենք զարգացնել այս երեխաների հոգեկան գործընթացները, չենք կարող դա անել, եթե չզարգացնենք այս երեխաների շարժողական ոլորտը, չապահովենք նրանց ճիշտ ապրելակերպը:

Սպորտային մարզումների ընթացքում կատարելագործվում է մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող երեխաների ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական և հոգևոր զարգացումը, ամրապնդվում է փոխհարաբերությունները ընտանիքում, իսկ հասարակությունը միավորվում է նրանց հետ հավասար պայմաններում:

Ժամանակին «ներգրավված սպորտ» հասկացությունը փոխարինվեց «Յունիֆայդ սպորտ» հասկացությամբ: Վերջինս մեծ տարածում ունի ամբողջ աշխարհում և համատարած ընդգրկված է միացյալ նահանգների դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրերի մեջ [3,4]: Միացյալ սպորտի դերն ու արժեքը պայմանավորված է նաև ներառական կրթության ակտիվ իրագործման հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամերին միացյալ սպորտի ծրագիրը թույլ է տալիս ուսուցիչներին ակտիվ ներգրավել մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող երեխաներին և հավասար մթնոլորտ ապահովել աշակերտների միջև: Այսպիսով, յուրաքանչյուր երեխա, ով ունի մտավոր զարգացման խնդիր (մարզիկ) ունի իր զուգընկերը, ով չունի մտավոր զարգացման խնդիր (զուգընկեր): Գնահատումը տվյալ պարագայում ևս խիստ անհատական է 15% գնահատվում է թիմային աշխատանքը, 25% մասնակցությունը, կատարվում է մատյանի ամենօրյա լրացում զուգընկերոջ համար և ամենօրյա հետադարձ կապ մարզիկի և ընկերոջ միջև (տես աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Զուգընկերոջ գնահատումը	Մարզիկների գնահատում
Թույլ, միջին, ուժեղ	Թույլ, միջին, ուժեղ
1. Բոլորին վերաբերվում է հարգանքով	1. Բոլորին վերաբերվում է հարգանքով
2. ընկերը ցուցաբերում է քաղաքավարություն և անձնական պատասխանատվություն	2. մարզիկը զարգացրել է իր հմտությունների ոլորտը
3. ընկերը դրևորում է համապատասխան հաղորդակցման հմտություններ տարբեր իրավիճակներում	3. մարզիկը մասնակցել է տարբեր միջոցառումների

4. Ընկերը օգնում էր հաղորդակցվել մյուս աշակերտների հետ	4. մարզիկը հաղորդակցվում էր ընկերոջ հետ ըստ իր հմտությունների մակարդակի
--	---

Միացյալ սպորտի ցուցաբերած արդյունքները կարելի է բաժանել երկու՝ առողջական օգուտների և սոցիալական օգուտների: Առաջինի մեջ հիմնականում տեղ են զբաղեցնում էներգիայի մակարդակի բարձրացումը, դիմացկունության, ուժի և ճկունության բարձրացումը, հիվանդությունների ռիսկի նվազեցումը, լարվածության և սթրեսի նվազեցումը: Սոցիալական օգուտներն ավելի շատ ընդգրկում են ինչպես սովորել թիմային աշխատանք, սովորել կանոններին հետևել, կարգապահություն և նվիրվածություն, սոցիալական շփում ընկերների և հասակակիցների հետ: Միացյալ սպորտն իր առջև խնդիր է դնում՝

- ինչպես սովորեցնել և առաջ տանել իմաստավորված ներգրավվածությունը ձեր թիմի անդամների համար
- ինչպես բացահայտել հաջողության չափանիշը
- ինչպես ընտրել համապատասխան սպորտաձևը
- ինչպես գնահատել և ընտրել մարզիկներին և ընկերներին
- ինչպես կազմել թիմերը
- ինչպես զարգացնել թիմը մարզումների և մրցումների միջոցով վերափոխել կյանքն ամեն օր:

Միացյալ սպորտում կարևոր է սպորտաձևի ճիշտ ընտրություն կատարել, որը կլինի անհատական մոտեցման սկզբունքի հիման վրա, կարևոր է գույրընկերների ճիշտ ընտրությունը: Ստորև ներկայացնում ենք այն երեք խմբերը, որտեղ տարբեր մարզաձևեր կարող են դասակարգվել և բնորոշվել.

Խումբ 1

ինքնուրույնության և անմիջական մրցակցության բարձր մակարդակ

- ուժ, մեծ չափեր և արագության պահանջներ
- մարզիկներն ու օգնականները պետք է լինեն նույն ունակություններով և տարիքի

- խաղացողի դոմինանտություն
- կարող են լինել անվտանգության բարձր ռիսկեր
- կանոնները հարմարեցված են ըստ սպորտաձևի

Խումբ 2

- ինքնուրույնության ցածր մակարդակ,
- մարզիկներն ու օգնականները պետք է լինեն նույն ունակություններով սակայն կարող են տարբերվել ըստ սպորտաձևի

- առողջական և անվտանգության ռիսկերը նվազեցված են մինիմումի քանի որ չկա անմիջական մրցակցություն

- Չկա խաղացողի դոմինանտություն

Խումբ 3

- մարզիկներն ու օգնականները բաժանված են տարբեր խմբերի՝ ըստ իրենց ունակությունների մակարդակների

- անհատական մրցումներով վաստակում են միավորներ իրենց թիմի համար:

Այն մարզիկների համար, որոնք պատրաստ չեն թիմային աշխատանքի, կան այլընտրանքային սպորտաձևեր:

- Միասնական սպորտի անհատական սպորտաձևեր՝ բոքս, բռուլինգ

- միասնական վերստեղծում
- ավանդական հատուկ օլիմպիադա
- մարզիկների լիդերության ծրագիր

Մարզիկի ունակություններն ու հմտությունները պետք է հիմք հանդիսանան օգնականի ընտրության հարցում

Փորձը ցույց է տալիս, որ «Յունիֆայդ սպորտը» փոխել է թե ինչպես են հաշմանդամությունը ուսանողները դիտարկում դպրոցում: Նրանց վերաբերվում են ավելի հարգանքով և դիտարկվում են որպես անհատների՝ հիասքանչ ինքնություն և տաղանդներով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Health Leadership Award recipients from Around the World. Retrieved January 23, 2017, from <http://specialolympics.org>
2. Larson, S.A., Hallas-Muchow, L., Aiken, F., Hewitt, A., Pettingell, S., Anerson, L.L., Moseley, C., Sowers, M., Fay, M.L., Smith, D., Kardell 2014 In-Home and residential Long-Term Supports and Services for persons with Intellectual Disabilities: University of Minnesota, Research and Training Center on Community Living, Institute on Community Integration. P 41-75
3. Special Olympics International 2015. Reach Report Summary. Retrieved from: <http://www.specialolympics.org>
4. Special Olympics International. Unified sports Evaluation Report. Retrieved from: <http://media.specialolympics.org/research/unified-sports>.

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊՈՂ ԵՎ ՄՈՒԼՏՖԻԼՄԵՐՈՒ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ Հ. Լ.

ԳՀՄ «ՌԻՐԱՐՏՈՒ» ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Հոդվածում ներկայացված է մուլտֆիլմերի ներգործությունը երեխաների առողջ ապրելակերպի վրա:

Առանցքային բառեր: *առողջ ապրելակերպ, մուլտֆիլմ, նախադպրոցական, նույնականացում, սոցիալականացում, դիրքորոշում, սոցիալական մանրակերտ, վարքագիծ, գործունեություն, ագրեսիա:*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И МУЛЬТФИЛЬМЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

ПЕТРОСЯН Р. Л.

УНИВЕРСИТЕТ “УРАРТУ”, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены особенности влияния мультфильмов на здоровый образ жизни дошкольника.

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, мультфильм, дошкольник, идентификация, социализация, установка, социальная модель, поведение, деятельность, агрессия.*

HEALTHY LIFESTYLE AND CARTOON IN PRE-SCHOOL AGE PETROSYAN H. L.

“URARTU” UNIVERSITY, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The peculiarities of cartoon affects on a healthy lifestyle of pre-school children are presented in this article.

Keywords: *healthy lifestyle, cartoon, pre-school, identification, socialization, position, social model, behavior, activity, aggression.*

Հասարակությունում ընթացող սոցիալ-տնտեսական փոփոխությունները մեծապես անդրադառնալով երկրում սոցիալ-մշակութային մթնոլորտի վրա, իրենց ուղղակի և անուղղակի ազդեցությունն են գործում աճող սերնդի դաս-

տիարակության, հոգեկան և ֆիզիկական առողջության վրա: Հետևաբար, հրատապ նշանակություն է ստանում նախադպրոցականի առողջ ապրելակերպի ապահովման գործընթացը: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝ առողջ սնունդը, թթվածնով հարուստ օդը, օրվա ռեժիմը, շարժողական ակտիվությունը, կոփումը, հիգիենան, հոգեկան և հուզական վիճակը: Ստորև կանդրադառնանք հոգեկան առողջության հիմնախնդրին, քանզի այն փոխադարձ կապի մեջ է մնացած բոլոր այն բաղադրիչների հետ, որոնք ապահովում են երեխայի առողջ ապրելակերպը:

Նախադպրոցական տարիքում ձևավորվում է համեմատաբար այն կայուն ներաշխարհը, որը հիմք է տալիս երեխային անվանել անձ, ով ի վիճակի է հետագա զարգացման և կատարելագործման: Շատ կարևոր է հատկապես այս տարիքում հետամուտ լինել երեխայի լիարժեք զարգացմանը՝ հետագայում առողջ սերունդ ունենալու ակնկալիքով:

Նախադպրոցականներին ներկայումս բնորոշ է համակարգչային և հեռուստատեսային անբարենպաստ կախվածությունը, հատկապես տարիքին բնորոշ հակվածությունը մուլտֆիլմերի նկատմամբ, ինչն ուղղակի և անուղղակի կերպով խոչընդոտում է առողջ ապրելակերպի կայացման գործընթացը:

Շրջապատող իրականության մասին պատկերացումները երեխան ստանում է նաև մուլտֆիլմերի միջոցով, ընտրություն է կատարում կերպարների միջև, գնահատում, սովորում նրանցից: Այս իմաստով մուլտֆիլմերի բոլոր անձնավորված կերպարները նախադպրոցականի համար վարքի պատրաստի մոդելներ են դառնում, որոնք նրան սեփական ինքնության հնարավոր տարբերակներ են առաջարկում: Ժամանակի հետ զուգընթաց փոխվում է մուլտֆիլմերի որակը և փոփոխություններն ունենում են իրենց դրական, առավելա-

պես բացասական հետևանքները: Նախկին տարիների խրատական, դաստիարակչական մուլտֆիլմերին փոխարինելու են եկել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով ստեղծվածները, որոնք ի հակադրություն նախորդների, երեխաներին առավել գայթակղիչ են թվում: Ներկայիս սերնդին «ձանձրացուցիչ, անհետաքրքիր» թվացող իրական բովանդակությամբ մուլտֆիլմերը այլևս չեն գայթակղում, փոխարենը նրանք կախվածության աստիճանի հրապուրված են գունային և տեխնիկական հագեցվածությամբ գերժամանակակից մուլտֆիլմերով [3]: Ցավոք վերջիններս ուսուցողական չեն և մեղմ ասած անբարենպաստ ազդեցություն են գործում երեխայի ներաշխարհի վրա, քանի որ ստեղծողների նպատակը գերշահութաբերությունը և ոչ թե դրանց ուսուցողականությունն է:

Նախադպրոցական տարիքին բնորոշ նույնացման գործընթացը ենթադրում է ձգտում վերցնել այն նորմերն ու սոցիալական դիրքորոշումները, որոնք ուղղակիորեն չեն ուսուցանում, այլ կրկնօրինակում են որոշակի օբյեկտի դերն ու վարքը: Նույնացումն ընկած է երեխայի սոցիալականացման հիմքում, սակայն այն կարող է նաև վնասակար դեր ունենալ այն դեպքում, երբ նույնականացման օբյեկտն ապասոցիալական վարքի տեր է և ունի վնասակար սոցիալական դիրքորոշումներ: [2]

Ահա թե ինչու սոցիալական մանրակերտների ընտրության հարցը պետք է ուշադրության գլխավոր թեման դարձնել:

Հաշվի առնելով վերոնշյալը, անհրաժեշտ է լուրջ ուշադրություն դարձնել մուլտֆիլմերի ընտրության հարցին: Արդի ժամանակակից մուլտֆիլմերում հերոսները հիմնականում անհասկանալի պահվածք ունեն. աղջիկները կարող են ունենալ տղամարդկային վարքագիծ և լինել ավելի ուժեղ, քան տղաները, և հակառակը: [4] Հաճախ նաև հերոսների բացա-

ասկան վարքագիծը չի պատժվում, հետևանքում՝ երեխաների մոտ առաջանում է ամենաթողություն զգացողություն և անհետանում են վարքագծի դրական չափանիշները: Էկրանից այն կողմ հերոսները կատարում են կյանքի համար վտանգավոր արարքներ, ինչը խեղաթյուրում է երեխայի ինքնապահպանման բնագոր: Որոշ տեսարաններում ցուցադրվում է անհարգալից վերաբերմունք մարդկանց, բնության և կենդանիների նկատմամբ, սրան միանում են նաև ժառգնային բառերը: [1]

Որպես առողջ ապրելակերպ ապահովող գործունեության ձև մուլտֆիլմերի դիտումն իհարկե նախընտրելի չէ, սակայն վերջին շրջանում ստեղծվել են այնպիսի հայկական մուլտֆիլմեր, որոնք գունային և երաժշտական լուծումներով չզիջելով արտասահմանյան մուլտարտադրությանը և գայթակղելով նախադպրոցականներին, կարող են այլընտրանք հանդիսանալ և նպաստավոր լինել դաստիարակության գործընթացում: Մասնավորապես «Անահիտ» մուլտֆիլմը ներառելով ուսուցողական տարրեր, կարող է նպաստել նախադպրոցականների առողջ հոգեկան զարգացմանը: Ընկերասիրությունը և հարազատին օգնելու ձգտումն այստեղ հետաքրքիր ձևով է ցուցադրված: Կենդանիները հանդիսանում են հերոսի բարեկամներն ու պաշտպանները. գործում է «կենդանիները մեր բարեկամներն են» սկզբունքը, որը կարող է փոխել երեխայի վերաբերմունքը կենդանիների նկատմամբ: Մուլտֆիլմում դրական և բացասական հերոսները տարանջատված են: Երեխան դիտելով մուլտֆիլմը՝ իր համար հստակ կարող է ընտրել այն կերպարը, ում ցանկանում է նմանվել: Քանի որ բացասական հերոսները ֆիլմի վերջում պատժվում են, հետևաբար երեխան կձգտի նմանվել դրական կերպարներին: Առկա են նաև հումորային դրվագներ, որոնք հասանելի են նախադպրոցականների համար: Օրինակ երբ

Զանգին ինտերնետային կայքի միջոցով փորձում է կին գտնել Վաչագան արքայազնի համար, սակայն չի ստացվում: Վիրտուալ շփման հերքումը կարող է դրական ազդել երեխայի՝ շրջապատի հետ սոցիալական հարաբերություններ հաստատելու գործում: Հարկ է նշել, որ հայկական ֆիլմերում կին և տղամարդ կերպարները հստակ տարանջատված են և ներկայացվում են իրենց բնորոշ առանձնահատկություններով:

Ընդհանրացնելով, կարելի է առանձնացնել հիմնական թերությունները, որոնք առկա են մուլտֆիլմերում՝ երեխային դրանցից հնարավորինս ապահովագրելու նպատակով.

- 1) ագրեսիայի և բռնության ցուցադրում,
- 2) անպատժելիություն,
- 3) բարու և չարի չսահմանազատում,
- 4) տղամարդու և կնոջ կերպարների ոչ լիարժեք մատուցում,
- 5) ինքնապահպանման բնագրի ոչ լիարժեք մատուցում:

Այսպիսով, մուլտֆիլմերի դիտման ժամանակային, ինչպես նաև դրանց ոչ բարենպաստ բովանդակային չարաշահումը կարող են ուղղակիորեն բացասական անդրադարձ ունենալ նախադպրոցականի առողջ ապրելակերպի, հատկապես հոգեկան և հուզական ներդաշնակ զարգացման վրա:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Վ. Միրաքյան «Ագրեսիվ հեռուստատեսության հետևանքները», Երևան, «Միտք», 2012թ., 92 էջ
2. Ս. Սեդրակյան «Ընտանիքի հոգեբանություն», Երևան, «Ուրարտու», 2010թ., 456 էջ
3. Асенин С. “Мир мультфильма”, М., “Искусство”, 1986г., 287 с.
4. Мухина В. С. “Возрастная психология”, М., “Академия”, 2001 г., 624 с.

**ՎԼԱՍՍԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ
 ԵՎ ՈՐՈՇ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝
 ՀԵՍՈՂԻՒԱԼԻԶՄԱՅԻՆ ՀԻՎԱՆՂՆԵՐԻ ՄՈՏ
 ՍԵՂՐԱԿՅԱՆ Ս.Ա., ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ Վ.Ո.**

**«ՈՒՐԱՐՏՈՒ» ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ
 «ՆԱՏԱԼԻ ՖԱՐՄ» ՄՊԸ «ԱՍՏՂԻԿ» ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ,
 ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամփոփագիր: Հետազոտության մեջ ներառված են հեմո-
 դիալիզային 93 հիվանդ, որոնց մոտ բացահայտվել է են այն
 տհաճ սովորությունները, որոնք ներգործում են ռեակտիվ և
 անձնային տագնապայնության, դեպրեսիայի և կյանքի որա-
 կի վրա: Կյանքի որակի նկատմամբ որոշ չափորոշիչներ
 ցածր էին. ալկոհոլ օգտագործող հիվանդների մոտ (RE, MH,
 MC), իսկ որոշ այլ չափորոշիչներ բարձր էին ծխողների մոտ
 (աշխատանքային ստատուս, սոց փոխներգործությունների
 որակ): Ամբողջությամբ տհաճ սովորությունների տարածվա-
 ծությունը դիալիզային հիվանդների բավական բարձր է, պայ-
 քարը նրանց հետ անբավարար:

***Առանցքային բառեր.** ծխախոտամոլություն, ալկոհոլամո-
 լություն, հեմոդիալիզ, վնասակար սովորույթներ, դեպրեսիա,
 տագնապ, կյանքի որակ:*

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ
 ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ГЕМОДИАЛИЗНЫХ БОЛЬНЫХ
 СЕДРАКЯН С.А., БАРСЕГЯН В.Р.
 УНВЕРСИТЕТ УРАРТУ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ
 ООО НАТАЛИ ФАРМ, МЦ АСТГИК, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ**

Аннотация. В исследование включены 93 пациента на гемодиали-
 зе, на выявление распространенности вредных привычек и их влияний
 на реактивную и личную тревогу, депрессию и качество жизни. Неко-
 торые параметры качества жизни были ниже у пациентов, упот-

ребляющих алкоголь (RE, MH, MC), а другие параметры были выше у курящих (рабочий статус, качество социальных взаимодействий). В целом, распространенность вредных привычек среди диализных пациентов очень высокая, а борьба с ними недостаточная.

Ключевые слова: курение, алкоголизм, гемодиализ, вредные привычки, депрессия, тревога, качество жизни.

THE PREVALENCE AND SOME PECULARITIES OF HARMFUL HABITS AMONG HEMODIALYSIS PATIENTS.

SEDRAKYAN S. A.,

URARTU UNIVERSITY, YEREVAN, ARMENIA

BARSEGHYAN V. R.

NATALY PHARM LLC, ASTGHIK MC, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. 93 hemodialysis patients were observed on the presence of harmful habits, their prevalence and impact on the reactive and personal anxiety, depression and quality of life. Some quality of life parameters (RE, MH, MC) are lower among alcohol abuse patients, and other parameters are higher among tobacco users (work status, quality of social interaction) in comparison with non users. Generally, the prevalence of harmful habits are very high among hemodialysis patients, and the fight against them is insufficient.

Keywords: smoking, alcoholism, hemodialysis, harmful habits, depression, anxiety, quality of life.

Արդիականություն: Վնասակար սովորույթների, մասնավորապես՝ ծխախոտամոլության և ալկոհոլամոլության ազդեցությունը մարդու առողջության վրա գիտագործնական բժշկության հիմնախնդիրներից է, որը բազմաթիվ հետազոտողների ուշադրության կենտրոնում է: Մակայն քիչ ազդեցիկ չեն նաև այս խնդիրների հոգեբանական, սոցիալական բարդադրիչները: Վնասակար սովորույթների թե՛ բժշկական, թե՛ սոցիալ-հոգեբանական ասպեկտները բավականին ուսումնասիրված են, սակայն որոշակի խմբերում հետազոտությունները խիստ աղքատիկ են: Մասնավորապես, այդպիսի

խումբ է երիկամների քրոնիկ հիվանդությամբ տառապող և հեմոդիալիզային բուժում ստացող հիվանդների խումբը:

Հետազոտության նպատակը: Հետազոտել ՀՀ-ում հեմոդիալիզային թերապիա ստացող հիվանդների շրջանում ծխախոտամոլության և ալկոհոլամոլության տարածվածությունը, դրանց առանձնահատկությունները:

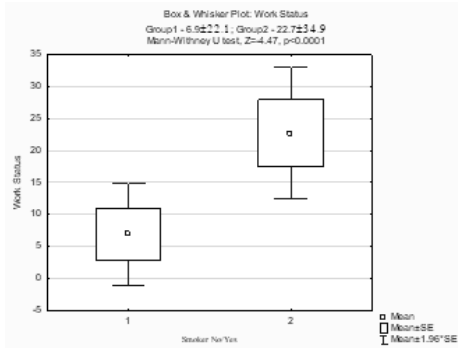
Մեթոդները: Հետազոտությունն իրականացվել է Աստղիկ բժշկական կենտրոնի հեմոդիալիզի բաժանմունքում, 2015-2016 թթ. ընթացքում: Հետազոտության մեջ ընդգրկվել են երիկամների քրոնիկ հիվանդության վերջնական փուլում գտնվող 26-ից 70 տարեկան (միջին տարիքը՝ 52.42 ± 10.95 տարի; $M \pm SD$) 93 հիվանդ, որոնցից՝ 59 տղամարդ (63.4%) և 34 կին (36.6%): Վնասակար սովորությունների առկայությունը և դրսևորումները հայտնաբերելու նպատակով կիրառվել են Առողջության Համաշխարհային Կազմակերպության (ԱՀԿ) կողմից առաջարկված CINDI հարցաշարի համապատասխան գլուխները [9]: Հիվանդների կյանքի որակի ցուցանիշները ստացվել են երիկամային հիվանդների կյանքի որակը (ԿՈ) գնահատող KDQOL-SF հարցաշարի կիրառմամբ [5, 6]: Հիվանդների մոտ ռեակտիվ և անձնային տագնապները հետազոտվել են Սպիլբերգերի թեստի միջոցով [7], իսկ դեպրեսիան՝ Բեքի սանդղակով [3, 4]:

Ստացված տվյալները:

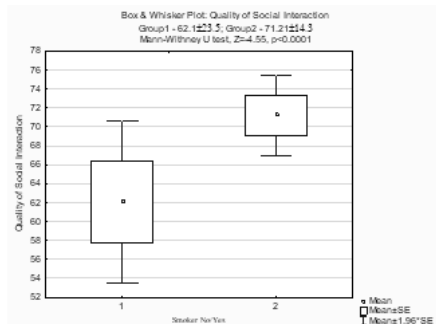
Ծխախոտամոլությունը: Հետազոտմանը մասնակցած հիվանդների 60.3% նշում է, որ տանը ծխում են, կամ իրենց ընտանիքում առկա են ծխողներ: Հիվանդների 5.8% անցկացնում է աշխատանքի վայրում 5 ժամից ավել ծխողների միջավայրում, իսկ 4.35% անցկացնում է 1-5 ժամ: Հիվանդների 50.7% երբևիցե կյանքի ընթացքում չի ծխել: 43.8% կյանքի ընթացքում ծխել է 100 և ավել գլանակ, ընդ որում նրանց 93.75% դարձել են կանոնավոր ծխողներ՝ նվազագույնը 1 տարի ամեն

օր կիրառել են ծխախոտ: Կանոնավոր ծխողների՝ ստաժը՝ եղել է 3-60 տարի, միջինում 28.13 ± 14.63 տարի: Կանոնավոր ծխողների օրեկան օգտագործած զլանակների քանակը տատանվում է 1-50 զլանակ/օրեկան սահմաններում, միջինում՝ 17.5 ± 12.2 : Կանոնավոր ծխողներից 50% դադարեցրել է ծխելը՝ հիվանդության հետ կապված, իսկ 34.4% հստակ ցանկություն ունի այն դադարեցնել: Մակայն հիվանդների 12.5% (կամ ծխելը դադարեցնելու ցանկություն ունեցողների 36.4%) երբեք չի փորձել դադարեցնել ծխելը: Կանոնավոր ծխողների 22.25%-ին ծխելու հնարավոր բացասական հետևանքները ընդհանրապես չեն անհանգստացնում: 81% դեպքերում՝ բժիշկը, 0% դեպքերում՝ ատամնաբույժը, 23.8% դեպքերում՝ այլ բուժաշխատողներ, 95.2% դեպքերում՝ ընտանիքի անդամները, և 42.9% դեպքերում՝ այլ անձինք խորհուրդ են տվել դադարեցնել ծխելը: Կանոնավոր ծխող հեմոդիալիզի հիվանդները օգտագործում են միջինում 0.26 ± 0.17 նիկոտինի պարունակությամբ և 2.64 ± 1.57 խեժի պարունակությամբ զլանակներ: Տղամարդկանց մոտ կանոնավոր ծխողները կազմել են 66.7%, իսկ կանաց մոտ՝ 7.1%:

Օխողների և չծխողների խմբերում իրականացվել է ռեակտիվ տազնապի (ՌՏ), անձնային տազնապի (ԱՏ) և դեպրեսիայի մակարդակի համեմատական վերլուծություն: Պարզվել է, որ խմբերի միջև վերոհիշյալ ցուցանիշների վիճակագրական նշանակալից տարբերություն չկա: Կյանքի որակի (ԿՈ) ցուցանիշների համեմատական վերլուծության տվյալները ցույց տվեցին, որ ծխողների խմբում աշխատանքային կարգավիճակը և սոցիալական փոխազդեցության որակը վիճակագրորեն հավաստի բարձր են (Գծապատկեր 1,2):



Գծապատկեր 1. ԿՈ Աշխատանքային կարգավիճակը ցուցանիշը՝ չծխող և ծխող հիվանդների մոտ

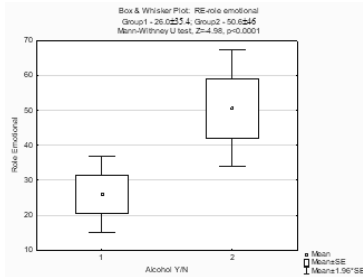


Գծապատկեր 2. ԿՈ Սոցիալական փոխազդեցության որակի ցուցանիշը՝ չծխող և ծխող հիվանդների մոտ

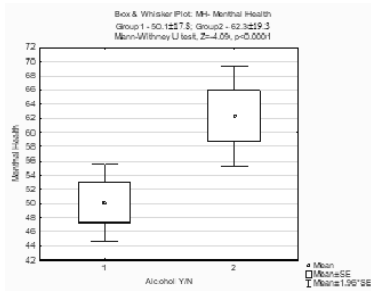
Ակնոհուլամուտությունը: Վերջին 12 ամսվա ընթացքում ալկոհոլ օգտագործած հիվանդների քանակությունը կազմել է հարցմանը մասնակցածների 58.6%-ը: Վերջին 7 օրում գարեջուր օգտագործել է հիվանդների 8.7%-ը, գինի՝ 8.8%-ը իսկ թունդ ալկոհոլային խմիչքներ՝ օղի, կոնյակ՝ 30.4%-ը, ընդ որում կիրառած խմիչքի միջին քանակությունը կազմել է 126.2±78.1 մլ: Թունդ ալկոհոլային խմիչքների կիրառման հաճախականությունը հետևյալն է՝ հիվանդների 38%-ը կիրա-

ում է տարեկան մի քանի անգամ, 5.6%-ը գրեթե ամեն շաբաթ, իսկ 4.2%-ը՝ շաբաթական մի քանի անգամ: Հիվանդների 25.7 % գինի կիրառում է տարեկան մի քանի անգամ, 5.7%-ը՝ գրեթե ամեն շաբաթ, իսկ 1.4%-ը՝ շաբաթական մի քանի անգամ: Գարեջրի կիրառումն ունի հետևյալ պատկերը՝ 29.6 %-ը կիրառում է տարեկան մի քանի անգամ, իսկ 4.2%-ը՝ գրեթե ամեն շաբաթ: Հիվանդների 4.4%-ը տարեկան մի քանի անգամ, իսկ 2.9%-ը ամսվա մեջ մի քանի անգամ օգտագործում է միանգամից մեծ քանակությամբ ալկոհոլ (6 բաժակից ավել, կամ շշերով): Կանոնավոր ալկոհոլ օգտագործող հիվանդների 30.6%-ին բժիշկները խորհուրդ են տվել դադարեցնել ալկոհոլի կիրառումը, 12.2% դեպքերում նման խորհուրդ են տվել այլ բուժաշխատողներ, 28.6% դեպքերում՝ ընտանիքի անդամները, 10.2% դեպքերում՝ այլ անձինք: Ընդ որում կանոնավոր ալկոհոլ օգտագործող հեմոդիալիզային հիվանդների 49%-ին երբեք ոչ ոք խորհուրդ չի տվել դադարեցնել ալկոհոլի կիրառումը: Տղամարդկանց մոտ կանոնավոր ալկոհոլ օգտագործողների թիվը կազմել է 69.8%, իսկ կանանց մոտ՝ 40.7%: Ընդ որում, տղամարդկանց 38.6% ը ունի միաժամանակ այս 2 վնասակար սովորույթը, ինչպիսի գուգորդում կանաց մոտ չի գրանցվել:

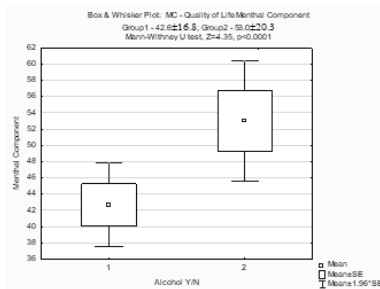
Վերջին 1 տարում ալկոհոլ օգտագործողների և չօգտագործողների խմբերում իրականացվել է ՌՏ, ԱՏ և դեպրեսիայի մակարդակի համեմատական վերլուծություն: Պարզվել է, որ խմբերի միջև վերոհիշյալ ցուցանիշների վիճակագրական նշանակալից տարբերություն չկա: Կյանքի որակի ցուցանիշների համեմատական վերլուծության տվյալները ցույց տվեցին, որ վերոհիշյալ խմբերի միջև ԿՈ բնութագրող մի շարք մեծություններ ունեն վիճակագրորեն հավաստի միջխմբային տարբերություններ (Գծապատկեր 3, 4, 5):



Գծապատկեր 3. ԿՈ RE ցուցանիշը՝ ակոհոլ օգտագործող և չօգտագործող հեմոդիալիզային հիվանդների շրջանում



Գծապատկեր 4. ԿՈ MH ցուցանիշը՝ ակոհոլ օգտագործող և չօգտագործող հեմոդիալիզային հիվանդների շրջանում



Գծապատկեր 5. ԿՈ MC ցուցանիշը՝ ակոհոլ օգտագործող և չօգտագործող հեմոդիալիզային հիվանդների շրջանում

Եզրակացություն: Սույն հետազոտությամբ ստացված տվյալների հիման վրա կարելի է հանգել հետևյալ եզրակացություններին.

1. Հեմոդիալիզային հիվանդների շրջանում խիստ բարձր է ակտիվ և պասիվ ծխախոտամոլության, ինչպես նաև ալկոհոլամոլության տարածվածությունը, չնայած առկա բժշկական հակացուցումներին: Տղամարդկանց մոտ վնասակար սովորույթներն ավելի տարածված են, քան կանանց: Ծխախոտամոլության տարածվածությունը տղամարդկանց մոտ ավելի քան 9 անգամ բարձր է՝ կանանց համեմատ, իսկ ալկոհոլամոլությունը՝ մոտ 1.7 անգամ:

2. Ծխախոտամոլության դեմ պայքարում բուժանձնակազմի ընդգրկվածությունը լիարժեք չի, հատկապես այս հարցում թերանում են ատամնաբույժները: Ալկոհոլամոլության դեմ պայքարում բոլոր օղակները շատ թույլ են գործում:

3. Ծխողների մոտ՝ չծխողների համեմատ, ինչպես նաև ալկոհոլ օգտագործողների մոտ՝ չօգտագործողների համեմատ գրանցվել են ռեակտիվ, անձնային տագնապների և դեպրեսիայի նույն մակարդակները:

4. Ծխողների մոտ՝ չծխողների համեմատ կյանքի որակի ցուցանիշներից «Աշխատանքային կարգավիճակը» և «Սոցիալական փոխազդեցության որակը» բնութագրող սանդղակներն ավելի բարձր են: Կանոնավոր ալկոհոլ օգտագործող հեմոդիալիզային հիվանդների մոտ կյանքի որակի հոգեհուզական ոլորտը բնութագրող RE, MH ցուցանիշները, ինչպես նաև ԿՈ հոգեկան բաղադրիչը բնութագրող MC ինտեգրալ ցուցանիշը վիճակագրորեն հավաստի ցածր են ալկոհոլ չօգտագործողների համեմատ:

Առկա տվյալները վկայում են, որ հեմոդիալիզային բուժում ստացող հիվանդների խմբում վնասակար սովորույթների մեծ տարածվածությունը գուցարդված է նաև որոշ առանձ-

նահատկություններով, որոնք երբեմն պարադոքսային են, ինչպես նաև վնասակար սովորույթների դեմ պայքարը անբավարար է, որի հեռակա արդյունքները կարող են նպաստել այս խմբում ապրելիության ցածր ցուցանիշներին, հոգեբանական և սոցիալական մի շարք խնդիրների կումուլյացիային: Այս առումով արդիական է սույն խնդրի առավել գլոբալ, բազմակողմանի և երկարատև ուսումնասիրությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը անձնական տվյալների պաշտպանության մասին, 2015-2016թթ
2. Московская медицинская академия имени И.М.Сеченова. Основы доказательной Медицины. Учебное пособие. Москва 2010.
3. Beck A.T., Guth D., Steer R.A., Ball R. Screening for major depression disorders in medical inpatients with the Beck Depression Inventory for Primary Care. Behav Res Ther. 1997 Aug;35(8):785-91.
4. Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M. et al. An inventory for measuring depression. //Arch. Gen. Psychiat. 1961. Vol.4. P.561-571.
5. Hays R.D., Kallich J.D., Mapes D.L. et al. Development of the Kidney Disease Quality of Life (KDQOLTM) Instrument //Qual. Life Res. 1994. Vol.3. P.329-338.
6. Hays R. D., Kallich J. D., Mapes D. L. et al. Kidney Disease Quality of Life Short Form (KDQOL-SF), Version 1.3: A Manual for Use and Scoring. P79-94. Santa Monica, CA, 1997.
7. Spielberger Ch.D. The effects and methodological issues in anxiety research. In: Anxiety, current trends in therapy and research. (ed. Ch.D.Spielberger). New York. London. 1972.
8. The World Medical Association. DECLARATION OF HELSINKI. Medical Research Involving Human Subjects. 2013.
<https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
9. WHO Regional Office for Europe. Protocol and Guidelines. Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention (CINDI) Programme (Revision 1994). Copenhagen, 1995.

ԶԲՈՍԱՇՐՋՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ՍՈՑԻԱԼ- ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐԸ

ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ Լ.Ա.

«ՈՒՐԱՐՏՈՒ» ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ, ԵՐԵՎԱՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ

Ամփոփագիր: Հողվածում քննարկվում են մեզանում քիչ ուսումնասիրված, սակայն ժամանակակից զբոսաշրջության զարգացման համար առանցքային նշանակություն ունեցող խնդիրներից մեկը՝ զբոսաշրջության սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Մեր ժամանակներում զբոսաշրջությունն առավելապես դիտարկվում է որպես տնտեսության գերակա, եկամտաբեր ճյուղերից մեկը: Կատարված աշխատանքներն ու ծրագրերը այսօր զբոսաշրջությունը դիտարկում են բիզնեսի տեսանկյունից, չկան լուրջ ուսումնասիրություններ բովանդակային իմաստով: Այսուհանդերձ, տուրիզմի արդյունավետ զարգացման համար հիմնական շեշտը պետք է ուղղել մարդկանց՝ սվյալ դեպքում զբոսաշրջիկների սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունների և փոխհարաբերությունների վրա՝ կենտրոնում դնելով զբոսաշրջիկ-հյուրընկալող երկիր (բնակչություն) փոխհարաբերությունների շղթան:

Առանցքային բառեր՝ զբոսաշրջիկ, հյուրընկալող երկիր, հոգեբանական ընկալումներ, հասարակություն, մշակույթ, ազատ ժամանց, հոգեբանական տեխնիկաներ, էքսկուրսիաներ, պահանջմունք, առողջ ապրելակերպ:

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
 ТУРИЗМА (ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)

ВАРДАНЯН Л.А.

УНИВЕРСИТЕТ "УРАРТУ", ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В данной статье обсуждается относительно новая отрасль современного туризма - социально-психологическая. В настоя-

шее время важность статьи обусловлена тем, что в последнее время туризм стал преобладающей частью экономики, одной из прибыльных ее отраслей. Несмотря на то, что туризм больше рассматривается с точки зрения бизнеса, тем не менее для плодотворного развития основной упор должен ставиться на социально - психологические особенности людей, в данном случае туристов, ставя во внимание, в первую очередь, цепочку взаимоотношений турист - принимающая страна.

Ключевые слова: турист, принимающая страна, психологические понятия, общество, культура, свободное времяпровождение, психологические методы, экскурсии, требования, здоровый образ жизни.

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TOURISM DEVELOPMENT (HEALTHY LIFESTYLE)

VARDANYAN L. A.

URARTU UNIVERSITY, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The article touches upon on one of the pivotal issues related to socio-psychological peculiarities, that has not been studied a lot, but still is one of the key issues of modern tourism development. At present, tourism is perceived as one of the most profitable and superior branches of economy, thus it should be observed from a business perspective. However, one should mainly focus on socio-psychological features and relations of tourists, where the center of the study should be the chain of the tourist-host country (population) relationship.

Key words: tourist, host country, psychological perceptions, society, culture, free leisure, psychological techniques, excursions, demand, healthy lifestyle.

Արդիականությունը: Սույն հոդվածում քննարկելու ենք զբոսաշրջության համեմատաբար նոր ճյուղի՝ տուրիզմի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները, քանզի անժխտելի է, որ զբոսաշրջությունն այսօր համարվում է տնտեսության գերակա, եկամտաբեր ճյուղերից մեկը, դիտարկվում առավելապես բիզնեսի տեսանկյունից, (նոր աշխատատեղեր, ենթակառուցվածքների զարգացում): Այնուամենայնիվ, ոլորտի արդյունավետ զարգացման համար հիմնական շեշտը պետք է դրվի մարդկային գործոնի՝ տվյալ դեպ-

քում զբոսաշրջիկների սոցիալ-հոգեբանական առաձնահատկությունների, փոխհարաբերությունների վրա՝ կենտրոնում դնելով տուրիստ-հյուրընկալող երկիր (բնակչություն) փոխհարաբերությունների շղթան:

Հետազոտության նպատակը: Ցանկացած սոցիալական երևույթի, այդ թվում նաև տուրիզմին, բնորոշ է որոշակի կառուցվածք՝ հետևաբար նաև ազդեցության որոշակի ենթատեքստ և ձև, քանի որ դրանք որպես առանձին երևույթներ չեն կարող գոյություն ունենալ: Գաղտնիք չէ, որ զբոսաշրջությունը երկրի բարեկեցությունը խթանող կարևորագույն գործոններից մեկն է: Այն կարելի է դիտարկել որպես համակարգ, որի շնորհիվ զբոսաշրջիկին հնարավորություն է տրվում ծանոթանալ տվյալ երկրի բնակչությանը, պատմությանը, բնական և մշակութային ժառանգությանը, կենցաղին, հոգևոր և կրոնական արժեքներին: Ժամանակակից տուրիզմն առանձնանում է իր տեսակների, ձևերի և տարատեսակների բազմազանությամբ [4; էջ 286-299]:

Ժամանակակից շատ զբոսաշրջային գործակալությունների աշխատակիցները, նախքան տուրիստական փաթեթների գնելն, զբոսաշրջիկներին առաջարկում են լրացնել հոգեբանական թեստեր՝ պարզելու նրանց հետաքրքրությունների շրջանակը: Այնուամենայնիվ, պետք է նշել, որ ժամանակակից տուրիստական արդյունաբերության ներկայացուցիչներն ըստ ամենայնի ուշադրություն չեն հատկացնում զբոսաշրջիկի հոգեբանական վիճակի վրա: Կարծում ենք, այս առումով, ինդիքը դեռևս զարգացման և կատարելագործման կարիք ունի: Ինչպես նշում են մասնագետները, ողջ կյանքի ընթացքում մարդը որևէ բանի կարիք է զգում, որից և բխում են տարաբնույթ պահանջումները: Մարդու պահանջումների մի մասը, բնական, ֆիզիոլոգիական բնույթից ելնելով, համարվում է առաջնային: Օրինակ, առաջնային են բնակարանի, սննդի, ջրի, հագուստի բնական պահանջումները: Կան

նաս երկրորդային պահանջումներ, որոնք, ի տարբերություն, առաջնայինի, հոգեբանական բնույթի են, ձևավորվում են ժամանակի ընթացքում, աշխատանքային, կյանքի փորձի հիման վրա: Հենց սրանք էլ հանգստանալու, հոգեկան բավարարվածություն ստանալու, նոր երկրներ տեսնելու պահանջ են առաջացնում: Հոգեբանական այս պահանջումների բավարարումը մարդու կենսագործունեության կարևորագույն գործոններից է: Այս առումով, զբոսաշրջությունը մարդու նշված պահանջումների բավարարման թերևս լավագույն ձևն է: Ամերիկացի գիտնական Մասլոուն, ուսումնասիրելով մարդու պահանջումների ազդեցությամբ նրա գործունեության յուրահատկությունները, առանձնացնում է հինգ հիմնական պահանջումներ դասավորելով դրանք բուրգի ձևով: [1]: Այդ դասակարգումը սկսվում է նյութական ցածր պահանջումներից և հասնում մինչև բարձր հոգևորին.

1. Ֆիզիոլոգիական պահանջումներ սննդի, հագուստի, բնակարանի:

2. Անվտանգության և ինքնապահպանման պահանջումների տարբեր ձևեր:

3. Ամենատարբեր տեսակի սոցիալական պահանջումներ:

4. Շրջապատի կողմից հարգված լինելու պահանջումներ:

5. Ինքնահաստատման և ինքնակայացման անձնական պահանջումներ:

Այս ամենի հիման վրա ձևավորվում է նաև զբոսաշրջության պահանջարկը:

Զբոսաշրջության առաջարկի մշակման ընթացքում, անհրաժեշտ է հիմնարար գիտելիքներ ունենալ տվյալ առաջարկից օգտվող մարդկանց հոգեբանության վերաբերյալ: Որպես օրինակ, ներկայացնենք Իտալիայում էքսկուրսիաների երթուղու ստեղծման պատմությունը: Իտալիան աշխարհում ամենաշատ այցելվող երկրներից է: Ամեն տարի տարբեր

ազգությունների անթիվ զբոսաշրջիկներ են այստեղ գալիս: Քանի որ Իտալիայում վատ է կազմակերպված հյուրանոցային և սննդի համակարգը, ապա նրանց հետ աշխատող ընկերությունները պետք է անընդհատ հետևեն իտալական գործընկերոջ աշխատանքին: Դեպի Իտալիա երթուղի մշակող տուրիզմի գործակալը պետք է ուսումնասիրի տվյալ երկիրը, նրա առանձնահատկությունները և այդ տեղեկատվությունը օգտագործի իր զբոսաշրջիկների հոգեբանությունից ելնելով, բնականաբար, հաշվի առնելով զբոսաշրջիկի հետաքրքրություններն ու հոգեբանությունը: Իտալիա այցելող զբոսաշրջիկը պետք է հաշվի առնի, որ պատմական վայրերում հյուրանոցները հնամաշ են, իսկ սպասարկումը՝ բարելավման կարիք ունի [6]: Եթե համապատասխան գործակալության աշխատակիցները նրան նախապես չեն ներկայացրել այս խնդիրներն ու փորձել որոշակի մեկնաբանություններ տալ, ապա որքան էլ զբոսաշրջիկի համար ցանկալի լինի իտալական մշակույթի հետ հաղորդակցումը՝ նման ուղևորությունը կարող է խիստ բացասական տպավորություններ ձևավորել և անգամ հոգեբանական որոշակի բարդություններ առաջացնել:

Յուրաքանչյուր երկիր այցելելիս, այսպես կոչված, որոշակի տարածաշրջանի յուրացման ընթացքում զբոսաշրջիկը, կամա թե ակամա, հաղորդակցվում է նոր մշակույթի հետ: Ինչպես նշում են հոգեբանները, կյանքի արագ զարգացող ընթացքը, գիտատեխնիկական առաջընթացը, տեղեկատվության մեծ հոսքը, բնությունից մեկուսացումն ու աղմուկը նպաստում են սթրեսների զարգացմանը, դեպրեսիայի (ընկճախտ) առաջացմանը: Այս ամենը որոշակիորեն արտահայտվում են անձի ֆիզիկական և հոգեբանական հոգնածությամբ, կենսական և աշխատանքային ակտիվության նվազմամբ: [3]: Այս առումով, զբոսաշրջությունը մարդուն հնարա-

վորություն է տալիս որոշակի ժամանակով հեռանալու հիմնական բնակության վայրից, տարածաշրջանից և կյանքի սովորական դարձած ռիթմից, տեղափոխվելու նոր, ավելի հարմարավետ ու հետաքրքիր միջավայր: Այն դրական ազդեցություն է թողնում զբոսաշրջիկի սոցիալական և հոգեբանական վիճակի վրա՝ նպաստում ֆիզիկական և հոգեբանական լարվածության նվազեցմանը (relaxation), լիցքաթափմանը: Նոր միջավայրում ստացած հետաքրքիր տպավորությունների, հաճելի զգացողությունների և հույզերի շնորհիվ՝ նա ավելի լավատես և կենսունակ է դառնում:

Խնդիրները: Զբոսաշրջության մշակույթի հոգեբանական խնդիրները դիտարկելիս՝ մասնագետները երեք կարևոր հանգամանքի վրա են ուշադրություն հրավիրում:

Առաջինը զբոսաշրջային խմբի ղեկավարի բնութագրերին է վերաբերվում: Դա ընդունված է անվանել տուրիստական խմբի կառավարման հոգեբանություն: Այն ներառում է խմբի միասնականության ձևավորման և պահպանման, անդամների միջև փոխհարաբերությունների, առաջնորդի և անդամների միջև ստեղծված հարաբերությունների, հոգեբանության, վարքի և այլ հարցերը:

Երկրորդ կարևոր հանգամանքը արտակարգ իրավիճակում դրսևորվող վարքագծին է առնչվում՝ արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության: Ուսումնասիրվում և հստակեցվում են արտակարգ իրավիճակների վերաբերյալ պատկերացումները, այդ երևույթի ընթացքը բնութագրող փուլերը, ինչպես նաև այդ իրավիճակում հայտնված մարդու կյանքի ու ապագայի վրա դրա հնարավոր ազդեցությունը և այլն:

Երրորդն առնչվում է հոգեբանական վերապատրաստման պրակտիկայի հիմունքներին[5]:

Զբոսաշրջային շուկայավարման գործընթացներում կարևոր դեր է հատկացվում նաև հոգեբանական տարբեր

տեխնիկաների կիրառմանը: Դրանք հմտությամբ կիրառելու շնորհիվ փորձառու տուր օպերատորները կարողանում են մեծացնել տարբեր առաջարկներով փաթեթների և ուղեգրերի վաճառքը՝ իրենց ծառայություններից օգտված զբոսաշրջիկների ընկերների կամ հարազատների շրջանում հնարավոր նոր հաճախորդներ ձեռք բերելով: Հոգեբանական հաղորդակցման ընդունված եղանակներից են հաճախորդի նկատմամբ սիրալիք վերաբերմունքը, ուշադրությունը, զբոսաշրջիկի անձնական տվյալներին, հետաքրքրություններին նախապես ծանոթանալն ու անհատական մոտեցումը, հետադարձ կապի պահպանումը (ամանորյաբացիկներ, նվերներ):

Մեթոդներ: Հետազոտությունը կատարվել է Սյունիքի մարզի Միսիան և Գորիս քաղաքներում կատարած ուսումնասիրությունների հիման վրա՝ մարզի բնակիչների, զբոսաշրջիկների, ինչպես նաև ոլորտի պատասխանատուների և սպասարկման ոլորտում ներգրավված մասնագետների հետ խորացված հարցազրույցների և 2 տարվա բնակության անձնական դիտարկումների միջոցով: Ստացված արդյունքները համադրել ենք մասնագիտական գրականության մեջ եղած տվյալների հետ:

Տեղի բնակչության և զբոսաշրջիկների փոխհարաբերություններում ևս հոգեբանական գործոնն ու միմյանց մշակութի նկատմամբ հարգալից վերաբերմունքն էական նշանակություն ունի երկկողմանի դրական տպավորությունների ձևավորման, այցելությունների քանակի և հաճախականության հարցում: Օրինակ, մեր հետազոտությունների ընթացքում անդրադառնալով զբոսաշրջիկների կերպարի, հոգեբանության և վարվելակարգի հարցերին՝ սխիանցիները նշում էին, որ քաղաքը փոքր է, բոլոր ըհիմնականում միմյանց ճանաչում են ու չեն առանձնանում պահվածքով: Բնականաբար, եկվորը միանգամից տարբերվում է հագուստի ոճով, պահվածքով, քանի որ ավելի անկաշկանդ է, միևնույն ժամանակ՝ քաղաքավարի և բարյացկամ: Նրանք ժպտադեմ են, շատ են սիրում

լուսանկարվել, ոտքով զբոսնել, սակայն, աչքի չեն ընկնում առատաձեռնությամբ: Միսիանում հայտնի խեցեգործ Վահագնը, որը միշտ ներկայանում է փառատոներին և բավականին հաճախ է շփվում զբոսաշրջիկների հետ, պատմում էր, որ նրանք ժամերով կարող են նայել, շոշափել նոսն տեսքով փոքրիկ հուշանվերները, հետաքրքրվել պատմությամբ, իսկ վերջում այն հարցին, թե, արդյոք, հավանեցի՞ն, գնելու ցանկություն ունե՞ն՝ պատասխանում են, որ կարևորը զգալն է, շոշափելը և հազվադեպ են գնում այդ բավականին մատչելի հուշանվերները: Կարծում ենք այստեղ նույնպես պետք է առանձնակի ուշադրություն դարձնել հոգեբանական կողմին:

Արդյունքներ: Ինչպես ցույց են տալիս մեր հետազոտությունները, զբոսաշրջիկների հետ հաղորդակցումը տեղի բնակչության շրջանում նպաստում է երկու տեսակի զգացմունքների առաջացմանը՝ կառուցողական (ցանակալ նմանվել նրանց), որն, ըստ էության, կյանքի, նպատակների և իդեալների փոխակերպում (տրանսֆորմացիա) է ենթադրում նապակառուցողական (խանդի, նախանձի, անբավարարվածության զգացումների առաջացում): Այս զգացմունքներն էլ կարող են բացասական հետևանքներ ունենալ տեղացիների սոցիալական կյանքի վրա, քանի որ առաջինի դեպքում տեղի է ունենում բախում տեղի հանրությունների միջև, իսկ ապակառուցողականի պարագային՝ բախում հենց զբոսաշրջիկների հետ: Ուստի, տեղի բնակչությանը հոգեբանորեն նախապատրաստելը, համապատասխան գիտելիք, տեխնիկական հմտություններ փոխանցելը կօգնի առավել հավասարակշիռ հարաբերությունների ձևավորմանը և նոր ազդեցությունների նկատմամբ պատրաստված լինելուն:

Եզրակացություն: Մեր հետազոտությունները փաստում են, որ ժամանակակից տեխնոլոգիաներից օգտվելու հմտությունների, լեզվական գիտելիքների և տարիքային առանձնահատկությունների շնորհիվ՝ մարզերում բնակվող երիտա-

սարդներն ավագ սերնդի ցավելի տեղեկացված են, բաց և պատրաստակամ՝ օտար մշակույթն ընկալելու, զբոսաշրջիկների հետ նոր հարաբերություններ հաստատելու գործընթացներում: Ըստ այդմ՝ երիտասարդները կարող են երկկողմանի կամրջի դեր ստանձնել՝ մի կողմից զբոսաշրջիկներին այցելած վայրերի մշակութային առանձնահատկություններն ու սովորույթներն առավել համակողմանի ներկայացնելու և մշակութային նոր տարածքում ներգրավելու գործընթացներում, մյուս կողմից՝ տեղացիների շրջանում օտարերկրացիների մտածելակերպն ու վարվելակարգը մեկնաբանելու, ներկայացնելու առումով: Այսպես, քանի որ Գորիսի Տաթև գյուղում զբոսաշրջիկների հետ հաղորդակցվող և սպասարկող անձնակազմում (ճոպանուղու, հյուրատան աշխատակիցներ) հիմնականում երտասարդներ էին աշխատում՝ դյուրությամբ էին կարգավորվում զբոսաշրջիկներ, սպասարկող անձնակազմի և տեղի բնակիչների փոխհարաբերությունները լեզվի, մշակույթի, սոցիալական մյուս ոլորտներում: Կարծում ենք ավելի մեծ ուշադրություն պետք է դարձվի հոգեբանական վերապատրաստման ծրագրերին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հարությունյան Շ., Զբոսաշրջության ինդուստրիա և աշխարհագրություն, Եր., 2004, Զանգակ-97, 160 էջ:
2. Վարդանյան Լ, Դաշտային նյութեր, Միսիան, 2015-2017թթ:
3. Александрова А.Ю., Международный туризм, М., 2001г., Аспект Пресс, 470с.
4. Биржаков М. Б., Введение в туризм, Санкт-Петербург: Изд. Дом Гердер, 512с.
5. Воскресенский В.Ю., Социально-психологические аспекты развития туризма, Санкт-Петербург: Изд-во АТУ, с.157.
6. Квартальнов В.А., Зорин И.В., Менеджмент Туризма. Туризм как вид деятельности, М., 2006, Финансы и статистика, с.320.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧУВСТВА ВОДОБОЯЗНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

АКОПЯН А.Л.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы преодоления чувства водобоязни при обучении плаванию. Автором предлагается выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на умение держаться в воде в вертикальном положении, что в значительной мере способствует более быстрому преодолению чувства водобоязни и обучению плаванию.

Ключевые слова. *Водобоязнь, обучение плаванию, упражнения для освоения с водой, специальные упражнения.*

OVERCOMING THE FEAR OF WATER IN THE PROCESS OF TRAINING SWIMMING

НАКОВЯН А. Л.

ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
 SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The article examines the issues of overcoming the fear of water in the process of training swimming. The author offers a set of special exercises for learning to stay on the water. It will help to overcome the fear of water and to learn swimming much faster.

Keywords: *Fear of water, training swimming, exercise for getting used to water, special exercises.*

Актуальность. В процессе обучения плаванию обучающие (тренер, педагог, воспитатель, родитель) очень часто сталкиваются с проявлением такого отрицательного явления у обучающегося, как чувство водобоязни, мешающее эффективности процесса обучения. По мнению Д.Ф. Мосунова, (1998) водобоязнь - это субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на сознательном, бессознательном, раз-

ноплано-вом уровнях предшествующих поколений, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой [2]. Чувство страха может иметь как стенический (сильное раздражение нервной системы), так и астенический (общее расслабление всего организма) характер, проявляться состоянием стресса либо аф-фекта. Отрицательные эмоции, проявляемые в бассейне, даже на неглубокой его части, могут быть вызваны попаданием воды на лицо и особенно в глаза, состоянием относительной невесомости тела в водной среде, давлением воды и некомфортной температуры, создающие затруднения, напряженность в движениях и дыхании. Причиной появления водобоязни могут быть соответствующие сведения об опасностях, проявляемых в водной среде еще до посещения занятий, например, что люди часто тонут, либо столкновение или получение информации о негативной ситуации, случившейся с кем-либо другим, либо личное ощущение утопления.

Все это приводит к тому, что у многих формируется стойкая отрицательная установка, страх, нежелание научиться плавать и со стороны обучающего требуется проявление соответствующих психолого-педагогических усилий для преодоления водобоязни. Кроме того, как показывает наш, а также опыт других специалистов по плаванию [1], у людей, имеющих чувство водобоязни, процесс обучения плаванию не только слишком затрудняется, но и требует затраты больше времени, примерно в 2-3 раза.

Чувство водобоязни может проявляться и даже в том случае если обучающийся уже научился плавать, но не может держаться на воде в вертикальном положении. Согласно данным Р.Шлячкова, (2006) многие обучившиеся плаванию, примерно 16%, которые прошли курс начального обучения плаванию в соответствии с программой детско-юношеской спортивной школы по плаванию, не умеют держаться на поверхности воды в вертикальном положении [5].

Следует отметить, что водобоязнь не является непреодолимой проблемой, ее можно и необходимо преодолеть не только общеизвестными методами, но и посредством обучения умению

держаться на воде в вертикальном положении. Это крайне необходимо, чтобы процесс обучения плаванию не был значительно удлинен, что невыгодно экономически, но и доставлял удовольствие обучающемуся, не вызывал проявления стрессового состояния.

Преодоление водобоязни на начальном этапе обучения плаванию является актуальнейшей проблемой, которая в настоящее время не получила своего эффективного решения.

Цель исследования. Усовершенствовать методику преодоления водобоязни на начальном этапе обучения плаванию.

Методы исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы, социологический опрос, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Анализ данных научно-методической литературы показал, что комплекс упражнений, применяемых в практике для преодоления водобоязни, достаточно широк. К их числу относятся следующие группы упражнений:

- для ознокомления с плотностью и сопротивлением воды,
- для погружения под воду и открывания глаз в воде,
- для всплывания, лежания и скольжения,
- учебные прыжки в воду,
- игры и развлечения на воде,
- специальные упражнения для обучения умению держаться на воде в вертикальном положении,
- для обучения техники движений ног, рук и дыхания.

Следует отметить, что комплекс специальных упражнений, направленных на обучение умению держаться на воде в вертикальном положении, на практических занятиях не применяется, они не представлены также в многочисленных учебных пособиях, рекомендациях, программах и учебниках по методике обучения плаванию.

Умение держаться на воде посредством определенных двигательных действий актуализируется тем, что согласно многим авторам - А.К.Дмитриева, Н.Ф.Столбова (1959), Н.Ж.Булгаковой (1979), Б.Н.Никитского (1980) и других, понятие “умение пла-

вать”, это не только способность человека передвигаться в воде с помощью опре-деленных движений руками и ногами, но и умение держаться на воде.

Ниже приводятся разработанные нами упражнения, направленные на обучение умению держаться на воде. Основой данных упражнений являлись разработки [4], предложенные Г.А.Парвяном (1980).

Упражнения, выполняемые на суше

- Исходное положение (и.п.) основная стойка. Попеременно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах с подтянутыми к голени стопами. При разгибании ног движения выполнять в сторону – вниз, напоминающие работу ног брассом. Движения в сторону – вниз выполнять акцентированно и с усилием.

- И.п. вис на гимнастической стенке, перекладине. Выполнять вышеизложенные движения ногами.

- И.п. сед на гимнастической скамейке. Выполнять те же движения.

- И.п. стоя, руки согнуты в локтевых суставах, ладоньями вниз, перед грудной клеткой. Пальцы выпрямлены и сомкнуты. Попеременно разгибать и сгибать руки. Движения выполнять в сторону – вниз, акцентированно и с усилием. Амплитуда движения кистей несколько больше ширины таза.

- И.п. то же. Выполнять попеременные движения руками и ногами, изложенными выше. Движения напоминают упражнение ходьбы на месте.

Упражнения, выполняемые в воде

- И.п. держась за бортик бассейна в вертикальном положении, не опираясь ногами на дно бассейна. На полном вдохе опустить лицо в воду, туловище и ноги предельно расслабить и постараться почувствовать выталкивающую силу воды на тело.

- То же, не держась за бортик бассейна, на плечах закреплены нарукавники, надутые полностью. Упражнение можно выполнить и в глубокой части бассейна.

- То же, однако нарукавники надуты наполовину.
- То же, без нарукавников, однако на теле обучающегося закреплен страховочный пояс (удочка), конец которого держит обучающий. В этом положении обучающийся остается в течение 10-15сек и старается почувствовать выталкивающую силу воды. Чтобы обучающийся не поддавался панике, не боялся, нужно один-два раза или по необходимости подтягивать за страховочный пояс.
- И.п. держась за бортик бассейна в вертикальном положении, не опираясь ногами дна бассейна. На руках нарукавники. Выполнять попеременные движения ногами в сторону – вниз, напоминающие движения брассом. Дыхание свободное.
- То же, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе), глаза открыты (следить за правильным выполнением движений ног).
- То же, нарукавники заменить плавательной доской.
- То же, дыхание свободное.
- То же, нарукавники заменить страховочным поясом.
- То же, сочетая с дыханием и выдохами в воду. Страховочный пояс натягивать при необходимости.
- И.п. стоя в неглубокой части бассейна выполнять попеременные опорные движения руками сверху вниз (не вынимая их из воды). Дыхание свободное. Движения сверху вниз выполнять с усилием.
- То же, в ходьбе по дну.
- То же, с опущенным в воду лицом, с открытыми глазами. Следить за правильным выполнением движений руками.
- То же, с выдохами в воду.
- В неглубокой части бассейна на полном вдохе опустить лицо в воду, открыть глаза и выполнять попеременные движения ногами и руками как в вышеизложенных уп-ражнениях. Ногами не касаться дна бассейна.
- То же, в сочетании с дыханием.
- То же, в глубокой части бассейна. На теле обучающегося закреплен страховочный пояс.
- То же, без страховочного пояса.

• Прыжок в воду с бортика бассейна ногами вниз в глубокой части с укрепленным на теле страховочным поясом. Самостоятельно выйти на поверхность воды, выполняя ногами попеременные движения как в брассе, а руками попеременные опорные движения.

- То же, без страховочного пояса.
- То же, выйдя на поверхность воды, держаться в вертикальном положении 10-15сек.
- То же, после 10-15сек лечь на спину и проплыть на мелкую часть бассейна с помощью движений ног, как в кроле на спине.
- То же, лечь на грудь и проплыть на мелкую часть бассейна способом кроль без выноса рук из воды.

Данные упражнения (на удержание тела в вертикальном положении), а также движения рук и ног способом кроль на груди и на спине, вышеотмеченные группы упражнений по преодолению водобоязни обучающийся осваивает параллельно, в соответствии с рекомендациями по методике обучения плаванию, отраженных в много-численных работах [3] ряда авторов – Н.Ж.Булгаковой (1978), Т.И.Осокиной(1991) и других.

Апробация вышеизложенных упражнений, направленных на устранение водобо-язни, была осуществлена в педагогическом эксперименте на базе Государственного института физической культуры и спорта Армении, на группе студентов (12 человек), не умеющих плавать и страдающих водобоязнью, выявленной в результате социоло-гического опроса.

Анализ результатов педагогического эксперимента выявил, что студенты благодаря выполнению комплекса предложенных нами упражнений довольно быстро, в течение 4-5 занятий, научились держаться на воде в вертикальном положении, в результате чего приобрели уверенность в своих силах и преодолели чувство водобоязни. В конечном итоге это способствовало более быстрому обучению плаванию кролем на спине и кролем на груди облегченным способом. Кроме того, на протяжении всего курса обучения студенты не проявляли страха и не испытывали

стресса, что ранее мы наблюдали в предыдущем многолетнем опыте нашей работы.

Выводы. 1. Специальные упражнения, направленные на обучение умению дер-жаться на воде в вертикальном положении, способствуют значительно быстрому преодолению водобоязни и обучению плаванию. 2. Разработанные нами упражнения рекомендуется включить в программу курса начального обучения плаванию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни, Автореф., дисс...,к.п.н., Тула 2010, 21с.
2. Мосунов Д.Ф. Как преодолеть водобоязнь, СПб, Плавин, 1998, 36с.
3. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду, М., Просвещение, 1991, 159с.
4. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью, Плавание, вып.второй, М., ФиС, 1980, стр.23-25.
5. Шлячков Р.Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школь-ного возраста, Автореф.,дисс...,к.п.н., Тамбов, 2006, 20с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОМОТОРИКУ ЖЕНЩИН

АКОПЯН Е.С., ЧАТИНЯН А.А.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей влияния продолжительности занятий оздоровительной физической культурой на некоторые показатели психомоторики женщин зрелого и пожилого возраста. Установлено, что многолетние занятия физической культурой позволяют сохранить определенный уровень мобилизации нервной системы и точности управления пространственной характеристикой движения.

Ключевые слова: инволюция, женщины, пожилой и старший возраст, физическая культура, психомоторика, динамическая тремометрия, тейпинг-тест.

THE EFFECT OF THERAPEUTIC PHYSICAL TRAININGS ON
 THE PSYCHOMOTORICS OF WOMEN
 НАКОВЯН Е.С., ЧАТИНЯН А.А.
 ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
 SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The article presents the results of the study of the effect features of therapeutic physical training duration on some indicators of the psychometrics of mature and elderly women. It is established that many years of physical training allows maintaining a certain level of mobilization of the nervous system and accuracy of control of the spatial characteristics of motion.

Keywords: involution, women, elderly and older age, physical culture, psychometrics, dynamic tremorometry, taping test.

Актуальность. Старение - сложный и весьма противоречивый процесс, который происходит постепенно на протяжении длительного периода времени, причем отдельные его симптомы проявляются еще задолго до наступления старости.

Инволюционные процессы, закономерно начинающиеся примерно с 35-летнего возраста, отрицательно сказываются на большинстве функций организма. Снижается функциональная активность человека, необратимо ухудшается деятельность всех органов и систем [6]. Ослабшая психомоторика взрослых и особенно пожилых людей не позволяет им эффективно контролировать и управлять различными движениями. Это отрицательно сказывается на процессе саморегуляции наиболее тонких движений, требующих высокой точности.

Влияние инволюционных процессов на психомоторные функции проявляется также в нарушении процесса сохранения равновесия и в относительно долго не прекращающихся головокружениях, возникающих при резких поворотах. Изменяется и становится менее уверенной походка, ослабевают реакции, появляется много неэффективных движений, характеризующихся наличием разного рода ошибок.

Большинство перечисленных симптомов ослабления психомоторных функций взрослых и пожилых людей связаны не только с изменениями, происходящими в самих мышцах, но и в системе регуляции двигательной деятельности, т.е. в центральной нервной системе (ЦНС). Именно в ЦНС наиболее четко выражена инволюция самих нервных клеток - нейронов. Их число в коре головного мозга, гипоталамусе и мозжечке, например, после 45 лет начинает прогрессивно уменьшаться. Однако уменьшение числа нейронов и дистрофические нарушения еще сохранившихся нервных клетках идут неравномерно, что является причиной нарушения согласованной деятельности ЦНС [6].

С возрастом закономерно снижается скорость распространения нервных сигналов по структурам нервной системы. В связи с этим значительно замедляются психомоторные реакции на самые различные раздражители, в том числе и на слово.

Одним из показателей психомоторики, объективно отражающий степень точности управления движением и, в частности, ее пространственную составляющую, являются показатели динамической тремометрии.

Другим показателем, характеризующим уровень мобилизации нервной системы, который обусловлен ее подвижностью, является частота движений в теппинг–тесте. Как известно, частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния торможения в состояние возбуждения и обратно, т.е. зависит от лабильности нервных процессов[3].

Результаты ранее проведенных исследований показывают, что активные занятия физической культурой, помогают в определенной степени замедлить инволюционные изменения, сохранить двигательную функцию на уровне, достигнутом в зрелом возрасте [2].

В настоящее время данная проблема полностью не исследована. В связи с этим, изучение особенностей изменения психомоторных функций людей зрелого и пожилого возраста, поиск путей снижения отрицательного влияния на функции организма инволюционных процессов, особенно актуально в аспекте обеспечения безопасности и комфортности жизнедеятельности, сохранения здоровья на многие годы.

В контексте сказанного результаты исследования могут иметь конкретное прикладное значение.

Цель исследования: изучить особенности влияния систематических занятий оздоровительной физической культурой на отдельные психомоторные функции женщин зрелого и пожилого возраста.

Задачи исследования: исследовать особенности проявления силы нервных процессов у женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой, выявить влияние стажа занятий оздоровительной физической культурой на подвижность нервной системы женщин.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, динамическая тремометрия, теппинг–тест, математическая статистика.

Организация и результаты исследования. В работе использовался электронный тремометр, позволяющий определять точность обведения различных по сложности фигур: в форме квадрата, треугольника, двух концентрических кругов, зигзага,

волны и прямой линии. Одновременно фиксировались количество касаний стенок фигур и время выполнения заданий на каждой группе движений. Для изучения точности выполнения различных по сложности движений все задания экспериментальным путем были распределены в три группы: сложные, менее сложные и простые, каждая из которых включала по две фигуры [7]. Движения на треномètre выполнялись по часовой стрелке. Исследование динамической тренометрии и теппинг-теста проводились ведущей рукой по принятой в спортивной психологии методике [4].

В исследовании приняли участие 56 женщин в возрасте 45-75 лет, занимающиеся физической культурой в группе здоровья при государственном институте физической культуры и спорта Армении.

Полученные результаты были проанализированы с учетом стажа занятий в оздоровительной группе: до 1-го года, 1-5 лет, 5-10 лет и свыше 10-и лет.

Результаты анализа данных динамической тренометрии показали, что, несмотря на многолетние и регулярные занятия оздоровительной физической культурой, эффективность управления пространственной характеристикой движения остается практически неизменной, (таблица). Исключение составляют показатели женщин со стажем занятий 1-5 лет, выявленные в третьей, самой простой группе движений.

Таблица

Возрастные показатели динамической тренометрии у женщин с различным стажем занятий оздоровительной физической культурой (количество касаний)

№	Стаж, лет	Группы движений							
		I		II		III			
		X±m	t между группами	X±m	t между группами	X±m	t между группами		
1	≤ 1	12,33±2,54		6,92±0,72		5,83±0,44			
2	1-5	12,67±1,38	1-2 0,11	6,08±0,74	1-2 0,81	4,33±0,48	1-2	2,3	
3	5-10	12,14±1,42	1-3 0,1	5,64±0,61	1-3 1,36	4,57±0,62	1-3	1,68	
4	>10	11,86±1,78	1-4 0,15	6,29±0,94	1-4 0,53	5,29±1,55	1-4	0,33	

Исследование уровня мобилизации нервной системы показало, что с увеличением стажа занятий оздоровительной физической культурой показатели максимальной частоты движений кисти улучшаются незначительно (диаграмма).

Полученные результаты могут свидетельствовать об адаптации организма к выполняемым нагрузкам и, как следствие, сохранение лабильности нервной системы и точности управления пространственной характеристикой движений.

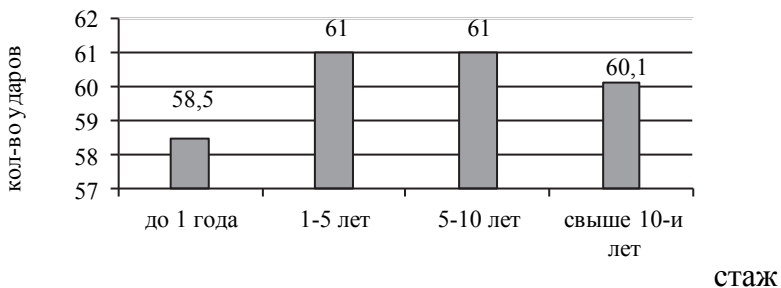


Диаграмма. Влияние стажа занятий физической культурой на показатели максимальной частоты движений женщин (кол.)

Для изучения взаимосвязи между исследованными показателями психомоторики женщин были рассчитаны коэффициенты корреляции в соответствии со стажем занятий. Выявлены достоверные взаимосвязи в первой и второй по сложности паре движений в группе женщин со стажем занятий от 1 до 5 лет: $r = -0,60$ и $r = -0,48$. Следует отметить, что в других группах занимающихся изученные взаимосвязи менее выражены.

В этой связи следует отметить, что в первые 5 лет занятий, которые соответствуют собственно-тренировочному этапу многолетней оздоровительной тренировки, происходят наиболее выраженные положительные изменения в функционировании различных органов и систем организма взрослых [1]. Можно предположить, что именно этим обстоятельством обусловлены выявленные взаимосвязи, поскольку с увеличением стажа занятий, в период стабилизации психомоторных способностей и, в целом,

функционального состояния, корреляционные взаимосвязи существенно ослабевают ($r = -0,02-0,19$).

Данное положение подтверждается исследованиями Р.Е. Мотылянской и Л.А. Ерусалимского, выявивших, что наибольшего эффекта оздоровления организм пожилого человека достигает после 3-4 лет регулярных занятий оздоровительной физической культурой. Далее наступает длительный период стабилизации функционального состояния организма [5].

Выводы. Результаты изучения некоторых аспектов психомоторики женщин зрелого и пожилого возраста выявили, что многолетние регулярные занятия физической культурой способствуют сохранению определенного уровня мобилизации нервной системы и точности управления пространственной характеристикой движения. Это может положительно сказаться на комфортности и безопасности жизни взрослых людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян Е.С. Методология построения многолетней оздоровительной тренировки. Материалы межд. науч.конф. «Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы», посвященной 100-летию со дня рождения А.Д. Новикова. М: РГУФК. - 2006. - С. 73.
2. Дибнер Р.Д., Синельникова Э.М. Физкультура, возраст, здоровье. - М.: ФиС, 1985. – 80 с.
3. Ильина М.Н., Ильин Е.П. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. - Л.: 1975. - С.183-186.
4. Методы психодиагностики в спорте / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов и др. - М.: Просвещение, 1984, С. 141 -150.
5. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. – М.:ФиС, 1980. – 96 с.
6. Физиологические механизмы старения. Под. ред. Д.Ф. Чеботарева, В.В. Фролькиса. - Л.: Наука,1982. - 228с.
7. Чатинян А.А. Онтогенез точности движений человека. - Ереван: Эдит Принт, 2007. - 136 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕБЛЕЙ НА МОТИВАЦИЮ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

ГАБРИЕЛЯН А. М.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье представлен опыт внедрения адаптивного спорта, в частности, гребли на каноэ драгонбот, в работу с молодыми людьми с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, проживающими в условиях специализированного детского дома. Были проведены исследования, посвященные выявлению роли занятий греблей в мотивации поведения и деятельности молодежи с тяжелыми психофизическими нарушениями. Результаты исследования подтвердили, что занятия греблей являются мощным средством для повышения уровня социальной адаптации и улучшения качества жизни молодых людей, проживающих в интернатных условиях.

Ключевые слова: гребля на каноэ драгобот, умеренная и тяжелая умственная отсталость, мотивация поведения, социальная реабилитация.

INFLUENCE OF ROWING ON MOTIVATION OF BEHAVIOR AND ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE WITH MODERATE AND SEVERE MENTAL RETARDATION

GABRIELYAN A.M.

STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF
 ARMENIA, YEREVAN, ARMENIA

Annotation. The article presents the investment and effectiveness of adaptive sports, particularly, canoe (Dragon boat) rowing, with the inclusion of young people with moderate and severe mental retardation living in a specialized orphanage in Armenia. Studies were conducted to identify the role of rowing in motivating the behavior and activities of young people with severe psycho-physical disabilities. Results of the study confirmed that rowing is a powerful intervention type to increase the level of social

adaptation and to improve the quality of life of young people living in residential institutions.

Key words: *canoe (Dragon boat) rowing, moderate and severe mental retardation, motivation of behavior, social rehabilitation.*

Актуальность. На современном этапе развития специальной психологии все более актуальным становятся вопросы, касающиеся качества жизни, социальной адаптации, реабилитации, а также сопровождения и поддержки лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Причем акцент в специальной поддержке делается не только на детский и подростковый возраст, но и на период взрослости, то есть позднюю реабилитацию и максимальную возможность самостоятельной жизни [3]

В Армении, как и в большинстве постсоветских республик, лица с выраженными интеллектуальными нарушениями, находясь в основном в учреждениях социального обеспечения, имеют статус социальных сирот. В результате сложившихся неблагоприятных социально-экономических условий, дети, выросшие в детских домах, по истечении срока могут оставаться неустроенными, что также является острейшей социальной проблемой. Так, на попечении государства в Харбердском специализированном детском доме остается немало молодых людей в возрасте до 30 лет и старше, которые и являются субъектами данного исследования.

Как известно, в интернатных учреждениях не удовлетворяются основные психологические потребности человека в безопасности, любви, заботе, ласке т.д. По данным проведенных исследований, после долгих лет проживания в интернате воспитанники испытывают чувство одиночества, неудовлетворенность условиями проживания, отношением общества к ним, теряют чувство доверия ко всем. Уровень самооценки неадекватно занижен, а уровень притязаний - неадекватно завышен. У них формируются такие особенности личности, как снижение инициативы, самостоятельности, нарушение иерархии потребностей и интересов, осознание общественно-значимых мотивов деятельности. Очень часто могут наблюдаться психопатоподобное поведение,

проявляющееся в выраженной аффективности, расторможенности влечений, что вызывается не только биологическими причинами, но и действием средовых факторов[1].

При такой картине возникает необходимость усиления психолого- педагогического руководства поведением и деятельностью учащихся. В зависимости от того, какую позицию займет педагогический коллектив и руководство учреждения, во многом зависит качество жизни, успешность социальной реабилитации и интеграции лиц с тяжелыми психофизическими нарушениями.

Как доказано многими исследователями, одним из эффективных путей совершенствования навыков, необходимых для подготовки к самостоятельной жизни отмеченного контингента, является адаптивное физическое воспитание и спорт[2,4].

Однако активное включение молодых людей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью в спортивную деятельность на сегодняшний день остается скорее исключительным явлением, чем закономерностью, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования: выявить особенности влияния занятий греблей на мотивацию поведения и деятельности молодежи с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, биографический метод, изучение медицинской и психолого-педагогической документации, беседа, анкетный опрос, теоретический анализ результатов.

Результаты и их обсуждение. Меньше года назад свое сотрудничество с Харбердским детским домом начала общественная организация по гребле на каноэ драгонбот. Драгонбот или лодка “дракон” – 20-местное или 10-местное каноэ с головой дракона и хвостом, впереди сидит барабанщик и задает темп гребцам. История этого вида спорта началась в Китае 2000 лет назад, а ее популярность растет во всем мире. С 2014 года свою деятельность начала Армянская федерация по Драгонботу[5]. Спустя два года федерация наметила и стала осуществлять специальное направление деятельности по вовлечению молодых людей с ограниченными возможностями здоровья в данный вид

спорта. Выбор пал на Харбердский специализированный детский дом. Это событие было новым и необычным, так как до этого в детском доме не предпринималось сколько-нибудь серьезных попыток внедрения адаптивного спорта в повседневную жизнь проживающих здесь детей, подростков и молодежи. Как бы то ни было, все с энтузиазмом взялись за дело.

Наблюдая за процессом тренировок и замечая воодушевление ребят, возникла необходимость подробнее изучить влияние занятий греблей на поведение и деятельность воспитанников. С этой целью начали проводить беседы с тренерами, воспитателями, специалистами по реабилитации, психологами. Кроме этого, были разработаны анкеты-опросники для занимающихся, отражающие такие вопросы, как степень увлеченности, ведущие мотивы занятий греблей, уровень самооценки и притязаний, отношение к товарищам по команде и тренерам, представления о перспективах гребли драгонбот и др..

В основную группу, которую стали готовить к соревнованиям, были включены 14 человек от 24 до 35 лет. У 50% респондентов кроме умственных нарушений имелся диагноз ДЦП спастическая диплегия, атетоидная форма, с разной тяжестью передвижения.

На предложение оценить по 10-бальной шкале свое желание заниматься греблей, 100% опрошенных дали 10 баллов, при чем никакое другое занятие не могло соперничать с греблей.

Исследуя мотивы занятий греблей выяснилось, что ведущим мотивом у 57.1% был сам процесс тренировок, доставляющий радость и удовольствие, 14.3% ответили, что это повод выезда за пределы детского дома, для 14.3% - это средство совершенствования физических способностей и испытания себя, 7.1% - общение с тренером, 7.1% – ожидания в будущем. На втором месте оказались мотивы оздоровления (у ребят с ДЦП), а также совместное времяпровождение с друзьями. Как фактор внешней мотивации ребята отмечали похвалу и одобрение со стороны эмоционально значимых взрослых, в первую очередь это тренеры, затем воспитатели, далее - терапевты, участвующие в тренировках, директор и другие специалисты детского дома. Интере-

сен тот факт, что в этом списке не оказалось членов семьи и родственников, несмотря на то, что у многих из ребят имеются с ними контакты, хотя и нечастые. В отношении к личности тренера ребятам импонируют такие качества, как доброта, умение налаживать дружеские отношения, чувство юмора, строгость, умение объяснять, даже привлекательная внешность.

Интересными оказались ответы на вопросы о ближайшей и дальнейшей перспективах тренировок. Выяснилось, что 35.7% не имеют никакого представления о будущем, 21.4% ответили “поедем на соревнования”, 28.6% – “полетим на самолете в другую страну, поедем на Севан”, 14.3% с ДЦП сказали, что встанут на ноги и будут ходить свободно. В связи с узостью и ограниченностью представлений о будущем, уровень притязаний, соответственно, занижен почти у всех испытуемых. Соревнование ребятам представляется как соперничество друг с другом, нет понимания того, что все они находятся в одной лодке, победа и поражение будут коллективными, состязаться они будут с участниками на других лодках.

Оценивая собственную конфликтность и обидчивость, ребята признавались в этом, но отмечали, что во время занятий “не ссорятся и ведут себя серьезно”, что подтвердили и тренеры, и специалисты детского дома.

Материальное вознаграждение как мотив занятий занимает одно из последних мест. В качестве приза 28.6% предпочитают денежное вознаграждение, хотя признают, что не смогут потратить самостоятельно, 35.7% - выбрали бы гаджеты, 21.4% - развлекательные поездки, 14.3% - красивую одежду.

Выводы. Таким образом, проведенные нами исследования показали, что занятия греблей драгонбот влияют на саморегуляцию поведения и эмоций молодых людей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, способствуют повышению самооценки и приобретению уверенности в себе, преодолению социальной замкнутости, в итоге, улучшению качества жизни. Предполагается, что при продолжении тренировок и участии в соревнованиях, у ребят появится мотив достижения высоких спортивных результатов. Возможно, что успехи воспитанников могут стать стиму-

лом для родителей по возвращению ребят в их биологическую семью. Учитывая вышесказанное, необходимо более активно привлекать внимание общества и государства на создание условия для внедрения разных видов адаптивного спорта в работу с лицами с тяжелыми психофизическими нарушениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голубева Н, С. Социальная адаптация выпускников детских домов с умственной отсталостью, электронный ресурс, www.psihologia.biz.
2. Корнев А.В., Махов А.С., Макеева В.С., Рысакова О.Г. Мотивация спортивной деятельности учащихся специальных (коррекционных) школ //Теория и практика физической культуры.-№3,2016.
3. Михайлова Е.В. Исследование социальной реабилитации лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.-Автореферат диссертации, Санкт-Петербург, 2005.
4. Савинкова, О.Н., Бегидова Т.П. Мотивация к занятиям спортом в социальной интеграции лиц с инвалидностью // Материалы XIX международного научного конгресса “Олимпийский спорт и спорт для всех”,- Ереван, 2015. - 576 с.
5. Armenia Dragon Boat Federation, available at <http://armdbf.am/>

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

ГЕГАМЯН В. К., АРЗАКАНЯН А. С.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
 КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ, ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые особенности личностных свойств спортсменов, формирующихся в процессе занятий теннисом, рассмотрены также характеристики соревновательной деятельности теннисиста с точки зрения ее надежности и определены значимые для обеспечения надежности спортивной деятельности свойства личности.

Ключевые слова. Специфические факторы, модельные характеристики, личность спортсмена, психическая надежность, юные теннисисты.

PECULIARITIES OF PERSONAL FACTORS OF COMPETITIVE MENTAL RELIABILITY OF YOUNG TENNISISTS GEGHAMYAN V. GH., ARZAKANYAN A. S ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT, YEREVAN, ARMENIA

Abstract. The results of the study include competitive psychiatric competence of young tennis players. The benchmarked test results of athletes with high and low reliability have been compared. Leading personal factors of their competitive activity have been revealed and interpreted.

Keywords: Specific factors, model characteristics, the personality of the athlete, mental reliability, young tennis.

Актуальность. Спорт высших достижений постоянно повышает требования к научно-методическому обоснованию вопросов подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. В этом тенденция современного спорта, для которого характерен стремительный рост спортивных достижений.

Спорт высших достижений предъявляет особые требования к личности спортсмена и спортивной подготовке которые пос-

тоянно развиваются и совершенствуются. Достижение высоких и стабильных соревновательных результатов требует от спортсмена высокой соревновательной психической надежности. Психологическую надежность в спорте можно разделить на общую и соревновательную. В спортивной деятельности основные вопросы надежности более основательно и успешно решаются с помощью спортивных психологов. Она характеризуется как способность действовать безошибочно, и сохранять психическую «свежесть», способность выполнять напряженную физическую работу в максимальном объеме и при необходимости проявлять резервные возможности организма[3, 4 и другие].

Высокий уровень соревновательной психической надежности обеспечивается психологическими качествами личности спортсмена и специфическими особенностями вида спорта.

На современных международных соревнованиях по теннису, в частности, для спортсменов юношеского возраста, которые еще не имеют соответствующего опыта, особую роль играет психологический фактор, которые обеспечивает основные задачи психической надежности юных теннисистов[5].

Несмотря на ряд общеметодических исследований, в настоящее время особое место уделяется изучению методов диагностики надежности спортсменов [2].

Цель исследования. Исследовать личностные специфические факторы психологической надежности в условиях тренировок и соревнований, которые специфичны для юных теннисистов.

Методы исследования. Анализ литературы, психологическое тестирование, беседа, наблюдение и математически статистическая обработка результатов.

Исследования проводились в институте физической культуры и спорта в научно-исследовательской лаборатории по психологии, а также в теннисном клубе «Арагат» во время тренировок и соревнований. Исследовались теннисисты от 14-18 лет у которых средний спортивный стаж составляет 3-4 года.

Результаты исследования. Для выявления личностных факторов соревновательной психической надежности теннисистов, их условно разделили на две группы (Таблица 1):

1) выступающие со срывом (ненадежные, $-8,6 \pm 0,31$).

2) стабильно выступающие в соревнованиях (надежные, $4,1 \pm 0,18$).

Сравнительный анализ показателей исследования выявил, что в обеих группах исследуемых теннисистов показатели соревновательной психологической надежности различаются по степени и характеру их проявления.

Показатели первой группы почти по всем параметрам уступают показателям второй группы обследуемых спортсменов. У двух групп теннисистов сравнивались 9 показателей психической надежности и разницы между ними (по шкале Стюдента t , где $P < 0.005-0.001$), за исключением показателя «мотивационной энергичности». Выявлено, что соревновательная мотивация (МЭ) в двух исследуемых группах почти одинакова ($P > 0.05$, см. таблица 1), это свидетельствует о том что при повышении соревновательной мотивации теннисистов с низкой мотивацией, дальнейшие их показатели не уступают показателям спортсменов с высокой соревновательной мотивацией. Эти спортсмены отличаются целеустремленностью и твордостью интересов настырно продвигаются в перед к достижения желаемой победы.

На основании полученных данных мы составили модельные характеристики соревновательной надежности обеих групп (“надежные”, “ненадежные” спортсмены, см. таблица 1).

Таблица 1

Показатели психических особенностей соревновательной надежности юных теннисистов

N	Показатели	1 группа ненадежных спорт-ов (n= 14)			2 группа надежных спорт-ов (n= 11)
		M±m	t	P	M±m
1.	Соревновательная эмоц. устойчивость (СЭУ)	$-6 \pm 0,51$	5,4	<0,001	$-2,3 \pm 0,34$
2.	Саморегуляция (СР)	$-1,1 \pm 0,7$	2,9	<0,01	$3,1 \pm 0,34$
3.	Мотивационная	$-0,8 \pm 0,18$	1,8	>0,05	$0,73 \pm 0,28$

	энергичность (МЭ)				
4.	Стабильность, поمهхоустойчивость (Ст.П)	-0,7±0,29	1,6	<0,05	-0,42±0,21
5.	Общая надежность	-8,6±0,31	4,9	<0,001	4,1±0,18
6.	Стрессоры внешней неопределенности	4,1±0,13	3,6	<0,01	3,4±0,21
7.	Стрессоры внутренней неопределенности	3,5±0,27	1,3	>0,05	3,5±0,18
8.	Стрессоры внешней значимости	3,6±0,25	2,5	<0,05	1,9±0,2
9.	Стрессоры внутренней значимости	3,2	4,1	<0,001	1,9±0,3

Рассматривая модельные характеристики соревновательной надежности, мы отметили низкую эмоциональную устойчивость (СЭУ) у юных теннисистов первой группы ($-6\pm 0,51$), этот факт подтверждается данным реактивной ($47,3\pm 0,42$) и личностной тревожности ($51\pm 0,54$), нейротизмом ($14,7\pm 0,13$). Наибольшую тревогу и степень эмоционального возбуждения перед соревнованиями испытывали теннисисты – высокотревожные, со значительной чувствительностью к стресс-факторам. Как подтверждают данные наших исследований юные теннисисты очень чувствительны к стрессорам внешней и внутренней неопределенности.

Результаты исследования свидетельствуют о том что юные теннисисты еще не могут правильно оценивать свое психическое состояние, регулировать его, проявляют низкий уровень спортивной мотивации, такая картина полученных данных видимо объяснила то, что юные теннисисты не имеют большого соревновательного опыта и игровой подготовки.

Сравнительный анализ личностных свойств и надежности деятельности юных теннисистов, позволил выделить тип личности спортсмена, который тесно связан с надежностью его выступлений в данном виде спорта.

Для «надежных» теннисистов выраженный тип - «активный», «тревожный», «контролируемый» (наши данные подтверждаются результатами исследования В.Э. Мильмана).

Таким образом, на данном исследовании были выявлены некоторые особенности личностных свойств, формирующихся в процессе занятий теннисом, рассмотрена характеристика соревновательной деятельности теннисиста с точки зрения ее надежности и определены значимые для обеспечения надежности спортивной деятельности свойства личности.

Выводы. Анализ результатов исследования психической соревновательной надежности показал, что:

1. Ведущим свойством личности теннисиста, вне зависимости от степени надежности, является спортивная мотивация.
2. Основным свойством личности для теннисистов является саморегуляция, стабильность и помехоустойчивость.
3. У юных теннисистов выявляется чувствительность к стрессорам внешней и внутренней неопределенности. Юные теннисисты часто не уверены в своей подготовке, боятся проиграть, их беспокоит недостаточная информация о сопернике, об условиях соревнования, что может стать причиной возникновения отрицательных эмоциональных состояний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Бабаян А.А.**, Принципы регуляции психического состояния спортсменов, как факторы надежности достижения высокого соревновательного результата. Материалы VIII международной конф. «Рудиковские чтения». Москва, 2012 с. 84-87
2. **Блеер А. Н., Игуменова Л. А.**, Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов. 1999. <http://bmsi.ru/doc/a8195531-2494-44cd-b8fa-844aa433e675>
3. **Плахтиенко В. А., Блудов Ю.М.**, Надежность в спорте, «Физкультура и спорт». М., 1983, - 174 с.
4. **Полтев В.Н.**, Игровая подготовка юных теннисистов как один из компонентов психологической надежности в соревнованиях. В. кн.: «Психологическая надежность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования» М, 1980, с 65-67
5. **Степанян А. Г.**, Роль темперамента в настольном теннисе. Материалы VI международной научной конференции «Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии». ЕГУ. Ереван, 2013 с. 362-365

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СТУДЕНТА- СПОРТСМЕНА (НА ПРИМЕРЕ СБОРНЫХ КОМАНД СПБГУ)

ИЛЬИНА Н.Л.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОССИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности студентов-спортсменов разных видов спорта в сравнении со спортсменами. Делается попытка выяснить причины невысокой массовости и популярности студенческого спорта в России, описать организационные и психологические трудности совмещения учебной и спортивной деятельности.

Ключевые слова: студенческий спорт, психологические особенности студента-спортсмена, мотивация занятий спортом, трудности совмещения спортивной и учебной деятельности.

PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF A STUDENT-SPORTSMAN (ON THE EXAMPLE OF STAFF TEAMS SPbSU)

ILINA N.L

SAINT PETERSBURG STATE UNIVERSITY,
SAINT PETERSBURG RUSSIAN

Abstract. In the article, psychological characteristics of students-sportsmen of different kinds of sports in comparison with sportsmen are considered. An attempt is made to find out the reasons for the low popularity of student sport in Russia, to describe the organizational and psychological difficulties in combining educational and sporting activities.

Key words: student sports, psychological characteristics of student-athletes, motivation for sports, difficulties in combining sports and educational activities.

Актуальность Студенческий (юношеский) возраст самое благоприятное время для физического совершенствования, высокой двигательной активности, преодоления себя, стремления к вершинам и победам. Но, этот возраст и самое удобное (в социальном плане) время для профессионального становления.

Период обучения будущих специалистов в вузе практически совпадает с периодом достижения наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта. Об этом говорит статистика завоевания студентами высших учебных заведений России 65% олимпийских медалей в 2008г. на Олимпийских Играх в Пекине и 40% олимпийских медалей в 2012г. на Олимпийских Играх в Лондоне [1].

Согласно международным исследованиям [4, 5 и др.], одна треть всех спортсменов в возрасте от 10 до 17 лет отказывается от спорта каждый год, по причине того, что спорт занимает слишком много времени и мешает им реализовываться в других сферах жизни (например, образование). Вторая треть спортсменов, уходит из спорта на этапе перехода в спорт высших достижений, по похожим причинам (образование, работа, семья, финансовое благополучие) [3, 2].

Министерство спорта и Министерство образования и науки Российской Федерации, разрабатывают программы развития студенческого спорта, делая акцент на организационном вопросе: создание благоприятных материальных условий для тренировочной и учебной деятельности; создание единой системы управления студенческим спортом; создание межвузовских спортивных центров; развитие международного студенческого сотрудничества и пр. При этом, следует чётко понимать, для кого создаются эти условия, какие потребности существуют у студентов-спортсменов, с какими трудностями, в том числе и психологическими, они сталкиваются.

Цель исследования: составить обобщенный психологический портрет студента-спортсмена, являющегося членом сборной команды вуза.

Задачи: 1) изучить особенности мотивации занятий спортом студентов-спортсменов. 2) изучить индивидуально-типологические особенности, особенности текущих состояний студентов-спортсменов. 3) выявить психологические трудности совмещения занятий спортом и обучения.

Методы: Определение типа нервной системы (теппинг тест Е.П. Ильина), как базовой характеристики для оценки реакции

студентов-спортсменов на учебные, тренировочные и соревновательные нагрузки; изучение мотивации занятий спортом (экспресс методика Г.В. Лозовой); изучение направленности мотивации (достижение успеха, избегание неудачи) с помощью методики доминирующего типа мотивации у спортсмена Н.Б. Стамбуловой; дифференцированная оценка состояний «сниженной работоспособности» («утомление-монотония-пресыщение-стресс») методика ДОРС А.Б. Леоновой, С.Б. Величковской, адаптированная для спортсменов); социометрия с целью определения психологического климата в команде и выявления деловых и эмоциональных лидеров; анкетирование с целью выявления психологических трудностей совмещения учебной и тренировочной деятельности.

Исследование проводилось на базе СПбГУ, в исследовании приняли участие 100 студентов-спортсменов (65 юношей, 35 девушек) разных видов спорта. В возрасте от 17 до 22 лет, спортивная квалификация от спортсменов без разряда до кандидатов в мастера спорта. Тестирование проводилось в период весенней сессии 2017 года. Для сравнения, в исследовании были использованы данные, полученные на группе спортсменов 55 человек (25 юношей, 25 девушек), такого же возраста, спортивной квалификации кандидат в мастера/мастер спорта, входящих в состав сборных команд России, обучающихся по индивидуальному графику или прервавших своё обучение в вузе.

Анализ результатов: По данным биографической анкеты, 97% студентов спортсменов, перед тем как войти в состав студенческих команд занимались спортом. Из них 88% продолжили заниматься этим спортом, 12% сменили вид спорта с поступлением в вуз. Только 3% студентов (3 человека) начали заниматься, поступив в вуз.

Большинство студентов отметили, что на момент поступления в вуз, думали или даже приняли решение не продолжать занятия спортом (55%), но были приглашены преподавателями /тренерами по физической культуре. 45% были уверены, что будут продолжать занятия спортом. Из них 37% собирались продолжать спортивную деятельность в том клубе, где тренирова-

лись до этого, но не сумели вписаться в новый режим дня, или выдерживать спортивные нагрузки в группах высшего спортивного мастерства. 8% рассматривали возможность или были уверены, что попадут в сборную команду вуза.

50% студентов спортсменов, ранее занимавшихся спортом, считали, что продолжение занятий в вузе является скорее шагом назад к плавному завершению их спортивной карьеры, понижением спортивного статуса. 50% считали, что это хороший шанс проявить себя в спорте, появление новых возможностей, хорошие спортивные перспективы.

Студентам спортсменам было предложено в свободной форме изложить психологические трудности, с которыми они сталкиваются в процессе совмещения учебной и спортивной деятельности. Такая задача оказалась для них трудной, они скорее отмечали организационные трудности, но из описанных ими, к психологическим можно отнести следующие: попал в сложившуюся команду, тренер не прилагает усилий для моего «вхождения»; я не могу понять/уловить цель работы; мне мало мотивации /похвалы со стороны тренера; некоторые/ половина команды относится к работе безответственно/не серьезно; хочется более высоких нагрузок; мои друзья (не занимающиеся спортом) не относятся к студенческому спорту серьезно/не ценят мои успехи; нет единого коллектива и лидера.

По результатам исследования, можно выделить три группы студентов спортсменов, относящиеся к разным видам спорта и характеризующиеся схожими показателями.

1 группа спортсменов – игровые виды спорта (баскетбол, хоккей, футбол, алтимат). В этой группе, по проявлению такого свойства нервной системы как сила-слабость, преобладают спортсмены со слабой (чувствительной) и средне-слабой нервной системой, что обеспечивает им тонкое отражение межличностных отношений, быстрое обучение, лёгкое схватывание материала, быстрое включение в работу. Результаты совпадают с данными спортсменов.

У студентов-спортсменов и спортсменов игровых видов преобладает мотивация достижения успеха, направленность на

работу во имя своих целей, решение поставленных задач, несмотря на трудности.

Преобладающими мотивами занятий спортом являются мотивы: на результат (занимается ради достижения целей, победы над собой и победы на соревнованиях являются значимыми), самосовершенствования (занимается ради физического и личностного развития) и долженствования (занимается спортом потому, что кому-то что-то должен, чтобы были довольны родители, тренер, руководство и пр.). Аналогичные ведущие мотивы наблюдаются и у спортсменов.

У спортсменов игровых видов спорта в период сдачи сессии и периода проведения Чемпионата вузов, все показатели сниженной работоспособности (утомление-монотония-пресыщение-стресс) не выходят за пределы умеренной выраженности, что говорит о хорошей стрессоустойчивости студентов, грамотно организованных учебно-тренировочных занятиях, правильно подобранной интенсивности нагрузок.

Особенностью именно спортсменов студентов, в отличие от спортсменов является то, что в их команде не наблюдается явно выраженных лидеров, межличностные связи достаточно разрозненные не отличаются высокой плотностью.

2 группа спортсменов – сложнокоординационные виды спорта (спортивные танцы: латиноамериканские, европейские). В этой группе, по проявлению такого свойства нервной системы как сила-слабость, не обнаружено преобладание спортсменов с каким-то одним типом нервной системы. 50% спортсменов обладают слабой (чувствительной) и средне-слабой нервной системой, 50% спортсменов обладают сильной и средне-сильной нервной системой. Если сравнивать со спортсменами-танцорами, процент представителей со слабой и средне-слабой нервной системой у них выше (75%).

В группе студентов-танцоров количество спортсменов с мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудачи (направленность в работе на защиту от неудач, неверных действий, страха перед поражением) представлено в равной пропорции (по 50%).

Преобладающими мотивами занятий спортом являются мотивы: самосовершенствования, удовольствия (занимается ради получения удовольствия от процесса) и долженствования. У спортсменов выраженными являются похожие мотивы, но ведущим является мотив достижения результата.

У 20% студентов-танцоров показатели сниженной работоспособности «выраженно» проявляются по таким показателям как утомление, монотония и стресс. Можно предположить, что это происходит из-за нахождения в «замкнутой» группе (только 2 человека), от чего возрастает уровень стресса.

По данным социометрии у студентов-спортсменов и спортсменов так же отсутствуют признаки явной сплочённости всей команды. А в паре зачастую наблюдается борьба за лидерские позиции.

3 группа спортсменов – циклические виды спорта (академическая гребля) была самой малочисленной, из-за чего делать выводы по данным социометрии не представляется возможным. В этой группе преобладают представители со средне-сильной нервной системой, что обеспечивает им стабильность реализации автоматизированного двигательного навыка. Обеспечивает состояние боевой готовности перед стартом.

Мотивация достижения успеха наблюдается у 70% спортсменов, мотивация избегания неудачи у 30%. Похожие данные получены у спортсменов.

Преобладающими мотивами занятий спортом являются мотивы самосовершенствования, общения (занимается ради общения и получения удовольствия от совместной деятельности со своими товарищами по команде) и долженствования. У спортсменов мотив общения, как ведущий, встречается крайне редко.

У спортсменов циклических видов спорта все показатели сниженной работоспособности не выходят за пределы умеренной выраженности.

По результатам сравнения данных, обнаружилось, что уровень проявления неблагоприятных состояний у студентов-спортсменов и спортсменов оказался достоверно разным. У студентов-спортсменов, выраженные показатели состояний сниженной работоспособности встречаются чаще, чем у спортсменов.

Выводы: Для получения чёткого психологического портрета студента-спортсмена необходимо проводить дополнительные исследования, настоящее даёт только первичное представление о современном студенте-спортсмене. По результатам исследования тренерам студенческих команд стоит обратить внимание на состояние сниженной работоспособности в период сессии. Длительное пребывание в состоянии утомления и стресса может привести к ухудшению учебной деятельности, снижению спортивных результатов или завершению спортивной деятельности. Ресурсом для повышения массовости студенческого спорта может стать категория студентов ранее не занимавшихся спортом, а так же организация мероприятий по формированию сплочённости команд и дифференцированный подход в учёте мотивации спортсменов разных видов спорта. Учёт индивидуальной спортивной истории спортсмена до поступления в вуз.

Выполнено в рамках гранта РФФИ «Социально-психологические механизмы успешного совмещения спортивной карьеры и обучения (на примере юношеского спорта и спорта высших достижений) №17-06-00883а.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матицын О.В. Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012.- С 9.
2. Шихвердиев, С.Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям жизни / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 114-118.
3. Blinde, E., & Stratta, T. (1992). The “sport career death” of college athletes: Involuntary and unanticipated sports exits. *Journal of Sport Behaviour*, 15,3-20.
4. Lindner, K.J., Johns, D.P., & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behaviour*, 14, - P.3-18.
5. Taylor, J. & Ogilvie, B.C. (2001). Career termination among athletes. In R.N. Singer, H.E. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*. P.672-691. New York, NJ: John Wiley & Sons.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ И ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

СЕРДУКОВА Е.И.

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА,
 Г.КРАСНОДАР, РОССИЯ

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы мотивов родителей тех детей, которые занимаются художественной и эстетической гимнастикой. Тестирование родителей и определение их мотивов и отношения к ребёнку, а также последующее сравнение мотивации родителей с мотивацией ребёнка позволит выбрать наилучшие инструменты для развития и поддержания мотивации, выбора технико-тактических действий на тренировках и достижения в соревновательном сезоне наилучших результатов.

Ключевые слова: тренер, мотивация, эстетическая гимнастика, методика, влияние родителей, взаимосвязь родителей и ребёнка.

THE INFLUENCE OF PARENTS' MOTIVATION AND ATTITUDE ON THE SPORTS RESULTS OF YOUNG SPORTSWOMEN SPECIALIZING IN ARTISTIC AND ESTHETIC GYMNASTICS

YE. E. SERDUKOVA

KUBAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT
 AND TOURISM, KRASNODAR, RUSSIA

Abstract. This article considers the motivation issues of those parents whose children take up artistic and esthetic gymnastics. Testing of parents and determination of their motivation and attitude to a child as well as the further comparison of parents' motivation with a child's motivation will help to choose the best ways to develop and support motivation, to choose technical and tactical activities during the training and to reach the best results in competitive season.

Keywords: *trainer, motivation, aestheticsgymnastics, technique, influence of parents, the relationship the child parents.*

Взаимоотношения «Тренер – спортсмен» в случае, когда спортом занимается ребёнок, всегда трансформируются во взаимоотношения «Тренер – Родитель - Спортсмен»[2], [3], [4]. Не учитывать влияние родителей на ребенка невозможно. При работе тренера с детскими командами, специализирующимися в эстетической гимнастике, очень важно учитывать интересы и желания родителей касательно спортивных результатов их детей. Родители играют главную роль в мотивации и поддержке юных спортсменов. Исследования показывают, что родители часто являются первыми агитаторами за занятия спортом. Они не только поддерживают материально своих детей, но и оказывают на детей высокое эмоциональное воздействие. Влияние родителей на юных спортсменов является особенно сильным как в начале спортивной карьеры, так и в процессе ее развития. Многолетние исследования выявляют, что взрослые спортсменки предпочитают заканчивать карьеру, когда не ощущают поддержку семьи, а юные гимнастки часто покидают спорт не по чисто спортивным причинам, а в результате ослабления поддержки окружающих их людей. Активное участие родителей в спортивной жизни своих детей помимо положительного влияния может дать и отрицательный эффект. Это выражается в непомерном давлении на юных гимнасток, контроле тренировочного процесса, что может вызывать у ребёнка обратный эффект и даже отвращение к избранному виду спорта. Очень часто тренер сталкивается с проблемой того, что ребёнок, делающий успехи на тренировке, не может достойно выступать на соревнованиях. Чрезмерная вовлеченность родителей в спортивную жизнь ребенка, "психическая подготовка» перед соревнованиями, когда родители дают советы, нацеленность на результат, плохо влияют на психологическое состояние ребенка, занимающегося спортом «профессионально». Влияние родителей обычно остро сказывается на тех детях, в которых развит перфекционизм, стремление "быть хорошим" для родителей, постоянно заслуживать одобрение родителей. Как правило, в спорт приводят ребёнка

именно родители, исходя из своих нереализованных амбиций. И мамы, которые приводят девочек в гимнастику, не всегда учитывают желание и способности самого ребёнка. И здесь особенно важна роль спортивного психолога, способного определить факторы и мотивы родителей при занятиях их детьми эстетической гимнастикой. Случаев, когда спортсменки выступают на соревнованиях гораздо хуже, чем на тренировках, очень много. Основными причинами этого являются: недостаток соревновательного опыта, перфекционизм спортсменок, полное или частичное отсутствие мотивации, эмоциональный спад именно в предстартовом моменте. Для определения роли мотивации родителей при занятиях их детьми эстетической гимнастикой в исследовании, посвящённом проблеме поддержания мотивации, была использована методика А.Я.Варга и В.В. Столина представляющая собой психологический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Опробовав данную методику в проблематике поддержания мотивации у юных гимнасток, выявили, что родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребёнка, его поступков. В исследовании приняли участие родители трёх команд по эстетической гимнастике младших возрастных категорий. Всего в данном исследовании приняли участие 30 респондентов. Все дети опрашиваемых на момент анкетирования значительное время занимались гимнастикой 1,5-2 года и состояли в командах, выступающих на различных соревнованиях (первенствах городов и ДЮСШ). Испытуемым предлагались 5 шкал: 1. Принятие-отвержение ребёнка, данная шкала отражала интегральное эмоциональное отношение к ребёнку, положительное или отрицательное; 2. Кооперация – социальное желательный образ родительского отношения. То есть родитель заинтересован в делах и развитии ребёнка в спорте; 3. Симбиоз-шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребёнком. При высоких показателях этой шкалы можно утверждать, что родитель ощущает

себя с ребёнком одним целым, стремиться удовлетворить все его потребности, оградить от всех трудностей. 4. Авторитарная - гиперсоциализация – отражает форму и направление контроля за развитием и поведением ребёнка. При высоком балле по этой шкале и родительском отношении данного родителя отчётливо виден авторитаризм. 5. Маленький неудачник- отражает особенности восприятия и понимания ребёнка родителем. Эта последняя шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребёнка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам. При высоких значениях по данной шкале имеется тенденция приписать ребёнку личную и социальную несостоятельность. На основании применения этой методики были выявлены показатели стилей родительского воспитания в группах более и менее успешно выступающих детей.

Таблица 1

Средние показатели родительского отношения, проявленного родителями детей, занимающихся эстетической гимнастикой (баллы)

№ п/п	Показатель родительского отношения	Группа спортсменов	
		Более успешные (n=)	Менее успешные (n=)
1	Принятие/отвержение ребёнка	75,53	62,08
2	Кооперация	71,79	38,78
3	Симбиоз	71,52	71,21
4	Авторитарная гиперсоциализация	58,40	56,26
5.	Отношение к неудачам ребёнка	49,46	59,03

Приведенные в таблице данные говорят о том, что в наиболее заметные различия в предпочтении родителями стилей воспитания прослеживаются по показателям принятия детей, отношения кооперации, восприятия ребенка как неудачника. Первые два показателя выше в группе более успешно выступающих детей, а третий показатель выше в группе детей, высту-

пающих в соревнованиях менее успешно. Это значит, что принятие детей родителями, уважение к их мнению и вера в их способности оказываются важным источником поддержки, в которой нуждаются дети. Ожидание же того, что дети на соревнованиях допустят ошибки, не оправдают их ожиданий, сказывается негативно на успехах детей.

Результаты данного исследования согласуются с данными, полученными в исследовании юных шахматистов 7-10 лет, показавшие, негативные ожидания родителей по отношению к детям, озабоченность ошибками ведет к повышению тревожности детей. А тревожность снижает результаты выступлений [1].

Результаты исследования указывают на значимость влияния ближайшего социального окружения на юных гимнасток, а также на его неоднозначность. Полученные данные говорят о том, что отношение родителей, не учитывающее особенностей детей, может привести к росту тревожности и к снижению их уверенности в своих силах. Психологическое сопровождение подготовки юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике должно включать не только работу с ними, но и психологическую работу, прежде всего, с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горская Г.Б., Несветайло А.В. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7-11 лет. // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. 2013, № 3, с.51-56.
2. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста. // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 1, с.40-45.
3. Hurtel V. The influence of parental involvement on adolescent perceived motivational climate in tennis. // Proceeding of the 13th FEPSAC European congress of sport psychology. Portugal. 2011. p.p. 284.
4. Knight C., Holt N. Creation of the optimal psychological environment for youth sport: the role of parents. // Proceeding of the 13th FEPSAC European congress of sport psychology. Portugal. 2011. p.p. 224-225.

ԲՈՎԱՆԴԱՎՈՒԹՅՈՒՆ

Լիազումար գեկույցներ
Пленарные доклады
Plenary reports

БАБАЯН А.А., АРАКЕЛЯН В.Б.

В ПАМЯТЬ ВЕЛИКОГО УЧЕНОГО АЛЕКСАНДРА
АРЦРУНОВИЧА ЛАЛАЯНА..... 4

БАБУШКИН Г.Д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК
ФАКТОРРЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ12

МАРИЩУК Л.В.

ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ19

РОДЫГИНА Ю.К.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ
СПОРТЕ26

СОПОВ В.Ф.

ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ В СИСТЕМАХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ
ДОСТИЖЕНИЙ32

1

Սպորտային ընտրության և պատրաստության հոգեբանական արդի
խնդիրներն ու տեխնոլոգիաները
Актуальные психологические проблемы и технологии в спортивном
отборе и подготовке
Psychological contemporary problems and technologies of sport selection and
preparedness

ԱՎԱԳԻՄՅԱՆ Ռ.Ա., ԲԱԲՅԱՆ Մ.

ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ԴԵՐԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՀԱՋՈՂՈՒԹՅԱՆ
ՄԵՋ38

ԱՐՁԱՔԱՆՅԱՆ Ս. Ս.

ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏԻ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍ46

ԲԱԲՅԱՆ Հ. Ա., ԲԱՂԴԱՍԱՐՅԱՆ Ա. Ռ.

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԼՐԱԳՐՈՂԻ ԿՈՄՊԵՏԵՆՏՈՒԹՅԱՆ
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ53

ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ Ա. Ա., ԷԼՈՅԱՆ Ն. Ա.

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՖՈՒՏԲՈԼԻՄԻՏՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ59

ԵՐԻՅՅԱՆ Բ. Լ.

ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԵՎ ԿԱՄՔԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ64

АГУЗУМЦЯН Р. В., ПОГОСЯН С. Г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ШАХМАТ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ71

КАЗАРЯН Г. Ф., КАЗАРЯН Ф.Г.

СПОРТИВНЫЙ ТРЕНЕР: ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ,
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ, ХАРАКТЕРИСТИКА
ИМИДЖА.....78

ՄՈՒՇԱԿԱՆՅԱՆ Բ. Խ., ՎԻԼԱՅԱՆ Գ. Գ., ՏՕՍՈՎ Վ. Փ., ՏԱԳԻԱՆ Բ. Յ.

ՐԱԶԼԻՑԻ ԵՎ ՎՕՍՓՐԻԱՏԻ ԲԱԿՏՈՐՈՎ ԴԵՄՈՒՎԱՏԻԱԿԱԿ
ՏՓՐՏՄԵՆԱՄԻ Ի ԴՐԵՆԵՐԱՄԻ, ԿԱԿ ԻՏՈՇԽՆԻԿ
ՔՅՏՐԵՄԱԼՅՈՒՆԻ ԴԵՅԱԿԵԼՅՈՒՆԻ.....82

ՏՔԵՓԱՆՅԱՆ Ա.Գ., ԱԼԵԿՏԱՆՅԱՆ Ա. Մ.

ՏՎԵՐԵՄԵՆՆԵ ՐՐՈԲԼԵՄԵ ՓՏԻԽՈԼՈԳԻՇԵՍԿՈՅ
ԿՈՆՏՍՒԼՏԻՐՈՎԱՆԻԱ ԵՎ ՏՐԵՆԵՐԱԿԱՆ ՓՏԻԽՈԼՈԳԻՇԵՍԿՈՅ
ՏՕՓՐՈՎՅՈՒԴՆԵՐՆԵՐ ԿԱՄՔԱՏԻՍՏՈՎ88

АБРАМЯН М.С. , АБРАМЯН С.М.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТИРОВАНИЯ
 ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОМОТОРНЫХ
 ХАРАКТЕРИСТИК
 СПОРТСМЕНОВ.....93

АНДРУЩИШИН И.Ф.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
 ДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ99

ВИЗИТЕЙ Н., МАНОЛАКИ В.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
 СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СВЕТЕ
 СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ ЗАПРОСОВ СЕГОДНЯШНЕГО
 ДНЯ 106

ДАНИЕЛЯН С.А., АКОПЯН Г.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТОРОН
 БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТ СПАСАТЕЛЕЙ В ЗОНАХ
 ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ 118

ХВАЦКАЯ Е.Е.

РЕАЛИЗАЦИЯ «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНАМИ:
 РЕЗУЛЬТАТЫ РЕТРОСПЕКТИВНОГО
 ИССЛЕДОВАНИЯ..... 121

ԱՐԵՆՅԱՆ Վ.Մ., ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ Ա.Ռ.

ԾԱՆՌՈՐԴՆԵՐԻ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ
 ԲԱՐՁՐԱՑՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ 128

ԲԱՐԽՈՒԴԱՐՅԱՆ Ա., ԵՖԻՍՈՎԱՆ.

ԲՈՒՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ԱՆՁՆԱՅԻՆ
ՏԱԳՆԱՊԱՅՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱՀՄԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 135

ԳԵՂԱՄՅԱՆ Վ. Ղ.

ԸՄԲԻՇԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՊԱՀՈՎՈՂ ՀՈԳԵՇԱՐԺԻՉ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ
ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ..... 141

ՄԱՄԱՋԱՆՅԱՆ Վ. Մ., ԲԱԲՍՅԱՆ Կ. Ա.

ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՄԵԿՆԱՐԿԱՅԻՆ ՌԵԱԿՑԻԱՅԻ
ԺԱՄԱՆԱԿԸ ՈՐՊԵՍ ՀՈԳԵԿԱՆ ՖՈՒՆԿՑԻԱՆԵՐԻ
ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔ 147

ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ Մ. Պ., ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ Լ. ՅՈՒ.

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՀՈԳԵՀԻԳԻԵՆԱՅԻ
ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 152

ՆԻԿՈՅԱՆ Մ.Է.

ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ԿՈՂՄԵՐԻ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ
ՄԱՐՁՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ..... 157

ՄԱՐԳՍՅԱՆ Դ. Յ.

ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒ-
ԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՄԱՐՁՈՒՄՆԵՐՈՒՄ 163

ՍՈՅՅԱՆ Թ. Շ., ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ Ա. Գ.

ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ
ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ..... 170

БУТОРИН В.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К
СТРЕССОГЕННЫМ ФАКТОРАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ..... 176

ГОРСКАЯ Г.Б.

УСТОЙЧИВОСТЬ ПОЗИЦИИ В ЭЛИТНОЙ КОМАНДЕ
КАК РЕГУЛЯТОР ПСИХИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА: АНАЛИЗ
ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ..... 183

КАРАПЕТЯՆ Զ.

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛКОВ..... 190

ՄԱՐՏԻՐՕՏՅԱՆ Ա.Տ., ԽԱՇԱՏՐՅԱՆ Լ.Գ.

ИЗУЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
КИНЕЗИОТЕРАПИИ И МЕТА-ТЕРАПИИ НА
ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
СПОРТСМЕНОВ 195

ՏԵՓԱՆՅԱՆ Ա. Գ., ՏՕՓՅԱՆ Թ. Ս.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ В
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ШАХМАТИСТОВ..... 201

ԱԲԳԱՐՅԱՆ Վ.Ա.

ԹԻՄՐ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԻԿԻ ՄՐՅԱԿՑԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ
 ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆ 207

ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ Ն. Է.

ՀՐԱՁԻԳՆԵՐԻ ՆԱԽԱՄՐՑՈՒՄԱՅԻՆ ՀՈՒՅԶԵՐԻ
 ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 214

АНДРЕЕВ В.В.

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД В
 ИССЛЕДОВАНИИ ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ В
 СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ 221

АПЦИАУРИ Л.Ս.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
 СОВРЕМЕННОГО СПОРТА 228

БОНДАРЕНКО М.П., ЗУБАРЕВ Ю.А.

ГЁЗАЛЯН А.Գ.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ
 ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 235

СТЕПАНЯН Լ.Տ.

АНТИЦИПАЦИЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ
 СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 243

ТАВАՐՏԿԻԼԱԴՅԵ Ա.Բ.

Օ ՏՎՅԱԿՄԵԺԸ ՄԵԺԸ ՄԱՐԿՈԼՈԳԻԿԵՍԿԻ ՄԻ
 ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԿԵՍԿԻ ՄՈՂԱԶԱՏԵԼՅԱՄԻ
 ԳՈՏՎՈՒՄԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԱ Կ ՖԻԶԻԿԵՍԿԻ
 ՈՂԱԳՐՅԱԿԱՄ..... 250

KHITARYAN D.PH., KUZINA O.

PSYCHOLOGICAL BARRIERS IN SPORT OF HIGH
ACHIEVEMENTS..... 257

VAZNE ZERMENA

ATHLETES' MENTAL TOUGHNESS INDICATORS DURING
THE COMPETITIONS 264

5	Մանկապատանեկան սպորտի, առողջ ապրելակերպի, զանգվածային սպորտի հոգեբանական հիմնախնդիրները Основные психологические проблемы детско-юношеского спорта, здорового образа жизни, массового спорта Psychological basic problems of youth sport, healthy lifestyle, mass sport
----------	---

ԱՐՇԱԿՅԱՆ Տ.Գ., ԳԱՍՊԱՐՅԱՆ Ն.Ա.

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ՈՐՊԵՍ ՏԱՐԵՅ ՀԱՍԱԿԻ
ՃԳՆԱԺԱՄԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՄԻՋՈՑ 269

ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ Հ.Հ., ՍԱՄՎԵԼՅԱՆ Լ.Ա.

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԵՎ ՍՊՈՐՏՈՎ
ԶԲԱՂՎԵԼՈՒ ՍՈՑԻԱԼ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ..... 275

ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ ՅՈՒ.Գ.

ՄԵԾԱՀԱՍԱԿՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ
ՆԱԽԱԴՊՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆԿԱՏԱՄԲ..... 281

ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Լ.Գ.

ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՅՈՒՄԸ
ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՈՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ
ԻՆՔՆՈՐՈՇՄԱՆ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ՄԻՋՈՑՈՎ..... 288

ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Լ. Մ.

ԱՆՁԻ ԿԵՆՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ
ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐԸ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԶ..... 295

ՄՆԱՑԱԿԱՆՅԱՆ Լ.Ա.

«ՅՈՒՆԻՖԱՅԴ ՍՊՈՐՏԸ» ՈՐՊԵՍ ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԽՆԴԻՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՆԵՐԱՌՄԱՆ ԵՎ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ 302

ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ Հ. Լ.

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԵՎ ՍՈՒԼՏՖԻԼՄԵՐԸ
ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ 309

ՍԵՂՐԱԿՅԱՆ Ս.Ա., ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ Վ.Ռ.

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԻ
ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՐՈՇ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝ ՀԵՄՈՂԻԱԼԻԶԱՅԻՆ
ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ՄՈՏ..... 314

ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ Լ.Ա.

ԶՐՈՍՍԱՇՐՋՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐԸ 323

АКОПЯН А.Л.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧУВСТВА ВОДОБОЯЗНИ В ПРОЦЕССЕ
ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ 332

АКОПЯН Е.С., ЧАТИНЯН А.А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОМОТОРИКУ
ЖЕНЩИН 339

ГАБРИЕЛЯН А. М.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕБЛЕЙ НА МОТИВАЦИЮ
ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ
ЛЮДЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ 345

ГЕГАМЯН В. К., АРЗАКАНЯН А. С.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ
ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 351

ИЛЬИНА Н.Л.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СТУДЕНТА-
СПОРТСМЕНА (НА ПРИМЕРЕ СБОРНЫХ КОМАНД
СПбГУ) 356

СЕРДЮКОВА Е.И.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ И ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ..... 363

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՍՊԱՍԱՐԿՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
ԲԱՐՁՐ ԵՎ ԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ В СПОРТЕ
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ՄԻԶԱԶԳԱՅԻՆ ԱՌԱՋԻՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ԿՈՆՖԵՐԱՆՍԻ
ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԺՈՂՈՎԱԾՈՒ

МАТЕРИАЛЫ ПЕРВОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Ստորագրված է տպագրություն՝ 13.10.2017:
Չափսը՝ 60x84 ¹/₁₆: Տպ. մամուլը՝ 23,75:
Տպաքանակը՝ 150: