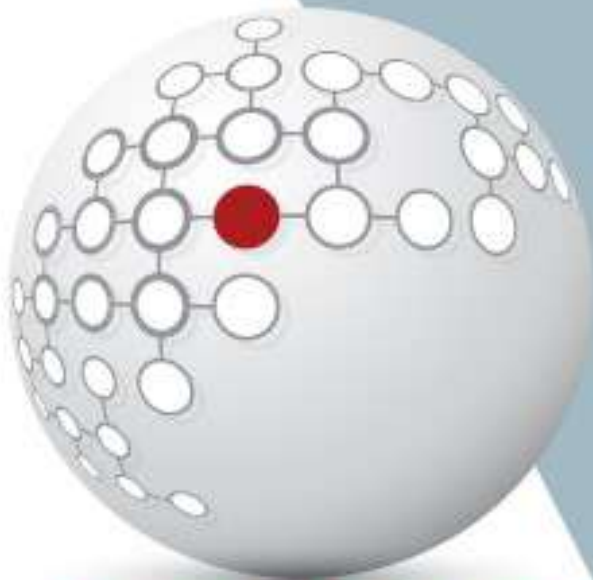


ԲԱՆԲԵՐ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ



ВЕСТНИК

АРМЯНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

MESSENGER

OF ARMENIAN STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS

2021 [3]
ԵՐԵՎԱՆ



ՎԱՐԴԱՆ ԳԵՂԱՄՅԱՆ

ՀՖԿՍՊԻ սպորտի մանկավարժության և
հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ,
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու

ԳՐԻՇԱ ԹԱՄՐԱԶՅԱՆ

Վ. Բրյուսովի անվան պեդագոգական համալսարանի
ռեկտորի խորհրդական

**ՀՈԳԵԿԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ
ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ
ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

Հոդվածում ներկայացված են մարզիկի հոգեկան հուսալիության ուսումնասիրության արդյունքները՝ հիմնված մասնագիտական գրականության տեսական վերլուծության, հանրաճանաչ մարզիկների շրջանում իրականացված հարցումների և փարբեր մասշտաբի մրցումների դիտումների վրա:

Հետազոտության փյալների վերլուծության արդյունքում առանձնացվել են հոգեբանական այնպիսի ցուցանիշներ, որոնք կարող են փարբեր մարզաձևերի մարզիկների հոգեկան հուսալիության առաջափար ցուցանիշներ համարվել: Մրցակցային հուզական դիմացկունության, արտաքին և ներքին սթրես գործոնների հանդեպ բարձր կայունության, հոգեկան վիճակների ինքնականոնավորման ընդունակության ցուցանիշները դիտարկվում են որպես հոգեկան հուսալիության ապահովման կարևոր բաղադրամասեր: Հստակացված է հոգեկան հուսալիության սահմանումը, առանձնացվել և դասակարգվել են նաև մարզիկի մրցակցային հոգեկան հուսալիությունն ապահովող՝ մոբիլիզացիոն պատրաստականության, սթրեսկայունության, հոգեշարժիչ և մրցակցային հոգեկան հուսալիության հոգեբանական առաջափար գործոնները:

Հիմնաբառեր. փարբեր մարզաձևեր, առաջափար գործոններ, հոգեբանական ցուցանիշներ

Ներածություն: Վերջին տարիներին, հատկապես պրոֆեսիոնալ սպորտում, հոգեկան հուսալիության ուսումնասիրություններն առավել առաջնային պահանջներից են, որի պատճառները բազմազան են և բազմաբնույթ: Սպորտի քաղաքականացումը, սոցիալական դերի մեծացումը, մասսայականացման և զարգացման միտումը, բարձր ռեկորդային արդյունքները, նյութատեխնիկական, գիտական և բժշկականսաբանական հետազոտությունների շարունակական ներդրումները և նմանատիպ այլ պահանջներ, որոնք մշտապես զարգանում և կատարելագործվում են, մարզիկից պահանջում են հոգեկան հուսալիության բարձր մակարդակ: Ուստի սույն հետազոտության նպատակն է տարբեր մարզաձևերում հոգեկան հուսալիության յուրահատկությունների, առաջատար ցուցանիշների ու գործոնների բացահայտումը:

Հոգեկան հուսալիության բարձր մակարդակի ապահովումը պայմանավորված է մարզիկի անձի և տվյալ մարզաձևի առանձնահատկություններով: Ժամանակակից միջազգային մրցաշարերում, մասնավորապես՝ երիտասարդ մարզիկների համար, որոնք դեռևս չունեն համապատասխան փորձ, հատուկ դեր է խաղում հոգեբանական գործոնը, որն ապահովում է երիտասարդ մարզիկների բարձր մրցակցային արդյունքների նվաճման գործընթացը:

Վերը նշված խնդիրներն օրակարգում հրատապություն են հաղորդում մարզիկի հոգեկան հուսալիության նորովի ուսումնասիրության հիմնահարցին:

Գրականության ակնարկ: Սպորտի հոգեբանության մեջ տարբեր մասնագետներ առաջարկել են հոգեկան հուսալիության տարբեր սահմանումներ, որտեղ չկան միասնական, ընդհանուր մոտեցումներ. որոշ հետազոտողներ¹ հուսալիությունը դիտարկում են որպես մարզիկի գործունեության գործառնական բնութագրիչ, մյուսները՝² որպես արդյունավետություն, այլոք³ ընդգծում են միայն հուսալիության այն կողմը, ըստ որի դա քանակապես կարող է չափվել, այսինքն՝ մրցակցային գործունեության անընդմեջ շարունակականությունը:

Հաշվի առնելով տարբեր հեղինակների կողմից ներկայացվող՝ մարզիկի հոգեկան հուսալիության սահմանումները՝ կատարել ենք հետևյալ ընդհանրացումը. դա բնորոշվում է որպես անսխալ գործելու և նյարդային «թարմություն» պահպանելու կարողություն, առավելագույն ծավալով լարված ֆիզիկական աշխատանք կատարելու և, անհրաժեշտության դեպքում, օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունները դրսևորելու ունակություն:

Բացի հոգեկան հուսալիության ոչ հստակ սահմանումից, գրականության մեջ նաև տարաբնույթ կերպով են ներկայացված մարզիկի հոգեկան հուսալիությունն ապահովող հոգեբանական առաջատար ցուցանիշները:

Այսպես՝ բռնցքամարտիկների, ըմբշամարտիկների, բասկետբոլիստների, դահուկորդների հոգեկան հուսալիությունը սահմանելիս Յու.Մ. Բյուդովն

¹ Տե՛ս **Плахтиенко В.А., Блюдов Ю.М.**, Надежность в спорте. М., «Физкультура и спорт», 1983, էջ 176:

² Տե՛ս **Блеер А.Н., Игуменова Л.А.**, Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов, 1999, էջ 53–55:

³ Տե՛ս **Битехина Л.Д., Дашкевич О.В., Худадов Н.А.**, Личностные факторы надежности деятельности спортсменов в экстремальных условиях спортивных соревнований. М., ВНИИФК, 1977, էջ 29–34:

ու Վ.Ա. Պլախտիենկոն⁴ առանձնացնում են հետևյալ հոգեկան ցուցանիշները. ջանքերի ընկալման, ժամանակի միջակայքերի, շարժումների արագության ճշգրտությունը, պարզ և բարդ շարժողական ռեակցիաները, ժամանակի սղության պայմաններում բարդ շարժողական ռեակցիան, շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան, օպերատիվ հիշողությունը, մտածողության տրամաբանությունը, ուշադրության բաշխումը, ինտենսիվությունը և կայունությունը:

Այնպիսի մարզաձևերում, ինչպիսիք են մարմնամարզությունը, թենիսը, հրաձգությունը, թեթև ատլետիկան, հետազոտողները⁵ նշում են, որ հոգեկան գործընթացների շարքից մարզիկի հոգեկան հուսալիության առավել տեղեկատվական ցուցանիշ կարելի է համարել ուշադրության կենտրոնացման ժամանակը, որն ունի անհատական մեծ տարբերություններ: Այս ուսումնասիրությունների հիման վրա կարելի է ենթադրել, որ հոգեկան գործընթացների զարգացման մակարդակը, դրանց ցուցանիշների դինամիկան հոգեկան հուսալիության գործոններ են:

Մարմնամարզության մեջ հոգեբանական գործոնների շարքում, որոնք նպաստում են հուսալիության աստիճանի բարձրացմանը, Վ.Բ. Կորենբերգը առանձնացնում է ինքնատիրապետումը, ուշադրության և զգացմունքների կառավարումը, ծրագրի ճշգրիտ կատարման վստահությունը:

Ըստ Վ.Դ. Նեբելիցինի⁶ հոգեկան հուսալիության որոշիչ գործոնները նյարդային գործունեության առանձնահատկություններ չեն: Հոգեկան հուսալիության աստիճանի բարձրացմանը նպատակաուղղված աշխատանքում կարևոր է հաշվի առնել նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները:

Ինչպես տեսնում ենք, հոգեկան հուսալիության հետազոտությունները տարբեր մարզաձևերում, որոնք բնութագրվում են իրենց շարժողական և հոգեբանական կառուցվածքով, բարդ հմտություններով, որոնց անհատական կատարումը կապված է յուրաքանչյուր տարրի կատարման առավելագույն ճշգրտության և ընդհանուր գործողության համար անհատական բարձր պատասխանատվության հետ, ընթանում են գրեթե նույն ուղղությամբ: Մասնագետների ուշադրության առավել կենտրոնացումն ուղղված է մարզիկի գործողությունների կառավարման հոգեբանական մեխանիզմների և պատասխանատու մրցումներում սպորտային պայքարի լարված իրավիճակի ուսումնասիրմանը: Հատկապես թերի են ուսումնասիրված մարզիկի հոգեկան հուսալիության ապահովման հուզականային, դրդապատճառային և անձնային ոլորտները:

⁴ Տե՛ս Վ. Պլախտիենկո Վ. Ա., Блюдов Ю. М., նշվ. աշխ.:

⁵ Տե՛ս Կочеткова С.В., Махинова М.В., Психогигиенический комплекс средств повышения надёжности деятельности спортсменов стрелков. Ж. «Физическая культура, спорт – наука и практика», 2013, էջ 47-50:

Коренберг В.Б., Надёжность исполнения в гимнастике. М., «ФиС», 1970, էջ 192:

Полтев В.Н., Игровая подготовка юных теннисистов как один из компонентов психологической надёжности в соревнованиях. М., 1980, էջ 121-132:

⁶ Տե՛ս Նебылицын В.Д., Надёжность работы оператора в сложной системе управления /под ред. Б.А. Душкова/. М., 1991, էջ 238-249:

Հետազոտության մեթոդաբանություն: Առանձին մարզաձևերի ուսումնասիրության ընթացքում մեծ քանակությամբ նյութեր են կուտակվել հուսալիության ախտորոշման մեթոդների, դրանց ձևավորման, կառավարման վերաբերյալ: Նմանատիպ ուսումնասիրություններ են անցկացվել և անցկացվում տարբեր մարզաձևերում⁷:

Հոգեբանական սպասարկման ոլորտում մարզիկի հոգեկան հուսալիության ախտորոշումը և հետազոտական գործընթացն առավել արդյունավետ կազմակերպելու համար պահանջվում է ժամանակակից բարձր զգայական տեխնոլոգիաների ներդրում և մեթոդների ընտրություն, քանզի մարզիկի հատկապես մրցակցային հոգեկան հուսալիության ներկայիս գործընթացն առավել կատարյալ ձևեր ու փոխկապակցված մեթոդներ է առաջադրում հոգեբան մասնագետներին:

Հետազոտությունն իրականացվել է որակական մեթոդների կիրառմամբ, մասնավորապես՝ անցկացվել են հարցումներ, կատարվել են դիտարկումներ, այնուհետև՝ դրանց արդյունքների վերլուծություն: Հիմնական հետազոտական գործընթացն իրականացվել է երեք փուլով, որի նպատակն է բացահայտել տարբեր մարզաձևերում հոգեկան հուսալիության յուրահատկությունները, առաջատար ցուցանիշներն ու գործոնները:

Առաջին փուլում ուսումնասիրվել ու վերլուծության են ենթարկվել հայերեն և օտար լեզուներով գրական աղբյուրներ՝ նպատակ ունենալով բացահայտելու մարզական ոլորտի մասնագետների մոտեցումներն ու ուսումնասիրությունները հոգեկան հուսալիության սահմանումների, նրանց կողմից առաջադրվող հոգեբանական ցուցանիշների և առաջատար գործոնների վերաբերյալ տարբեր մարզաձևերում:

Երկրորդ փուլում տարբեր մարզաձևերում (շախմատ, ըմբշմարտ, ծանրամարտ, ֆուտբոլ, թենիս և այլն) համաշխարհային ճանաչում ունեցող մարզիկների և մարզիչների շրջանում կատարվել են հարցումներ, հարցազրույց, տարբեր մասշտաբի մրցումների դիտումներ, մարզական արդյունքների ուսումնասիրություն, համապատասխան տեսաերիզների միջոցով գրանցվել են տարբեր մարզաձևերում այն հոգեբանական ցուցանիշները (ծայրահեղ լարված իրավիճակներում վարքի արտաքին դրսևորումներ), որոնք դարձել են հաղթանակների կամ պարտության հիմնական պատճառ:

Երրորդ փուլում հետազոտության արդյունքների հիման վրա կատարվել են հոգեբանական վերլուծություններ:

Վերլուծություն: Տարբեր մարզաձևերի տարաբնույթ մասշտաբի մրցումների դիտարկումների արդյունքների վերլուծությունները հնարավորություն ընձեռեցին բացահայտելու, որ բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների շրջանում դիտվում են երկու տեսակի անսպասելի ելույթներ, որոնք հիմնականում պայմանավորված են հոգեկան հուսալիության մակարդակով:

⁷ Տե՛ս **Բաբայան Հ. Ա.**, Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, ուսումնական ձեռնարկ, Եր., 2007:

Գեղամյան Վ. Ղ., Սպորտային պատրաստության հոգեբանական առանձնահատկություններն ըմբշմարտում, ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Եր., 2018:

Афанасьева Ю., Виктория И., Психическая надежность спортсменов, занимающихся единоборствами (Русское издание), 2019:

Блеер А. Н., Игуменова Л. А., նշվ. աշխ.:

- Օրինաչափ, որոնց հիմքում անցյալում բացասական ապրումների հետևանքով առաջացած հոգեբանական արգելքներն են, ինչպես նաև որոշ ամրագրված սխալներ, անճշտություններ, որոնք կրկնվել են բազմաթիվ մրցումների ընթացքում. այդպիսի դեպքերի թիվն այնքան էլ մեծ չէ:
- Անսպասելիություն, դժվար կանխատեսելիություն, որոնց մեծ մասը կապված է հոգեկան կարգավորման խախտման, այսինքն՝ սեփական գործողությունների կառավարման գործընթացի թուլացման հետ: Այս խմբում կարելի է առանձնացնել անհաջող ելույթի մի շարք առավել տարածված նշաններ.

ա) Վարժությունների խախտման վրա ընդհանուր կենտրոնացվածության բացակայությունը: Մարզիկները սխալներ են թույլ տալիս բարդ տարրերի հաջող կատարումից հետո կողմնակի ազդակների շեղող գործողության հետևանքով ուշադրության և վերահսկողության նվազեցման, մեկնարկից առաջ ոչ բավարար զգաստության ու զգոնության պատճառով և այլն:

բ) Տարբեր հուզական ապրումներ, որոնք խանգարում են հաջող մեկնարկին. հուզական լարվածությունը պայմանավորված է լինում, օրինակ՝ առաջինը մասնակցելու պարտադրվածությամբ, նախամեկնարկային տենդով և այլն:

գ) Ոչ համարժեք զգացողություններ: Թեթևության թվացյալ զգացողությունը պատճառ է դառնում մարզիկների մկանային ջանքերի գերազնահատմանը, և հաճախ նրանք անհաջող են կատարում այս կամ այն տարրերը:

Երկար տարիների դիտարկումների, գիտական հետազոտությունների և տարբեր մարզաձևերի (ըմբշամարտ, շախմատ, ֆուտբոլ և այլն) մրցակցային գործունեության առանձնահատկությունների ուսումնասիրության հիման վրա առանձնացրել և դասակարգել ենք նաև մարզիկի մրցակցային հոգեկան հուսալիությունն ապահովող հոգեբանական հետևյալ գործոնները.

1. Մտրիվզացիոն պատրաստականության գործոն: Դա զգայաշարժողական գործունեության արդյունավետության, տազնապի, ներքին իմաստավորվածության և անորոշակիության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության, հոգեկան վիճակների կանոնավորման կարողությունն է:

Այս գործոնը նպաստում է տեխնիկական հնարքների կատարման ճշգրտությանը և արագությանը հատկապես մրցակցային բարդ իրավիճակներում, որտեղ ժամանակի պակասի պայմաններում արագ և ճիշտ գործելու անհրաժեշտություն է առաջանում:

2. Սթրեսակայունության գործոն: Այս գործոնն ապահովում է կայունությունը տարբեր նշանակության սթրեսորների /սթրես առաջացնող ազդակ/ հանդեպ: Արտացոլում է մարզիկի տևական սթրեսների պայմաններում աշխատունակության պահպանման ունակությունը, որը կապված է մարզիկի պահուստային հնարավորությունների հետ:

3. Հոգեշարժիչ գործոն, որը մարզիկի ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստականության արդյունավետ դրսևորման հիմքում է: Այս գործոնի առկայությունը վկայում է մարզիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստականության բարձր մակարդակի դրսևորման մասին, երբ ի հայտ են գալիս մարզիկի հոգեշարժիչ հատկանիշների այնպիսի ցուցանիշ-

ներ, ինչպիսիք են շարժողական ռեակցիան, առավելագույն մոբիլիզացիայի և բարդ խնդիրների պայմաններում շարժողական գործողությունների իրականացման ընդունակությունները, որոնք կարևոր տեղ են ունեցել մարզիկի պատրաստականության ձևերի և մրցակցային բարձր արդյունքների նվաճման գործում:

4. Մրցակցային հոգեկան հուսալիության գործոն, որը մարզիկին հնարավորություն է տալիս պատասխանատու մրցումներում որոշակի ժամանակահատվածում հանդես գալու առավել կայուն և արդյունավետ: Այստեղ առավելապես ընդգծվում են մրցակցային դրդապատճառները, հուզական վիճակների կանոնավորման և ինքնականոնավորման կարողությունները, առավելագույն մոբիլիզացիայի տարբերակման ցուցանիշները, որոնք կարող են պահպանել մարզիկի արդյունավետ ելույթների կայուն դիմամիկան:

Վերը նշված գործոնների դրսևորման բնույթը կախված է ինչպես մարզիկի անհատականությունից, այնպես էլ օբյեկտիվ պատճառներից: Մարզական գործունեության մեջ կարևոր չափանիշներ են մրցման մասշտաբը, մրցակցային պայմանները, որոշիչ բնույթը և յուրահատուկ պահանջները:

Առանձնացված բոլոր այս և նմանատիպ բազմաթիվ այլ գործոններ բնորոշ են մրցակցային պայքարին և իրենց առավելագույն դրսևորումներին են հասնում հատկապես պատասխանատու մրցումներում՝ մարզիկից պահանջելով մրցակցային հոգեկան հուսալիության կայուն և բարձր մակարդակ:

Ըստ մեր դիտարկումների՝ հոգեկան հուսալիության հիմնական և առաջատար ցուցանիշներն են մրցակցային հուզական դիմացկունությունը և ներքին իմաստավորվածության սթրեստորները, որոնց բարձր մակարդակի ապահովումը հնարավորություն է ընձեռում մրցակցային գործընթացում մինչև վերջ պահպանելու հոգեկան թարմությունը (հոգեկան դրական վիճակներ, արագ մոբիլիզացում, նպատակասլաց գործողությունների իրականացում, տեխնիկատակտիկական պատրաստականության բարձր մակարդակի դրսևորում):

Մրցակցային հուզական դիմացկունությունը մարզումներում և մրցումներում ապահովում է մարզիկի «հոգեկան թարմությունը», ինչի շնորհիվ առավել արդյունավետ են ընթանում ոչ միայն մյուս հոգեկան երևույթները, այլև դրսևորվում են ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստականության կողմերը և օրգանիզմի ամբողջ պահուստային էներգիան ու հնարավորությունները:

Մարզիկների մրցակցային հուզական դիմացկունության առումով, որպես մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշ, մարզական գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորվում է բարդ շարժողական գործողությունների իրականացմամբ, որոշակի հուզական լարվածության հաղթահարմամբ, մեկնարկային անբարենպաստ հոգեկան վիճակների կանխարգելմամբ, դժվարությունների, ինչպես նաև անձնային տագնապը հաղթահարելու կարողությունների դրսևորմամբ:

Հատկապես հոգեկան վիճակների, հույզերի և վարքի կանոնավորման մեխանիզմների, առավելագույն մոբիլիզացիոն ու կողմնորոշման ընդունակությունների արդյունավետ դրսևորման գործում մեծ է մրցակցային հուզական դիմացկունության դերը:

Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներն արտահայտվում են մարզիկի մտավախություններում ու կասկածներում, որոնք կապված են անհրաժեշտության պահին պատրաստության կողմերն արդյունավետ իրականացնելու, միավորներ կորցնելու, վնասվածքներ ստանալու, մարզչի, թիմակիցների հույսերը չարդարացնելու, սեփական նախաձեռնությունները ճախողելու հետ և այլն: Սրանք նվազեցնում են սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության աստիճանը:

Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորների նշանակալի առկայությունը հանգեցնում է բարդ շարժողական գործողությունների կատարման ճշգրտության և արագության նվազմանը, պարզ և բարդ իրադրություններում տեխնիկական բազում սխալների դրսևորմանը, ինչը կարող է առաջացնել վարքի տագնապային դրսևորումներ ու ավելորդ հուզական լարվածության վիճակ:

Ներքին իմաստավորվածության սթրեսորները յուրաքանչյուր մրցման ընթացքում կարող են ծագել և արտահայտվել տարբեր բնույթի ու աստիճանի, առաջ բերել թե՛ դրական և թե՛ բացասական նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներ, տարբեր աստիճանի տագնապի, ինչպես նաև բուն մրցակցային իրավիճակներում տարաբնույթ շարժողական գործողությունների ճիշտ կամ սխալ դրսևորումներ, ինչն էլ, իր հերթին, կարող է ազդել մարզիկի տեխնիկատակտիկական պատրաստականության արդյունավետության վրա:

Մարզիկի հոգեկան հուսալիությունը, որպես կանոն, կապված է հոգեկան լարվածության բարձր մակարդակի հետ: Մարզիկը պատասխանատու մրցումներում հաջողության հասնում է այն ժամանակ, երբ նրա հուզական լարվածությունը հասնում է այնպիսի բարձր մակարդակի, որն օգնում է առաջիկա սպորտային պայքարի համար մոբիլիզացնել իր ամբողջ ներուժը: Այս բարձր հուզական լարվածության աստիճանը, որը կարելի է բարենպաստ համարել առավելագույն արդյունքի հասնելու առումով, կախված է մարզաձևի առանձնահատկությունից, մարզիկի որակավորումից և անհատական առանձնահատկություններից:

Հարկ է ընդգծել, որ անբարենպաստ հոգեկան վիճակների ժամանակ հոգեկարգավորիչ մեթոդների գրագետ և ժամանակին կիրառումը նույնպես համարվում է մարզիկի հոգեկան հուսալիության կարևոր բաղադրիչ:

Ելնելով վերոնշյալից՝ անհրաժեշտ է ընդգծել, որ մարզիկի մրցակցային հոգեկան հուսալիության արդյունավետության մեջ պետք է հաշվի առնել նաև առավելագույն հուզական դիմացկունության, արտաքին և ներքին անբարենպաստ սթրես գործոնների հանդեպ բարձր կայունության, արգելադիմացկունության, հոգեկան վիճակների ինքնականոնավորման ցուցանիշները:

Մենք առանձնացրել ենք նաև մարզիկի հուսալիության հետևյալ տարրերը.

- համալիր ներքին հատկություն. անձնային, հոգեբանական, հոգեֆիզիոլոգիական և կենսաբանական առանձնահատկություններն իրենց փոխկապվածությամբ,
- կայունություն. բարձր մարզական նվաճումների մակարդակի հաստատունություն,

- բարձր արդյունավետություն. գործունեության գնահատում՝ ելնելով ելույթի արդյունավետության ընդհանուր չափանիշներից (այսպիսի չափանիշ են համարվում միջազգային մրցաշարերում զբաղեցրած 1–3-րդ տեղերը),
- մրցումների մասշտաբը. խոշոր մրցաշարեր (Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններ, օլիմպիական խաղեր),
- ժամանակը՝ որոշակի ժամանակահատվածում հաջող ելույթների կայունությունը. ժամանակն է «հուսալիություն» հասկացության կարևորագույն տարրերից մեկը. առանց հաշվի առնելու որոշակի ժամանակահատվածի ելույթների արդյունքները, հնարավոր չէ գնահատել ապագայում մարզիկի հաջող ելույթի հնարավորությունը:

Ինչպես ցույց է տալիս մարզիկի հուսալիության վերլուծությունը, այս խնդրի լուծումը կատարվում է երկու ուղղությամբ.

- Հուսալիության արտաքին գործոնների ուսումնասիրություն: Դրանց վերլուծությունը ենթադրում է մարդու գործունեության, սխալների պատճառների և բնույթի ուսումնասիրություն:
- Հուսալիության ներքին գործոնների ուսումնասիրություն, որը կապված է մարդու անհատական հատկանիշների դրսևորման, անձի՝ մասնագիտորեն նշանակալի հատկանիշների դիրքորոշման հետ:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը և կիրառված մեթոդներով բուն հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը հնարավորություն տվեցին հանգելու հետևյալ եզրակացությունների.

1. Ընդհանուր և սպորտային հոգեբանության համապատասխան գիտամեթոդական գրականության մեր ուսումնասիրած աշխատանքներում հոգեկան հուսալիության հիմնախնդիրները արծարծված են ոչ միանման սահմանումներով: Հոգեկան հուսալիության վերաբերյալ մոտեցումները և դրանցում տեղ գտած ցուցանիշները տարբեր հեղինակների կողմից տարբեր ձևով են ներկայացված: Ուստի մենք հոգեկան հուսալիությունն ընդհանրացրել ենք հետևյալ կերպ. բնորոշվում է որպես անսխալ գործելու և նյարդային «թարմություն» պահպանելու կարողություն, առավելագույն ծավալով լարված ֆիզիկական աշխատանք կատարելու և, անհրաժեշտության դեպքում, օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունները դրսևորելու ունակություն:
2. Հուսալի գործունեության հիմքում հաճախ ոչ թե թերի մասնագիտական գիտելիքներն են, այլ հոգեբանական պատճառները՝ գործունեության ոչ համապատասխան հուզական կայունությունը, խառնվածքի տիպը, ոչ բավարար դրդապատճառները, անտարբերությունը կամ այլ հոգեկան վիճակներում մարդկանց գտնվելը, որոնք նվազեցնում են մասնագետի գործունեության հուսալիությունը և անվտանգությունը:
3. Հոգեկան հուսալիության ցուցանիշները սպորտային կատարելագործմանը զուգընթաց զարգանում ու էական փոփոխություններ են կրում և իրենց զարգացվածության մակարդակով ու դրսևորման օրինաչափություններով մարզական որակավորման տարբեր փուլերում տարբեր են:

4. Մարզիկների հոգեկան հուսալիությունը կարող է ներառել հոգեբանական գործոնների հետևյալ ձևերը՝ *մրցակցային հոգեկան հուսալիության, մորիլիզացիոն պատրաստականության, սթրեսակայունության և հոգեշարժիչ գործոնները*:
5. Մրցակցային հոգեկան հուսալիությունը կարելի է սահմանել որպես հոգեկան պատրաստականության վիճակի բովանդակային և կառուցվածքային բաղադրամաս, որը մարզիկին հնարավորություն է տալիս պատասխանատու մրցումներում հանդես գալու առավել կայուն և արդյունավետ:

Օգտագործված գրականություն

1. Բաբայան Հ.Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, ուսումնական ձեռնարկ, Եր., 2007:
2. Գեղամյան Վ.Ղ., Սպորտային պատրաստության հոգեբանական առանձնահատկություններն ըմբշամարտում, ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Եր., 2018:
3. Հովհաննիսյան Հ.Ռ., Փրկարարների հոգեկան հուսալիության դրսևորման առանձնահատկությունները, սեղմագիր, Եր., 2004:
4. Алексеев В.Ю., Маркелов В.В., Системная детерминация надёжности юных спортсменов. Материалы XI всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры. «Рудиковские чтения 2015».
5. Афанасьева Ю., Виктория И., Психическая надёжность спортсменов, занимающихся единоборствами (Русское издание), 2019.
6. Битехина Л.Д., Дашкевич О.В., Худадов Н.А., Личностные факторы надёжности деятельности спортсменов в экстремальных условиях спортивных соревнований. Сб. Психологические факторы надёжности деятельности спортсмена. ВНИИФК, М., 1977.
7. Блеер А.Н., Игуменова Л.А., Как повысить соревновательную надёжность высококвалифицированных борцов, 1999, <http://bmsi.ru/doc/a8195531-2494-44cd-b8fa-844aa433e675>
8. Данилина Л.Д., Плахтиенко В.А., Проблема психической надёжности в спорте. М., 1980.
9. Коренберг В.Б., Надёжность исполнения в гимнастике, М., ФиС, 1970.
10. Небылицын В.Д., Надёжность работы оператора в сложной системе управления. Хрестоматия по инженерной психологии / под ред. Б. А. Душкова. М., 1991.
11. Плахтиенко В.А., Блюдов Ю.М., Надёжность в спорте. М., «Физкультура и спорт», 1983.
12. Полтев В.Н., Игровая подготовка юных теннисистов как один из компонентов психологической надёжности в соревнованиях. В кн. «Психологическая надёжность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования». М., 1980.
13. Сопов В.Ф., Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., «Академический проект», 2020.
14. <https://studfile.net/preview/2899177/page:22/>
15. <https://studfile.net/preview/5172402/page:10/>

ВАРДАН ГЕГАМЯН

*Доцент кафедры спортивной педагогики и психологии ГИФКСА,
кандидат психологических наук*

ГРИША ТАМРАЗЯН

Советник ректора Государственного университета имени В. Я. Брюсова

Особенности обеспечения психической надежности в спорте. – В статье представлены результаты исследования психической надежности спортсмена, основанные на теоретическом анализе профессиональной литературы, опросах, проведенных среди популярных спортсменов, и наблюдениях за соревнованиями различного масштаба.

В результате анализа данных исследования были выявлены психологические показатели, которые могут быть опережающими показателями психической надежности спортсменов в различных видах спорта. Показатели соревновательной эмоциональной устойчивости, высокой устойчивости к внешним и внутренним факторам стресса, а также способность к саморегуляции психических состояний рассматриваются нами в качестве важных компонентов обеспечения психической надежности. Уточнено определение понятия "психическая надежность", выделены и классифицированы такие ведущие факторы, как "психологическая мобилизация", "стрессоустойчивость", "мотивация", "соревновательная психическая надежность".

Ключевые слова: *различные виды спорта, ведущие факторы, психологические показатели.*

JEL: L83, Z00

DOI: 10.52174/1829-0280_2021_3_116

YARDAN GEGHAMYAN

Associate Professor of the Chair of Sports Pedagogy and Psychology of ASIPCS, PhD of Psychological Sciences

GRISHA TAMRAZIAN

Rector's Advisor, V. Bryusov State University

Features of mental toughness in sport. – The article presents the results of the athlete's mental toughness study, based on the theoretical analysis of professional literature, surveys conducted among popular athletes, and observations of tournaments of different scales.

As a result of the analysis of the research data, psychological indicators have been identified, which can be leading indicators of the mental toughness of athletes in different sports. Indicators of emotional resilience in tournaments, high

resilience to external and internal stress factors, and the ability to self-regulate mental states are considered as important components of mental toughness. The definition of "mental toughness" has been clarified, leading factors such as "mental mobilization", "stress resilience", "motivational", "mental toughness in tournaments" have been distinguished and classified.

Key words: *various sports, leading factors, psychological indicators.*

JEL: L83, Z00

DOI: 10.52174/1829-0280_2021_3_116