

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**Խ. ԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ  
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

**ԳԵՂԱՄՅԱՆ ՎԱՐԴԱՆ ԴԱԶԱՐԻ**

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ  
ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

**ԺԹ. 00.01 - «Ընդհանուր հոգեբանություն, հոգեբանության տեսություն  
և պատմություն, անձի հոգեբանություն» մասնագիտությամբ  
հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի  
հայցման ատենախոսության**

**Ս Ե Ղ Մ Ա Գ Ի Ր**

**ԵՐԵՎԱՆ - 2016**

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Երևանի  
պետական համալսարանում

Գիտական ղեկավար՝

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու  
Հարություն Արտավազդի Բաբայան

Պաշտոնական  
ընդդիմախոսներ՝

հոգեբանական գիտությունների դոկտոր  
Մելս Պարզևի Մկրտումյան

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու  
Սյուզի Ֆելիքսի Սարգսյան

Առաջատար  
կազմակերպություն՝

Երևանի գործնական հոգեբանության և  
սոցիոլոգիայի «Ուրարտու» համալսարան

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2016թ. հուլիսի 4-ին  
ժամը 12<sup>00</sup>-ին՝ Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական  
մանկավարժական համալսարանին առընթեր գիտական աստիճաններ  
շնորհող ԲՈՀ-ի հոգեբանության և փիլիսոփայության 064 մասնագիտական  
խորհրդի նիստում:

Հասցեն՝ 0010, ք. Երևան, Տիգրան Մեծի 17:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Խ. Աբովյանի անվան  
հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի գրադարանում:  
Սեղմագիրն առաքված է 2016 թ. հունիսի 4-ին

Հոգեբանության և փիլիսոփայության  
064 մասնագիտական խորհրդի  
գիտ. քարտուղար, հոգեբանական  
գիտությունների դոկտոր



Կամո Երեմի Վարդանյան

## ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

**Արդիականությունը:** Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում, մարզական գիտությունների, այդ թվում՝ սպորտի հոգեբանության մեջ, հիմնախնդիր է դարձել տարբեր մարզաձևերի մրցակցային գործունեության արդյունավետության հիմնական երաշխիքների բացահայտումը, ինչը պայմանավորված է մարզիկի տեխնիկական և տակտիկական վարպետությամբ, նրա ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանով և այլն:

Մարզիկի սպորտային պատրաստության համակարգում իր ուրույն դերն ունի հոգեբանական պատրաստությունը: Տարեցտարի ավելի է կարևորվում հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրը հատկապես ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում:

Հոգեբանական պատրաստության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպումը և ժամանակակից մեթոդների ու միջոցների կիրառումը դարձել է ժամանակի հրամայականը: Այդ են վկայում միջազգային մրցումներում և օլիմպիական խաղերում ըմբիշների մրցակցային բարձր արդյունքների հասնելու պահանջները, ինչպես նաև մարզիկների, մարզիչ-մանկավարժների կարծիքները:

Չնայած երկարամյա պրպտումներին ու հետազոտություններին՝ դեռևս հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները վերջնականորեն պարզաբանված չեն և շարունակաբար կատարելագործվում են նրանց իրականացման ուղիները [Ա. Յ. Պունի, 1967, Ն. Ա. Խուդադով, 1971, Կ. Կ. Պլատոնով, 1972, Ա. Ա. Լալայան, 1974, Պ. Ա. Ռուդիկ, 1975, Ա. Վ. Ռոդիոնով, 1975, Հ. Ա. Բաբայան, 1983, Հ. Մ. Ավանեսյան, 1984, Մ. Պ. Մկրտումյան, 1985, Ա. Ա. Հարությունյան, 2004, Հ. Ռ. Հովհաննիսյան, 2004, Ա. Գ. Ստեփանյան, 2006 և ուրիշներ]:

Հոգեբանական պատրաստության գործընթացի արդյունավետությունը շատ կողմերով պայմանավորված է մարզիկի անձի հոգեկանով և կոնկրետ մարզաձևի յուրահատկություններով:

Մրցակցային գործունեության կառուցվածքային և կանոնադրական շարունակական փոփոխությունները գրեթե բոլոր մարզաձևերում, այդ թվում՝ նաև ըմբշամարտում, նորովի պահանջներ են առաջադրում մարզիկի հոգեկանին ու պատրաստականությանը:

Ժամանակակից ըմբշամարտի միջազգային մրցումներում էլ ավելի է կարևորվում հոգեբանական գործոնի դերը հատկապես պատանի ըմբիշների մրցելույթներում, որոնք չունեն համապատասխան մրցակցային փորձ, հոգեկան հասունություն, կայունություն, ինչն էլ յուրահատուկ պահանջներ է առաջադրում պատանի մարզիկների մրցման հոգեբանական պատրաստության ձևավորման ու ապահովման հիմնախնդիրներին:

Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրների ուսումնասիրությունները կնպաստեն լուծելու արդիական խնդիրներ ոչ միայն կոնկրետ մարզաձևի, այլ նաև ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի քննազավառում, ինչպես նաև գործունեության նմանատիպ ոլորտներում:

Իր հերթին թեման արդիական է հոգեբանական տեսանկյունով, քանզի հոգեբանական պատրաստության հետազոտությունները կոնկրտ մարզաձևում հնարավորություն կընձեռեն խորացնել գիտագործնական մոտեցումները

մարզիկի հոգեկանի կարգավորման մեխանիզմների վերաբերյալ և հստակեցնել այդ մեխանիզմների կառուցվածքը՝ մշակելով համապատասխան մոդելներ ու միջոցներ դրանց հետագա զարգացման ու կատարելագործման համար:

Այսպիսով՝ մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրը հոգեբանական գիտության և սպորտի հոգեբանության առաջնային պահանջներից է, քանզի այն հանդիսանում է մարդկային գործունեության բոլոր ոլորտներում, այդ թվում՝ սպորտում, բարձր արդյունքների հասնելու հիմնական ձևերից մեկը:

**Հետազոտության նպատակն է՝** բացահայտել և հիմնավորել ըմբիշների մրցմանը հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջնային գործոնները, բնութագրել դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները, փոխադարձ կապերը և մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման մեխանիզմները:

**Հետազոտության խնդիրները.**

1. Ախտորոշել ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի առավել կարևոր հոգեկան երևույթների ցուցանիշները և բացահայտել դրանց համահարաբերակցական կապերը:
2. Կատարել տարբեր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման յուրահատկությունների համեմատական վերլուծություն:
3. Մշակել երաշխավորագրեր և տարբեր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրեր:
4. Ձևավորել և հիմնավորել ըմբիշների հոգեբանական սպասարկման և ախտորոշման մեթոդների համալիր մարտկոց՝ հազեցած ժամանակակից տեխնոլոգիաներով ու պահանջներով:

**Հետազոտության վարկածը:** Ենթադրվում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակը ձևավորման յուրահատուկ ընթացք ունի և ապահովում է մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը, քանզի.

- ըմբշամարտում մրցումները ընթանում են անմիջական ֆիզիկական կոշտ շփման, ժամանակի դեֆիցիտի, իրավիճակի կտրուկ փոփոխվող, մտավոր ու մկանային լարված պայքարի պայմաններում,
- մրցմանը ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի վրա ազդում են տարբեր բնույթի արտաքին ու ներքին գործոններ,
- ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության գործընթացը պետք է համապատասխանի նրա մրցակցային անհատական ոճին, իսկ հոգեբանական պատրաստվածության հիմնական ցուցանիշները դրսևորվեն հնարավորինս նպաստավոր (օպտիմալ) մակարդակներով:

**Հետազոտության առարկան** հանդիսանում է ըմբիշի հոգեբանական պատրաստության գործընթացի ապահովման կառուցվածքային և գործոնային բաղադրամասերը:

**Հետազոտության օբյեկտը** հանդիսանում է ըմբիշի հոգեբանական պատրաստության գործընթացը տարբեր տարիքային և մարզական որակավորման մակարդակներում, մարզումներում ու մրցումներում:

**Հետազոտության տեսական և մեթոդաբանական հիմք** են կազմում տեսականի և գործնականի միասնականության սկզբունքի իրագործումը

գործունեության արդյունավետության բարձրացման առումով՝ կապված մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերի և գիտամեթոդական հիմնավորումների հետ: Այս առումով անդրադարձ ենք կատարել.

- անձի և գործունեության ընդհանուր հոգեբանական տեսությանը [Լ. Ա. Վիգոտսկի, 1934, Ա. Լ. Ռուբինշտեյն, 1946, Ա. Ն. Մասլոու, 1954, Բ. Գ. Անանև, 1968, Ա. Ն. Լեոնտև, 1975, Բ. Ֆ. Լոմով, 1984 և ուրիշներ],
- ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային գործունեության հոգեբանական հիմնախնդիրներին [Ա. Ա. Լալայան, 1974, Ա. Յ. Պունի, 1975, Պ. Ա. Ռուդիկ, 1975, Ա. Վ. Ռոդիոնով, 1975, Վ. Ա. Դյոմին, 1975, Օ. Վ. Դաշկևիչ, 1977, Վ. Ա. Ջոբկով, 1982 և ուրիշներ],
- մենապայքարային մարզաձևերին, այդ թվում՝ ըմբշամարտին առնչվող հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերին [Ն. Կ. Վոլկով, 1976, Յու. Յա. Կիսելյով, 1978, Հ. Ա. Բաբայան, 1983, Մ. Պ. Մկրտումյան, 1985, Լ. Ա. Իգումենովա, 1999, Ա. Ն. Բլեեր, 2000 և ուրիշներ]:

**Հետազոտության մեթոդները:** Կիրառել ենք տեսական վերլուծություն, հարցազրույց, դիտումներ, մարզական արդյունքների և ընթացիկ վերահսկիչ փաստաթղթերի ուսումնասիրություն, անկետավորում, թեստավորում, լաբորատոր-գործիքային հետազոտություն, մաթեմատիկական-վիճակագրական վերլուծության մեթոդներ:

**Հետազոտության կազմակերպումը:** Հետազոտություններն իրականացվել են 2008-2012թ.թ. ընկած ժամանակահատվածում Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի լաբորատորիայում, հանրապետության ըմբշամարտի տարբեր մարզադահլիճներում, ուսումնամարզական հավաքների ընթացքում և մրցակցային գործունեության պայմաններում (հանրապետական և միջազգային մրցաշարեր):

### **Պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները.**

1. Ընթիլի մրցակցային հոգեկան հուսալիությունը բնութագրվում է որպես հոգեկան պատրաստականության վիճակի կառուցվածքային առաջատար բաղադրամաս՝ իր մեջ ներառելով մրցակցային հուզական դիմացկունության, կայունության, արգելադիմացկունության, նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների, տագնապալիության, հոգեշարժիչ ընդունակությունների և սթրես գործոնների ցուցանիշներ:

2. Հոգեշարժիչ ընդունակությունները՝ ըստ մարզիկների որակավորման աստիճանի և մրցակցային ոճերի, իրենց դրսևորման բնույթով և զարգացվածության աստիճանով տարբեր են: Ընթիլների մրցակցային գործընթացում տեխնիկատակտիկական գործողությունների իրականացման արդյունավետությունը առավելապես պայմանավորված է պարզ, բարդ և շարժվող օբյեկտի հանդեպ ռեակցիաների տարատեսակներով, ինչպես նաև՝ առավելագույն մոբիլիզացիոն ընդունակություններով:

3. Անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների իմացությունը հնարավորություն է ընձեռում կառավարել և կանոնավորել ընթիլների վարքի և դրդապատճառների ակտուալ դրսևորումները նախամեկնարկային, բունմրցումային և հետմրցումային պայմաններում՝ զարգացնելով դրական հատկանիշների դրսևորումներ, որոնք կարող են նպաստել մրցակցային բարձր արդյունքների նվաճմանը:

4. Բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի գործոնային վերլուծության՝ «մոբիլիզացիոն պատրաստականության», «սթրեսկայունության», «մրցակցային հոգեկան հուսալիության» և «հոգեշարժիչ ընդունակության» խմբերի ցուցանիշները կարող են բնութագրել մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի առավել արդյունավետ դրսևորումները՝ տվյալ մարզաձևի համար հանդիսանալով որպես մոդելային բնութագրեր:

5. Ընթացմարտում առավելապես կիրառվող և մրցակցային արդյունք բերող հնարքները՝ վիճակահանությամբ «բռնվածք ոտքից», «մրցակցին մրցագորգի սահմաններից հրումով դուրս մղելը», «զցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը» և «շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով», իրենց կատարման արդյունավետությամբ մարզումներում և մրցումների ժամանակ միմյանցից էապես տարբերվում են: Որպես կանոն՝ մարզումներում դրանց կատարման արդյունավետությունը հաճախ զիջում է մրցումային ցուցանիշներին, ինչը պայմանավորված է ներքին իմաստավորվածության սթրեսորներով, մրցակցային հուզական դիմացկունության, անձնային տագնապի, մարտական պատրաստականության վիճակի, հոգեշարժիչ ընդունակությունների, մոբիլիզացիոն կարողությունների առավել բարձր դրսևորմամբ, որոնք կազմում են ըմբիշի ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստականության հոգեբանական հիմքը:

**Հետազոտության գիտական նորույթը:** Ընթացմարտում մարզական տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման մեխանիզմներն ու հիմքերն իրենց զարգացվածության մակարդակով ու դրսևորման օրինաչափություններով սպորտային կատարելագործման առանձին փուլերում տարբեր են: Հոգեբանական պատրաստության գործընթացը դիտարկվել է որպես մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանի ձևավորման ամբողջական համակարգ, ինչն ըմբիշին հնարավորություն է տալիս պատասխանատու մրցումներում դրսևորել առավել կայուն հոգեկան պատրաստականության վիճակ՝ մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման համար:

**Հետազոտության տեսական նշանակությունը:** Ղեկավարվելով սպորտի հոգեբանության կիրառական պահանջներով [Պ. Ա. Ռուդիկ, 1975, Ա. Յ. Պունի, 1979, Վ. Լ. Մարիշուկ, 1984, Ա. Ա. Լալայան, 1985, Հ. Մ. Ավանեսյան, 2000, Ն. Պ. Վոլկով, 2002, Հ. Ա. Բաբայան, 2007 և ուրիշներ] հստակեցված են ըմբիշի մրցման հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջատար գործոնները, նրանց հավաստի համահարաբերակցական կապերը և ձևավորման մեխանիզմները:

Հիմնական հետազոտական ցուցանիշների վերլուծությամբ տրվել են հոգեկան պատրաստականության վիճակի մոդելային բնութագրեր, գործնական առաջարկություններ և երաշխավորագրեր, որոնք կարող են կիրառվել ընթացմարտում և մենապայքարային մյուս մարզաձևերում մարզիկների որակավորման բարձրացման նպատակով:

**Հետազոտության կիրառական նշանակությունը.**

1. Ատենախոսության հետազոտական խնդիրների իրականացման նպատակով պատրաստվել ու գործնականում կիրառվել է լաբորատոր հետազոտությունների համալիր մեթոդների մոդիֆիկացված «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» սարքը

(2010թ.): Սարքը առավել ժամանակակից, ճշգրիտ, մատչելի և բազմաֆունկցիոնալ հոգեախտորոշիչ մեթոդների մարտկոց է, որը մարզումային, մրցակցային և լաբորատոր պայմաններում կիրառական դժվարություններ գրեթե չի առաջացնում:

2. «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» սարքը կարող է կիրառվել ոչ միայն հոգեբան-մասնագետների, այլ նաև մարզիչ-մանկավարժների, մարզական բժիշկների և սպորտային ոլորտի մյուս մասնագետների կողմից՝ արդյունքները վերլուծելով մանկավարժական, բժշկականսաբանական, ֆիզիոլոգիական, կենսամեխանիկական և մարզական այլ գիտությունների տեսանկյունով: Այն կարող է նաև արդյունավետ կիրառվել «Հոգեբանություն» առարկայի տարբեր բաժինների դասավանդման, այդ թվում՝ սպորտի հոգեբանության լաբորատոր ու գործնական պարապմունքների, ինչպես նաև բժշկահոգեբանական այլ նպատակներով:

**Հետազոտված արդյունքների հավաստիությունն ու հիմնավորվածությունը** ապահովված են հետազոտվողների քանակակազմի բավականաչափ ծավալով, առաջադրված խնդիրների լուծման համար համապատասխան մեթոդների կիրառմամբ, հուսալիությամբ, հետազոտության տևողությամբ և բազմափուլայնությամբ, ինչպես նաև փաստացի նյութի մաթեմատիկական անհրաժեշտ մեթոդների կիրառմամբ:

**Հետազոտության փորձաքննությունը:** Հետազոտության արդյունքները 2008–2013 թվականների ընթացքում ներկայացվել են մարզական խորհուրդներին, ներդրվել են մարզական պրակտիկայում, պարբերաբար զեկուցվել և հրատարակվել են Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի, հանրապետական և միջազգային այլ գիտաժողովներում: Ատենախոսության թեմայով հրատարակվել են շուրջ 19 գիտական հոդված ու մեթոդական առաջարկ:

**Աշխատանքի կառուցվածքը:** Ներկայացվող ատենախոսական աշխատանքը շարադրված է 133 համակարգչային էջի վրա, կազմված է ներածությունից, 3 գլուխներից, եզրակացություններից, գիտագործնական առաջարկությունից, գրականության ցանկից և հավելվածից: Օգտագործված գրականության մատենագրական ցանկը կազմված է 191 գրական աղբյուրից: Ատենախոսության տեքստում ներկայացված են 21 աղյուսակ, 15 նկար:

## **ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ատենախոսության ներածական մասում հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, տրված է նպատակը, առաջադրված են խնդիրները, առարկան, օբյեկտը, վարկածը, սահմանված են պաշտպանությանը ներկայացվող դրույթները, գիտական նորույթը, տեսական և գործնական նշանակությունը, ինչպես նաև հետազոտության փորձաքննությունն ու ատենախոսության կառուցվածքը:

Ատենախոսության առաջին՝ «Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները» գլուխը բաղկացած է չորս ենթաբաղվիսներից:

Առաջին ենթաբաղվիսում՝ «Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները և դերը գործունեության տարբեր ոլորտներում», ներկայացված են գործունեության տարբեր ոլորտների (ռազմական,

մանկավարժական, ներքին գործերի, աշխատանքային և այլն) հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերը: Հոգեբանական պատրաստությունը այս ենթազվիում դիտարկվել է որպես գործունեության պայման և կարգավորիչ, հոգեբանական վիճակ, դիրքորոշում, անձի հատկությունների սինթեզ և այլն, որոնք էլ ավելի են դժվարացնում տվյալ հասկացության էությունը: Այստեղ հոգեբանական պատրաստությունը ներկայացված է որպես բարդ և բազմաբովանդակ հոգեբանամանկավարժական գործընթաց, որի ընթացքում ձևավորվում են հոգեբանական պատրաստվածության որոշակի աստիճան և հոգեկան պատրաստականության վիճակները:

Երկրորդ՝ **«Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները սպորտում»** ենթազվիում քննարկվում են հոգեբանական պատրաստության ձևավորման առանձնահատկությունները բարձր նվաճումների սպորտում: Տարբեր հեղինակների հետազոտությունները (Գ.Մ Գագանա, Ա.Ց. Պունի, Պ. Ա. Ռուդիկ, Ն. Ա. Խուդաբով, Հ.Ա. Բաբայան, Հ. Մ. Ավանեսյան, Մ.Պ. Մկրտումյան և ուրիշներ) հաստատում են մարզիկի պատրաստականության ընդհանուր համակարգում (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական) հոգեբանական պատրաստության դերն ու նշանակությունը: Այս ենթաբաժնում հոգեբանական պատրաստությունը ներկայացված է որպես մարզիկի հոգեկան ֆունկցիաների և անձի կարևոր հատկությունների ձևավորման ու կատարելագործման գործառույթ, որը խթանում է մարզիկի օրգանիզմի պոտենցիալ հնարավորությունների դրսևորմանը, ապահովում է օրգանիզմի օպտիմալ վիճակը, ֆունկցիոնալ և պահուստային էներգետիկ պաշարները:

**«Հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերն ըմբշամարտում»** ենթազվիում տրվել են ըմբիշի հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները՝ պայմանավորված մրցակցային գործունեության կառուցվածքային և կանոնադրական վերջին փոփոխություններով:

Առանձնացվել և բնութագրվել են մրցակցային տարբեր ոճի ըմբիշների (տեխնիկական, արագաժամային, ֆունկցիոնալ) հոգեբանական առանձնահատկությունները, վերլուծվել են ըմբիշների մարզումային և մրցակցային գործընթացների արդյունավետության բարձրացմանը նպաստող հոգեբանական բաղադրիչները (Յու. Յա. Կիսելյով, Վ.Ի. Իգումենով, Ա.Ա. Նովիկով, Ն.Կ. Վոլկով, Բ.Ն. Շուստին, Ա.Ն. Բլեբեր և ուրիշներ):

Տվյալ ենթաբաժնում մարզիկի անձը դիտարկվել է իր բոլոր բազմազանությամբ՝ դրդապատճառներ, հույզեր, պահանջմունքներ, հոգեշարժիչ ընդունակություններ և այլն, այսինքն՝ այն իր մեջ ներառում է հոգեբանական պատրաստվածության աստիճանի ամբողջական բնութագիր՝ արտացոլելով մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակը ամբողջությամբ:

Առաջին գլխի չորրորդ՝ **«Ըմբշամարտի հոգեբանական բնութագիրը»** ենթազվիում տրվել են ըմբիշի մարզումային և մրցակցային գործընթացների հոգեբանական բնութագրերը: Մանրամասնորեն ներկայացվել են ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ մեծ բեռնվածության, գոտեմարտի ընթացքում իրավիճակի անընդհատ և կտրուկ փոփոխվող պայմաններում ըմբիշի հոգեկան երևույթների դրսևորման առանձնահատկությունները (մկանաշարժողական զգայություններ, «մասնագիտացված ըմբռնումներ», մոբիլիզացիոն ընդունակություններ, հոգեկան վիճակներ, անտիցիպատիա, դրդապատճառներ և այլն):

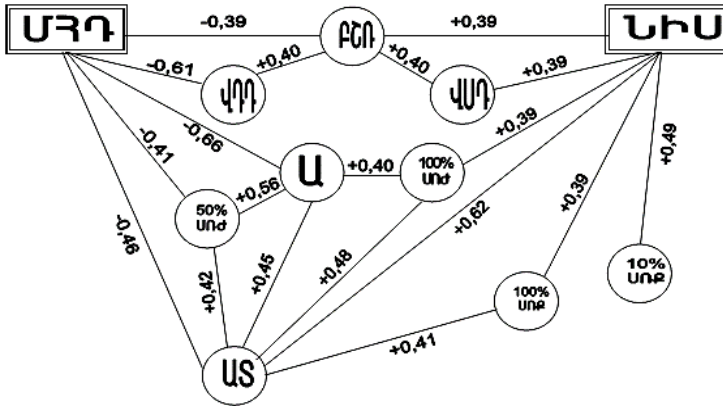
Ատենախոսության 2-րդ գլուխը «**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը**» բաղկացած է երկու ենթագլուխներից:

Առաջին «**Հետազոտության մեթոդները և տեխնիկական բնութագրերը**» ենթագլխում ներկայացված է սպորտի հոգեբանության ժամանակակից կիրառական սկզբունքներով իրականացված միմյանց հետ փոխկապակցված և արդյունքները փոխլրացնող լաբորատոր-գործիքային և ոչ գործիքային մեթոդների տեխնիկական բնութագրերը, ինչպես նաև մեր նախաձեռնության մեջ պատրաստված «Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն» համալիր սարքը նախատեսված հոգեբանական հետազոտությունների իրականացման նպատակով, որը կիրառական մեծ ներդրում ունի սպորտային հոգեբանության բնագավառում: Սարքն իրենից ներկայացնում է հոգեշարժիչ ցուցանիշների և հոգեկան վիճակների ախտորոշման տարբեր մեթոդների համալիր մարտկոց՝ ժամանակակից բարձր զգայական (սենսորային) տեխնիկական հագեցվածությամբ: Այն 6 տարբեր մեթոդների համալիր մարտկոց է (ռեակցիոնետրիա, տեպինգ թեստ, էլեկտրամաշկային դիմադրողականություն, տրեմոմետր, դրդապատճառների և արդյունավետության մեթոդիկա), որոնց միջոցով հնարավոր է ախտորոշել 10 և ավել հոգեբանական ցուցանիշներ:

Երկրորդ՝ «**Հետազոտության կազմակերպման յուրահատկությունները**» ենթագլխում ներկայացված են հետազոտությունների կազմակերպման փուլերը, արդյունքների վերլուծության ուղղությունները, հետազոտության հիմնական ոլորտները (մրցակցային հոգեկան հուսալիություն, անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններ, հուզական վիճակներ, հոգեշարժիչ ընդունակություններ) և հետազոտված հոգեբանական ցուցանիշները:

Ատենախոսության 3-րդ գլխում «**Ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման յուրահատկությունները**» անդրադարձել ենք տարբեր որակավորման ըմբիշների հետազոտված ցուցանիշների համեմատական, համահարաբերակցական կապերի, գործոնային և մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշների հոգեբանական վերլուծություններին:

Առաջին՝ «**Ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ձևավորման առանձնահատկությունները և համեմատական բնութագրերը ըստ մարզական որակավորման աստիճանի**» ենթաբաժնում անդրադառնալով տարբեր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության հետազոտության արդյունքների համահարաբերակցական կապերի վերլուծությանը բարձր և ցածր որակավորման խմբերում ընդգրկված ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշներից մենք ընտրել ենք այնպիսիները, որոնք հետազոտված հոգեկան պատրաստականության վիճակի մյուս ցուցանիշների հանդեպ դրսևորել են առավել շատ համահարաբերակցական հավաստի կապեր: Դրանք են՝ մրցակցային հուզական դիմացկունությունը (ՄՀԴ) և ներքին իմաստավորվածության սթրեսորները (ՆԻՍ): Առանձնացված երկու ցուցանիշները մեր կողմից դիտարկվել են որպես ըմբիշի մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար գործոններ, ինչի մասին վկայում են համահարաբերակցական հավաստի կապերը և կարող են հանդիսանալ որպես ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի գնահատման մոդելային բնութագրերի առաջատար գործոններ:



Ծանոթագրություն՝  
 ◻ - առնչատար ցուցանիշներ  
 ○ - հիմնական ցուցանիշներ

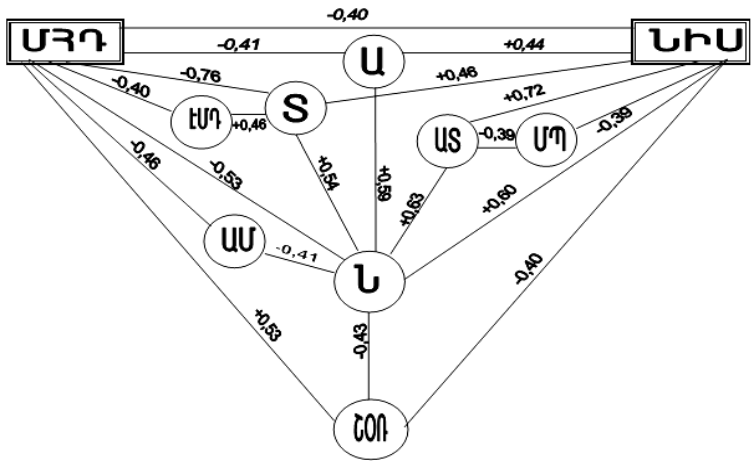
**Նկար 1: Զածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշների համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեկան պատրաստականության վիճակի հետազոտված ցուցանիշների հետ**

Թիվ 1 նկարում հստակ երևում է՝ ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության (ՄՀԴ) և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների (ՆԻՍ) հանդեպ կայունության ցուցանիշների միջև անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր չեն դրսևորվել: Դրանք արտահայտված են բարդ շարժողական ռեակցիայի (ԲԸՌ) և անձնային տագնապի (ԱՏ) ցուցանիշների միջնորդվածությամբ, ինչը հաստատում է նաև մեր կողմից իրականացված գործնական դիտարկումների արդյունքները բուն մարզումների ու մրցումների ընթացքում: Կարելի է այն բնութագրել, որ ցածր որակավորման կամ սկսնակ ըմբիշները ավելի տագնապային են, շարժողական տեմպով ու արագությամբ տարբերվում են բարձրակարգ ըմբիշներից, շատ են տարբեր շարժումներում տեխնիկական խտանները (ոչլուրին (100%), միջին (50%) և բարդ (10%) խնդրի պայմաններում հետազոտված բարդ շարժողական ռեակցիայի սխալի ժամանակ (ՍՌԺ) և քանակ (ՍՌՔ)), գործողությունները նպատակասլաց ու կայուն չեն, դանդաղ են ընթանում տակտիկական մտածողական գործընթացները, թեպետ և ներշնչվող են, բայց անկայուն են հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակները (ապատիա - Ա) և կարող են արագ փոփոխվել: Արտակարգ բարդ իրավիճակները կարող են հանգեցնել հուզական լարվածության տարբեր ձևերի դրսևորմանը (վերջույթների դինամիկ և ստատիկ դող - ՎԴԴ, ՎՍԴ):

Ներկայացված կապերի ամբողջությունը վկայում է, որ ցածր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի կառուցվածքում առկա են դեռևս ձևավորվող անկայուն գործոններ, որոնք, մարզական որակավորմանը

զուգընթաց հետազայում կարող են որակական նոր բնույթ ստանալ և նպաստել մրցակցային գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը, նոր արդյունքների ցուցադրմանը:

Նկար 2-ում ներկայացված բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության (ՄՀԴ) և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների (ՆԻՍ) հանդեպ կայունության ցուցանիշները, ի տարբերություն ցածր որակավորման ըմբիշների, դրսևորել են համեմատաբար ավելի շատ անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր: Նույն ցուցանիշները անմիջական և միջնորդավորված կապերով համահարաբերակցվել են հուզական կայունության (Ն), շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի (ՇՕՌ), նախամեկնարկային տենդի (Տ), ապատիայի (Ա), մարտական պատրաստականության (ՄՊ), անձնային տագնապի (ԱՏ), առավելագույն մոբիլիզացիայի (ԱՄ) և էլետրամաշկային դիմադրողականության (ԷՄԴ) ցուցանիշներով: Այս երևույթը բնութագրում է բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության բարձր մակարդակը, որոնք էլ իրենց հերթին հնարավորություն են ընձեռում, մրցակցային գործընթացում մինչև վերջ պահպանել հոգեկան թարմությունը (հոգեկան դրական վիճակներ, արագ մոբիլիզացում, նպատակասլաց գործողությունների իրականացում, տեխնիկատակտիկական պատրաստականության բարձր մակարդակի դրսևորում):



Ծանոթագրություն՝  
 □ - առաջատար ցուցանիշներ  
 ○ - հիմնական ցուցանիշներ

Նկար 2: Բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության առաջատար ցուցանիշների համահարաբերակցական հավաստի կապերը հոգեբանական պատրաստության հետազոտված ցուցանիշների հետ

Ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության հետազոտված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը ըստ մարզական որակավորման աստիճանի՝ փաստում են այն մասին, որ բարձր և ցածր որակավորում ունեցող ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշները իրենց դրսևորման աստիճանով ու բնույթով միմյանցից էապես տարբերվում են: Ցածր որակավորման ըմբիշների նույնատիպ տվյալների միջին ցուցանիշները զիջում են բարձր որակավորման ըմբիշների միջին ցուցանիշներին: Երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշների միջև համեմատվել են մրցակցային հոգեկան հուսալիության 8 ցուցանիշ՝ մրցակցային հուզական դիմացկունություն (ՄՀՂ), կայունություն-արգելադիմացկունություն (ԿԱդ), դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտ (ԴԷ), հոգեկան վիճակների կանոնավորման ընդունակություն (ՀԿ), ներքին (ՆԱԱ) և արտաքին (ԱԱԱ) անորոշության սթրեսորներ, ներքին (ՆԻՍ) և արտաքին (ԱԻՍ) իմաստավորվածության սթրեսորներ: Նրանց միջև տարբերությունը, ըստ Ստյուդենտի սանդղակի (t) էական է ( $p < 0,05 - 0,001$ ), բացառությամբ մրցակցային դրդապատճառների էներգետիկ ոլորտի (ԴԷ) ցուցանիշի: Այն երկու խմբերում գրեթե միանման է դրսևորվել, և էական տարբերություն չի գրանցվել ( $p > 0,05$ ), ինչը վկայում է, որ ցածր որակավորում ունեցող ըմբիշների մրցակցային դրդապատճառների ոլորտի ակտիվացումը գրեթե չի զիջում բարձր որակավորման ըմբիշներին և անկախ մարզիկների որակավորման աստիճանից՝ այն դրսևորվում է գիտակցական և ենթագիտակցական ոլորտներում ձևավորելով մարզիկների մոտ ցանկություններ, ձգտումներ, մղումներ, հետաքրքրություններ, նպատակներ, հաղթանակի հասնելու համար համառ ու մինչև վերջ պայքարելու հակումներ:

Ամփոփելով ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության հետազոտության արդյունքները՝ այն սահմանել ենք որպես հոգեկան պատրաստականության վիճակի բովանդակային և կառուցվածքային բաղադրամաս, որը մարզիկին հնարավորություն է տալիս պատասխանատու մրցումներում հանդես գալ առավել կայուն և արդյունավետ:

**Երկրորդ «Ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների դրսևորման յուրահատկությունները»** ենթաբաժնի հետազոտական գործընթացն ուղղված է բացահայտելու ըմբշամարտում մրցակցային գործունեության արդյունավետությունն ապահովող հոգեշարժիչ առաջատար ցուցանիշների դրսևորման առանձնահատկությունները: Հետազոտված հոգեշարժիչ ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունն իրականացվել է ըստ ըմբիշների մարզական որակավորման աստիճանի և մրցակցային ոճերի:

Հոգեշարժիչ ընդունակությունների համեմատական վերլուծությունը փաստում է, որ ցածր որակավորման ըմբիշների բոլոր ցուցանիշները դրսևորում են զարգացվածության առավել ցածր մակարդակ և իրենց բնույթով տարբերվում են բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեշարժիչ ընդունակությունների ցուցանիշներից:

Հետազոտված հոգեշարժիչ ընդունակությունների արդյունքների համեմատական վերլուծությունը՝ ըստ մրցակցային ոճերի (*լոբխնիկական, արագաուժային և ֆունկցիոնալ*), վկայում են, որ բարդ շարժողական ռեակցիայի ցուցանիշները առավել բարձր են տեխնիկական ոճի ըմբիշների մոտ ( $205 \pm 6,4$ ): Այս տարբերությունը պայմանավորված է տվյալ ոճի ըմբիշների պատրաստականության առանձնահատկություններով: Տարաբնույթ

տեխնիկական գործողությունները, գոտեմարտի ընթացքում իրավիճակների կտրուկ փոփոխություններն ու բազմաթիվ հնարքների կիրառումը նպաստում են բարդ շարժողական ռեակցիայի ժամանակի կրճատմանն ու կայունացմանը: Սակայն, բարդ շարժողական ռեակցիայի սխալների քանակը ( $3,7 \pm 0,34$ ) գերազանցում է, իսկ մոբիլիզացիոն ընդունակությունը ( $55,4 \pm 0,63$ ) զիջում է մյուս երկու ոճերի ցուցանիշներին, այսինքն՝ այս մրցակցային ոճի մարզիկը որքան ձգտում է արագ գործել, այնքան սխալների քանակը ավելանում է: Ըստ երևույթին դա պայմանավորված է հենց մոբիլիզացիոն ընդունակության ոչ բավարար զարգացվածության մակարդակով, ինչը ցայտուն երևում է հետազոտության տվյալներից:

Պարզ շարժողական ռեակցիայի ( $141 \pm 4,3$ ) և առավելագույն մոբիլիզացիայի ( $67 \pm 0,55$ ) ցուցանիշները բարձր և կայուն են արագաուժային ոճի ըմբիշների մոտ և որպես մարզիկների արագաուժային պատրաստականության հիմնական գործոն՝ պայմանավորում են այդ ընդունակությունների առավել արդյունավետ նրսևորումը: Արագաուժային ոճի ըմբիշները, համեմատած մյուս ոճերին, մրցակցային գործընթացում հաճախ են իրականացնում հատուկ բռնվածքներ, որտեղ անհրաժեշտություն է առաջանում արագ և ճիշտ հակազդել մրցավարի սուլիչի ազդանշանին՝ կատարելով հնարք կամ հակահնարք: Այստեղ փաստորեն որոշիչ դեր է կատարում պարզ շարժողական ռեակցիայի և առավելագույն մոբիլիզացիայի զարգացվածության մակարդակները:

Ֆունկցիոնալ ոճի ըմբիշների պարզ շարժողական ռեակցիայի ( $159 \pm 2$ ) և առավելագույն մոբիլիզացիայի ցուցանիշները ( $60 \pm 0,33$ ) զիջում են, իսկ բարդ շարժողական ռեակցիայի ցուցանիշները ( $232 \pm 6,9$ ) գերազանցում են արագաուժային ոճի ըմբիշների ցուցանիշներին: Նման տարբերությունները կրկին խոսում են այն մասին, որ ըմբշամարտում մրցակցային տարբեր ոճի մարզիկների մոտ շարժողական ռեակցիան և մոբիլիզացիոն ընդունակությունները տարբեր կերպ են դրսևորվում:

Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի և առավելագույն մոբիլիզացիայի 50%-ի տարբերակման ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ նշված երեք ոճերի միջև տարբերություններն աննշան են: Ենթադրվում է, որ տվյալների նման ցուցանիշները նույնպես պայմանավորված են մարզաձևի առանձնահատկություններով, և ըմբիշների մոտ, անկախ մրցակցային ոճից, շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիան և առավելագույն մոբիլիզացիայի 50%-ի տարբերակումը գրեթե միատեսակ են դրսևորվում:

Ինչպես տեսնում ենք, հոգեշարժիչ ընդունակությունները, թե ըստ մարզիկների որակավորման աստիճանի և թե ըստ մրցակցային ոճերի, իրենց դրսևորման բնույթով և զարգացվածության աստիճանով տարբեր են:

**«Ըմբիշների վարքի և դրդապատճառների դրսևորման ձևերը ըստ խառնվածքի հատկությունների»** երրորդ ենթաբաժինը նվիրված է ըմբիշների անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրություններին:

Հետազոտության այս փուլում մեր կողմից հատուկ ուշադրություն է դարձվել ըմբիշների վարքի ու դրդապատճառների դրսևորման ձևերին՝ ըստ խառնվածքի ինտրովերտ ու էքստրավերտ հատկությունների՝ նախամրցումային, բունմրցումային և հետմրցումային իրավիճակներում: Հետազոտված մարզիկների 41 %-ը դրսևորել են խառնվածքի էքստրավերտ, 36 %-ը՝

ինտրովերտ, 23 %-ը՝ ամբողջական հատկություններ: Էքստրավերտ հատկություններին բնորոշ ցուցանիշները գրեթե հակադիր են ինտրավերտ խմբին: Հետազոտված ցուցանիշները արտահայտվում են վարքի դրական և բացասական դրսևորումներով:

**«Ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի գործոնային ցուցանիշների վերլուծություն»** ենթագլխում, մաթեմատիկական գործոնային վերլուծության արդյունքում, հետազոտված յուրաքանչյուր խմբի համար (բարձր և ցածր որակավորում) ստացված գործոնների բազմությունից ընտրվել են չորս գործոնային խմբեր, որոնցում առկա ցուցանիշները առավել հավաստի և անմիջական համահարաբերակցական կապերով կապված են միմյանց ու իրենց բնույթով կենտրոնական դիրքեր են գրավում ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի համակարգում:

Ներկայացվող գործոնների շարքում հիմնականում ընդգրկված են  $r = 0,50$  և ավելի գործոնային կշիռ ունեցող ցուցանիշներ:

Առանձնացված գործոններն անվանակոչվել, դասակարգվել և բնութագրվել են հետևյալ կերպ.

1. **«Մոբիլիզացիոն պայտրաստականության»** գործոն: Բարձր որակավորման ըմբիշների առաջին գործոնը իր մեջ ներառել է 15 ցուցանիշ, որոնց բեռնվածության գոտին կազմում է  $r = 0,50 - 0,95$ : Ըստ բնույթի՝ ցուցանիշները բաժանվել են մոբիլիզացիոն, զգայաշարժողական, գործունեության արդյունավետության, սխալ գործողությունների (անարդյունավետության), տազնասպի, ներքին իմաստավորվածության և անորոշակիության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության, հոգեկան վիճակների կանոնավորման կարողության խմբերի:

2. **«Սթրեսկայունության»** գործոն: Նշված գործոնի ցուցանիշների առատությունը (15 գործոն) փաստում են բարձր որակավորման ըմբիշների կայունությունը տարբեր նշանակության սթրեսորների հանդեպ:

3. **«Մրցակցային հոգեկան հոսսայինության»** գործոն: Այս գործոնը իր մեջ ներառել է 8 գործոնային նշանակալի բեռնվածություն ունեցող ցուցանիշներ, որտեղ տեղ են գտել առավելապես մրցակցային դրդապատճառները, հուզական վիճակների կանոնավորման և ինքնականոնավորման կարողությունները, առավելագույն մոբիլիզացիայի տարբերակման ցուցանիշները:

4. **«Հոգեշարժիչ»** գործոն: Այս գործոնում առկա է 7 ցուցանիշներ, որոնք ընկած են ըմբիշի ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստականության արդյունավետ դրսևորման հիմքում (շարժողական ռեակցիան, առավելագույն մոբիլիզացիայի և բարդ խնդիրների պայմաններում իրականացվող շարժողական գործողությունների իրականացման ընդունակություններ և այլն):

Համեմատելով բարձր և ցածր որակավորում ունեցող ըմբիշների գործոնային խմբերի ցուցանիշների դրսևորման առանձնահատկությունները, գործոնային կշիռները և քանակակազմը՝ հանգել ենք հետևյալ եզրահանգմանը, որ բարձր որակավորման ըմբիշների չորս գործոնների ամբողջությունը, նրանցում դրսևորված ցուցանիշներով հանդերձ, կարող են բնութագրել մարզիկի բարձր հոգեկան պատրաստականության վիճակը և ծառայել որպես ըմբշամարտի հավաքական թիմերի հոգեբանական սպասարկման մոդելային բնութագրեր:

Ցածր որակավորման ըմբիշների հետազոտված ցուցանիշների վերլուծությունը առավել հիմնավոր դարձրեց պատկերացումը ըմբիշների բարձր մրցակցային արդյունքների ցուցադրման հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջատար գործոնների յուրահատկություններն ու մեխանիզմները:

Հինգերորդ «**Մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման հոգեբանական յուրահատկություններն ըմբշամարտում**» ենթաբաժնի հիմնական հետազոտական գործընթացի նպատակն է բացահայտել վերջին տարիներին ազատ ոճի ըմբշամարտում մրցակցային արդյունքների որոշիչ ցուցանիշներ հանդիսացող հնարքների կատարման հոգեբանական յուրահատկությունները:

Դիտումների արդյունքում առանձնացրել ենք տոկոսային բարձր հարաբերությամբ չորս հնարքներ: Դրանք են՝ 1. բռնվածք ոտքից (80 – 90%), 2. մրցագորգից մրցակցին դուրս մղելը (70 – 80%), 3. գցում թեքումով՝ բռնած ոտքը կամ ոտքերը (50 – 60%), 4. շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով (20 – 30%) հնարքները:

Արդյունավետության ցուցանիշ հանդիսացող վերը նշված հնարքների հոգեբանական յուրահատկությունների ուսումնասիրության նպատակով հետազոտված ըմբիշներից առանձնացրել ենք երկու խումբ.

1. Առաջին խմբում ընդգրկվել են 15 այնպիսի ըմբիշներ, ովքեր դրսևորել են հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման առաջատար գործոնների ցածր մակարդակ:

2. Երկրորդ խմբում՝ 15 բարձր ցուցանիշներ դրսևորած ըմբիշներ:

Մարզումային և մրցակցային գործընթացներում գնահատվել և համեմատական վերլուծության են ենթարկվել երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշների կողմից կատարվող առանձնացված չորս հնարքների արդյունավետությունն ու ճշգրտությունը:

Արդյունավետության գնահատման համեմատական վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ երկու խմբերում ընդգրկված ըմբիշները ուսումնասիրված հնարքները մարզումների ընթացքում, ստուգողական գոտեմարտերում կիրառում են գրեթե նույն արդյունավետությամբ: Դա վկայում է, որ սպորտային կատարելագործման փուլում, մարզումների ընթացքում ըմբիշները հասնում են տեխնիկական հնարքների կատարյալ տիրապետման: Սակայն հնարքների կատարման արդյունավետության պատկերն այլ է մրցակցային գործընթացում: Երկրորդ խմբում բոլոր չորս հնարքների արդյունավետությունը մի փոքր մեծացել է, առաջին խմբում, ընդհակառակը, արդյունավետությունը գրեթե երկու անգամ նվազել է:

Տվյալների նման տարբերությունը խոսում է այն մասին, որ տեխնիկական հնարքների կատարման արդյունավետությունը մրցակցային գործընթացում շատ կողմերով պայմանավորված է մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի առաջատար ցուցանիշներով:

Ելնելով մարզիկի մրցակցային գործունեության գնահատման ընդհանուր տեխնիկական չափորոշիչներից և հոգեբանական գործոններից՝ կարելի է եզրակացնել, որ ըմբշամարտում տեխնիկական պատրաստության ոլորտի զարգացումն ու կատարելագործումը դեռ չեն հանդիսանում ըմբշամարտում բարձր մրցակցային արդյունավետության և հաղթանակի գրավական:

## ԵԶՐԱԿԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մասնագիտական գրականության վերլուծության և բուն հետազոտության արդյունքները հնարավորություն ընձեռեցին հանգել հետևյալ եզրակացություններին.

1. Սպորտային հոգեբանության և մարզիկների պատրաստության համապատասխան գիտամեթոդական գրականության մեր կողմից ուսումնասիրված աշխատանքներում բավարար չեն արժարժված ըմբիշի սպորտային պատրաստության գործընթացում հոգեբանական սպասարկման և հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորման հիմնահարցերը:

2. Մարզական տարբեր որակավորման ըմբիշների հոգեկան պատրաստականության վիճակի հիմնական ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը վկայում է, որ բարձր որակավորման ըմբիշների հոգեբանական պատրաստությունը իր բովանդակային կառուցվածքով, քանակական, որակական ցուցանիշներով յուրովի ձևավորված և փոխկապակցված համակարգ է, որը կանոնակարգվում ու կատարելագործվում է մարզական վարպետությանը զուգընթաց: Ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակի առաջատար գործոններն են մրցակցային հուզական կայունությունն ու դիմացկունությունը և սթրես գործոնների նկատմամբ զգայունակությունը (ներքին ու արտաքին իմաստավորվածության և նշանակության սթրես գործոններ), որոնք՝ որպես մրցակցային հոգեկան հուսալիության հիմնական բովանդակային և կառուցվածքային բաղադրամաս, ապահովում են մրցումներին մարզիկի կայուն և արդյունավետ մրցելույթները: Այն կարող է հիմք հանդիսանալ ենթադրելու հոգեկան պատրաստականության վիճակի մասին:

3. Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ մարզիկի տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստականությունների առավել դրսևորման արդյունավետությունն ապահովող բոլոր տեսակի հոգեկան ցուցանիշները (հոգեշարժիչ, անձնային, հոգեֆիզիոլոգիական և այլն), ընթանում են հոգեկան վիճակների (յարվածություն, տագնապ, տրամադրություն, ագրեսիվություն, սթրես և այլն) որոշակի ֆոնի վրա, ինչը մարզիկներից պահանջում է հոգեկանի մշտական կառավարում և ինքնականոնավորում:

4. Ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը, ի տարբերություն բարձր որակավորման ըմբիշների, մեծամասամբ պայմանավորված է հոգեշարժիչ ընդունակություններով, որոնք ավելի անկայուն են ու հաճախ կարող են փոփոխվել արտաքին և ներքին ազդակների ներքո: 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:

5. Էապես տարբերվում են հոգեկան պատրաստականության վիճակի գործոնային ցուցանիշների կառուցվածքային և բովանդակային համեմատական բնութագրերը բարձր և ցածր մարզական որակավորում ունեցող ըմբիշների խմբերի միջև: Դա վկայում է, որ միևնույն գործոնը մարզական պատրաստության տարբեր փուլերում և վիճակներում կարող է իր կառուցվածքում պարունակել տարբեր ցուցանիշներ ու համահարաբերակցական կապեր: Ըմբիշի հոգեկան պատրաստականության վիճակը կարող է ներառել

հոգեբանական գործոնների հետևյալ ձևերը՝ «մոբիլիզացիոն պատրաստականության», «սթրեսկայունության», «մրցակցային հոգեկան հուսալիության» և «հոգեշարժիչ» գործոններ:

6. Մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրումը ներկայիս ըմբշամարտում առավելապես իրականանում է հետևյալ հնարքների կիրառմամբ՝ բռնվածք ուռքից, մրցագորգից մրցակցին դուրս մղելը, գցում թեքումով՝ բռնած ուռքը կամ ուռքերը և շրջում ոլորումով՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով, որոնց տեխնիկայի հիմքում ընկած են «մասնագիտացված ըմբռնումները», մկանաշարժողական, տարածաժամանակային, արագաուժային զգայությունները, հոգեշարժիչ, մոբիլիզացիոն ընդունակություններն ու ֆունկցիաները, իսկ տակտիկական կառուցվում է տակտիկական մտածողության և մյուս հոգեկան երևույթների համատեղ դրսևորումների արդյունքում (անտիցիպատիա, կանխազգացում, մրցակցի մտահղացումների կռահում և հակահնարքի կիրառում):

7. Երկարամյա դիտարկումների արդյունքներից պարզվում է, որ մրցումների կանոնադրական փոփոխությունները ազդել են ոչ միայն ըմբշամարտի մարտավարության ու դիտարժանության վրա, այլև ի հայտ են եկել մրցակցային անհատական նոր ոճերի դրսևորումներ (տեխնիկական, արագաուժային, ֆունկցիոնալ ոճեր): Յուրաքանչյուր ոճ ենթադրում է հոգեկան պատրաստականության վիճակի յուրովի դրսևորում, ինչը հանգեցրել է հոգեբանական պատրաստության գործընթացի անհատականացման հիմնահարցին:

### **Ատենախոսության հիմնական դրույթներն արտացոլված են հրատարակված հետևյալ աշխատանքներում.**

1. **Гегамян В.К.**, Личностные факторы соревновательной психической надежности в борьбе. Материалы международной научной конф. психологов физической культуры и спорта “Рудиковские чтения”. Москва, 2007г., с. 35
2. **Գեղամյան Վ.Ղ.**, Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման յուրահատկությունները ըմբշամարտում: Հանրապետական XXXV գիտամեթոդական կոնֆ. Նյութեր.: Երևան, 2008թ., էջ 53-56
3. **Գեղամյան Վ.Ղ.**, Հոգեբանական պատրաստության արդի պահանջներն ըմբշամարտում: Հանր. Գիտ. Նստ. նյութեր: Գյումրի, 2009թ., էջ 342- 343
4. **Գեղամյան Վ.Ղ., Բաբայան Հ.Ա.**, Պատանի ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության խնդիրները: Հանրապետական XXXVI գիտամեթոդական կոնֆ. նյութեր: Երևան, 2009թ., էջ 60-63
5. **Գեղամյան Վ.Ղ.**, Պատանի ըմբիշների հոգեբանական պատրաստության առանձնահատկությունները մասնագիտացման նախնական փուլում: «Անձի զարգացման հիմնախնդիրները»: Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Երևան, 2009, էջ 54-57
6. **Գեղամյան Վ.Ղ., Բաբայան Հ.Ա.**, Հոգեբանական պատրաստության պահանջները և հոգեբանի գործունեության յուրահատկությունները ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում: Միջազգային գիտաժողովի նյութեր Ա Պրակ. Վանաձոր, 2009, էջ 189-193
7. **Гегамян В.К., Бабаян А.А., Степанян А.Г.**, Результаты исследований общих и специфических свойств личности борцов. Международный научный конгресс “Олимпийский спорт и спорт для всех”; Украина; 2010, с.437

8. **Гегамян В.К., Бабаян А.А.**, Новый подход к психодиагностическому обеспечению в спорте высших достижений /Методика «ПдМ-10»/ Материалы VI Международной научной конф. Психологов Физической культуры и спорта “Рудиковские чтения”. Москва, 2010 г., с. 254-256
9. **Գեղամյան Վ.Ն.**, Հոգեշարժիչ ֆունկցիաների դերը ըմբիշի տեխնիկատարողական պատրաստության համակարգում: Հանր. XXXVII գիտամեթոդական կոնֆ. Նյութեր: Երևան, 2010թ. էջ 69-73
10. **Գեղամյան Վ.Ն.**, Մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման պատրաստականության հոգեբանական ցուցանիշները ըմբշամարտում: «Հայաստանի Հանրապետության անկախության հռչակագրի ընդունման 20-ամյակին նվիրված», Գյումրի, 2010 թ. էջ 364-367
11. **Գեղամյան Վ.Ն.**, Շարժողական ռեակցիայի դրսևորման առանձնահատկություններն ըմբիշի մրցակցային գործունեության մեջ: Հանր. XXXVIII գիտամեթոդական կոնֆ. Նյութեր, Երևան, 2011թ. էջ 99-102
12. **Гегамян В.К.**, Психологические особенности эффективности выполнения после жеребьевки приема “захват ноги” в борьбе. Материалы VIII международной научной конф. психологов физической культуры и спорта “Рудиковские чтения”., Москва, 2012 г., с. 131-133
13. **Գեղամյան Վ.Ն.**, Հնարքների կատարման արդյունավետության հոգեբանական յուրահատկություններն ըմբշամարտում: Երևանի Պետական Համալսարան: Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները, IV Միջազգային գիտաժողով: Երևան, 2013թ., էջ 56-59
14. **Գեղամյան Վ.Ն., Բաբայան Հ.Ա.**, Ըմբիշի մրցակցային հոգեկան հուսալիության ձևավորման յուրահատկությունները: Միջազգային 41-րդ համաժողովի գիտական հոդվածների ժողովածու: Երևան, 2014թ., էջ 72-75
15. **Гегамян В.К., Степанян А.Г., Софьян Т.Ш.**, Современный подход в управлении стрессом в профессиональной деятельности спортсменов. ІV. Արևմյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի 90-ամյակին նվիրված գիտաժողով: Երևան, 2014թ., էջ 452-456
16. **Գեղամյան Վ.Ն.**, Մարզական տարբեր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության դրսևորման բնութագրերը: XIX Միջազգային գիտական կոնգրես, Օլիմպիական սպորտ և սպորտ բոլորի համար, Երևան 2015, էջ 229-232
17. **Гегамян В.К.**, Изучение факторов уровня психологической подготовленности борцов. Материалы XI Международной научной конф. психологов физической культуры и спорта “Рудиковские чтения”.Москва, 2015 с. 175-178
18. **Гегамян В.К., Кайфаджян Т.М.**, Роль темперамента в настольном теннисе. Материалы XI Международной научной конф. Психологов Физической культуры и спорта “Рудиковские чтения”., Москва, 2015 с. 72-75
19. **Գեղամյան Վ.Ն.**, Հոգեշարժիչ ընդունակությունների դրսևորման յուրահատկություններն ազատ ոճի ըմբշամարտում: ԵՊՀ - Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները, V Միջազգային գիտաժողով: Երևան 2015թ. էջ 81-84

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ

Автореферат диссертации соискание на ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – «Общая психология, теория и история психологии, психология личности»

Защита диссертации состоится 4 – ого июля 2016 г. в 12<sup>00</sup>на заседании специализированного совета по психологии и философии 064 ВАК РА, по присуждению ученых степеней при Армянском государственном педагогическом университете им. Х. Абовяна, по адресу: 0010, г. Ереван, ул. Тиграна Меца 17.

### Р Е З Ю М Е

**Актуальность исследования.** В спорте высших достижений, в спортивных науках, в том числе и в спортивной психологии, основной задачей является выявление факторов результативности соревновательной деятельности в различных видах спорта, связаны с техническим и тактическим мастерством спортсмена, уровнем его физической и психологической готовности и т.д.

В системе спортивной подготовки спортсмена особая роль принадлежит психологической подготовке.

Постоянные изменения правил соревнований, а также структуры соревновательной деятельности почти во всех видах спорта, в том числе и в борьбе, ставят новые задачи перед психикой спортсмена.

Проблема изучения психологической подготовки позволит решать актуальные задачи не только в данном виде спорта, но и в спорте в целом, физическом воспитании, а также аналогичных сферах деятельности.

**Цель исследования:** выявить и обосновать первичные факторы формирования состояния психической готовности борца к соревнованию, характеризовать их взаимосвязи, особенности проявления и взаимосвязи, механизмы достижения высоких спортивных результатов.

#### **Задачи исследования.**

1. Исследовать наиболее значимые показатели психических функций состояния психологической готовности борцов и выявить их корреляционные связи.
2. Изучить особенности формирования состояния психологической готовности борцов различной квалификации.
3. Разработать рекомендации, разработать модельные характеристики психологической готовности борцов разных квалификаций.
4. В соответствии с современными технологиями и требованиям разработать комплексную методику психодиагностики и психологического обслуживания борцов.

**Научная новизна работы:** В борьбе основы и механизмы формирования состояния психологической готовности спортсменов различной спортивной

квалификации по уровню своего развития и закономерностям проявления на отдельных этапах спортивного совершенствования различны. Процесс психологической подготовки рассматривается как целостная система формирования степени психологической готовности спортсменов, которая позволяет борцу в ответственных соревнованиях для демонстрации высоких соревновательных результатов проявить устойчивое состояние психологической готовности к.

#### **Теоретическое значение исследования.**

Руководствуясь психологическими требованиями спорта [П.А. Рудик, 1975; А.Ц. Пуни, 1979; В. Л. Марищук, 1984; А. А. Лалаян, 1985; Г. М. Аванесян, 2000; Н. П. Волков, 2002; А. А. Бабаян, 2007 и др.] определены первичные факторы соревновательной психологической готовности борца, их механизмы формирования и достоверные корреляционные связи.

На основе анализа основных результатов исследований определены модельные характеристики состояния психологической готовности и практические рекомендации, которые могут быть использованы в борьбе и в других видах единоборств для повышения квалификации спортсменов.

#### **Практическая значимость исследования**

1. Для решения задач диссертационного исследования подготовлен и апробирован на практике “Многофакторный психодиагностический” модифицированный прибор (2010) с комплексом методов для лабораторных исследований. Прибор включает в себе наиболее современную, точную и доступную, многофункциональную батарею методов, которая не вызывает трудностей при использовании в лабораторных условиях, в тренировках и соревнованиях.
2. “Многофакторный психодиагностический” прибор могут использовать не только психологи-специалисты, но и тренеры-педагоги, спортивные врачи а также другие специалисты в области спорта, анализируя результаты в аспекте педагогической, медикобиологической, физиологической, биомеханической и других спортивных наук. Прибор можно эффективно использовать при преподавании различных разделов предмета “психология”, в том числе лабораторных и практических занятиях по психологии спорта.

**Апробация диссертации.** Результаты исследования в 2008-2013 годов представлены тренерскому совету, внедрены в спортивную практику, периодически докладывались и публиковались в Армянском государственном институте физической культуры, на республиканских и международных конференциях.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, 3-х глав, списка использованной литературы и приложений.

Объем работы составляет 133 компьютерных страниц. Список исследованной литературы составляет 191 источник. В работе представлены 21 таблица, 15 рисунков.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION FEATURES  
IN WRESTLING

Thesis abstract on scientific degree of candidate of psychological sciences, specialty 19.00.01 - General psychology, theory and history of psychology, psychology of person.

Defense of the thesis will be held in 4<sup>th</sup> of July 2016 at 12<sup>00</sup> at the session of the Specialized Council for psychology and philosophy 064 HAC RA for granting scientific degrees at the Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan.

Address: Yerevan 0010, Tigran Metc str. 17

SUMMARY

**The relevance.** In high achievements sport, sports sciences, as well as sports psychology, the main task is to identify the factors impact of competitive activity in several sports are associated with the technical and tactical skill of the athlete, the level of his physical and psychological readiness, etc.

Psychological preparation occupies a special place in the system of athlete training.

Constant changes in the rules of the competition, as well as the structure of competitive activity in almost all sports, including wrestling, pose new challenges to the psyche of the athlete.

The problem of studying the psychological preparation will help to solve actual problems, not only in the sport, but also in sports in general, physical education, as well as analogical areas.

**The purpose of the study is** to identify and justify the primary factors of the state of mental readiness of fighter for a competition to determine their relationship, especially manifestations and mechanisms of achieving high results.

**Objectives of the study.**

1. To investigate the significant indicators of the most important mental functions of state of psychological readiness fighters and reveal their correlations.
2. To examine the features of formation of the state of psychological readiness of the fighters of different qualifications.
3. To develop recommendations to prepare model characteristics of psychological readiness of the fighters of different qualifications.

4. In accordance with the requirements of modern technology and to develop a comprehensive methodology psycho diagnostic psychological services wrestlers.

**The innovation of the study.** Wrestlers of different qualifications at different stages of sports skill in the formation of the level of development and manifestation of preparedness mechanisms have different laws. The process of psychological training is seen as a holistic system of formation degree of psychological readiness of the athletes, which allows the wrestler in important competitions to show a steady state of psychological readiness for demonstration of high competitive results.

**The theoretical value of the study.**

Guided by the psychological demands of sports [P.A. Rudick, 1975; A.Ts. Puni, 1979; V.L. Marishchuk, 1984; A.A. Lalayan, 1985; G.M. Avanesyan, 2000; N.P. Volkov, 2002; A.A. Babayan, 2007, and others.] identified the primary factors of psychological preparedness of competitive wrestlers, their mechanisms of formation and correlations.

When analyzing the results of basic research are defined modeling characteristics of the state of psychological readiness and practical recommendations that can be used in combat and in other types of martial arts training for athletes.

**The practical significance**

1. To solve the problems of dissertation research was prepared and tested in practice "Multivariate psycho diagnostic" modified device (2010) with a set of methods for laboratory research. The device includes a more a more modern, accurate and affordable, multi-functional battery of methods that can be used both in the laboratory and during training and competition.
2. "Multivariate psycho diagnostic" device can be used not only psychological experts but coaches and teachers, sports doctors and other professionals in the field of sports, analyzing the results in terms of pedagogical, biomedical, physiological, biomechanical and other sports sciences. The device can be used effectively in the laboratory and practical classes on sports psychology.

**Approbation of the dissertation.** The results of studies presented in the 2008-2013 coaching advice, rooted in sports practice, periodically reported and published in the Armenian State Institute of Physical Culture, at national and international conferences.

**Structure of the thesis.** The thesis consists of an introduction, 3 chapters, bibliography and appendices.

The volume of work is 133 pages of printed. The paper presents the 21 table, 15 illustrations.

On the topic of the dissertation are published 19 articles.



