

ОСОБЕННОСТИ И ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ» (на примере Джавахского региона)

В системе многолетней подготовки армянской национальной борьбы «Кох» существует проблема формирования адаптационных процессов в организме танцоров-борцов всех возрастов к соревновательным нагрузкам. В статье отражены некоторые аспекты данной проблемы. В связи с этим проведен анализ соревновательной деятельности армянской национальной борьбы «Кох». Рассмотрены отличительные признаки, качественные особенности соревновательного процесса в армянской национальной борьбе «Кох». Выявлены требования по правилам соревнований, касающихся порядка проведения соревнований, западноармянских и восточноармянских разновидностей борьбы «Кох». Получены количественные значения параметров времени, энергозатрат и отдыха на соревнованиях различных весовых категорий. У танцоров-борцов выявлено состояние функциональных систем организма в различные периоды соревновательной деятельности и периодичность изменений этих состояний. Определены задачи тренировочного процесса для формирования адаптации организма танцоров-борцов к условиям соревновательной деятельности.

Ключевые слова: «Кох», соревновательная деятельность, танцоры-борцы, многолетняя подготовка, адаптация.

Постановка научной проблемы и её актуальность

Основным атрибутом состязания как особой разновидности деятельности является соревнование. В силу исторически сложившихся условий деятельности в конкретных видах единоборств сорев-

нования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований.

Армянская национальная борьба «Кох» имеет важнейшее отличие от других видов единоборств, в том числе и с точки зрения соревнований и подготовки к ним. Однако существуют некоторые, общие для всех видов состязания, особенности соревновательной деятельности. Эти особенности, в основном, психологические.

В общей форме психологический аспект спортивного единоборства выражается в непосредственном взаимодействии соревнующихся соперников, при котором каждая из соперничающих сторон стремится к одной и той же цели – достичь превосходства над соперником. Соревнования являются основой существования и развития любого вида спорта. Специальные организованные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных, физических возможностей человека, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижения результатов, победы в регламентированных специальными правилами условиях неантагонистического соперничества, специфического для конкретного вида состязания.

Несмотря на довольно широкое развитие исследовательских работ в области психологии спорта, в целом, вопрос о специфических особенностях и о психологической структуре соревновательной деятельности в армянской национальной борьбе «Кох» до настоящего времени ос-

тается не исследованным.

Между тем состязания в его различных видах представляет собой благоприятную базу для психолого-педагогического анализа данной специфической деятельности человека. Наличие обостренных ситуаций во время соревновательной деятельности облегчает возможность наблюдать и исследовать психолого-педагогические функции и черты личности танцоров-борцов в самых различных взаимосвязях, ситуациях. Это предъявляет повышенные требования к качеству управления подготовкой танцоров-борцов, непременным условием которого является объективная оценка достигнутого уровня мастерства. Основу такой оценки, наряду с другими показателями, составляют результаты контроля соревновательной деятельности. Только в условиях острого соперничества в полной мере проявляются как положительные, так и отрицательные стороны подготовленности танцоров-борцов.

Содержание намеченных программ подготовки в значительной степени зависит от полноты и достоверности информации, полученной в результате контроля соревновательной деятельности танцоров-борцов. В качестве основных критериев оценки соревновательной деятельности и спортивного мастерства танцоров-борцов мы рекомендуем использовать показатели эффективности и результативности. Вопросы контроля и оценки соревновательной деятельности танцоров-борцов находились прямо или косвенно в центре нашего внимания. Однако каждый конкретный случай ограничивался решением лишь отдельных частных задач, которые стояли перед исследователем. Насущные требования работы с танцорами-борцами обуславливают необходимость системного подхода к решению данной проблемы, как с позиции оценки вклада каждого танцора-борца в конечный результат выступления,

так и позиции управления учебно-тренировочным процессом. Рассматривая соревновательную деятельность, мы возводим её в ранг интегрального показателя, а спортивные состязания –

результат, как один из ведущих критериев эффективности учебно-тренировочного процесса. При управлении тренировочным процессом предлагается сконцентрировать усилия на анализе соревновательной деятельности отдельных танцоров-борцов, в частности только в условиях соревнований в достаточной мере проявляются положительные и отрицательные стороны подготовленности танцоров-борцов. По нашему мнению, только лишь разносторонне изучив соревновательную деятельность, можно разработать адекватную ей систему тренировок. Оценка уровня подготовленности отдельных танцоров-борцов на основе контроля их соревновательной деятельности представляет значительную трудность.

Перспектива разработки этой проблемы привлекает наше внимание, по этому вопросу убедительной представляется точка зрения Платонова В.Н., 2005г.[9, с. 137-140]. Он считает, что спортивный результат зависит от целого ряда основополагающих характеристик соревновательной деятельности, в значительной мере независимых друг от друга. Существует необходимость установить четкие субординационные отношения между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности. По его мнению, необходимо выявить факторы подготовленности, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности спортсменов. Вся система совершенствования отдельных компонентов подготовленности должна тесным образом увязываться с необходимостью установления условных компонентов соревновательной деятельности, так как между ними существуют чёткие субор-

динационные взаимоотношения:

- спортивный результат, как интегральная характеристика подготовленности танцора-борца;
- основные компоненты соревновательной деятельности;
- интегральные качества, определяющие эффективность выполнения основных составляющих соревновательной деятельности;
- основные функциональные параметры, обеспечивающие эффективное выполнение программы соревнований;
- частные показатели.

Полное решение проблемы критериев эффективности тренировочного процесса, являющегося в значительной мере фундаментом спортивного результата, может быть обеспечена при комплексном контроле, который не отрицает, а предполагает обязательный учёт показателей деятельности танцоров-борцов в соревнованиях. Оценке эффективности и соответствующей коррекции могут подвергаться различные компоненты учебно-тренировочного процесса уровня мастерства. Например, можно рассматривать показатели соревновательной деятельности танцоров-борцов с позиции оценки эффективности различных вариантов предстартовой разминки. Необходимость учёта специфики сложных, неоднозначных ситуаций при подборе адекватных средств тренировки и использования показателей соревновательной деятельности для соответствующей коррекции учебно-тренировочного процесса. Контроль соревновательной деятельности в армянской национальной борьбе «Кох» должен быть направлен и на определение вклада каждого танцора-борца в общий результат данной команды.

Анализ специальной литературы показал, что процесс оценки соревновательной деятельности в армянской национальной борьбе «Кох» мы рассматриваем с позиции выбора критериев,

оценки и способа оценивания. Сопоставление показателей соревновательной деятельности с параметрами выступления других видов единоборства позволяет определить характер и величину различий между сравниваемыми показателями: больше-меньше, лучше-хуже и т.п. Эта информация позволяет лишь разрабатывать стратегию и тактику выступления танцоров-борцов на соревнованиях. Но это явно недостаточно для того, чтобы управлять учебно-тренировочным процессом или оценить вклад каждого из танцоров-борцов в конечный результат поединков.

Сопоставление показателей соревновательной деятельности, регистрируемых в процессе последовательных изменений с результатами контроля на предыдущих турнирах, позволяет определить лишь направленность изменений и степень сдвигов регистрируемых величин: больше-меньше, выше-ниже, лучше-хуже и тому подобное. В практике мы применили подход с позиций оценки показателей соревновательной деятельности, которая основывается на сопоставлении реальных величин с определенным эталоном или модельными параметрами, характерными для эффективности соревновательной деятельности. Очевиден тот факт, что использование модельных характеристик позволяет получить лишь относительную оценку показателей соревновательной деятельности, не отражающую качественных изменений в подготовленности танцоров-борцов. Очевидно, что подобный подход позволяет получить оценку показателей соревновательной деятельности квалифицированных танцоров-борцов в абсолютных величинах, указывающих на меру необходимого совершенствования отдельных сторон их подготовленности. В настоящее время с нашей стороны разработаны такие способы оценки показателей соревновательной деятельности, которые могут быть применены для

определения и для вынесения корректив, оптимизирующих учебно-тренировочный процесс.

Интерпретация фактов: Анализ педагогической и психологической структуры соревновательной деятельности в армянской национальной борьбе «Кох» не может быть выполнен, если соответствующие исследования не будут опираться на анализе человеческой деятельности вообще. В психолого-педагогической литературе деятельность классифицируют в основном на трудовую, учебную и игровую. Трудовая деятельность является первостепенным, главным видом деятельности, который выступает в единстве трех аспектов:

- предметно-действенным (как процесс, в котором человек при помощи средств труда, вызывает заранее намеренное изменение предмета труда);
- физиологическом (как функция человеческого организма);
- психологическом (как осуществление сознательной цели, проявлении воли, внимания, интеллектуальных свойств человека и т.д.).

Для нашего исследования последний аспект, несомненно, играет важную роль именно с этих позиций. Предметом психолого-педагогического анализа деятельности можно рассматривать личность танцора-борца как субъект соревновательной деятельности.

В психолого-педагогической литературе, деятельность рассматривается как единица жизни, опосредованная психическим отражением, реальная функция которого состоит в том, что она ориентирует субъекты в предметном мире; как система, имеющая строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие; как позиция по отношению к людям, к обществу, которую человек утверждает всем существом, в деятельности проявляющейся и формирующейся; как процесс создания человеком условий

для своего существования и развития. Философское понимание деятельности конкретизировано в психологической теории деятельности А.Н. Леонтьевым 2005г.[8], на основе развиваемых ведущими психологами (Л.С. Выготский, 2009г. и С.Л. Рубинштейн, 2015г.) и физиологами (Н.А. Бернштейн, 2012г. и П.К. Анохин, 1979г.) взглядов на системность строения психики, на понимание психических функций как сложных функциональных динамических систем. Основные принципы анализа деятельности, развиваемых Леонтьевым А.Н., заключаются в следующем. Исходной и основной формой человеческой деятельности является внешняя и чувственно-практическая. Внутренний план деятельности, внутренние психические операции и действия формируются в процессе интериоризации.

В деятельности выделяют следующие компоненты:

- мотив предмета, который побуждает деятельность и на который направлена цель, представление о результате действия;
- объективно-предметные условия осуществления деятельности, среди которых важнейшими являются средства достижения цели.

Цель, данная в определенных условиях, составляет задачу деятельности. Перечисленные компоненты составляют предметное содержание деятельности, которое может быть различным в зависимости от особенностей каждого из них и взаимоотношений между ними. Отношения между компонентами являются подвижными, изменчивыми. То, что является целью деятельности, может при других условиях стать её способом, и наоборот, способы деятельности могут становиться действиями. Подвижность этих отношений выражается также в том, что одна и та же цель может достигаться разными способами, как одними и теми же спосо-

бами могут быть достигнуты разные цели.

Аналогичным образом можно представить взаимоотношения целей и мотивов деятельности. Они могут совпадать друг с другом, когда цель является одновременно и мотивом, побуждающим субъект к деятельности; они могут быть и разведены, тогда отношения между ними будут более или менее содержательными.

В общем потоке деятельности А.Н. Леонтьев выделил три типа специфических единиц, которые теснейшим образом связаны с перечисленными компонентами, являющимися элементами структуры целостного акта деятельности и характеризует её строение. Отдельная деятельность может быть выделена по критерию побуждающих её мотивов; действия–процессы, подчиняющиеся сознательным целям; операции непосредственно зависят от условий достижения конкретных целей.

Положения о структуре деятельности, выдвинутые А.Н. Леонтьевым и развитые С.Л. Рубинштейном, Б.Г. Ананьевым в 2005 году, А.В. Запорожцем в 1986 году, показывают, что деятельность является той системой, внутри которой получает свое назначение, функционирует и развивается психика. То есть соревновательная деятельность есть то необходимое условие и пространство, в котором формируется и развивается личность состязательного танцора–борца.

Отдельные конкретные виды деятельности можно различать между собой по различным признакам: по их форме, по способам их осуществления, по их эмоциональной напряжённости, по их временным и пространственным характеристикам, по их физиологическим механизмам и т.д. Как отмечает А.Н. Леонтьев, главное, что отличает одну деятельность от другой, состоит в различии их предметов. По предложенной автором терминологии предметом деятельности является её действительный мотив, который может быть как вещественным,

так и существующим только в воображении. Главное, что за ним всегда стоит – потребность, что не всегда отвечает той или иной потребности.

В исследовании соревновательной деятельности прежде всего необходимо уделять внимание мотивам и целям, которые представляют собой специфические формы субъективного отражения самой деятельности. Мотив и цель образуют своего рода «вектор» деятельности, определяющий её направление, а также величину усилий, развиваемых субъектом при её выполнении. Этот вектор выступает в роли системообразующего фактора, который организует всю систему психических процессов и состояний, формирующихся и развертывающихся в ходе деятельности.

В психолого–педагогических исследованиях, посвященных изучению различных аспектов деятельности человека, большое внимание уделяется вопросам цели образования. Это объясняется, прежде всего той ролью, которую играет цель в формировании психологической системы деятельности. Цель является системообразующим фактором, который подчиняет себе функционирование всех остальных элементов деятельности и как закон определяет способы и характер его действий. В понятии цели отображается побуждающее и направляющее начало активного субъекта.

В философском понимании цели на наиболее общем методологическом уровне проявляется тенденция к интеграции в соответствующем понятии всех его естественных смыслов, к объединению побуждающего и направляющего значений. В педагогике, как и в психологии, цель понимается как образ того продукта, который удовлетворяет определенный мотив и потребность. В таком понимании цели всегда присутствует момент представления отдельного танцора–борца в частности образа будущего результата.

Согласно концепции Рубинштейна С.Л., цель представляется как личностное образование, и рассматривать ее необходимо в тесной связи с позиций личности в целом. У Леонтьева А.Н. изучение цели приобретает самостоятельное значение в связи с включением внешних предметных действий в сферу психологического изучения деятельности. Важная сторона процесса цели образования состоит в конкретизации цели, в выделении условий ее достижения. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к достижениям, соревнования являются одновременно способом воздействия общества на формирование человека. Спортивные соревнования являются важнейшей и неотъемлемой частью спортивной деятельности танцоров-борцов. Обучение и тренировка в условиях команды, коллектива не имеют значения сами по себе, они являются лишь подготовительной работой, цель которой – обеспечить успешный исход спортивного соревнования. В армянской национальной борьбе «Кох» соревнования направлены на проверку качества учебно-тренировочной работы, способствуют повышению спортивного мастерства танцоров-борцов и, в то же время, выступают в качестве средства учебно-воспитательной работы, оказывая значительное влияние на совершенствование моральных и волевых качеств личности каждого танцора-борца, его характера. Соревнования имеют ряд общих педагогических и психологических особенностей:

- целью выступления танцоров-борцов в соревнованиях является достижение победы или хотя бы лучшего результата;

- соревнования любого ранга социально значимы (их результаты получают хоть какую-то общественную оценку, и каким-то образом влияют на статус танцора-борца в семье, в обществе целом);

- результаты выступления в сорев-

нованиях значимы лично для танцоров-борцов;

- спортивные соревнования являются специфичным фактором, создающим эмоционально-волевые состояния, которые могут оказывать, как положительное, так и отрицательное действие на результат состязания в общем и на каждого танцора-борца в частности.

Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, побед, поражений, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата. Соревнования в армянской национальной борьбе «Кох» опираются в своей основе на нравственные правила общества и, кроме своей основной функции-сравнительной, – несут и другие социальные функции.

Результаты исследований показывают, что в условиях соревнований у танцоров-борцов путем естественного приобретения опыта формируются специальные навыки и умения действовать в соревновательных ситуациях, развиваются способности к саморегуляции, психологической устойчивости к стрессу и т. д.

Во-первых, маленькие турниры нужны для того, чтобы перед крупными соревнованиями наработать определенную стабильность своего психологического состояния в атмосфере турнира. Нелегко бывает, выступая, быть ещё и актером на турнире. Отличительной чертой деятельности человека является активное взаимодействие внутренних механизмов жизнедеятельности. Как и любая другая деятельность, соревновательная деятельность проходит в условиях восприятия информации о внешней и внутренней среде, принятия решения и его воплощения в соответствующих действиях. Все это определяет содержание соревновательной деятельности в информационном аспекте: восприятие среды, поведе-

ния соперников, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований; выбор на этом основании и принятие мысленного решения; его воплощение в соответствующих специализированных действиях.

Для характеристики соревновательной деятельности необходим анализ условий, в которых она выполняется. Исследования показали, что основными условиями деятельности при состязании танцора-борца являются:

- необходимость поддержания высокой работоспособности в условиях нарастающего утомления, особенно в конце соревнования, когда пройдено уже несколько туров, а впереди самый важный старт-финал и необходимо владеть инструментом-телом;

- необходимость на основании информации, поступающей в процессе турнира и прохождения туров, принимать определенные решения и исполнять их для достижения максимально возможных результатов;

- необходимость регулярного выполнения большого объема физической нагрузки, для танцоров-борцов важнейшее значение приобретает физическая подготовка. Количество занятий физической подготовкой примерно равно количеству занятий танцем и схваткой, поскольку кроме того, чтобы знать и уметь выполнять разнообразную технику, необходимо иметь развитую мускулатуру, чтобы иметь возможность ярко, с большей амплитудой, скоростью и точным ритмом показать эту технику;

- необходимость овладения приемами саморегуляции с целью оптимизации эмоциональных состояний, восстановления, стимуляции работоспособности. Армянская национальная борьба «Кох» является показательным видом состязания и требует от танцора-борца постоянного анализа и контроля всех положений и

технических действий.

Трудности возникают при контроле за собственным эмоциональным состоянием особенно в условиях соревнования, эмоциональным переживанием отношений человека к внешним явлениям и собственной деятельности. Эмоциональные состояния и реакция далеко не всегда доступны при нашем сознательном контроле и управлении. От воли танцоров-борцов не зависит появление того или иного чувства. Возрастная и весовая категории, уровень мастерства и классификационная группа – являются основными системообразующими подходами построения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в армянской национальной борьбе «Кох». Под уровнем мастерства подразумевается определенная степень физического развития, психологическая и музыкально-эстетическая подготовленность танцора-борца, обеспечивающие ему способность исполнять во время тренировочного, соревновательного процесса танцы определенной сложности в техническом и хореографическом плане.

В некоторых случаях, участвуя в соревнованиях, танцоры-борцы главной целью считают набиение состязательного опыта, а не результат. Основная задача на этом выступлении – проверить свою подготовку, сравнивая себя только с самим собой, оценить, что мешало танцору-борцу на турнире, а что, наоборот, помогло. Цель – использовать всю полученную на этом турнире информацию для подготовки к более серьезному соревнованию. Для того чтобы напряжение не влияло на состязание, необходимо быть уверенным во всем. Армянская национальная борьба «Кох», как вид соревновательной деятельности, требует от танцоров-борцов значительных затрат и нервной энергии, сохранение которой необходимо, как в предстартовом периоде, так и во время заключительных

финальных выступлений. В отличие от многих видов единоборства успех в армянской национальной борьбе «Кох» зависит не только от физических данных единоборца, но и от его психологических качеств, таких как умение концентрировать внимание, делать выбор и принимать решения в сложных ситуациях, тонкой сенсомоторной координации, точного анализа своих ощущений, умение сохранять и вызывать особую психологическую атмосферу-чувства танца, борьбы чувства себя в нём, умение выдерживать конкуренцию в поединке, устойчивости всех этих процессов в стрессовых ситуациях, формирование эмоциональной соревновательной устойчивости.

Исследования подтверждают, что физические нагрузки танцоров-борцов на соревнованиях достаточно велики, однако не меньший груз ложится на центральную нервную систему. Недостаточный уровень эмоциональной устойчивости нередко становится причиной неудачного выступления танцоров-борцов на соревнованиях. Эмоции, переживаемые во время соревнований, могут оказывать разное влияние на психическое состояние танцоров-борцов. Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма, способствуя наиболее успешному выполнению деятельности, в то время как астенические – понижают, препятствуют. Особую значимость для эффективности регуляции деятельности в армянской национальной борьбе «Кох», как и во многих других видах деятельности, имеют эмоционально-волевые особенности личности. Важнейшим требованием, предъявляемым к танцорам-борцам, является умение показать высокий спортивный результат в самых напряженных условиях соревнований.

Следовательно, возрастает зависимость эффективности деятельности танцора-борца от индивидуально-психологических качеств, в частности, от индивидуальных

свойств нервной системы, особенностей темперамента. Инертность и неуравновешенность нервной системы не является противопоказанием для успешности соревновательной деятельности армянской национальной борьбы «Кох», что можно объяснить компенсаторными возможностями психики человека.

Заключение.

Вопрос об оценке, прогнозировании и повышении соревновательной эмоциональной устойчивости танцоров-борцов, надежности соревновательной деятельности соперников является одной из наиболее важных научно-педагогических проблем на сегодняшний день. Уметь прогнозировать эмоциональную устойчивость танцора-борца в соревновательной борьбе на протяжении длительного периода, разрабатывать научно-педагогические и практические методы повышения эффективности и устойчивости его деятельности. Надежность соревновательной деятельности танцора-борца в армянской национальной борьбе «Кох» связана хорошей физической и технико-тактической подготовленностью, а также с высоким уровнем развития таких качеств, как оперативное мышление, концентрация внимания, волевые условия, психологическая активность, эмоциональная устойчивость. В течение всего турнира танцору-борцу приходится во время подготовки к каждому поединку сосредотачивать свое внимание на основных технических действиях, комбинационных элементах, на исполнении определенной тактики, соответствующих характеру борьбы. Реакция танцора-борца на различные отвлекающие факторы при исполнении танца и борьбы обычно внешне не проявляется, вследствие его усилий, нередко нарушается ритм, музыкальность, очередность исполнения в композиции, что может привести к ухудшению, потере увлекательности и результативности поединка в целом.

Умение танцора-борца концентрировать внимание на предстоящих действиях или событиях, «отключаться» от всех помех и окружающей среды, а также овладение приемами самоубеждения, идеомоторной тренировки и другими подобными элементами психологической подготовки.

Для ведения успешной соревновательной деятельности, в целом, немало важным моментом является и развитие памяти. Основным элемент танца-борьбы – работа основных мышц. Мышечная память складывается постепенно из запоминания определенных мышечных ощущений, возникающих в процессе выполнения тренировочных и соревновательных элементов, но мышцы запоминают информацию лишь тогда, когда нагрузка на них превышает норму (обычные каждодневные или еженедельные нагрузки), когда мышцы нагружаются до предела. Мышцы не любят бессмысленных повторений; если танцоры-борцы одни и те же движения делают с одинаковой нагрузкой, не увеличивая растяжение или сокращение и силу, скорость, амплитуду – мышцы не запоминают это техническое действие. Наши исследования показали, что для армянской национальной борьбы «Кох» наиболее характерны значительные мышечные усилия.

Выступления танцора-борца на соревновании сводится к многократному выходу на площадку ковра для поочередного состязания, каждое из которых должно быть основано на хорошем уровне физической и технической подготовки. Они должны продемонстрировать ритм, скорость, силу, растяжку, чувства танца, борьбы, артистизм и энергетику. Надежность соревновательной деятельности обеспечивается высоким уровнем развития технических, тактических, физических и психологических компонентов подготовленности танцоров-борцов. Различия в технической и физической подготовке нивелируются, и наиболее четко

проявляются психологические особенности. Поэтому в настоящее время особо важное значение для обеспечения общей надежности соревновательной деятельности приобретают ее психологические составляющие, неразрывно связанные с остальными составляющими. Одной из характеристик спортивного соревнования является общественная и личностная значимость самого процесса борьбы, её исхода и достижения наивысшего результата.

Авксентий Цезаревич Пуни (1979 год) [10] под трудностями понимает внутренние затруднения, возникающие у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей. Трудность выражает понятие, производное от внешних и внутренних условий спортивной деятельности, определение их соотношения. Среди разновидностей трудностей, встречающихся в спорте Борис Николаевич Смирнов (1979 год) [12, с. 66–82] выделяет биодинамические и психологические трудности. К первой группе он относит физические, технические и тактические трудности, а ко второй – познавательные, эмоциональные и моральные. Соревновательная деятельность в армянской национальной борьбе «Кох» проходит в процессе конкурентной борьбы, по мере продолжения соревнований увеличивается усталость танцора-борца, а значительные психические нагрузки требуют от него высокого развития таких волевых качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, решительность и много нужных и важных качеств.

Таким образом, соревновательная деятельность танцора-борца предъявляет ряд существенных требований к личности, что вызывает необходимость её изучения с целью обеспечения эффективности и надежности соревновательной деятельности. Если обратиться к литературе, то её анализ показывает,

что большинство исследований связано с изучением особенностей физической и технической подготовки, способов и методов контроля за уровнем спортивного мастерства. В ряде работ рассматриваются вопросы психологического обеспечения в единоборствах тренировочной и соревновательной деятельности. Несмотря на это, в специальной литературе практически отсутствуют объективные данные о характере соревновательной деятельности танцоров-борцов. На основе теории деятельности не исследованы механизмы эмоционально-волевой регуляции деятельности, не раскрыты вопросы, связанные с личностно-типологическими особенностями танцоров-борцов. По Льву Семеновичу Выготскому (1965год): танец и борьба – вдохновение, искусство – необходимый разряд нервной энергии и сложный прием уравнивания организма в критические минуты нашего поведения [4, с. 324].

В роль и обязанности тренера-педагога в период соревновательной деятельности танцоров-борцов входят следующие опе-

ративные действия: инструктаж перед схваткой, непосредственный контроль за ходом схватки, экспресс-анализ качества ее проведения, а также организация отдыха между схватками [13, с.105-106].

Обеспечивающими оптимальный уровень деятельности для танцоров-борцов важны те способности, которые связаны с тактическим мастерством: точность восприятия пространства и времени, оперативно-тактическое мышление, антиципация, психическая работоспособность [там же, с. 523]. Календарный план соревнований должен быть стабильным и традиционным [7, с. 16].

Вывод.

Дальнейшее развитие армянской национальной борьбы «Кох» ставит перед собой задачи выявления неиспользованных резервов эффективности деятельности, которые мы видим в изучении индивидуально-личностного уровня психической регуляции деятельности каждого танцора-борца в отдельности и в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. – М., 2005. – 432с.
2. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. – М., 1979 – 453 с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. – г. М., 2012 – 496с.
4. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1965. – 379 с.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 2009. – 672 с.
6. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2-х томах. Том 2. Развитие произвольных движений. – М., 1986. – 296 с.
7. Иванков Ч.Т. Национальная борьба на поясах «Корэш». – М., 2007. – 384 с.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 2005. – 352 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М., 2005. – 820 с. Гл. – с. 137-140.
10. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие: М., 1979. – 143 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург, 2015. – 718 с.
12. Смирнов Б.Н. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. В кн.: Психология физического воспитания и спорта. – М., 1979. – с. 66-82.
13. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Учебное пособие: М., 2006. – 592 с.
14. Журнал «Теория и практика физической культуры», № 12, с. 28-32; Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте. – М., 1999, – 64 с.
15. Бабян А.А. «Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата (на примере тяжелой атлетики): автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук. – М., 1984. – 25 с.

**«ԿՈԽ» ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆԸ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
(Ջավախքի տարածաշրջանի օրինակով)**

ԽԱՉԻԿ ՅՈՒԶԲԱՇՅԱՆ

«Ջավախք» մարզամշակութային միություն, մեթոդաբան

«Կոխ» հայկական ազգային ըմբշամարտի երկարամյա նախապատրաստման համակարգում գոյություն ունի մրցման ծանրաբեռնվածության հանդեպ հարմարվողականության գործընթացների ձևավորման հիմնախնդիր բոլոր տարիքային խմբերի պարող-ըմբիշների օրգանիզմում: Հոդվածում արտացոլված են վերոհիշյալ հիմնախնդրի մի քանի ընկալումներ: Այս առումով անց է կացվել «Կոխ» հայկական ազգային ըմբշամարտի մրցակցային գործունեության վերլուծություն: Ուսումնասիրվել են տարբերակող հատկանիշները, որակական առանձնահատկությունները: Պարզվել են «Կոխ» ըմբշամարտի արևմտահայկական և արևելահայկական տարատեսակների մրցման անցկացման կարգին վերաբերող մրցույթի կանոնների պահանջները: Ստացվել են տարբեր քաշային կարգերի մրցումներում էներգիայի սպառման և հանգստի ժամանակամիջոցի չափորոշիչների քանակական արժեքները: Պարող-ըմբիշների մոտ հայտնաբերվել է օրգանիզմի գործառույթային համակարգի վիճակ մրցման տարբեր ժամանակահատվածներում և այդ վիճակների փոփոխությունների պարբերականություն: Սահմանվել են մարզական գործընթացի հիմնախնդիրները մրցույթների պայմանների հանդեպ պարող-ըմբիշների օրգանիզմի հարմարվողականության ձևավորման նպատակով:

**PECULIARITIES AND EVALUATION OF THE ARMENIAN NATIONAL WRESTLING
CONTEST ACTIVITY “KOKH”**

(On the Example of Javakhk Region)

KHACHIK YUZBASHYAN

“Javakheti” Sport-Cultural Federation, Methodologist

There is a problem of adaptation process formation in the organism of all age dancer-wrestlers to the contest loads in the system of long-term trainings for «Koch» Armenian national wrestling. Some aspects of this problem are reflected in the article. In this regard, an analysis of «Koch» Armenian national wrestling contest activity was carried out. It was considered the distinctive characteristics, qualitative peculiarities of contest process in «Koch» Armenian national wrestling. The requirements of contest rules, relating to the order of the competition of Western Armenian and Eastern Armenian types of “Kokh” Armenian national wrestling were revealed. The quantitative value time parameter of energy expenditure and rest on different classes of weight competitions were received. The body functional system status in different period of contest activity and measurement time interval of those statuses were identified in dancer-wrestlers. The objects of training process for adaptation formation of dancer-wrestlers organism to the conditions of the contest activity were determined.