

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ
Պրոֆ. Ա. Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության
և հոգեբանության ամբիոն
Հայցորդ

**ՄԱՐԶԻԿԻ ԱՆՁԻ ԱՆԱՀԱՏԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽԿԱՊԱԿՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Հոդվածում ներկայացված է մի շարք հետազոտությունների արդյունքների վերլուծություններ, որոնք ցույց են տալիս, որ ոչ մի մարզումային մեթոդներ չեն կարող լինել արդյունավետ և չեն տա ցանկալի արդյունքներ, եթե հաշվի չառնվեն մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկությունները: Մարզիկի գործունեությունը ընթանում է էքստրեմալ, բարդ իրավիճակներում, որոնք նպաստում են մարդկային օրգանիզմի ծայրահեղ հնարավորությունների արտահայտմանը: Այս պայմաններում աճում է մարդու գործունեության արդյունավետության կախվածությունը նրա նյարդային համակարգի և խառնվածքի անհատական հատկություններից:

***Բանալի բառեր՝** էքստրեմալ պայմաններ, անձ, անհատական առանձնահատկություններ, նյարդային համակարգ, դրդապատճառներ, ընթացք, արագություն:*

Մի շարք հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունը (Լ. Մ. Աբուլին, 1976թ., Մ. Ս. Բրիլ, 1980թ., Բ. Մ. Տեպլով, 1998թ.) ցույց է տալիս, որ մարզումային մեթոդներից ոչ մեկը չի լինի արդյունավետ և չի տա ցանկալի արդյունքներ, եթե հաշվի չառնվեն մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկությունները:

Պատրաստվածության անհատականացման կոնկրետ խնդիրը կայանում է մարզիկի բոլոր պոտենցիալ հնարավորությունները, անհատական պաշարները, ինչպես նաև, կոնկրետ իրավիճակում նրա բնավորության գծերը, խառնվածքը, հոգեկան իրավիճակները հաշվի առնելու անհրաժեշտության մեջ:

Ըստ որոշ մասնագետների կարծիքի (Ռ. Նայդիֆֆեր, 1976թ., Յու. Ա. Խաչատուրյան, 1978թ., Վ. Ս. Մերլին, 1986թ., Գ. Մ. Ավանեսյան, 2004թ.) հատուկ ուշադրության է արժանի ուսուցման անհատականացումը և անհատական որակների ու դրանց բնորոշ հատկանիշների վրա կենտրոնացված ուսուցումը և պատրաստումը: Այս կամ այն ուսուցման մեթոդի ընտրության ժամանակ հարկավոր է ելնել մարզվողների անհատական հատկությունների գնահատականից և այս կամ այն չափանիշների արտահայտման համապատասխան տիպի դիրքորոշումից [7,8]:

Սպորտի հոգեբանության տեսանկյունից մարզիկի գործունեությունը, որպես օրինակ, ընթանում է էքստրեմալ, անսովոր բարդ իրավիճակներում, որոնք նպաստում են մարդկային օրգանիզմի ծայրահեղ հնարավորությունների արտահայտմանը: Այս պայմաններում աճում է մարդու գործունեության

արդյունավետության կախվածությունը նրա նյարդային համակարգի և խառնվածքի անհատական հատկություններից [2,4,8]:

Դիտարկելով ինտեգրված անհատականության համակարգը՝ Վ. Ա. Մերլինը (1986թ.) այս մեծ համակարգի մակարդակներից առանձնացնում էր անհատական հոգեկան հատկությունների համակարգը, որի ենթահամակարգերն են հանդիսանում. **ա)** հոգեդինամիկ հատկությունները (խառնվածքի հատկությունները), **բ)** անձի հոգեկան հատկությունները: Բ. Ա. Վյատկինը (1978թ.), խառնվածք ասելով, հասկանում է. «մարդու հոգեկան հատկությունների անհատական-յուրօրինակ, հաստատուն ամբողջություն, որոնք որոշում են նրա հոգեկան գործունեության դինամիկան: Այս հատկությունները միանման արտահայտվում են տարբեր գործունեություններում՝ անկախ դրա բովանդակությունից, նպատակներից և դրդապատճառներից»: Հեղինակը դիրքորոշում է խառնվածքը որպես անձի հատկություններից մեկը, որն արտահայտվում է հոգեբանական գործընթացների դինամիկայում (դրանց ընթացքի արագության, հուզական գրգռվածության ուժի, ապրումների խորության, տևողության և դրանց արտաքին արտահայտման մեջ) [5,7,8]:

Հատուկ գրականության մեջ (Բ. Ա. Վյատկին, 1978թ., Վ. Մ. Մելնիկով, 1985թ.) առավել հաճախ հանդիպում է խառնվածքի տեսակների հետևյալ բնութագրումը. մելանխոլիկ խառնվածքը տարբերվում է հուզական ապրումների և բոլոր հոգեկան գործընթացների խորությամբ և դանդաղությունամբ, նա ինքնամիտ է և չշփվող, թաքցնում է իր հույզերը և հեշտ խոցելի է: Այսպիսի մարդիկ իրենց գործողություններում համարձակ են, նրանք կենտրոնացած են միայն իրենց անձնական ապրումների վրա: Սանգվինիկի համար բնորոշ է հուզական վիճակի արագ փոփոխություն. նա արձագանքում է արտաքին գրգռիչներին, հեշտ է շփման մեջ մտնում այլ մարդկանց հետ:

Ուսումնասիրելով մարզիկների նյարդային համակարգի տիպաբանական առանձնահատկությունները՝ Ջ. Բ. Բիրյուկովան (1961թ./ (ի տարբերություն Բ. Պ. Պավլովի դասակարգման) առանձնացրել է հետևյալ տեսակները. **1)** ուժեղ, հավասարակշռված, շարժուն (կենդանի/, **2)** ուժեղ, հավասարակշռված, շարժուն (կենդանի/, **3)** ուժեղ, անհավասարակշռված, հարաբերականորեն շարժուն (անգուսպ), **4)** ուժեղ, հավասարակշռված, իներտ (հանգիստ), **5)** թույլ, շարժուն, **6)** թույլ, իներտ, **7)** միջանկյալ, շարժուն, **8)** միջանկյալ իներտ: Այս կերպ, ներկա ժամանակում խառնվածքի արտահայտումների պատճառ հանդիսացող նյարդային համակարգի հատկությունների և դրանց համակցությունների հավաքածուն նշանակալիորեն ընդլայնվել է [3,4,5]:

Սպորտի նյութի հիման վրա իրականացված հոգեբանական հետազոտություններում հաճախ դիտարկվում է խառնվածքի և անձի հատկությունների փոխհարաբերությունների հարցը: Սակայն դա հնարավոր է միայն անձի հատկությունները որոշակիորեն հասկանալու դեպքում: Լայն տարածում ունի անձի իմացությունը՝ որպես հոգեկան համակարգ, իսկ երբեմն էլ՝ որպես մարդու անհատականությունը և սոցիալական տիպը բնութագրող (Գ. Ջ. Այզենկ, 1968թ., Կ. Կ. Պլատոնով, 1986թ.) սոմատիկ և ֆիզիոլոգիական հատկություններ: Խառնվածքի հատկությունների նմանատիպ հասկացումը նույնպես

անհատի հատկություններ են, այդ պատճառով, ըստ Վ. Ս. Մերլինի (1986թ.), դրանց փոխկապակցման հարցն անհիմաստ է: Ճշգրիտ է միայն այն հարցը, թե ինչպես է խառնվածքը կապված անհատական առանձնահատկությունների մյուս կողմերի՝ բնավորության, դրդապատճառների, ընդունակությունների և այլնի հետ:

Միննույն ժամանակ արևմտյան հոգեբանության մեջ առավել տարածված է հայացքը հոգեդինամիկ հատկությունների վրա՝ որպես անձի հատկություններ: Որոշ հեղինակներ գտնում են, որ հենց հոգեդինամիկ հատկություններն են բնորոշում անձի մյուս հատկությունները և իրենց հարաբերակցությամբ էլ որոշում անձի տիպը: Այսպես, օրինակ, Գ. Այզենքը (1968թ.)՝ որպես անձի տիպոլոգիական հիմք է ընդունում հոգեդինամիկ երեք հատկությունների հարաբերակցությունը. էքստրա-ինտրո-վերսիա, նեյրոտիզմ (էմոցիոնալ կայունություն) և պսիխոտիզմ (հակազդման աստիճանը): Քանի որ հոգեդինամիկ հատկությունները ժառանգականորեն և մարմնակազմորեն պայմանավորված են մեկը մյուսով, այստեղից էլ բխում է, որ անձի բոլոր հատկությունները՝ սկսած դիրքորոշումներից, բնավորության գծերից մինչև սոցիալական և քաղաքական համոզմունքները, որոշված են ժառանգականորեն և մարմնակազմորեն:

Ըստ Ռ. Կետտելի (1965թ.) հոգեդինամիկ հատկությունները հանդիսանում են անձի կառուցվածքի որոշող բազմաթիվ գործոններից միայն մեկը: Նրա կողմից առանձնացված անձի հատկությունների կամ գործոնների գրեթե բոլոր համախտանիշներում՝ որպես բաղադրիչներ, գոյություն ունեն նաև հոգեդինամիկ հատկություններ: Այսպես, A գործոնում՝ հուզական էքսպրեսիվություն, J գործոնում՝ հուզական հասունություն, H գործոնում՝ ռեակտիվություն և իմպուլսիվություն, F գործոնում՝ ճնշողականություն, ռեակտիվություն, սառնասրտություն: Բացի հոգեդինամիկ հատկություններից, յուրաքանչյուր գործոնում կան բազմաթիվ դրդապատճառային հատկություններ, որոնք նույնպես դիրքորոշում են համախտանիշային կառուցվածքը: Ի տարբերություն Այզենկի, Կետտելի մոտ խառնվածքի հատկությունները չեն հանդիսանում երկրորդ կարգի ընդհանրական գործոններ, այլ հանդես են գալիս որպես այն նույն կարգի պայմաններ, ինչպես և դրդապատճառայինները[7]:

Վ. Ս. Մերլինը (1986թ.) նշում է, որ եթե որևիցե դինամիկ, հոգեկան հատկություն առնչվում է օրգանիզմի որևիցե առանձին հատկության հետ, նշանակում է, որ այն կախված չէ գործունեության իրավիճակի բովանդակությունից, հետևաբար, հանդիսանում է խառնվածքի հատկություն: Դրա հետ մեկտեղ, խառնվածքի հատկությունների շարքին կարելի է դասել ուշադրության կենտրոնացվածությունը, հիշողության արագությունը, հոգնածությունը (Յու. Ե. Սոսնովիկովա, 1972թ., Վ. Ի. Ռոժդեստվենսկայա, 1980թ.) [4,8]:

Տիպաբանական հատկություններն անփոփոխ չեն. դրանք անկասկած կարող են փոփոխվել կյանքի պայմանների և գործունեության ազդեցությունից: Սակայն մի կողմից տիպաբանական հատկությունների փոփոխությունը, և մյուս կողմից կապերի նոր համակարգերի առաջացումը բոլորովին տարբեր գործընթացներ են: Դաստիարակության ուղիղ խնդիրը, եթե արտահայտել

այն ֆիզիոլոգիական տերմիններով, կապերի որոշակի համակարգերի առաջացումն է, իսկ նոր պայմանական կապերի առաջացման գործընթացում՝ որպես մարգումների արդյունք, տիպաբանական հատկությունների փոփոխությունը կարող է լինել այդ հիմնական խնդրի լուծման երկրորդային, ստացված արդյունք:

Դիտարկելով հուզականությունը որպես խառնվածքի կարևորագույն բաղկացուցիչ Ա. Ե. Օլշաննիկովան և Լ. Տ. Յամպոլսկին (1977թ.), Ա.Գ.Ստեփանյանը (2006թ.) հուզականության գլխավոր բնութագրումն են համարում մարդու մոտ գերակշռող հույզերի որակը: Հարկավոր է նշել, որ ընդունված չէ խառնվածքի բնորոշման մեջ ներդնել որակական հուզական բնութագրումները: Այսպես, Բ. Մ. Տեպլովը 1976թ. բնորոշում էր խառնվածքը՝ որպես «հոգեկան առանձնահատկությունների միասնություն, որոնք առաջին հերթին կապված են հուզական գրգռվածության, այսինքն՝ մի կողմից հույզերի առաջացման արագության և մյուս կողմից՝ դրանց ուժի հետ»: Ավելի ուշ նա տալիս է հետևյալ բնութագրումը. «Խառնվածք են անվանում մարդու անհատական առանձնահատկությունները, որոնք արտահայտվում են. 1) հուզական գրգռվածության, 2) հույզերը արտահայտելու շատ թե քիչ տենդենցի, 3) մարդու շարժումների արագության, ընդհանուր շարժունակության մեջ»:

Խառնվածքի տիպերի հոգեբանական բնութագրման համար հետազոտողներն առանձնացնում են տարբեր հատկություններ: Այսպես, Ա. Վ. Պետրովսկին (1982թ.) նշում է, սենսիտիվությունը, ռեակտիվությունը, ակտիվությունը, ռեակտիվության և ակտիվության հարաբերակցությունը ռեակցիաների տեմպը, ճկունություն-կոպտությունը, էքստրա-ինտրո վերսիաները, հուզական գրգռվածությունը:

Բ. Ա. Վյատկինը (1978թ.) իր հետազոտություններում բացի այս հատկություններից նշում է նաև անհանգստությունը, իմպուլսիվությունը և հուզական կայունությունը: Միննույն ժամանակ Ա. Վ. Ռոդիոնովը (1979թ.) հուզական կայունությունը դասում է բնավորության տիպային հատկությունների շարքին, իսկ որպես խառնվածքի առավել նշանակալի հատկություն, դիտարկում է էքստրա-ինտրա վերսիան, ճկունություն-կոպտությունը, հուզական գրգռվածությունը, տագնապը, և ավելացնում է այնպիսի հատկություն, ինչպիսին է նյարդայնությունը [1,2,8]:

Այս կերպ, սպորտային գործունեության մեջ նյարդային համակարգի և խառնվածքի հատկությունները կարելի է համարել գործոն, որը որոշում է մարզիկների ձեռքբերումների մակարդակի վրա ազդող հոգեբանական սթրեսի ուղղվածությունն ու աստիճանը, այսինքն՝ դրանցից կախված է սթրեսի հանդեպ հանդուրժողականությունը: Կարելի է եզրահանգել, որ խառնվածքի հատկությունները մրցումների ընթացքում դիրքորոշում են մարզիկների անհատական սթրեսային շեմերը, պայմանավորում են հոգեկան վիճակների՝ այդ թվում, նաև իրավիճակային կայունության դինամիկան:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Բաբայան Հ. Ա.** Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում. Ուս. ձեռնարկ, -Երևան 2007թ. 121 էջ

2. **Գեղամյան Վ. Ղ.** Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները քննարկարարական հոգ. գիտ. թեկնածուի ատենախոսություն 2016թ. 133 էջ
3. **Аболин Л. М.** Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения //Вопросы психологии. 1989.-№ 4. с. 141-149.
4. **Мерлин В. С.** Очерк интегрального исследования индивидуальности. М. 1986. - 256 с.
5. **Рубинштейн Л. С.** Основы общей психологии -М., 1989.- 308с.
6. **Стамбулова Н. Б.** Психология спортивной карьеры, СПб. 1999. 368 с.
7. **Степанян А. Г.** Сравнительный анализ личностных качеств спортсмена в специфических условиях деятельности Дисс. кандид. псих. Наук.- Ереван, 2006.

ТИГРАН КАЙФАДЖЯН

Государственный Институт физической культуры и спорта Армении, кафедра педагогики и психологии спорта им. А. Лалаяна, соискатель

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА И ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматриваются результаты исследований, которые указывают на то, что ни один из тренировочных методов не будет эффективным и не даст желаемых результатов, если не учтены индивидуальные психологические особенности личности спортсмена. Деятельность спортсмена протекает в экстремальных, сложных условиях, способствующих выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента.

TIGRAN KAIFAJYAN

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport
Sport Pedagogy and Psychology after A. A. Lalayan, Applicant

INTERRELATION OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SPORTSMAN AND EFFICIENCY OF SPORTS ACTIVITY

A list of analyses of the study results are presented in the article, which show, that training methods cannot be efficient and will not give desired results if the individual personal peculiarities of the sportsman are not taken into account. The activities of a sportsman are taking place in extreme, hard conditions, which contribute to the identification of the extreme capabilities of the human organism In these conditions, the dependence of the efficiency of human activities on the individual properties of the nervous system and temperament rises.

Ժողովարար ԵՍՍՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ, Գիտակրթական միջազգային կենտրոն,
Հոգեբանության ամբիոնի ասպիրանտ

ԱՆՁԻ ԿԱՐԾՐԱՏԻՊԱՅՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ՓՈԽԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հետազոտությունն իրականացվել է ՀՀ ԿԳՆ գիտության պետական կոմիտեի ֆինանսավորվող 16A-5a08 ծածկագրով գիտական թեմայի շրջանակներում