

**ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՊԱՏԱՆԻ ՇԱԽՄԱՏԻՍՏՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՍՊԱՍԱՐԿՄԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ**

*Սյրեվանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Ղ., Սոֆյան Թ.Շ., (Հայաստանի ֆիզիկական
կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան)
annastep55@mail.ru, vardan-gegamyam@mail.ru, tatevos-sofyan@mail.ru
Ներկայացման ամս.՝ 03.08.2019
գրախոսման ամս.՝ 06.08.2019
տպագրության ընդունման ամս.՝ 29.08.2019*

Հոդվածում քննարկվում է հետաքրքրության աճը դեպի ժամանակակից շախմատային խաղը: Շախմատը երիտասարդներին հնարավորություն է տալիս մտավոր գործունեության մակարդակի վրա իրականություն դարձնել մրցումների հանդեպ բնածին պահանջմունքները

Բարձր որակավորում ունեցող շախմատիստների հարցման արդյունքները հաստատեցին շախմատիստների պատրաստության սկզբնական փուլում հոգեբանական սպասարկման գործընթացում հոգեկարգավորիչ մեթոդների կիրառման ընդլայնման անհրաժեշտությունը:

Հանգուցային բառեր՝ շախմատ, հոգեկարգավորում, մարզումային գործընթաց, ինքնաներշնչում:

Արդիականություն: Ամբողջ աշխարհում չի դադարում հետաքրքրության աճը դեպի շախմատային խաղը: Մեծանում է այն մարդկանց թիվը ում համար շախմատը դառնում է մասնագիտություն: Կարելի է ասել, որ շախմատը պատմական դեր է խաղում մարդկության կյանքում, այն հարստացնելով եզակի հուզական ապրումներով, որոնք չի կարող տալ գործունեության ոչ մի այլ ձև [3,6]:

Բարձր որակավորում ունեցող շախմատիստների հարցման արդյունքները հաստատեցին շախմատիստների պատրաստության սկզբնական փուլում հոգեբանական սպասարկման գործընթացում հոգեկարգավորիչ մեթոդների կիրառման ընդլայնման անհրաժեշտությունը: Ինքնաներշնչման կիրառումը կբարձրացնի պատանի շախմատիստների մարզումային գործունեության արդյունավետությունը և նրանց ստեղծագործական ակտիվության կատարելագործման հաշվին կնպաստի գերհոգնածության կանխարգելմանը [2,4,5,7]:

Հետազոտության նպատակն է՝ հոգեկարգավորիչ մեթոդների կիրառման արդյունքով բարձրակարգ շախմատիստների պատրաստության մեթոդների կատարելագործումը՝ պատանի շախմատիստների մարզումային գործունեության արդյունավետության բարձրացման և գերհոգնածության կանխարգելման նպատակով:

Հետազոտության մեթոդները: Առաջադրված նպատակների և հանձնարարությունների հետազոտման իրականացման ընթացքում օգտագործվել են՝

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն,

2. Բնական գիտափորձ,
 3. Դիտում և զրույց,
 4. Լաբորատոր և անկետային մեթոդներ,
- Պարզ շարժողական ռեակցիայի ուսումնասիրություն
 - Սարքավորում՝ « Ռեակցիոմետր»
 - Կարճ ժամանակահատվածի գնահատման մեթոդ՝ էլեկտրավայրկյանաչափ:
 - Ուշադրության բաշխման, փոխակերպման, կենտրոնացվածության և ծավալի ուսումնասիրության՝ սրբագրական աղյուսակ:

Հետազոտությունն անցկացվել է 3 փուլով.

1. Հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների վերլուծություն մարզումներից առաջ և հետո առանց հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման,
2. Ինքնաներշնչման ուսուցում,
3. Հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների վերլուծություն մարզումներից առաջ և հետո հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառմամբ [1]:

Փորձարարական հետազոտությունը անցկացվել է բնական և լաբորատոր պայմաններում, որտեղ մասնակցել են 20 պատանի շախմատիստներ, որոնք ունեն 4-5 տարի մարզական փորձ: Աշխատանքը անցկացվել է Երևանի «Արաբկիր» մանկապատանեկան շախմատի մասնագիտացված դպրոցում և Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Ա. Ա. Լալայանի անվ. սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության փորձարարական լաբորատորիայում:

Հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների վերլուծությունը մարզումներից առաջ և հետո առանց հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման վկայում է, որ պատանի շախմատիստների ֆունկցիոնալ վիճակի ցուցանիշներից մեկը, մեր ուսումնասիրության 3 ժամյա մարզումից առաջ և հետո, պարզ ռեակցիայի արագությունն է:

Պատանի շախմատիստների պարզ ռեակցիայի տատանումը սկսվում է 152 մվ-ից մինչև 336 մվ.: Ցուցանիշների 80%-ը տատանվում է 199 մվ-ից մինչև 290 մվ: Միջինը ցուցանիշը հավասար է 244 մվ է: Ցուցանիշների տատանումը 28% է: Բոլոր այդ ցուցանիշները, ստացված մինչև մարզումները, ցույց են տալիս, որ մեր հետազոտվողները ունեն շատ տարբեր ընդունակություններ տեսողական ազդակներին արձագանքելու առումով, չնայած որ մարզիչի կարծիքով, նրանց շախմատային ունակությունները նույնն էին:

Մարզումից հետո միջին ցուցանիշը գրեթե անփոփոխ էր: Այն հավասար էր 239 մվ.-ի: Սակայն ցուցանիշների տատանումը զգալիորեն նվազել է՝ 187 մվ.-ից մինչև 291 մվ: Ստացվեցին մի քանի անսպասելի արդյունքներ. նրանք, ովքեր մինչև մարզումները ունեին լավ արդյունքներ մարզումներից հետո վատացան, իսկ նրանք, ովքեր մինչև մարզումները ունեին ավելի վատ ցուցանիշներ, ավելի լավացան:

Չնայած դրան, պարզ ռեակցիայի արագության կախվածությունը մինչև մարզումները և դրանից հետո, բավականին բարձր է: Հետևաբար, ինչքան բարձր է ռեակցիայի արագությունը, նախքան մարզումը, այնքան ավելի բարձր է մարզվելուց հետո:

Ուշադրության ինտենսիվության միջին ցուցանիշը պատանի շախմատիստների մոտ մարզումային գործունեությունը սկսելուց առաջ հավասար է 342 մի.:

Ուշադրության ինտենսիվությունը մարզիկների մոտ մարզումներից հետո բարդացավ: Միջին ցուցանիշը հավասար է 392 մի.: Կոռեյացիոն վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ՄԳԱ ուղղակիորեն կապված է ուշադրության ինտենսիվության հետ, ինչպես մարզումներից առաջ և հետո: Դա նշանակում է, որքան բարձր է ՄԳԱ-ն շախմատիստների մոտ, այնքան լավ է նրանց մոտ ուշադրության ինտենսիվությունը մարզումներից հետո:

Ամենից առաջ այստեղ մեծ դեր է խաղում հուզականության գործոնը: Մարզումների հաջող ընթացքը հանգեցնում է դրական հույզերի, էներգետիկ պոտենցիալի, որը հնարավորինս լավացնում է ուշադրության ինտենսիվության ցուցանիշները՝ ստացված 3 ժամյա մարզումներից հետո: Սա ևս մեկ անգամ ընդգծում է հույզերի դրական դերը հոգեկան պրոցեսների կարգավորման մեջ, որպես շախմատային խաղի մտավոր գործունեության կարգավորման մաս:

Ժամանակի զգացողությունը: Հետազոտությունների արդյունքները ցույց տվեցին, որ մարզումներից առաջ 10 վայրկյանանոց ընդհատումներով սխալները ավելացան: Տարբերությունը միջին ցուցանիշների միջև հուսալի է մինչ $P < 0,05$: Մինչ մարզումները միջին սխալները հավասար էին 2,5 վայրկյանի, իսկ մարզումներից հետո 3,6 վայրկյանի: Տվյալների հիման վրա կարելի է կատարել հետևյալ ենթադրությունը: Ֆունկցիոնալ վիճակը մինչ մարզումները կարող է ազդեցություն ունեն ՄԳԱ վրա, որը, իր հերթին, ազդում է ժամանակի զգացողության վրա մարզումից հետո:

Հոգեկարգավորման մեթոդների կիրառումը պատանի շախմատիստների մարզումային գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով պարզեցինք, որ մարզումային գործունեության արդյունավետությունը հիմնականում կապված է պատանի շախմատիստների հուզական վիճակից: Նպատակահարմար է դիտարկել, թե ինչպես կանխարգելել սպասվելիք անբարենպաստ իրավիճակները և ինչպես օպտիմալացնել մարզիկների հոգեվիճակը:

Ներկայումս աշխարհում մեծ աշխատանք է կատարվում ինքնակարգավորման մեթոդները կատարելագործելու ուղղությամբ:

Հաշվի առնելով հոգեբանա-մանկավարժական յուրահատկությունները պատանի շախմատիստների մարզումներում, ընտրվել է Ա.Բ. Ալեկսեևի հոգեմկանային մարզումների և մի քանի նորարարական ինքնաներշնչման ձևերի վրա՝ մշակված Է. Ա. Կուլակովոյի կողմից:

Հոգեկարգավորման տեխնիկայի կիրառումը պատանի շախմատիստների մարզումային գործունեության արդյունավետության բարձրացման նպատակով կիրառվել է պատանի շախմատիստներին թուլացնող տեխնիկայի ուսուցումը, որը անցկացվում էր սովորական մարզումային պայմաններում: Անցկացվել է 5 պարամունք, որոնք բավական էին կայուն ազդեցություն ստանալու մկանների թուլացման համար: Փորձարկվել է հետևյալ ինքնաներշնչման բանաձևերի արդյունավետությունը.

Հինգ պարապմունքից հետո պատանի շախմատիստները սովորեցին թուլացնել մկանների տոնուսը 32,6 միավորից մինչև 28,3 միավոր:

Պատանի շախմատիստների մարզումային գործունեության արդյունավետության վերլուծության միջին ցուցանիշները ցույց տվեցին, որ օգտագործված ինքնաներշնչման տեխնոլոգիան կարող է բարձրացնել մարզումային գործունեության արդյունավետությունը: Սակայն, ՄԳԱ-ն ուղղակիորեն կապված է ինքնաներշնչման ձևերի յուրահաստկություններից:

Պարզ շարժողական ռեակցիայի արագության ցուցանիշները մարզումներից առաջ առանց ինքնաներշնչման մեթոդի կիրառման և կիրառումից հետո ցույց տվեցին, որ ինքնաներշնչումից հետո 96% դեպքերում պատանի շախմատիստների անհատական ցուցանիշներում պարզ ռեակցիայի արագությունը միտված էր լավացման: Միջին ցուցանիշները ինքնաներշնչումից հետո հավասար են 204 մվ.: Տարբերությունը միջին ցուցանիշների միջև հավաստի է մինչ $P < 0,01$: Հետևաբար կարող ենք համոզվել նրանում, որ երբ կիրառվում է պատանի շախմատիստների մոտ ինքնաներշնչումը այն դրական ազդեցություն է ունենում նրանց ֆունկցիոնալ վիճակի վրա նախքան մարզումները, քան առանց ինքնաներշնչման կիրառման:

Պատանի շախմատիստների մոտ ինքնաներշնչման ազդեցությունը ուշադրության կենտրոնացվածության վրա բարձրացրեց ուշադրության ինտենսիվությունը միջինում 161 միավոր: Իսկ ինքնաներշնչանքի ազդեցությունը ժամանակի զգացողության վրա ավելի լավացավ: Բոլոր գոյություն ունեցող ժամանակի զգացողության ցուցանիշներից ինքնաներշնչման կիրառման 49% դեպքում եղավ անսխալ, 40% ուշացումով սխալ և 11% դեպքում վայրկենաչափի վաղաժամ կանգառով: Բացի դրանից, միջին սխալները մինչև մարզումները հավասարվեցին 1,4 վրկ., իսկ մարզումներից հետո 1,6 վրկ.:

Վայրկյանաչափը ուշացումով կանգնեցնելը և աննշան սխալները կարող է վկայել, որ ինքնաներշնչումը բերել է պատանի շախմատիստների հանգստացմանը, ինչը երևում է սխալների բնույթից: Մարզումներից հետո ստացված պարզ ռեակցիայի ցուցանիշները, երեք ժամյա մարզումից հետո նկատելիորեն բարելավվեց: Միջին ցուցանիշները իջան մինչև 180 մվ.: Առանց ինքնաներշնչման կիրառման նույն ցուցանիշները հավասար էր 239 մվ.:

Այսպիսով կարող ենք եզրահանգել, որ ինքնաներշնչման կիրառումը պատանի շախմատիստների մոտ բարենպաստ ազդեցություն ունեցավ հոգեշարժիչ ցուցանիշների վրա: Մարզումից հետո կիրառված բանաձևերը բարձրացրեցին ուշադրության ինտենսիվությունը միջինում 169 միավոր:

Եզրակացություններ

1. Հետազոտությունները վկայում են, որ շախմատում բարձր սպորտային արդյունքների նվաճումը անմիջականորեն կապված է յուրաքանչյուր մարզման գործընթացում շախմատիստի հուզական վիճակից: Սակայն, շախմատի տեսությունում և պրակտիկայում, առայժմ այդ խնդիրը մեծ կարևորություն չունի:

2. Պատանի շախմատիստների մոտ լարված մտավոր աշխատանքը առանց հատուկ մեթոդների օգտագործման 75% դեպքերում պատճառ է դառնում «գերհոգնածության»: Դրանք օբյեկտիվորեն արտահայտվում են հետևյալում.
3. Մարզումների ավարտից հետո, ըստ ժամանակահատվածի 10-վայրկյանանոց ինտերվալի ընկալման սխալը, վայրկյանաչափի վրա վիճակագրորեն ավելացել է: Վիճակագրորեն զգալի նվազել են անսխալ կատարած առաջադրանքների քանակը:
4. Նշանակալիորեն նվազել են միջին սխալները վայրկյանաչափի վրա մարզումներից հետո: Մարզումներից հետո միջին սխալի զգալի աճը վկայում է կենտրոնական նյարդային համակարգի արգելակման մասին, որը փաստում է պատանի շախմատիստների հոգնածությունը:
5. Մարզումների ավարտին պատանի շախմատիստների ուշադրության ինտենսիվությունը նշանակալի նվազում է:
6. Ինքնաներշնչման տեխնոլոգիաների կիրառումը նպաստում է ֆունկցիոնալ վիճակների բարելավմանը ինչպես մարզումներից առաջ, այնպես էլ հետո և որպես հետևանք բարձրանում է մարզումային գործունեության արդյունավետությունը: Մասնավորապես դա արտացոլվել է վերոհիշյալ մեթոդիկաների բոլոր ցուցանիշների բարելավման մեջ:
7. Մարզումային գործունեության արդյունավետության աստիճանի բարձրացումը ուղղակիորեն կապված է ինքնաներշնչման բանաձևերի առանձնահատկություններից:
8. Մարզումային գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնելու և գերհոգնածությունը կանխարգելելու համար անհրաժեշտ է կանոնավոր կերպով կիրառել հոգեկարգավորման մեթոդները պատանի շախմատիստների հուզական լարվածությունը օպտիմալացնելու համար: Տվյալների համաձայն, մարզումից առաջ ինքնաներշնչման կիրառման մեծ ընդմիջումը կտրուկ վատացնում է ֆունկցիոնալ վիճակը և նվազեցնում է մարզումային գործունեության արդյունավետությունը:
9. Ինքնաներշնչման կիրառումը մարզումային գործունեության արդյունավետության բարձրացման և գերհոգնածության կանխարգելման համար դրական ազդեցություն է ունենում պատանի շախմատիստների հոգեկանի վրա՝ նույնիսկ մարզումային գործընթացից դուրս իրավիճակներում:

Գրականություն

1. **Բաբայան Հ.Մ., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Ղ., Սոֆյան Թ.Շ.,** Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Երևան 2016 թ., 233 էջ,
2. **Ստեփանյան Ա.Գ.,** Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները սպորտում ուս. մեթոդ. ձեռնարկ, Երևան 2012թ., 161 էջ,

3. **Бологан Б.А.**, О психологической подготовленности шахматиста//64 Шахматное обозрение,-1996-И 2.С. 42-43.
4. **Вяткин Б.А.**, Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. Учеб. Пособие.- Пермь.: 1974.-50с.
5. **Гиссен Л.Д.**, Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.1972.- 41с.
6. **Крогиус Н.В.** Психологическая подготовка шахматиста.-Изд.во МГУ,1979.- С.106-110
7. **Унесталь Л.Э.**, Аутогенная тренировка в спорте / Психология и современный спорт.-М.:ФиС, 1982.-С. 150-155

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

Степанян А.Г., Гегамян В.К., Софян Т. Ш. (Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения)

В статье рассмотрены актуальные проблемы растущего интереса к шахматной игре. Игра в шахматы дает возможность молодежи реализовать себя в соревнованиях на уровне мыслительной деятельности. Результаты опроса шахматистов высокой квалификации подтвердили необходимость расширения знаний по проблеме психологической подготовки и внедрения методов психорегуляции на ранней стадии подготовки шахматистов высокого класса.

Ключевые слова: шахматы; тренированность; психорегуляция; самовнушение.

PECULIARITIES OF APPLICATION OF PSYCHOREGULATION IN THE PSYCHOLOGICAL SERVICE OF YOUNG CHESS PLAYERS

Stepanyan A.G., Geghamyan V.Kh., Sofyan T. Sh. (Armenian state Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia)

The article discusses current issues of growing interest in a chess game. Chess enables young people to realize themselves in competitions at the level of mental activity. The results of a survey of highly qualified chess players have confirmed the need to expand knowledge on the problem of psychological preparation and the introduction of methods of psychoregulation at an early stage of preparing high-level chess players.

Keywords: chess; training bones; training psychologies, psychoregulation; self-suggestion. self-inspiration.