

გივი ღვალი

სკორტის ფსიქოლოგიური საფუძვლები

თბილისი, 2006 წ.

წინასიტყვაობა

მწვრთნელი, ძირითადი ფიგურაა სპორტში. მას ევალება ახალგაზრდისაგან ჩამოაყალიბოს სპორტსმენი, რომელიც სათანადო მომზადების შემდეგ წარმატებით გადაწყვეტს შეჯიბრებაში დასახულ კონკრეტულ ამოცანებს. შეჯიბრებაში წარმატებას ბევრად განაპირობებს შეჯიბრებისათვის მომზადების დონე; სახელდობრ, როგორაა მომზადებული სპორტსმენი ფიზიკურად, ტექნიკურად, ტაქტიკურად, თეორიულად და ფსიქოლოგიურად. მაგრამ იმისათვის, რომ მწვრთნელმა მოამზადოს სპორტსმენი, კარგად უნდა იცნობდეს აღნიშნული მომზადების სახეების ბუნებას, თავისებურებებს, იმ კანონზომიერებებს, რომლებიც საერთოდ, მომზადების სახეს გააჩნია.

წინამდებარე წიგნში, სპორტსმენის მომზადების აღნიშნული სახეების ფსიქოლოგიური თავისებურებების განხილვის გარდა, დახასიათებულია სპორტული შეჯიბრების თავისებურებებიც, ასევე სპორტული გუნდის, როგორც სპორტული კოლექტივის სოციალურ-ფსიქოლოგიური ასპექტები.

წიგნი სარგებლობას მოუტანს სპორტის აკადემიის სტუდენტებს, მაგისტრებსა და ასპირანტებს, მწვრთნელებს, სპორტულ ჟურნალისტებსა და სპორტის ფსიქოლოგიით დაინტერესებულ პირებს.

ამ წიგნში ზოგადი ფსიგოლოგიის ძირითადი ცნებების შეტანა განაპირობა იმან, რომ სპორტში ბევრი სხვა პროფესიის ადამიანი მუშაობს, როგორც დაბალ ეშელონში — მაგ. მწვრთნელები, ასევე მაღალ ეშელონში. გყვავს ისეთი ხელმძღვანელი მუშაკებიც, რომელთაც ფსიქოლოგია საერთოდ (სპორტის ფსიქოლოგია) არ უსწავლიათ. მათ, და აგრეთვე სტუდენტობას, დაინტერესებულ პირებს, ზოგადი ფსიქოლოგიის ელემენტების წიგნში შეტანა გარკვეულად დაეხმარება, აქ განხილული სპორტის კარდინალური მნიშვნელობის საკითხების გაცნობიერება-გათავისებაში.

ავტორი სიამოვნებით მიიღებს საქმიან შენიშვნებს, რაც გათვალისწინებული იქნება მომავალში.

მადლობას ეუხდით ოლიმპიურ ჩემპიონს, ბატონ ლერი ხაბელოვს, გულისხმიერებისა და თანადგომისათვის.

წიგნის სტრუქტურა

1. ზოგადი ფსიქოლოგიის საგანი, ამოცანები, დარგები. ძირითად ცნებათა განსაზღვრებები სპორტთან მიმართებაში. ფსიქიკური პროცესების და თავისებების კლასიფიკაცია.
2. ქცევის ფსიქოლოგიური დახასიათება – ქცევის ფაქტორები, ქცევის სტრუქტურა, ქცევის ფორმები
3. სპორტი, როგორც ქცევის ფორმა – ფსიქოლოგიური დახასიათება, მისი ფუნქციები, საზოგადოებისათვის მისი ღირებულება ფსიქოლოგია და სპორტი, სპორტის ფსიქოლოგიის საგანი, კვლევის მეთოდები და მისი განვითარების მოკლე ისტორია საქართველოში
4. წვრთნის ფსიქოლოგია
5. შეჯიბრების ფსიქოლოგია
6. ფიზიკური მომზადების არსი და საშუალებები
7. ტექნიკური მომზადების თავისებურებები სპორტში
8. ტაქტიკური მომზადება სპორტში
9. თეორიული მომზადება სპორტში, საშუალებები
10. ფსიქოლოგიური მომზადების რაობა, ფორმები და საშუალებები
11. სპორტული კოლექტივის ფსიქოლოგიური თავისებურებები

რეცენზია

გივი დვალის სახელმძღვანელოზე “სპორტის ფსიქოლოგიური საფუძვლები”

გივი დვალის შრომა, “სპორტის ფსიქოლოგიური საფუძვლები”, წარმოადგენს მრავალასპექტიან სერიოზულ გამოკვლევას, რომელშიც განხილულია სპორტსმენის მომზადებისა და საერთოდ, სპორტის მეცნიერული პრობლემები. შრომაში კარგად არის ნაჩვენები, რომ შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის სრულყოფილი მომზადება, მისი პიროვნების მრავალი მხარის გათვალისწინებას გულისხმობს. სპორტსმენის მაღალი დონის პროფესიონალად ჩამოყალიბებისათვის სერიოზული მუშაობა უნდა ჩატარდეს ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური ასპექტების სრულყოფისათვის. მწვრთნელი ამ ამოცანის შესრულებას მხოლოდ იმ შემთხვევაში შესძლებს, თუ ის თავის მუშაობაში გაითვალისწინებს სპორტსმენის მომზადებისათვის საჭირო ამ ასპექტებს. აღნიშნული წიგნი დიდი დახმარებას გაუწევს სპორტულ მწვრთნელებს დასახული ამოცანის შესრულების პროცესში.

შრომის შესავალ ნაწილში დალაგებულია ზოგადი ფსიქოლოგიის ძირითადი მონაცემები, პიროვნების აქტივობის კანონზომიერებანი, რაც საკმარის ცოდნას იძლევა ადამიანის ქცევის ბუნების შესახებ. განხილულია სპორტული ქცევის ფორმა, მისი ფუნქცია და ფსიქოლოგიური საფუძვლები. ასევე სრულყოფილადაა განხილული სპორტული შეჯიბრების, როგორც ადამიანთა ურთიერთობის სპეციფიკური ფორმა, რომლის თავისებურებათა გათვალისწინება აუცილებელია სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადებისათვის.

შრომაში, ზოგად-ფსიქოლოგიური მონაცემების გარდა, განხილულია სოციალურ-ფსიქოლოგიური საკითხები, რომლებიც სპორტული გუნდების შეჯიბრებისათვის მომზადების

პროცესში უნდა გამოვიყენოთ. აღნიშნულ საკითხებს, ადრე, ჩვენში, სათანადო ყურადღება არ ექცეოდა და არ არსებობდა მეცნიერული მონაცემები.

გივი ღვალი, თავის დროზე, შესანიშნავი სპორტსმენი იყო. ღღეს კი არის პროფესიონალი მეცნიერი ფსიქოლოგი. კარგად იცნობს ორივე სფეროს - სპორტსა და ფსიქოლოგიას. კარგად იცნობს სპორტის ფსიქოლოგიის როგორც პრაქტიკულ, ისე თეორიულ საკითხებს. ამიტომ, ჩვენი აზრით, მისი სახელმძღვანელო - “სპორტის ფსიქოლოგიური საფუძვლები”, დიდი ინტერესით იქნება მიღებული მწვრთნელებისა და სპორტსმენების მიერ და დიდ სარგებლობას მოუტანს სპორტის აკადემიის სტუდენტობას.

აკადემიკოსი შოთა ნადირაშვილი

* * *

ქართული სპორტის განვითარებისათვის დიდი ხანია მიმდინარეობს მწვრთნელთა მომზადება. მას ემსახურება ფიზალზრდისა და სპორტის აკადემიის მწვრთნელთა ფაკულტეტი, რასაც ყოველ წელს ასზე მეტი ახლგაზრდა ამთავრებს. მომავალ მწვრთნელთა საფუძვლიანი მომზადებისათვის, საჭიროა, სტუდენტები კარგად ერკვეოდნენ ფსიქოლოგიაში, განსაკუთრებით კი სპორტის ფსიქოლოგიაში.

მიუხედავად ამისა, სულ ბოლო დრომდე, მომავალ მწვრთნელთათვის, ქართულ ენაზე, სპორტის ფსიქოლოგიაში სახელმძღვანელო არ გექონდა, მხოლოდ 2003 წ. გამოვიდა პროფ. მ. ყოლბაიას სახელმძღვანელო “სპორტის ფსიქოლოგია”. მან გარკვეულწილად გამოასწორა არსებული ნაკლი, მაგრამ სპორტის სამსახურში ჩაყენებულ ფსიქოლოგიას იმდენი პრობლემა გააჩნია, იმდენი ნიუანსია გასათვალისწინებ-

ლი, რომ ამას რამდენიმე წიგნიც ვერ ამოწურავს. ქართულ ენაზე ზოგადი ფსიქოლოგიის შვიდი ავტორის მიერ შედგენილი კურსი არსებობს. ყველა ერთად, ამ საგნის დაუფლების უკეთეს პირობას ქმნის, ვიდრე ერთი, თუნდაც დ. უზნაძის ზოგადი ფსიქოლოგია.

გ. დვალის შრომაც ამ ჭრილში უნდა განვიხილოთ. ბერი საკითხი, რომელიც მის შრომაშია წარმოდგენილი, მ. ყოლბაიას წიგნშიც გვხვდება, მაგრამ მათ თან ახლავს ავტორის ორიგინალური თვალსაზრისი და რიგი ასპექტებისა ახლებურადაა გაშუქებული.

წიგნი მოიცავს, როგორც ზოგადი ფსიქოლოგიის, ისე სპორტის ფსიქოლოგიის საკითხებს, რომლებიც ღირებულა მომავალ მწვრთნელთა ფსიქოლოგიური ცოდნით შეიარაღებისათვის. დაწერილია გასაგები ენით, რაც სტუდენტებს შესაძლებლობას მისცემს კარგად გაიაზრონ მისი შინაარსი. ამიტომ, ჩვენი აზრით, გ. დვალის შრომა “სპორტის ფსიქოლოგიური საფუძვლები” უნდა გამოქვეყნდეს როგორც სახელმძღვანელო, სპორტის ფსიქოლოგიაში და იგი გამოადგება არა მხოლოდ სტუდენტობას, არამედ მოქმედ პრაქტიკოს მწვრთნელებს.

პროფესორი მ. ყოლბაია

* * *

განათლების სისტემაში მიმდინარე რეფორმამ, აკადემიის მიერ ამ უკანასკნელ ხანში დამყარებულმა კონტაქტებმა საზღვარგარეთის უმაღლეს სასწავლებლებთან, ნათლად წარმოაჩინეს ჩვენს მუშაობაში არსებული ხარვეზები მაღალი კვალიფიკაციის სპეციალისტის მომზადების საქმეში. ამის მიზეზი ალტერნატიულ სახელმძღვანელოთა უქონლობაა, რაც საშუალებას არ აძლევს სტუდენტს ღრმად, მრავალმხრივ და

სრულყოფილად შეისწავლოს პროგრამით გათვალისწინებული თემები და საკითხები.

ამდენად, მისასალმებელია ბ-ნ გ. დვალის მცდელობა, გაამდიდროს სტუდენტის ბიბლიოთეკა ისეთი საყურადღებო და მნიშვნელოვანი ნაშრომით, როგორცაა: “სპორტის ფსიქოლოგიური საფუძვლები”.

წიგნი საქმის ღრმა ცოდნით, მრავალწლიანი გამოცდილების საფუძველზეა შექმნილი. მასში სრულადაა გაანალიზებული სპორტსმენთა ფსიქო-ფიზიკური მომზადების საკითხები, სპორტსმენის მომზადებისათვის საჭირო თეორიული და ფსიქოლოგიური ასპექტები, ფიზიკური, ტაქტიკური, ტექნიკური მომზადების გზები და საშუალებები, აგრეთვე ზოგადი ფსიქოლოგიის ის ძირითადი საკითხები, რომელთა ცოდნის გარეშე, წარმოდგენელია სპორტის ფსიქოლოგიის საფუძვლების დაუფლება.

სიამოვნებით უნდა აღვნიშნოთ ავტორის ახლებური ხედვის შესახებაც, სპორტის ფსიქოლოგიისა და სოციალური ფსიქოლოგიის ურთიერთკავშირის, მათი ურთიერთგანპირობებულობის საკითხების განხილვის შემთხვევაში.

შრომაში, სტუდენტებისათვის ადვილად გასაგები ხერხ-საშუალებებითა და მისაწვდომი ლექსიკითაა განხილული ამ უკანასკნელის (პრაქტიკული მაგალითების) სიმრავლე, რაც ახალბედა სპეციალისტს საშუალებას მისცემს თამამად გამოიყენოს იგი თავის პროფესიულ საქმიანობაში.

ნაშრომი ეფუძნება პედაგოგიკის პრინციპებს, რაც ადვილად გასაგებია და ასათვისებელს ხდის შესასწავლ მასალას. იგი დიდ დახმარებას გაუწევს არამარტო სტუდენტებს, არამედ მაგისტრებს, ასპირანტებს, სპორტულ მწვრთნელებს, ამ დარგში მომუშავე სპეციალისტებსა და სპორტის მოყვარულებს.

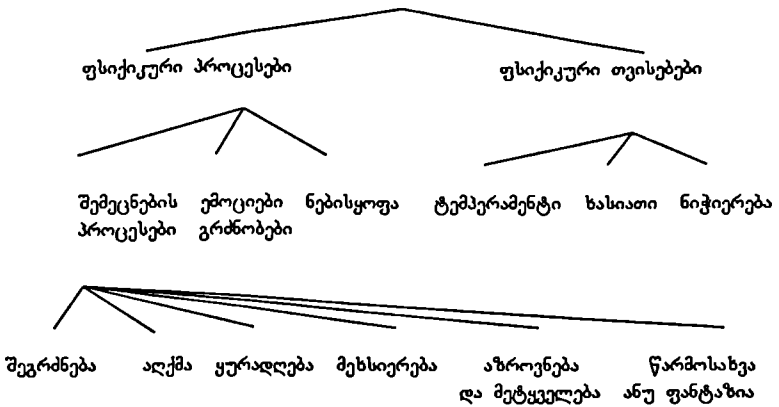
პროფესორი ლ. ბიბილეიშვილი

ფსიქოლოგიის საგანი, ამოცანები და ღარგები

საერთოდ, მეცნიერების ამოცანაა უსასრულო და მრავალფეროვანი სინამდვილის, საგანთა და მოვლენათა ასახვა. ამიტომაც, მას ცხადია, მრავალი მეცნიერება, მათ შორის ფსიქოლოგიაც შეისწავლის. ტერმინი – ფსიქოლოგია – ნაწარმოები ბერძნული სიტყვაა და შედგება ფსიქე – სულისაგან და ლოგოს - მოძღვრებისაგან. სიტყვა-სიტყვით, ფსიქოლოგია, განიხილებოდა როგორც მოძღვრება სულის შესახებ. ფსიქოლოგიური მეცნიერების განვითარების გარკვეულ ეტაპზე, ემპირიული ფსიქოლოგიის წარმომადგენლებმა, აღნიშნულ დეფინიციაში ტერმინი „სული“ შეცვალეს ტერმინით „ფსიქიკა“ და საბოლოოდ ასეთი განსაზღვრება მიიღეს – ფსიქოლოგია არის მეცნიერება ფსიქიკის შესახებ. ფსიქოლოგიური მეცნიერების ამოცანაა, ფსიქიკური ცხოვრების შესახებ მეცნიერული ფაქტების მოპოვება და იმ კანონზომიერებების დადგენა, რომლებიც ამ ფაქტების არსებობას უდევს საფუძვლად.

ფსიქიკური სინამდვილე ძირითადად გვეძლევა ფსიქიკური პროცესებისა და ფსიქიკური თვისებების სახით. პროცესი იწყება, მიმდინარეობს ღროში და მთავრდება. თვისება კი შედარებით მყარი მოცემულობაა, ის ადამიანს მთელი სიცოცხლის მანძილზე გაჰყვება (ნორმალური ცხოვრების პირობებში), თუმცა გარკვეული ხასიათის ცვლილებებს იხიცი განიცდის და იმავდროულად ამ ფსიქიკურ თვისებათა მაგისტრალური ხაზი უცვლელი რჩება, ფსიქიკური პროცესები შეიცავს: შემეცნების პროცესებს, ემოციებს და გრძნობებს, ნებისყოფას. შემეცნების პროცესებს გააჩნია ქვესახეები: შეგრძნება, აღქმა, ყურადღება, მეხსიერება, აზროვნება, მეტყველება და წარმოსახვა ანუ ფანტაზია. თვისებები კი ესაა - ტემპერამენტი, ხასიათი და ნიჭიერება. იხ. სქემა №1.

ფსიქიკა



ფსიქიკას ადამიანისათვის სასიცოცხლო მნიშვნელობა გააჩნია. ფსიქიკის საშუალებით ადამიანი კონტაქტს ამყარებს გარემოსთან, ასახავს მას, ზემოქმედებას ახდენს, გარდაქმნის და უქვემდებარებს თავის მოთხოვნილებებს.

ფსიქოლოგია, ისე როგორც ნებისმიერი სხვა მეცნიერება განვითარების პროცესში განიცდიდა დიფერენციაციას (ის ამჟამადაც მიმდინარეობს და მომავალშიც გაგრძელდება). იქმნებოდა და ამჟამადაც იქმნება ფსიქოლოგიური მეცნიერების ახალი დარგები. დღეისათვის ფსიქოლოგიური მეცნიერების მრავალი დარგია ცნობილი: ზოგადი ფსიქოლოგია (რომელიც შეისწავლის ზრდადასრულებული, ნორმალური ადამიანის ფსიქიკას) ბავშვის, სოციალური განათლების, საინჟინრო, დიფერენციალური, სამხედრო, სამედიცინო და ა. შ. ფსიქოლოგიები.

სინამდვილის შემსწავლელ მეცნიერებათა შორის ფსიქოლოგიას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია, რადგანაც ფსიქოლოგიაა ის მეცნიერება; რომელიც ფსიქიკურ სინამდვილეს შეისწავლის. ფსიქიკური სინამდვილის შემსწავ-

ლელ მეცნიერებათა შორის გამორჩეული ადგილი სპორტის ფსიქოლოგიას განეკუთვნება. დიდია ადამიანისათვის სპორტის ღირებულება, რადგანაც იგი შეისწავლის სპორტსმენტათვის დაკისრებული მრავალი ფუნქციის ფსიქოლოგიურ ბუნებას, რაც წარმოადგენს ადამიანის პარამონიულად განვითარების – სულიერად და ფიზიკურად გაკაჟების უმნიშვნელოვანეს ერთ-ერთ აუცილებელ პირობას. საერთოდ, ქცევისა და კერძოდ, სპორტული ქცევის რაობის, მისი კანონზომიერებების წვდომა წარმოდგენელია სპორტული ქცევის თავისებურებებისა და სპორტული ქცევის სუბიექტის ზოგადი, ინდივიდუალურ-ტიპოლოგიური და უნიკალური თავისებურებების ცოდნის გარეშე. როგორც ზემოთ მივუთითეთ, აუცილებელია ზოგადი ფსიქოლოგიის ძირითადი ცნებების ცოდნა, რაც განაპირობებს როგორც სპორტის ფსიქოლოგიის დაუფლებას, ასევე სპორტში სწავლებისა და აღზრდის პროცესების ეფექტურ ორგანიზაციას. ადამიანს, როგორც ბიოლოგიური ისე სოციალური არსებობის შენარჩუნებისათვის აუცილებლად სჭირდება როგორც აწმყოს, ისე წარსულის და მომავლის ასახვა, რადგანაც ადამიანის მოთხოვნილებების საგნები განთავსებულნი არიან სამივე დროში. ამიტომ შემეცნების პროცესებს განვიხილავთ აღნიშნული პრინციპის მიხედვით.

შემეცნების პროცესები

შემეცნების პროცესების – შეგრძნების, აღქმის, ყურადღების, მეხსიერების, აზროვნების, მეტყველების და წარმოსახვის – ფანტაზიის უშუალო ფუნქციას როგორც ობიექტურად, ასევე სუბიექტურად, მოცემული სინამდვილის ასახვა შეადგენს. შემეცნება იწყება შეგრძნების და აღქმის პროცესებით და მთავრდება საგნისა და მოვლენის ღრმა და ყოველ-

მხრივი შესწავლით – აზროვნებით. ადამიანი შეშეცნების პროცესების საშუალებით არა მხოლოდ აწმყოში მოცემულ საგნებსა და მოვლენებს ასახავს, არამედ იმ საგნებსა და მოვლენებსაც, რომლებსაც წარსულში ჰქონდა ადგილი, ანდა მომავალში ექნება ადგილი.

შეგრძნება და აღქმა

აწმყოს ასახვას შეგრძნება და აღქმა ემსახურება. შეგრძნება ისეთი უმარტივესი ფსიქიკური პროცესია, რომლის საშუალებითაც ადამიანი ასახავს ამჟამად და აქ მოცემული საგნის მრავალი თვალსაჩინო ნიშნიდან ერთ-ერთს. მაგ. ადამიანი ასახავს საგნის ფერს, სუნს, გემოს, სიმკვრივეს და ა. შ. აღქმა ასახვის უფრო მაღალი საფეხურია. ის ამჟამად და აქ მოცემული მთლიანი საგნის თვალსაჩინო ასახვაა, მთლიანი საგნის თვალსაჩინო სურათი, ხატია.

ყურადღება:

ყურადღება ყოველგვარი ფსიქიკური შინაარსის ნათლად და მკაფიოდ განცდის პირობას წარმოადგენს. ფსიქოლოგიაში იგი ასეა განმარტებული: ყურადღება ესაა ჩვენი ფსიქიკის, ჩვენი ფსიქიკური მოქმედების, სინამდვილის რომელიმე მონაკვეთზე წარმართვისა და მასზე შეჩერების პროცესი, რაც წარმოადგენს ამ მონაკვეთის ნათლად და მკაფიოდ ასახვის პირობას.

არჩევენ ყურადღების პასიურსა და აქტიურ ფორმას. პასიური ყურადღება ნებისყოფის მონაწილეობის გარეშე, სუბიექტური და ობიექტური ფაქტორების ზემოქმედების ნიადაგზე აღმოცენდება. აქტიური ყურადღება კი მხოლოდ ნებისყოფის საფუძველზე აღმოცენდება. საერთოდ, ყურადღების გამომწვევი ფაქტორების ცოდნას გარკვეული პრაქტიკული ღირებულებაც გააჩნია. მაგალითად, სუბიექტური ფაქტორების – მოთხოვნებისა და ინტერესის მოხერხებული ჩართვა

საწვრთნო მეცადინეობებში (პედაგოგიურ პროცესში) მნიშვნელოვნად ზრდის მეცადინეობის პროდუქტიულობას. ხოლო, ობიექტური ფაქტორების: საგნის სიდიდის, გამლიზიანებლის (ბგერის, სინათლის) ინტენსივობის, სიახლის, გამლიზიანებლის ცვალებადობისა და ა.შ. გათვალისწინება საწვრთნო მეცადინეობებზე, უთუოდ კეთილად წაადგება პედაგოგიურ პროცესს. რეკლამის ფსიქოლოგია კი, რომლის ღირებულებაც საზოგადოებისათვის საყოველთაოდაა ცნობილი, ძირითადად ეფუძნება აღნიშნული ფაქტორების ცოდნა.

ყურადღებას გააჩნია რიგი თვისებებისა, რომლის მიხედვითაც ერთმანეთისგან განსხვავდებიან ადამიანები. ამ განსხვავებულობების ცოდნა, ხელს უწყობს საერთოდ, ქცევის და კერძოდ, საწვრთნო მეცადინეობების მაღალ დონეზე ჩატარებას, რაც შეჯიბრებაში წარმატების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საწინდარია. ასე მაგალითად: ყურადღების მოცულობა, რომელიც მიეწოდება გამლიზიანებელთა იმ რაოდენობას, რასც თანაბარი სინათლითა და გამოკვეთილობით ასახავს ადამიანი ყურადღების ერთ აქტში, რომლის მოცულობაც საშუალოდ 4-6 ერთეულია, სხვადასხვა ადამიანს ერთნაირი არა აქვს. ზოგს ყურადღების მოცულობის საშუალო მაჩვენებელზე უკეთესი აქვს, ზოგს – უარესი. ანალოგიური ვითარებაა ყურადღების გადანაცვლების შემთხვევაში. ზოგი სპორტსმენი ყურადღების ძნელად გადანაცვლებად ტიპს, ზოგიც ადვილად გადანაცვლებადს განეკუთვნება. ასევეა ყურადღების განაწილების შემთხვევაშიც, ზოგისთვის პრობლემას არ წარმოადგენს ერთსა და იმავე დროს, ერთზე მეტ, განსხვავებულ საქმიანობაზე ყურადღების განაწილება, ზოგისთვის კი გადაულაზავია, ვერ ახერხებს გადანაწილებას. ცნობილია, რომ უცხო, ხელშემშლელი ფაქტორების პირობებში, ადამიანი ვერ ახერხებს თავისი ყურადღების ნებისმიერად რეგულირებას, ზოგისთვის კი ეს პრობლემას არ წარმოადგენს. აღნიშნული თვისებების ცოდნა ერთ-ერთი აუცილებელი

პირობაა საწვრთნელი მეცადსინეობების ეფექტურად წარმართვისათვის, რაც მნიშვნელოვნად განაპირობებს საერთოდ შეჯიბრებაში წარმატებას. მაგ. განსაკუთრებით სპორტულ გუნდურ სახეებში, შეჯიბრების წარმატებული მსაჯობა მნიშვნელოვნადაა განპირობებული მსაჯის ყურადღების მოცულობის მაღალი დონით, (ერთდროულად რაც მეტ დარღვევას დააფიქსირებს მსაჯი და მოახდენს მასზე სათანადო რეაგირებას, მით უფრო წარმატებულია მსაჯობა). სპორტის ორთაბრძოლის სახეებში ყურადღების ადვილად ცვალებადობის ტიპის სპორტსმენს არ უჭირს შეჯიბრების უაღრესად ცვალებად სიტუაციებზე ადეკვატური რეაგირებები მოახდინოს და – პირიქით, ვისაც უჭირს ცვალებად სიტუაციებზე ღროული გადაართვა, რეაგირებები ყოველთვის წამგებიანია, კარგავს ქულებს, ღებულლობს ნოკდაუნს, ნოკაუტს, მარცხდება სუფთად და ა.შ. სპორტის გუნდურ სახეებში, ვთქვათ ფეხბურთში, სადაც სპორტსმენს ხშირად უწევს ერთდროულად ერთზე მეტი განსხვავებული საქმიანობის, ვთქვათ ბურთის ტარება დიდ სისწრაფეში და იმავე დროს, სათამაშო მოედანზე ფეხბურთელთა (როგორც პარტნიორების, ასევე მეტოქეების) განლაგების დანახვა, როგორც წესი, ამას წარმატებით ახერხებს ყურადღების ადვილად განაწილებადი ფეხბურთელი, (ასეთი იყო მაგალითად, თბილისის “დინამოს” ფეხბურთელი დ. ყიფიანი), მაგრამ ძნელად განაწილებადი ფეხბურთელი, თუ მოედანს ხედავს, მაშინ ბურთს კარგავს, თუ ბურთზე გაანაწილებს ყურადღებას, მაშინ მოედანზე ფეხბურთელთა განლაგებას ვეღარ ამჩნევს (მიზეზი, ყურადღების ძნელად განაწილებაა – მოედნის ხედვა).

მეხსიერება

წარსული სინამდვილის ასახვას მეხსიერება ემსახურება. ამ უკანასკნელის გარეშე არ იარსებებდა ადამიანის წარსული, ისტორია, ცოდნა, გამოცდილება, მოგონება, ადამიანს არ ექნებოდა ცნება იგივეობა და ა. შ. მეხსიერება, ესაა ასახული საგნებისა და მოვლენების შენახვისა და აღდგენის პროცესი. წარსული შესაძლოა აღდგეს: წარმოდგენის, ცოდნის, ჩვევების, გამოცდილების, მოგონების, განცდებისა და ა. შ. სახით. ადამიანები ერთმანეთისაგან მეხსიერებითაც განსხვავდებიან. ზოგს უჭირს დამახსოვრება, ზოგს — არა. კარგია მეხსიერება თუ ხერხდება მასალის სწრაფად და ზუსტად დახსოვნება, მისი ხანაგრძლივი დროით შენახვა და ზუსტად აღდგენა. არჩევნ მეხსიერების ორ ფორმას, პასიურს და აქტიურს. პასიური — უნებლიე მეხსიერება ნებელობის მონაწილეობის გარეშე აღმოცენდება, რასაც გააჩნია სახეები: უშუალო მეხსიერება, ცნობა, პერსევერაცია, ასოციაციური მეხსიერება. ყველა ამ შემთხვევაში დამახსოვრებაც და აღდგენაც პიროვნების განზრახვის გარეშე მიმდინარეობს. უფრო მეტიც, არამც თუ არ ექვემდებარება ნებისყოფას, არამედ ძნელად ემორჩილება ნებისყოფას, მაგ. პერსევერაცია, რომელიც ეწოდება ჩვენდა უნებურად, ჩვენში აღმოცენებულ და შემდგომ აკვიატებულ წარმოდგენას, მიუხედავად მცდელობისა უჭირს მისი თავიდან მოშორება.

აქტიური, ანუ ნებისმიერი მეხსიერება ვლინდება დასწავლისა და მოგონების სახით. ორივე შემთხვევაში, მასალის მიღება და მისი აღდგენა მიმდინარეობს ნებელობის აქტიური მონაწილეობის ფონზე. დასწავლა ცოდნისა და ჩვევების წინასწარგანზრახულ დაუფლებას გულისხმობს, მოგონება კი ეხება პიროვნების წარსულს, მის განვლილ ცხოვრებას (მას ისტორიულ მეხსიერებასაც უწოდებენ). მოგონებაში ყოველთვისაა მითითებული თუ მოვლენას როდის ჰქონდა ადგილი

(დროის ინდექსი), სად, რა ადგილზე ჰქონდა მას ადგილი (ობიექტური ინდექსი) და რა განცდები ჰქონდა პიროვნებას მოვლენის აღქმის დროს. („მე“-ს, ანუ სუბიექტურ ინდექსს). სწორედ აღნიშნული ინდექსებით განსხვავდება მოგონება, დასწავლისაგან.

დასწავლის ფაქტორები.

დასწავლის ეფექტურობა ბევრადაა დამოკიდებული დასწავლის პროცესში მთელი რიგი ფაქტორების მონაწილეობაზე, რომელთაგანაც ზოგი ხელს უშლის, ზოგიც – ხელს უწყობს დასწავლის პროდუქტულობას. ხელშემწყობი ფაქტორებია: ინტელექტუალური, ნებელობის, ინტერესის, გამოცდილების, სენსორული ფაქტორები. ხელს უშლის დაღლილობა, დიდი დოზებით ალკოჰოლური სასმელების სისტემატური მიღება, ნარკომანობა, დროის ფაქტორი. მაგ., დღის მეორე ნახევარში დასწავლა სირთულეებთანაა დაკავშირებული, (სამაგიეროდ დიდხანს ამახსოვრდება) დღის პირველ ნახევარში დასწავლა კი შედარებით იოლია, მაგრამ მალე დავიწყებადი.

დასწავლის კანონზომიერებანი.

დასაუფლებელი მასალის დასწავლის სისწრაფეზე გავლენას ახდენს მასალის მოცულობა და რომელობა (მასალის ხარისხი) დადგენილია, რომ მასალის მოცულობის ზრდასთან ერთად, დამახსოვრებისათვის საჭირო დრო იზრდება არა პირდაპირი პროპორციით, არამედ უფრო მეტად. მაგალითად, თუ ასი სიტყვისაგან შემდგარ დასასწავლ ტექსტს დასჭირდა 9 წუთი, ორას სიტყვიანს უნდა დასჭირებოდა 18 წუთი, მაგრამ ფაქტობრივად დასჭირდა 24 წუთი ე. ი. 6 წუთით მეტი. დამახსოვრების სისწრაფეზე გავლენას ახდენს დასასწავლი მასალის ხასიათი. მაგალითად, ზოგს უკეთ ამახსოვრდება კონკრეტული – თვალსაჩინო მასალა, ვიდრე იმავე რაოდენობის სიტყვიერი მასალა და ა. შ.

ელემენტების გაერთიანება. სწრაფად დასწავლისათვის მნიშვნელობა აქვს არა დასამახსოვრებელი მასალის ელემენტების რაოდენობას, არამედ სტრუქტურულ მთლიანობათა რაოდენობას. მაგ. აღამიანი 20-სიტყვიანი მასალის დამახსოვრებას იმდენ ენერგიას ახმარს, რამდენსაც 20 ასოს და ა. შ.

მთლიანად და ნაწილ-ნაწილ დასწავლის ურთიერთობა

მთლიანად დასწავლა გულისხმობს მასალიდან მისი ნაწილების გამოყოფის გარეშე დასწავლას. ნაწილ-ნაწილ დასწავლასაც გააჩნია ხარვეზი. მასალა, როგორც მთლიანი – ნაკლებად გვაძახსოვრდება, რადგანაც შემადგენელ ნაწილებს შორის კავშირები სუსტია. მაგრამ თუ დასწავლა ისე აიგება, რომ ჯერ გათვალისწინებული იქნება მთლიანი, შემდეგ კი შემადგენელი ნაწილები, დასწავლის ეფექტურობა მნიშვნელოვნად გაიზრდება. აღნიშნულის გამო, უმჯობესია მთლიანი მასალის, მაგალითად ტექსტის ცალკეულ, ლოგიკურ ერთეულებად დანაწევრება. ჯერ შევისწავლით ლექსის ვთქვათ, პირველ სტროფს, შემდეგ – მეორეს, შემდეგ კი ორივეს ერთად, შემდგომ – მესამე და სამივეს ერთად და ა. შ. დასწავლის ასეთ წესს პროგრესული დასწავლა ეწოდება.

გამეორების ადგილობდებარების კანონი

დადგენლია, რომ დასწავლის პროცესში ყოველ გამეორებას არ აქვს ერთნაირი ღირებულება. ყველზე ღირებულთა პირველი გამეორებები, ნაკლები შედეგი მოაქვს მომდევნო გამეორებებს. თუმცა გამეორებებს მაინც აქვს აზრი, რადგანაც დასაუფლებელი მასალა, ვთქვათ, მოძრაობის ჩვევების (ამ უკანასკნელის დაუფლების შემდეგ) შემდგომი გამეორებები

განაპირობებენ ამ მასალის შემდგომ სრულყოფას, დაზუსტება-გაუმჯობესებას.

დასწავლის ტემპი

დასწავლის პროცესში იბადება კითხვა: რა ტემპით დასწავლა უფრო ეფექტურია ნელი, თუ სწრაფი ტემპი? როგორც ირკვევა, სიტყვიერი მასალის დამახსოვრება უმჯობესია ყოველი პიროვნებისათვის დამახსიათებელი ბუნებრივი ტემპით, თუმცა, სხვა სახის მასალის, ვთქვათ, მოძრაობის ჩვევის დაუფლებისას, გათვსლიწინებული უნდა იქნეს ის ტემპი, რაც სჭირდება ამ ჩვევის შესრულებას. თუ ჩვევის შესრულება მოითხოვს მაღალ ტემპს, ხოლო სპორტსმენს გააჩნია ნელი ბუნებრივი ტემპი, ცხადია, მან უნდა იზრუნოს თავისი ბუნებრივი ტემპის გაუმჯობესებაზე.

ო

გამეორებათა შორის ინტერვალის ხანგრძლივობა

დასასწავლი მასალის ეფექტურ დაუფლებას მნიშვნელოვნად განაპირობებს გამეორებათა შორის ინტერვალი. დადგენილია, რომ ინტერვალის გათვალისწინების შემთხვევაში გამეორებათა რიცხვი მატულობს. წინააღმდეგ შემთხვევაში კი პირიქით. დადგენილია, რომ თუ 20 ციფრის დამახსოვრებას 1,5 წუთის ინტერვალით დასჭირდა თერთმეტი გამეორება, იმავე მასალის დამახსოვრებას 2-წუთიანი ინტერვალით დასჭირდა 7,5 გამეორება, 5-წუთიანი ინტერვალით დამახსოვრებას 6 გამეორება და გამოირკვა, რომ რაც უფრო მეტია დროის ინტერვალი გამეორებათა შორის 24-საათის ფარგლებში, მით უფრო ნაკლები რაოდენობის გამეორებაა საჭირო მასალის დასასწავლად¹.

¹ ვ. ნორაკიძე, „ზოგადი ფსიქოლოგია“, გამ-ბა, „განათლება“, თბილისი, 1989 წ., გვ. 279.

დასწავლის პროცესში მასალის რეპროდუქციის წესი

მასალის სწრაფად და მტკიცედ დამახსოვრების ერთ-ერთი პირობაა დასწავლის პროცესში მასალის რეპროდუქცია-აღდგენა. დასწავლის ორი გზა არსებობს: პირველი – მასალას იმეორებ მანამდე, სანამ არ დარწმუნდები, რომ დაუფლებული ხარ, რის შემდეგ ადგილი აქვს მის აღდგენას. მეორე – მასალის პირველი ორი გამეორების შემდეგ ხდება გამეორებულის აღდგენა, ისევე ვიმეორებთ მთელ მასალას და ისევე ხდება აღდგენა. როგორც ცნობილია, დასწავლის ასეთი წესი აადვილებს დასწავლას.

დავიწყება

დამახსოვრებული (დასწავლილი) მასალა, ადამიანს, დროთა განმავლობაში ავიწყდება, ე. ი. ვეღარ ახერხებს მის აღდგენას, ის ამოშლილია მეხსიერებიდან. ამდენად, დავიწყება დამახსოვრების საპირისპირო პროცესია. აბსოლუტური დავიწყება არ არსებობს. განწყობის ფსიქოლოგიის მიხედვით, შესაძლებელია დაგავიწყდეს რაიმე მასალა, ვთქვათ – ლექსი, ტაქტიკური სქემა, მათემატიკური ფორმულა და ა. შ. მაგრამ პიროვნებაში რჩება ის ცვლილებები, რაც განაპირობა პიროვნების მიერ ამ მასალის მიღებამ. ეს ცვლილებები განწყობების სახით გვეძლება, რომლებიც რჩება პიროვნებაში და გავლენას ახენენ ახალი მასალის დაუფლებაზე, რადგანაც ახალი მასალის დაუფლების პროცესი ხელს უწყობს აზროვნების, წარმოსახვის და ა. შ განვითარებას, ცვლის პიროვნების სტრუქტურას და პიროვნება შინაგანად მზადდება უფრო მასშტაბური თუ რთული საქმეების საკეთებლად. დავიწყება იწყება დაუფლებული მასალის სიცხადის, გამოკვეთილობის გაფერმკრთალებით. მასალის ცალკეულ ნაწილებს შორის კავშირების შესუსტებით. ის იმდენად ბუნდოვანდება, რომ მისი აღდგენა დიდ დროსა და ენერგიას მოითხოვს, ანდა ბოლოს მისი რეპროდუქცია შეუძლებელი ხდება.

აზროვნება და მეტყველება

აღქმა საგნებისა და მოვლენების ღრმა, სრულყოფილად ასახვის შესაძლებლობას არ იძლევა. სინამდვილეში, არსებულ საგნებსა და მოვლენებს შორის არსებობს გარკვეული არსებითი კავშირები, მიმართებები, დამოკიდებულებები, რომლებიც თვალსაჩინოდ არ გვეძლევა. აღნიშნული კავშირები მიზეზ-შედეგობრივი ხასიათისაა. ერთი მოვლენა წინა მოვლენის შედეგია, ეს უკანასკნელი კი შესაძლოა ახალი, მომდევნო მოვლენის მიზეზი გახდეს. აზროვნება, ესაა სინამდვილეში არსებულ საგანთა და მოვლენათა შორის არსებითი ხასიათის მიმართებების ასახვის პროცესი. ადამიანი, თავისი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას ფსიქიკური ცხოვრების პირველ დონეზეც ახერხებს, მაგრამ ჩვეული მოქმედების პროცესში საკმარისია გაჩნდეს სირთულე, დაბრკოლება, რომ ადამიანი წყვეტს მოქმედებას, ეუფლება გაკვირვების განცდას, უჩნდება შეშფოების მოთხოვნილება.

„რა მოხდა?“, „რამ განაპირობა?“ ადამიანის წინაშე დგება ამოცანა და მისი გადაწყვეტის მოთხოვნილება, რისთვისაც იგი იწყებს აზროვნებას, რისთვისაც იგი იყენებს აზროვნების ძირითად ოპერაციებს: თვალსაჩინო ანალიზს, აბსტრაქციას, სინთეზს და განზოგადებას.

თვალსაჩინო ანალიზი, გონებით მთლიანი საგნის შემადგენელ ნაწილებად დაშლაა. საგნიდან რომელიმე მის შემადგენელი ნაწილის გამოყოფას კი — აბსტრაქცია ეწოდება. არჩევენ აბსტრაქციის ორ სახეს, გამაანალიზებელს და განმაზოგადებელს. გამაანალიზებელია აბსტრაქცია, თუ ხდება კონკრეტული საგნიდან კონკრეტული რომელიმე მისი შემადგენელი ნაწილის — ნიშნის გამოყოფა, ხოლო განმაზოგადებელია აბსტრაქცია, თუ ხდება საგანთა კლასისათვის — ჯგუფისათვის დამახასიათებელი კონკრეტული, ზოგადი ნიშნის გამოყოფა. რაც შეეხება განზოგადებას, ის წარმოადგენს

საგნიდან და მოვლენიდან ისეთი ზოგადი, საერთო ნიშნების გამოყოფას, რომელიც საერთოა საგანთა კლასისათვის. ადამიანი აზროვნებს მანამ, სანამ ამოცანას არ გადაწყვეტს. აზროვნებას გააჩნია ფორმები: ცნება, მსჯელობა და დასკვნა.

ცნება.

ყოველი სიტყვა ცნებაა თუ ვიცით მისი ნამდვილი მნიშვნელობა. სიტყვის ნამდვილი მნიშვნელობის ცოდნა კი ნიშნავს, სიტყვით აღნიშნული საგნის არსებითი ნიშნების შესახებ ცოდნას. საგნის არსებითი ნიშნები, რომლებიც მოკლებულნი არიან თვალსაჩინოებასა, წარმოადგენენ ისეთ ნიშნებს, რომელთა გარეშე, ის საგანი არ იქნებოდა. მაგ. ადამიანის ცნების არსებითი ნიშნებია: აზროვნება, მეტყველება, ნებელობა, იარაღის მკეთებლობა. ამ ნიშნების გარეშე, სიტყვა – „ადამიანი“-ს ცნება არ იარსებებდა.

მსჯელობა.

ცნება ყოველთვის მსჯელობაშია მოცემული. მსჯელობა, ესაა საგანთა და მოვლენათა შორის არსებული კავშირებისა და მათი თვისებების აღმოჩენის პროცესი, იგი წარმოადგენს რაიმეს მტკიცებას ან უარყოფას. მსჯელობა რამდენიმე ცნებას მოიცავს, ის ამ ცნებების დაკავშირებაა და წინადადებების სახით გვეძლევა. მსჯელობა ყოველთვის ორ წევრს გულისხმობს - ქვემდებარეს (სუბიექტი) და შემასმენელს (პრედიატი), სწორედ ამ ორ წევრს შორის ხდება რაიმეს მტკიცება ან უარყოფა.

დასკვნა.

მსჯელობა, უმეტეს შემთხვევაში მთავრდება დასკვნით. დასკვნა ეწოდება ისეთ ახალ მსჯელობას, რომელიც წინამსჯელობებიდან აუცილებლობით გამომდინარეობს და რომელთაც წინამძღვრებს უწოდებენ. დასკვნა ყოველთვის გამომდი-

ნარეობს წინა, ცნობილი მსჯელობებიდან. არჩევენ დასკვნის სამ სახეს: დედუქციურს, ინდუქციურს და ანალოგიით დასკვნას. დედუქციაა თუ ზოგადიდან კერძო დებულება გამოვყავს, ინდუქცია კი პირიქით – კერძოდან ზოგადი, ანალოგიით დასკვნასთან მაშინ გვაქვს საქმე, როდესაც ერთი კერძოდან, მეორე მსგავსი შემთხვევის შესახებ ვაკეთებთ დასკვნას.

საერთოდ, აზროვნებას გააჩნია რიგი თვისებებისა, რომლითაც ადამიანები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ეს თვისებებია: აზროვნების სიფართოვე და სიღრმე, დამოუკიდებლობა (არ ემორჩილება შაბლონებს, სტანდარტებს) და მოქნილობა, თანმიმდევრობა და სისწრაფე.

მეტყველება

ადამიანი სოციალური არსებაა, მისი ნორმალური არსებობა მხოლოდ სოციალურ გარემოშია შესაძლებელი, მისი ერთ-ერთი არსებითი ნიშანი კი მეტყველებაა. მეტყველება ეწოდება ადამიანთა ურთიერთობის პროცესში ენის გამოყენების პროცესს. ბავშვი ჯერ ენას ეუფლება და შემდეგ – მეტყველებას. ენას აქვს ლექსიკური შემადგენლობა (მნიშვნელობის მქონე ნიშანთა სისტემა), გრამატიკა (სიტყვათა შეკავშირების სისტემა) და ფონეტიკა (ბგერათა შემადგენლობა). ეს კი როგორც ზემოთ მივუთითეთ, ადამიანებთან ურთიერთობისას ენის გამოყენების პროცესია.

მეტყველების საშუალებით ადამიანები უკავშირდებიან ერთიმეორეს, უზიარებენ აზრებს, შთაბეჭდილებებს. კაცობრიობის მიღწევები ადამიანისათვის როგორც წერიითი, ასევე ზეპირი მეტყველებითაა მისაწვდომი. მეტყველების საშუალებით ეკონტაქტებიან ერთმანეთს, აღწევენ ურთიერთგაგებინებას. ადამიანები, მეტყველების საშუალებით ახდენენ ურთიერთზემოქმედებასაც – დარიგება, რჩევა, ინსტრუქცია, ბრძანება და სხვ.

მეტყველების სახეები

არჩევენ მეტყველების ორ სახეს: გარეგანს და შინაგან მეტყველებას. გარეგანი მეტყველება შეიცავს ზეპირსა და წერით მეტყველებას. ზეპირ მეტყველებაში არჩევენ მონოლოგიურსა და დიალოგიურ მეტყველებას. ზეპირი მეტყველება მიმდინარებს კონკრეტულ პიროვნებებს შორის, ახლავს მიმიკა, უესტები, რაც მეტყველებას ექსპრესიას ანიჭებს და აძლიერებს მეტყველებით განცდის გამოსახვისა და ზემოქმედების უნარს. ზეპირი მეტყველების ერთ-ერთი სახე მონოლოგიური მეტყველებაა. როდესაც ერთი მეტყველებს – ვთქვით კითხულობს ლექციას, მოხსენებას და ა. შ. - პროცესი მიმდინარეობს ლოგიკურობის, თანმიმდევრობის მკაცრი დაცვით და ა. შ.

დიალოგი ერთზე მეტ ადამიანებს შორის წარმოებს. ის არ მოითხოვს ენის ყველა შესაძლებლობის გამოყენებას. ზოგჯერ ყველაფერი ერთი სიტყვით, ფრაზების დაუბოლოებლად ხდება გასაგები. დიალოგიური მეტყველება სიტუაციურია, სადაც შესაძლებელია მოკლე წინადადებებით აზრის გადმოცემა.

წერითი მეტყველება.

წერითი მეტყველება მიმდინარეობს წარმოსახულ მკითხველთან. ამ შემთხვევაში გამორიცხულია მეტყველებისადმი სიტუაციის რაიმე სახის დახმარების გაწევის შესაძლებლობა, (დიალოგიურ მეტყველებაში მოსაუბრეები ერთ სიტუაციაში იმყოფებიან). ასევე ადგილი არა აქვს მიმიკა-პანტომიმიკას, ხმის მოდულაციას. ამის გამო ნაწერი ისე უნდა შედგეს, რომ მკითხველმა შეძლოს ნაწერის აზრის წვდომა, ეს მაშინ მოხდება თუ დაცული იქნება გრამატიკის ყველა კანონი, რათა აზრი იყოს ნათლად გამოხატული, რომ ყველანაირმა მკითხველმა ერთნაირად გაიგოს ნაწერში გამოხატული აზრი.

შინაგანი მეტყველება.

შინაგანი მეტყველება ესაა მეტყველება თავისთვის, რაც უმეტესად უხმოდ (ჩუმად) მიმდინარეობს. ზოგჯერ კი – ხმამაღლაც. არის შემთხვევებიც, როდესაც მარტო მიმავალი პიროვნება ხმამაღლა ვილაცას ელაგება ან რალაცას უმტკიცებს. შინაგანი მეტყველება, რომელიც აზროვნების მატერიალური დასაყრდენია, ემსახურება იმას, ვინც მეტყველებს. ის არ არის განკუთვნილი სხვა ვინმესათვის, ის გარკვეულ დახმარებას უწევს აზროვნებას, ემსახურება აზრის ჩამოყალიბებას, რაც ამზადებს ადამიანს გარეგანი მეტყველებისათვის და ცხოვრებისეული პოზიციების ჩამოყალიბებისათვის.

ისე, როგორც ადამიანური ქცევის სხვა ფორმებში, დღია მეტყველების, აზროვნების, ნებისყოფისა და ა. შ. როლი სპორტში. წარმოდგენელია შეჯიბრებისათვის მზადება მაღალ დონეზე, წარმართვა, შეჯიბრების ურთულეს სიტუაციებში თავის გართმევა და წარმატების მიღწევა აღნიშნული ფსიქიკური პროცესებისა და საერთოდ, პიროვნული ძალების ქცევაში აქტიური ჩართვის გარეშე.

წარმოსახვა

ისე როგორც საზოგადოებრივი ცხოვრების სხვადასხვა სფეროებში, სპორტშიც ყველაფერი იცვლება და ვითარდება. განვითარება, პროგრესი გულისხმობს არსებული სტანდარტების შეცვლას. ცხადია, იგი ეხება ფიზიკურ, ტექნიკურ, ტაქტიკურ, თეორიულ და ფსიქოლოგიურ მომზადებასაც. ახალი მეთოდების, ილეთების, ფანდების, კომბინაციების, ახალი ტაქტიკური სქემების და ა. შ. შექმნა სპორტში, წარმოდგენს წარმატებების აუცილებელ წინაპირობას. მაგრამ ყოველივე ზემოაღნიშნული მოითხოვს პიროვნების შესაძლებლობების (შემოქმედებითი წარმოსახვის) გამოვლენას და დაძაბულ მუშაობას, სპორტში მდიდარი გამოცდილების მქონე პიროვნებაში შესაძლოა აღმოცენდეს ახალი იდეა, ახალი მიდ-

გომები, ახალი ტაქტიკური სქემები, რაც ადამიანის შემოქმედებითი წარმოსახვის ფონზე მიმდინარეობს. წარმოსახვა დამოკიდებულია პიროვნებაზე, მისი ქცევის პროდუქტიულობაზე. ეს განსაკუთრებით კარგად ჩანს სპორტული შეჯიბრებების არახელსაყრელ (ექსტრემალურ) პირობებში. მდიდარი წარმოსახვით დაჯილდოებული სპორტსმენი, იმპროვიზაციით (ფრანგ. improvisation – ნიშნავს სახელდახელოდ, შეთხზვა-შექმნას და მაშინვე შესრულებას). ახერხებს კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის წარმატებით დაღწევას.

მაინც რა არის წარმოსახვა? წარმოსახვა ფსიქოლოგიაში განმარტებულია, როგორც წარსული გამოცდილების ნიადაგზე ახალი, აღუქმელი წარმოდგენების შემქნის პროცესი. წარმოსახვის წარმოდგენაში ვერ ნახავთ მის ისეთ შემადგენელ ნაწილს, რომელიც სინამდვილეში არ არსებობდეს. თუ აღქმის საშუალებით ავსახავთ აწმყოში არსებულ საგნებსა და მოვლენებს, ხოლო მეხსიერების საშუალებით ავსახავთ წარსულს, წარმოსახვის საშუალებებით კი ჩვენ გარდაექმნით ჩვენს წარსულ გამოცდილება-წარმოდგენებს, ცოდნას და ა. შ. და ვქმნით ახალ წარმოდგენებს, ახალ შინაარსებს – მფრინავ ხალიჩას, ცხრათავიან დევს, კოსმოსურ ხომალდს და ა. შ. წარმოსახვის პროდუქტი იმ შემთხვევაში ჩაითვლება წამოსახვის პროდუქტად თუ მისი აღქმა არასოდეს გექონია. ამდენად, გარკვეული აზრით, წარმოსახვის საშუალებებით ჩვენ ავსახავთ მომავალს. წარმოსახვის ხატის შექმნისათვის აუცილებელია წარმოსახვის ძირითადი ოპერაციების: – ანალიზის, აბსტრაქციის, სინთეზის და განზოგადების გარეშე ჩატარება (აღნიშნულ ოპერაციებზე იხ. თავი აზროვნების შესახებ). სწორედ სინთეზი თამაშობს უდიდეს როლს წარმოსახვის ხატის შექმნაში.

არჩევენ წარმოსახვის ორ სახეს – პასიურს (უნებლიეს) და აქტიურს (ნებისმიერს).

პასიური წარმოსახვა პიროვნების განზრახვის გარეშე აღმოცენდება და ვითარდება. მის აღმოცენებას განაპირობებს პიროვნებაში არსებული დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნები და არარეალიზებული განწყობები, რომლებიც ყოველთვის ესწრაფვიან განხორციელებისაკენ, როგორც კი აღმოჩნდებიან ხელსაყრელ გარემოში და მაშინვე განაპირობებენ წარმოსახვის აღმოცენებას. წარმოსახვის ხატი კი განწყობის რეალიზაციის შედეგია. ნათქვამიდან გამომდინარე, რამდენადაც ადამიანს ყოველთვის თან ახლავს აღნიშნული მოთხოვნები და განწყობები, ამდენად იგი ძალაუნებურად ერევა ნებისმიერი ქცევის მიმდინარეობაში, სადაც შეაქვს თავისი ელემენტები, მაგ. როდესაც წარმოსახვა ერევა აღქმაში, აღქმის საგანი სახეშეცვლილად განიცდება. შედეგად გვეძლევა ილუზიები (დამახინჯებული აღქმა). ანდა, თუ გარკვეული პერიოდის შემდეგ პიროვნებებს დავავალებთ კონკრეტული შემთხვევის (რასაც ყველა მათგანი ესწრებოდა) აღდგენას (მოგონება), აღდგენა არ იქნება ერთმნიშვნელოვანი, რადგანაც მასში ერევა განუხორციელებელი მოთხოვნები და განწყობები და სახეს უცვლიან წარსულის შინაარსებს. პასიური წარმოსახვა ერევა არა მხოლოდ აღქმაში, მეხსიერებაში, აზროვნებაში და ა. შ. არამედ, ის ვლინდება დამოუკიდებლადაც, ოცნების სახით.

ოცნება.

სასურველი მომავლისაკენ მიმართულია მოთხოვნები, ინტერესები და ფიქსირებული განწყობები, რომელთა დაკმაყოფილებას, რეალიზაციის შესაძლებლობას რეალური გარემო არ იძლევა დაბრკოლების გარეშე, ამიტომ ეს ყოველთვის კმაყოფილდება და რეალზდება ოცნებაში. არჩევენ ფუჭსა და ქმედით ოცნებას. ქმედითია ოცნება თუ ოცნების შინაარსი უბიძგებს პიროვნებას ქმედებისაკენ, ოცნების შინაარსის ხორცშესხმისაკენ. ფუჭი ოცნების შემთხვევაში პიროვნ-

ნება კმაყოფილდება მხოლოდ ოცნებით — მისი შინაარსებით, რისი ხორცშესხმისათვისაც არანაირ ქმედებას არ ეწევა.

აქტიური წარმოსახვა.

აქტიური წარმოსახვის შემთხვევაში ადამიანი ქმნის არა მხოლოდ წარმოსახვის ხატს, არამედ ისწრაფვის აქციოს იგი ობიექტური ღირებულების პროდუქტად. ასე გადაიქცევა წარმოსახვის ხატი მუსიკალურ ნაწარმოებად ქანდაკებად, ტაქტიკურ სქემად და ა. შ. აქტიური წარმოსახვა თავს იჩენს შემოქმედებაში, სადაც როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, იქმნება ახალი, ორიგინალური წარმოსახვის პროდუქტები — ახალი ფანდები იღეთები სწავლებისა და აღზრდის მეთოდები, ერთი სიტყვით შემოქმედებითი უნარი მონაწილეობს ყველგან, სადაც საჭიროა არსებულის შეცვლა, გარდაქმნა, გაუმჯობესება. შემოქმედება იწყება მიზნის, ზოგადი იდეის საფუძველზე, იგი შეიძლება წარმოიშვას როგორც ერთბაშად, ისე ხანგრძლივი მუშაობის შედეგად, ზოგადი იდეის საფუძველზე პიროვნება იწყებს სათანადო მასალის შეგროვებას, აკვირდება მოვლენებს, ხვეწს და აზუსტებს პრობლემას, ამ უკანასკნელთა საფუძველზე ყალიბდება ჰიპოთეზები, რომლებიც მოწმდება მუშაობის პროცესში, ერთი სიტყვით შემოქმედების ყველა შემთხვევაში ადამიანს უხდება თავისი სამოქმედო სფეროს შესახებ ფართო ინფორმაციის მოპოვება, რადგანაც რაც უფრო მდიდარია ადამიანის გამოცდილება, მით უფრო წარმატებულია შემოქმედება. ინფორმაციის დაგროვების პროცესი, შემოქმედებითი ფანტაზიის პირველი საფეხურია. მეორე პერიოდში ადგილი აქვს ფანტაზიის კონკრეტული ხატის შექმნას, იდეის დახვეწას, მომწიფებას. სწორედ მეორე პერიოდში ხდება კონკრეტული იდეის დაბადება, ამავე დროს მას უჩნდება დარწმუნებულება, რომ ეს იდეა სწორედ ისაა, რასაც ეძებდა. შემოქმედების მესამე საფეხური იდეის ხორცშესხმის, განხორციელების საფეხურია. ეს ზოგჯერ ხან-

გრძლივი პროცესია, რადგანაც შემოქმედს ხანგრძლივი ფიქრი სჭირდება იდეის გამოხატვის ფორმის მოსაძიებლად.

გრძნობების გოგალი ლახასიათება

აღამიანი გარემოსთან ურთიერთობის, გარემოს ასახვის თუ მისი გარდაქმნის პროცესში, საგნებისა და მოვლენების მიმართ გარკვეულ სუბიექტურ დამოკიდებულებაშია. ცნობილია, ერთი და იგივე საგანი, სხვადასხვა პიროვნებაში, განსხვავებულ სუბიექტურ მდგომარეობებს აღძრავს. ზოგისთვის საგანი სიამოვნების მომგვრელია, ზოგისთვის – უსიამოვნების. ზოგი საგანი ერთში აღტაცებას იწვევს, მეორეში – ზიზღს და ა. შ. საგნისა თუ მოვლენისადმი პიროვნების სუბიექტურ დამოკიდებულებას გრძნობა ეწოდება. პიროვნების აღნიშნული სუბიექტური მდგომარეობა ორი ტერმინით აღინიშნება გრძნობით და ემოციით (emotion), იგი ფრანგული სიტყვაა და ნიშნავს – სულიერ მღელვარებას. არსებითად, ეს ორი ტერმინი ერთმანეთისაგან არ განსხვავდება, ორვე ტერმინი სუბიექტური მდგომარეობაა, მაგრამ მიუთითებენ მათ განმასხვავებელ ნიშნებზეც. ემოცია მთლიან პიროვნული განცდაა, ის მთლიანად იპყრობს პიროვნებას და ამიტომაც იქვემდებარებს სხვა ფსიქიკურ პროცესებს, წარმართავს მათ მიმდინარეობას. ასეთი ემოციებია: შიში, რისხვა, სიხარული სიძულვილი, აღშფოთება და ა. შ. გრძნობები მჭიდრო კავშირშია სხვა ფსიქიკურ პროცესებთან – განსაკუთრებით აღქმასთან, წარმოდგენასა და აზროვნებასთან. სუნამოს სუნის აღქმით გამოწვეული სიამოვნების განცდა ან ბუნების მშვენიერი პეიზაჟების აღქმით გამოწვეული აღტაცება-გრძნობებია. სუნამოს სასიამოვნო სუნი – გრძნობა, განიხილება სუნამოს, როგორც საგნის თვისება და არა როგორც პიროვნების სუბიექტური დამოკიდებულება.

გრძნობები, ემოციები, მჭიდროდაა დაკავშირებული მოთხოვნილებათა სისტემასთან. სწორედ მოთხოვნილებები განაპირობებენ პიროვნების სუბიექტური მდგომარეობების განსხვავებული სახეების აღმოცენებას. მაგალითად, მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილება იწვევს სასიამოვნო განცდებს — სიხარულს, ალტაცებას, ნეტარებას და ა. შ. ხოლო მოთხოვნილების დაუკმაყოფილებლობა განაპირობებს უსიამოვნო განცდების — მწუხარების, სევდის, სიძულვილის და ა. შ. აღმოცენებას.

გრძნობები, განსაკუთრებით ემოციები, ასევე მჭიდროდაა დაკავშირებული სხეულებრივ ცვლილებებთან, რომლებიც უმეტესად ვლინდებიან: ენსტიკულაციაში, მიმიკა-პანტომიმიკაში. დადგენილია, რომ სასიამოვნო განცდების ზეგავლენით იზრდება კუნთური ძალა და — პირიქით. საერთოდ დადებითი ემოციები ნებისმიერ სფეროში უწყობენ ხელს წარმატებებს და — პირიქით. თუმცა დადებითი, სასიამოვნო ემოციები ყოველთვის არ უწყობენ ხელს წამატებას, პირიქით ის ზოგჯერ უარყოფითად მოქმედებს წარმატებაზე. მაგალითად ჭარბი დარწმუნებულება, რომელიც სასიამოვნო მდგომარეობად განიცდება, პიროვნებაში აღმოაცენებს თვითდამშვიდებას, დაუდევრობას, საკუთარი და სხვათა შესაძლებლობების გადაფასებას და ა. შ. აღნიშნული ფსიქიკური მდგომარეობები განაპირობებენ ქცევის დეზორგანიაციას. რაც შეეხება უარყოფით უსიამოვნო განცდებს, ერთ შემთხვევაში მათ შეიძლება გამოიწვიონ ძალების მოღუნება, ბრძოლის უნისა და სპორტული „სიბრაზის“ შენელება, დაურწმუნებლობა და საბოლოოდ — წარუმატებლობა. მაგრამ მეორე შემთხვევაში იგივე უარყოფითმა ფსიქიკურმა მდგომარეობამ, პიროვნებაში შესაძლოა აღმოაცენოს რევანშის აღების წყურვილი, ძალების მოზღვაება, ოპტიმისტური განცდები და ა. შ. რაც მასტიმულირებელი ფაქტორის როლს ასრულებს ქცევის წარმატებაში. ძლიერი ემოციები, მაგალითად აფექტი, საერთოდ აფერხებს ქცე-

ვის ნორმალურ მიმდინარეობას, მაგრამ თუ იგი ემთხვევა-
ესადაგება პიროვნების მიზნებს, მაშინ, მისი ენერგორესურსე-
ბი მნიშვნელოვნად იზრდება, რაც რათქმუნდა განაპირობებს
ქცევის წარმატებას. თუ გაცნობიერებულ, შეგნებულად დასა-
ხულ მიზნებთან შეუსაბამისობაში ძლიერი ემოციური გან-
ცდები, მაშინ ინტენსიური ემოციები თავის „ბოროტ“ საქმეს
უპრობლემოდ ახორციელებენ. გრძნობები, ემოციები შესაძ-
ლოა მიმდინარეობდეს აგზნებულად ან მშვიდად. მაგალითად,
ქცევის დასაწყისი აწეული აგზნებით ხასიათდება, მისი და-
სასრული კი — დამშვიდებულად. გრძნობები, ემოციები მიმ-
დინარეობენ დაძაბულობისა და დამშვიდების თანხლებით. მაგ.
მოლოდინი განაპირობებს დაძაბულობის განცდას, მისი და-
სასრული — შვებას. ვიდრემდე სპორტსმენი სტარტზე გამო-
ძახებას ელოდება — დაძაბულია, სტარტზე გამოძახებისთანა-
ვე კი დაძაბულობა ეხსნება. ერთი სიტყვით, სიამოვნება —
უსიანოვნება, აგზნება — დამშვიდება, დაძაბვა — შვება წარ-
მოადგენენ გრძნობის, ემოციის ზოგად ნიშნებს, რომლებიც
თავს იჩენენ ადამიანის ცხოვრებაში. როგორც ზემოთ აღ-
ვნიშნეთ, ემოცია, ესაა ობიექტისადმი მთლიანი პიროვნების
სუბიექტური დამოკიდებულება, გრძნობა კი აღქმითაა გაპი-
რობებული, ის განიცდება, როგორც აღქმული საგნის თვისე-
ბა. რამდენადაც გრძნობები, ემოციები, მრავალრიცხოვანი და
მრავალფეროვანია, ფსიქოლოგიაში მიმართავენ გრძნობებისა
და ემოციების ცალ-ცალკე კლასიფიკაციას.

გრძნობების კლასიფიკაცია.

არჩევენ მარტივსა და რთულ ანუ — მაღალ გრძნობებს.
მარტივი გრძნობები, გრძნობად შინაარსებთანაა დაკავშირებუ-
ლი მაგ. საგნის სუნი, გემო, ფერი და ა. შ. მაღალი გრძნო-
ბები უფრო რთული შინაარსის მატარებელნი არიან მაგ. ბუ-
ნების უმშვენიერესი მოვლენების ასახვით, რომელიმე აქტუა-
ლური პრობლემის წარმატებით გადაჭრით ანდა საინტერესო

ლიტერატურული ნაწარმოების წაკითხვით ჩვენში აღმოცენებული განცდები — რთული გრძნობებია. რთული გრძნობები სამ ჯგუფად იყოფა: 1. — ინტელექტუალურ, 2. — მორალურ ანუ ზნეობრივ და 3. — ესთეტიკურ გრძნობებად.

მორალური ანუ ზნეობრივი გრძნობა თავს იჩენს, როგორც საკუთარი, ასევე სხვა ადამიანის საქციელის შეფასებაში, ისინი მჭიდროდ არიან დაკავშირებული მოტივაციის სფეროსთან, სოციალურ მოთხოვნილებებთან. თუ ადამიანი მაღალი სოციალური მოთხოვნილებების მატარებელია, იგი მტკივნეულად განიცდის უზნეო საქციელს, მაგრამ თუ ადამიანი წინააღმდეგობაშია სახელმწიფოს მიერ დადგენილი ქციის ნორმებთან, მაშინ ასეთი ქცევა ზნეობრივი ადამიანის მიერ განიცდება, როგორც უზნეო, ეს იწვევს პიროვნების აღშფოთებას. მორალური გრძნობები: (პატრიოტიზმი, მეგობრობა, პასუხისმგებლობა, მოვალეობა და ა. შ.) წარმოადგენენ იმ შინაგან ძრავას, რაც უბიძგებს ადამიანს დაიკმაყოფილოს ნებისმიერი მაღალი სოციალური მოთხოვნილება.

ესთეტიკური გრძნობა.

ესთეტიკური გრძნობა, ესაა სილამაზის, მშენიერების, ამაღლებულის განცდა. ლამაზი, მშენიერი საგნის აღქმა მარტივ ესთეტიკურ გრძნობას აღმოაცენებს. ბუნების მიმზიდველი მოვლენების — ზღვაზე მზის ჩასვლის, თუნდაც გრივადი ზღვაზე და ა. შ. ასევე ლამაზი ხედების და პეიზაჟების, ანდა ვთქვათ ლ. გუდიაშვილისა და ნ. ფიროსმანის მიერ შექმნილი ხელოვნების ნიმუშების აღქმის ნიადაგზე, პიროვნებაში აღმოცენდება რთული, ესთეტიკური გრძნობები. ესთეტიკური გრძნობა იმ შემთხვევაში აღმოცენდება თუ ზემოქმედ საგანში მაღალ დონეზეა დაცული პროპორციები, სიმეტრიები, რიტმულობა, თანმიმდევრობა. ესთეტიკური გრძნობები თავს იჩენენ სპორტშიც. ლამაზი, მწყობრი სიმეტრიული,

რიტმული მოძრაობები, კომბინაციები, ილეთები, ფანდები, განაპირობებს ესთეტიკური გრძნობის აღმოცენებას

ემოციების კლასიფიკაცია.

ცნობილია ემოციის სახეები: გუნება, აფექტი და ვნება.

გუნება წარმოადგენს მთლიანპიროვნულ, ზოგად, დაუნაწევრებელ სუბიექტურ მდგომარეობას, რაც მოიცავს მთელ პიროვნებას და თავისებურ ელფერს აძლევს მასში მიმდინარე ფსიქიკურ პროცესებს. მაგ. შეჯიბრების რომელიმე კონკრეტულმა სიტუაციამ შეიძლება კარგი შთაბეჭდილება დატოვოს მაყურებელზე. „კარგი შთაბეჭდილება“ გარკვეულ ელფერს ანიჭებს ცნობიერების სხვა შინაარსებს, რამაც შესაძლოა განაპირობოს კარგი გუნება-განწყობილების აღმოცენება, ე. ი. მთლიანად სუბიექტურ მდგომარეობას შეიძლება მიეცეს სასიამოვნო ელფერი, იგი ყველაფერს ასახავს ღია ფერებში და — პირიქით, უსიამოვნო შთაბეჭდილებამ შესაძლოა განაპირობოს ცუდი გუნება-განწყობილების აღმოცენება. ასეთი პიროვნება, მის ირგვლივ არსებულს, მუქ ფერებში ასახავს. რაც უფრო სიღრმისეულია პიროვნების სუბიექტური მდგომარეობა, მით უფრო ღრმაა გრძნობა-ემოცია ე. ი. უფრო მეტად ვრცელდება მთლიანად პიროვნებაზე და ხასიათდება ხანგრძლიობით. ადამიანები იმითაც განსხვავდებიან, რომ ზოგს მიდრეკილება აქვს დადებითი ემოციებისაკენ. ასეთ პიროვნებებში სულ მცირე ინტენსივობის გამლიზიანებელიც კი იწვევს შესაბამის ემოციებს.

საერთოდ, ემოციები, კერძოდ გუნება-განწყობილება, ზემოქმედებს პიროვნებაზე, გავლენას ახდენს მისი ქცევის პროდუქტიულობაზე. სახელდობრ, დადებითი გუნება-განწყობილება ხელს უწყობს მოქმედების პროდუქტიულობის ზრდას და — პირიქით, უარყოფითი ემოციები აქვეითებს ქცევის პროდუქტიულობას. აღნიშნულის გამო, უნდა ვიზრუნოთ, რათა

შეჯიბრებაში სპორტსმენი კარგი გუნება-განწყობილებით ჩაერთოს. საბჭოთა პერიოდში, თბილისის „დინამოს“ ფეხბურთელთა გუნდის გამარჯვება, მეორე დღეს, საქართველოს სახალხო მეურნეობაში შრომის ნაყოფიერების მნიშვნელოვან ზრდას განაპირობებდა, დამარცხების შემთხვევაში კი პირიქით

აფექტი.

(ლათინური სიტყვაა და აღნიშნავს სულიერ მღელვარებას). ესაა ერთბაშად, აფეთქების ხაზით აღმოცენებული, უაღრესად ინტენსიური ემოციური განცდა, რომელიც მღელვარედ მიმდინარეობს, მაგრამ მალევე გაივლის. მაგალითად: მრისხანება, აღშფოთება, შიში (განსაკუთრებით – პანიკური), სასოწარკვეთა, ძლიერი სიხარული, ძლიერი მწუხარება და სხვ. მრავალი. აფექტის შემთხვევაში, პიროვნების ცნობიერებიდან მეტნაკლებადაა განდევნილი სხვა შინაარსები, გაბატონებულია მხოლოდ აფექტის გამომწვევი მიზეზები. აღნიშნულის გამო, ძნელია აფექტში მყოფ პიროვნებასთან ნორმალურ კონტაქტში შესვლა, ზოგჯერ კი – შეუძლებელიც, რადგანაც აფექტი ასუსტებს ან მთლიანად არღვევს პიროვნების საკონტროლო მექანიზმებს. შესაძლოა აფექტის მდგომარეობაში ისეთი რამ ჩაიღინოს პიროვნებამ, რის გამოც მთელი სიცოცხლე სანანებელი გაუხდეს. აფექტის მდგომარეობაში დარღვეულია პიროვნების მიზანშეწონილი ქცევა, იგი ვეღარ ახერხებს თავისი ქცევის ნებისმიერ რეგულაციას. ცნობიერების კონტროლის შესუსტება ან მოხსნა, განაპირობებს შინაგანი ენერგორესურსების მაქსიმალურ გარეგამოვლენას. ამიტომაცაა რომ აფექტში მყოფი, სხვებისათვის გასაოცრად ავლენს უდიდეს ფიზიკურ ძალას, სისწრაფეს, გამძლეობას და სხვ. აფექტს თან ახლავს ძლიერი სხეულებრივი ცვლილებები – მიმიკა, პანტომიმიკა, ჟესტიკულაცია, სუნთქვის აჩქარება, ფერის შეცვლა – გაწითლება – გაყვით-

ლება და ა. შ. აფექტების ორი ჯგუფია ცნობილი – სთენიკური (ძლიერი) და ასთენიკური (სუსტი). სთენიკური აფექტების შემთხვევაში გაძლიერებულია ფსიქიკური პროცესების ინტენსივობა, იზრდება ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე და ა. შ. ასთენიკური აფექტის შემთხვევაში დაქვეითებულია ფსიქიკური პროცესების ინტენსივობა, სასიცოცხლო ენერგია, დეზორგანიზებულია ადამიანის ქცევა, ამიტომ უჭირს ან ვეღარ ახერხებს საზიფათო სიტუაციიდან თავის დაღწევას. აფექტის აღმოცენებაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს პიროვნების ინდივიდუალურ-ტიპოლოგიური თავისებურებები – პიროვნების ტიპი.

სპორტულ ქცევაში, აფექტების კანონზომიერებების, თავისებურებების ცოდნას, გარკვეული პრაქტიკული ღირებულებაც გააჩნია, რადგანაც ასთენიკური აფექტი ხშირად გამხდარა შეჯიბრებაში ფიზიკურად, ტექნიკურად, ტაქტიკურად და თეორიულად კარგად მომზადებულის წარუმატებლობის მიზეზი.

ვნება.

ვნებაც აფექტის მსგავსად ძლიერი – ინტენსიური ემოციური განცდაა, მაგრამ მათ შორის განსხვავება ის არის, რომ ხანიერია, გარკვეული მიმართულებით ემოციური სწრაფვის მდგომარეობაა. ვნება ისეთი ემოციაა, რომელიც მოცემულია როგორც ხანგრძლივი სწრაფვა გარკვეული ობიექტის თუ ქცევისაკენ. მაგ, ვნება სპორტისადმი, თევზაობისადმი, აზარტული თამაშებისადმი, მუსიკისადმი, მეცნიერებისადმი და სხვა მრავალი. ვნების შემთხვევაში პიროვნებას იზიდავს არამხოლოდ კონკრეტული ქცევა, არამედ – ყველაფერი, რაც ამ რექციასთანაა დაკავშირებული, ვნება ესაა ხანგრძლივი და გამოკვეთილი ძლიერი ემოცია. ცხადია ვნება ხელს უწყობს გარკვეული მიმართულებით პიროვნული შესაძლებლობების მაქსიმალურ კონცენტრაციას. არჩევენ დადე-

ბით და უარყოფით ვნებებს. უარყოფითია – ალკოჰოლისადმი, აზარტული თამაშებისადმი ვნება. დადებითი ვნება წარმოადგენს შემოქმედებითი მუშობის მძლავრ, შინაგან ბერკეტს. სპორტში მაღალ სპორტულ შედეგებს ავლენენ არა გულცივი, არამედ – ვნებით ანთებული სპორტსმენები. თუ ვნება შეესატყვისება, შეესაბამება ნებისყოფის მოქმედების მიმართულებას, მაშინ ის ენერჯის უდიდესი წყაროა, ხოლო თუ ირღვევა ეს შესატყვისობა, მაშინ მას ზიანის მოტანაც შეუძლია.

ტემპერამენტი

ტემპერამენტი (ლათ. temperamentum – ნარევი, თანაზომიერი), როგორც ტერმინი, გამოიყენა ანტიკური ხანის ცნობილმა ექიმმა, მედიცინის მამამთავარმა – ჰიპოკრატემ (ძვ. წ. ა. 460-377) ადამიანის ფსიქიკური წყობის თავისებურებების აღსანიშნავად, რაც ვლინდება გარესინამდვილესთან მის დამოკიდებულებაში. დღეს ტემპერამენტი ითვლება ადამიანის ემოციური ცხოვრების დისპოზიციად.

ადამიანები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან ემოციური ცხოვრების თავისებურებებით. ზოგ ადამიანში ემოციები და გრძნობები აღმოცენდება სწრაფად, ზოგში გვიან. ზოგს ემოცია ღიბანს მიჰყვება, ზოგს – მალე უვლის. ემოციას, ზოგი ღრმად განიცდის, ზოგი ზედაპირულად, ზოგს მიდრეკილება აქვს დადებითი ემოციებისაკენ, ზოგსაც – უარყოფითისაკენ, ზოგს მდიდარი მიმიკა-პანტომიმია გააჩნია, ზოგსაც – მწირი და ა. შ. თანამედროვე ფსიქოლოგიაში ტემპერამენტი განხილულია ადამიანის პიროვნების იმ თვისებად, რომელიც წარმოადგენს განსხვავებული ემოციური ცხოვრების საფუძველს. როგორცია ტემპერამენტი, ისეთია პიროვნების ემოციური ცხოვრება. ტემპერამენტის ჰიპოკრატისეული კლასიფიკაცია დღესაც ძალაშია. არჩევენ ტემპერამენტის ოთხ ტიპს: სანგვინიკურს, ქოლერიკულს, ფლეგმატიკურს და მელანქო-

ლიკურს. ტემპერამენტის ძირითადი ნიშანია ის რომ, აღმოცენდება და მიმდინარეობს იმპულსურად. ის მჭიდროდაა დაკავშირებული პიროვნების მოთხოვნილებათა სისტემასთან, რომელიც განსაზღვრავს ტემპერამენტის თავისებურებას. ის გავლენას ახდენს ფსიქიკური ცხოვრების დინამიკაზე, ქცევის აღმოცენების სისწრაფეზე, ინტენსიობაზე, გადანაცვლებაზე და ა. შ.

ტემპერამენტი გავლენას ახდენს სპორტულ ქცევაზე, თავის მხრივ სპორტიც ახდენს გავლენას ტემპერამენტის ჩამოყალიბებაზე, იცვლება ტემპერამენტის უარყოფითი მხარეები: გაღიზიანება, თავშეუკავებლობა, ასთენიურობა, დეპრესია, გულგრილობა, გადანაცვლების სიძნელე, ჭარბი აგზნებადობა და ა. შ. ერთი სიტყვით, სპორტი სავსეა ტემპერამენტის დადებითი და უარყოფითი მხარეებით.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ტემპერამენტი იმპულსურადაა ხასიათდება, მაგრამ შეჯიბრებისათვის კარგად მომზადებული სპორტსმენი უპრობლემოდ ახერხებს მაგ. ჭარბი აფექტურობის, მაღალი აგზნებადობის, უარყოფითი ემოციების საღმი მიდრეკილების რეგულირებას. ტემპერამენტის იმპულსურობა მოწესრიგებულია ფსიქიკური ცხოვრების მეორე დონით. ჩვენი ექსპერიმენტული გამოკვლევის შედეგად დადგინდა რომ სპორტულ შეჯიბრებაში დადებით შედეგებს აღწევენ დინამიკური განწყობის ადამიანები — სანგვინიკური, ფლეგმატიკური და ნაწილობრივ ქოლერიკული ტემპერამენტის სპორტსმენები. ნაკლებ სპორტულ მაჩვენებლებს აღწევენ სტატიკური განწყობის სპორტსმენები — მელანქოლიკური და ნაწილობრივ ქოლერიკული ტემპერამენტის სპორტსმენები. ექსპერიმენტმა აჩვენა, რომ სტატიკური განწყობის სპორტსმენს, რომელიც ჩაძირულია ემოციურ-აფექტურ განცდებში, უჭირს გადანაცვლება, შეჯიბრებაში წარმატების მტკიცე გადაწყვეტილების ნიადაგზე მაინც ახერხებს სპორტული შესაძლებლობების მაქსიმალურ მობილიზებას, ტემპერამენტის

ყველა უარყოფითი მხარეების – ქცევის ინერტობის, ჭარბი იმპულსურობის დაძლევას ახალ და რთულ სიტუაციაში სწრაფი შეგუების უნარს და ხშირად ისეთ შედეგებს აჩვენებს როგორც დინამიკური განწყობის სპორტსმენი.

ნებისყოფის ზოგადი დახასიათება

ცოცხალი არსებისათვის დამახასიათებელი ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი თავისებურება აქტივობაა, რომლის საშუალებითაც ხდება მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება, არსებობის შენარჩუნება. ადამიანიც და ცხოველიც აქტივობის საშუალებით ინარჩუნებენ არსებობას, მაგრამ მათ მიერ გამოვლენილი აქტივობები მნიშვნელოვნად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ცხოველის აქტივობა სასიცოცხლო მოთხოვნილებებით; კვების, თავდაცვისა და გამრავლების მოთხოვნილებებითაა გაპირობებული, რის საფუძველზეც ცხოველი მიმართავს ე. წ. იმპულსურ ქცევას, რაშიც აწმყოს მოთხოვნილებები კმაყოფილდება. ერთი სიტყვით, ცხოველს მხოლოდ იმპულსური ქცევები ახასიათებს. ადამიანსაც, როგორც ბიოლოგიურისა და სოციალურობის ერთიან პროდუქტს, ახასიათებს იმპულსური ქცევები, მაგრამ ცხოველისაგან განსხვავებით, სასიცოცხლო მოთხოვნილებებთან ერთად გააჩნია სოციალური, ინტელექტუალური, მორალური და ესთეტიკური მოთხოვნილებები, რომლებიც განაპირობებენ სოციალური ქცევების აღმოცენებას. ადამიანისათვის სპეციფიურია ე. წ. ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევები, რომლებიც აღმოცენდება აზროვნებისა და ნებისყოფის საფუძველზე, სადაც კმაყოფილდება მომავლის მოთხოვნილებები. ადამიანისათვის სპეციფიურია ის, რომ მოთხოვნილების დაკმაყოფილებისათვის საჭირო ქცევას წინასწარ აცნობიერებს, აფასებს, მსჯელობს და მხოლოდ ამის შემდეგ აკეთებს არჩევანს, ღებულობს გადაწყვეტილებას და იწყებს მოქმედებას. ასეთი მოქმედება უკვე ნე-

ბისყოფის შედეგია. ნებელობის თანმიმდევრულ, გამიზნულ, გააზრებულ და ეტაპობრივ გადაწყვეტას ნებისყოფა ეწოდება.

ნებისმიერი მოქმედების პერიოდები

ნებისმიერ მოქმედებას სამი პერიოდი გააჩნია: პირველია მოსამზადებელი პერიოდი – აქ ხდება მოთხოვნილების დაკმაყოფილებისათვის შესაძლო ქცევებიდან ოპტიმალურის შერჩევა. მეორე პერიოდი – გადაწყვეტილების მიღება, მესამე პერიოდი – მიღებული გადაწყვეტილების განხორციელების პროცესია. შეიძლება ადამიანი გონივრულად მსჯელობდეს, აკეთებდეს სწორ შეფასებებს, მაგრამ გადაწყვეტილებას ვერ ღებულობდეს. ნებელობის აქტი მიღებული გადაწყვეტილების შესრულებით მთავრდება მხოლოდ.

მოტივი

მართალია მოსამზადებელ პერიოდში აზროვნებაა საჭირო ე. ი. დასაბუთება იმისა, რომ შერჩეული ქცევა ყველანაირად გამართლებულია და მიზანშეწონილი, მაგრამ გადაწყვეტილების მისაღებად მხოლოდ აზროვნება არ არის საკმარისი. გადაწყვეტილების მისაღებად აუცილებელია რაღაც მოტივი, რომელიც ნებელობით მოქმედებას, პიროვნების ქცევის არსებით, შემადგენელ ნაწილად აქცევს მას. სწორედ მოტივი ანიჭებს მომავალ ქცევას მიზნიდევლობას. მომავალი ქცევის მოტივი პიროვნებისათვის ღირებულების განცდაა.

სპორტში, როგორც წვრთვნისას, ასევე შეჯიბრებებისას ადგილი აქვს წინააღმდეგობებს, სირთულეებს, მოულოდნელობებს, პრობლემებსა და დაბრკოლებებს, რომელთა უარყოფითი ზემოქმედების ნიველირებასაც ადამიანი ნებისყოფის მეშვეობით ახდენს.

ხასიათი

ხასიათის ცნების საყოველთაოდ აღიარებული, ერთიანი გაგება არ არსებობს. ქართულ ფსიქოლოგიაში ხასიათი განხილულია, როგორც პიროვნების ისეთი ფსიქიკური თვისება, რომელიც ნებისყოფის თავისებურებებს განაპირობებს. თუ ტემპერამენტი ადამიანის განსხვავებული ემოციური ცხოვრების საფუძველია, ხასიათი ადამიანის ცხოვრების განმსაზღვრელი ფაქტორია. როგორცაა ხასიათი, ისეთია მისი ნებისმიერი მოქმედებაც. (ჩვენ, ქართულ რეალობაში, ყოველდღიურ სიტყვის ხმარებაში, ადამიანთა შორის ურთიერთობებში, ხასიათი გაიგივებულია გუნება-განწყობილებასთან, რაც დიდ უხერხულობას ქმნის. ხშირად გაიგონებთ — „ცუდ ან კარგ ხასიათზე ვარ“, ნაცვლად იმისა, რომ ამბობდეს — „ცუდ ან კარგ გუნებაზე ვარ“).

სპორტში, სპორტსმენი წარმატების ამოცანას ისახავს. წარმატებისაკენ მიმავალი გზა კი სავსეა წინააღმდეგობებით, ობიექტური და სუბიექტური ხელშემშლელი ფაქტორებით, რომელთა დაძლევა და შეჯიბრებაში წარმატების მოპოვება წარმოდგენელია სპორტსმენის შესაძლებლობების მაქსიმალური მობილიზაციის გარეშე, ეს უკანასკნელი კი ხასიათის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს შეადგენს. სპორტის სახეობებს შეჯიბრების საკუთარი წესები გააჩნია, სადაც მითითებულია თუ რისი უფლება აქვს შეჯიბრებისას სპორტსმენს და რისი — არა. სპორტსმენი სწორედ ხასიათის საშუალებით ემორჩილება შეჯიბრების წესებს. დისციპლინის დარღვევის შემთხვევაში სპორტსმენი ისჯება, რაც უარყოფითად აისახება შეჯიბრებაზე, განსაკუთრებით მის შედეგზე. ხასიათთანაა დაკავშირებული მტკიცე გადაწყვეტილების მიღება და შეუდრეკელი მოქმედებები ამ გადაწყვეტილების განსახორციელებლად. ხასიათის ერთ-ერთი არსებითი ნიშანია პიროვნების აქტივობა და მასთან დაკავშირებული ინიციატივა, რომელიც წარმოადგენს პიროვნების სწრაფვას სიახლე-

ბისაკენ. ინიციატორი მუდამ ეძებს ახალ ამოცანებს, მიზნებს, მიზნის მიღწევის საშუალებებს – ჩვევებს და მათ კომბინაციებს, ასეთი პიროვნება ხშირად ლიდერია, ორგანიზატორი. ინიციატივა მჭიდროდაა დაკავშირებული იმპროვიზაციასთან. ხასიათთანაა დაკავშირებული შეუდრეკელობა და გამბედაობა, რომლებიც თავს იჩენენ მიზნის მიღწევისათვის ბრძოლის პროცესში. როცა ის არახელსაყრელ პირობებში მიმდინარეობს, ვთქვათ, სიცოცხლისათვის სახიფათო ან პიროვნების ღირსების შემლახავ პირობებში და ა. შ. სპორტსმენი შეიძლება იყოს გამბედავი, მაგრამ აკლდეს შეუდრეკელობა. შეუდრეკელობასა და გამბედაობასთან ერთად სპორტსმენი უნდა იყოს ამტანიც, უნდა შეეძლოს ხანგრძლივი და ინტენსიური დატვირთვების, ფიზიკური და ფსიქიკური დაძაბულობების, ტკივილების და დაღლილობის ატანა. უნდა გვახსოვდეს რომ გამბედაობა გონიერებასთანაა დაკავშირებული. მომავალი მოქმედება წინასწარ უნდა იყოს გათვლილი, რაც უნდა ეფუძვნებოდეს შესაძლო სპორტული შედეგების ზუსტ გაანგარიშებებს.

უნარი და ნიჭიერება

ნებისმიერი მოქმედების განხორციელება უნარს მოითხოვს. უნარი ესაა პიროვნების ის ინდივიდუალური თავისებურება, რომელიც წარმოადგენს მოქმედების წარმატებით განხორციელების პირობას. სპორტში წარმატებისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ისეთ უნარებს, როგორცაა: მოძრაობისა და რეაქციის სისწრაფე, ძალა, მოქნილობა, გამძლეობა, სიზუსტე, კოორდინაცია, გამჭრიახობა და სხვა. აღნიშნული უნარების გარეშე, სპორტი (და არა მარტო სპორტი) არ მოიაზრება. უნარი არაა თანდაყოლილი თვისება, თანდაყოლილია მხოლოდ ნასახი, რომელიც წარმოადგენს ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ სტრუქტურას, რომელიც ხელსაყრელი პედაგოგიური გარემოს ზეგავლენით ყალიბდება უნარად. სპორ-

ტში, ისე როგორც ნებისმიერ სფეროში, წარმატებას განაპირობებს არა ერთი უნარი, არამედ – უნართა ერთობლიობა. უნართა ერთობლიობას ნიჭიერება ეწოდება თუმცა სპორტის სახეობებისათვის აღნიშნულ უნარებს არა აქვთ ერთნაირი მნიშვნელობა. მაგ. ფეხბურთისათვის უპირატესი მნიშვნელობა გააჩნია მოძრაობისა და რეაქციების სისწრაფეს, სიზუსტეს და გამძლეობას. ძალოსნობისათვის ძალას, სისწრაფეს.... ნიჭიერება, როგორც აღვნიშნეთ ქვევის წარმატების პირობას, შესაძლებლობას წარმოადგენს. ფსიქოლოგიაში არჩევენ ზოგადსა და სპეციალურ ნიჭიერებას. ზოგადი ნიჭიერება, გულისხმობს ისეთ ნიჭიერებას, რომელიც განსხვავებული მიმართულებებით წარმატების შესაძლებლობებს იძლევა. სპეციალური ნიჭიერება კი წარმოადგენს მხოლოდ ერთი მიმართულებით წარმატებით მოქმედების პირობას. როდესაც ერთი რომელიმე მიმართულებით ნიჭიერება მაღალ დონეს აღწევს, მას ტალანტს უწოდებენ. ტალანტი ხელოვნებაში, მუსიკაში, მათემატიკაში და რა თქმა უნდა სპორტში. ქართული სპორტის წარმატებები ჩვენი აზრით მნიშვნელოვნად განაპირობა ჩვენი სპორტსმენების სპორტულმა ტალანტმა, რომელიც საკმარისად ბევრია ჩვენს ახალგაზრდებში. ნიჭიერების უმაღლესი საფეხური გენიოსობაა. გენიოსია ის, ვინც ქმნის ზოგადსაკაცობრიო ღირებულებებს, რომლებიც ბიძგს აძლევს ზოგადად პროგრესს. გენიოსი ხასიათდება მაღალი ინტელექტუალური მონაცემებით, მღვრადი ემოციებით და მტკიცე ნებისყოფით.

სპორტის ფსიქოლოგიის კვლევის მეთოდები

ნებისმიერ მეცნიერებას არსებობის უფლება მაშინ აქვს თუ მას რეალურად გააჩნია კვლევის, შესწავლის ობიექტი და ამ ობიექტის მეთოდები. სპორტის ფსიქოლოგია ფსიქოლოგიური მეცნიერების შედარებით ახალი დარგია, რომელმაც უკვე მოიპოვა არსებობის უფლება. საერთოდ, მეთოდების თავისებურებას შესასწავლი საგნის თავისებურებები განსაზღვრავს. ფსიქიკის თავისებურებებმა განაპირობა ფსიქოლოგიაში დაკვირვების მეთოდის შემოტანა, რომლის საშუალებითაც ადამიანი შეისწავლის პიროვნებაში მიმდინარე ფსიქიკურ მოვლენებს.

არჩევნ დაკვირვების ორ სახეს: თვითდაკვირვებას, ანუ სუბიექტურ დაკვირვებას და სხვაზე დაკვირვებას, ანუ ობიექტურ დაკვირვებას. ფსიქიკა ვლინდება სუბიექტურად, განცდის სახით და მის შესწავლას თვითდაკვირვება ემსახურება, ხოლო ფსიქიკის ობიექტური გამოვლენას — სხვაზე დაკვირვების ანუ ობიექტური დაკვირვების გზით ვსწავლობთ. მიუხედავად დაკვირვების მეთოდის ხარვეზებისა (შესასწავლი ობიექტის აღმოცენება მკვლეარის ნებაზე არა არის დამოკიდებული, უნდა ელოდო მის აღმოცენებას, თვითდაკვირვების გზით მიღებული მასალა ფრაგმენტული ხასიათისაა და ა. შ.) მას უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია, რადგანაც მისი საშუალებით შეისწავლება ისეთი უნიკალური ფსიქიკური ფენომენები, რომელთა ექსპერიმენტული (ექსპერიმენტს ისეთი თავსებურებები გააჩნია, რაც შესასწავლი მოვლენის სრულ და ღრმა ასახვის შესაძლებლობას იძლევა. სწორედ ექსპერიმენტატორზეა დამოკიდებული საკვლევი საგნის აღმოცენებისა და მისი შესწავლის დრო. ექსპერიმენტი შესაძლებლობას იძლევა საკვლევი მოვლენა შევისწავლოთ ნებისმიერ დროსა და პირობებში) შესწავლის შესაძლებლობა გამორიცხულია, მაგალითად, უახლოესი ადამიანის დალუპვით გამოწვეული

მწუხარება, ელემენტების გამთლიანების გზით ახალი წარმოდგენის შექმნის ე. წ. აგლუტინაციის პროცესი, სპორტში უდიდესი წარმტებით (გახდი ოლიმპიური ჩემპიონი) გამოწვეული სიხარულის ემოციები და ა. შ. სპორტის ფსიქოლოგიაში გამოყენებულია კვლევის ყველა ის მეთოდი, რაც ზოგად ფსიქოლოგიაში გამოიყენება, ექსპერიმენტი, საუბრის, ბიოგრაფიული, დასახვა თანამედროვე ფსიქოლოგიაში ძალზე მოძრავლდა ტესტები, რომლებიც გამოყენებულია რთული, ფსიქიკური სტრუქტურის ცალკეული ასპექტების შესასწავლად. მაგალითად, სტრესებისადმი მიდრეკილებას, ექსტრავერსიას და ინტრავერსიას და ა. შ. ტესტი წარმოადგენს წინასწარ შემუშავებულ კითხვარს. სხვადასხვა ტესტებში განსხვავებული რაოდენობის შეკითხვაა დასმული, ზოგში 40-57 და 56 კითხვარია შეტანილი, რომელსაც გვერდზე უწერია დიახ (კი) – არა. ცდისპირს ევალება, გულდასმით გაიაზროს კითხვა და თუ შეკითხვის შინაარსი მისი პიროვნებისათვის უმეტეს შემთხვევაში მისაღები და დასაშვებია, მაშინ „კი“-ზე შემოავლებს ფანქრით რგოლს, თუ არა – „არა“-ზე. ხშირად, ტესტების შევსებისას, ცდისპირი ცრუობს, არ იძლევა გულწრფელ პასუხებს, თუ ცდისპირი ტესტების შევსებისას გვაძლევს ვთქვათ, 4-6 არასწორ პასუხს, ასეთი მასალა უვარგისად ითვლება, ასეთი პიროვნება იმსახურებს მატყუარა, არა-გულწრფელ და არასანდო ადამიანის სახელს. მაგრამ ფსიქოლოგიაში ისეთი მეთოდებიც არსებობს, სადაც ტყუილს რომც გინდოდეს ვერ იტყვი, მაგ. თემატური აპერცეპციისა და რორშახის ტესტები. მაგ. თემატური აპერცეპციის ტესტებში ცდის პირს ევალება სპეციალურად დახატული სურათების აღწერა. ცდისპირმა უნდა მიუთითოს რამ გამოიწვია სურათში მოცემული შინაარსი, როგორ შეიძლება განვითარდეს მოვლენები და რით შეიძლება დამთავრდეს. ცხადია, ყველა ცდისპირი ერთგვაროვან პასუხებს ვერ გასცემს, როგორცაა პიროვნება ისეთი იქნება პასუხიც. თვისებად ქცეული

მოთხოვნილებები: აგრესიის, საზოგადოების ყურადღების ცენტრში ყოფნის, აფილაციის და ა. შ. თავს იჩენენ ზემოთ მითითებული სურათების აღწერებში.

განწყობის ფსიქოლოგია

ნებისმიერი მეცნიერების პირველი რიგის ამოცანა მეცნიერული ფაქტების მოპოვებაა. ე. ი. კვლევის შედეგად უნდა დადგინდეს ფაქტის რეალური არსებობა. მეორე რიგის ამოცანაა მოპოვებული მეცნიერული ფაქტის არსის, რაობის წვდომა, იმ კანონზომიერებების დადგენა, რაც აღნიშნული ფაქტის არსებობას უდევს საფუძველად. პირველი რიგის ამოცანა კვლევის მეთოდებით ხორციელდება, ახსნა კი – თეორიის საშუალებით, ასე რომ ყველა მეცნიერება საგნის თუ მოვლენის შესწავლისათვის ეფუძნება კვლევის მეთოდებს და განსაზღვრულ კონცეფციას (თეორიას). რა თქმა უნდა, ასეა ფსიქოლოგიაშიც. ფსიქოლოგიაში მრავალი თეორია არსებობს, რომელთაგანაც განსაკუთრებით აღსანიშნავია დ. უზნაძის განწყობის თეორია – დ. უზნაძემ მიზნად დაისახა ადამიანის ფსიქიკური ცხოვრების ახსნა. სპორტის ფსიქოლოგიის ქართველი სპეციალისტები, თავიანთ პრაქტიკაში წარმატებით იყენებდნენ აღნიშნულ თეორიას.

მაინც რას წარმოადგენს დ. უზნაძის საქვეყნოდ აღიარებული განწყობის თეორია? დ. უზნაძის აზრით, ადამიანმა მიზანშეწონილი ქცევა შესაძლებელია განახორციელოს მხოლოდ მოთხოვნილებისა და შესატყვისი გარემოს ასახვის საფუძველზე. სუბიექტური და ობიექტური ფაქტორები, მოთხოვნილება და სიტუაცია, ქცევის აღმოცენების საკმარის პირობას წარმოადგენს. ქცევის აღმოცენებამდე, მოთხოვნილები-სა და სიტუაციის ერთანობის (თანხვედრის) ნიადაგზე ადამიანში ადგილი აქვს არსებული ენერგორესურსების – ფსიქო-

ფიზიკური ძალების მობილიზებულ - მზაობის მდგომარეობაში მოყვანას. აღნიშნულ მთლიან პიროვნულ შესაძლებლობების მზაობაში მოყვანას დ. უზნაძემ განწყობა უწოდა. განწყობა მთლიანპიროვნული ძალების ისეთი აწყობაა, რაც უზრუნველყოფს როგორც ქცევის აღმოცენებას, ისე მის ნორმალურ მიმდინარეობას, ასე რომ, ყოველ ქცევას წინ უსწრებს განწყობა, ქცევა კი ამ განწყობის რეალიზაციას წარმოადგენს. როგორცაა განწყობა, ისეთია ქცევაც. რამდენადაც ქცევა მრავალგზის მეორდება, იმდენად ხდება მისი ფსიქოლოგიური მექანიზმის, განწყობის გაფიქსირება, მაგრამ ფიქსირებული განწყობები მაშინაც აღმოცენდებიან, თუ ქცევა პიროვნებისათვის დიდი ღირებულებისაა. ასე რომ, ქცევის განხორციელების პროცესში ჩვენ ვვითარდებით არა მხოლოდ ფიზიკურად, არამედ ვეუფლებით ცოდნა-ჩვევებს, ეწყვეტთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანებს და საკითხებს და ა. შ. ჩვენში ადგილი აქვს განწყობების ფიქსირებასაც, რაც შესაბამის გარემოში ქცევის ადვილად აღმოცენების პირობას წარმოადგენს.

დომიტრი უზნაძის მიხედვით ადამიანის ფსიქიკური ცხოვრება ორ დონეზე I და II დონეზე აიგება, ცხოველთან კი - მხოლოდ პირველ დონეზე, რასაც განაპირობებს ცხოველის ბიოლოგიური მოთხოვნებილები როგორცაა: კვების, თავდაცვის და გამრავლების. ცხოველს სხვა მოთხოვნილება არ გააჩნია. აღსანიშნავია, რომ ცხოველის მოთხოვნილებები აწმყოს მოთხოვნილებებია, საიდანაც მომდინარე იმპულსები უბიძგებენ აქტიუობისაკენ. ცხოველს არ გააჩნია ამ იმპულსების შემაკავებელი მექანიზმი, ამიტომ ეს იმპულსები უშუალოდ გადაიზრდებიან ქცევაში ისე რომ, ანგარიში არ ეწევა არაეის და არაფერს. ასეთ ქცევას იმპულსური ქცევა ეწოდება. ეს უკანასკნელი, მოთხოვნილების იმპულსის ნიადაგზე, უშუალოდ აღმოცენებულ ქცევას წარმოადგენს, მას არ სჭირდება აზროვნების ძალისხმევა, ქცევის მიზნის გაცნობიე-

რება, მოტივის პონა, ასეთი აქტივობა ობიექტივაციას არ მოითხოვს. ამიტომ, ცხოველის და ხშირად ადამიანის იმპულსური ქცევა გრძობადი ასახვის გზით ხორციელდება, რასაც დ. უზნაძემ ადამიანის ფსიქიკური ცხოვრების პირველი დონე უწოდა. ადამიანი სოციალურისა და ბიოლოგიურის ერთიანობის პროდუქტია, ამიტომ მას გააჩნია როგორც ბიოლოგიური, ასევე სოციალური მოთხოვნილებები – ინტელექტუალური, მორალური და ესთეტიკური. ბიოლოგიურ მოთხოვნილებებს ადამიანი, მართალია, სოციალობის ჭრილში გატარების შემდეგ იკმაყოფილებს, მაგრამ ადამიანისათვის სპექციფიურია სოციალური მოთხოვნილებების ნიადაგზე აღმოცენებული ქცევები, რომელიც მიმდინარეობს ფსიქიკური ცხოვრების მეორე დონეზე, რასაც ობიექტივაციის დონესაც უწოდებენ. ჩვეულ გარემოში, იმპულსური ქცევების მიმდინარეობის პროცესში აღმოცენებული დაბრკოლებების, სირთულეების საფუძველზე ადამიანი წყვეტს მოქმედებას და ახდენს თავისი ქცევის ობიექტივაციას. ობიექტივაციის პროცესში წამყვანია ნებისყოფა და აზროვნება. სწორედ ამ უკანასკნელთა საფუძველზე წარმოებს ქცევის კორეგირება. გარდა აღნიშნულისა ადამიანისათვის სპეციფიურია (იმპულსური ქცევისაგან განსხვავებით) ის რომ, სანამ ადამიანი ფიზიკურად რაიმეს გააკეთებდეს, მანამდე თავის თავში აკეთებს. რაიმე შენობის აგებამდე იქმნება ასაშენებლის პროექტი. ასეა სპორტშიც, სანამ მოძრაობის ჩვევის დაუფლებას დავიწყებდეთ, მანამდე თეორიულ პლანში უნდა გაგვაჩნდეს დასაუფლებელი მოძრაობის იდეალური მოდელი, რომლის დაუფლებაც უნდა წარმოებდეს ვარჯიშობის საწყის ეტაპზე.

ფიქსირებული განწყობის ტიპები

კვლევების საფუძველზე დადგენილია ფიქსირებული განწყობის ტიპები. ამ უკანასკნელის ცოდნას პიროვნების დახასიათებისათვის, გარკვეული პრაქტიკული ღირებულებაც

გააჩნია. არჩევენ ფიქსირებული განწყობის სამ ტიპს: დინამიკურს, სტატიკურს და ვარიაბილურ-ლაბილურს.

დინამიკური განწყობის მქონე ადამიანისათვის დამახასიათებელია ფსიქიკური ცხოვრების პირველ და მეორე დონეს – იმპულსურსა და ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევებს შორის სრული შესატყვისობა, სრული ჰარმონია – შეთანაწყობა. ოპტიმისტური ემოციები, გარემოსთან ადვილი შეგუება, ქცევის პლასტიკურობა. მისთვის უცხოა შინაგანი და გარეგანი კონფლიქტები და ა. შ.

სტატიკური განწყობა. ფ/განწყობის აღნიშნული ტიპის ადამიანისათვის დამახასიათებელია დისჰარმონია იმპულსურსა და ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევებს შორის. ასეთი პიროვნება გადატვირთულია არარეალიზებული განწყობებით, მძიმე გარეგანი და შინაგანი კონფლიქტებით, უსიამოვნო ემოციებით. მათი ქცევის სტრუქტურაში ჭარბობს იმპულსური ქცევები, თუმცა მაინც ახერხებს ასეთი ქცევების დარეგულირებას და ა. შ.

ვარიაბილურ-ლაბირული განწყობა. აღნიშნული განწყობის ტიპის ადამიანში ჭარბობს ხან დინამიკური, ხანაც სტატიკური განწყობა, ასე რომ განწყობის აღნიშნული ტიპის ადამიანები ავლენენ როგორც დინამიკური, ასევე სტატიკური განწყობის ადამიანებისათვის დამახასიათებელ ნიშნებს.

ფიქსირებული განწყობის აღნიშნული ტიპები დროთა განმავლობაში შესაძლებელია შეიცვალოს, თუ რიგი ფაქტორების ზეგავლენით შეიცვლება პიროვნების მოთხოვნილებათა სისტემა და ფიქსირებული განწყობები, რომლებიც საფუძვლად უდევს როგორც იმპულსურ, ასევე ნებელობით ქცევას.

ქმევის ფსიქოლოგიური დახასიათება

აქტივობა ყოველგვარი ცოცხალი ორგანიზმის არსებობის საფუძველია. მოთხოვნების საგნების მოპოვება თუ შრომის პროცესში მათი შექმნა, წარმოუდგენელია აქტივობის გარეშე. აღნიშნულის გამო, ცნობილი ქართველი ფსიქოლოგი დ. უზნაძე მიიჩნევს, რომ აქტივობა ადამიანის ერთ-ერთი დამახასიათებელი ბიოლოგიური ხასიათის თავისებურებაა. აქტივობა ცოცხალი ორგანიზმის არამხოლოდ არსებობას, არამედ მის განვითარებასაც განაპირობებს, ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ ადამიანს გააჩნია აქტივობის მოთხოვნილება.

ადამიანს საარსებო საშუალებათა მოპოვების პროცესში ხანგრძლივად უწევს განსხვავებული სახისა და სირთულის სიტუაციებში ყოფნა, სადაც იგი ავლენს ადექვატურ აქტიობებს, რაც დროთა განმავლობაში ფიქსირდება პიროვნებაში და ყალიბდება აქტივობის კონკრეტულ სახედ. ადამიანში აქტივობა რეალიზდება მრავალი, განსხვავებული სახის მოქმედებებში, უპირველეს ყოვლისა ქცევებში (თუმცა იგი ვლინდება ავტომატურ მოქმედებებშიც – ინსტინქტებში, უპირობო რეფლექსებში. იგი ვლინდება აგრეთვე ავტომატიზებულ მოქმედებებშიც – ჩვევებში, ჩვეულებებში და ა. შ.). ადამიანი მოთხოვნილებათა მატარებელი ცოცხალი არსებაა, რომელთა დაკმაყოფილებისათვის იგი გარკვეულ აქტივობას – მოქმედებებს მიმართავს. მოთხოვნილების დაკმაყოფილების პროცესს ქცევა ეწოდება. ადამიანის შემთხვევაში კი, ქცევა ეწოდება გაცნობიერებული მოთხოვნილების, შეგნებულად დასახული მიზნის განხორციელების პროცესს. გარდა აღნიშნულისა, ქცევას მრავალი სხვა ფუნქციაც გააჩნია, რაც განპირობებულია მოთხოვნილებათა მრავალფეროვნებით.

ქცევის ფაქტორები.

გარემოსთან ურთიერთობის, ნივთიერებათა ცვლის პროცესში, არის მომენტი, როდესაც ადამიანს ეუფლება განცდა, რომ მას რაღაც აკლია, ასეთ განცდას მოთხოვნილება ეწოდება. ამ უკანასკნელის საფუძველზე პიროვნებაში აღმოცენდება ამ დანაკლისის შევსების მისწრაფება, რაც უბიძგებს მას ისეთი აქტივობისაკენ, რომელშიც დანაკლისის შევსების მისწრაფება – მოთხოვნილება რეალიზდება. მოთხოვნილების დაკმაყოფილების პროცესს კი, როგორც ეს ზემოთ მიუთითეთ, – ქცევა ეწოდება. (ქართულ ფსიქოლოგიაში, ქცევა საკმარისად კარგადაა შესწავლილი დ. უზნაძისა და შ. ნადირაშვილის მიერ). მოთხოვნილების, როგორც ქცევის შინაგანი სუბიექტური ფაქტორის გარეშე, არანაირი ქცევა არ მოიაზრება, თუმცა იგი არ არის საკმარისი ქცევის აღმოცენებისათვის, ამისათვის აუცილებელია მოცემული იყოს შესატყვისი გარემო, რომელშიც მოცემული იქნება მოთხოვნილების დაკმაყოფილების შესაძლებლობა, ასეთ გარემოს სიტუაცია ეწოდება. მართალია სიტუაცია და მოთხოვნილება წარმოადგენს ქცევის აღმოცენების საკმარის პირობას, მაგრამ ქცევის დაწყებას წინ უსწრებს განწყობა (იხილე თავი „განწყობის ფსიქოლოგია“), რომელიც წარმოადგენს ქცევის აღმოცენებისა და მისი მიმდინარეობის ფსიქოლოგიურ მექანიზმს.

ქცევის სტრუქტურა

ქცევის თავისებურებებს, ძირითადად, მოთხოვნილებების თავისებურებები განაპირობებენ. არჩევენ მოთხოვნილებათა ორ ჯგუფს: ბიოლოგიურს ანუ სასიცოცხლოს და მაღალს, ანუ სოციალურს. რამდენადაც ცხოველს მხოლოდ ბიოლოგიური მოთხოვნილებები გააჩნია, სადაც მხოლოდ აწმყოს მოთხოვნილებები კმაყოფილდება. მოთხოვნილებისა და შესატყვისი გარემოს ერთიანობის ნიადაგზე ცხოველში აღმოცენებული განწყობები, (რომლებიც დროთა განმავლობაში ფიქსირდებიან),

განაპირობებენ ცხოველში ე. წ. იმპულსური ქცევების აღმოცენებას. იმპულსურ ქცევაში ცხოველი უძლურია წინაღუდგეს, შეაკავოს მოთხოვნილებიდან მომდინარე იმპულსები, რომლებიც უბიძგებენ ცხოველს მოთხოვნილების დაკმაყოფილები-საკენ. ცხოველი, რომელიც არავის და არაფერს უწევს ანგარიშს უშუალოდ მიმართავს ქცევას, სწორედ ასეთ ქცევას ეწოდება იმპულსური ქცევა. ადამიანს კი, როგორც ბიოლოგიურისა და სოციალურის ერთიანობის პროდუქტს, შეუძლია წინაღუდგეს, შეაკავოს მოთხოვნილებებიდან მომდინარე იმპულსები, ვთქვათ წყლის დაღვევის მოთხოვნილებებიდან მომდინარე იმპულსები, უარი თქვას წყლის დაღვევაზე და წყლის დაღვევას უთმობს სხვას – ბავშვს, ავადმყოფს, ქალს და ა. შ. ცხოველისაგან განსხვავებით, ადამიანთან ქცევები მიმდინარეობენ ობიექტივაციის დონეზე, მათი საფუძველი სოციალური მოთხოვნილებებია. ისტორიული განვითარების პროცესში გამიჯნული თავისი ქცევის შეკავებისა და მისი ხელმეორედ განცდის, ანუ ობიექტივაციის უნარის საფუძველზე ასერხებს იგი შინაგანი იმპულსების შეკავებასა და ქცევის მოტივაციის ნიადაგზე მის წარმართვას. ადამიანები ერთმანეთისაგან მრავალი ნიშნით განსხვავდებიან, მათ შორის ქცევის სტრუქტურითაც. ქცევის სტრუქტურა იმპულსურისა და ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევათა შორის ურთიერთმიმართებაა, ზოგიერთი ადამიანის ქცევაში ჭარბობს იმპულსური ქცევები, ზოგში – ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევები. ამ უკანასკნელი ტიპის ადამიანები „ათასჯერ ზომავენ და ერთხელ ჭრიან“. აღსანიშნავია, რომ ადამიანები, რომლებთანაც ჭარბობს იმპულსური ქცევები, არიან თავშეუკავებლები, არაორგანიზებულები, უღისციპლინოები, დეზორგანიზატორები, გაუწონასწორებლები და ა. შ. არსებობს სპორტსმენთა ისეთი კატეგორია, რომლებიც მიუხედავად იმისა, რომ იცავენ შეჯიბრებისათვის მომზადების ყველა თანამედროვე მოთხოვნებს, მათი წერტილის პროცესზე დაკვირვება გვაფიქრებინებს, რომ ისინი

შეჯიბრებაზე წარმატებით გამოვლენ, მაგრამ შეჯიბრების უმრავლეს შემთხვევაში, თავიანთი შესაძლებლობების მინიმუმსაც ვერ ავლენენ და განიცდიან წარუმატებლობას. ის სპორტსმენები კი, რომლებთანაც ჭარბობს ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევები, როგორც წესი, შეჯიბრების უმრავლეს შემთხვევაში მაღალ სპორტულ შედეგებს აჩვენებენ და წარმატებებს აღწევენ. ასეთი სპორტსმენები ცხოვრების უმრავლეს შემთხვევაში თაშეკავებულები, ორგანიზებულები, დისციპლინირებულები და გაწონასწორებულები არიან. ისინი უმეტეს შემთხვევაში შეჯიბრებაში ახერხებენ თავიანთი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენას და წარმატებებს აღწევენ შეჯიბრების არახელსაყრელ პირობებშიც, კი.

ქცევის ფორმები.

როგორც ზემოთ მივუთითეთ, ადამიანს იმდენი ქცევა აქვს რამდენიც მოთხოვნილება. ისტორიული განვითარების პროცესში ყალიბდება და ვითარდება მოთხოვნილებები. დღეისათვის იგი მრავალრიცხოვანი და მრავალფეროვანია, ამდენად, ქცევებიც მრავალფეროვანია. იქ, სადაც სიმრავლეა, მეცნიერება კლასიფიკაციას მიმართავს. კლასიფიკაცია ლათინური სიტყვაა და ნიშნავს საგნებისა და მოვლენების გარკვეული ნიშნებით დაყოფას კლასებად, ჯგუფებად. ქცევათა ადრეული კლასიფიკაციის მიხედვით ქცევები იყოფოდა სამ ჯგუფად: შრომად, სწავლად და თამაშად. ცხადია ეს კლასიფიკაცია რეალურად ვერ ასახავს მოვლენებს. დ. უზნაძემ თავის ცნობილ შრომაში „ადამიანის ქცევის ფორმები“ მოგვცა არა მხოლოდ ქცევების ორიგინალური კლასიფიკაცია, არამედ სპორტის, როგორც ქცევის დამოუკიდებელი ფორმის მეტად საინტერესო და ასევე ორიგინალური გენეზისი. (იხილე თავი „სპორტი, როგორც ქცევის დამოუკიდებელი ფორმა“). აღნიშნულ გამოკვლევას

^{*} დ. უზნაძე „ადამიანის ქცევის ფორმები“, ქ. თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სამეცნიერო შრომები, ტ. XVII, თბილისი, 1941 წ.

არა მხოლოდ თეორიული, დიდი პრაქტიკული ღირებულებაც გააჩნია, რადგანაც იგი შესაძლებლობას იძლევა ჩავწვდეთ ნებისმიერი ქცევის, მათ შორის სპორტის როგორც ქცევის რაობას, მის არსს, მის თავისებურებებს.

დ. უზნაძემ ქცევათა მისეულ კლასიფიკაციას მოთხოვნის ცნება დაუდო საფუძვლად. თუ პიროვნება იკმაყოფილებს მოთხოვნილებას, რომლის საგანიც პიროვნების გარეთაა, საგნობრივია და დ. უზნაძემ ექსტროგენური (გარეთ მიმართული) ქცევა უწოდა, ხოლო თუ მოთხოვნილების საგანი პიროვნებაშია (შიგნითაა მიმართული) – ინტროგენური. რაც შეეხება სწავლას, დ. უზნაძეს იგი მიაჩნია გარდამავალ ფორმად ექსტროგენურსა და ინტროგენურს შორის, რადგან ის შეიცავს როგორც ექსტროგენური, ასევე – ინტროგენური ქცევის ელემენტებს. დ. უზნაძემ ექსტროგენურ ქცევებში გააერთიანა: მოხმარება, მომსახურება, მოვლა, შრომა, ცნობისმოყვარეობა და საქმე. ექსტროგენური ქცევის ტიპური სახე შრომაა, რომელიც განიხილება როგორც ისეთი ქცევა, რომელშიც კმაყოფილდება საზოგადოებრივი ღირებულების მქონე პროდუქტის შექმნის მოთხოვნილება. სპორტის ფსიქოლოგიისათვის განსაკუთრებით საინტერესოა ქცევის ინტროგენური ფორმა, რადგანაც დ. უზნაძემ სპორტი, როგორც ქცევა, სწორედ ინტროგენურ ფორმაში მოათავსა. ქცევის ექსტროგენური ფორმისაგან განსხვავებით ინტროგენურ ქცევაში კმაყოფილდება ისეთი მოთხოვნილება, რომლის საგანი თვითონ პიროვნებაშია. დ. უზნაძის მიხედვით (და არა მარტო ადამიანის) ერთ-ერთი ძირითადი, დამახასიათებელი თავისებურება აქტივობაა, რაც ვლინდება ორგანიზმში მიმდინარე ქიმიური, ფიზიოლოგიური პროცესებით. ადამიანი ხედავს სიზმრებს, მძინარე ადამიანი რეაგირებს რიგ გამღიზიანებლებზე (ბგერით, სინათლის, შეხების და ა. შ. გამღიზიანებლებზე) აღნიშნულის გამო, არ არის გასაკვირი, რომ არსებობდეს აქტივობის მოთხოვნილება. ინტროგენურ ქცევაში სწორედ აქტივობის მოთხოვნილება კმა-

ყოფილდება. ინტროგენური ქცევის სახეებია: ესთეტიკური ტკობა, ხელოვნური შემოქმედება, სპორტი, თამაში და გართობა. აღნიშნული ქცევების ტიპური სახე ბავშვის თამაშია. ბავშვს თამაშისაკენ სამოქმედოდ, პროდუქტის შექმნის მოთხოვნილება კი არ უბიძგებს, არამედ აქტივობის მოთხოვნილება. ბავშვი რომ პროდუქტის შექმნის მოთხოვნილებით მოქმედებდეს, ასევე არ ააშენებდა და დაანგრევდა აგებულ ხუხულას. ქცევის ყოველი ფორმა ფსიქიკური მოქმედების სახით იჩენს თავს. ქცევები ერთიმეორისაგან იმითაც განსხვავდებიან, რომ ერთ ქცევაში წინა პლანზეა წამოწეული ნებელობითი პროცესები, მეორე ქცევაში ჭარბობს ინტელექტუალური, მესამეში – ჩვევები, მეოთხეში - წარმოსახვა და ა. შ.

სპორტი, როგორც ქმედის ღამოუქიღებელი ფორმა

სპორტს ადამიანის მრავალფეროვან ქცევათა შორის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია. მას საზოგადოებისათვის მეტად ღირებული მრავალი ფუნქციაც გააჩნია. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიაში კი განზილულია, როგორც ადამიანის ფიზიკურად ყოველმხრივ განვითარების ერთ-ერთი უაღრესად მნიშვნელოვანი საშუალება, რადგანაც მე-20-ე, ოცდამეერთე საუკუნის ტექნიკურმა რევოლუციებმა, წარმოების საშუალებათა ავტომატიზაციამ და რობოტიზაციამ, ადამიანს ხელიდან გამოაცალა ფიზიკური განვითარების ერთ-ერთი უაღრესად მნიშვნელოვანი საშუალება – ფიზიკური შრომა. სწორედ ფაღზრდამ და სპორტმა იკისრა ადამიანის ფიზიკურ განვითარებაში არსებული ვაკუუმის აღმოფხვრა. სპორტში რეგულარული ვარჯიშობა ფიზიკურად ავითარებს და აწრთობს ადამიანს. ფიზიკურად ძლიერი პიროვნება კი ადვილად უმკლავდება გარემოდან მომდინარე მავნე შემოქმედებებს, სწორედ ფიზიკურად ძლიერი, ჯანმრთელი ადამიანებით

კომპლექტდება ქვეყნის ძალისმიერი სტრუქტურები, ფიზიკური სიძლიერე და ჯანმრთელობა წარმოადგენს ნებისმიერი მიმართულებით წარმატების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანეს პირობას. აღნიშნულის გამო სპორტი ყოველი ცივილიზებული ქვეყნის ხელმძღვანელობის განსაკუთრებული ზრუნვის საგანს შეადგენს.

სპორტი, რომელიც შედგება შეჯიბრებისათვის მზადების (წვრთნის) პროცესისაგან და შეჯიბრებისაგან, რთული წარმონაქმნია, რასაც ძირითადად განაპირობებს, სპორტის განსხვავებული სახეებისა და სპორტის სახეობათა სუბიექტების თავისებურებები. აღნიშნულის გამო მას მრავალი მეცნიერება შეისწავლის, როგორცაა პედაგოგიკა – ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია, ფსიქოლოგია, ისტორია, ფილოსოფია, იურისპრუდენცია და ა. შ. ფსიქოლოგიას აინტერესებს სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადების ფსიქოლოგიური ასპექტები.

სპორტის ძირები ადამიანის ისტორიული განვითარების პროცესში ჩამოყალიბებულ და განმტკიცებულ მოძრაობის, აქტივობის ფუნქციაში უნდა ვეძიოთ. დ. უზნაძის მიხედვით, ცოცხალი ორგანიზმის (ადამიანის) ბუნებრივი მდგომარეობა აქტივობაა, ამდენად, გასაკვირი არ არის, რომ მას გააჩნდეს აქტივობის მოთხოვნილება. ამ შემთხვევაში ადამიანს საგნობრივი შინაარსის მოთხოვნილება კი არ უბიძგებს მოქმედებისაკენ, არამედ თვითონ ამ ადამიანის შინაგან ძალებს სწყურიათ გარკვეული მიმართულებით ამოქმედება. ამ შემთხვევაში აქტივობა, შინაგანი იმპულსებითაა გაპირობებული. აქტივობა ყოველგვარი ცოცხალი ორგანიზმის არსებობის საფუძველია. მოთხოვნილების საგნის შექმნა თუ მისი მოპოვება წარმოუდგენელია აქტივობის გარეშე. დ. უზნაძეს აქტივობა ადამიანის ერთ-ერთ ძირითადი, სასიცოცხლო მნიშვნელობის თავისებურებად მიაჩნია. აქტივობის მოთხოვნილება წარმოადგენს ადამიანის აქტივობის შინაგან – სუბიექტურ ფაქტორს, რომლებიც

ადექვატურ სიტუაციასთან თანხვედრის შემთხვევაში, ყოველთვის ისწრაფის რეალიზაციისაკენ – (აქტივობისაკენ). საარსებო საშუალებათა მოპოვების პროცესში ადამიანს, განსხვავებულ სახისა და სირთულის სიტუაციებში ზანგრძლივად უწევს ყოფნა, სადაც იგი ნორმის შემთხვევებში ავლენს ადეკვატურ აქტივობებს, რაც დროთა განმავლობაში ფიქსირდება პიროვნებაში, კონკრეტული აქტივობის სახედ. აქტივობა ადამიანში რეალიზდება მრავალი განსხვავებული მოქმედების სახით, უპირველესყოვლისა ადამიანის ქცევებში. (თუმცა იგი ვლინდება ავტომატურ – ინსტიქტებში, უპირობო რეფლექსებში და ავტომატიზებულ ჩვევებში, ჩვეულებებში და ა. შ.).

ადამიანი, როგორც გონიერი არსება, შეგნებულად ეპყრობა აქტივობის მოთხოვნილებიდან მომდინარე იმპულსებს, ქმნის ისეთ ხელსაყრელ გარემოს, სადაც შესაძლებელი იქნება არა მხოლოდ აქტივობის მოთხოვნილების დაკმაყოფილება, არამედ მოძრაობის ფუნქციის განვითარებაც. ადამიანი სპეციალურად ავარჯიშებდა მოძრაობის აპარატს. ამ უკანასკნელის განვითარების დონეზეა დამოკიდებული აქტივობის მოთხოვნილების დაკმაყოფილებაც. მოძრაობის აპარატის განვითარებისათვის ადამიანი იყენებდა იმ მოძრაობებს, მოქმედებებს, რომელთაც განვითარების ადრეულ ეტაპზე იყენებდა არსებობის შესანარჩუნებლად. სახელდობრ, ადამინს უნდა ერბინა სხვადასხვა მანძილზე რომ გასცლოდა მტაცებელს, ან უნდა ერბინა, რომ მოეპოვებინა საკვები. რბენის პროცესში უნდა გადაეღაზა დაბრკოლებები – გადამხტარიყო სიგრძეზე ან სიმაღლეზე, საკვების მოპოვების შემთხვევაში უნდა აეწია (სიმძიმე) და მიეტანა საცხოვრებელ ადგილზე, უნდა ეცურა და ა. შ. აღნიშნული მოძრაობების შესრულება ბუნებრივია ავითარებდა მოტორულ აპარატს, მაღალგანვითარებული მოძრაობის აპარატი წარმოადგენს არა მხოლოდ აქტივობის მოთხოვნილების დაკმაყოფილების წინაპირობას, არამედ ნებისმიერი ქცევის განხორციელების წინაპირობასაც. საერთოდ, განვითარება, გა-

უმჯობესება. გაძლიერება, შედარების საფუძველზე ხდება თვალსაჩინო, შედარებასთან ერთად ისახება შეჯიბრების იდე-
აც. შედარება მინიმუმ ორ მონაცემს გულისხმობს, ასევე ორ-
წევრიანია შეჯიბრებაც. ერთ შემთხვევაში სპორტსმენი მეორე
სპორტსმენს ან გუნდი, გუნდს ეჯიბრება. ვთქვათ, შეჯიბრები-
სათვის მზადების, წერთნის დასაწყისში იზომება, რომელიმე
ფიზიკური თვისება: სისწრაფე, ძალა, გამძლეობა, მოქნილობა
და ა. შ. იგივე მონაცემები იზომება გარკვეული პერიოდის
შემდეგ, მათი ურთიერთ შედარების საფუძველზე ირკვევა თუ
რა ცვლილებები განიცადა აღნიშნულმა მონაცემებმა - გაუმ-
ჯობესდა თუ გაუარესდა. უკეთესი მაჩვენებლის გამოვლენა
პიროვნებაში აღძრავს იმის განცდას, რომ მე ახლა უკეთეს
შედეგს ვაჩვენებ, ვიდრე - ადრე ვაჩვენებდი, რომ მე ახლა
უფრო ძლიერი ვარ, ვიდრე ადრე ვიყავი (თავისთავთან შეჯიბ-
რება), ხოლო სხვასთან შეჯიბრებაში - მეტოქეზე უკეთესი
სპორტული შედეგის ჩვენების შემთხვევაში, ბუნებრივია,
სპორტსმენს ეუფლება განცდა, რომ იგი მეტოქეზე ძლიერია,
მასზე მეტია, უკეთესია. დ. უზნაძეს მიჩნია, რომ „როდესაც
სუბიექტი, რომელიმე თავის ფუნქციის უნარიანობის გაზომვი-
სა და გაწვრთნის მიზნით, განმეორებით მისი ამოქმედების პი-
რობას ქმნის, იგი დამოუკიდებელი ქცევის ფორმის, სპორტის
სუბიექტი ხდება“^{*}. ბუნებრივია, შეჯიბრებაში წარმატება მიუ-
თითებს წარმატებულის სიძლიერეზე, ეს უკანასკნელი კი გა-
ნაპირობებს საზოგადოებაში მის აღიარებას, თვითდამკვიდრე-
ბას, რაც შედარებით ხელს უწყობს არა მხოლოდ გარემოსთან
შეგუებას, არამედ მასზე ზემოქმედების გააქტიურებას, მის
გარდაქმნას და საკუთარი მიზნებისადმი დაქვემდებარებას, რის
გარეშეც შეუძლებელია მისი, როგორც ბიოლოგიური ასევე
სოციალური არსებობის შენარჩუნება.

^{*} დ. უზნაძე „აღმაინის ქცევის ფორმები“, ქ. თბილისის სახელმწიფო
უნივერსიტეტის სამეცნიერო შრომები, 1941 წ., გვ. 25.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, სპორტს მრავალი ფუნქცია აკისრია, რომელთაგანაც ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესთაგანია ადამიანის ფიზიკურად ყოველმხრივ განვითარება, თუმცა, არანაკლები ღირებულებისაა დანარჩენი ფუნქციებიც. სპორტს პოლიტიკური დატვირთვაც გააჩნია. ქვეყანაში სპორტის განვითარების მაღალი დონე, დიდი წარმატებები სხვადასხვა რანგის საერთაშორისო შეჯიბრებებში ხელისუფლების მიერ გამოყენებულია როგორც სახელმწიფო მართვის სისტემის, სხვა სისტემებთან უპირატესობის მაჩვენებლად (ყოველ შემთხვევაში სპორტში კარგად ჩანს არამართო გულშემატკივართა, არამედ მთელი ერის ეროვნულ-პატრიოტული სული. ამ უკანასკნელის გარეშე ნელდება სპორტისადმი ინტერესი, შეჯიბრება კარგავს მიზიდულობას. მაყურებლისათვის მხოლოდ ის შეჯიბრებებია შთაბეჭდავი, სადაც მონაწილეობს სპორტსმენი (გუნდი), რომელსაც მხოლოდ და მხოლოდ უბრალოდ გულშემატკივრობს. ვფიქრობ, კახი კალაძე რომ არ თამაშობდეს იტალიის საფეხბურთო გუნდ „მილანში“, „მილანს“ ამდენი გულმხურვალე გულშემატკივარი არ ეყოლებოდა საქართველოში. სპორტული წარმატებები ხალხის მიერ აღიქმება არა მხოლოდ როგორც კონკრეტულ სპორტსმენთა პირადი წარმატება, არამედ მთლიანად ერის წარმატება მთელი ერის სიძლიერის მაჩვენებლად, რაც ერში აყალიბებს და ამტკიცებს ეროვნულ თავმოყვარეობას, ეროვნულ ღირსებას და ეროვნულ-პატრიოტულ სულისკვეთებას, რომლებიც წარმოადგენენ სპორტში წარმატების ერთ-ერთ მნიშვნელოვანეს ფაქტორს. გულშემატკივარი სპორტით შეიძლება დაინტერესდეს იმიტაც, რომ იქ შესაძლებელია მიიღოს უდიდესი ესთეტიკური ტკობა. უზადოდ და ლამაზად შესრულებული ურთულესი ილეთები, ფანდები, კასკადი ფინტებისა და კომბინაციებისა, რაც სრულდება მაღალ სისწრაფეში, უთუოდ მრავალ გულშემატკივარში იწვევს ესთეტიკურ განცდებს. თუმცა, სპორტს, შესაძლებელია გააჩნდეს სხვა ფუნქციებიც. მაგ: გართობის, სანახაობრივი და ა. შ. მართა-

ლია, შეჯიბრებისათვის მზადების (წვრთნის) ეტაპი სპორტსმენისათვის შეჯიბრებაში ჩართვისთანავე მთავრდება, მაგრამ შეჯიბრებაში სპორტსმენის მიერ ნაჩვენები შედეგი ამავე დროს წამოადგენს სპორტული საზოგადოებისათვის გაწეული მუშაობის შესახებ ანგარიშის ჩაბარებასაც. გაწეული მუშაობა ფასდება დადებითად, ან უარყოფითად, შესაბამისად, ისახება ახალი ამოცანები, მიზნები, დგება მომავალი სამუშაო გეგმები და პროგრამები და ა. შ.

სპორტის ფსიქოლოგია როგორც ფსიქოლოგიური მეცნიერების ღარგი

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფსიქოლოგია ფსიქოლოგიური მეცნიერების ერთ-ერთი, შედარებით ახალგაზრდა დარგია. აღნიშნულ სფეროში ფსიქოლოგიური ხასიათის წერილები, რომლებიც ძირითადად აღწერითი ხასიათისა იყო, პირველად გამოქვეყნდა გასული საუკუნის დასაწყისში, თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების ფუძემდებლის პიერ დე კუბერტენის მიერ. მართალია, 1913 წ. ქ. ლოზანაში, საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის ინიციატივით შედგა სპორტის ფსიქოლოგიის პირველი, სპეციალური კონგრესი, მაგრამ სპორტის ფსიქოლოგიამ, სპორტისა და სპორტის ფსიქოლოგიის განვითარების შედარებით დაბალი დონის გამო, საერთაშორისო აღიარება ვერ ჰპოვა. თუმცა, კვლევები სპორტის ფსიქოლოგიაში მიმდინარეობდა გერმანიაში, ამერიკის შეერთებულ შტატებსა და სხვა ქვეყნებში. 1965 წ. კი ქ. რომში, იტალიის სპორტული მედიცინის ფედერაციის ინიციატივით შედგა სპორტის ფსიქოლოგთა კონგრესი, სადაც დაფუძნდა სპორტის ფსიქოლოგთა საერთაშორისო საზოგადოება, არჩეული იქნა ხელმძღვანელი ორგანოები და პრეზიდენტი. სწორედ ამ პერიოდიდან მოიპოვა სპორტის ფსიქოლოგიამ საერთაშო-

რისო აღიარება როგორც სპორტის შემსწავლელმა ერთ-ერთმა ახალმა მეცნიერულმა დარგმა.

სპორტს, როგორც ქცევის ერთ-ერთ ფორმას, ცხადია, ფსიქოლოგიაც შეისწავლის. სპორტის ფსიქოლოგია, როგორც ზემოთ მივუთითეთ, შეისწავლის შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მომზადების (წვრთნის) პროცესის ფსიქოლოგიურ თავისებურებებს, კანონზომიერებებს, მექანიზმებს. (ფიზიკურ, ტექნიკურ, ტაქტიკურ, თეორიულ და ფსიქოლოგიურ მომზადებას), შეისწავლის სპორტული შეჯიბრების ფსიქოლოგიურ თავისებურებებს, სპორტული გუნდის, როგორც კოლექტივის სოციალურ-ფსიქოლოგიურ საკითხებს, სპორტსმენის ფსიქიკურ ცხოვრებას სპორტის ცალკეულ სახეთა – ტანვარჯიში, ფეხბურთის, კრივის და ა. შ. - ფსიქოლოგიურ თავისებურებებს.

სპორტსმენის ფიზიკური მომზადება

ნებისმიერი ქცევის წარმატებით განხორციელება პიროვნების ფსიქო-ფიზიკური ძალების მეტ-ნაკლებ მობილიზაციას, ძალისხმევას საჭიროებს. ამ უკანასკნელის რეალიზება კი მოითხოვს მთლიანად ორგანიზმის ან რომელიმე მისი ორგანოს (მაგ: კიდურების და ა. შ.) მოძრაობას, ასე რომ მოძრაობები არსებით კავშირშია ქცევასთან. მოტივირებული ქცევისაგან დამოუკიდებლად არსებული მოძრაობა არც შეადგენს ფსიქოლოგიის კვლევის ობიექტს. იმისათვის, რომ პიროვნებამ მიმართოს აქტივობას – მოძრაობას, მოქმედებას, ქცევას, - აუცილებელია ორგანიზმს გააჩნდეს ფიზიკური მომზადების გარკვეული დონე, რადგან მის გარეშე წარმოუდგენელია ნებისმიერი აქტივობის განხორციელება.

სპორტი, ადამიანური ქცევის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფორმაა, რასაც ადამიანისათვის ღირებული მრავალი ფუნქცია გააჩნია, მათ შორის ფიზიკური თვისებების ყოველ-

მხრივი განვითარება, რაც ფიზიკური განვითარებისა და ფიზიკური ჯანმრთელობის ტოლფასია.

სპორტი, ძირითადად, მოიცავს შეჯიბრებას და შეჯიბრებისათვის მზადებას (წერთნას). მოსამზადებლ პერიოდში სპორტსმენის ფიზიკურ მომზადებასთან ერთად წარმოებს მათი ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადება. შეჯიბრება კი ის ქცევაა, რომელშიც სპორტსმენი იკმაყოფილებს შეჯიბრებისათვის მზადების პროცესში გამომუშავებულ და განვითარებულ სპორტული შესაძლებლობების (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადება) მაქსიმალურად გამოვლენის მოთხოვნილებას. ეს კი ყოველთვის მეტოქესთან ჭიდილის ფონზე მიმდინარეობს. წერთნა კი ისეთ პედაგოგიური პროცესია, რომელშიც სპორტსმენი მომზადების ზემოაღნიშნული სახეებიდან ეუფლება: ცოდნა-ჩვევებს, სპორტული ქცევის განხორციელების საშუალებებს, (სპორტულ ტექნიკას) ავითარებს, სრულყოფს ფიზიკურ კონდიციებს, ტაქტიკურ სქემებს, თეორიული მომზადების დონეს (რაც შეჯიბრების ცვალებად სიტუაციებში მოცემული გარემოს მაღალ დონეზე შემეცნებისა და სწორი ორიენტაციების წინაპირობას წარმოადგენს) და ბოლოს, ფსიქოლოგიური მომზადება, რომლის ამოცანაცაა სპორტსმენის პიროვნული სახის ხელშემშლელი ფაქტორების (ხარვეზების) გამოვლენა და მათზე ისეთი ხასიათის ზემოქმედების განხორციელება, რაც შეასუსტებს ან აღმოფხვრის სპორტსმენზე აღნიშნული ფაქტორების ნეგატიურ ზემოქმედებებს.

შეჯიბრებისათვის მზადების პროცესს მწვრთნელი არეგულირებს. მწვრთნელი პასუხისმგებელია როგორც სპორტსმენის მომზადებაზე, ასევე შეჯიბრებაში მის წარმატებებზეც. სპორტის განვითარების თანამედროვე დონემ მწვრთნელის ე. წ. „სამზარეულოს“ უკიდურესად გართულებამ განაპირობა მწვრთნელის საქმიანობის დიფერენციაცია. დღეისათვის, მწვრთნელთან ერთად თანამშრომლობენ ექიმი და ფიზიკური

მომზადების სპეციალისტი. გარდა ამისა, მრავალი მწვრთნელი თანამშრომლობს ფსიქოლოგებთან (სპორტის ფსიქოლოგიის სპეციალისტებთან). ასეთი დიფერენციაცია უდაოდ მომავალშიც გაგრძელდება.

შეჯიბრებაში სპორტსმენის წარმატებას, მისი მომზადების დონე განაპირობებს. მომზადების სახეებს შორის კი ფიზიკურ მომზადებას უპირატესი მნიშვნელობა ენიჭება რადგანაც, ჩვენი აზრით, ის წარმოადგენს სპორტსმენის მომზადების საფუძველთა საფუძველს. მართლაცაა ხარვეზები ფიზიკურ მომზადებაში (ხარვეზები, სისუსტეები ძალაში, სისწრაფეში, გამძლეობაში და ა. შ.) შესაბამისად აისახება სხვა ფიზიკურ თვისებებზეც და საერთოდ პიროვნებაზეც მაგ. ხარვეზი გამძლეობაში მნიშვნელოვნად აუარესებს ტექნიკური ხერხების შესრულებას და ტაქტიკური ჩანაფიქრის განხორციელებას, საშეჯიბრო სიტუაციების რეალურ ასახვას, პიროვნული შესაძლებლობების გამოვლენას და ა. შ. მიუხედავად ფიზიკური მომზადების ასეთი დიდი მნიშვნელობისა, პედაგოგიურ-ფსიქოლოგიურ ასპექტში იგი არასაკმარისადაა შესწავლილი. უკეთაა შესწავლილი ფიზიკური მომზადება ბიოლოგიურ (ფიზიოლოგიურ) ასპექტში.

გასული საუკუნის დაახლოებით 60-იან წლებში ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საკითხების პედაგოგიურ-ფსიქოლოგიურ კვლევებში ხშირი იყო სპორტსმენის პიროვნებისადმი გამოკვეთილი ბიოლოგიური მიდგომები. შეისწავლებოდა ვთქვათ, ამა თუ იმ ჯგუფის კუნთების შეკუმშვა, მოდუნება, ზედა და ქვედა კიდურების, თავის ან მთლიანი ორგანიზმის მოძრაობები, რაც იზომებოდა გრადუსებში, სანტიმეტრებში, გრამებში, წამებში, ღვინდებოდა სისხლის შემადგენლობა, არტერიული წნევა, პულსი, დინამომეტრია და ა. შ. რა თქმა უნდა, ასეთ კვლევებს გარკვეული მნიშვნელობა გააჩნდა თვით ფიზიოლოგიისათვის, მაგრამ არავითარ საფუძველს არ იძლეოდა სერიოზული პედაგოგიურ-ფსიქოლოგიური დასკვნებისათ-

ვის. პედაგოგიური და ფსიქოლოგიური ღირებულების დასკვნების გაკეთება იმ შემთხვევაში იქნებოდა შესაძლებელი, თუ მოხდებოდა ამ ფიზიოლოგიური მონაცემების შედარება სპორტსმენის პიროვნების მონაცემებთან, მისი მოტივაციის სფეროსთან შეჯერება, რასაც სამწუხაროდ, იშვიათ შემთხვევაში ჰქონდა ადგილი. აღნიშნულ ვითარებას გარკვეული მიზეზები განაპირობებდა.

ცნობილია, რომ ფიზკულტურის საბჭოურ უმაღლეს სასწავლებლებში სხვა სასწავლო დისციპლინათა შორის ფიზიოლოგიას პრიორიტეტული მნიშვნელობა ენიჭებოდა და ჩვენში, დღესაც ასეა, რაც ჩვენი აზრით აფერხებს იმ მიზნებისა და ამოცანების წარმატებით განხორციელებას, რასაც ხელისუფლება უსახავს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემიას. სახელდობრ, იგი სახლმწიფოს მიერ იმიტომ ფინანსდება, რომ ქვეყნას მისცეს მაღალკვალიფიციური მწვრთნელი და ფიზკულტურის მასწავლებელი. ამჟამად ბიოლოგიზებული სასწავლო პროგრამით მიზანს ვერ მივალწევთ, მხოლოდ სათანადო რეფორმის შემთხვევაში, სასწავლო პროგრამის პედაგოგიზაციის პირობებში იქნება შესაძლებელი მაღალკვალიფიციური მწვრთნელებისა და ფიზიკური კულტურის მასწავლებლების მომზადება.

სასწავლო პროგრამების ბიოლოგიზაცია ობიექტური ვითარებით იყო განპირობებული. ცნობილია, რომ დაახლოებით გასული საუკუნის 60-იან წლებში, რუსული შოვინისტური ხელისუფლება რუს ხალხში აქტიურ პროპაგანდას ეწეოდა ეროვნულ-პატრიოტული სულისკვეთების ამაღლების მიზნით. ეროვნული ღირებულებების წარმოჩენის მიზნით, სიყალბესაც კი არ ერიდებოდა. მაგ. ელნათურა ედისონმა კი არა იაბლოჩინამ შექმნა, რადიო — პოპოვმა, ორთქლის მანქანაც თურმე რუსს შეუქმნია და ა. შ. ბუნებრივია, რუსებმა პატივი მიაგეს ი. პავლოვს და მის მეცნიერულ მოძღვრებას ფიზიოლოგიაში, იგი ლამის მეცნიერებათა მეცნიერებად იქნა აღი-

რებული, თუმცა, ის (პავლოვის მოძღვრება) ერთ-ერთი, რიგი-
თი თეორია გახლდათ ფიზიოლოგიაში. სპორტისათვის ფიზი-
ოლოგიის მნიშვნელობის ასეთმა გადაჭარბებულმა შეფასებამ
მძიმე კვალი დააჩნია პედაგოგია-ფსიქოლოგიის განვითარებას,
მათი როლი სპორტის საკითხების თუ პრობლემების კვლევა-
ში უკანა პლანზე იქნა გადაწეული. პედაგოგიკასა და ფსიქო-
ლოგიაში დისერტაციების დამუშავებისას. დისერტანტს დი-
სერტაციაში დიდი ნაწილი უნდა დაეთმო მოპოვებული ფაქტე-
ბის პავლოვის მოძღვრების შუქზე ანალიზისათვის, წინააღ-
მდეგ შემთხვევაში ეს დისერტაციის ნაკლად ჩათვლებოდა.

დღეისათვის ფიზიკური თვისებები, ფიზიკური მომზადე-
ბა, ძირითადად ბიოლოგიურ ასპექტშია განხილული და მიჩნე-
ულია როგორც წმინდა ფიზიკური ფენომენი. მოძრაობის, ფსი-
ქიკურთან კავშირების გარეშე განხილვა და სპორტში მისით
მანიპულირება უარყოფითად აისახება წერთნის (შეჯიბრები-
სათვის მზადების) ოპტიმალურ ორგანიზაციაზე, წარმატებულ
წერთნაზე.

როგორც ზემოთ მივუთითეთ, ქცევის განხორციელება,
ფიზიკური მომზადების გარკვეულ დონეს საჭიროებს. ეს დონე
ფიზიკური ვარჯიშობებით მიიღწევა. მაინც რას წარმოადგენენ
ფიზიკური თვისებები, რა თავისებურებებით ხასიათდებიან ისი-
ნი? ფიზიკური თვისებების ცნების ქვეშ მოიაზრება „მოძრაო-
ბის დისპოზიცია, რომელიც დინამიკაშია მოცემული“¹, იგი
დაბადებიდან ყველა ადამიანს გააჩნია ნასახის სახით და გაპი-
რობებულია თავის ტვინის ანატომიურ-ფიზიოლოგიური ორგა-
ნიზაციით. ნასახების გამოვლენა და განვითარება მთლიანად
დამოკიდებულია ხელსაყრელ პედაგოგიურ გარემოზე. ვ. ნორა-
კიძე ფიზიკურ თვისებებს განიხილავს როგორც მოძრაობის
ზოგად თვისებებს, რომლებიც ვლინდებიან და ვითარდებიან
სწავლისა და ვარჯიშობის გზით (ყველა ავტორი არ ავლებს

¹ ვ. ნორაკიძე, „ზოგადი ფსიქოლოგია“, გამ-ბა „განათლება“, 1989, გვ.
122.

მკვეთრ ზღვარს ვარჯიშსა და ვარჯიშობას შორის, რომ ვარჯიშში მოძრაობის ფორმაა, ვარჯიშობა კი — ამ მოძრაობის — ვარჯიშების დაუფლების პროცესი).

მოძრაობის ყველა თვისება (ფიზიკური თვისებები) სპორტის ნებისმიერი სახეობისთვისაა აუცილებელი (მის გარეშე სპორტიც არ მოიაზრება). საერთოდ, ქცევაში წარმატება (რა თქმა უნდა სპორტშიც) მოითხოვს ფიზიკური თვისებების განვითარების გარკვეულ დონეს, მაგრამ სპორტის სხვადასხვა სახეობებისათვის, ამ თვისებებს ერთნაირი ღირებულება როდი გააჩნია. სპორტში წარმატება ბევრადაა დამოკიდებული იმ ფიზიკური თვისებების განვითარების დონეზე, რომელთაც უპირატესი ღირებულება გააჩნიათ სპორტის მოცემული სახეობისათვის. მაგალითად, სიმძიმეების აწვევისათვის უპირატესი მნიშვნელობა ძალას და სისწრაფეს გააჩნია. სპორტული თამაშებისათვის — მოძრაობისა და რეაქციების სისწრაფეს, გამძლეობას, სიზუსტეს. სპორტული ტანვარჯიშისათვის ძალას, მოქნილობას, კოორდინაციას, სიზუსტეს და ა. შ. პროფესორმა პუნიმ შეისწავლა თუ მოძრაობის რომელ თვისებას გააჩნია უპირატესი მნიშვნელობა სპორტის კონკრეტული სახეობისათვის. მან გაანალიზა სპორტის ოცი სახეობა და მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ სპორტის ოცივე სახეობა საჭიროებს: ძალას, სისწრაფეს, გამძლეობა-ამტანობას და მოხერხებულობა-სიმარჯვეს.

ფიზიკური თვისებების მაქსიმალური განვითარება, ფიზიკური მომზადება-განვითარების ცნების ტოლფასია და წარმოადგენს სპორტსმენის სპორტულ შესაძლებლობათა მაქსიმალური გამოვლენის (მაშასადამე — წარმატების) ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს პირობას.

მოძრაობების ღრმა, მენციერული ანალიზის საფუძველზე ირკვევა, რომ ის მჭიდროდაა დაკავშირებული პიროვნებასთან, მის ფსიქიკასთან, განსაკუთრებით მოტივაციის სფეროსთან. მაგ. მიმიკა-პანტომიმიკა (სახისა და სხეულის გამოსახულები-

თი მოძრაობები) სუბიექტის ემოციურ მდგომარეობას გამოხატავს. სემანტიკური მოძრაობები გარკვეულ აზრს, მნიშვნელობას გამოხატავს. სპორტის სხვადასხვა სახეში შეჯიბრების მსაჯები მრავალი სემანტიკური ხასიათის მოძრაობას იყენებენ, რომელთა საშუალებითაც ხდება კონტაქტების დამყარება და ურთიერთგაგება მსაჯსა და შეჯიბრების მონაწილეებს შორის, ხოლო ამ სემანტიკური მოძრაობების თავისებურებებს სპორტის სახეობის თავისებურებები განაპირობებენ. აქ შეიძლება მაგალითების მოტანა — ღირიჯორი ხელის მოძრაობის საშუალებით „ელაპარაკება“ ორკესტრის წევრებს... მაგ. ფეხბურთში მსაჯის მიერ ორივე ხელის ამართვა და დასტვენა ორივე ხელის ცენტრისაკენ წარმართვა, საფეხბურთო მატჩის დამთავრების მაუწყებელია, თანხმობის ან უარყოფის ნიშნად თავის დაქნევა ან გაქნევა, აპლოდისმენტები, ქუდის მოხდა, ხელის ჩამორთმევა და ა. შ. მიუთითებს იმაზე, რომ მოძრაობებს, რომლებიც ქცევის კომპონენტებად, მის ელემენტებად მოიაზრებიან, მხოლოდ ქცევაში ენიჭებათ აზრი და ღირებულება.

მოძრაობების ჩამოყალიბება მჭიდროდაა დაკავშირებული ადამიანის შრომით საქმიანობასთან. ისტორიული განვითარების პროცესში, შრომითი, სამხედრო თუ სპორტული იარაღების შექმნა განაპირობებდა ამ იარაღების გამოყენებისათვის აუცილებელ, სპეციფიური მოძრაობების ჩამოყალიბება-სრულყოფას. მოძრაობები ფუნქციობას მხოლოდ მოტივირებულ ქცევაში ჩართვის შემდეგ იწყებენ. მოძრაობის ბუნების, მისი რაობის წვდომა, შესაძლებელია მხოლოდ ქცევის სტრუქტურასთან მიმართებაში, სწორედ ქცევის კანონზომიერებები ანიჭებენ მოძრაობებს აზრს, ღირებულებას. პიროვნების აქტივობა-მოქმედებების, მოძრაობის შინაარსი, მისი თავისებურებები, განსაზღვრულია პიროვნების იმ მოთხოვნილებებით, ფიქსირებული განწყობებით, ამოცანებით და მიზნებით, რომელთა საფუძველზეც აღმოცენდება ქცევა. მოძრაობის თავისებურებებს განაპირობებს ამოცანის ანუ მიზნის თავისებურებები. სპორტსმენის

მიზანსწრაფვა გასაოცარ მამობილიზებელ გავლენას ახდენს პიროვნებაზე, მისი სპორტული შესაძლებლობების მაქსიმალურ გამოვლენაზე, შეჯიბრებაში მიღწეულ წარმატებაზე. ერთი სიტყვით, ადამანური მოძრაობები ყალიბდებიან ფსიქიკური ცხოვრების მეორე დონეზე მიმდინარე ქცევებში და ბუნებრივია, ექვემდებარებიან ნებელობის კონტროლს. ამ უკანასკნელით კონტროლირდება არა მხოლოდ მოძრაობის დასაწყისი და დასასრული, არამედ მისი აჩქარება და შენელებაც. თუ ბავშვი მოძრაობებს წინასწარი განზრახვის გარეშე, ფსიქიკური ცხოვრების პირველ დონეზე, იმპულსურ ქცევებში მაგ. თამაშის პროცესში ეუფლება სპორტსმენი მოძრაობას, მოძრაობათა მთელ სისტემას წინასწარგანზრახვით ეუფლება, რაც ფსიქიკური ცხოვრების მეორე დონეზე მიმდინარეობს, სადაც წინა პლანზე ცნობიერება განსაკუთრებით აზროვნება და ნებელობაა წამოწეული. მოძრაობების დაუფლება მათი ვარჯიშობის გზით განვითარება, შეჯიბრებაში წარმატების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პირობაა. ტექნიკური არსენალი, ჩვევები, ფანდები, ფინტები ილეთები, ილეთთა ნაერთები, ცრუ მოძრაობები, კომბინაციები და ა. შ. დაუფლების პროცესი მიმდინარეობს ფსიქიკური ცხოვრების მეორე დონეზე. ბუნებრივია, ჩვევების დაუფლების პროცესშიც ხდება ფიზიკური თვისებების განვითარება. მოძრაობის ყველა ზემოთ აღნიშნული კონკრეტული ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტა მხოლოდ მოტივირებულ ქცევაში ჩართვის შემდეგაა შესაძლებელი. ზემოთაღნიშნულის გამო, სპორტული მოძრაობების საფუძველი მთლიანად პიროვნებაში, მის სტრუქტურაში იმ განწყობებსა და მოთხოვნილებათა სისტემაში უნდა ვეძიოთ, რომლებიც ამ სტრუქტურას, მის თავისებურებებს განსაზღვრავენ.

ფიზიკური თვისებები და პიროვნება

სპორტის სახეობებს ერთმანეთისაგან ის სპეციფიურობები (სპეციფიკები) განასხვავებს, რაც მათ გააჩნიათ — მოძრაობის ფორმა, სირთულე, რომელ ფიზიკურ თვისებას გააჩნია უპირატესობა სპორტის მოცემული სახეობისათვის და ა. შ. ფიზიკური თვისებები, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, არ წარმოადგენენ მხოლოდ ფიზიკურ ფენომენებს, ისინი მჭიდროდ არიან დაკავშირებული პიროვნებასთან, განსაკუთრებით პიროვნების ინტელექტუალურ და ნებელობის სფეროსთან. მაგ., „ფიზიკური გამძლეობა და მოქნილობა — ნებელობის გამძლეობასა და მოქნილობასთან, მოძრაობის სისწრაფე — გადაწყვეტილებისა და აზროვნების სისწრაფესთან, სიმარჯვე (მოხერხებულობა) აღქმასა და აზროვნებასთანაა დაკავშირებული“¹. მართლაც, ძნელი წარმოსადგენია ფიზიკური ძალა ინტელექტუალური და ნებელობითი ძალის გარეშე. ჩვენთვის ცნობილია შემთხვევა, როდესაც საბჭოთა კავშირის პირველობაზე ჭიდაობა სამბოში ფინალურ შეხვედრა ცნობილ ქართველ მოჭიდავესა და მის მეტოქეს შორის, რომელიც, მართალია, ქართველის გამარჯვებით დამთავრდა, ქართველმა ფალავანმა მეტოქე მტკივნეულ ილეთზე (ფანდზე) გამოიჭირა შესაძლებელი იყო წმინდა დამარცხებით დამთავრებულიყო (რაც საქართველოს ნაკრებს გუნდურ პირველობას მოუტანდა) მეტოქემ არაჩვეულებრივი ძალისხმევა, ამტანობა) გამძლეობა გამოავლინა, არ დანებდა მეტოქეს (რაც წმინდად დამარცხების ტოლფასი იქნებოდა) ხელი კი ისე დაიზიანა, რომ საერთოდ ჭიდაობასაც კი დაანება თავი. ამ მაგალითიდან ნათელია, რომ ფიზიკური ძალა ინტელექტუალურ და ნებელობით ძალასთან ერთად ის საფუძველია, რაც ადამიანს გმირობის ტოლფას ქცევას ჩაადენინებს. წმინდა ფიზიკური ძალა, ინტელექტუალური და ნებე-

¹ ვ. ნორაკიძე, „ზოგადი ფსიქოლოგია“, გამ-ბა „განათლება“, 1989 წ., გვ. 128.

ლობითი ძალის გარეშე, იმ უხეშ, ფიზიკურ რეალობად რჩება, რაც ვერანაირ დადებით გავლენას ვერ მოახდენს შეჯიბრებაში სპორტსმენის წარმატებაზე. სპორტის, განსაკუთრებით ორთაბრძოლის სახეები, სპორტსმენისაგან მოითხოვს შეჯიბრების ცვალებად სიტუაციებში, მოვლენების ელვისებურ აღქმას, ანალიზს, სწორი გადაწყვეტილებების მიღებას და განხორციელებას, მაგ. მეტოქის ტაქტიკის სწრაფი აღქმა, ანალიზი, კორექცია საკუთარ ტაქტიკაში, ან ახალი ტაქტიკური სქემის სწრაფად მოაზრება და მისი განხორციელება. სპორტში, განსაკუთრებით შეჯიბრებისას, ხშირად იქმნება გაუთვალისწინებელი, მოულოდნელი ობიექტური თუ სუბიექტური ხასიათის დაბრკოლებები, სირთულეები, ბარიერები, რომელთა დაძლევა-გადალახვა მოითხოვს სპორტსმენის ნებელობის მაქსიმალურ ძალისხმევას, რაშიდაც კუნთური ძალისხმევააა ჩართული. სპორტულ შეჯიბრებებში განსაკუთრებით, სპორტის ორთაბრძოლისა და გუნდურ სახეობებში, ხშირად იქმნება ექსტრემალური, მრავალფეროვანი და მრავალრიცხოვანი სიტუაციები, საიდანაც თავის დაღწევა, სპორტსმენისაგან მოითხოვს სიმარჯვეს, მოხერხებლობას — იმპროვიზაციას (ეს ორი ფიზიკური თვისება ხანგრძლივობით განსხვავდება, გამძლეობა შედარებით ხანგრძლივია, ამტანობა კი — ხანმოკლე). ძალა, მოძრაობისა და რეაქციის სისწრაფე გამძლეობა, ამტანობა, მოქნილობა, კოორდინაცია და სხვა. რეალიზაციას მოტივირებულ ქცევაში ახდენენ. ამ რეალიზაციის გარეშე ისინი ქცევის მხოლოდ პოტენციურ კომპონენტებად დარჩებოდნენ. სპორტული წერტილის შინაარსია ფსიქიკურთან ერთიანობაში მყოფი ფიზიკური თვისებების გაუმჯობესებისაკენ, სრულყოფისაკენ მიმართული მოქმედებები — ვარჯიშობები. სპორტის სხვადასხვა სახეში ამ თვისებებს, (როგორც ფიზიკურს ასევე — ფსიქიკურს) თავისებური როლი და ღირებულება ეკისრება ამ თვისებების ტოლი ქცევების სტრუქტურას, რითაც იგი განსხვავდება სხვა ქცევის სტრუქტურებისაგან. სწორედ ეს სტრუქტურა განსაზღვრავს

ფიზიკური თვისებების სპორტის სახეებისადმი შესატყვისად – შესაბამისად ჩამოყალიბებას. ფიზიკური მომზადება, შეჯიბრებისათვის მზადების უმნიშვნელოვანესი ეტაპია, რაც ფიზიკური თვისებების სისტემატური ვარჯიშობებით მიიღწევა. შეჯიბრებისათვის მზადების პროცესს და შეჯიბრებას ერთ მთლიან ქცევად – სპორტულ ქცევად აყალიბებს შეჯიბრებაში წარმატების მოთხოვნილება. ამ უკანასკნელს კი – როგორც პირადი, ასევე – საზოგადოებრივი მოთხოვნილებათა სისტემა. აღნიშნულის გამო, როგორც ქცევის, ასევე მისი მოტორული კომპონენტების კვლევა, მოტივაციის სფეროს გათვალისწინების გარეშე ყოველად გაუმართლებელია და ზიანის მომტანი. ფიზიკური თვისებების, ვარჯიშობის პროცესი, თვითონ შეიძლება იქცეს აზრის, ღირებულების მატარებელ ქცევად, რაც ფსიქიკური ცხოვრების მეორე დონეზე მიმდინარეობს. ცალკეული ფიზიკური თვისების თავისებურებებს სპორტის სახეობის სტრუქტურული თავისებურებები განაპირობებენ, მაგალითად სისწრაფე, რასაც ავითარებს კრივი, განსხვავდება სისწრაფისაგან, რასაც კალათბურთი ან 100 მეტრზე რბენა ავითარებს. მაგალითად, კრივში სისწრაფე ვითარდება რთულ გამლიზიანებულზე, ვთქვათ, მეტოქის მიერ მიყენებული დარტყმების აცილების პროცესში. სპრინტში სისწრაფე მარტივ გამლიზიანებულზე ვითარდება (სასტარტო გასროლის შემდეგ). ყველა ფიზიკური თვისების განვითარება სპეციალურ ვარჯიშობას მოითხოვს, მაგრამ იგი ვითარდება, სრულყოფილი და მტკიცე ხდება ჩვევების დაუფლების პროცესშიც. ამგვარად, ჩვევისა და ფიზიკური თვისების სრულყოფის პროცესი ურთიერთისაგან მოუწყვეტელი პროცესია. „მხოლოდ ჩვევისა და მოძრაობის, თვისებების ჰარმონიული, ურთიერთისაგან მოუწყვეტელი განვითარება უზრუნველყოფს სპორტში წარმატებებს“¹. ქცევის განხორციელების საშუალებები – სპორტული ტექნიკაა, ის

¹ ე. ნორაკიძე, „ზოგადი ფსიქოლოგია“, გამ-ბა „განათლება“, 1989 წ., გვ. 129.

ასპარეზია, სადაც ვლინდება სპორტსმენის ფიზიკური თვისებები, ხოლო ჭეშმარიტ თვისებებად იმ შემთხვევაში ჩაითვლებიან, თუ დაკავშირებული იქნებიან პიროვნების მიზნებთან, ცოდნა-ჩვევებთან, გამოცდილებასთან, რაც გარკვეულ წილად დადებით გავლენას ახდენს სპორტსმენის კვალიფიკაციის ფორმირებაზე.

სპორტული დახელოვნება.

სპორტსმენის დახელოვნება, შეჯიბრებაში წარმატების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პირობაა, ამიტომ შეჯიბრებისათვის მზადების პერიოდში მას საგანგებო ყურადღება ექცევა. მაინც რა არის სპორტული დახელოვნება, როგორ უნდა გავი-აზროთ სპორტული დახელოვნება, სპორტის ამა თუ სახეში? როგორც ცნობილია, წერთნა იმის შემდეგ იწყება, როდესაც სპორტსმენი დაუფლებულია იმ ჩვევებს, ტექნიკურ არსენალს, რის გარეშეც, არანაირი ქცევა არ გახორციელდება. ცხადია, ჩვევის დაუფლებას და ფიზიკური თვისებების განვითარებას მაშინ აქვს გამართლება, თუ ისინი ხელს შეუწყობენ სპორტული შესაძლებლობების სრულყოფა-დახელოვნებას, ჩვევის შემუშავების, ფიზიკური თვისებების განვითარების და მოძრაობათა სტრუქტურის დაუფლების პროცესი, ერთი მთლიანი და უწყვეტი პროცესია, რომელთა აღნიშნული კომპონენტები ერთმანეთის სრულყოფასაც განაპირობებენ. სპორტული დახელოვნება ფსიქოლოგიურ ასპექტში გაგებული უნდა იქნეს შემდეგნაირად: თუ სპორტსმენი ჩვევას ეუფლება ისეთ დონეზე, რომ დაუფლებულ ჩვევას წარმატებით იყენებს, ნებისმიერ დროს და ნებისმიერ პირობებში, ადვილად ახერხებს გამომუშავებული ჩვევის საფუძველზე ახალი, მონათესავე ჩვევის სწრაფად დაუფლებას ასეთ სპორტსმენზე შეიძლება ითქვას, რომ ის დახელოვნებულია. სპორტული ქცევის სრულყოფის გამოვლენას წარმოადგენს ე. წ. „სპორტულ ფორმაში“ ყოფნა.

ძერებს ადგილი აქვს პიროვნებაშიც სახლდობრ, ადგილი აქვს სპორტსმენის მთლიანი პიროვნების ფსიქო-ფიზიკური შესაძლებლობების იმგვარ მობილიზაციას, აწყობას, რაც ქცევაში ამ შესაძლებლობების მაქსიმალურ რეალიზაციას განაპირობებს. ფორმაში ყოფნის ვარჯიშობისას, გარდა აღნიშნულისა, ხდება არა მხოლოდ დაუფლებული მოძრაობების შემდგომი განმტკიცება და შესატყვისი განწყობების მტკიცედ დაფიქსირება, არამედ ხდება „ამ ფიქსირებული განწყობების ფართო დიფერენციაცია“¹. შეჯიბრების ცვალებადი სიტუაციები, ბუნებრივია მოითხოვს სპორტული სტრუქტურის ელასტიკურობას და პლასტიკურობას, წინააღმდეგ შემთხვევაში სპორტსმენი შეცვლილ სიტუაციას ადექვატური ქცევით ვერ უპასუხებს. შეჯიბრების ცვალებადი სიტუაციები მოითხოვენ ქცევის სტრუქტურის შემადგენელი ნაწილების ხელახალ გადაჯგუფებას. თუ ერთ სიტუაციაში წინა პლანზე წამოწეული იყო ვთქვათ, სისწრაფე, მეორე სიტუაციაში წინა პლანზე წამოიწევს ძალა, გამძლეობა, სიმარჯვე და ა. შ. მაგრამ ყოველივე ეს იმ შემთხვევაში იქნება შესაძლებელი, თუ მოხერხდება, შეცვლილი სიტუაციის შესატყვის განწყობაზე გადანაცვლება. აღნიშნულ ვითარებაში წარმატებით თავის გართმევა, დიდადა დამოკიდებული შეჯიბრების ცვალებად სიტუაციებში წამოჭრილი საკითხებისა და პრობლემების გადაჭრის უნარის განვითარებაზე. აღნიშნულის გარეშე სპორტსმენის ოსტატობა, დახელოვნება, არ მოიაზრება. ასეთი სპორტსმენი (თუ ფანტაზიის დონეც უწყობს ხელს) შედარებით ადვილად იყენებს იმპროვიზაციას, როდესაც სტანდარტული საშუალებები საკმარისი არაა, შექმნილი არასტანდარტული სიტუაციიდან თავისი დასაღწევად იგი ექსპრომტად ქმნის ახალ საშუალებებს, ხერხებს, რაც სხვა ვითარებაში არ გამოუყენებია ან იშვიათად იყენებდა (მაყურებელი იმპროვიზაციის გამო სპორტულ შე-

¹ ვ. ნორაკიძე, „ზოგადი ფსიქოლოგია“, გამ-ბა „განათლება“, თბილისი, 1989 წ., გვ. 131.

ჯიბრებას სანახაობით ფუნქციასაც ანიჭებს). სწორედ ესეც წარმოადგენს დახელოვნებული სპორტსმენის ერთ-ერთ არსებით ნიშანს. ფორმაში ყოფნისა და დახელოვნების ფსიქოლოგიური ანალიზის საფუძველზე ნათელი ხდება, რომ შეჯიბრებისათვის მზადების პროცესში ადგილი აქვს არა მხოლოდ მოძრაობის თვისებების სრულყოფა-განვითარებას, არამედ სპორტსმენის პიროვნების ფსიქო-ფიზიკური ძალების ისეთ-გვარ აწყობას, მობილიზაციას, განწყობას, რაც უზრუნველყოფს შეჯიბრების ექსტრემალურ ვითარებაში წამოჭრილი ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტისათვის საჭირო პიროვნული თუ ფიზიკური ძალების მაქსიმალურ მობილიზებას და მის რეალიზებას.

ფიზიკური მომზადების სახეები.

სპორტში არჩევენ ფიზიკური მომზადების ორ სახეს: ზოგად – (საერთო)სა და სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებას. ეს უკანასკნელი ეფუძნება ზოგად ფიზიკურ მომზადებას. ზოგად ფიზიკურ მომზადებაში გამოიყენება ისეთი მოძრაობები, ვარჯიშები, რომლებიც მეტ-ნაკლებად ავითარებს სპორტსმენის ყველა ფიზიკურ თვისებას, რისთვისაც მიმართავენ კროსებს, რბენებს სხვადასხვა მანძილზე, ვარჯიშობები სხვადასხვა სპორტული იარაღების გამოყენებით – ტანვარჯიშული იარაღები, თავისუფალი ვარჯიშები და ა. შ. ჩვენში სამწუხაროდ მწვრთნელები ძირითადად ზრუნავენ ზოგად ფიზიკურ მომზადებაზე, მაგრამ მხოლოდ ზოგადი ფიზიკური მომზადებით, მაღალი სპორტული შედეგები არ მიიღწევა. სპორტში წარმატებებს ზოგად ფიზიკურ მომზადებასთან ერთად, სპეციალური ფიზიკური მომზადება განაპირობებს. პირველ რიგში უნდა დადგინდეს სპორტის მოცემული სახეობისათვის უპირატესი მნიშვნელობის ფიზიკური თვისებებიდან, რომელი თვისება სა-

ჭიროებს განვითარებას. აღნიშნული თვისების განვითარება წარმოებს სპორტის მოცემული სახეობისათვის დამახასიათებელი, სპეციფიური მოძრაობების გამოყენებით, მაგ., სპორტულ თამაშებში ბურთის მიღებასა და ზუსტ გადაწოდებაში ბურთის კალათში ჩაგდებისას თუ კარში გატანისას. ერთი სიტყვით, სპორტსმენის ფიზიკური მომზადება, ფიზიკური თვისებების განვითარების ღონეზუა დამოკიდებული ფიზიკური მომზადების პროცესი გვემაზომიერი, მიზანმიმართული და მალალპროდუქტიული რომ გახდეს, ამისათვის ფსიქოლოგიური პორტრეტების მსგავსად უნდა შეიქმნას სპორტსმენის ფიზიკური მომზადების პორტრეტი, სადაც მითითებული იქნება პორტის მოცემული სახეობისთვის უპირატესობის მქონე ფიზიკური თვისებები და მათი განვითარების ღონე, რეკომენდაციებში მითითებული იქნება ხარეეზები ფიზიკურ თვისებებში და მათი გამოსწორების გზები.

სპორტსმენის ბეჟნიკური მომზადების ფსიქოლოგიური თავისებურებები

ისტორიული განვითარების პროცესში ადამიანს ჩამოუყალიბდა აქტივობის მოთხოვნილება, რომლის რეალიზაციასაც ახდენდა ინსტიქტებში, რეფლექსებში და განსაკუთრებით — ქცევებში. როგორც ზემოთ მიუთითეთ, ქცევა ისეთი მოქმედებაა, რომელშიც ადამიანი იკმაყოფილებს კონკრეტულ მოთხოვნილებას. ნებისმიერი ქცევის, ფსიქოლოგიური ანალიზის საფუძველზე, მასში შეიძლება გამოვყოთ ისეთი მოქმედებები, რომელთა შესრულება არ საჭიროებს პიროვნების აქტიურ ჩარევას, მოქმედებაზე ცნობიერების ნებისმიერ აქტიურ წარმართვას. ასეთი მოქმედებები ფსიქოლოგიაში ჩვევის სახელწოდებითაა ცნობილი. ჩვევა, ესაა ქცევის ავტომატიზებული კომპო-

ნენტი, რომელიც სწავლისა და ვარჯიშობის გზით შეიძინება. ჩვევის ცნების დეფინიციას ყველა ავტორი არ იზიარებს, მაგალითად, რუს კოლეგებს მიაჩნიათ, რომ ყველა ჩვევა არაა ავტომატიზებული. ისინი აცხადებენ, რომ „Новыки судейства в спорте это такие действия, которые по самому своему существу не могут проводиться автоматически, так как способы выполнения их требуют активного участия сознания“¹, ისინი თვლიან, რომ ავტომატიზებულობა ჩვევისათვის არ არის არსებითი, განსაკუთრებით კი სპორტული ჩვევებისათვის. ჩვენი აზრით, რუსი კოლეგების ასეთი მტკიცება შედეგია იმისა, რომ მათ მიერ არ არის გავლებული მკვეთრი ზღვარი ქცევისა და ჩვევას შორის ქცევა და ჩვევა არ არის იდენტური ცნებები. ერთი და იგივე ჩვევით მრავალი განსხვავებული ქცევა სრულდება და პირიქით, ერთი და იგივე ქცევის განხორციელება მრავალი განსხვავებული ჩვევითაა შესაძლებელი. ჩვევის ავტომატიზებულობა ჩვევის ერთ-ერთი ღირებულებაა ის დროისა და ენერჯის ხარჯვის ეკონომიას განაპირობებს. ავტომატიზებულობა, პარალელურად, განსხვავებული სახის ქცევების შესრულების შესაძლებლობასაც იძლევა, მაგ., ფეხბურთში ბურთის ტარება და იმავე დროს „მოედნის ხედვა“ (მოედანზე განლაგებული პარტნიორისა და მეტოქეების შემჩნევა) და ა. შ. ჩვენთვის ისეთი შემთხვევებიცაა ცნობილი, როდესაც ჩვევის პროცესში ცნობიერების ჩარევას ჩვევის დეზორგანიზაცია გამოუწვევია, მაგალითად, საჩვენებელ სპორტულ გამოსვლებში (ზეიმებში) სპორტსმენს, ვთქვათ ტანმოვარჯიშეს, ვვალევა მაყურებელთა წინაშე წარსდგეს ვარჯიშთა ისეთი კომბინაციით, რომელიც მაყურებლის აღტაცებას გამოიწვევს. აღნიშულის გამო, სპორტსმენი ცდილობს განსაკუთრებულად კარგად შეასრულოს ვარჯიშთა კომბინაცია. იგი გარკვეულწილად ახდენს ჩვევის ობიექტივაციას და

¹ Психология, под общей редакцией профю П. А. Рудика, М., "Физико и спорт", 1974, стр. 414.

სწორედ ამის გამო კარგად შესრულების ნაცვლად უფრო „ცუდად ასრულებს“ მოძრაობას.

როგორც ჩვენს მიერ ზემოთ მოტანილი ჩვევის ცნების განსაზღვრებიდან ირკვევა: 1. ჩვევა წარმოადგენს ქცევის კომპონენტს, 2. რომ იგი ავტომატიზებულია და 3. ჩვევა სწავლისა და ვარჯიშობის გზითაა დაუფლებული.

ქცევისა და ჩვევის ურთიერთობა.

ჩვევა ქცევის განხორციელების იარაღი, საშუალებაა. რაც მეტი ჩვევა აქვს სპორტსმენს, რაც უფრო მდიდარი ტექნიკური არსენალი გააჩნია, მით უფრო მეტი შანსი აქვს წარმატებით გადაწყვიტოს მის წინაშე დასმული ამოცანები. როგორც ზემოთაც მივუთითეთ, ჩვევა აზრს, ღირებულებას, მოტივირებულ ქცევაში ჩართვის შემდეგ იძენს. თავისთავად ჩვევას, ეთქვამთ, ხელყირაში დგომას არაერთი აზრი არა აქვს, მაგრამ ღირებულად გადაიქცევა თუ იგი სრულდება შეჯიბრების პროცესში, როდესაც მას აფასებს მსაჯთა ბრიგადა ანდა თუ იგი სრულდება ფიზიკური განვითარების ნებისმიერი სხვა მიზნით. ქცევა და ჩვევა ორგანული კავშირია ერთმანეთთან, ისინი ერთმანეთის გარეშე არც არსებობენ. მართალია, ჩვევების დაუფლებას ბავშვობის ასაკში, თამაშშიც აქვს ადგილი, მაგრამ სპორტში, როგორც წესი, სწავლებისა და ვარჯიშობის გზით მიმდინარეობს. აღსანიშნავია, რომ ქართულ სპორტში ჩვევების დაუფლების პროცესი, გარკვეული ხარვეზებით მიმდინარეობს, ამიტომ ვფიქრობთ, ხარვეზების დროული გამოვლენა და მისი აღმოფხვრის ღონისძიებათა დასახვა და პრაქტიკაში გათვალისწინება კეთილად წაადგება სპორტსმენის ტექნიკურ მომზადებას. მაინც რა ხარვეზები შეინიშნება ჩვენში, ახალი მოძრაობის ჩვევების დაუფლების, პროცესში? ამისათვის გავიხსენოთ, როგორ მიმდინარეობს აღნიშნული პროცესი სპორტულ პრაქტიკაში.

მწვრთნელი ჩვევის დაუფლების პროცესს იწყებს დასაუფლებელი მოძრაობის ჩვენებით, თუ თვითონ არ შეუძლია ჩვენება, ამას ასრულებინებს სხვა აღსაზრდელს, თუ არ არის ამის შესაძლებლობაც, მაშინ იგი იყენებს ვიდეო ტექნიკას, შენელებულ კადრებს ან სხვა რაიმე თვალსაჩინო მასალას: ფოტოებს, ცხრილებს, დიაგრამებს და ა. შ. ჩვენების შემდეგ მწვრთნელი თხოვს აღსაზრდელებს, რიგრიგობით შეასრულონ დასაუფლებელი მოძრაობა. მოძრაობის (განსაკუთრებით თუ ის რთულია) პირველად შესრულებას, ბუნებრივია, თან ახლავს შეცდომები ხარვეზები, რომელთა შესახებაც მწვრთნელი მოუთხრობს თავის აღსაზრდელებს, მიუთითებს იმ მიზეზებს, რამაც ეს შეცდომები, ხარვეზები განაპირობა, დაუსახავს მათი აღმოფხვრის საშუალებებს, გზებს. ასე გრძელდება მოძრაობის ყოველი შესრულებისას მანამდე, სანამ დასაუფლებელი მოძრაობა არ გათავისუფლდება შეცდომებისაგან, სანამ ის არ შესრულდება ლაღად, სწრაფად, მსუბუქად, დაძაბულობის გარეშე ე. ი. სანამ არ მიიღებს ჩვევის სახეს. ჩვევის დაუფლების აღნიშნული სქემა ჩვენთვის მიუღებელია, რადგანაც: 1. დაუფლების პროცესი სავსეა ცდისა და შეცდომის ელემენტებით, რაც განაპირობებს ამ გზით დაუფლებული ჩვევის შეჯიბრების ცვალებად და ექსტრემალურ პირობებში წარმატებით გამოყენების შესაძლებლობის მნიშვნელოვნად დაქვეითებას. 2. შესრულებული მოძრაობის მწვრთნელის მიერ შეფასებით, მწვრთნელი აღსაზრდელებს ართმევს დამოუკიდებლობას და განსაკუთრებით, შინაგან აქტივობას, რადგანაც აღსაზრდელის გასაკეთებელს მწვრთნელი აკეთებს. აღნიშნული ვითარება პედაგოგიური თვალსაზრისით გაუმართლებელია, შედეგებიც შესატყვისი. როგორც ირკვევა, შეჯიბრების ცვალებად, ექსტრემალურ სიტუაციებში, აღნიშნული წესით დაუფლებული ჩვევების გამოყენების შესაძლებლობა მნიშვნელოვნადაა დაქვეითებული, რაც შესატყვისად აისახება სპორტულ შედეგებზე. აღნიშნული ვითარებიდან გამოსავალი ჩვევის შემუშავების ჩვენული სქემაა.

მიგვაჩნია, რომ ნებისმიერი ჩვევის შემუშავებას წინ უნდა უსწრებდეს შემდეგი სამი სახის ამოცანის გადაჭრა: 1) სპორტსმენს ნათელი წარმოდგენა უნდა შეეუქმნათ დასაუფლებელი მოძრაობის შესახებ, მას უნდა შეეძლოს გონების თვალთ ნათლად დაინახოს დასაუფლებელი მოძრაობის როგორც დასაწყისი, ისე, მიმდინარეობა და დასასრული. ასეთი მიდგომა მნიშვნელოვნად ზრდის ნებისმიერ დროსა და პირობებში ჩვევის წარმატებით გამოყენების შესაძლებლობას. გარდა აღნიშნულისა, მნიშვნელოვნად იზრდება იდეომოტორული წერტილის ეფექტურობა 2) ადამიანი მეტნაკლებად პრაგმატიკოსია. დასამალი არ არის, რომ იგი ყურადღებას იჩენს იმათ მიმართ, რომელთაც მისთვის განსაკუთრებული ღირებულება გააჩნია, ამიტომ სპორტსმენს უნდა გაეუცნობიეროთ თუ რა ადგილს დაიკავენ დასაუფლებელი მოძრაობა მის ტექნიკურ არსენალში რას სარგებლობას მოუტანს მას, რა როლს ითამაშებს ის სპორტსმენის წარმატებებში და 3) სპორტსმენმა მწვერთნელისაგან დეტალური ინფორმაცია უნდა მიიღოს, თუ როგორ უნდა შეასრულოს მოძრაობა, ვთქვათ, როგორ უნდა შესრულდეს ორძელზე მკლავებჯენიდან გაქნევით წინქნევზე აბჯენი, უკუქნევით ხელყირა. ცოდნა იმისა თუ რას უნდა დაეუფლო, რატომ უნდა დაეუფლო და როგორ უნდა დაეუფლო, არ ნიშნავს იმას, რომ ჩვევას დაუფლებულნი ვართ. აღნიშნული მიდგომით ჩვენ ვქმნით დასაუფლებელი მოძრაობის იდეალურ მოდელს, სწორედ ამით განსხვავდება ადამიანი სხვა ცოცხალი არსებისაგან (ვთქვათ ფუტკრისაგან, რომელიც საკმაროდ რთულ არქიტექტორულ ნაგებობას ქმნის ფიჭვის სახით) ადამიანიც სანამ რაიმეს შექმნიდეს, ააშენებდეს, მანამდე თავის თავში აკეთებს, ქმნის პროექტს და მერე ააშენებს. გარდა აღნიშნულისა, ჩვევის შემუშავების პროცესში მოდელი დასაუფლებელ მოძრაობასთან შედარების შესაძლებლობას იძლევა, რაც დასაუფლებელი მოძრაობის კორეგირების საწინდარია. ერთი სიტყვით, ჩვევის დაუფლების დასაწყის ეტაპზე, სპორ-

ტსმენმა, თეორიულ პლანში შესანიშნავად უნდა იცოდეს: რას, რატომ და როგორ უნდა დაეუფლოს.

მომდევნო ეტაპზე, სპორტსმენი, პირველად ასრულებს მოძრაობას. სპორტსმენის მიერ მოძრაობის პირველად შესრულებას, ბუნებრივია, თან ახლავს დაძაბულობა, ზედმეტი და არასწორი მოძრაობები და სხვა მრავალი. მწვრთნელმა თვითონ კი არ უნდა მიუთითოს სპორტსმენს დაშვებული შეცდომები, არამედ უნდა მოთხოვოს მას, თვითონ შეაფასოს შესრულებული მოძრაობა, მიუთითოს ის მიზეზები, რამაც მოძრაობის მცდარად შესრულება განაპირობა. აღნიშნულ ეტაპზე მწვრთნელისა და აღსაზრდელის შეფასებები იშვიათად ემთხვევა ერთმანეთს. არდამთხვევის შემთხვევაში, მწვრთნელს სათანადო კორექციები შეაქვს ჩვევის დაუფლების პროცესში. ერთობლივად ხდება მოძრაობის არასწორი შესრულების მიზეზების გამოვლენა და მათი გამოსწორება, აღმოფხვრის გზების დასახვა. სპორტსმენს, ჩვევის დაუფლების პროცესში მრავალჯერ უწევს დასაუფლებელი მოძრაობის შესრულება, შესრულება არ გულისხმობს მხოლოდ დასაუფლებელი მოძრაობის გამეორებას, მეორდება მხოლოდ მოძრაობები, მაგრამ რამდენადაც ეს მოძრაობები სხვადასხვა ამოცანებითა და მიზნებით ზორციელდება, ამდენად მათ სხვადასხვა ფსიქოლოგიური დატვირთვაც გააჩნიათ. ჩვევის დაუფლების პროცესში, ერთი და იმავე მოძრაობით ვახორციელებთ განსხვავებულ ქცევებს, რასაც მიყვევართ ჩვევის ჩამოყალიბებამდე. ჩვევის დაუფლების პროცესი, ფაქტობრივად, ვარჯიშობის პროცესია. ვარჯიშობა მოძრაობათა ისეთ გამეორებას ეწოდება, რომლის მიზანსაც შეადგენს მოძრაობის ჩვევის დაუფლება. ცნობილი ქართველი ფსიქოლოგი ზ. ზოჯავა არჩევს ვარჯიშობის ორ სახეს, სწავლით ვარჯიშობის და ფორმაში ყოფნის ვარჯიშობას. ამ უკანასკნელთან მაშინ გვაქვს საქმე, როდესაც ადგილი აქვს არა ახალი მოძრაობის დაუფლებას, არამედ მიღწეულის შენარჩუნებას. მაგ. ტანმოვარჯიშე, სავალდებულო და ნებისმიერი

პროგრამას ასრულებს ათ-ათ ქულაზე, შეჯიბრება კი აქვს ვთქვათ, ერთი თვის შემდეგ. ცხადია, სპორტსმენი არ წყვეტს ვარჯიშობას (წერთნას), იგი აგრძელებს ვარჯიშობას – შეჯიბრებისათვის მზადების მიზნით, მაგრამ ყველაფერი ეს კეთდება სპორტული ფორმის შენარჩუნების ამოცანით, თუმცა ამ დროს ადგილი აქვს სპორტული ფორმის განმტკიცებას, პიროვნული ძალების მზადყოფნის მდგომარეობაში მოყვანას და შენარჩუნებას. აღსანიშნავია, რომ ჩვევის დაუფლების საწყისი ეტაპი უფრო პროდუქტულია, ვიდრე-ბოლო ეტაპი, რადგანაც ვარჯიშობის დასაწყისში სპორტსმენი აგნებს მოძრაობის ოპტიმალური შესრულების ხერხებს, რაც ხელს უწყობს მოძრაობის პროდუქტულ დაუფლებას. ჩვევის დაუფლების ბოლო სტადია ჩვევის განმტკიცებისა და ავტომატიზების სტადიაა.

გამომუშავებული ჩვევა ზოგად კანონზომიერებებს ექვემდებარება: 1. ჩვევის დაუფლების პროცესში, სპორტის ყველა სახეში მოძრაობის შესრულების დრო იკლებს, მოძრაობის ჩვევები სრულდება სწრაფად, 2. მნიშვნელოვნად იკლებს დაშვებულ შეცდომათა რაოდენობა, მოძრაობა სრულდება სრულად – არც აკლებს და არც უმატებს რაიმეს. სპორტსმენი ჩვევას ასრულებს: სწრაფად, დაძაბულობის გარეშე, თავისუფლად, ლაღად, ენერჯის ზედმეტი ხარჯვის გარეშე.

ჩვევის განვითარების უთანაბრობა

ჩვევის დაუფლების პროცესი რაც სპორტსმენისაგან მოძრაობის – ვარჯიშთა (მოძრაობის ფორმაა) მრავალგზის შესრულებას მოითხოვს, ყოველი შესრულებისას ერთნაირი ღირებულების არ არის. მოძრაობის ყოველი მომდევნო შესრულება ყოველთვის წინა შესრულებაზე უკეთესი არ არის. ერთი სიტყვით, ჩვევის განვითარების მრუდი, უწყვეტი აღმასვლით კი არ ხასიათდება, არამედ – ზიგზაგებით. ჩვევის განვითარება უთანაბრო ხასიათისაა. აღნიშნულ მოვლენას უნდა იცნობდეს მწვრთნელი, მას არ უნდა გაუკვირდეს თუ აღსაზრდე-

ლი, ვარჯიშობაზე უარესად შეასრულებს ვარჯიშს (მოძრაობას) ვიდრე წინა ვარჯიშობაზე ასრულებდა და ამაზე არ უნდა მოახდინოს მკვეთრი ნეგატიური რეაქცია.

ჩვევის განვითარებაში, უთანაბრობას ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორები განაპირობებენ. ობიექტური ფაქტორებიდან მნიშვნელოვანია მეტეოროლოგიურ-კლიმატური პირობები. მაგალითად, თუ ჩვევის დაუფლება დაწყებულია წყნარი და თბილი, ხელსაყრელი ამინდის პირობებში და გრძელდება ქარში, წვიმაში, ყინვაში და ა. შ. განვითარების მრუდის გაუარესება „გარანტირებულია“. ობიექტურ ფაქტორებს განეკუთვნება აგრეთვე სწავლების მეთოდის შეცვლა, განათებისა თუ ენტილაციის ხარისხი. ეთქვას, ტანვარჯიშის სასპორტო დარბაზში ტანვარჯიშული იარაღების – ღერძი, ორძელი, რგოლები და ა. შ. განლაგების შეცვლა და სხვა მრავალი.

სუბიექტური ფაქტორებიდან აღსანიშნავია: ინტერესის გაგების, შესწავლის, გაცნობის და ა. შ. დაკარგვა, სპორტულ შედეგს აუარესებს. ცუდი გუნება-განწყობილება შედეგს აუარესებს და – პირიქით, აკვიატებული წარმოდგენები უარყოფითი ემოციები, მწუხარება, სევდა და ა. შ. შესაბამის გავლენას ახდენს სპორტულ შედეგზე და ა. შ. გუნება-განწყობილება, სიცოცხლისათვის სახიფათო მოძრაობის შესრულებასთან დაკავშირებული შიში (მაგალითად, ტანვარჯიშში, კრივში, ჭიდაობაში და ა. შ.), დაურწმუნებლობა საკუთარ შესაძლებლობებში, ფსიქიკური ტრავმა და ა. შ. შესაბამისად აისახება ჩვევის განვითარების მრუდზე.

როგორც ზემოთაც აღვნიშნეთ, ჩვევის დაუფლების პროცესში ადგილი აქვს, როგორც წინსვლას, ასევე – უკუსვლას, მაგრამ ზოგჯერ ადგილი აქვს ერთ დონეზე შეჩერებასაც... არც წინსვლას, არც უკუსვლას, რასაც ფსიქოლოგიაში პლატოს უწოდებენ. პლატო დროებითი შეჩერებაა. ჩვევის განვითარებაში, პლატოს ადგილი აქვს რთულ მოძრაობებში, რაც ეფუძნება მარტივ მოძრაობებს რომლებიც ჯერ კიდევ არ არი-

ან ავტომატიზებული, რის გამოც ისინი (მარტივი მოძრაობები) სპორტსმენის აქტიურ ჩართვას საჭიროებენ, როგორც კი მარტივი მოძრაობები ავტომატიზებული ხდებიან, პლატო ირ-
ლვევა. რთული ჩვევების დაუფლების პროცესში, პლატო შე-
საძლოა აღმოცენდეს ჩვევის შემადგენელი ნაწილების დაბალი
კოორდინაციის გამო. მაგ. ჩვევის კომპონენტებზე ყურადღების
გადამეტებით მიპყრობა, დაშვებული შეცდომის გადატანა სხვა
კომპონენტებზე და ა. შ.

ჩვევის გადატანა და შერევა

გამომუშავებული და განმტკიცებული ჩვევა გავლენას
ახდენენ ერთმანეთზე. ეს გავლენა განსაკუთრებით თვალსაჩი-
ნოა ახალი ჩვევის დაუფლების პროცესში. ძველი გამომუშავე-
ბული ჩვევა გავლენას ახდენს ახალი ჩვევის შემუშავებაზე. ეს
გავლენა ერთ შემთხვევაში დადებითია, მეორე შემთხვევაში —
კი უარყოფითი. ძველი ჩვევის დადებით გავლენას ახალი ჩვე-
ვის გამომუშავებაზე გადატანა ეწოდება, ხოლო უარყოფით
გავლენას — შერევა. სპორტში ამ ფაქტის ცოდნა განაპირო-
ბებს ჩვევების დაუფლების პროცესის დარეგულირებას. სპორ-
ტში მრავალი ფაქტია ცნობილი ასეთი გავლენებისა, მაგ. კა-
ლათბურთელებმა, რომლებმაც პერსპექტივა დაკარგეს კალათ-
ბურთში, შესანიშნავად გამოიჩინეს თავი ხელბურთში, რადგა-
ნაც მოხდა კალათბურთის ჩვევების გადატანა ხელბურთში,
რომლებიც საერთოა კალათბურთისა და ხელბურთისათვის.
სახელურებიან ტაიჭზე, მარცხენა ან მარჯვენა ფეხის უკუ-
ფერხმოვლები დადებითად მოქმედებს გაგვერდმოვლების ჩვევის
დაუფლებაზე და ა. შ. ინტერფერენცია გამომუშავებული ჩვე-
ვის უარყოფითი გავლენაა სხვა ჩვევის დაუფლების პროცეს-
ზე. მაგალითად, თუ თავისუფალი ან ქართული სტილის მო-
ჭიდავე გადადის ბერძნულ-რომაული სტილის ჭიდაობაში, არ

უნდა გაგვიკვირდეს თუ იგი გამოიყენებს ფანდებს – მაგ. ფენის გამოკვრას და ა. შ. რაც ბერძნულ-რომაული ჭიდაობის წესებით აკრძალულია.

აღსანიშნავია, რომ ჩვევების ერთმანეთზე გავლენას ყოველთვის როდი აქვს ადგილი. მხოლოდ ის ჩვევები ახდენენ ერთმანეთზე გავლენას, რომლებიც სტრუქტურით არიან მსგავსნი, მათ მრავალი საერთო ნიშანი აკავშირებთ მაგ. ღერძზე აღმატრიალები არანაირ გავლენას არ მოახდენს კალათში ბურთის ზუსტად ტყორცნის ჩვევის ჩამოყალიბებაზე, ანდა, კარში ბურთის ზუსტი დარტყმა ვერანაირ გავლენას ვერ მოახდენს ფორტეპიანოზე დაკვრის ჩვევის შემუშავებაზე და ა.შ.

გამომუშავებული ჩვევები სხვადასხვა მიზეზის გამო ირღვევა, რასაც მრავალი ფაქტორის ზემოქმედება განაპირობებს. მათ შორის უმნიშვნელოვანესია დროის ხანგრძლივობა. თუ რომელიმე ჩვევა დიდი ხნის განმავლობაში არ სრულდება, შეიძლება დაირღვეს კიდევ ან ჭირს მისი შესრულება, ანდა ვეღარ სრულდება. დროის ხანგრძლივობის ფაქტორისადმი განსაკუთრებული გამძლეობით გამოირჩევიან მოძრაობის ჩვევები, თუმცა, პირველ რიგში ის ჩვევები ირღვევა, რომლებსაც აკლდათ სიმტკიცე და ავტომატიზებულიება. ასევე რთული ჩვევები უფრო ადვილად ირღვევა, ვიდრე – მარტივი. ჩვევების დარღვევა შესაძლოა სხვა ფაქტორებმაც განაპირობოს, მაგ. ინტენსიურმა ფსიქიკურმა სტრესმა და ა. შ.

სპორტსმენის ტექნიკურ მომზადებას წინ უნდა უსწრებდეს ტექნიკური მომზადების პორტრეტის შექმნა, სადაც მითითებული იქნება სპორტის მოცემულ სახეში არსებული ყველა ტექნიკური საშუალება. რეკომენდაციებში კი აღნიშნული იქნება ის ჩვევა-ილეთი, ფანდი, კომბინაცია და ა.შ. რასაც სპორტსმენი აუცილებლად უნდა დაეუფლოს ანდა შემდგომ განავითაროს. მდიდარი ტექნიკური არსენალი ნებისმიერი ქცევის წარმატებით განხორციელების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფაქტორთაგანია.

სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადება

სპორტულ პრაქტიკაში გვაქვს შემთხვევები, როდესაც ტაქტიკურად კარგად მომზადებულ სპორტსმენს (გუნდს) შეჯიბრებაში დაუმარცხებია მეტოქე, რომელიც ფიზიკური, ტექნიკური, თეორიული თუ ფსიქოლოგიური მომზადების დონით მასზე მაღლა მდგარა. ტაქტიკური მომზადება რთული ბუნებისაა, ის სპორტსმენისა და განსაკუთრებით მწვრთნელისაგან, მოითხოვს მაღალ პროფესიონალიზმს — ადამიანის პიროვნული თავისებურებებისა და სპორტული გუნდის როგორც კოლექტივის სოციალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებების და საერთოდ სპორტისა და განსაკუთრებით სპორტის კონკრეტული სახის ღრმა ცოდნას. მაინც რა არის ტაქტიკა? რა ადგილი უკავია მას შეჯიბრებისათვის. მომზადების სხვა სახეებს შორის? რა ფუნქცია აკისრია და რა ფსიქოლოგიური კანონზომიერებები განაპირობებს მას?

ტაქტიკა სპორტში, ესაა შეჯიბრებაში სპორტსმენის (გუნდის), დეტალური სამოქმედო გეგმა, სადაც ცხადია გაცნობიერებულია როგორც მიზნები და ამოცანები, ასევე ამ უკანასკნელთა განხორციელებისათვის აუცილებელი საშუალებები, რაშიც იგულისხმება სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადება. რაციონალური, ეფექტური ტაქტიკური სქემა პირველ რიგში ეფუძნება კონკრეტული პიროვნების ზოგად, ინდივიდუალურ-ტიპოლოგიურ და უნიკალურ თავისებურებათა ცოდნას, ასეთივე ცოდნაა აუცილებელი როგორც პარტნიორების — თანაგუნდელების, ასევე მეტოქეების შესახებ. გარდა აღნიშნულისა, ტაქტიკური სქემის შედგენისას, გათვალისწინებული უნდა იქნეს ის პირობები, რომელშიც ამ ტაქტიკური სქემის რეალიზაცია უნდა მოხდეს. ანგარიშგასაწევია კლიმატურ-მეტეოროლოგიური მონაცემებიც — ქარი, წვიმა, ყინვა, სიცხე და ა. შ. თუ ფეხბურთელთა გუნდს თამაში უწევს ბათუმში, ტაქტიკურ

სქემაში უნდა აისახოს, რომ თამაში, შეიძლება მოვიხდეს წვიმაში, ასევე თუ ქუთაისში მიღიხარ სათამაშოდ, ტაქტიკაში ასახული უნდა იყოს ქარში თამაში, როგორია სპორტული ბაზის ხარისხი, დასვენებისა და წვრთნის პირობები. ჩვენს ერთ-ერთ ფეხბურთელთა გუნდს, სტუმრად თამაშისას, მეტოქემ არანორმალური პირობები შეუქმნა, რამაც უარყოფითად იმოქმედა შედეგზე. ჩვენებმა მეტოქეს „სამაგიერო“ გადაუხადეს. ისინი დააბინავეს სასტუმრო „კოლხეთში“ (რკ. გზის სადგურში), სასტუმრო მდებარეობს ტრამვაის პარკის გვერდით, საიდანაც ქალაქში ტრამვაები დიდი ხმაურით გამოდიოდნენ დილის 5 საათზე. ცხადია სასტუმროში მყოფთ აღვიძებდა. ანერვიულებულ და უძილო სპორტსმენებზე უარყოფითად მოქმედებდა ეს სიტუაცია და თამაშზეც აისახა, მათ მარცხი განიცადეს. აღნიშნული მონაცემების გარეშე შეუძლებლად მიგვაჩნია სრულფასოვანი ტაქტიკური გეგმის შედგენა, თუმცა ამ მონაცემების მოპოვება გარკვეულ სიძნელეებთანაა დაკავშირებული, ზოგჯერ კი შეუძლებელიც. მეტოქე ყოველნაირად ცდილობს მათი მონაცემების შესახებ ინფორმაცია, ხელმისაწვდომი არ გახდეს მოწინააღმდეგისათვის. ზოგჯერ მეტოქის შეცდომაში შეყვანის მიზნით საგულდაგულოდ ინიღბება პირადი გეგმები და სახე თუ ჩანაფიქრი. მიუხედავად აღნიშნულისა, მწვრთნელი – სპორტსმენები ადრევე იჭერენ თადარიგს აღნიშნული მონაცემების მოსაპოვებლად, პირველ რიგში მიმართავენ სპორტში არსებული ინფორმაციის სამსახურს, რათა მიიღონ სათანადო ინფორმაციები მათი შესაძლო მეტოქეების შესახებ, – მათი ძლიერი და სუსტი მხარეების შესახებ, რა პრობლემები გააჩნიათ, როგორ სპორტულ ფორმაში არიან და ა. შ. მეტოქეთა შესახებ ძვირფას მასალას იძლევა მათ მიერ ბოლო ხანებში ჩატარებული შეჯიბრებებისაღმი მიძღვნილი საგაზეთო წერილების შესწავლა, ანალიზი. სპორტულ პრაქტიკაში მიღებულია შეჯიბრებაში მეტოქესთან შეხვედრის წინა პერიოდში სხვა მეტოქეების შეჯიბრებაზე, ერთ-ერთი მწვრთნელის მივილი-

ნება, რათა მათ შესახებ მოიპოვოს ის ღირებული ინფორმაცია, რასაც გაითვალისწინებს ტაქტიკური სქემის აგების დროს. ყოველი მწვრთნელის თუ სპორტსმენის მიერ მოპოვებული ინფორმაციის საფუძველზე იქმნება დეტალური სამოქმედო, ტაქტიკური სქემა, რომელთა შესახებაც მწვრთნელებმა ვარაუდით იციან, ამიტომ ისინი ცდილობენ ტაქტიკურ სქემებში შეიტანონ ისეთი სიახლეები, რასაც მეტოქეები არ ელიან, მოულოდნელობების გაშიფვრას და მათ გასანეიტრალებელი ღონისძიების შემუშავებას კი — დრო სჭირდება, რის დროსაც მეტოქეებთან გარკვეული წარმატებების მოპოვებაა შესაძლებელი, ამიტომ მაღალკვალიფიციურ ტაქტიკოსად ის ითვლება რომელსაც შეუძლია ახალი, არაორდინალური სიახლეები შეიტანოს ტაქტიკურ სქემებში. ტაქტიკური მომზადებისას გამართლებულია მიღებული (უკვე არჩეული) ტაქტიკური სქემის ქვე სახეების ვარიანტების შემუშავებაც, რომლებიც მოერგებიან მეტოქის მიერ შემოთავაზებული სიახლეების აღმოფხვრას, რაც საშუალებას მოგვცემს დროის უმცირეს მონაკვეთში მოვახდინოთ მეტოქის მიერ შემოთავაზებული სიახლეზე ადეკვატური რეაგირება. ერთი სიტყვით, რაციონალური ტაქტიკა მოწოდებულია შეზღუდოს ან ხელი შეუშალოს მეტოქეს, მაქსიმალურად გამოავლინოს თავისი სპორტული შესაძლებლობები და ამავე დროს, ეცადოს, შეჯიბრებისას შექმნას პირობები თავისი სპორტული შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოსავლენად.

შეჯიბრებაში ტაქტიკური სქემის რეალიზაციის პროცესში, ხშირად დგება მისი კორექტირების საკითხი. საქმე ის არის, რომ ტაქტიკური სქემის შედგენის პროცესში, აბსოლუტური სიზუსტით ვერ განჭვრეტ მეტოქის მოქმედებას, რა სიახლეს, მოულოდნელობებს შემოგთავაზებთ იგი. სიახლეებს, მოულოდნელობებს, პირველ რიგში მწვრთნელი ამჩნევს, რის შესახებაც კარნახობს თავის სპორტსმენებს.

ზოგჯერაც, სათანადო დამოძღვრის შემდეგ, შეცვლაზე შეუძლებს სპორტსმენს, რომელიც ასრულებს მწვრთნელის დავალებას და გადასცემს თანაგუნდელებს მწვრთნელის ჩანაფიქრს. ანალოგიურ შემთხვევებში მეტად სასარგებლო საქმეს აკეთებენ თვითონ სპორტსმენები, განსაკუთრებით ე. წ. „დისპეტჩერები“, „დირიჟორები“, რომლებიც ლიდერის როლს თამაშობენ. ისინი ამჩნევენ მეტოქის მიერ შემოთავაზებულ სიახლეებს, მოულოდნელობებს და როგორც წესი, პასუხობენ კონტრლონისძიებებით, რასაც მეტ-ნაკლები წარმატებით ახორციელებენ. მეტოქის გაშიფვრას მეტ-ნაკლები დრო სჭირდება, ამ დროს კი მეტოქე „მზაკერულად“ იყენებს მომენტს თავისი „ბნელი საქმეების“ განსახორციელებლად. აღნიშნულის გამო, გამართლებულად მიგვაჩნია ე. წ. სარეზერვო ტაქტიკური სქემების შედგენა, რასაც დიდი მნიშვნელობა ენიჭება კრიტიკული სიტუაციებიდან გამოსვლის დროს, ის წარმატებით შეცვლის მოქმედ ტაქტიკას, მოახდენს მის კორექტირებას და სხვა.

შეჯიბრების ამა თუ იმ სიტუაციაში, სპორტსმენს უწევს განსხვავებული ამოცანების გადაწყვეტა, მაგ. პარტნიორმა ბურთი რომ ზუსტად მოგაწოდოს, ხელსაყრელი პოზიცია უნდა შეარჩიო და დაიკავო, ამისათვის დროულად უნდა დააღწიო თავი მეტოქეს, ხელსაყრელი პოზიცია კი გამოყენებული უნდა იქნეს მეტოქის კარში ბურთის გასატანად ან შეტევის წარმატებით გასაშლელად.

მეტოქის მიერ შემოთავაზებული ტაქტიკა, განსაკუთრებით სიურპრიზები, სპორტმენს უბიძგებს ზუსტად და სწრაფად ასახოს ცვალებადი საშეჯიბრო სიტუაციები, სწრაფად მოახდინოს ანალიზი, სწრაფადვე მიიღოს სწორი გადაწყვეტილებები. აღნიშნულ ვითარებაში დიდ როლს თამაშობს ოპერატიული აზროვნება, ის დაკავშირებულია არა აბსტრაქტულ ცნებებთან, არამედ — სამუშაო ოპერაციებთან, რომლებიც მიმართულია ამა თუ იმ ამოცანის გადაწყვეტისაკენ. შეჯიბრება-

ში შექმნილი ვითარების მიხედვით, ოპერატიული აზროვნების საშუალებით ხდება მოქმედებათა რამდენიმე ვარიანტიდან საუკეთესოს შერჩევა. ოპერატიულ აზროვნებასთან, რომელიც ტაქტიკური აზროვნების გამოვლენაა, მჭიდროდაა დაკავშირებული საშეჯიბრო სიტუაციების სიტყვიერი შეფასება. მაგალითად, შეჯიბრებისას, სპორტსმენი გონების თვალთ აფასებს შექმნილ სიტუაციებს, არაკვევს წარმატების როგორი შანსები აქვს, სახავს ახალ-ახალ სამოქმედო გეგმებს. ტაქტიკური ჩვევების შეცვლილი სიტუაციების მიხედვით ეფექტური გამოყენება, სპორტსმენს საშუალებას აძლევს წარმატებით განახორციელოს ტაქტიკური ჩანაფიქრი. მაგალითად, ფრენბურთელმა შეტევისას შენიშნა მის წინ აღმართული ბლოკი, იგი მყისვე ცვლის შეტევის მიმართულებას და ბლოკს ბურთს გადაატარებს ზემოდან ან გვერდზე.

ტაქტიკური სქემის განხორციელების პროცესში, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სწორ სეკუნდირებას. ამ უკანასკნელს სეკუნდანტი წარმართავს. იგი შესანიშნავად უნდა იცნობდეს, როგორც სპორტსმენის პიროვნებას, ასევე თავად სპორტის სახეობას. მისი მიზანია სპორტსმენის ქცევის ისეთი კორექტირება, რაც წარმატებას შეუწყობს ხელს. რა თქმა უნდა სეკუნდანტი ვალდებულია პაექრობის პროცესში შენიშნოს ნებისმიერი ხასიათის, მათ შორის ტაქტიკური ხარვეზები, გააცნოს იგი სპორტსმენს და დაუსახოს მისი გამოსწორების გზები. საერთოდ, ტაქტიკის თავისებურებებს განაპირობებს სპორტის სახეების თავისებურებები. სპორტის ორთაბრძოლის, გუნდურისა და სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში, როგორც ზემოთაც მიუთითეთ, ტაქტიკა განსხვავდება ერთიმეორისაგან. ასე მაგალითად, კრიემი, ყველა სახეობის ჭიდაობაში, ფარიკაობაში და ა. შ. მეტოქე ყოველთვის ერთი ცოცხალი ინდივიდი, გუნდურ სახეებშიც მაგ. ფეხბურთში, კალათბურთში, ფრენბურთში, რაგბში, ჰოკეიში და ა. შ. მეტოქე აქაც ცოცხალი ინდივიდი, მაგრამ ყოველთვის ერთზე მეტი (გააჩნია

სპორტის სახეს). სპორტის აღნიშნულ სახეებში შეჯიბრებისას რაციონალური ტაქტიკა არც თუ იშვიათად გადამწყვეტ როლს თამაშობს სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში — ძალოსნობა, ტანვარჯიში, ხტომები სიგრძეზე, სიმაღლეზე, თხილამურებით, ჭოკით და ა. შ. — მაგრამ არა ისეთს, როგორც სპორტის ორთაბრძოლისა და გუნდურ სახეებში.

ტაქტიკის სახეები.

არჩევნ ტაქტიკის სამ სახეს: ინდივიდუალურს, ჯგუფურს და კოლექტიურს. ინდივიდუალურ ტაქტიკას ძირითადად ვხვდებით სპორტის ორთაბრძოლის სახეებში, ხოლო სპორტის გუნდურ სახეებში ინდივიდუალური ტაქტიკა გამოიყენება როგორც სპორტული გუნდის ტაქტიკის ერთ-ერთი ელემენტი, მაგალითად, თავდამსხმელისა და მცველის ურთიერთბრძოლა - პაექრობა, (ეს უკანასკნელი გუნდის ტაქტიკის ელემენტია). ინდივიდუალური ტაქტიკა, როგორც ზემოთ მივუთითეთ, აიგება როგორც საკუთარი, ასევე მეტოქეთა პიროვნების და როგორც სპორტსმენის მონაცემების ცოდნის საფუძველზე და შეჯიბრების ჩატარების პირობების საფუძველზე. რაც შეეხება ჯგუფურ ტაქტიკას, მას მხოლოდ სპორტის იმ სახეებში ვხვდებით, სადაც მიკროჯგუფები მოქმედებენ. მაგ., წყვილთა შეჯიბრებები ჩოგბურთში, აკრობატიკაში — ორეული და ოთხეული. ცალკეული რგოლები სპორტულ თამაშებში: ნახევარდაცვა, დაცვა, თავდასხმა და ა. შ. სადაც სპორტსმენები მოქმედებენ, როგორც ერთი მთელი, სადაც ვთქვათ ორი შეწყვილებული სუსტი სპორტსმენი, არც თუ იშვიათად იმარჯვებს გაცილებით ძლიერ სპორტსმენტა წყვილზე. ასეთ შემთხვევაში დიდ როლს თამაშობს რგოლში შემავალ წევრთა ურთიერთობები — ურთიერთგაგება, ურთიერთ შეწყობა-შეთავსება. ჯგუფური ტაქტიკის შემთხვევაში, გათვალისწინებული უნდა იყოს არა მხოლოდ საკუთარი და მეტოქის შესახებ არსებული ფართო ინფორმაცია, არამედ ასეთივე მონაცემები

პარტნიორის შესახებ. კოლექტივში არსებული რგოლების, ცალკეული ჯგუფების ურთიერთდამოკიდებულებები შეჯობრების ცვალებად სიტუაციებში, მეტად რთულია და სპორტსმენებისაგან მოითხოვს გარკვეულ პროფესიონალიზმს, საჭირო ინფორმაციის მიღებას, გადამუშავებას, მომავალი სათამაშო სიტუაციების პროგნოზირებას, ყველა მოქმედების ერთიან სტრუქტურაში გამთლიანებას, ეფექტური გადაწყვეტილებების მიღებას და მის განხორციელებას, თანაც ყველაფერი ეს უნდა მიმდინარეობდეს მეტოქის აქტიური წინააღმდეგობის პირობებში.

კოლექტიური ტაქტიკა ყველა იმ ფაქტორზეა დამოკიდებული, რაზედაც ზემოთ გვქონდა საუბარი, განსხვავება ისაა, რომ ფართო ინფორმაცია აუცილებელია როგორც მეტოქეების, ასევე – პარტნიორების შესახებ. საერთოდ, იმდენად ბევრია აღნიშნული ფაქტორები, რომ მათი სრული გათვალისწინება ზოგჯერ შეუძლებელიცაა. სპორტული გუნდის კოლექტიური ტაქტიკა მაშინაა ეფექტური, თუ გუნდი წარმოადგენს ერთი მიზნით, საერთო საქმით მტკიცედ შეკრულ-შედუღებულ, მეგობრულ კოლექტივს, სადაც მართლა მოქმედებს (და არა, როგორც ლოზუნგი) პრინციპი „ერთი ყველასათვის და ყველა ერთისათვის“, კოლექტიურ ტაქტიკაში მოვალეობები ისე უნდა განაწილდეს, გათვალისწინებული უნდა იყოს, როგორც გუნდის წევრთა შესაძლებლობები, ასევე – კოლექტივის ინტერესები. კოლექტიური ტაქტიკის რეალიზაციაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს სპორტული გუნდის „დირიჟორი“, „დისპეტჩერი“, რომლის უშუალო ზელმძღვანელობითაც მიმდინარეობს მიღებული ტაქტიკური სქემის რეალიზაცია.

ზშირად, არა სრულფასოვანი ტაქტიკა სპორტსმენის დამარცხების მიზეზიც გამხდარა. მაგალითად, საქართველოსა და ირანის მოკრივეთა სამატჩრო შეხვედრაში, საქართველოს ნაკრების შემადგენლობაში შეიყვანეს 18 წლის ახალბედა, ფიზიკურად ძლიერი, პერსპექტიული მოკრივე (ო. ზ.) მან შემდეგი

გვიამბო: „რინგზე შესვლის წინ, სეკუნდანტმა დამარიგა თუ როგორ უნდა წარმემართა ბრძოლა, მან მითხრა, რომ მეტოქე ძალზე ძლიერია, განსაკუთრებით უნდა ვცდილიყავი არ მიმეცა საშუალება მოეყენებინა ჩემთვის მარჯვენით დარტყმები, მიუხედავად იმისა, რომ ზედმიწევნით ვასრულებდი სეკუნდანტის დარიგებებს, ბრძოლას მაინც ვაგებდი, რადგან მეტოქე ქულებს მარჯვენის ნაცვლად, მარცხენათი აგროვებდა, შესვენებაზე სეკუნდანტს არანაირი კორექცია არ შეუტანია ჩემს მოქმედებაში. მესამე – ბოლო რაუნდში დამოუკიდებლად მივიღე გადაწყვეტილება გადაესულიყავი შეტევაზე. აღმოჩნდა, რომ მეტოქე ჩემზე სუსტი ყოფილა, მიუხედავად იმისა, რომ მესამე რაუნდი მოვიგე, შეტევა დაგვიანებული აღმოჩნდა. შეხვედრა წავაგე“. მართალია არასწორი ტაქტიკა სპორტსმენის მარცხის მიზეზი გამხდარა, მაგრამ იმის მაგალითიც მრავალია, რომ გონივრულ, რაციონალურ ტაქტიკას წარმატებები მოუტანია. მაგ., საქართველოს მოკრივეთა ნაკრების წევრი (ო. ზ.) საკავშირო ჩემპიონატზე ხვდებოდა საკავშირო ნაკრების ერთერთ უძლიერეს წევრს თავის წონით კატეგორიაში. საქართველოს ნაკრების ზემოთ მითითებული წევრი, ფიზიკურად ძლიერი, ახლო ბრძოლების ოსტატი გახლდათ. სეკუნდანტმა („ძ – ძემ“) გათვალა, რომ რუსი მეტოქე თავის სამოქმედო ტაქტიკურ სქემაში უთუოდ გაითვალისწინებდა ჩვენი მოკრივის ბრძოლის თავისებურებებს და თავის შეხვედრას ააგებდა დისტანციაზე ბრძოლით და პაექრობას გააგრძელებდა კონტრშეტევებით, რაც ჩვენს მოკრივეს ხელიდან გამოაცლიდა თავის კოზირს – ახლო ბრძოლის შესაძლებლობას. სეკუნდანტის (ძ – ძე) ტაქტიკა ითვალისწინებდა 1-2 რაუნდი ჩვენს მოკრივეს ჩაეტარებინა მისთვის არა ჩვეულ სტილში – ახლო ბრძოლაში, არამედ – გრძელ დისტანციაზე. ჩვენმა მოკრივემ ზუსტად შეასრულა მწვრთნელის – სეკუნდანტის ტაქტიკური ჩანაფიქრი – პირველი და მეორე რაუნდი იბრძოლა გრძელ დისტანციაზე, როდესაც იგი დარწმუნდა რომ მეტოქემ ირწმუნა მესა-

მე რაუნდსაც იმავე ტაქტიკური სქემით გააგრძელებდა, სწორედ მაშინ შეცვალა ტაქტიკური მოქმედება მისთვის ჩვეული ტაქტიკური სქემით (ახლობრძოლის ტაქტიკით), რასაც მეტოქე არ მოელოდა, ამ სიახლემ და რაციონალურმა ტაქტიკამ გაამართლა, ჩვენმა მოკრივემ გამარჯვება მოიპოვა.

ტაქტიკური მომზადების პორტრეტის შექმნის მიზნით, პირველ რიგში, აღრიცხული უნდა იქნეს ყველა ის ტაქტიკური სქემა, რაც გამოიყენება სპორტის მოცემულ სახეობაში. რეკომენდაციებში მითითებული უნდა იყოს ის ტაქტიკური სქემები, რასაც აუცილებლად უნდა დაეუფლოს სპორტსმენი და ის სქემები, რომლებიც საჭიროებენ დახვეწას.

შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება

შეჯიბრებაში რომ წარმატებით გამოხვიდე, სპეციალური მომზადება უნდა გაიარო. სპორტის განვითარების ადრეულ ეტაპზე, სპორტულ შეჯიბრებაში წარმატებისათვის საკმარისი იყო ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება. დღეისათვის სპორტმა განვითარების უმაღლეს დონეს მიაღწია, გამრავალფეროვნდა მასზე დაკისრებული ფუნქციები, მნიშვნელოვნად გაიზარდა შეჯიბრებისათვის მომზადების პერიოდში საწვრთნელი დატვირთვები. თუ ადრე, სპორტსმენი კვირაში სამ დღეს უთმობდა შეჯიბრებისათვის მზადებას, დღეისათვის სპორტსმენისათვის უცხო არ არის, დღეში სამჯერადი ვარჯიშობა. სპორტული შედეგები იმდენად მაღალია, ძნელია მიახლოებით მაინც იწინასწარმეტყველო რა შედეგები იქნება ნაჩვენები მომავალში. მიუხედავად აღნიშნულისა, სპორტული შედეგები განუხრელად იზრდება და მომავალშიც გაიზრდება, რაშიც უდიდესი წვლილი სპორტის შემსწავლელ მეცნიერე-

ბებსაც, კერძოდ, პედაგოგიკას და ფსიქოლოგიას განეკუთვნება, განსაკუთრებით კი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიას და მეთოდიკას და სპორტის ფსიქოლოგიას, რადგანაც წვრთნის პროცესი, მთლიანად პედაგოგიურ-ფსიქოლოგიური პროცესია, რომელთა გარეშეც წარმოდგენელია სპორტში (რა თქმა უნდა შეჯიბრებაშიც) წარმატებები.

სპორტის განვითარების უმაგალითო დონემ კაცობრიობისათვის სპორტის მნიშვნელობის ზრდამ, მისმა პოპულარობამ, ბიძგი მისცა სპორტის მეცნიერულ შესწავლას. გამოირკვა, რომ შეჯიბრებისათვის მზადების სახეები დღეისათვის მაღალი სპორტული შედეგების მოსაპოვებლად აღარ არის საკმარისი. სპორტული პრაქტიკა აჩვენებდა, რომ სპორტსმენი (გუნდი), დამარცხებულა ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და თეორიული მომზადების მიხედვით თანაბარი ძალის მქონე ან უფრო სუსტ მეტოქესთან პაექრობაშიც. აღნიშნულის მიზეზად შეჯიბრებაში ჩართულ ფსიქოლოგიურ ფაქტორებს მიიჩნევენ. აღნიშნული ფაქტორები იმდენად მრავალრიცხოვანი და მრავალფეროვანი აღმოჩნდა, რომ დადგა საკითხი ამ ფაქტორების დასარეგულირებლად შემოეტანათ სპორტში მომზადების ახალი სახე – ფსიქოლოგიური მომზადება. ამ სიახლისადმი სპეციალისტთა დამოკიდებულება თავიდან ერთგვაროვანი როდი იყო, ზოგი სპეციალისტი უგულებელჰყოფდა მას, ზოგს კი პანაცეად მიაჩნდა, ზოგიც მართებულად იაზრებდა მის ღირებულებას.

ფსიქოლოგიური ფაქტორები სპორტში

სპორტში მოქმედი ფსიქოლოგიური ფაქტორებიდან ზოგი ხელს უწყობს შეჯიბრებაში სპორტსმენის სპორტული შესაძლებლობების (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადება) მაქსიმალურ გამოვლი-

ნებას და პირიქით, არსებობენ ისეთი ფსიქოლოგიური ფაქტორები, რომლებიც უარყოფით გავლენას ახდენენ, აფერხებენ ამ შესაძლებლობების გამოვლენას.

შეჯიბრების პროცესში, სპორტსმენზე უარყოფითად ზემოქმედ ფაქტორთა შორის აღსანიშნავია შიში, შეჯიბრებაში შესაძლო დამარცხების გამო, თუმცა განსხვავებული შიში სხვა მიზეზების გამოც შესაძლოა აღმოცენდეს, მაგ, კონკრეტული პიროვნების ან საზოგადოების თვალში პრესტიჟის შელახვის, თავისშერცხვენის შიში. არსებობს სპორტის ისეთი სახეები, სადაც ამა თუ იმ ტექნიკური ილეთის შესრულება სიცოცხლის საფრთხესთანაა დაკავშირებული, მაგალითად, სპორტულ ტანვარჯიშში, სავალდებულო თუ ნებისმიერი პროგრამით გათვალისწინებული ვარჯიშები, ნებისმიერი ტანვარჯიშული იარაღიდან, ჩამოხტომით მთაერდება, მაგრამ საკმარისია ოდნავ ადრე ან ოდნავ დაავიანო ხელის გაშვება, ფეხებზე დახტომის ნაცვლად, შეიძლება სხეულის რომელიმე ნაწილით აღმოჩნდე ლეიბებზე (იატაკზე), რაც შესაძლოა სავალალოდ დამთავრდეს სპორტსმენისათვის. ზოგი სპორტსმენი ღებულობს უმძიმეს დაზიანებას, ზოგიც იღუპება. ცნობილია, რომ ქვეზღურბლოვანი და ზეზღურბლოვანი ემოციური განცდები, უარყოფითად ზემოქმედებენ სპორტსმენის წარმატებებზე. მაგ., შეჯიბრებაში ინდიფერენტული ან პანიკაში მყოფი სპორტსმენები ვერასოდეს აჩვენებენ მაღალ შედეგებს. სპორტში, განსაკუთრებით გუნდურ სახეებში, შეჯიბრებისას იქმნება ისეთი სიტუაციები, როდესაც სპორტსმენი დგება არჩევანის წინაშე - თვითონ გააგრძელოს შეტევა თუ ხელსაყრელ პოზიციაში მდგომ პარტნიორს გადააწოდოს ვთქვათ, ბურთი. დროის მკაცრი დეფიციტის პირობებში ღიღი მნიშვნელობა აქვს სწორი გადაწყვეტილების სწრაფად მიღებას, მაგრამ თუ ასეთ სპორტსმენს გააჩნია ხარვეზი ნებელობაში, ახასიათებს ყოყმანი, არ შეუძლია გადაწყვეტილების სწრაფად გამოტანა, ცხადია, გამოუყენებელი რჩება ხელსაყრელი სიტუაცია. სპორტში

არის შემთხვევები, როდესაც მოულოდნელ, გაუთვალისწინებელ მარცხს განიცდის მეტოქესთან, მაგალითად, გათამაშების ლიდერი ხვდება აუტსაიდერს. ლიდერი ზოგჯერ მეტოქის შეუფასებლობის და საკუთარი შესაძლებლობის გადაფასების გამო დამარცხებულა აუტსაიდერთან და ასეთი მოულოდნელი, გაუთვალისწინებელი მარცხის გამო, უმძიმეს ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაში აღმოჩენლა. ასეთი მარცხი ზოგ გუნდში ღრმა კვალს ტოვებს, ღებულობს ფსიქიკურ ტრავმას, რომლისაგან თავის დაღწევა უფრო რთულია და მოითხოვს დიდ დროს, ვიდრე ფიზიკური ტრავმებისაგან თავის დაღწევა. დამარცხებული, გამეორებით შეხვედრას იმავე მეტოქესთან ფსიქიკური ტრავმის ფონზე ატარებს, რაც უმეტეს შემთხვევაში, აგრეთვე მარცხით მთავრდება, რაც კიდევ უფრო აძლიერებს, ამტკიცებს ფსიქიკურ ტრავმას. აღნიშნულის გამო, შესაძლოა აუტსაიდერი მეტოქისათვის უხერხულ მეტოქედ იქცეს, რომელთაც შეხვედრების ბალანსი ლიდერს, როგორც წესი, უარყოფითი აქვს. ასე იყო საბჭოთა პერიოდში - თბილისის „დინამოს“ ფეხბურთელებს უარყოფითი ბალანსი ჰქონდათ მოსკოვის „დინამოს“ ფეხბურთელებთან. გარდა აღნიშნულისა, სხვა მრავალი ფაქტორია ცნობილი, რომელთა დროულ გამოვლენაზე და დარეგულირებაზე ბევრადაა დამოკიდებული სპორტული წარმატებები. მაგ., ძნელად გადანაცვლება, ყურადღების ძნელად განაწილება და სხვა მრავალი ცნობილი და უცნობი ფაქტორებია, რომლებიც აფერხებენ წარმატებებს.

მაგრამ, როგორც ზემოთ მივუთითეთ, არსებობს პიროვნული ხასიათის ფაქტორები, რომლებიც ხელს უწყობენ შეჯიბრებაში წარმატებებს. მაგალითად, მტკიცე ნებელობა, თავშეკავება, ნორმის ფარგლებში (22,5 ერთეული) მოცემული სტრესი, შეჯიბრების საზეიმო ელფერი, უმრავლეს სპორტსმენში ძალების მოზღვაებას განაპირობებს და სხვა მრავალი. როგორც ზემოთ მივუთითეთ, სპორტულ შეჯიბრებაში ჩართულმა მრავალმა როგორც ობიექტურმა, ასევე განსაკუთ-

რებით უარყოფითმა სუბიექტურმა ფაქტორებმა განაპირობეს სპორტში შეჯიბრებისათვის მომზადების ახალი სახის — ფსიქოლოგიური მომზადების შემოღება. ფსიქოლოგიური მომზადების ამოცანაა სპორტში ჩართული უარყოფითი როგორც ობიექტური, ასევე განსაკუთრებით სუბიექტური ფაქტორების უარყოფითი ზემოქმედების შენელება — აღმოფხვრა. აღნიშნული ამოცანის წარმატებით გადაწყვეტა შეუძლია იმ სპორტსმენს, რომელიც ფსიქოლოგიურადაა მომზადებული. მიგვაჩნია, რომ ფსიქოლოგიურად ის სპორტსმენია მომზადებული; რომელიც ნებისმიერ პირობებში და ღრის ახერხებს თავისი სპორტული შესაძლებლობების (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადება) ყველაწინაირ, არახელსაყრელ ვითარებაში მაქსიმალურ მობილიზაციას და რეალიზაციას. ერთი სიტყვით, ფსიქოლოგიურად მომზადებულ სპორტსმენს ნებისმიერ პირობებში შეუძლია თავისი შესაძლებლობების ნებისმიერად რეგულირება. დღეისათვის არ არსებობს ფსიქოლოგიური მომზადების ყველასათვის მისაღები ერთიანი სქემა. სპორტის ფსიქოლოგიის ქართველი ფსიქოლოგები მუშაობდნენ პროფ. ვლ. ნორაკიძის სქემით. აღნიშნული სქემით მუშაობა იწყებოდა სპორტსმენებისა და გუნდის ღრმა ფსიქოლოგიური შესწავლით, რადგანაც მხოლოდ ამ გზით მიღებული პიროვნული მონაცემებია სრული და სანდო. პედაგოგიური დაკვირვების გზით პიროვნების შესწავლა გართულებულია, ზოგჯერ შეუძლებელიც, რასაც განაპირობებს ყველა ადამიანში მეტ-ნაკლებად მოცემული თავისთავის შეღამაზების ტენდენცია. ადამიანი ყოველდღიურ ცხოვრებაში თამაშობს, ბაძავს რაღაც როლს, იგი უარს აცხადებს მისთვის დამახასიათებელ უარყოფით პიროვნულ ნიშნებზე, ზოლო მიიწერს ისეთ დადებით პიროვნულ ნიშნებს, რომლებიც მისი პიროვნებისათვის არ არის დამახასიათებელი. სწორედ აღნიშნულმა ვითარებამ განაპირობა ბრძნული ხალხური გამოთქმა „ფუთი მარილი უნდა ჭამო, რომ ადამიანი გაიგო“. დარწმუნე-

ბული ვარ, ერთი ფუთი მარილის შეჭმაც ვერ მოგვიტანს სასურველ შედეგს.

სპორტის ფსიქოლოგიის ქართველი სპეციალისტები, სპორტსმენის პიროვნების შესასწავლად იყენებდნენ (ამჟამადაც იყენებენ) ვლ. ნორაკიძის მიერ შემუშავებულ პიროვნების ხასიათის კვლევის კომპლექსურ მეთოდს, რომელიც რუსულ ენაზეა გამოქვეყნებული მონოგრაფიის სახით 1989 წელს. რაც წარმოადგენდა ვლ. ნორაკიძის მიერ 1966 წ. გამოქვეყნებულ მონოგრაფიის „ხასიათის ტიპი და ფიქსირებული განწყობა“-ს გადამუშავებული და განზოგადებული გამოცემის გაგრძელებას. აღნიშნულ კომპლექსურ მეთოდში წამყვანი როლი ენიჭება დ. უზნაძის ფიქსირებული განწყობის ცნობილ მეთოდს, რომლითაც შეისწავლებოდა მთლიანი პიროვნების ფორმალუ-სტრუქტურული ასპექტები – დინამიკურობა, სტატიკურობა, სიტლანქე, პლასტიკურობა, ჰარმონიულობა, კონფლიქტურობა და სხვა. ზოლო დანარჩენი მეთოდებით მოტივაციურ-შინაარსობრივი ასპექტები. ზოგიერთი მნიშვნელოვანი სტრუქტურული კომპონენტი შეისწავლებოდა პროექციული მეთოდებით (თემატური აპერცეპციისა და რორშახის ტესტებით), აიზენკის (ექსტრავერსია-ინტრავერსია), ტეილორის (შფოთვის დონე), პიროვნების კვლევის მრავალფაზიანი კითხვარით (MMPI), კლინიკური საუბრისა და დაკვირვების მეთოდებით. კვლევის მიზნებიდან გამომდინარე ვიყენებდით სხვა მეთოდებსაც.

აღნიშნული მეთოდი მრავალი წლის მანძილზე დგას ქართული სპორტის სამსახურში, იგი წარმატებით გამოიყენება ქართველი სპორტის ფსიქოლოგიის სპეციალისტების მიერ, ამ მეთოდის გამოყენებით მიღებული მდიდარი ინფრომაციის საფუძველზე წერილობით დგებოდა თვითთველ სპორტსმენზე ფართო ფსიქოლოგიური დახასიათება, ე. წ. „ფსიქოლოგიური პორტრეტი“, რომელშიც სპორტსმენის პიროვნების სტატუსი, მისი დადებითი და უარყოფითი მხარეებია მოცემული. „სპორ-

ტრეტის“ საფუძველზე თვითოეულ სპორტსმენზე იქმნება რეკომენდაციები მწვრთნელებისათვის, რომელშიც მითითებულია პიროვნული ხარვეზი და მისი გამოსწორება-აღმოფხრვის გზები. შეჯიბრებისათვის მზადების პროცესში, მწვრთნელი, ფსიქოლოგთან მჭიდრო თანამშრომლობით, ზოგჯერ მთელი წლის განმავლობაშიც ეწევა, ასეთი სახის ფსიქოლოგიურ მომზადებას აღნიშნულ სახეში მუშაობა მიმართულია მეტ-ნაკლებად სტაბილური ხარვეზების, ნაკლოვანი მხარეების გამოსწორება-აღმოფხვრისათვის მიმართულებით, აღნიშნული მუშაობა მიზანსწრაფული და გეგმაზომიერია.

ზოგადფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ერთად არსებობს კონკრეტული შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიური მომზადებაც, რომელიც ზოგად ფსიქოლოგიურ მომზადებას ეფუძნება. პორტრეტ-რეკომენდაციის წყალობით მწვრთნელი ინფორმირებულია როგორც სპორტსმენის, ასევე სპორტული გუნდის როგორც ძლიერ, ისე სუსტ მხარეებზე, რასაც მწვრთნელი ითვისებისწინებს კონკრეტული შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში. მაგრამ კონკრეტულ შეჯიბრებაში ადგილი აქვს მოულოდნელი, სიტუაციური ხასითის ფაქტორების აღმოცენებასაც, რომლებზეც თუ ადექვატურ, დროულ რეაგირებას არ მოახდენ, წარმატება შეიძლება საეჭვო გახდეს. კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების უპირველესი ამოცანაა, ჩამოუყალიბოს სპორტსმენს საბრძოლო, ფსიქიკური მზადყოფნის მდგომარეობა. სტარტზე რეკომენდირებულია სპორტსმენზე ისეთი ხასიათის ზემოქმედებების ჩატარება, რომლებიც შეჯიბრებაში მონაწილეობის, როგორც პირადი, ასევე – საზოგადოებრივი ღირებულების მოტივაციის სტიმულირებას გამოიწვევენ. მწვრთნელი უფლებამოსილია, საჭიროების შემთხვევაში სპორტსმენის პიროვნების ნებისმიერ ასპექტზე განახორციელოს ზემოქმედება, რაც ხელს შეუწყობს სპორტსმენის საბრძოლო ფსიქიკური მზადყოფნაში მოყვანას.

შეჯიბრების პროცესში სპორტსმენი — გუნდი, მრავალ მოულოდნელ, ისეთი განსხვავებული სირთულის საკითხებს აწყდება, რომელთა დარეგულირებას დამოუკიდებლად ვერ ახერხებს. ასეთ შემთხვევაში მწვრთნელი შეჯიბრების პროცესში კარნახს მიმართავს, რომელიც მიზანს ყოველთვის როლი აღწევს. როდესაც კარნახი მიზანს ვერ აღწევს, მწვრთნელი საგანგებოდ დამოძღვრილი სპორტსმენით ცვლის რომელიმე მოთამაშეს და ამგვარად ცდილობს არეგულიროს თავისი გუნდის თამაში. სპორტის სპრინტერულ სახეებში შეჯიბრება მიმდინარეობს დროის უმცირეს მონაკვეთში, შეიძლება ითქვას წამებში; ას მეტრზე რბენაში, გამორბენით სიმაღლეზე და სიგრძეზე ხტომებში, მკლავჭიდში, ბატუტზე ხტომებში და ა. შ. შეჯიბრების ხანგრძლივობა სპორტსმენზე, მის სისწრაფეზე დამოკიდებული, ამის გამო, სპორტის სპრინტერულ სახეებში, შეჯიბრების პროცესში სპორტსმენის ქცევის დარეგულირების შესაძლებლობა გამორიცხულია. მაგრამ სპორტის სტაიერულ სახეებში, სადაც შეჯიბრების დრო შედარებით ხანგრძლივია, შეჯიბრების მსვლელობაში დაშვებულია შესვენებები, ფეხბურთში ერთი შესვენება, კრივში, კალათბურთში და ა. შ. შესვენება რამდენიმეა. რადგანაც შეჯიბრება სპორტსმენის ფსიქო-ფიზიკური ენერჯის უდიდეს ხარჯვას იწვევს, შეჯიბრებაში თავს იჩენენ ობიექტური და სუბიექტური ხასიათის მოულოდნელი ფაქტორები, რომელთა გათვალისწინების საფუძველზე ხდება სამოქმედო ტაქტიკური სქემების კორექცია და ა. შ. სწორედ ეს შესვენებებია პირველ რიგში გამოყენებული იმისათვის, რომ დაისვენოს, დაფიქსირდეს დაშვებული შეცდომები დროის განვლილ მონაკვეთში და მივუთითოთ დაშვებული შეცდომის განეიტრალების ან აღმოფხვრის გზები, ყველაფერს ამას აკეთებს მწვრთნელი ან პირი, რომელიც კარგად იცნობს მას არამარტო როგორც სპორტსმენს, არამედ — როგორც პიროვნებასაც. ასეთ პიროვნებას სპორტში სეკუნდანტი ეწოდება, იგი კარგად უნდა იცნობდეს მეტოქესაც,

იყოს მაღალპროფესიონალი და სარგებლობდეს დამსახურებული ავტორიტეტით. ამ უკანასკნელის გარეშე ძნელი იქნება, სეკუნდანტიმა მიაღწიოს ხელშესახებ წარმატებას. სეკუნდანტი კარგად უნდა ერკვეოდეს სეკუნდირების ხელოვნებაში, კარგად იცნობდეს ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული თუ ფსიქოლოგიური მომზადების ნიუანსებს. სეკუნდანტი, სპორტსმენის ქცევის დამარეგულირებელი ზემოქმედების გარდა (სიტყვიერ ზემოქმედება) სპორტსმენს ეხმარება საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობაში მოყვანაშიც, მაგალითად: ჰაერის დანიაება, დაზიანებული სახის მოვლა, ოფლის შემშრალება, წყლის მიწოდება და სხვა (კრივი...) სეკუნდირება ხელს უწყობს დიდი სულიერი, განსაკუთრებით ფიზიკური ძალების ხარჯვით გამოწვეული შემაწუხებელი გამოვლინებებისაგან გათავისუფლებას – (ოფლიანობა, პულსის აჩქარება, სუთნოქვის გახშირება).

ტერმინი სეკუნდანტი, ლათინური სიტყვაა და ნიშნავს დამხმარეს. სპორტში, სპორტსმენთათვის დახმარების გაწევა სეკუნდირების სახელითაა ცნობილი. ვარჩევთ სეკუნდირების სამ სახეს: შეჯიბრების დაწყებამდე სეკუნდირებას, შეჯიბრების პროცესში შესვენებებზე სეკუნდირებასა და შეჯიბრების დამთავრების შემდეგ სეკუნდირებას. მაღალეფექტური სეკუნდირება მაშინაა შესაძლებელი თუ სეკუნდანტი კარგად იცნობს თავისი სპორტსმენის (გუნდის) პიროვნებას, იცის შეჯიბრებისათვის მისი მომზადების დონე – ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადების თავისებურებები, ასევე იცნობს მეტოქეებს, მათ ძლიერ და სუსტ მხარეებს და ა.შ. სეკუნდანტი შეჯიბრების პროცესში გულდასმით უნდა ადევნებდეს თვალყურს თავისი სპორტსმენის თუ გუნდის მოქმედებას, დროულად უნდა დააფიქსიროს დაშვებული შეცდომები და ასევე სწრაფად მიაწოდოს სპორტსმენს (გუნდს) დაშვებული შეცდომების აღმოფხვრის მექანიზმი. შეჯიბრების დაწყებამდე სეკუნდირება მეტ-ნაკლებად

მოიცავს შეჯიბრებისათვის მზადების ყველა კომპონენტს – ფიზიკურ, ტექნიკურ, ტაქტიკურ, თეორიულსა და ფსიქოლოგიურ მომზადებას. აღნიშნულ სეკუნდირებას საბჭოთა პერიოდში “უსტანოვკასაც” უწოდებდნენ. განსხვავებულია სეკუნდირება, რომელიც შეჯიბრებისას შესვენებებზე ტარდება, ამ შემთხვევაში სეკუნდირება მიმართულია დაშვებულ კონკრეტულ შეცდომებზე, რამაც უნდა განაპირობოს შეცდომების შესუსტება-აღმოფხვრა. შეჯიბრების დამთავრების შემდეგ, სეკუნდირების მიზანია, მთლიანად შეფასდეს შეჯიბრებაში სპორტსმენის (გუნდის) გამოსვლა - შესრულდა თუ არა სეკუნდანტის მიერ მიცემული დავალებები, რა იყო წარმატებისა თუ წარუმატებლობის მიზეზი და ა.შ.

სპორტული გუნდის, როგორც კოლექტივის სოციალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებები.

ფსიქოლოგიური მომზადება

სპორტში ფსიქოლოგიურ მომზადებაში არჩევენ სპორტსმენის ფსიქოლოგიურ მომზადებას და სპორტული გუნდის ფსიქოლოგიურ მომზადებას. სპორტის იმ სახეებში სადაც გუნდური პირველობები თამაშდება, შეჯიბრებაში წარმატებებზე დიდ გავლენას ახდენს სპორტული გუნდის როგორც კოლექტივის სოციალურ-ფსიქოლოგიური ფაქტორები, აღნიშნული ფაქტორები ის საძირკველია, რომელზეც უნდა აიგოს ერთ მუშტად მტკიცედ შეკრული, მეგობრული კოლექტივი, რომელიც სპორტული გუნდის წარმატებების დამატებით ბერკეტადაც იქცევა. შეიძლება გუნდი სუპერვარსკვლავებით იყოს დაკომპლექტებული, მაგრამ დამარცხდეს გუნდთან, რომელშიც არც ერთი ვარსკვლავი არ ირიცხება. სპორტსმენი მაშინ არის სუპერვარსკვლავი, თუ მას, მაღალგანვითარებულ ფიზიკურ-

ტექნიკურ, ტაქტიკურ, თეორიულ და ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ერთად შეუძლია მაღალი დონის კოლექტიური თამაში (სპორტის გუნდურ სახეებში), რაშიც როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, გადამწყვეტ როლს სოციალურ-ფსიქოლოგიური ფაქტორები თამაშობენ. აღნიშნული ფაქტორების შესწავლას დიდი მნიშვნელობა გააჩნია. ქართველი ფსიქოლოგები, აღნიშნულ ფაქტორებს ვსწავლობთ მორენოს ცნობილი სოციომეტრიის მეთოდით, სადაც ჩვენს მიერ გამოიყენება შემდეგი კრიტერიუმები; 1. რომელ სამ თანაგუნდელთან ერთად ისურვებდით ერთ ოთახში ცხოვრებას სტუმრად შეჯიბრებისას? და რატომ? 2. რომელ სამ თანაგუნდელს დაპატიჟებდი დაბადების დღეზე, და – რატომ? და 3. რომელ სამ თანაგუნდელს აირჩევდი გუნდის კაპიტნად, და – რატომ?

და რომელ სამ თანაგუნდელთან არ ისურვებდა ერთ ოთახში ცხოვრებას, არ დაპატიჟებდა დაბადების დღეზე და არ აირჩევდა კაპიტნად და რატომ? ჩატარებული კვლევების საფუძველზე ვლინდება მცირე სოციალური ჯგუფები და მათ შორის ურთიერთობები, კოლექტივში არსებული დიფერენციაციისა და ინტეგრაციის პროცესები, შეთავსებადობილსა და ლიდერობის საკითხები და ა. შ. ადამიანთა ერთობლიობის (გუნდის) ერთ მთლიან, მეგობრულ კოლექტივად ფორმირებაში სწორედ აღნიშნულ კიტხვებზე გაცემულ პასუხებს ენიჭებათ. ამ სახის კვლევა, შესაძლებლობას იძლევა სპორტულ გუნდზე როგორც კოლექტივზე, დაიწეროს გუნდის ფართო ფსიქოლოგიური დახასიათება ე. წ. „ფსიქოლოგიური პორტრეტი“ და ამ უკანასკნელის ნიადაგზე, რეკომენდაციები, რომელშიც მითითებული იქნება გუნდის ხარვეზები და მასზე ზემოქმედების გზები.

თბილისის „დინამოს“ ფეხბურთელების ფსიქოლოგიური შესწავლის საფუძველზე გამოვლინდა ორი ძირითადი ტიპი; პლასტიკურ-დინამიკური განწყობის პიროვნება, რომლის ძირითადი ნიშნებია: სრული ჰარმონია ფსიქიკური ცხოვრების I და

II დონეს შორის. სრული შეწყობა იმპულსურსა და ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევებს შორის, ოპტიმისტური ემოციები, ქცევის პლასტიკურობა, შეგუების მაღალი დონე, ადვილად გადანაცვლება, მიზნებისათვის შეუდრეკელი ბრძოლა და ა. შ.

ტლანქი-სტატისტიკური განწყობის ადამიანისათვის დამახასიათებელია ფსიქიკური ცხოვრების I და II დონეებს შორის დისჰარმონია. ასეთი პიროვნება გადატვირთულია ინტენსიური, განუხორციელებელი განწყობებით. აღნიშნულ განწყობებსა და ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევებს შორის აღმოცენდება მძიმე კონფლიქტები ჭარბად მგრძნობიარეა, იმპულსური, უსიამოვნო ემოციების მატარებელი, ნებელობითი მოქმედებით შეკავებულია შინაგანი იმპულსები, მოწესრიგებულია გარეგანი კონფლიქტები და ა. შ. ჩვენ, ქვემოთ ვიძლევიტ გამოვლენილი ორი ტიპის ფეხბურთელის ფსიქოლოგიურ პორტრეტ-რეკომენდაციას.

ფეხბურთელი „კ“ იგი ძირითადადში გაწონასწორებული, მოწესრიგებული და ჰარმონიული პიროვნებაა. ქცევის გამოვლენის მხრივ თანმიმდევრულია, სტაბილური. მის ქცევას (განსაკუთრებით – ფეხბურთში) თან ახლავს მღელვარე, ზოგჯერ ძლიერი და აფექტური განცდები. შინაგანად მოუსვენარია, მაგრამ ეს განცდები ვითარების შესატყვისია, შეკავებული და მოწესრიგებული კონკრეტული სიტუაციისათვის ანგარიშის გაწევის ნიადაგზე, სპორტულ სიტუაციებში ავლენს მაღალშემოქმედებითობას – იმპროვიზებულ მოქმედებებს, ორიგინალობას. აქვს დიდი შინაგანი ენერგია, ყურდლების მაღალი კონცენტრაცია. სწრაფად ასახავს ახალ, მოულოდნელ სიტუაციას და სწრაფადვე პასუხობს ადექვატურად, ადვილად გადანაცვლებადია. შეუძლია ახალი, მოულოდნელი სიტუაციების კრიტიკული შეფასება. იგი სოციალურია, მისთვის დამახასიათებელია თანამშრომლობა და ჯგუფის (გუნდის) მიზნების, ინტერესების გაზიარება. გააჩნია მის ირგვლივ მყოფ ადამიანებთან

დაკონტაქტების მოთხოვნილება, დამყარებული კონტაქტების დარღვევას განიცდის მტკივნეულად, გულადი და ვაჟკაცურია. თავგადასავლების მოყვარული, პრინციპული (თავისის გამტანნი), შეუდრეკელი. მისთვის დამახასიათებელია ფსიქოასთენიური ტენდენციები (მორალისა და ქცევის მიღებული ნორმების უგულვებელყოფა), მაგრამ ეს ტენდენციები შეკავებულია ძლიერი საკონტროლო მექანიზმებით. ექსტრემალურ სიტუაციებში მისგან ნერვული ჩავარდნები არ არის მოსალოდნელი, მაგრამ ზოგჯერ ეს ტენდენციები თავს იჩენენ უაღრესად მძიმე, არახელსაყრელ სიტუაციებში. იგი პრაქტიკულია, თავის ძლიერ მხარედ მიაჩნია ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება. გუნდში ბევრი მეგობარი ყავს. მწვრთნელის კრიტიკა მისთვის მისაღებია. მაყურებლის უარყოფითი რეაქცია აღიზიანებს და ზოგჯერ წონასწორობიდანაც გამოჰყავს. შინ უკეთ თამაშობს ვიდრე გასვლაზე. მაყურებლის დადებითი რეაქცია ამხნევეს ძნელი, მოუხერხებელი მეტოქე არ ჰყავს იზიდავს გუნდში ლიდერის როლი, ახასიათებს სუევერია (ე. წ. ცრურწმენები), შეკრების პირობებით უკმაყოფილოა, მოითხოვს მეტ კომფორტს. თავის ნაკლად მიაჩნია მოძრაობის და რეაქციის დაბალი დონე, დაშვებულ შეცდომებს დიდხანს, ღრმად და მტკივნეულად განიცდის. მსაჯის გადაწყვეტილება შეიძლება გააპროტესტოს – ჟესტებით გამოხატოს უკმაყოფილება ანდა – შეეკამათოს.

რეკომენდაციები.

- 1) რამდენადაც „კ“-ს აქვს დიდი ფსიქიკური ენერჯია, შესაძლებელია შეჯიბრებისათვის მზადების ყველა სახეში მიეცეს მაქსიმალური დატვირთვები (თუ ჯანმრთელია).
- 2) მან სისტემატურად უნდა იზრუნოს მოძრაობისა და რეაქციების სისწრაფის განსავითარებლად.

3) რადგანაც მსაჯვის გადაწყვეტილებებს უმეტესად სუბიექტურად აღიქვამს, საჭიროა ისეთი საუბრების ჩატარება, რაც დაარწმუნებს მსაჯთან კამათის უსარგებლობაში.

ფეხბურთელი „გ“. შინაგანად კონფლიქტური პიროვნებაა, აქტუალური მოთხოვნის დაუკმაყოფილებლობის შემთხვევაში, მისგან მოსალოდნელია ქცევაში ემოციური დამახულობის და შფოთვის გამოვლენა, აქვს ტენდენცია გვერდი აუაროს ქცევის ეთიკურ ნორმებს – უჭირს მისთვის დამახასიათებელი პიროვნული ნაკლოვანებების გულწრფელი აღიარება. იგი ფრთხილია და სხვებს არ ანდობს თავის შინაგან განცდებს. იგი ცდილობს თავისი ქცევა ისე წარმართოს, რომ სხვებისათვის მისაღები იყოს. (თამაშობს რაღაც როლს). თავის თავზე, როგორც გუნდში ისე ცხოვრებაშიც, მაღალი წარმოდგენისაა. უკმაყოფილოა ამჟამინდელი მისი სტატუსით, რაც სიტუაციით შეიძლება იყოს გამოწვეული, მაგალითად, ნაკრებში რომ მიიწვიონ, თავისი სტატუსი შეიძლება შეიცვალოს. მისი დამოკიდებულებები პიროვნებებთან (მათ შორის თანაგუნდელებთანაც) ზერელეა და არაა მყარი, იგი აღიარებს, რომ გუნდის გარეთ მეტი მეგობარი ყავს, ვიდრე გუნდში, მას უჭირს საკუთარი ინტერესების და შეხედულებების მიზნებისა და მოტივების შესატყვისად ორგანიზება, ამიტომ, ძნელია ვინანასწარმეტყველოთ თუ როგორ მოიქცევა იგი კონკრეტულ სიტუაციაში. აღსანიშნავია, რომ პიროვნების ეს კონფლიქტური მხარეები, ძირითადად რეგულირებულია მტკიცე ნებისყოფით, რის გამოც, გარეგნულად. ქცევაში არ ვლინდება. მისი შინაგანი ენერჯის – აქტივობის დიდი ნაწილი ისარგება შინაგანი კონფლიქტების, მწვავე განცდების მოწესრიგებაზე. მის პიროვნებაში გამოკვეთილადაა წარმოდგენილი აფექტური ცხოვრება. ზოგჯერ ეუფლება ძლიერი წყენა, მხარდაუჭერლობით გამოწვეული მძიმე განცდები, ისწრაფვის განმარტოებისაკენ, მაგრამ აღნიშნული განცდები, თითქმის ყოფელთვის შეკავებულია.

ტესტური მონაცემების მიხედვით „გ“-ს ახასიათებს მთლიანი სიტუაციის წვდომის უნარის დაქვეითება, მასში ჭარბადაა წარმოდგენილი სიტუაციის ცალკეული ეპიზოდების, მნიშვნლოვანი, კონკრეტული დეტალების, აზრის წვდომის უნარი. ნათქვამიდან გამომდინარე, შეჯიბრების დროს, მისგან მოსალოდნელია ცალკეული სათამაშო ეპიზოდების მკაფიო აღქმა. მაგრამ უჭირს მთელი სათამაშო, რთული სიტუაციის ასახვა და მასთან შეგუება, ამიტომ შეიძლება იგი არათანამიმდევრული, არასტაბილური იყოს. მაგრამ შესაფერის პარტნიორთან, რომელიც გაუგებს და მხარს დაუჭერს მას, საშეჯიბრო ცალკეულ ეპიზოდებში შეიძლება გამოავლინოს საკმაოდ გონივრული ქცევა. ამ დროს მისი შინაგანი აქტივობის დონე მეტად მაღალია, ყურადღება ძლიერ კონცენტრირებული აქვს, ზუსტია მეტოქის სათამაშო პოზიციის აღქმისა და ა. შ. მისთვის დამახასიათებელია სენტიმენტალობა, ინტერესთა მრავალფეროვნება, მაღალი მგრძობელობა. მწვრთნელის შენიშვნებს ძირითადად ღებულობს. მაყურებლის დადებითი რეაქცია ამხნეებს, უარყოფით რეაქციას, ცდილობს ყურადღება არ მიექციოს. შინ უკეთ თამაშობს, ვიდრე გასვლაზე. რადგან თვლის, რომ შინ გუნდი შემტევ ფეხბურთს ითამაშებს, სადაც თავის გამოჩენის მეტი შანსი აქვს, ხოლო გასვლით მატჩში გუნდი დაცვის ტაქტიკით ითამაშებს. გუნდში ლიდერის როლი არ იზიდავს. თავის, როგორც ფეხბურთელის ნაკლად მიაჩნია სუსტი ფიზიკური გამძლეობა, განსაკუთრებით – სწრაფგამძლეობა. უჩივის სუსტ ფსიქოლოგიურ მომზადებასაც – ვერ აიძულა თავისი თავი ივარჯიშოს მაქსიმალური დატვირთვებით. ანდა ვერ აიძულებს თავის თავს მაქსიმალურად, ბოლომდე დაიხარჯოს შეჯიბრებაშიც, დაშვებულ შეცდომებს განიცდის ღრმად, შეუძლია უხეშობაზე უხეშობით უპასუხოს.

რეკომენდაციები.

1. მწვრთნელმა უნდა აიძულოს „გ“, საერთოდ ივარჯიშოს მაქსიმალური დატვირთვებით (ცხადია თუ ჯანმრთელობა

ხელს უწყობს) განსაკუთრებით სწრაფგამძლეობის გამოსამუშავებლად.

2. საჭიროა ისეთი საწვრთნელი მოდულების შექმნა, რაც სპორტსმენს განუვითარებს მთლიან სიტუაციაზე რეაგირების უნარს.

3. საჭიროებს სპეციალური საუბრების ჩატარებას, რომლის მიზანიც იქნება საკუთარი შესაძლებლობების რეალურად (ობიექტურად) შეფასების უნარის გამომუშავება და შესაბამისად პრეტენზიის დონის დარეგულირება.

4. საჭიროებს სპეციალურ მუშაობას, სოციალური სტატუსის ასამაღლებლად, გუნდის წევრებთან (რამდენიმესთან მანც) გულითადი დამოკიდებულების დასამყარებლად, თვითონ, სუბიექტურად, თითქმის გარიყულია გუნდის დანარჩენი წევრებისაგან, საჭიროა მათთან ახლო მეგობრული ურთიერთობების დამყარების მცდელობა მანც.

5. ვინაიდან ბევრად უფრო შედეგიან ფეხბურთს თამაშობს თუ პარტნიორთან შეთამაშებულია და უხმოდ უგებენ ერთმანეთს, საჭიროა აღნიშნული ვითრება გაითვალისწინოს მწვრთნელმა მატჩის წინ, ძირითადი შემადგენლობის დაყენებისას.

ერთადერთი შემთხვევა გვექონდა, როდესაც ფეხბურთელმა ისეთი ფსიქოლოგიური პორტრეტი გამოავლინა, რაც არცერთ რეკომენდაციას არ საჭიროებდა.

ფეხბურთელი „დ“, დინამიკური განწყობის, ჰარმონიული, მთლიანი, მოწესრიგებული პიროვნებაა. პიროვნების ცალკეული ნაწილები: აზროვნება, ემოციები, შემოქმედებითი ძალები, ნებისყოფა და სხვა მხარეები, ერთმანეთთან შეწყობილია. იგი გულლია, მეგობრული, კონტაქტური, სოციალური, ახალი სიტუაციისადმი ადვილად შეგუებადი, სწრაფად ერკვევა ახალ ვითარებაში, დარწმუნებულია თავის თავში, კარგ მომავალში — ოპტიმისტი. მისი ცხოვრების ძირითადი მიზანია დიდი წარმატებები ფეხბურთში, ფეხბურთი მთელი არსებით უყვარს,

წარმატებები ფეხბურთში უდიდეს ბედნიერებას და სიხარულს ანიჭებს. „დ“-ს სხვა ინტერესებიც გააჩნია. ძლიერ უყვარს თავისი ოჯახი, რომლისთვისაც თავდაუზოგავად ზრუნავს. უყვარს მუსიკა, საინტერესო წიგნები (რომანები). მისი იდეალების სფერო საკმაოდ უტილიტარულია – კარგად მოწყობილი ცხოვრება, კომფორტი, ავტომანქანა და ა. შ. გააჩნია ჯანსაღი, პირობების შესატყვისი ემოციები. თავშეკავებულია, შეუძლია ენერგიულად იბრძოლოს დასახული მიზნისათვის. მტკიცე ნებისყოფისაა და ბოლომდე ახორციელებს მიღებულ გადაწყვეტილებებს. ფიზიკურად გამძლეა, ამავე დროს ახასიათებს დიდი ფსიქიკური ამტანობა. შინაგანად, ძირითადად მშვიდია, რეგულირებული. დიდ სიამოვნებას ანიჭებს საზოგადოების ყურადღების ცენტრში ყოფნა, რასაც მატჩის დროს, ფეხბურთის მოედანზე იკმაყოფილებს. იზიდავს მოწესრიგებული ცხოვრება. მიზნისათვის ბრძოლაში და საერთოდ, თავდადებულია. კვლევის შედეგად დადასტურდა, რომ მას გააჩნია დიდი ფეხბურთელისათვის აუცილებელი პიროვნული მონაცემები. ფიზიკურად „დ“ საოცრად ძლიერია, გამძლე, საკმაოდ სწრაფი და მოქნილი, შეუძლია სწრაფად გაერკვეს მეტოქის ტაქტიკურ ჩანაფიქრში, დიდი სურვილი აქვს ფლობდეს მრავალ, განსხვავებულ ტაქტიკურ სქემებს. ნორმის ფარგლებში აქვს წინასასტარტო ემოციური უწონასწორობა, (მღელვარება) რაც ხელს უწყობს მაქსიმალურად გამოავლინოს თავისი სპორტული შესაძლებლობები. მას საკმარისად ახასიათებს სპორტული აგრესია, რომელიც არ გადადის უხეშობაში. მას გააჩნია ძლიერი ტრავმის მიღების შიში, რამაც შესაძლოა თავი დაანებებინოს საყვარელ საქმეს – ფეხბურთს.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ „დ“-ს არ აღმოაჩნდა ისეთი პიროვნული ხარვეზები, რომელიც საჭიროებდეს საკორექციო ღონისძიებებს. მწვერთნელის ძირითადი საზრუნავია მისი სპორტული ფორმის შენარჩუნება.

აღნიშნული ფეხბურთელის ამ ქვეყნიდან ტრაგიკულ და უდროო წასვლასთან დაკავშირებით, თბილისის „დინამოს“ ფეხბურთელთა გუნდის უფროსმა მწვრთნელმა ნ. ახალკაცმა განაცხადა, რომ ფეხბურთელი „დ“ თავისი შესაძლებლობებით გუნდის ნახევარს უტოლდებოდა.

ფსიქოლოგიური მომგალობის საშუალებები

შეჯიბრებაში, სპორტსმენი, როგორც ზემოთ მიუთითეთ, წარმატების ამოცანას ისახავს, მაგრამ, როგორც ცნობილია, იგი ყოველთვის წარმატებით როდი წყვეტს ამოცანებს. შეჯიბრებაში წარუმატებლობის გამომწვევ მიზეზებზე ჩვენ საქმოდ ვისაუბრეთ. აღსანიშნავია, რომ შეჯიბრებაში მოქმედი ობიექტური და განსაკუთრებული სუბიექტური ფაქტორები ისეთი ხასიათისაა, რომ ისინი შედარებით ადვილად ექვემდებარებიან ზემოქმედებას. მაღალი შედეგების სპორტში ვერც იპოვით ისეთ სპორტსმენს, რომელსაც პიროვნული ხასიათის ნაკლოვანი მხარის, ხარვეზის მკურნალობა სჭირდებოდა, ასეთი სპორტსმენი ბუნებრივი შერჩევის წყალობით ვერც აღწევს დიდ სპორტამდე. აღნიშნული სუბიექტური ხასიათის ხარვეზები ზოგი თვისებების, მყარი მოცემულობის სახითაა მოცემული, ზოგიც სიტუაციური ხასიათისაა. მაგალითად, ყურადღების ძნელად განაწილება (ყურადღების ერთ-ერთი თვისებაა) ისეთი თვისებაა, რომელიც თავს იჩენს ყოველთვის. სანამ ეს თვისება იარსებებს, მაგრამ ტაისონთან შეხვედრის შიში სიტუაციურია, რადგანაც სხვა მოკრივეებთან შეხვედრებისას ეს შიში თავს არ იჩენს. ცხადია, განსხვავებული ხასიათის ფსიქოლოგიური ხარვეზები განსხვავებულ ზემოქმედებებს მოითხოვენ. მაგ. ხარვეზი, რომელიც თვისებას წარმოადგენს, საჭიროებს სისტემატურ და ხანგრძლივ ზემოქმედებას, რის

შედეგადაც ვღებულობთ ხარვეზის უარყოფითი ზემოქმედების შენელებას, ან აღმოფხვრას. რაც შეეხება სიტუაციურ ხარვეზებს, მათზე ერთხელ ზემოქმედებაც საკმარისია. მაგ. ტაისონის მეტოქეში აღმოცენებული შიში შეიძლება ერთი სეკუნდირების პროცესით მოეხსნას (თუ საკუნდანტი წარმოადგენს ავტორიტეტს და პროფესიონალს). პიროვნული ხასიათის სიტუაციური ხარვეზების აღმოცენებას განაპირობებს ამ ხარვეზის მიზეზზე ყურადღების ინტენსიური კონცენტრაცია. სანამ არსებობს კონცენტრაცია, ხარვეზიც არსებობს, მაგრამ თუ ეს კონცენტრაცია მოიხსნა, ყურადღება გადავიტანეთ სხვა რამეზე, რა თქმა უნდა ხარვეზიც მოიხსნება, რითაც მოიხსნება შეჯიბრებაში სპორტსმენზე ზემოქმედი უარყოფითი პიროვნული ფაქტორიც. აღნიშნული ვითარება გათვალისწინებულია კონკრეტული შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში. კერძოდ, შეჯიბრების წინ, სტარტზე სპორტსმენისათვის (გუნდისათვის) არა მხოლოდ, ვთქვათ, სათამაშო ტაქტიკური სქემის მიწოდებით ამოიწურება, არამედ ისეთ რჩევა-დარიგებებსაც იძლევა მწვრთნელი თუ როგორ უნდა მოიქცეს სპორტსმენი შეჯიბრების პროცესში — მაგ. ხელი უნდა შეაშველო შენს მიერ წაქცეულ მეტოქეს, შეიძლება ბოლიშიც მოუხალო (ეს მაყურებლის მხარდაჭერას შეუწყობს ხელს). საბჭოთა პერიოდში, მწვრთნელის მიერ სპორტსმენის სტარტზე ასეთ დამოძღვრას ე. წ. „უსტანოვკებს“ უწოდებდნენ. სტარტზე მწვრთნელის (სეკუნდანტის) მიერ სპორტსმენის (გუნდის) პროფესიონალურ დამოძღვრაზე ბევრადაა დამოკიდებული შეჯიბრებაში წარმატება. აღნიშნულთან დაკავშირებით შესაძლებელია ითქვას, რომ სიტუაციური ხარვეზის აღმოფხვრისათვის შეიძლება გამოყენებული იქნეს ყველა ის ღონისძიება, რაც პიროვნების, ვთქვათ, ადვილად გადანაცვლებას შეუწყობდა ხელს. ვთქვათ, მოთელვა, მასაჟი, ღრმა სუნთქვითი ვარჯიშები, აუტოგენური წვრთნა, სპეციალური

საუბრების ჩატარება, თვით მარილიანი ანეგლოტების მოყოლა-
მაც კი შესაძლოა სასურველი შედეგები მოგვიტანოს.

რაც შეეხება თვისებად ქცეულ პიროვნულ ხარვეზებს, მათზე ზემოქმედება უნდა წარმოებდეს ზოგადი ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში, სისტემატურად ხანგრძლივი დროის მანძილზე. აღნიშნული სამუშაო სრულდება სპორტსმენებზე შედგენილი ფსიქოლოგიური პორტრეტ-რეკომენდაციების საფუძველზე. რეკომენდაციები, რომელშიც მითითებულია ნაკლი, ხარვეზი და მითითებულია მათზე ზემოქმედების გზები წარმოადგენს სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების ერთ-ერთ უაღრესად ღირებულ საშუალებას. ზოგადი ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში, ასეთია ვთქვათ, სათამაშო მოდელები, რომელშიც კონკრეტული პიროვნული ხარვეზის გამოსწორების შესაძლებლობა იქნებოდა მოცემული. მაგ., შეიძლება შეიქმნას მოდელი, სადაც მოედნის ცუდად მხედველს რამოდენიმე განსხვავებული საქმის ერთდროულად შესრულების ამოცანა დაეუსახოთ და ამ მოდელით ვაეარჯიშოთ მანამ, საჭირო იქნება. აღნიშნული მოდელების შედგენისას მაქსიმალურად უნდა იქნეს გათვალისწინებული ოფიციალური შეჯიბრების პირობები. ფსიქოლოგიური მომზადების საშუალებების ეფექტური გამოყენება შთაბეჭდავია სპორტსმენთა პიროვნების ფსიქოლოგიური პორტრეტების გათვალისწინების შემთხვევაში.

საორბული კოლექტივის ფსიქოლოგიური თავისებურებები

პიროვნება და კოლექტივი სპორტულ ქცევაში

სპორტის იმ სახეებში, სადაც გუნდური პირველობები თამაშდება, დასახული ამოცანები და მიზნები მიიღწევა არა ცალკეულ სპორტსმენტა მოქმედებებით, არამედ განსაკუთრებით სპორტის გუნდურ სახეებში ისინი ხორციელდებიან გუნდის ყველა წევრის ერთობლივი, შეთანხმებული მოქმედებით. რაც შეეხება სპორტულ თამაშებს, აქ სპორტსმენტა მოქმედებები არა მხოლოდ ურთიერთდაკავშირებულია, არამედ ურთიერთგაპირობებულიც. იმისათვის რომ ეს უკანასკნელი მაღალ დონეზე გატარდეს, ამისათვის აუცილებელია მოთამაშეებით გუნდის რაციონალური დაკომპლექტება, რომლის დროსაც გათვალისწინებული უნდა იყოს პიროვნებისა და კოლექტივის ურთიერთდამოკიდებულებისათვის დამახასიათებელი სოციალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებების ცოდნა. სამწუხაროდ, ქართულ სპორტში, ამ მხრივ ყველაფერი რიგზე როდია, რაც გარკვეულ ზიანს აყენებს ეროვნული სპორტის წარმატებებს და არა მხოლოდ მას, თქვენ წარმოიდგინეთ, სახალხო მეურნეობის ნებისმიერი სფეროს წარმატებებსაც კი, სადაც გარკვეულ როლს თამაშობს სოციალურ ჯგუფში მის წევრთა შემჭიდროებულობა (კოლექტივის ფაქტორი). სპორტში არის შემთხვევები, როდესაც გუნდს, რომელშიც არც ერთი სუპერვარსკვლავი არ ყოფილა, დაუმარცხებია სუპერვარსკვლავებით დაკომპლექტებული მეტოქე გუნდი, მიზეზი ამ ორ გუნდში არსებული განსხვავებული ურთიერთდამოკიდებულებებია. ერთ შემთხვევაში გუნდის წევრებს აერთიანებს ერთი მიზანი, საქმე, იდეა. ასეთ გუნდში არსებობს ურთიერთსიმპათია, ურთიერთპატივისცემა, სიყვარული, თანადგომა, მეგობრობა (ხელსაყრელი ფსიქოლოგიური კლიმატი), სადაც მართლა მოქმედებს პრინციპი „ერთი ყველასათვის, ყველა ერთისათვის“. გუნდში, კო-

ლექტივში შემჭიდროებულობის – ერთ მუშტად შეკვრის ფაქტორი, იმ დამატებით მძლავრ ბერკეტად იქცევა, რასაც ხშირად მოუტანია სპორტსმენებისათვის შეჯიბრებაში წარმატების სიხარული. მეორე შემთხვევაში, სპორტული გუნდის წევრებს არ გააჩნიათ ერთიანი მიზანი, საქმე, იდეა. პირიქით, მათ გააჩნიათ კორპორაციული პირადი, კერძო მიზნები, ვიწრო ეგოისტური, ერთი სიტყვით ზემოთმითითებულ გუნდში არსებული ურთიერთობების საპირისპირო ურთიერთობებია (არახელსაყრელი ფსიქოლოგიური კლიმატი) მოცემული და მარცხსაც სწორედ ეს განაპირობებს.

ნებისმიერ სოციალურ ჯგუფში არჩევენ ადამიანთა პირობით კავშირს, ადამიანებს აერთიანებს პირობითად გამოყოფილი – წინასწარშერჩეული ნიშნები. მაგალითად, ასეთი ნიშნებით შეიძლება შეიქმნას ჯგუფები: ასაკის, სქესის, ეროვნების, პროფესიისა და სხვა ნიშნებით. რეალურ ჯგუფებს კი აერთიანებს რეალური დამოკიდებულებები. ორივე ჯგუფი ერთმანეთისაგან ჯგუფების წევრთა განსხვავებული ურთიერთდამოკიდებულებებით განსხვავდებიან. პირობითი ჯგუფი, შეიძლება ითქვას, რომ გარედან კომპლიქტდება – წინასწარ შეთანხმებული სქემის, გარკვეული წესების მიხედვით - სადაც წინასწარაა განსაზღვრული ჯგუფის წევრთა რაოდენობა და ადგილი და სხვა მრავალი. ერთი სიტყვით, აქ ყველაფერი მკაცრადაა რეგლამენტირებული. ჯგუფის წევრი თავისი სურვილის მიხედვით ვერაფერს შეცვლის.

რეალური (არაფორმალური) ჯგუფები კი აღმოცენდებიან თავისუფლად, ჯგუფის წევრთა რეალური ურთიერთობების საფუძველზე. სპორტული გუნდის წევრთა შორის არ არსებობს ერთიანი, სტანდარტული ურთიერთდამოკიდებულებები. ჯგუფში ყოველთვის შეიმჩნევა 2-3-4 კაციანი მიკროჯგუფები. ასეთი ჯგუფი რამდენიმე შეიძლება იყოს და სტიქიურად იქმნება. ასეთ ჯგუფებს საბჭოთა სპორტში „კუთოკებს“ უწოდებდნენ. ჯგუფის ორ წევრს შესაძლებელია გააჩნდეს დაახ-

ლოებით მსგავსი შეხედულებები ცხოვრებისეულ საკითხებზე: ოჯახზე, სამშობლოზე, სიყვარულზე, მეგობრობაზე, სპორტზე, ხელოვნებაზე და ა. შ. მსგავსი ნიშნების მქონე ორ წევრს შორის მყარდება განსაკუთრებული თბილი ურთიერთობა, რომელიც გადაიზრდება ურთიერთპატივისცემაში, სიყვარულში, მეგობრობაში. ჯგუფის წევრები თავისუფალ დროს ხშირად ერთად არიან, ერთ მაგიდასთან საუზმობენ, სადილობენ, ვახშმობენ, შეკრებებზე ერთ ოთახში ცხოვრობენ, გასვლით შეჯიბრებებზე მგზავრობენ ერთ კუპეში და ა. შ. ასეთი ჯგუფები გუნდში, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, შესაძლებელია იყოს რამდენიმე, რომლებიც ცხადია, განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან (წინააღმდეგ შემთხვევაში რამდენიმე ჯგუფი არ შეიმქნებოდა) აღნიშნულის გამო, სპორტულ გუნდებში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს ასეთი ჯგუფების ურთიერთობების დაბალანსება-დარეგულირებას, რათა არ გადაიზარდოს ჯგუფთა შორის კონფლიქტში.

მძირე სოციალური ჯგუფების სტრუქტურული თავისებურებანი

ყველა სპორტულ გუნდს, როგორც სოციალურ ჯგუფს, გააჩნია გარკვეული სტრუქტურა. გუნდის სტრუქტურა, ესაა გუნდის წევრთა შორის ჩამოყალიბებული მტკიცე ურთიერთობები. ამ ურთიერთობათა საფუძველია გუნდის წევრთა განსხვავებული ურთიერთდამოკიდებულებები. მაგ., ორგანიზაციული, ფუნქციური, პიროვნული, რომლებიც ფორმირდებიან ყოველგვარი კონტაქტების (როგორც პირდაპირ, ასევე გაშუალებული) პირობებში.

სპორტულ გუნდებში არჩევენ ჯგუფის გარეგან (ოფიციალურ) და შინაგან სტრუქტურას. გარეგანი სტრუქტურა იქ-

მნება ჯგუფში არსებული საქმიანი ურთიერთობების ნიადაგზე, რასაც საფუძვლად უდევს ჯგუფის წევრთა უფლება-მოვალეობები და შეჯიბრებისათვის მომზადების კომპონენტები. ჯგუფის (გუნდის) შინაგანი სტრუქტურა კი ყალიბდება ჯგუფის წევრთა შორის არსებული ინტიმური ურთიერთობებით, სიმპათიანტიპათიით, მორალური პრინციპებით, პიროვნული მონაცემებით და ა. შ. გარეგან სტრუქტურაზე, მწვრთნელი მუდამ ახდენს მიზანმიმართულ ზემოქმედებას, რომელიც სისტემატურად აპროგრამებს და მართავს მას. შინაგანი სტრუქტურა, როგორც ზემოთაც მივუთითეთ, მიმდინარეობს სტიქიურად და არ ექვემდებარება მართვას. რეალური ჯგუფების განვითარების უმაღლესი საფეხური კოლექტივია, რომელიც ხასიათდება მრავალფეროვანი ფუნქციებით და ურთიერთდამოკიდებულებებით. მცირე სოციალური ჯგუფი იმ შემთხვევაში ჩამოყალიბდება კოლექტივად – ერთ მუშტად შეკრულ, მტკიცე, მეგობრულ გაერთიანებად - თუ იგი არ იკეტება თავისთავში, თავის მოქმედებას უქვემდებარებს მაღალ საზოგადოებრივ იდეალებს. სოციალურ ჯგუფად კი - სადაც მისი წევრები ხელმძღვანელობენ არა მაღალი იდეალებით, არამედ ვიწრო ეგოისტური მოსაზრებებით აცხადებენ: „მე ვთამაშობ ჩემთვის“, „გამარჯვებამ შეიძლება შეცვალოს ჩემი ცხოვრება“.

სპორტულ კოლექტივში შეთავსებალობის პრობლემა

სპორტული გუნდის გაძლიერების მიზნით, სხვა სპორტული გუნდიდან ძლიერი, წარმატებული სპორტსმენის გადმოყვანა, ზოგჯერ არასასურველად მთავრდება. ასე დაემართა ცნობილ ქართველ ფეხბურთელს ს. კუტივაძეს, რომელიც ქუთაისის „ტორპედოში“ ითვლებოდა წამყვან ფეხბურთელად, გუნდის დისპეტჩერად – გუნდის თამაშის ორგანიზატორად. იგი გადმოიყვანეს თბილისის „დინამოს“ ფეხბურთელთა გუნდში, მაგრამ გაუჭირდა ძირითად შემადგენლობაში დამკვიდრება. დიდი დრო სათადარიგოთა სკამზე გაატარა. ანდა ზოგჯერ, ისეც ხდება, რომ რომელიმე მაღალპროფესიონალი სპორტსმენის წარმატებით შეწყვილება მეორე სპორტსმენთან უშედეგოდ მთავრდება ხოლმე. მაგრამ იმავე სპორტსმენის სხვა სპორტსმენთან შეწყვილება დიდ ეფექტს იძლევა – მოქმედებს მაღალეფექტურად, შეთანხმებულად, დახვეწილად. პირველ შემთხვევაში ლაპარაკია შეუთავსებლობაზე, მეორე შემთხვევაში – შეთავსებადობაზე. ეფექტურ, შეთანხმებულ, შეწყობილ-შეთავსებულ მოქმედებებს რიგი ფსიქო-ფიზიკური ფაქტორები განაპირობებენ. ამგვარად, გუნდის შეთამაშებულობა (რაც უდიდეს როლს თამაშობს წარმატებების მოპოვებაში) მიიღწევა ფსიქიკურისა და ფიზიკურის ურთიერთმეგუების წყალობით, ხოლო ეს უკანასკნელი, წარმოებს როგორც შეჯიბრებისათვის მზადების (წვრთნის), ასევე შეჯიბრების პროცესში. სპორტის განვითარების თანამედროვე ეტაპზე სპორტული გუნდის ხელმძღვანელობა და მართვა წარმოუდგენელია გუნდში შეთავსებადობის გათვალისწინების გარეშე. ამასთან, არჩევნ შეთავსებადობის ფსიქო-ფიზიკურსა და სოციალურ-ფსიქოლოგიურ ფაქტორებს. ფსიქო-ფიზიკურ შეთავსებულობაში იგულისხმება თუ რამდენად შეესატყვისებიან ადამიანები ერთმანეთს; ასაკით, ფიზიკური და ფსიქიკური მონაცემებით,

გაწვრთნილობის დონით და სხვა. შეთავსებადობა, მაგალითად, დამოკიდებულია ადამიანის სიმაღლეზე – აღნაგობაზე, მის ძალაზე (ლონეზე), გამძლეობაზე, მოძრაობისა და რეაქციის სისწრაფეზე, ჯანმრთელობაზე, ალქმის, ყურადღების, მეხსიერების, აზროვნების, ემოციების და ა. შ. თავისებურებებზე.

სოციალურ-ფსიქიკური შეთავსებადობა ეფუძნება სპორტული გუნდის საერთო ამოცანებს, ინტერესებს, მიზნებს, ცხოვრებისეულ პოზიციებს, სოციალური ქცევის ტიპს და ა. შ. სპორტულ გუნდში ისეთ ურთიერთობებსაც შეხვდებით, რასაც ვერ შეხვდებით სხვა სოციალურ ჯგუფებში. მაგალითად, სათადარიგო და ძირითად შემადგენლობასა და ვეტერანთა და ახალგაზრდებს შორის ურთიერთდამოკიდებულებები და ა.შ.

სპორტულ კოლექტივში ინტეგრაცია და დიფერენციატია

ყველა სპორტულ გუნდში არსებობს ტენდენცია გაერთიანებისაკენ – ინტეგრაციისაკენ – და ტენდენცია დაყოფისაკენ, დანაწევრებისაკენ – დიფერენციისაკენ. კარგად ორგანიზებულ, ერთ მუშტად შეკრულ კოლექტივში ეს ორი ტენდენცია ერთიანობაშია მოცემული და წარმოადგენს გუნდის განვითარების ერთ-ერთ აუცილებელ პირობას. სწორედ ინტეგრაციის, ტენდენციის საფუძველზე ყალიბდება გუნდში მცირე სოციალური ჯგუფი, აღნიშნული პროცესი, როგორც აღვნიშნეთ, სტიქიურად მიმდინარეობს და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს გუნდის წარმატებებზე. მაგრამ გუნდში მიკროსოციალური ჯგუფების შექმნა მოასწავებს ამ გუნდის შემადგენელ ნაწილებად დაშლას, დაყოფას, დიფერენციაციას. ცხადია, მცირე სოციალური ჯგუფები დაკომპლექტებულია დაახლოებით, ერთნაირად მოაზროვნე ადამიანებით, მაგრამ მეტნაკლებად განსხვავ-

დებიან ერთმანეთისაგან მცირე სოციალური ჯგუფები. ეს განსხვავება ზოგჯერ ისეთ მაღალ დონეს აღწევს, ჩნდება მათი ურთიერთობების კონფლიქტში გადაზრდის საშიშროება, ამიტომ გუნდის ხელმძღვანელობას მოეთხოვება შეისწავლოს აღნიშნული გუნდის წევრთა სოციალური სტატუსის განმაპირობებელი ფაქტორები.

სპორტული გუნდის წევრთა სოციალური სტატუსის განმაპირობებელი ფაქტორები.

სპორტული გუნდის წევრთა სოციალური სტატუსი გუნდში რა თქმა უნდა, არ არის სტანდარტული ხაისათის. ზოგი სპორტსმენი გუნდის წევრებში სარგებლობს პოპულარობით, მაღალი ავტორიტეტით, ღრმა პატივისცემით, დიდი სიყვარულით და ა.შ. ზოგნი კი პირიქით — არ არიან პოპულარულები, არ სარგებლობენ ავტორიტეტით და ა.შ. ერთი სიტყვით, ისინი უგულვებელყოფილებიც არიან, ზოგჯერ კი — გარიყულებიც. გუნდში, სპორტსმენის განსხვავებულ მდგომარეობას განაპირობებს რიგი ფაქტორებისა, რომელთა შორის, რა თქმა უნდა უმნიშვნელოვანესია სპორტსმენის სპორტული ოსტატობის მაღალი დონე. ფიზიკურად ძლიერი, მდიდარი ტექნიკური არსენალის მქონე ტაქტიკური აზროვნების, მაღალი დონის, ფსიქოლოგიურად საუცხოოდ მომზადებული სპორტსმენი, გუნდის დანარჩენ წევრთა (და არა მარტო გუნდის წევრთა) უდიდეს პატივისცემას იმსახურებს. უმეტესად ასეთი სპორტსმენების ხარჯზე აღწევს გუნდი წარმატებებს. ასეთი სპორტსმენები, თუ ისინი შემკულნი არიან მაღალი პიროვნული — ზნეობრივი მონაცემებით არიან განათლებულები, მტკიცე ნებისყოფის, პრინციპულები, თავშეკავებულები, გაწონასწორებულები, მეგობრულები, სამართლიანები, კეთილები,

მხიარულები, კონტაქტურები, თავმდაბლები და ასე შემდეგ, არა მხოლოდ გუნდში, არამედ ფართო საზოგადოებაშიც უდიდესი სიყვარულით და პატივისცემითაც სარგებლობენ. მაგრამ გუნდში სუპერვარსკვლავიც რომ იყოს, თუ მასში ჭარბობს უარყოფითი პიროვნული ნიშნები – გაუნათლებელია, უხეში, ხეპრე, ეგოისტური ნიშნების მატარებელი, მშიშარა, გაუწონასწორებელი, უპრინციპო და ა.შ. ასეთი სპორტსმენების მიმართ, ბუნებრივია, ყალიბდება ანტიპათიური დამოკიდებულება, რაც გუნდში განაპირობებს ამგვარ სპორტსმენტა დაბალ სოციალურ სტატუსს.

აღსანიშნავია, რომ გუნდის სპორტულ ცხოვრებაზე, გუნდის წევრთა სოციალურ სტატუსზე, გარკვეულ გავლენას ახდენს ე.წ. საზოგადოებრივი აზრი, რომელიც იქმნება გუნდის წევრთა ურთიეთშეფასების საფუძველზე, რისთვისაც გამოიყენება კრიტიკა, თვითკრიტიკა, შეფასებები, შენიშვნები, მითითებები და ა.შ. რომელიც მიმართულია ნაკლოვანი მხარეების, სისუსტეების, დაშვებული შეცდომებისაკენ, ისე, რომ არ შეილაზოს პიროვნების ღირსება. განსაკუთრებულ მკაცრ შეფასებებს და მთელი გუნდის გულისწყრომას იმსახურებენ ის კონკრეტული სპორტსმენები, რომელთა მიზეზითაც მარცხდება გუნდი. ასევე საზოგადოებრივი აზრიც ახდენს ზეგავლენას არა მხოლოდ ცალკეულ სპორტსმენზე, არამედ მთელ გუნდზეც, ასე რომ საზოგადოებრივი აზრი გარკვეულ გავლენას ახდენს გუნდში, სპორტსმენის სოციალურ სტატუსზეც.

დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის თვითშეფასებას, იმას თუ რამდენად რაელურად, ობიექტურად აფასებს იგი თავის შესაძლებლობებს. თუ პირადი შეფასება არ ემთხვევა გარედან სხვების შეფასებას, შესაძლებელია აღმოცენდეს „არაადეკვატურობის ეფექტი“, რამაც შესაძლოა განაპირობოს ნევროტული გამოვლინებების აღმოცენება, რომლებიც მიმართულია ან თავისთავზე, ან – სხვაზე, ასეთ შემთხვევაში, სპორტსმენი შეიძლება ჩაიკეტოს თავისთავში, კარგავს ნდობას

ადამიანის მიმართ, ხდება ეჭვიანი და წარუმატებლობის მიზეზს სხვაგან ეძებს და არა თავისთავში. ასეთი ვითარება არღვევს გუნდის წევრებთან ნორმალურ ურთიერთობას.

გუნდში, სპორტსმენის ხელსაყრელ მდგომარეობას განაპირობებს სპორტსმენთა შორის არა მხოლოდ ცალმხრივი, არამედ ორმხრივი ურთიერთობები (მაგ. დადებით შეფასებას თან უნდა სდევდეს დადებითად შემფასებლის დადებითი შეფასება), ორმხრივი დადებითი შეფასებები გუნდში ქმნის „დაცულობის“, „ემოციური კეთილდღეობის“ პირობებს, ხოლო უარყოფითი ორმხრივი შეფასებები გადაიქცევა უარყოფითი ემოციების განსაკუთრებით, კონფლიქტების აღმოცენების წყაროდ, რასაც მხოლოდ ზიანის მოტანა შეუძლია ადამიანისათვის.

ლიღერობის პრობლემა სპორტულ გუნდებში

სპორტის გუნდურ სახეებში, შეჯიბრების პროცესში წინასწარ შეზღუდული ტაქტიკური სქემის მიხედვით მოქმედებს მთელი გუნდი, მაგრამ ტაქტიკური ჩანაფიქრის განხორციელება ყოველთვის არ სრულდება წარმატებით, რადგანაც მეტოქე ყველა ღონეს ხმარობს ხელი შეუშალოს მოწინააღმდეგის ტაქტიკური ჩანაფიქრის განხორციელებას. ერთი სიტყვით, რთულ სათამაშო სიტუაციებში, ხშირად დგება მოქმედებაში კორექტივების შეტანის აუცილებლობა, მაგრამ მწვრთნელის თამაშში აქტიური ჩარევის შესაძლებლობა შეზღუდულია. მწვრთნელს შეუძლია თამაშში ჩარევა კონკრეტული სპორტსმენისადმი კარნახით, რომელშიც მითითებულია მოქმედების გეგმა, მაგრამ სამწუხაროდ, მწვრთნელის თამაშში ჩარევის მცდელობა ზოგჯერ უშედეგოა, რადგანაც სხვადასხვა მიზეზის (დაღლილობა, სტრესული მდგომარეობა და ა.შ.) გამო, ნაკარნახევი, ხშირად ნათელი არ არის სპორტსმენისათვის.

მწვრთნელი, თამაშში ჩარევისათვის იყენებს შეცვლაზე შეყვანილ სპორტსმენს, რომელსაც წინასწარ, დეტალურად მოძღვრავს.

ნებისმიერ სოციალურ ჯგუფში, რა თქმა უნდა, სპორტულ გუნდებშიც არსებობენ ლიდერები – ორგანიზატორები. სპორტის გუნდურ სახეებში არსებობენ განსხვავებული ტიპის ორგანიზატორები: ოფიციალური ხელმძღვანელობა – გუნდის მწვრთნელი, გუნდის კაპიტანი და არაოფიციალური ხელმძღვანელობა: გუნდის ლიდერი, სათამაშო რგოლის ან ხაზის ლიდერი, რომელიც ხშირად „დირიჟორად“ ან „დისპეტჩერად“ იწოდება. ოფიციალური ხელმძღვანელობა და ლიდერობა სპორტული კოლექტივის მართვის ერთ-ერთი ფორმაა. ოფიციალური ხელისუფლების ერთ-ერთი კონკრეტული ამოცანაა სპორტული გუნდის წევრთა შორის და სხვა სოციალურ ჯგუფებთან თანამშრომლობის ორგანიზება. გუნდის კაპიტანს, რომელიც გუნდმა უნდა აირჩიოს, ევალება კონტაქტი დაამყაროს გუნდის წევრებსა და მწვრთნელს შორის. სასურველია (უკეთესია) თუ კაპიტანი ლიდერიცაა. დაუშვებელია გუნდის კაპიტნის დანიშვა, თუ დანიშნულ კაპიტანს ლიდერობის პრეტენზიაც აქვს, მას შეუძლია უდიდესი ზიანი მიაყენოს გუნდს. გუნდის ლიდერი ის შეიძლება გახდეს, რომელსაც ნათლად აქვს გაცნობიერებული გუნდის ამოცანები და მიზნები და მათი განხორციელების საშუალებები.

კვლევის შედეგად დადგენილია ლიდერობის სამი განსხვავებული სახე, რომლებიც ერთმანეთისგან განსხვავდებიან მოქმედების შინაარსით, სტილით და მოქმედების ხასიათით: 1. შინაარსის მიხედვით, ლიდერი შეიძლება იყოს ა) სულისჩამდგმელი, ბ) ლიდერი შემსრულებელი (რომელიც უნაკლოდ ასრულებს დავალებას) და გ) ლიდერი, რომელიც ერთდროულად სულისჩამდგმელიცაა და შემსრულებელიც. 2. ხელმძღვანელობის სტილის მიხედვით არჩევენ ა) ავტორიტარულს, ბ) დემოკრატიულს და გ) ლიდერი, რომლის ქცევაში ვლინდება

როგორც ავტორიტარული ასევე დემოკრატიულის ელემენტები. 3. ქცევის (მოქმედების) ხასიათის მიხედვით არჩევენ: ა) უნივერსალურ ლიდერს, რომელიც ყველგან და ყოველთვის ავლენს ლიდერის თვისებებს, ბ) სიტუაციის ლიდერი, რომელიც მხოლოდ გარკვეულ სიტუაციებში ავლენს ლიდერის თვისებებს.

სპორტში, ხშირად იქმნება ისეთი ურთულესი სიტუაციები, საიდანაც გამოსავალს, რომელიმე კონკრეტული სპორტსმენი კისრულობს (სტუაციის ლიდერი) და წარმატებითაც ართმევს თავს. თუმცა, ასეთ სპორტსმენს ანალოგიურ სხვა სიტუაციაში არაფრით შეუძლია თავის გამოჩენა.

მწვრთნელის ფუნქცია სპორტულ გუნდში

სპორტში, ერთ-ერთი უმთავრესი რგოლი მწვრთნელია, მის გარეშე სპორტი არც არსებობს. მას ევალება სპორტსმენის (გუნდის) შეჯიბრებისათვის მომზადება, იგია პასუხისმგებელი შეჯიბრებაში სპორტსმენის წარმატებისა თუ წარუმატებლობისა. მწვრთნელის წარმატებულ მუშაობას განაპირობებს: თანამედროვე მოთხოვნების მატერიალურ – ტექნიკური ბაზა და სათანადო დაფინანსება, თუმცა, გადამწყვეტ მნიშვნელობას მწვრთნელის პროფესიონალიზმს ვანიჭებთ, რადგანაც მწვრთნელი რაც უნდა უზრუნველყოფილი იყოს მატერიალურად, პროფესიონალიზმის გარეშე მაღალ შედეგებს ვერ მიაღწევს. მაინც რა იგულისხმება პროფესიონალიზმში? ჩვენ, უპირველესყოელისა ვგულისხმობთ სპორტის სახეობის ღრმა ცოდნას, (ფეხბურთში მწვრთნელი ყოფილი ფეხბურთელი მაინც უნდა იყოს, ჭიდაობაში ყოფილი მოჭიდავე და ა.შ.). დიდი შეცდომაა, როდესაც მწვრთნელად მუშაობისათვის ზოგს საკმარისად მიაჩნია ყოფილი სპორტსმენობა. მწვრთნელი, რომე-

ლიც პროფესიით პედაგოგია, უნდა ფლობდეს სპორტული სპეციალობის სპორტსმენთან, აღსაზრდელთან მიტანის ხელოვნებას. კერძოდ, მან უნდა ასწავლოს სპორტსმენს რას და როგორ დაეუფლოს და რამდენადაც უნაკლო, იდეალური ადამიანი პრაქტიკულად არ არსებობს, აუცილებელია წარმართოს სპორტსმენის პიროვნებაში გამოვლენილი ხარვეზების აღმოფხვრისაკენ მიმართული ღონისძიებები. ე.ი. მწვრთნელი უნდა იყოს ფართო პედაგოგიური განათლების მქონე პიროვნება. მგრამ რამდენადაც პედაგოგია ფსიქოლოგიის ცოდნის გარეშე არ მოიაზრება, ამდენად, მწვრთნელის პროფესიონალიზმს განსაზღვრავს პედაგოგიკის (ფიზაღზრდის თეორია და მეთოდია), ფსიქოლოგიის – სპორტის ფსიქოლოგიისა და სპორტის სპეციალობის ღრმა ცოდნა. სპორტული სპეციალობა, პედაგოგია და ფსიქოლოგია ის ქვაკუთხედიანია, რომლის საფუძველზეც აიგება მწვრთნელის პროფესიონალიზმი.

მწვრთნელის პროფესიონალიზმს მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს მწვრთნელის პიროვნება. პიროვნებისათვის დამახასიათებელი ზოგადი, ინდივიდუალურ – ტიპოლოგიური და უნიკალური ნიშნებიდან, პროფესიონალიზმს მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ინდივიდუალურ – ტიპოლოგიური და უნიკალური თავისებურებები. მაინც რა ნიშნები უნდა ახასიათებდეს მწვრთნელს, როგორც პიროვნებას? იგი უნდა იყოს ფართო ინტერესების მქონე, ღრმად ერუდირებული, მრავალ სპორტულ ჩვევას დაუფლებული. უანგაროდ უნდა უყვარდეს სპორტის საკუთარი სახეობა, უნდა შეეძლოს სპორტსმენებისაგან შექმნას მტკიცე, მეგობრული, დაახლოებით ერთ მოაზრეთა კოლექტივი. უნდა ერკვეოდეს სპორტსმენის პიროვნების თავისებურებებში უნდა იყოს პრინციპული, სამართლიანი, შეუპოვარი, გამბედავი, თვითკრიტიკული. გუნდის ყველა წევრთან უნდა ჰქონდეს უშუალო და გულწრფელი და არა გამორჩეული დამოკიდებულებები (დაუშვებელია ე.წ. „ლიუბიმჩიკების“ არსებობა) იგი უნდა იყოს ნოვატორი, არ უნდა გაურბოდეს

სიახლეების დანერგვას. იყოს თავშეკავებული, შეეძლოს მიმიკა – პანტომიმის დარეგულირება. იგი უნდა იყოს მომთხროვნე როგორც საკუთარი თავისადმი, ასევე – სხვებისადმი. მაღალი ავტორიტეტის გარეშე, მწვრთნელს გაუჭირდება გუნდზე ზემოქმედება და მისი მართვა. გასათვალისწინებელია მწვრთნელის ხელმძღვანელობის სტილიც. მაგ. გუნდის სტრატეგია მწვრთნელმა ერთპიროვნულად უნდა განსაზღვროს, სხვა დანარჩენი კი დემოკრატიული გზით.

სპორტსმენის თეორიული მომზადება.

წარმატებები წერთნასა (შეჯიბრებებისათვის მზადება) და შეჯიბრებაში, თეორიულ მომზადებაზეცაა დამოკიდებული. მისი მნიშვნელობა განსაკუთრებით დიდია სპორტის ორთაბრძოლისა და გუნდურ სახეებში. თეორიული მომზადების არსისა და მისი მნიშვნელობის შესახებ, სპორტის სპეციალისტთა შორის არ არის ერთსულოვნება. ზოგი მას ინტელექტუალურ მომზადებასაც უწოდებს. ზოგიც თეორიულ მომზადებას, სპორტსმენის ზოგადთეორიული მომზადების ფუნქციასაც აკისრებს, რაც ჩვენ არა სწორად მიგვაჩნია, რადგანაც თეორიული და ინტელექტუალური, იდენტურ ცნებებს არ წარმოადგენენ. თეორიული, გვარეობითი ცნებაა, ინტელექტუალური კი – კერძობითი. თეორიული თავის თავში მოიცავს ინტელექტუალურს. აღსანიშნავია, რომ სპორტის ზოგიერთი სპეციალისტი თეორიულ მომზადებას არ მიიჩნევს შეჯიბრებისათვის მზადების ერთ-ერთ დამოუკიდებელ სახედ. თუმცა, ისინი რომლებიც აღიარებენ მის დამოუკიდებელ არსებობას, არ გააჩნიათ თეორიული მომზადების ცნების ერთმნიშვნელოვანი განსაზღვრება. აღნიშნული ვითარება არ შეიძლება უარყოფით

გავლენას არ ახდენდეს სპორტსმენის დახელოვნების სრულყოფაზე.

ნებისმიერი სფეროდან, კონკრეტული მასალის – შინაარსის, ვთქვათ ცოდნის, ჩვევების, ბუნების თუ საზოგადოების რომელიმე კანონზომიერების, ისტორიული ფაქტისა და ა.შ. – დაუფლებას, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, წინ უნდა უსწრებდეს შემდეგ კითხვებზე პასუხის გაცემა: 1. რას ვეუფლებით? ე.ი. ნათლად უნდა წარმოვიდგინოთ, გავიზიაროთ დასაუფლებელი მასალა. 2. რატომ ვეუფლებით? – რა სარგებლობას მოგვიტანს მისი დაუფლება? და 3. როგორ უნდა დავეუფლოთ, ე.ი. დეტალურად უნდა გავიაზროთ დაუფლების გზა, დაუფლების მთელი პროცესი. აღნიშნულ კითხვებზე პასუხის გაცემით, სუბიექტი თეორიულ პლანში იქმნის დასაუფლებელი მასალის იდეალურ მოდელს (ან მასთან მიახლოებულ), ვთქვათ, მოძრაობის მოდელს. მან უნდა შეძლოს მოძრაობის დაწყების, მიმდინარეობის და დასასრულის ნათლად წარმოდგენა – გააზრება. (აღნიშნული საკითხი იხილეთ თავში „ტექნიკური მომზადება“). ერთი სიტყვით, სპორტსმენმა თეორიულად ნათლად უნდა გაიაზროს; რას ეუფლება, რატომ ეუფლება და როგორ უნდა დაეუფლოს. ასეთი მოდელები თავიდან ააცილებს პიროვნებას ნებისმიერ პირობებში იმოქმედოს „ცდისა და შეცდომის“ კანონის მიხედვით. რა თქმა უნდა, თეორიულ პლანში მოდელების შექმნა არ ნიშნავს რომ მასალა პრაქტიკულად დაუფლებულია. მაგ. მწვრთნელმა შესაძლოა თეორიულად ძალიან კარგად იცოდეს როგორ დაარტყას ზუსტად კარში, თუმცა (ვთქვათ ასაკის ან სხვა რაიმე მიზეზის გამო) ამას იგი პრაქტიკულად თვითონ ვერ ასრულებს, რადგან ეს ჩვევა დარღვეული აქვს. აღნიშნული მოდელები მნიშვნელოვანწილად აჩქარებენ ვთქვათ, მოძრაობის ახალი ჩვევის მტკიცედ დაუფლებას. მართლაცდა, თუკი, მშენებელი, არქიტექტორი, ინჟინერი სანამ რაიმე ნაგებობას ააგებდეს, მანამდე ქმნის პროექტს და მხოლოდ ამის მიხედვით აშენებს ნაგებობას. ესაა

ადამიანის ერთ-ერთი სპეციფიური თავისებურება, რაც რა თქმა უნდა სპორტშიც უნდა იყოს გათვალისწინებული, თუმცა, ქართულ სპორტში ახლის დაუფლების პროცესში, ასეთ შემთხვევებს არ ვიცნობ. მოდელის შექმნისა და მათი რეალიზაციის ფსიქოლოგიური მექანიზმი ფიქსირებული განწყობებია, რომლებიც წარმოადგენენ შეჯიბრების ცვალებად სიტუაციებზე ადეკვატური რეაგირების ფსიქოლოგიურ პირობას. რაც უფრო მრავალრიცხოვანია და მრავალფეროვანი სპორტსმენში მოდელები (და შესატყვისი ფ/განწყობები) მით მეტიანებისმიერი სირთულის სიტუაციებზე წარმატებული რეაგირების შანსი. თეორიული მომზადება, ფასიქოლოგიური თვალსაზრისით, აღნიშნული მოდელისა და ფ/განწყობების ჩამოყალიბების გზით მიიღწევა. სპორტულ პრაქტიკაში, ახლის დაუფლების პროცესში, აღნიშნული მოდელის გაუთვალისწინებლობა უარყოფითად აისახება სპორტსმენის ოსტატობის ზრდაზე, სრულყოფაზე, განვითარებაზე.

როგორც ზემოთ მივუთითეთ, სპორტისათვის, თეორიული მომზადების ღირებულებას, სპორტის სახეების თავისებურებები განაპირობებენ, სწორედ სპორტული ორთაბრძოლისა და გუნდური სახეებისათვის აქვს თეორიულ მომზადებას განსაკუთრებული ღირებულება. სპორტის ყველა სახეში მოქმედებს ერთიანი, ზოგადი, ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორები, რასაც მხოლოდ სპორტის ორთაბრძოლისა და გუნდურ სახეებში ემატება ცოცხალი მეტოქე - ინდივიდის ფაქტორი, რაც მნიშვნელოვნად ართულებს სპორტის აღნიშნულ სახეებს. საბოლოო ჯამში, ქცევის სუბიექტისა და მეტოქის პიროვნების ინდივიდუალურ - ტიპოლოგიური თავისებურებები და სპეციფიური სპორტული გარემო ის ფაქტორებია, რომლებიც განაპირობებენ სპორტის აღნიშნული სახეების სირთულეს, თავისებურებებს. აღნიშნულის გამოა რომ სპორტის მითითებულ სახეებში, განსაკუთრებით შეჯიბრებისას, ზშირად აღმოცენდება ისეთი ურთულესი, მოულოდნელი სიტუაციები, საიდანაც

წარმატებით თავის დაღწევას სპორტსმენი ყოველთვის როდი ახერხებს?! ბუნებრივია, ამის გამო სპორტსმენი განიცდის წარუმატებლობას, რისი ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიზეზი, ჩვენი აზრით, ხარვეზებია თეორიულ მომზადებაში. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ქართულ სპორტში სპეციალური მუშაობა თეორიული მომზადების მიმართულებით, შეიძლება ითქვას, არც წარმოებს, ამიტომაცაა, რომ ურთულეს საშეჯიბრო სიტუაციებში ადეკვატური ქცევებით მხოლოდ ერთეულები, სპორტული ტალანტები, მდიდარი ფანტაზიით დაჯილდოებული, იმპროვიზატორები ახერხებენ, უმრავლესობა კი უძლურია ასახოს და უპასუხოს არა თუ რთულ, მთლიან სიტუაციას, არამედ, მის შემადგენელ ნაწილებსაც კი. სწორედ ამის გამოა, რომ სპორტსმენები ზოგჯერ ადეკვატურად ვეღარ პასუხობენ მოულოდნელ, რთულ სიტუაციებს.

დასაუფლებელი მასალის – ჩვეების, ილეთების, ფინტების, ფანდების, ცრუ მოძრაობების, მრავალფეროვანი კომბინაციების ტაქტიკური სქემების და სხვა მრავალის თეორიულ პლანში დაუფლებას, როგორც ზემოთ მიუთითეთ, შესაბამისი მოდელების შექმნა უსწრებს წინ.

ადამიანის ნებისმიერი მოღვაწეობა, მათ შორის სპორტი, მოიცავს როგორც თეორიულ, ასევე პრაქტიკულ ასპექტებს, სადაც თეორიული ყოველთვის წინ უსწრებს პრაქტიკულს. პრაქტიკა თეორიის რეალიზაციის პროცესია. მაინც რა არის თეორია სპორტში? როგორ უნდა გავიგოთ თეორიული მომზადების არსი? ჩვენი გაგებით, თეორია, (ჩვენს კონტექსტში) ქცევის ზოგადი პროგრამაა, მოდელია, სადაც თეორიულ დონეზე მოცემულია ქცევის წარმატებით განხორციელებისათვის აუცილებელი ყველა ატრიბუტი, ქცევის ასეთი იდეალური მოდელის საფუძველზე, თეორიულ პლანში იქმნება მომავალი ქცევის ოპტიმალური მოდელი, რაც როგორც ზემოთ მიუთითეთ მნიშვნელოვნად განაპირობებს შესასწავლი მასალის დაუფლების გეგმაზომიერ, მიზანწარმართულ ხასიათს, რაც თა-

ვის თავად უფრო ეფექტურს ხდის შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მომზადებას. ცხადია, თეორიული მომზადება ფსიქიკურის მეორე, ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევაა, სადაც ადგილი აქვს არა მხოლოდ პიროვნული ფსიქო-ფიზიკური ძალების მობილიზება — მზადყოფნის მდგომარეობაში მოყვანას, არამედ ამ პიროვნული მდგომარეობის — განწყობის მაქსიმალური რეალიზაციისათვის ხელსაყრელი პირობების შექმნასაც.

თეორიული მომზადება სპორტში მოითხოვს ისეთი საშუალებების შერჩევას — გამოყენებას, რაც ხელს შეუწყობს სპორტსმენში სპორტული ქცევის თეორიულ პლანში მოდელეების შექმნას და ფ/განწყობების ჩამოყალიბებას. თეორიული მომზადების დონეს, სწორედ ასეთი მოდელეების და ფ/განწყობების მრავალფეროვნება განაპირობებს. როგორ გვესახება თეორიული მომზადების და მისი განხორციელების კონკრეტული გზა? ჩვენი აზრით, თეორიული მომზადებისათვის, ძირითადად გამოყენებული უნდა იქნეს სპორტული შინაარსის მასალა, სახელდობრ: სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური, თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადებიდან მწვერთნელის შეხედულებისამებრ, გამონაკლისის სახით მასალა შესაძლებელია აღებული იქნას სხვა სფეროებიდანაც.

თეორიული მიმართულებით მომზადება, ძირითადად სამი ნომინაციის გამოყენებით უნდა წარმოებდეს.

ნომინაცია 1. შეჯიბრების დამთავრების შემდეგ, სპორტსმენმა წერილობით უნდა წარუდგინოს მწვერთნელს შეჯიბრებაში მისი მონაწილეობის შესახებ ვრცელი ანგარიში, სადაც მითითებული უნდა იყოს შეჯიბრებაში წარმატება — წარუმატებლობის მიზეზი. შეჯიბრებისათვის მზადების ნებისმიერი სფეროდან ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური თუ ფსიქოლოგიური მომზადებიდან. სპორტსმენმა უნდა მიუთითოს შეჯიბრებაში მისი წარმატება — წარუმატებლობის კონკრეტული მიზეზები. ნომინაცია 2. სპორტსმენი საგანგებოდ ესწრება თა-

ვისი შესაძლო მეტოქის ან ნებისმიერი სხვა მონაწილის შეჯიბრებაში გამოსვლას. მისი შეჯიბრებაში წარმატება თუ წარუმატებლობის მიზეზების დაფიქსირების მიზნით, აღნიშნული შეფასებები წერილობით უნდა წარუდგინოს მწვრთნელს. ნომინაცია 3. ანალოგიური სამუშაოები უნდა ჩატარდეს პარტნიორი (თანაგუნდელი) სპორტსმენის შეჯიბრებაში წარმატება – წარუმატებლობის მიზეზების შესახებ.

აღნიშნული შეფასებები შესაძლებელია განხილული იქნეს გუნდის საერთო კრებაზე, რითაც საშუალება მიეცემა თანაგუნდელებს, ჩაერთონ შეფასებების (ანალიზის) განხილვაში, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები და შენიშვნები, რაც საინტერესოს და სასარგებლოს გახდის თეორიული მომზადების მეცადინეობებს, რომელთა ჩასატარებლადაც მწვრთნელმა სპეციალური დღეები უნდა გამოყოს.

თეორიული მომზადების პორტრეტში ასახული უნდა იყოს, სპორტის სახეობისათვის დამახასიათებელი ტიპური თუ არატიპური სიტუაციები და მისგან წარმატებით თავის დაღწევის თეორიული მოდელები, როგორც ზემოთ აღნიშნეთ, ამ მოდელების შექმნისა და მისი რეალიზაციის ფსიქოლოგიურ მექანიზმს ფიქსირებული განწყობები წარმოადგენენ, რომლებიც ანალოგიურ სიტუაციებში ქცევის ადვილად აღმოცენების პირობას წარმოადგენენ.

ზემოთმითითებული პორტრეტები უნდა შეიქმნას მწვრთნელისა და სპორტის ფსიქოლოგიის მჭიდრო თანამშრომლობის საფუძველზე. პორტრეტები რეკომენდაციებითურთ უნდა გადაეცეს მწვრთნელს, რის საფუძველზეც უნდა წარიმართოს სპორტსმენის შეჯიბრებისათვის მომზადება. აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებით, სასურველია სპორტის ფსიქოლოგთან პერიოდული კონტაქტები.

შეჯიბრების ფსიქოლოგია

შეჯიბრებას, გაცნობიერებულად თუ გაუცნობიერებლად, ადამიანის ქცევის ყველა ფორმაში ვხვდებით. ჩვენ ყველაფერში ვეჯიბრებით ერთმანეთს (გაიხსენეთ გინესის რეკორდების ცხრილი) შრომაში, სწავლაში, მეცნიერებაში, ხელოვნებაში, ცხოვრების უკეთ მოწყობაში და სხვა მრავალი. რა თქმა უნდა ერთმანეთს ვეჯიბრებით სპორტშიც, ჩემპინატებზე, ოლიმპიადებზე, სპარტაკიადებზე, სპორტულ თამაშობებზე და ა. შ. ფიზიკურ ვარჯიშებს სპორტად შეჯიბრება აქცევს. ქცევის ნებისმიერ ფორმას, შეჯიბრება რომ ჩამოვაცილოთ, მათ სტრუქტურაში არაფერი შეიცვლება. სპორტს რომ შეჯიბრება ჩამოვაშოროთ, მისგან აღარაფერი დარჩება ფიზიკური ვარჯიშების გარდა. შეჯიბრება სპორტის არსებითი ნიშანია, სპორტში ყველაფერი შეჯიბრებებისათვის კეთდება, უფრო მეტიც, სპორტსმენის ცხოვრების წესი, გარკვეულწილად იცვლება, შეჯიბრების შესატყვისად შეგნებულად იზღუდავს თავისუფლებას. შეჯიბრებისთვის მზადების პროცესში, სპორტსმენი მკაცრად იცავს საჭირო რეჟიმებს: წვრთნის, სწავლის, დასვენების, გართობის, კვების და ა. შ.

აღსანიშნავია, რომ სპორტის ქცევის დამოუკიდებელ სახედ ჩამოყალიბებამდე მისი ელემენტები ვლინდებოდა ადამიანის ყოფაში, სხვადასხვა სახის ეროვნულ დღესასწაულებში, თეატრალიზებულ სანახაობებში, რელიგიურ ცერემონიალებში, ეროვნული გმირის დაკრძალვისას და ა. შ. აღნიშნულ დღესასწაულებსა და სანახაობებში იმართებოდა ხარებთან ბრძოლა, შეჯიბრებები სხვადასხვა მანძილზე რბენაში, ისრის ტყორცნაში, მუშტი-კრივში, სიმძიმეების აწევაში და ა. შ. აღნიშნულ ღონისძიებებში მონაწილეები, სპეციალურ მზადებას არ გადიოდნენ. ისინი შეჯიბრებებში იმ შესაძლებლობებს ავლენდნენ, რაც იმ მომენტისათვის გააჩნდათ. პირველი ოლიმპიური თამაშების შემდეგ (776 წ. ჩ. წ.) სპორტმა განვითარე-

ბის მძლავრი ბიძგი მიიღო. ეს ბიძგი, განსაკუთრებით თვალსაჩინოა საზოგადოების კლასებად დაყოფის შემდეგ, მაგ., გაბატონებულმა კლასმა, წარმატებები შეჯიბრებებში აქცია იმ იარაღად, რომლითაც იგი, თავისი კლასის სამხედრო თუ პოლიტიკური ძლიერების დემონსტრაციას ახდენდა. აღსანიშნავია, რომ ამ პერიოდისათვის შეჯიბრებები იმართებოდა აგრეთვე არა მხოლოდ ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებაში, არამედ – მუსიკაში, რიტორიკაში და ადამიანური ქცევის სხვა ფორმებშიც. ოლიმპიური თამაშების გარდა იმართებოდა პითური, ნემური, პანათენური თამაშები, სადაც მისი მომავალი მონაწილეები, უკვე სპეციალურად ემზადებოდნენ, ხვეწდნენ იმ ვარჯიშებს, რომლებიც მომავალი შეჯიბრების პროგრამაში შედიოდა. ცხადია, მომავალი შეჯიბრებისათვის წარმატებით მომზადება განაპირობებდა მათ წარმატებას. ამიტომ, მომავალი შეჯიბრების მონაწილეები საგანგებოდ ემზადებოდნენ შეჯიბრებებისათვის. ავარჯიშებდნენ მოტორულ ფუნქციას, ზრუნავდნენ ტექნიკური არსენალის გამდიდრებაზე, ხვეწდნენ ტაქტიკურ სქემებს და ა. შ. სპორტის განვითარების მომდევნო ეტაპებზე, ფიზიკურ, ტექნიკურ და ტაქტიკურ მომზადებას დაემატა თეორიული და ფსიქოლოგიური მომზადება.

როგორც ცნობილია, სპორტი, ქცევის დამოუკიდებელი ფორმაა და მოიცავს შეჯიბრებისათვის მზადების (წვრთნის) და შეჯიბრების პროცესებს. სპეციალურ ლიტერატურაში წვრთნის შესახებ ინფორმაცია საკმარისადაა ცნობილი, მაგრამ სპორტული შეჯიბრების შესახებ მეტად მწირია. ჯერ კიდევ არ არსებობს ყველასათვის მისაღები, ერთიანი გაგება სპორტული შეჯიბრების არსის, ბუნების, იმ კანონზომიერებების შესახებ, რომლებიც სპორტული შეჯიბრების ფენომენის არსებობას განაპირობებს. სპორტული შეჯიბრების შესახებ გამოკვლევათა დეფიციტს ისიც განაპირობებს, რომ უაღრესად გართულებულია აღნიშნული საკითხის შესწავლის, კერძოდ ექსპერიმენტული შესწავლის შესაძლებლობა, რადგანაც ოფი-

ციალური შეჯიბრების პირობებში, სპორტსმენი თავს არიდებს, ან უარს აცხადებს ექსპერიმენტში მონაწილეობაზე, რადგანაც ეს ხელს უშლის შეჯიბრებაში დასახული მიზნის განხორციელებას.

სპორტის გენეზისის შესახებ უაღრესად საინტერესო მოსაზრებას გვაძლევს გამოჩენილი ქართველი ფსიქოლოგი დ. უზნაძე. იგი თავის ცნობილ გამოკვლევაში „ადამიანის ქცევის ფორმები“ მიუთითებს, რომ აქტივობა ცოცხალი ორგანიზმის ბუნებრივი მდგომარეობაა (იგი არასოდეს იმყოფება აბსოლუტურად პასიურ მდგომარეობაში) ამიტომ გასაკვირი არ არის ადამიანს გააჩნდეს აქტივობის მოთხოვნილება, მაგრამ ადამიანი, როგორც სოციალური არსება, ყველა სასიცოცხლო მოთხოვნილებას, მათ შორის აქტივობის მოთხოვნილებასაც მხოლოდ სოციალურ პრიზმაში გატარების შემდეგ იკმაყოფილებს. ადამიანი საგანგებო პირობებში ქმნიდა აქტივობის მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად, კერძოდ, მოტორული ფუნქციის ასამოქმედებლად და განსამტკიცებლად, რისთვისაც იყენებდა იმ მოძრაობებსა და მოქმედებებს, რასაც იგი მიმართავდა განვითარების ადრეულ ეტაპზე, საარსებო საშუალებათა მოპოვებისათვის ბრძოლაში, ვარჯიშობის პროცესში (ვარჯიში მოძრაობის ფორმაა, ვარჯიშობა, ამ ვარჯიშების დაუფლების პროცესი) ბუნებრივია ვითარდებოდა და მტკიცდებოდა მოტორული ფუნქცია) ადამიანი ფიზიკურად ვითარდებოდა განვითარებისა და განმტკიცების დასადგენად, კონკრეტულ მონაცემთა ურთიერთშედარება იყო აუცილებელი, რაც შესაძლებლობას იძლეოდა დადგენილი ყოფილიყო რა ცვლილებები განიცადა ამ მონაცემებმა გარკვეული დროის მანძილზე. დ. უზნაძის მიხედვით, აღნიშნულ მონაცემთა ურთიერთშედარების პროცესში ისახება შეჯიბრების იდეა. დ. უზნაძე შეჯიბრებაში პირველ რიგში, უთუოდ გულისხმობდა საკუთარ თავთან შეჯიბრებას. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ადამიანი ერთმანეთს უდარებდა თავისი მოძრაობის ფუნქციის მონაცემებს, ვარჯიშობის დაწყე-

ბამდე და გარკვეული დროის შემდეგ. აღნიშნული აპარატის მონაცემები ვარჯიშობის შემდეგ იცვლება. გაუმჯობესებულ მონაცემებს ადამიანი განიცდის როგორც თავის უპირატესობას, თავის წარმატებას. ვარჯიშობამდე ნაჩვენებ მონაცემებთან შედარებით ადამიანი თვლის, რომ ამჟამად უკეთესია, მეტია, უფრო ძლიერია, ვიდრე იყო ვარჯიშობამდე. ადამიანს, როგორც სოციალურ არსებას თავისთავთან შეჯიბრება გადააქვს სხვა ადამიანებთან შეჯიბრებაზე, რადგანაც სხვა ადამიანებთან დაპირისპირებაში უფრო თვალსაჩინოდ ვლინდება ის უპირატესობა რასაც შეჯიბრებაში ავლენს. ადამიანი ეჯიბრება მეორეს, ვინ უფრო ძლიერია, ღონიერია, სწრაფია, გამძლეა, მოქნილია და ა. შ. ერთი სიტყვით, დ. უზნაძის მიხედვით, სპორტთან, როგორც ქცევის დამოუკიდებელ ფორმასთან მაშინ გვაქვს საქმე, როდესაც ადამიანი თავისი მოძრაობის აპარატს სპეციალურად ავარჯიშებს იმისათვის, რომ შეჯიბრებაში მიიღოს მონაწილეობა. შეჯიბრებაში მონაწილეობის მოტივი კი, ჩვენი გაგებით წარმატებაა, თუმცა არსებობენ მკვლევარები, რომლებიც ფიქრობენ, რომ შეჯიბრებაში მონაწილის მოტივი გამარჯვებაა (შეჯიბრებაში გამარჯვება ან მეტოქეზე გამარჯვება), ზოგი მოტივად თვითონ შეჯიბრებას მიიჩნევდა და ა. შ.

სპორტში წარმატება სპორტსმენისაგან მოითხოვს უდიდეს ფიზიკურ და სულიერ ენერგიას და დიდ დროს, მტკიცე ნებისყოფას – შეუპოვრობას და მაღალღონიერებას. ამათ გარეშე ძნელად წარმოსადგენია მაღალი სპორტული მაჩვენებლების მიღწევა, მით უმეტეს სპორტის განვითარების თანამედროვე ეტაპზე, როდესაც სპორტულმა შედეგებმა განვითარების არნახულ დონეს მიაღწია. მიუხედავად აღნიშნულისა, სპორტს აუარებელი ახალგაზრდა ეტანება, ზოგმა კი სპორტი პროფესიადაც გაიხადა. მაინც რა არის ის, რაც ანდამატივით იზიდავს ახალგაზრდებს შეჯიბრებაში? როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, შეჯიბრებაში სპორტსმენი წარმატების მოთხოვნით

ბას იკმაყოფილებს. მაგრამ საინტერესოა, რას წარმოადგენს წარმატება სპორტში, როგორ შეიძლება გავიაზროთ მისი სტრუქტურა? წარმატება სპორტში, გვარეობითი ცნებაა, რომელიც თავის თავში მოიცავს შეჯიბრებაში გამარჯვებასაც (საპრიზო ადგილის დაკავება, რეკორდები), მეტოქეზე გამარჯვებასაც (მეტოქის დამარცხებასაც), ისეთი სპორტული შედეგის (დრო, წონა, მანძილი და ა. შ.) ჩვენებას, რისთვისაც წარსულში არ მიუღწევია, თუმცა ეს შედეგი, შესაძლებელია ძალიან შორს იდგეს მაღალ სპორტულ შედეგთან, რეკორდებთან და ა. შ. წარმატება სხვა სახითაც ვლინდება, მაგალითად, შეჯიბრებაში ჩაერთე პირველთანრიგოსანი, მიზანი კი სპორტის ოსტატის ნორმატივის შესრულება იყოს. ანდა შეჯიბრებაში ერთეები იმისათვის, რომ შეამოწმო რადმენად ხარ მომზადებული მომავალი, უფრო დიდი მასშტაბის, ვთქვათ ოლიმპიური თამაშებისათვის, მსოფლიო ჩემპიონატისათვის, შეჯიბრებაში გამარჯვებული, ხშირად მაღალი ჰონორარით - მილიონობით დოლარით ჯილდოვდება (კრივი, ჩოგბურთი...) და ა.შ.

მართალია, შეჯიბრებაში სპორტსმენი წარმატების მოთხოვნილებას იკმაყოფილებს, მაგრამ საინტერესოა რას აძლევს სპორტსმენს განსაკუთრებით მაღალი რანგის შეჯიბრებებში მოპოვებული წარმატებები? რატომ ხარჯავს სპორტსმენი უდიდეს ენერჯიას და დროს წარმატებების მოსაპოვებლად? რატომ ანიჭებს შეჯიბრებაში წარმატება სპორტსმენს განუზომელ სიხარულს და ბედნიერებას?

წარმატების მოთხოვნილება, ისტორიული განვითარების პროცესში ადამიანისათვის ყველაზე ძვირფასი, ბიოლოგიური თვალსაზრისით, სიცოცხლეში იყო. ბიოლოგიური თუ სოციალური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება უპრობლემოდ როდი მიმდინარეობს, რასაც განაპირობებს ობიექტური თუ სოციალური ხასიათის ფაქტორები — მეტეოროლოგიურ-კლიმატური, სიცივე-სიცხე (ყინვები-გვალვები), ქარიშხლები, ზვავები, წყალდიდობები, მიწისძვრები და სხვა, ასევე მრავალრიცხოვა-

ნი სოციალური ფაქტორები, რომელებიც აბრკოლებენ ადამიანის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას, შეიძლება აბრკოლებდეს მაგალითად, ქვეყანაში შექმნილი პოლიტიკური, ეკონომიკური, სოციალური და სხვა მრავალი ვითარებაც. ბუნებრივია, ადამიანი მეტნაკლები წარმატებით იბრძვის აღნიშნული დაბრკოლებების გადასალახად, რათა აღმოფხვრას ან მინიმუმამდე დაიყვანოს ისინი. აღნიშნული ამოცანების წარმატებით დაძლევა შეუძლია ჯანმრთელ (როგორც ფიზიკურად, ასევე სულიერად), ძლიერ პიროვნებას. პიროვნების სიძლიერე სხვა პიროვნებებთან მიმართებაში იჩენს თავს. სხვა პიროვნებები შესაძლებელია ხელს უწყობდნენ ან ხელს უშლიდნენ „ძლიერი პიროვნების“ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას. ძლიერ პიროვნებას საკმარისი რესურსები გააჩნია ხელშემშლელი ფაქტორების აღსაკვეთად, ხოლო ხელშემწყობი ფაქტორები კი უფრო მეტი სარგებლობის მომტანად აქციოს. მართალია, პიროვნების სიძლიერე სხვა ადამიანებთან ურთიერთობებში ვლინდება, მაგრამ ის თვალსაჩინოდ ვლინდება შეჯიბრებაში. სპორტსმენის პიროვნების სიძლიერის საზომი სპორტული შედეგია, რაც გამოიხატება დაგროვილი ქულებით (სპორტული ტანვრჯიში), სპორტ-თამაშები (მიღებული და მეტოქის კარში გატანილი ბურთების რაოდენობა), დროში სხვადასხვა მანძილის დაფარვა, მძლეოსნობა, თხილამურები, ცურვა, ველოსპორტი და სხვა და სხვადასხვა წონის დაძლევა (შტანგა – სიმძიმის აწევა). ერთი სიტყვით სიძლიერე გამოიხატება იმით, რომ მეტი ბურთი გაუტანო მეტოქეს, თვითონ კი – ნაკლები მიიღო, ყველაზე ნაკლები დრო მოანდომო კონკრეტული მანძილის დაფარვას, ყველაზე მეტი წონა დაძლიო, ყველაზე მეტი ქულა დააგროვო და ა. შ. სპორტსმენის სიძლიერე შეჯიბრებაში მიღწეული წარმატებებით ვლინდება. ძლიერ პიროვნებად აღიარება განაპირობებს საზოგადოებაში სპორტსმენის პოპულარიზაციას, მის საყოველთაო აღიარებას და დამკვიდრებას, აღნიშნული ვითარება არა თუ ასუსტებს მოთხოვნილებათა დაკ-

მაყოფილებაზე ხელშემშლელი ფაქტორების ზემოქმედებას, არამედ უმეტეს შემთხვევაში, ხსნის მათ, რაც მნიშვნელოვნად აუშჯობესებს სპორტსმენის ცხოვრების პირობებს, ზრდის ცხოვრების კომფორტს. აი ყველაფერი ის, რისთვისაც ადამიანები, სპორტსმენები (გუნდი) ცნობიერად თუ გაუცნობიერებლად ეჯიბრებიან ერთმანეთს.

სპორტის ნებისმიერი სახის შეჯიბრებაში მრავალი ობიექტური თუ სუბიექტური ფაქტორია ჩართული, რომლებიც სპორტის სახეობაში შეჯიბრების თავისებურებებს განაპირობებენ. სპორტის ყველა სახეში, სპორტსმენები ერთ მოთხოვნილებას, მეტოქესთან პაექრობის პროცესში, სპორტული შესაძლებლობების მაქსიმალური გამოვლენის გზით, წარმატების მოთხოვნილებას იკმაყოფილებენ, მაგრამ სპორტის ინდივიდუალურ და ორთაბრძოლის სახეებში განსხვავებულად მიმდინარეობს აღნიშნული მოთხოვნილების დაკმაყოფილება, რასაც სპორტის ორთაბრძოლის სახეებში ჩართული ცოცხალი მეტოქის ფაქტორი განაპირობებს, სპორტის ორთაბრძოლის სახეებში შეჯიბრებებისას მეტოქეები ანალოგიურ მიზნებს ისახავენ, სახელდობრ, ისე ააგონ პაექრობა, რომ არ მისცენ შესაძლებლობა მეტოქეს მაქსიმალურად გამოავლინოს თავისი სპორტული ოსტატობა, ზოლო თვითონ შეიქმნას ხელსაყრელი პირობები, სადაც შესაძლებელი იქნებოდა წარმატებით მოქმედება. ამავე პრინციპით მოქმედებს მეტოქეც. ორივე შემთხვევაში, ცხადია, მაქსიმალურადაა გამოყენებული შეჯიბრებისათვის მომზადების ზუთივე სახე. მაგალითად, იმისათვის, რომ ვთქვათ, კალათბურთელმა შეძლოს თავისი შესაძლებლობების ბოლომდე ხარჯვა, დიდი სისწრაფით მოძრაობს მოედანზე იმისათვის, რომ მონახოს ისეთი ხელსაყრელი პოზიცია, საიდანაც შესაძლებელი იქნება ბურთის კალათში ზუსტი ტყორცნა ანდა ხელსაყრელ პოზიციაში მყოფ პარტნიორისათვის ბურთის მიწოდება. ამავე ამოცანას ისახავს მეტოქეც. სპორტსმენს შეჯიბრებაში არა ნაკლები მნიშვნელობის სხვა

ამოცანაც აქვს გადასაწყვეტი, ესაა, მეტოქეს შენი მოქმედებით შეუქმნა ისეთი პირობები, რომ ვერ შეძლოს თავისი სპორტული შესაძლებლობების მაქსიმალური გამოვლენა, ამისათვის შესაძლებელია გამოიყენოს უმკაცრესი პირადი მეურვეობა (პრესინგი) და სხვა. ასევე განუწყვეტილვ მოძრაობს რინგზე მოკრივე იმისათვის, რომ ერთ შემთხვევაში შექმნას ისეთი პირობები, სადაც შესაძლებლობა ექნება მეტოქისათვის ზუსტი დარტყმების მიყენება და მეორე შემთხვევაში, მეტოქეს შეუქმნას ისეთი პირობები რომ ვერ შეძლოს თავისი შესაძლებლობების წარმატებით გამოვლენა. ანალოგიურ ამოცანას ისახავს მეტოქეც. აღნიშნული ვითარების გამო, სპორტის ორთაბრძოლის სახეებში შეჯიბრებისას, სპორტსმენი რეალურად უფრო რთული ამოცანების წინაშე დგას ვიდრე სპორტის ინდივიდუალური სახეების წარმომადგენლები. სპორტის სახეობის სირთულე, გარკვეულწილად განაპირობებს შეჯიბრების თავისებურებებს, რაც განსხვავებულად აისახება სხვადასხვა სპორტსმენის პიროვნებაში და რასაც სპორტსმენის პიროვნების ინდივიდუალურ-ტიპოლოგიური და სპორტის სახეების თავისებურებები უღევს საფუძვლად.

ნათქვამიდან გამომდინარე მიგვაჩნია, რომ სპორტული შეჯიბრება ისეთ ქცევას ეწოდება, სადაც მეტოქეებთან ჰაექრობის პროცესში, სპორტსმენის მიერ გამომუშავებული და განვითარებული სპორტული შესაძლებლობის მაქსიმალური გამოვლენის გზით, წარმატების მოთხოვნილებას იკმაყოფილებს.

წინასასტარტო მდგომარეობის ტიპები

ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, შეჯიბრება გაცილებით ადრე იწყება, სახელდობრ იმ მომენტიდან, როდესაც სპორტსმენისათვის ცნობილი გახდება, რომ მან მონაწილეობა უნდა მიიღოს კონკრეტულ შეჯიბრებაში. სწორედ ამ დროიდან იწყებს სპორტსმენი მომავალი შეჯიბრებისათვის მზადებას, იცავს ყოველგვარ რეჟიმს — წერთვის, დასვენების, კვების, საყოფაცხოვრებო და ა. შ. იგი ამ პერიოდიდან მთელ თავის ცხოვრებას უქვემდებარებს მომავალი შეჯიბრებისათვის მზადებას. ბევრს ფიქრობს მომავალი შებჯირების შესახებ, ცდილობს დაადგინოს შესაძლო მეტოქეები, როგორ წარმართოს მათთან შერკინება, რა ფანდს, ილეთს, კომბინაციას მიმართოს და ა. შ. რას შესთავაზებს მეტოქეს და რით უპასუხებს მეტოქე და სხვა. მომავალ შეჯიბრებაზე ფიქრით გამოწვეული განცდები, თანდათანობით ინტენსიური ხდება და აპოგეას, უშუალოდ შეჯიბრების წინა ე. წ. სასტარტო მდგომარეობისას აღწევს. რამდენადაც სპორტსმენები, როგორც პიროვნებები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, ცხადია, მათ განსხვავებული წინასასტარტო მდგომარეობები გააჩნიათ, რომლებიც განსხვავებულად ზემოქმედებენ შეჯიბრებაში სპორტსმენის წარმატებებზე. წინასასტარტო მდგომარეობის ფსიქოლოგიურ შესწავლას მიუძღვნა 1937 წ. პროფ. ო. ა. ჩერნიკოვამ გამოქვეყნებული გამოკვლევა „სასტარტო ციებ-ცხელება“ შემდომ, კვლევებში ჩერთვნენ პროფ. გ. მ. გაგაევა, ი. ი. პალაიმა, ა. ც. პუნი და სხვები, რომლებმაც დაადგინეს წინასასტარტო მდგომარეობის სახეები და თუ რა გავლენას ახდენენ ისინი შეჯიბრებაში წარმატებებზე.

არჩევენ წინასასტარტო მდგომარეობის ოთხ ტიპს: 1. სასტარტო ციებ-ცხელებას, 2. სასტარტო აპათიას, 3. საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობას და ბოლოს, გამოიყო მეოთხე — თვითდამშვიდების მდგომარეობა. აღნიშნული ტიპები

განსხვავებულ ზემოქმედებებს ახდენენ სპორტსმენის წარმატებებზე და განსხვავებულ ფსიქიკურ მდგომარეობებს განაპირობებენ მათში.

1. სასტარტო ციებ-ცხელება

ამ ტიპის სპორტსმენი ხასიათდება ჭარბი აგზნებადობით, შფოთვით, შიშით. მოუსვენარია, ფიქრობს თავს ვერ გაართმევს მის წინაშე დასმულ ამოცანებს, იგი ძლიერ ღელავს, რაც თრგუნავს მას და ახდენს მისი ქცევის დეზორგანიზაციას. აგზნებული მდგომარეობა მასში აღმოაცენებს ფაციფუცის განცდებს. მისი ქცევა ზოგჯერ მიზანშეუწონელია, მისი ემოციები არა არის მყარი (ემოციები სწრაფად იცვლებიან, ზოგჯერ საპირისპიროდაც). ზოგჯერ იმედიანადაა, ზოგჯერაც – უიმედოდ. ასეთი სპორტსმენი ვერ ახერხებს საკუთარი ქცევის რეგულირებას, დაბნეულია. ზოგჯერ გადაერთვება არასაჭირო დეტალებზე. უჭირს კონცენტრირება რაც სპორტში წარმატების ერთ-ერთი პირობაა. მისი აღქმები და წარმოდგენები ფრაგმენტულია – შეუძლია რაიმე გამოტოვოს ან დროზე ვერ აღიქვას (სასტარტო სიგნალი, მწვრთნელის კარნახი – რჩევა-დარიგება და ა. შ.) აზროვნება დაულაგებელი აქვს. აღნიშნულ ტიპს ახასიათებს სუნთქვისა და პულსის გაზშირება, კიდურების კანკალი, კიდურების დაბოლოებათა გაციება, ოფლიანობა, ფერის შეცვლა (გაწითლება, გაყვითლება). ზოგჯერ შეინიშნება ყელის გაშრობა, კუჭის აშლილობა და ა. შ. – აღნიშნული ტიპი ხშირად იჩენს თავს იმ სპორტსმენებში, რომლებიც სამარისად არ არიან სპორტულ ფორმაში ანუ არასათანადოდ გაწვრთნილ სპორტსმენებში. ეს ნიშნები უვლინდებათ როგორც დამწყებ, ასევე გამოცდილ სპორტსმენებსაც.

2. სასტარტო აპათია

აღნიშნული წინასასტარტო მდგომარეობა სასტარტო „ციებ-ცხელების“ საპირისპირო მდგომარეობაა, ზოგჯერ სპორტმენს ეუფლება სურვილი მიატოვოს შეჯიბრება, აღარ მიიღოს მასში მონაწილეობა, განიცდის ძალების გამოფიტვას, თვალთ ეძებს წამოსაწოლ ან ჩამოსაჯდომ ადგილს, უქვეითდება პასუხისმგებლობის განცდა და მის წინაშე მდგარი ამოცანების ღირებულება. ეუფლება ასთენიკური განცდები – ინდიფერენტიზმი, დაურწმუნებლობა, დათრგუნვილობა, კარგავს ინტერესს როგორც მომავლისადმი, ასევე – არსებულისადმი. ინერტულობის გამო უჭირს სტარტიისათვის მომზადება, ხოლო აპათია განაპირობებს ფსიქიკური პროცესების მიმდინარეობის შენელებას. სპორტსმენი გვიან მოიაზრებს, გვიან ამჩნევს ცვლილებებს ანუ სიახლეებს გარემოში, უჭირს სიტუაციის დროული შეფასება და გადაწყვეტილების სწრაფად მიღება. აღნიშნული სასტარტო მდგომარეობა უარყოფითად მოქმედებს სპორტსმენის ქცევებზე, გავლენას ახდენს მის საბოლოო შედეგებზე, თუმცა ასეთი სპორტსმენები ნაკლებად ავლენენ წარმატებისაკენ, გამარჯვებისაკენ სწრაფვას.

3. საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობა

აღნიშნული ტიპის სპორტსმენს გაცნობიერებული აქვს შეჯიბრებაში მის წინაშე დასმული ამოცანების ღირებულება, მომავალი შეჯიბრებების სირთულეები, შეჯიბრებაში მთელი შესაძლებლობებით ჩართვის აუცილებლობა. იგი დარწმუნებულია თავისთავში, მხნეა, ენერგიული, მოძრაობები მსუბუქი აქვს და ლალი, მოუთმენლად ელის შეჯიბრების დაწყებას, ერთი სული აქვს გაშირიჩნოს თავი. შეჯიბრებაში მონაწილეობა ანიჭებს სიხარულს, ბედნიერებას. სტარტიისათვის ემზადება ორგანიზებულად, იგი კონცენტრირებულია ძირითად ამოცანაზე, უძლიერდება დამკვირვებლობა, უუმჯობესდება აღქმა. სპორტსმენი სწრაფად ამჩნევს სიახლეებს, აანალიზებს და გა-

ნაზოგადებს. მან შესანიშნავად იცის რა და როდის უნდა გამოიყენოს შეჯიბრებაში, მოძრაობები და რეაქციები მსუბუქი აქეს, ლალი, სწრაფი. ავლენს მაქსიმალურ ძალისხმევას. მისი საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობა დადებითი ხასიათისაა, და ხელს უწყობს როგორც სპორტული შესაძლებლობების მობილიზაციას, ასევე ამ მდგომარეობის რეალიზაციას.

4. თვითდამშვიდების მდგომარეობა

აღნიშნული ტიპის სპორტსმენებისათვის დამახასათებელია მომავალ შეჯიბრებებში სირთულეებისა და სიძნელეების შეუფასებლობა, საკუთარი თავის და გუნდის შესაძლებლობების გადაფასება. ზედმეტადაა თავისთავში დარწმუნებული, სჯერა, რომ იოლად დაამარცხებს მეტოქეს. სპორტსმენს ეუფლება დადებითი, სასიამოვნო ემოციები, მომავალი სირთულეებისადმი პასიური და მშვიდი დამოკიდებულება აქვს. იგი ამ სიძნელეების გადასალახად არ ღებულობს ზომებს. შეჯიბრების პროცესში ემჩნევა სიფხიზლის მოდუნება. აღსანიშნავია, რომ თვითდამშვიდების ამგვარი მდგომარეობა იმ სპორტსმენებს უვლინდებათ, რომლებიც სუსტ მეტოქეებზე მოიპოვებენ ხოლმე გამარჯვებას.

ზემოთჩამოთვლილი წინასასტარტო მდგომარეობებიდან მხოლოდ საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობაა დადებითი, დანარჩენები – უარყოფითია. აღსანიშნავია, რომ სპორტის სტაიერულ სახეებში აღმოცენებული წინასასტარტო მდგომარეობა, სპორტსმენს გაყვება შუა დისტანციამდე, ზოგჯერ კი ფინიშამდე. რაც შეეხება სპორტის სპრინტერულ სახეებს, აქ წინასასტარტო მდგომარეობა შეჯიბრებაში ჩართვისთანავე უქრებათ.

წინასასტარტო მდგომარეობების გამომწვევ მიზეზთა შორის მიუთითებენ: გაწვრთნლობის დონეს, ე. წ. მაორგანიზებელ იდეებს – პატრიოტიზმს, კოლექტივიზმს, მოვალეობისა და პასუხისმგებლობის განცდას. გარკვეულ როლს თამაშობს

შეჯიბრების მასშტაბი, თუ რა ღირებულება აქვს სპორტსმენებისათვის შეჯიბრებაში მონაწილეობას და იქ მიღწეულ სპორტულ შედეგებს. რა ძალის მეტოქეებთან მოუწევს პაექრობა, რამდენად ორაგნიზებული და დისციპლინებულია გუნდი, რომლის წევრიც თვითონაა. შეჯიბრებებში მონაწილეობის რა გამოცდილება გააჩნიათ, როგორია მაყურებელი და როგორ რეაგირებს იგი შეჯიბრების პერიპეტიებს და ა. შ.

სპორტული შეჯიბრების ძირითადი ღამახასიათებელი თავისებურებები

სპორტულ შეჯიბრებას გააჩნია რიგი თავისებურებებისა, რომელთაგანაც აღსანიშნავია: 1, საუკეთესო სპორტული მაჩვენებლებისათვის უკომპრომისო, მძაფრი ბრძოლა. საუკეთესო სპორტულ მაჩვენებლად კი მიგვაჩნია შედეგი, რომელიც უკეთესია, მეტია წინათ ნაჩვენებ შედეგებზე (შედეგი შეიძლება იყოს, როგორც მსოფლიო, ასევე პირადი რეკორდიც). 2. შეჯიბრებისას, სპორტსმენი ყველანაირ ძალებს მაქსიმალური დაძაბულობით და ძალისხმევით წარმართავს, იცვლება ფსიქიკური პროცესების ინტენსივობა და სისწრაფე, ზოგჯერ იმატებს, ზოგჯერ კი – პირიქით იკლებს. (დამოკიდებულია სპორტსმენის პიროვნების თავისებურებებზე – ტიპზე და გარემო პირობებზე). 3. შეჯიბრება მდიდარია მრავალფეროვანი და ინტენსიური ემოციური განცდებით, რომელთა აღმოცენებასაც განაპირობებს: შეჯიბრებაში წარმატება – წარუმატებლობის უწყვეტი მონაცვლეობა, შეჯიბრების პროცესში აღმოცენებულ მძაფრ სპორტულ პერიპეტიებზე მაყურებელთა ან გულშემატკივართა რეაგირება, არაობიექტური მსაჯობა, როგორც პარტნიორის, ესევე მეტოქის არა ეთიკური ქცევა და სხვა მრავალი.

შეჯიბრებაში წარმატება – წარუმატებლობის ფსიქოლოგიური ღახასიათება

მართალია, სპორტსმენი შეჯიბრებაში წარმატების მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად მომართული, მაგრამ ყოველთვის როდი აღწევს დასახულ მიზანს?! ჩვენ მიერ ჩატარებულმა ექსპერიმენტულმა გამოკვლევამ აჩვენა, რომ ცდისპირთა უმრავლესობამ ინდივიდუალურ პირობებში ნაჩვენები სპორტული შედეგი აბსოლუტურად შეიცვალა შეჯიბრების პროცესში. ამასთან, ამ შეცვლის შედეგად 87,0%-მა გააუმჯობესა შედეგი, ხოლო 12,0%-მა – გააუარესა. მოპოვებული ფაქტის შემდგომმა ანალიზმა აჩვენა, რომ შეჯიბრებაში ის სპორტსმენები აუმჯობესებენ სპორტულ შედეგებს, რომელთა ქცევის სტრუქტურაში ჭარბობს ფსიქიკური ცხოვრების მეორე დონე – ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარე ქცევები. ასეთი სპორტსმენები, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, შეჯიბრებაში (როგორც წესი) შედეგებს აუმჯობესებენ. ის სპორტსმენები კი, რომელთა ქცევის სტრუქტურაში ჭარბობს ფსიქიკური ცხოვრების პირველი დონე – იმპულსური ქცევები, - შეჯიბრებაში როგორც წესი, ურავლეს შემთხვევაში აუარესებენ სპორტულ მაჩვენებელს, ვერ აღწევენ სპორტულ წარმატებებს.

შეჯიბრებაში, როგორც წარმატება, ასევე წარუმატებლობა, ორი განსხვავებული სახის უკუზემოქმედებას ახდენს სპორტსმენზე. ასე მაგ. შეჯიბრებაში წარმატებამ შესაძლოა სპორტსმენში აღმოაცენოს დადებითი ფსიქიკური მდგომარეობა – წარმატებით გამოწვეული სიხარული და ბედნიერება, აქვს სხვებზე უპირატესობის განცდა, ამაყობს წარმატებით, გრძნობს ძალების მოზღვავებას, საგულდაგულოდ ემზადება მომავალი შეჯიბრებისათვის და აღეკატურ შედეგებსაც აღ-

წევს. წარმატება ზოგჯერ საპირისპირო ფსიქიკური მდგომარეობის აღმოცენებას განაპირობებს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ეს წარმატება შედარებით სუსტი მეტოქეების დამარცხებითაა მოპოვებული. უარყოფითი ფსიქიკური მდგომარეობა გამოიხატება საკუთარი შესაძლებლობების ჭარბად გადაფასებით და მეტოქეთა შესაძლებლობის შეუფასებლობით. სპორტსმენში თავს იჩენს ყოყონობის, მედიდურობის, მეტოქეთა არაღწაგდების განცდები. უსუსტდებათ რეალობის განცდა, მომავალი შეჯიბრებისათვის მზადებისადმი ზერელე დამოკიდებულებები, ზოგჯერ უგულვებელყოფს აუცილებელი რეჟიმების დაცვას და სხვა ასეთი ფსიქიკური მდგომარეობის სპორტსმენი, მომავალ შეჯიბრებებზე ცხადია, შესაბამის შედეგებს არევენებს.

შეჯიბრებაში წარუმატებლობამ სპორტსმენში შესაძლოა აღმოაცენოს ზემოთ მითითებული ვითარების ანალოგიური მდგომარეობა, სახელდობრ, წარუმატებლობამ შესაძლოა განაპირობოს უარყოფითი ფსიქიკური მდგომარეობა. სპორტსმენი იმედგაცრუებულია, საკუთარ თავში რწმენადაკარგული, მას ეუფლება ნეგატიური განცდები: მწუხარება, სევდა, წყენა, შური წარმატებულისადმი, ძალების დაქვეითება, ინდიფერენტიზმი, რაც ზოგჯერ გადაიზრდება სპორტის მოცემული სახეობისადმი დაუინტერესებლობაში, რაც ზოგჯერ სპორტსმენს უბიგებს აღარ მიიღოს მონაწილეობა შეჯიბრებებში და წვრთნაში და ა.შ. ცხადია, აღნიშნული ფსიქიკური მდგომარეობა ხელს ვერ შეუწყობს უწყობს სპორტში წარმატებებს.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, სპორტში წარუმატებლობა საპირისპირო ფსიქიკურ მდგომარეობას აღმოაცენებს. სპორტსმენი ვერ ურიგდება მარცხს, მას ვერ უპატიებია საკუთარი თავისთვის ის დაშვებული შეცდომები, რამაც მისი მარცხი განაპირობა. მას იპყრობს რევანშის სურვილი, რათა მოახდინოს გულშემატკივრებში თავისი მარცხის კომპენსაცია. იგი გაათმაგებული ენერგიით იწყებს მომავალი შეჯიბრებისათვის მზადებას, ზრდის შეჯიბრებისათვის მზადების მოცულობას და

ინტენსივობას. მკაცრად იცავს საჭირო რეჟიმებს და საერთოდ, თანამედროვე მოთხოვნებს. ცხადია, ასეთი ფსიქიკური მდგომარეობა ხელს უწყობს სპორტში წარმატებებს.

სპორტული შეჯიბრება, განსაკუთრებულად მდიდარია ემოციური განცდებით, შეჯიბრებაში ემოციების აღმოცენების ზემოთმითითებული მიზეზების გარდა, მას განაპირობებს შეჯიბრების მასშტაბიც და ნაჩვენები შედეგების პირადი თუ საზოგადოებრივი ღირებულებაც, შესაძლო მეტოქეების სიძლიერე. პაექრობის სიმძაფრე მეტია თუ მეტოქეთა შესაძლებლობები დაახლოებით თანაბარია. გარკვეულ როლს თამაშობს შეჯიბრებებში მონაწილეობის გამოცდილება. გამოცდილი სპორტსმენები უკეთ არეგულირებენ თავიანთ ემოციებს. გაწვრთნილ, სპორტულ ფორმაში მყოფ სპორტსმენებს ახასიათებთ სთენიური ემოციები და პირიქით ვინც არაა სპორტულ ფორმაში ასთენიური ემოციები და ა.შ.

სპორტული შეჯიბრების შესახებ ფართო ინფორმაციის დაგროვება ხელს შეუწყობს, სპორტსმენის როგორც შეჯიბრებისათვის ოპტიმალურ მომზადებას, ასევე შეჯიბრებაში წარმატების მოპოვებასაც.

სარჩევი

ფსიქოლოგიის საგანი, ამოცანები და დარგები	8
შემეცნების პროცესები	10
მეხსიერება	14
მთლიანად და ნაწილ-ნაწილ დასწავლის ურთიერთობა	16
გრძნობების ზოგადი დახასიათება	27
სპორტის ფსიქოლოგიის კვლევის მეთოდები	41
განწყობის ფსიქოლოგია	43
ქცევის ფსიქოლოგიური დახასიათება	47
სპორტი, როგორც ქცევის დამოუკიდებელი ფორმა	52
სპორტის ფსიქოლოგია როგორც	
ფსიქოლოგიური მეცნიერების დარგი	57
სპორტსმენის ფიზიკური მომზადება	58
ფიზიკური თვისებები და პიროვნება	66
ფიზიკური მომზადების სახეები	71
სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების	
ფსიქოლოგიური თავისებურებები	72
ჩვევის გადატანა და შერევა	80
სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადება	82
შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება	90
ფსიქოლოგიური ფაქტორები სპორტში	91
სპორტული გუნდის, როგორც კოლექტივის	
სოციალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებები	99
ფსიქოლოგიური მომზადების საშუალებები	107
სპორტული კოლექტივის ფსიქოლოგიური თავისებურებები	110
მცირე სოციალური ჯგუფების სტრუქტურული თავისებურებანი.....	112
სპორტულ კოლექტივში შეთავსებადობის პრობლემა	114
სპორტულ კოლექტივში ინტეგრაცია და დიფერენციაცია	115
სპორტული გუნდის წევრთა სოციალური	
სტატუსის განმამირობებელი ფაქტორები	116
ლიდერობის პრობლემა სპორტულ გუნდებში	118
მწვრთნელის ფუნქცია სპორტულ გუნდში	120
სპორტსმენის თეორიული მომზადება	122
შეჯიბრების ფსიქოლოგია	128
წინასასტარტო მდგომარეობის ტიპები	136
სპორტული შეჯიბრების ძირითადი	
დამახასიათებელი თავისებურებები	140
შეჯიბრებაში წარმატება – წარუმატებლობის	
ფსიქოლოგიური დახასიათება	141