მ. ყოლბაია

სპორტის ფსიქოლოგია

საქართველოს განათლების სამინისტრომ დაამტკიცა
სახელმძღვანელოდ საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური აღზრდისა
და სპორტის აკადემიის სტუდენტებისათვის

გამომცემლობა "ცის ნაბი"
თბილისი 2003

რედაქტორი: აკადემიკოსი შ. ნადირაშვილი

რეცენზენტები: პროფესორი ნ. იმედაძე
დოცენტი გ. დვალი

© მ.ყოლბაია
ISBN 99928-63-84-6

დაიბეჭდა გამომცემლობა "ცის ნამის" სტამბაში.
თბილისი დ. აღმაშენებლის გამზირი 121

წინასიტყვაობა

თანამედროვე საზოგადოებაში სპორტი უაღრესად პოპულარული გახდა. ფართო მასშტაბის ოლიმპიური თამაშები და სპორტის პოპულარულ სახეებში მომრავლებული მსოფლიო ჩემპიონატები სულ უფრო და უფრო ზრდის სპორტისადმი ინტერესს. გარდა ამისა, სპორტი ხომ ახალგაზრდობის სიჯანსაღის საუკეთესო საშუალებაა. ამან გამოიწვია განსაკუთრებული ზრუნვა მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენთა მომზადებაზე. დიდი ხნის განმავლობაში სპორტსმენთა მომზადების მთავარ კომპონენტებად ფიზიკურ და ტექნიკურ მომზადებას თვლიდნენ. შემდეგ ყურადღება მიაქციეს ტაქტიკური მომზადების საჭიროებას. ბოლო ხანებში განსაკუთრებული ინტერესით ეკიდებიან სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ მომზადებასაც. დღეს დადასტურებულად ითვლება, რომ უმაღლესი კვალიფიკაციის სპორტსმენის აღზრდა აუცილებლად საჭიროებს მის ფსიქოლოგიურ გაწვრთნილობასაც.

სპორტსმენთა მომზადება მაღალკვალიფიციური კადრების არსებობას საჭიროებს. დღეს ყველგან დიდ ყურადღებას აქცევენ მწვრთნელთა მომზადებას. ჩვენში მწვრთნელები სპეციალობას ეუფლებიან საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემიაში. მომავალ მწვრთნელებს სხვა სავალდებულო საგნებთან ერთად ეკითხებათ სპორტის ფსიქოლოგიაც. ცხადია, საგნის სწავლებას სჭირდება სახელმძღვანელო და დამხმარე სახელმძღვანელოები. სამწუხაროდ, ჩვენს სტუდენტებს არც ერთი გააჩნიათ და არც მეორე. სახელმძღვანელოების გარეშე საგნის სწავლება არასრულფასოვანია. ვიმედოვნებთ, რომ ამ ნაკლს რამდენადმე გამოასწორებს წინამდებარე სახელმძღვანელო. მასში განხილულია სპორტის ფსიქოლოგიის ყველა ძირითადი საკითხი. წიგნში წარმოდგენილი მასალა გაცილებით მეტია, ვიდრე ამას სასწავლო გეგმით გამოყოფილი საათების რაოდენობა ითხოვს. მაგრამ ავტორმა გაითვალისწინა, რომ სპორტის ფსიქოლოგიას მაგისტრანტებიც სწავლობენ. ამ საგნის საფუძვლიანი ცოდნა სჭირდებათ ასპირანტებს, რომლებიც სპორტის ფსიქოლოგიაში სპეციალიზირდებიან. ავტორი დარწმუნებულია, რომ წიგნი სარგებლობას მოუტანს მოქმედ მწვრთნელებსაც.

ქართულ ენაზე სპორტის ფსიქოლოგიის პირველი სახელმძღვანელოს შედგენისას ავტორის წინაშე ბევრი სიძნელე წამოიჭრა. ის, თუ რამდენად შესძლო მან ამ სიძნელეების გადალახვა, მკითხველმა განსაჯოს. თუ მათგან საქმიანი შენიშვნები იქნება წამოყენებული, ავტორი მათ მადლიერების გრძნობით მიიღებს.

ავტორი 2003 წ.

პირველი განყოფილება

სპორტის ფსიქოლოგიის ზოგადი საკითხები

თავი I

სპორტის ფსიქოლოგიის საგანი

ყოველი მეცნიერების არსებობისათვის ორი პირობაა აუცილებელი: პირველი, მას უნდა ჰქონდეს საგანი, სინამდვილის ის სფერო, რომელიც მხოლოდ მისი შესწავლის ობიექტია და მეორე — უნდა ფლობდეს შესწავლის მეთოდებს, ანუ ხერხებისა და საშუალებების ერთობლიობას, რომელთა გამოყენებითაც მეცნიერების საგნის შესწავლა ხდება შესაძლებელი. ცხადია, საგანი და მეთოდები სპორტის ფსიქოლოგიასაც გააჩნია. **სპორტის ფსიქოლოგიის საგანია სპორტსმენის პიროვნული თვისებებისა და სპორტული ქცევის თავისებურებების შესწავლა.**

§ 1. ქცევა

საერთოდ, ადამიანის ქცევას ზოგადი ფსიქოლოგია სწავლობს. ქცევა ადამიანის მოთხოვნილების დაკმაყოფილების მიზნით განხორციელებული მოქმედებაა. ადამიანის ფსიქიკა ქცევაშია ჩართული და მოძრაობათა სისტემას აზრსა და მნიშვნელობას ის აძლევს. ადამიანის ქცევას მრავალი მეცნიერება სწავლობს: ფსიქოლოგია, ფიზიოლოგია, პედაგოგიკა, პოლიტიკური ეკონომია, იურისპრუდენცია და სხვა. ამბობენ, ადამიანის ბუნებრივი მდგომარეობა აქტივობააო. აქტივობა თანმიმდევრული ქცევის აქტების სახით იშლება. ქცევა კი მოძრაობათა კომპლექსების სახითაა მოცემული, რომელთაც აზრიანს ფსიქიკა ხდის. რომ არ ცნობიერდებოდეს მოთხოვნილება, არ შეიმეცნებოდეს მისი დაკმაყოფილების სიტუაცია, ქცევას ადგილი არ ექნებოდა. ფსიქოლოგია სწავლობს ადამიანის ქცევის განხორციელებასთან დაკავშირებულ ფსიქიკურ პროცესებს: შემეცნებით პროცესებს, ემოციებს, ნებელობით აქტებს.

ქცევა პიროვნების აქტივობის გამოვლენაა. ჩამოთვლილი ფსიქიკური პროცესები იზოლირებულად კი არ მოქმედებენ, არამედ მათ ამთლიანებს და სამოქმედოდ წარმართავს ადამიანის პიროვნება. ამიტომ ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ამოცანაა ადამიანის პიროვნული თვისებების: მოთხოვნილებათა სფეროს, ტემპერამენტის, ხასიათის, ნიჭიერების

თავისებურებათა შესწავლა. ყველაფერ ამას ზოგადი ფსიქოლოგია სწავლობს. დროთა განმავლობაში ზოგად ფსიქოლოგიას გამოეყო და ცალკე მეცნიერებად ჩამოყალიბდა ფსიქოლოგიის მრავალი დარგი: ბავშვისა და ასაკობრივი, სოციალური, იურიდიული, შრომისა და საინჟინრო, სამედიცინო, სპორტის და კიდევ რიგი სხვა ფსიქოლოგიებისა. ყოველი მათგანი ადამიანის ფსიქიკას სხვადასხვა ასპექტით სწავლობს. სპორტის ფსიქოლოგიას საქმე აქვს ადამიანის სპორტული ქცევის შესწავლასთან.

სპორტული ქცევა მრავალწახნაგოვანია, რაც განპირობებულია იმით, რომ არსებობს სპორტის მრავალი სახე, რომლებიც სპორტსმენთა წინაშე განსხვავებულ მოთხოვნებს აყენებენ. მიუხედავად ამისა, სპორტის განსხვავებულ სახეებს სპეციფიკურთან ერთად გააჩნიათ საერთო ნიშნებიც. საერთოა ის, რომ სპორტის ყველა სახე მოითხოვს სისტემატურ წვრთნას, რომელიც შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიზნით ხორციელდება. ამასთან ერთად, სპორტის სხვადასხვა სახე სპორტსმენისაგან მეტად თუ ნაკლებად განსხვავებულ ფსიქოფიზიკურ ძალთა მოცემულობას საჭიროებს. ამიტომ მათი სპეციფიკიდან გამომდინარე, სასწავლო-საწვრთნელო პროცესები და უშუალოდ შეჯიბრებისათვის მზადება შეიძლება საკმაოდ განსხვავებული იყოს.

§ 2. ქცევის ფსიქოლოგიური ანალიზი

რამდენადაც სპორტის ფსიქოლოგიის უძირითადესი ამოცანა სპორტული ქცევის შესწავლაა, ამდენად ღირს ცოტა უფრო ვრცლად შევჩერდეთ საერთოდ ქცევის თავისებურებებზე. ადამიანს მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად უხდება ურთიერთობა გარე სინამდვილესთან. მოთხოვნილებები კი მას ძალიან ბევრი აქვს და სანამ ფხიზლობს, ყოველთვის რომელიმე მათგანის დაკმაყოფილებითაა დაკავებული. ამიტომ ის განუწყვეტლივ მიმართავს მცდელობებს მათ დასაკმაყოფილებლად. ეს მცდელობები ქცევების საბოლოო [illegible] ადამიანის **მიზანმიმართული მოქმედება, რომელიც რაიმე კონკრეტული მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად ხორციელდება.** ამიტომ ფსიქოლოგიაში ქცევის ყოველმხრივ შესწავლას დიდი ყურადღება ექცევა.

ქცევის ფაქტორები. ითქვა, რომ ქცევა ადამიანის გარკვეული მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად ხორციელდება. მოთხოვნილება კი განიცდება, როგორც რაღაცის დანაკლისი, რომელიც შევსებული უნდა იქნას. ის ადამიანის აქტიურ მამოძრავებელ ძალად რჩება, სანამ არ დაკმაყოფილებულა. ცნობილია, რომ ლომს შეუძლია დღე-ღამეში 18 საათი იძინოს ან იწვეს და ინებივროს. ეს ხდება მაშინ, როცა ის მაძღარია. ამ დროს მას ანტილოპამ ცხვირწინ რომ ჩაუაროს, არ გაინძრევა.

რატომ? იმიტომ, რომ არ შია და ჭამის მოთხოვნილება არა აქვს. ცხოველს ცოტა მოთხოვნილება გააჩნია, რომელიც ძირითადად კვებასთანაა დაკავშირებული. როცა მას დაიკმაყოფილებს, ცხოველი მშვიდდება და სანამ ის ხელახლა არ იჩენს თავს, მისი აქტიურობა ნულის ტოლი ხდება. ცხოველისაგან განსხვავებით, ადამიანს უამრავი მოთხოვნილება აქვს ერთის დაკმაყოფილებისთანავე მეორე იჩენს თავს და ახლა მის მოსაშორებელ ქცევაზე გადაერთვება ხოლმე. ამგვარად, ქცევის განხორციელების ერთ-ერთ აუცილებელ ფაქტორს **მოთხოვნილება** წარმოადგენს.

მოთხოვნილება, რა სახისაც არ უნდა იყოს ის, უსიამოვნოდ განიცდება, ჩნდება რაღაცის ნაკლებობის განცდა, რაც აიძულებს ადამიანს იმოქმედოს, იზრუნოს მის დაკმაყოფილებაზე. ქცევის სუბიექტმა კი იცის მისი მოთხოვნილების შესახებ, რომელსაც გარკვეული ემოციური ფონი ახლავს თან სურვილის, ნდომის სახით. ამდენად, ქცევის ეს ერთ-ერთი ძირითადი ფაქტორი ფსიქიკური რეალობის სახითაა მოცემული და მას ფსიქოლოგია სწავლობს.

მოთხოვნილების დაკმაყოფილება ძლიერი სურვილის არსებობის შემთხვევაშიც ყოველთვის როდი ხერხდება: მშიერი ადამიანი შიმშილის განცდას ვერ მოიკლავს, თუ საჭმელი არა აქვს. შეიძლება ადამიანს ისეთი მოთხოვნილებაც გაუჩნდეს, რომელსაც საერთოდ ვერ დაიკმაყოფილებს. მოთხოვნილების დაკმაყოფილება მხოლოდ მაშინ ხერხდება, როცა გაჩნდება გარემოს ის პირობები, რომლებიც საჭიროა საამისოდ. ჭამის მოთხოვნილების დაკმაყოფილება მაშინ ხერხდება, როცა საჭმელი გაჩნდება. ამდენად, ქცევის განხორციელებისათვის საჭირო მეორე აუცილებელ ფაქტორს გარემო პირობა წარმოადგენს, რომელსაც ფსიქოლოგიაში სიტუაციას ეძახიან. ამდენად, ადამიანი ქცევას მაშინ მიმართავს, როცა მას აქვს გარკვეული მოთხოვნილება და მისი დაკმაყოფილების სიტუაციაც ჩნდება. მოთხოვნილებისა და სიტუაციის ურთიერთდამთხვევა სამოქმედოდ აღძრავს ადამიანს – ის ქცევას იწყებს.

სიტუაცია შეიძლება იყოს წმინდა ფიზიკური, ან ფსიქიკური.. მშიერისათვის საჭმელი ფიზიკური სიტუაციაა, მაგრამ მეცნიერის გონებრივი ქცევისათვის, როცა ის თეორიულ პრობლემაზე ფიქრობს, სიტუაცია ფსიქოლოგიურია. მეცნიერული ცნებებით ოპერირება არ შეიძლება ფიზიკური იყოს. ამ ორ პოლუსს შუა თავსდება სიტუაციათა გრძელი რიგი, რომლებშიც ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მომენტები ერთმანეთთანაა გადახლართული. მაგრამ თვითონ ფიზიკური სიტუაციაც რომ გავაანალიზოთ ვნახავთ, რომ იქაც ფსიქიკურის მონაწილეობის გარეშე არაფერი გამოდის. მშიერი ჭამას მაშინ იწყებს, როცა აღიქვამს მას, შეაფასებს ვითარებას – მისია ის, თუ სხვისთვისაა განკუთვნილი, ეჭმევა

მას ეს საჭმელი, თუ არა. სიტუაცია ადამიანის ფსიქიკაში ფსიქიკური ფენომენების სახითაა წარმოდგენილი. ისინი აღძრავენ მას სამოქმედოდ. ამიტომაა ქცევა ფსიქოლოგიის შესწავლის ობიექტი. რაც ითქვა, ეხება საერთოდ ქცევას როგორც ფსიქოლოგიის შესწავლის ობიექტს. რაც შეეხება სპორტულ ქცევას, საჭიროა მოინახოს მისი ის სპეციფიკა, რაც მას სწორედ სპორტის ფსიქოლოგიის შესწავლის ობიექტად აქცევს.

ქცევის სახეები. დ. უზნაძემ ადამიანის ქცევის ორი სახე განასხვავა ერთმანეთისაგან. ერთ შემთხვევაში, ადამიანი მოთხოვნილებას იკმაყოფილებს ძალიან მარტივად. როცა მოთხოვნილება გაჩნდება, თუ მისი დაკმაყოფილების სიტუაციაც მოცემულია, მაშინ მოთხოვნილება პირდაპირ გადადის ქცევაში. მწყურვალი მიდის მაგიდასთან, გრაფინიდან წყალს ასხამს ჭიქაში და სვამს. ესაა მოთხოვნილების პასიური, სუბიექტის მიერ სიტუაციის ძიების, მისი გაცნობიერების გარეშე მომხდარი დაკმაყოფილება. მოთხოვნილების ასეთ დაკმაყოფილებას დ. უზნაძემ **იმპულსური ქცევა** უწოდა. ასეთი რამ ჩვენს ცხოვრებაში ხდება ხოლმე. გაგვაჩნია მოთხოვნილების დაკმაყოფილების გაფიქსირებული, ავტომატიზირებული მექანიზმები და თუ მოთხოვნილება და სიტუაცია ერთმანეთს დაემთხვევა, ქცევა გაცნობიერების, ობიექტივირების გარეშე ხორციელდება.

იმპულსურ ქცევას ადამიანის ქცევათა ინვენტარში შედარებით მცირე ადგილი უჭირავს. მეტწილად ადამიანი ისეთ ქცევას ახორციელებს, რომელიც მიზანდასახულია და თავიდან ბოლომდე გაცნობიერებულად მიმდინარეობს. მასში, როგორც წესი, ნებისყოფაა ჩართული, რადგან სუბიექტს ქცევის განხორციელების გზაზე ბევრი ფსიქოლოგიური ბარიერის დაძლევა უხდება. ასეთ ქცევას დ. უზნაძემ **ნებისმიერი ქცევა** უწოდა. ყველა შემთხვევაში, ის გაცნობიერებული ქცევაა, სულ ერთია ბევრი ნებისყოფა შევალიეთ მას, თუ სულ არ დაგვჭირვებია ის.[1]

ნებისმიერი ქცევა სპეციფიკური ადამიანური ქცევაა და მასში ფსიქიკა მარტო სიტუაციის ასახვით როდი მონაწილეობს. მსგავსი ქცევა ყოველთვის დაგეგმილია, ცნობილია მისი მიზანი, ის თუ რისი გაკეთება გვინდა, გათვალისწინებულია მიზნის მიღწევის საშუალებები. მოკლედ, გაცნობიერებული ქცევა მთლიანად ფსიქოლოგიურ მექანიზმებს ეყრდნობა.

ქცევის მიზანი და მოტივი. ქცევის მიზანმიმართულება იმას ნიშნავს, რომ ის ყოველთვის რაღაცის მისაღწევად ხორციელდება და

---

1. ნებისმიერი ქცევის კატეგორიაში ისეთი ქცევაც ხვდება, რომლის განხორციელებაც არ საჭიროებს ნებისყოფას, მაგრამ ყველა სხვა ნიშნით ამ კატეგორიაში თავსდება. თუ მოთხოვნილების დაკმაყოფილების პროცესი სასიამოვნოდ განიცდება და მას სერიოზული წინააღმდეგობა არ ხვდება, იქ ნებისყოფა არ იხარჯება.

თანაც ვიცით თუ რა არის ის – ესაა ქცევის მიზანი. **მიზანი არის ის, რისი მიღწევაც, რისი გაკეთებაც გვინდა ყოველი კონკრეტული ქცევით.** ამიტომ ისეთ ქცევას, უზნაძე რომ ნებისმიერს უწოდებს, ყოველთვის ცნობიერად დასახული მიზანი წარმართავს. მაგრამ ასეთ ქცევას მიზნის გარდა გააჩნია მეორე მნიშვნელოვანი ასპექტი – **მოტივი. მოტივი ფაქტობრივად განსაზღვრავს იმას, თუ რისთვის ხორციელდება ეს ქცევა, რა ღირებულება აქვს მას სუბიექტისათვის.**

ამგვარად, ყოველ კონკრეტულ ქცევას ერთი მიზანი აქვს, მაგრამ მოტივი შეიძლება სხვადასხვა პირისათვის სხვადასხვა იყოს. მდინარეში ჩამდგარი ყველა მეთევზის მიზანია თევზის დაჭერა, მაგრამ ზოგს ნადავლი საკუთარი მოხმარებისათვის უნდა, ზოგს კიდევ გასაყიდად. ე.ი. ისინი განსხვავებული მოტივებით საქმიანობენ. საერთოდ, ობიექტივირებული ქცევისათვის უმთავრესი კომპონენტი მისთვის აზრის და მნიშვნელობის მიმცემი მოტივია. ეს გარემოება ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტის ფსიქოლოგიის საგნის დასადგენად. თუ ვერ მოვნახეთ სპორტული ქცევის მოტივი, მას ვერ გავარჩევთ აუარებელი მსგავსი ქცევისაგან და ამდენად ვერც სპორტის ფსიქოლოგიის საგანს ვიპოვით.

უდაოა, რომ სპორტს ადამიანის მოძრაობათა სისტემის გავარჯიშებასთან, ფიზიკური კონდიციის გაუმჯობესებასთან აქვს საქმე. მაგრამ ყველა ის ვარჯიშები, რასაც ადამიანები საამისოდ მიმართავენ, არ არის სპორტული ბუნებისა. დღეს განვითარებულ ქვეყნებში ადამიანები მასობრივად მიმართავენ ფიზიკურ ვარჯიშებს. დარბიან, სპორტულ დარბაზებში ვარჯიშობენ არა მხოლოდ რიგითი მოქალაქეები, არამედ პრეზიდენტები და პრემიერმინისტრები. ასევე ვარჯიშობენ და დარბიან მძლეოსნები. ცხადია, პრეზიდენტები სპორტსმენობისთვის არ ემზადებიან, მძლეოსნები კი ნამდვილად სპორტსმენები არიან. თუ ეს ასეა, მაშინ რა განსხვავებაა მათ ქცევას შორის, რა ხდის ერთის ვარჯიშს სპორტულ ქცევად და რა ართმევს ამ ნიშანს მეორისას? ამ საკითხზე პასუხს უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტის ფსიქოლოგიის საგნის განსაზღვრისათვის.

§ 3. სპორტი, როგორც ქცევის დამოუკიდებელი ფორმა.

სპორტი რომ ადამიანის საქმიანობის უმნიშვნელოვანესი ფორმაა, ეჭვს არ იწვევს. მაგრამ ისმება კითხვა – არის ის ადამიანის ქცევის დამოუკიდებელი ფორმა? თუ არ არის, მაშინ მის შესახებ ცალკე მეცნიერება არ შეიძლება არსებობდეს. ამიტომ სპორტის ფსიქოლოგიის საგნის დასადგენად ღირებულია იმის გარკვევა თუ ადამიანის ქცევის რა ფორმები

არსებობს და რა ადგილი უკავია მასში სპორტულ ქცევას. სამართლიანად აღნიშნავდა დ. უზნაძე, რომ „თუ არ ვიცით ქცევის რა და რა ძირითადი ფორმები არსებობს, რასაკვირველია, ჩვენ ვერ შევძლებთ ადამიანის ფსიქიკა შევისწავლოთ მის კონკრეტულ აქტივობასთან დაკავშირებით“ (12, 434).

საქართველოში დ. უზნაძემ პირველმა მოახდინა ადამიანის ქცევის ფორმების კლასიფიკაცია. მან კლასიფიკაციის საფუძვლად აიღო ის, თუ რისკენ არის მიმართული ადამიანის აქტივობა, რა მოთხოვნილებას აკმაყოფილებს მისი ქცევა. ამ ნიშნის მიხედვით, მან ადამიანის ყველა ქცევა ორ დიდ კატეგორიად დაჰყო: **ექსტეროგენურ და ინტროგენურ ქცევად**. ექსტეროგენური ქცევა საგნობრივი ქცევაა, ის მიმართულია რაიმე კონკრეტული საგნის გამოყენების, ან დამზადებისაკენ. ქცევის მოტივიც ესაა. ამ კატეგორიაში შედის ქცევების საკმაო ჯგუფი, **ტიპური სახე კი შრომაა.**

სულ სხვა ბუნებისაა ინტროგენური ქცევა. ის არ არის სუბიექტის გარეთ არსებული საგნისკენ მიმართული, არც მათ დამზადებას ისახავს მიზნად და არც მოხმარებას. ინტროგენური ქცევის გამომწვევ ფაქტორს ადამიანის აქტივობის მოთხოვნილება წარმოადგენს. ამ დროს შინაგან ძალებს, როგორც მოტორულს, ისე ფსიქიკურს, ამოქმედება სწყურიათ და აქედან მომდინარე იმპულსები იწვევენ ქცევას. სანამ ადამიანის შინაგანი ძალები ექსტეროგენური ქცევის განსახორციელებლად მომწიფდებიან, ისწრაფვიან აქტივობისაკენ, ფუნქციობისაკენ. ამ სწრაფვას, ამ იმპულსებს დ. უზნაძემ **ფუნქციური მოთხოვნილება** უწოდა. ცნობილია, რომ სკოლამდელი ასაკის ბავშვის ფსიქო-ფიზიკური მომწიფება თამაშის პროცესში მიმდინარეობს. **თამაში კი ინტროგენური ქცევის ტიპური ფორმაა.**

ფუნქციური მოთხოვნილება ბავშვობისშემდგომ ასაკშიც არ კარგავს ძალას, რაც თავს იჩენს თამაშის, გართობის, გამაჯანსაღებელი ვარჯიშებისა და სპორტის სახით. გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები და სპორტი ძალიან ჰგვანან ერთმანეთს და ქცევის მოტორული კომპონენტები თითქმის ერთნაირები გააჩნიათ. ორივე შემთხვევაში ადამიანი ვარჯიშობს, რის შედეგადაც ძლიერდება და კაჟდება ორგანიზმი, უმჯობესდება მისი ფიზიკური და ფუნქციური კონდიცია. მაშინ ისმება კითხვა — რა განსხვავებაა მათ შორის? ისიც ცნობილია, რომ გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები არ ითვლება სპორტად, ხოლო ვინც მას სისტემატურად ეწევა — სპორტსმენად. დიდი დატვირთვით ვარჯიში, გაწვრთნილობის მაღალი ხარისხი სპორტი რომ არ არის ჩანს იქიდანაც, რომ არის ადამიანის საქმიანობის ისეთი სფეროები, სადაც ინდივიდები უდიდესი დაძაბულობით წვრთნიან თავიანთ ორგანიზმს, აღწევენ მაღალ ფუნქციურ მომზადებას, მაგრამ სპორტთან არაფერი აქვთ საერთო. დიდი ფიზიკური

დატვირთვით ვარჯიშობენ სამხედროები, ხოლო ზოგიერთი ელიტარული ნაწილების ჯარისკაცთა ფუნქციური მომზადება სპორტსმენებსაც კი შეშურდებათ, მაგრამ მათ სპორტთან არაფერი აქვთ საერთო. აქვე ისმება კითხვა – რატომ? მაშინ ადამიანის მოძრაობათა სისტემის მიზანმიმართულ წვრთნას რა სჭირდება იმისათვის, რომ ის სპორტი იყოს?

ორგანიზმის მიზანმიმართულ ფიზიკურ გაწვრთნას სპორტად ხდის ქცევის მოტივი. რისთვის ვარჯიშობს ის, რისთვის სჭირდება მისი ორგანიზმის გაწვრთნილობა, მისი გაკაჟება? – ესაა მთავარი. თუ მისი მიზანმიმართული მოქმედება გათვლილია იმისათვის, რომ ადრე თუ გვიან შეჯიბრებაში მიიღოს მონაწილეობა და იქ გამოსცადოს თავისი ძალები, ის სპორტსმენია, ხოლო მისი საქმიანობა სპორტული ქცევაა. სპორტსმენის ვარჯიში აუმჯობესებს მის ფსიქო-ფიზიკურ კონდიციას. ის დრო და დრო ზომავს თავისი გაწვრთნილობის დონეს და საჭირო კონდიციის მისაღწევად კვლავდაკვლავ ვარჯიშობს. „ამრიგად, როდესაც სუბიექტი რომელიმე თავისი ფუნქციის უნარიანობის გაზომვისა და გაწვრთნის მიზნით განმეორებით მისი ამოქმედების პირობებს ქმნის, იგი დამოუკიდებელი ქცევის ფორმის, **სპორტის** სუბიექტი ხდება. (12, 456)

თანამედროვე ცივილიზებულ საზოგადოებაში სამეცნიერო-ტექნიკურმა მიღწევებმა ადამიანები გაათავისუფლა მძიმე ფიზიკური შრომისაგან. საზოგადოების წევრთა დიდ ნაწილს აშკარად დაეტყო ჰიპოდინამია, რაც უარყოფითად მოქმედებს მათ ჯანმრთელობაზე. ამან გამოიწვია ადამიანთა სწრაფვა მოტორული აქტივობისადმი. ისევ იჩინა თავი მოტორული ფუნქციების ამოქმედების მოთხოვნილებამ. ამიტომ ადამიანები თავისუფალ დროს ვარჯიშობენ სპორტულ დარბაზებში, ცურავენ, დარბიან. ცხადია, ეს სპორტი არ არის, თუმცა მოვარჯიშეებისათვის დიდი სარგებლობა მოაქვს. მაგრამ „ყოველი სპეციალური ვარჯიში, სხეულის მოძრაობები, რომელთაც ადამიანი მიმართავს შეჯიბრებისათვის სამზადისის, ან საკუთრივ შეჯიბრების პროცესში, სპორტულ მოქმედებად შეიძლება ჩაითვალოს“. (8, 77). სწორედ ასეთ, შეჯიბრებაში მონაწილეობის მოტივით წარმართულ სპორტულ ქცევას სწავლობს სპორტის ფსიქოლოგია.

ქცევა და მისი კომპონენტები. ქცევა ადამიანის მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად მიმართული მოქმედებაა. როგორც ვნახეთ, მას აქვს მიზანი და მოტივი. ის საკმაოდ რთული აქტივობაა და რამდენიმე ნაკლებად რთულ კომპონენტს შეიცავს, რომლებიც ერთიანობაში ქმნიან ქცევას. ქცევის ერთ-ერთი ასეთი შემადგენელი ერთეულია **მოქმედება.** ქცევაში შეიძლება რამდენიმე მოქმედება მონაწილეობდეს ცალ-ცალკე, თუ ერთდროულად. მოქმედების ქცევისაგან განმასხვავებელი არსებითი ნიშანია ის, რომ მას არ გააჩნია მოტივი. ის გარკვეული მიზნის მისაღწევად ხორციელდება და ქცევის საერთო მოტივს ემსახურება. ამრიგად, მოქმედებას

აქვს მიზანი, მაგრამ საკუთარი მოტივი არ გააჩნია. მაგალითად, სტუდენტისათვის სწავლა არის საკმაოდ მრავალფეროვანი და ხანგრძლივი ქცევა. სტუდენტი ესწრება ლექციებს — ერთი მოქმედებაა, ამზადებს სემინარულ სამუშაოს, სხვა მოქმედებაა, მოხსენებას ამზადებს სტუდენტთა სამეცნიერო კონფერენციისათვის, ესეც განსხვავებული მოქმედებაა. კიდევ შეიძლება მრავალი სხვა მოქმედების ჩამოთვლა, რომელთა შესრულება სტუდენტს უწევს სწავლის განმავლობაში. ყოველ მათგანს ცალკე მიზანი გააჩნია, მაგრამ არა აქვთ ცალ-ცალკე მოტივი. თუ სწავლის მოტივია სტუდენტის მიერ ცოდნის შეძენა, მაშინ ყველა ზემოთჩამოთვლილ მოქმედებას ეს მოტივი განსაზღვრავს. მიზანი კი ყველა მათგანს თავისი აქვს. ერთ შემთხვევაში, ესაა ლექციის მოსმენა, მეორეში, იმ თემის დაშუშავება, რომელიც სასემინაროდ აქვს მოცემული, სამეცნიერო თემის მომზადებასაც ცალკე მიზანი აქვს. ყველა ისინი კი სტუდენტის მიერ ცოდნის სრულყოფილად დაუფლებისკენაა მიმართული და ეს მოტივი აერთიანებს მათ. ამდენად, **მოქმედება არის ქცევის რამდენადმე დამოუკიდებელი კომპონენტი, რომელიც ქცევის კერძო ამოცანის გადაწყვეტას ემსახურება.** ამგვარად, ქცევა ცალკეული მოქმედებებისაგან შედგება, რომელთაგან თითოეულს აქვს საკუთარი მიზანი, მაგრამ არა აქვთ მოტივი. მათ ქცევის მოტივი აერთიანებს და ის აძლევს აქტივობის სტიმულს.

ქცევის კიდევ ერთი, ყველაზე მარტივი კომპონენტია **მოძრაობა.** ყოველი მოქმედება შედგება ცალკეული მოძრაობებისაგან. **მოძრაობა არის გარკვეული გამღიზიანებლის საპასუხო რეაქცია.** ის უშუალო პასუხია გარეგამღიზიანებელზე და აღიკვეთება როგორც კი გამღიზიანებლის მოქმედება შეწყდება. მისი რაგვარობა გამღიზიანებლის რაგვარობაზეა დამოკიდებული და ამიტომ, ცხადია, მას არც მიზანი აქვს და მით უფრო არ ექნება მოტივი. ზოგიერთი რეაქცია რეფლექსური ხასიათისაა, მაგ. ცხელი ან წვეტიანი საგანი რომ ხელზე შეეხოს, მას მეტისვე გავწევთ. აქ რეაქცია ცნობიერების მონაწილეობის გარეშე ხორციელდება. მრავალფეროვანი მოძრაობებია დაკავშირებული ადამიანის შრომით საქმიანობასთან. მათ საგნობრივ მოძრაობებს უწოდებენ, რადგან საგნების გამოყენებით გამოიწვევიან ხოლმე. ძალიან დიდი ღირებულება აქვს მოძრაობის ბუნების ცოდნას სპორტისათვის, რადგან სპორტის ყველა სახეში (ჭადრაკის გარდა) საქმე გვაქვს მოტორულ მოძრაობათა გამოყენებასთან. მათგან იქმნება სპორტული ჩვევები, რომლებიც სპორტსმენის შეჯიბრებისეულ ქცევაში ჩაერთვებიან და მნიშვნელოვნად უზრუნველყოფენ მის წარმატებას. ამგვარად, მოძრაობა ორგანიზმის ისეთი აქტივობაა, რომელიც მოქმედებებში ერთვება და ამ გზით ქცევაში რეალიზდება, მაგრამ დამოუკიდებლად არც მოტივი გააჩნია და არც მიზანი.

ახლა თუ შევაბრუნებთ ქცევასა და მის კომპონენტებზე ნათქვამს და მათ სირთულის მიხედვით დავალაგებთ, ვნახავთ, რომ ადამიანის მოტორული აქტივობის ყველაზე მარტივი სახე მოძრაობაა, რომელსაც დამოუკიდებელი ღირებულება არა აქვს და ამიტომ ჩაერთვება აქტივობის უფრო მაღალ სახეში, მოქმედებაში. „სპორტი, პირველ რიგში, მოტორულ ფუნქციებს ეხება. ამათი პირველადი დანიშნულება ყოველთვის რაიმე მიზნის, რაიმე მოთხოვნილების სამსახურია. მოტორულ ფუნქციებს არცერთს თავისთავადი ღირებულება არა აქვს“ (12, 454). ისინი ერთიანდებიან მოქმედებაში. მოქმედება ადამიანის აქტივობის შედარებით დამოუკიდებელი საბეა და ყოველთვის რაღაცის მიღწევისკენ არის მიმართული.

თვითონ მოქმედებებიც უფრო რთულ წარმონაქმნში — ქცევაში ერთიანდებიან. ქცევას არა მხოლოდ მიზანი აქვს (ის რაც ამ ქცევით უნდა იქნას მიღწეული), არამედ სუბიექტისათვის გარკვეულ ღირებულებას წარმოადგენს ის, რაც ამ ქცევით მიიღწევა. ეს მოტივია. ქცევა ადამიანის მიზანშეწონილი და მოტივირებული აქტივობაა. ყველა სტუდენტის სწავლითი ქცევის მიზანია უმაღლესი სასწავლებლის დამთავრება. მაგრამ მოტივი სტუდენტებს განსხვავებული ექნებათ. ზოგს სპეციალობით უნდა მუშაობის დაწყება, ზოგს ასპირანტურაში სურს სწავლის გაგრძელება. ისეთებიც აღმოჩნდებიან, რომელთაც ჯერჯერობით მხოლოდ დიპლომის მიღება აინტერესებთ და სხვა გამოკვეთილი მოტივი არ გააჩნიათ. ძნელი წარმოსადგენი არ არის, თუ როგორი იქნება განსხვავებული მოტივების მქონე სტუდენტთა დამოკიდებულება სწავლისადმი. ყველაზე ძლიერი მოტივი იმას აქვს და ყველაზე კარგად ის ისწავლის, ვისაც უმაღლესის დამთავრების შედეგაც სურს სწავლის გაგრძელება, ყველაზე ცუდად კი ის, ვისაც მხოლოდ დიპლომის მიღება აინტერესებს.

ქცევის მექანიზმი. ადამიანის ქცევა უაღრესად მოწესრიგებული, მიზანშეწონილი ქმედებაა. თუ გავაანალიზებთ დღის განმავლობაში ჩვენს მიერ გაკეთებულ საქმეებს, ვნახავთ, რომ ისინი აზრიანი თანმიმდევრობითაა ერთმანეთთან დაკავშირებული. ერთი ქცევა ლოგიკურად გამომდინარეობს მეორედან და ასე გრძელდება დღიდან — დღემდე. ისმება კითხვა — რა აწესრიგებს მათ, რა ხდის მათ გააზრებულ ქმედებათა წყებად? ცხადია, ქცევას, თუ ის მოწესრიგებულია და აზრიან ხასიათს ატარებს, უნდა ჰქონდეს მექანიზმი, რომელიც მის მიზანშეწონილობას განაპირობებს.

გავაანალიზოთ კონკრეტული ქცევა. სტუდენტი ლექციის შემდეგ ყოველთვის სახლში ბრუნდება, სადილობს და მერე გეგმავს, თუ რა აკეთოს საღამოს. დილით, ლექციაზე წასვლამდე გაიგო, რომ ბებია ჩამოსულა სოფლიდან და ბიძასთან იმყოფება. ახლა სტუდენტი ლექციის შემდეგ სახლში კი არ ბრუნდება, არამედ ბიძასთან მიდის და ბებიას ნახულობს. რაკი ბიძასთან ისადილა კიდეც, გადაწყვიტა ბიძაშვილთან

ერთად დაესწროს ჩოგბურთელთა შეჯიბრებას, რომელიც დღეს გაიხსნა. საღამოს კი საღამოს ბრუნდება და სასემინარო თემის მომზადებას იწყებს. სტუდენტის დღევანდელი საქმიანობა განსხვავებულია წინა დღეებში განხორციელებული ქცევისაგან, მაგრამ დღევანდელი მისი ყოველი ქცევა ლოგიკურად გამომდინარეობს ერთმანეთისაგან და ასე გრძელდება ყოველდღე.

რა ხდება ასეთ დროს? ყოველთვის არსებობს ქცევის შესრულებისათვის საჭირო ორი ფაქტორი: მოთხოვნილება და მისი დაკმაყოფილების სიტუაცია. როცა ისინი ერთმანეთს გადაკვეთენ, თავს იჩენს შესატყვისი **განწყობა**. როცა ერთი განწყობის რეალიზაცია მოხდება, მეორე მოთხოვნილება იწევს წინ და ახლა მის დაკმაყოფილებაზე ზრუნვაა საჭირო. ადამიანი კი ყოველთვის ცდილობს უფრო აქტუალური, უფრო ძლიერი მოთხოვნილება დაიკმაყოფილოს. ამიტომ მისთვის მისაღები და აზრიანია, რასაც ის დღის განმავლობაში აკეთებს. ყველაფერ იმას, რასაც ის აკეთებს, განწყობა უდევს საფუძვლად.

ფიქსირებული განწყობის ცნება. ყოველი კონკრეტული ქცევის განხორციელების წინ ადამიანს მისი შესრულების განწყობა უჩნდება. ასეთი ერთჯერადი განწყობა გარკვეულ ქცევას ედება საფუძვლად, მაგრამ ის, როგორც მოქმედების მზაობა, ჯერ კიდევ სუსტია. ის შეიძლება გაძლიერდეს, თუ რამდენჯერმე თანმიმდევრულად აღმოცენდა. ყოველი განმეორებითი აღმოცენება ამტკიცებს, აფიქსირებს მას. ამიტომ, თუ ასეთი რამ ხშირად მოხდა, ის სულ უფრო ადვილად და სწრაფად აღმოცენდება. ასეთ განწყობას დ. უზნაძემ **ფიქსირებული განწყობა** უწოდა.

განწყობის გაფიქსირებას თავისი ფაქტორები გააჩნია, ერთ-ერთ მათგანს უკვე შევეხეთ. ესაა განწყობის მრავალგზისი შემუშავება და რეალიზება. მეორე მნიშვნელოვანი ფაქტორია სუბიექტისათვის იმ მოთხოვნილების ღირებულება, წონა, რომლის შესასრულებლადაც განწყობა მუშავდება. თუ შემუშავდა ძლიან ღირებული მოთხოვნილების შესრულების განწყობა და მოხდა მისი რეალიზება, მაშინ ის ძლიერ კვალს ტოვებს პიროვნებაში და ხელს უწყობს მის გაფიქსირებას.

განწყობის, განსაკუთრებით ფიქსირებული განწყობის ცნებას დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტში. უდაო ჭეშმარიტებაა ის, რომ სპორტსმენის წარმატება სპორტში განპირობებულია მისი დამოკიდებულებით წვრთნისადმი, დაოსტატების სხვა კომპონენტებისადმი, შეჯიბრებისათვის სერიოზული მზადებისადმი. ამ დამოკიდებულებებს საფუძვლად უდევს სპორტსმენის განწყობა თავისი საქმიანობისადმი. რამდენადაც მტკიცეა მის ქცევაში გაფიქსირებული სპორტისადმი დადებითი განწყობა, იმდენად წარმატებით საქმიანობს ის.

სპორტული საქმიანობისადმი დადებითი განწყობის გაფიქსირებას განაპირობებს მოტივის სიძლიერე, ის, თუ რამდენად ღირებულია სპორტსმენისათვის შეჯიბრებაში წარმატების მიღწევა და საამისოდ

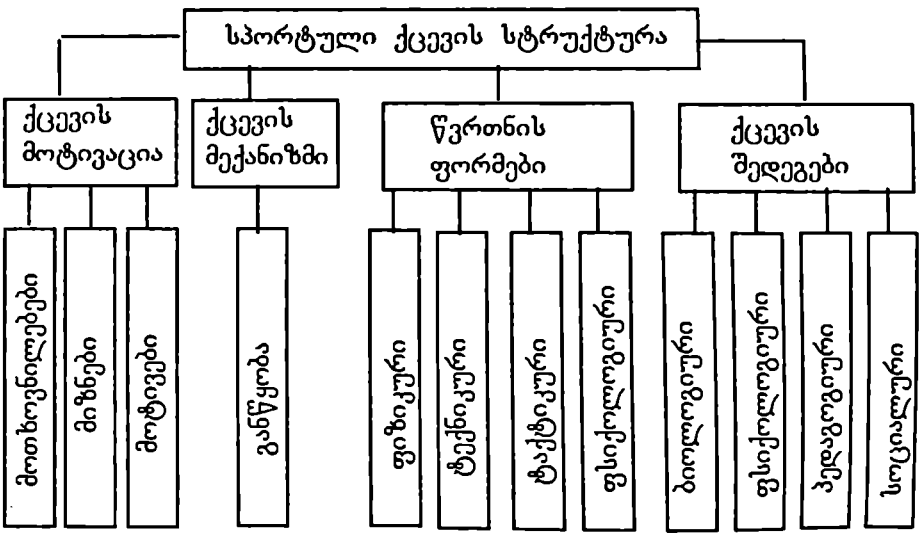
რეგულარული ვარჯიშობების ჩატარება. თუ სპორტსმენი თავიდანვე რეგულარულად და დიდი ინტერესით ჩაერთო სწვრთნელო საქმიანობაში, მას უფიქსირდება ვარჯიშობებისადმი დადებითი განწყობა და ამით უადვილდება იმ დიდი ფიზიკური დატვირთვის ატანა, რაც წვრთნასთანაა დაკავშირებული.

§ 4. სპორტული ძცევის სტრუძტურა

სპორტული ქცევა მრავალწახნაგოვანი სოციალური ფენომენია. მას გააჩნია ფაქტორები და მექანიზმი, რომლებზეც უკვე გვქონდა საუბარი. ამას ემატება სპორტსმენის წვრთნის ფორმები. დაბოლოს, სპორტულ ქცევას გააჩნია გარკვეული შედეგები.

სპორტული ქცევის ყოველი ჩამოთვლილი კომპონენტი, თავის მხრივ, რამდენიმე ელემენტს მოიცავს. მაგალითად, ქცევის ფაქტორია მოთხოვნილება. მის განხორციელებაში დიდია მიზნებისა და მოტივების მნიშვნელობა. წვრთნას რამდენიმე განსხვავებული ფორმა აქვს.: ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და ფსიქოლოგიური. სპორტულ ქცევას აქვს გარკვეული შედეგები (ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური, პედაგოგიური, სოციალური).

სპორტული ქცევის სტრუქტურის კომპონენტზე ქვემოთ გვექნება საუბარი სპორტული ქცევის სტრუქტურა სქემატურად წარმოდგენილია №1 ნახატზე



ნახატი 1.

§ 5. სპორტის ფსიქოლოგიის ამოცანები

სპორტის ფსიქოლოგიის წინაშე მდგარი ამოცანები პირობითად შეიძლება დავყოთ ზოგადფსიქოლოგიურ და სპეციალურ ფსიქოლოგიურ პრობლემებად. დღეისათვის სპორტის მრავალი სახე არსებობს, რომლებიც საგრძნობლად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, როგორც მათში გამოყენებული ფიზიკური მოქმედებების, ისე იმ ფსიქიკური უნარების მხრივ, რომლებიც უპირატეს როლს თამაშობენ სპორტსმენის წვრთნისა და შეჯიბრების პროცესში. ისეთი რეაქციის სისწრაფე მოფარიკავეს რომ სჭირდება, აუცილებელი არ არის ძალოსნისათვის. მოცურავეს სივრცის ხედვის ისეთი მაღალი უნარი არ სჭირდება, როგორც ფეხბურთელს. ამიტომ სპორტის ყოველი სახე სპორტსმენის ფსიქიკურ შესაძლებლობებს შერჩევით, განსაკუთრებულ მოთხოვნებს უყენებს. სპორტსმენის დაოსტატებისა და შეჯიბრებაში წარმატების მიღწევისათვის საჭიროა იმ სპეციფიკური უნარების გამოვლენა (ფსიქოდიაგნოსტიკა) და გაწვრთნა, რომლებიც სპორტის ცალკეულ სახეებს სჭირდება. საჭიროა ამ უნარების შესწავლა და მათი განვითარებისათვის გამოსადეგი მეთოდების შემუშავება. ამას შეიძლება ვუწოდოთ სპორტის ფსიქოლოგიის სპეციალური ამოცანები.

ყოველი ადამიანი პიროვნებაა და მის ქცევაში ყველა პიროვნული თვისება და ფსიქიკური უნარი მონაწილეობს (ზოგი მეტად, ზოგადი ნაკლებად). არ შეიძლება ადამიანი საქმიანობდეს, ხოლო მისი რომელიმე ფსიქიკური უნარი, თუ პიროვნული თვისება სრულიად გამოთიშული იყოს. იმ ფსიქიკურ უნარებს, რომლებიც სპორტის ყველა სახეში მონაწილეობენ, შესწავლა სჭირდებათ, საჭიროა ზრუნვა მათ განვითარებაზე. ამას სპორტის ზოგადი ფსიქოლოგია აკეთებს.

განსაკუთრებული ყურადღება სპორტის ფსიქოლოგიაში სპორტსმენის პიროვნების შესწავლას ექცევა. სპორტული ქცევა პიროვნული ქცევაა და მასში ყველა ძირითადი პიროვნული თვისება მონაწილეობს: მოთხოვნილებები, ხასიათის თვისებები, ინტელექტი ყველა მისი გამოვლინებით. საჭიროა იმის შესწავლა, თუ რა გავლენას ახდენს სპორტული წვრთნა სპორტსმენის პიროვნების ჩამოყალიბებასა და ფუნქციობაზე, როგორ შეიძლება ვმართოთ მისი ფორმირების პროცესი.

ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტის ფსიქოლოგიის სოციალური ასპექტების შესწავლა. სპორტსმენი მრავალმხრივ ურთიერთობაშია სოციუმთან: ესენია სპორტსმენებსა და მწვრთნელს შორის დამოკიდებულება, საქმიანი და პირადი ურთიერთობა თანაგუნდელებთან, ურთიერთობა მოწინააღმდეგესთან (უმთავრესად შეჯიბრების დროს), კონტაქტები მაყურებელთან (მხარდაჭერის თუ აგრესიის დროს). ზოგიერთი მათგანი იმდენად მნიშვნელოვანია (მაგ. მწვრთნელთან ურთიერთობა), რომ შეიძლება

სპორტსმენის წარმატების თუ მარცხის განმსაზღვრელი აღმოჩნდეს. საჭიროა ამ ურთიერთობათა შესწავლა, რათა ნეგატიურად ჩამოყალიბებულის შეცვლა იყოს შესაძლებელი. კიდევ უკეთესი, თუ ისინი თავიდან იქნებიან აცილებული.

ამდენად, სპორტის ფსიქოლოგიას კვლევის ორი ძირითადი მიმართულება გააჩნია: 1. სპორტსმენის როგორც პიროვნების, მისი ძირითადი თვისებების შესწავლა და 2. მისი როგორც გუნდის (მცირე სოციალური ჯგუფის) წევრის, როგორც სოციალური ქცევის სუბიექტის დახასიათება, რასაც სპორტის სოციალური ფსიქოლოგია აკეთებს.

სრულყოფილი ფსიქოლოგიური სამსახურის არსებობისას ფსიქოლოგმა მწვრთნელს უნდა მიაწოდოს: 1. სპორტსმენის როგორც პიროვნების პროფილი, რომელშიც აღწერილი იქნება მისი ძირითადი პიროვნული თვისებები და 2. მონაცემები თანაგუნდელებთან საქმიან და პირად ურთიერთობათა სისტემაში მისი ადგილის შესახებ. ეს უკანასკნელი იზოლირებულად არ კეთდება. ფსიქოლოგი სწავლობს გუნდის როგორც მცირე სოციალური ჯგუფის წევრთა ურთიერთობათა სისტემას, რომელშიც მოცემული იქნება თითოეული მისი წევრის ადგილი, მრავალმხრივი ურთიერთობებით. ასეთი შესწავლის შედეგად მწვრთნელს მიეწოდება გუნდის როგორც სპორტული „ორგანიზმის“ პროფილი.

§ 6. სპორტის ფსიქოლოგიის ადგილი ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა სისტემაში

ფსიქოლოგია, როგორც ექსპერიმენტული მეცნიერება, საკმაოდ გვიან ჩამოყალიბდა. ადამიანის ფსიქიკურ პროცესთა ექსპერიმენტული შესწავლა მე-19 საუკუნის ბოლოდან დაიწყო. მას საფუძველი ჩაუყარა ცნობილმა გერმანელმა ფსიქოლოგმა ვ. ვუნდტმა, რომელმაც ლაიფციგში 1879 წელს ჩამოაყალიბა პირველი ექსპერიმენტული ლაბორატორია ადამიანის ფსიქიკურ პროცესთა შესასწავლად. პირველი ფსიქოლოგიური მეცნიერება, რომელიც ფსიქიკის ექსპერიმენტული შესწავლის გზით ჩამოყალიბდა, იყო ზოგადი ფსიქოლოგია. ის სწავლობს ნორმალური, ზრდადასრულებული, კულტურული ადამიანის ფსიქიკას. შემდეგში მას თანდათანობით გამოეყო და ცალკე მეცნიერებად ჩამოყალიბდა მრავალი დარგი: ბავშვის ფსიქოლოგია, დიფერენციული, იურიდიული, სოციალური, შრომისა და საინჟინრო და რიგი სხვა ფსიქოლოგიებისა. ზოგი მათგანი იმდენად მდიდარ ექსპერიმენტულ მონაცემებსა და მათი განზოგადებით მიღებულ კანონზომიერებებს ფლობს, რომ სავსებით აკმაყოფილებს დამოუკიდებელი მეცნიერების წინაშე მდგარ მოთხოვნებს.

სპორტის წინაშე მდგარი პრობლემების ექსპერიმენტული დამუშავება

შედარებით გვიან დაიწყო. სპორტის ფსიქოლოგიის მეცნიერული შესწავლა გასული საუკუნის შუახანებიდან დაიწყო და სწრაფად მიიწევს წინ. დღეისათვის სპორტის ფსიქოლოგია დამოუკიდებელ მეცნიერებადაა ფორმირებული თავისი საგნითა და კვლევის მეთოდებით. მის განვითარებას უკანასკნელ ხანებში ხელი შეუწყო სპორტის უდიდესმა პოპულარობამ მთელ მსოფლიოში. გრანდიოზულმა ოლიმპიურმა თამაშებმა და სპორტის ძრაგილ სახეში მსოფლიო პირველობების დიდმა მასშტაბმა დღის წესრიგში დააყენა ცალკეული კლუბებისა და განსაკუთრებით ეროვნული ნაკრებების მაღალ სპორტულ დონეზე მომზადების საჭიროება. ამ უმნიშვნელოვანეს სახელმწიფოებრივ საქმეში თავისი წვლილი შეაქვს სპორტის ფსიქოლოგიასაც.

სპორტის ფსიქოლოგია მჭიდრო კავშირშია ზოგად, ბავშვისა და ასაკობრივ, დიფერენციალურ და სოციალურ ფსიქოლოგიებთან. სპორტის ფსიქოლოგიის კავშირი ზოგად ფსიქოლოგიასთან სავსებით გასაგებია. ზოგადი ფსიქოლოგია სწავლობს ფსიქიკის არსს, მასშია განსაზღვრული და განმარტებული ყველა ძირითადი ფსიქოლოგიური ცნება. პრინციპში ყველა ფსიქოლოგიური მეცნიერება ზოგადი ფსიქოლოგიიდან იღებს სათავეს და ამდენად მასთანაა მჭიდროდ დაკავშირებული.

ასევე სრულიად გასაგებია სპორტის ფსიქოლოგიის კავშირი ბავშვისა და ასაკობრივ ფსიქოლოგიასთან. სპორტსმენის დაოსტატება საკმაოდ ადრეული (ბავშვობის) ასაკიდან იწყება და უწყვეტად გაივლის მოზარდობისა და ჭაბუკობის წლებს. ბავშვის ასაკობრივი განვითარების თავისებურებების გათვალისწინება აუცილებლად სჭირდება მწვრთნელებსა და სპორტული საქმიანობის [illegible] პირებს.

სპორტის ფსიქოლოგიაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სპორტსმენთა გაწვრთნის პედაგოგიურ ასპექტებს. მწვრთნელი პედაგოგია, სამწვრთნელო პროცესი პედაგოგიური პროცესია. მაგრამ აქ აუცილებელია მომავალი სპორტსმენის ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინება. ამიტომაც ქვეყნდება დღეს სპორტის ფსიქოპედაგოგიკისადმი მიძღვნილი გამოკვლევები.

სპორტის ფსიქოლოგიას სჭირდება დიფერენციულ-ფსიქოლოგიური გამოკვლევები. სპორტის ბევრი სახე ახალგაზრდის ზოგიერთი ფსიქიკური ფუნქციის გამორჩეულ მოცემულობას საჭიროებს. ამიტომ საჭიროა დიფერენციულ-დიაგნოსტიკური შესწავლა იმ ახალგაზრდებისა, რომლებიც სპორტული საქმიანობით ინტერესდებიან. რა სჯობია იმას, როცა მწვრთნელმა წინასწარ იცის, აქვს თუ არა მის აღსაზრდელს ის მონაცემები, რაც სპორტის მოცემულ სახეს სჭირდება.

სპორტული ქცევა სოციალური ბუნებისაა. სპორტის სოციალურ ასპექტებს სპორტის სოციალური ფსიქოლოგია სწავლობს, ამის შესახებ უფრო ვრცლად ქვემოთ იქნება საუბარი.

თავი II

სპორტის ფსიქოლოგიის მეთოდები

სპორტის ფსიქოლოგიის მეთოდებზე ვრცლად არ შევჩერდებით, რადგან ის ძირითადად ზოგადი ფსიქოლოგიის მეთოდებს იყენებს, ხოლო სტუდენტები, რომლებიც სპორტის ფსიქოლოგიას გადიან, მათ უკვე იცნობენ. რამდენადაც სპორტს ადამიანის ქცევის სხვა ფორმებისაგან განსხვავებული სპეციფიკა გააჩნია, ამდენად მის მიერ ფსიქოლოგიის კვლევის მეთოდების გამოყენება ამ სპეციფიკის გათვალისწინებით ხდება. ამიტომ ამა თუ იმ მეთოდის გამოყენებაში შეიძლება მცირე ვარიაციები იქნას შეტანილი, რაც ამ მეთოდების არსს არ ცვლის.

ფსიქოლოგიური მეცნიერების წინაშე მდგარი სპეციფიკური ამოცანების შესწავლის შესაძლებლობებიდან გამომდინარე, როგორც ფსიქოლოგიის, ისე სპორტის ფსიქოლოგიის კვლევის მეთოდები შეიძლება დაიყოს: **ზოგად** (ძირითად) და **კერძო მეთოდებად**. ზოგადი ისეთი მეთოდებია, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იქნას ნებისმიერი ფსიქიკური სინამდვილის (ფსიქიკური პროცესების, პიროვნული თვისებების, სოციალური ქცევის) შესასწავლად. ფსიქოლოგიური მეცნიერება პრაქტიკულად ამ მეთოდების გამოყენებით მიღებულ მონაცემებზეა აშენებული. ასეთებია: **ბუნებრივი დაკვირვება და ექსპერიმენტი**. ისინი როგორც ზოგადი ფსიქოლოგიის, ისე სპორტის ფსიქოლოგიის უნივერსალური მეთოდებია, რადგან შეიძლება გამოყენებული იქნეს სპორტული ქცევის თუ სპორტსმენის ნებისმიერი ფსიქიკური თვისების შესასწავლად.

კერძო მეთოდები გამოიყენება ზოგიერთი კონკრეტული ფსიქიკური მოვლენის შესასწავლად, მაგრამ მრავალფეროვან ფსიქიკურ პროცესთა საკვლევად არ გამოდგება. ასეთებია: საუბარი, ანკეტირება, ტესტი, სოციომეტრია და სხვა.

§ 1. ძირითადი მეთოდები

დაკვირვება. ამ მეთოდის ღირებულება ისაა, რომ ის გამოიყენება ფსიქიკის ბუნებრივ მიმდინარეობაში შესასწავლად. საქმე ისაა, რომ ფსიქიკური მოვლენის ამოგლეჯა ადამიანის ქცევის ბუნებრივი მიმდინარეობიდან და ისე შესწავლა რამდენამდე აუხეშებს მას. ამიტომ, სადაც ეს შესაძლებელია, ძალიან კარგია ადამიანის ფსიქიკის მის ბუნებრივ მიმდინარეობაში შესწავლა. ფსიქიკური მოვლენების ბუნებრივი მიმდინარეობის პროცესში შესწავლა იძლევა სუფთა მასალას მისი თავისებურებების შესახებ.

დაკვირვების დროს დეტალურად იგეგმება დაკვირვების ობიექტი, მიზნები, საშუალებები. დამკვირვებელმა იცის არა მხოლოდ რას აკვირდება, არამედ წინასწარ აქვს გათვლილი, თუ როგორ დააკვირდეს, რა რეაგირება მოახდინოს მოსალოდნელ ცვლილებებზე, მოკლედ, როგორ მართოს დაკვირვების პროცესი. დაუყოვნებლივ ხდება დაკვირვების შედეგების დაფიქსირება ჩანაწერების თუ ოქმების სახით. დაკვირვება შეიძლება საკმაო ხანს გაგრძელდეს და ამიტომ მიღებული მასალა დეტალურად უნდა იქნას აღრიცხული და სხვა მონაცემებთან ერთად ნაჩვენები იყოს დაკვირვების ჩატარების დროც.

მიუხედავად უდაო ღირსებისა, დაკვირვების მეთოდის წინაშე დგას რიგი სიძნელეებისა. ერთი უმნიშვნელოვანესი სიძნელე ისაა, რომ დაკვირვების ობიექტი ყოველთვის ადამიანის ქცევაა. ქცევა კი, მართალია, მოქმედების სახითაა მოცემული, აქმაში გვეძლევა მოტორულ მოძრაობათა კომპლექსი, მაგრამ მათში გარკვეული აზრია ჩაქსოვილი. დაკვირვების მიზანია არა მოქმედების, ან მოქმედებათა წყების დაფიქსირება, არამედ მათი საშუალებით იმ ფსიქიკურ მოვლენათა წვდომა, რომლებიც წარმართავენ ამ მოქმედებებს. ეს კიდევ არც ისე იოლი გასაკეთებელია.

მეორე მნიშვნელოვანი სიძნელე ისაა, რომ ძალიან ხშირად დასაკვირვებელი მოვლენის აღმოცენებამდე საკმაო დრო გადის. მკვლევარი კი იძულებულია იცადოს, სანამ ეს არ მოხდება. გარდა ამისა, ხშირად ერთი და იმავე მოვლენაზე საჭიროა დაკვირვების რამდენიმეჯერ ჩატარება. იშვიათად ხდება, რომ მკვლევარმა დაკვირვების ერთი აქტით გაიგოს შესასწავლი მოვლენის არსი. ამიტომ საჭირო ხდება დაკვირვების ობიექტთან ხშირი ურთიერთობა და ლოდინი, სანამ დასაკვირვებელი მოვლენა ხელახლა არ იჩენს თავს. მაგალითად, როცა გვინდა შევისწავლოთ ბავშვის ემოცია, უნდა ვუცადოთ, სანამ ის მას არ გამოავლენს (ატირდება, გაიხარებს და ა.შ.). მაგრამ სანამ ეს მოხდება, შეიძლება დიდმა დრომ გაიაროს. ასეთივე ვითარება იქმნება განმეორებითი დაკვირვების დროს, რომლის საჭიროება, როგორც წესი, ხშირად იჩენს თავს. ამიტომ დაკვირვება დროის დიდ ხარჯვასთანაა დაკავშირებული.

დაკვირვების მეთოდის წინაშე სხვა სიძნელეებიც დგას, როგორიცაა მაგალითად, მიღებული მასალის ფრაგმენტულობა, რაოდენობრივი დამუშავების სიძნელე. თუმცა სპორტის ფსიქოლოგიაში ეს სიძნელეები საკმაოდაა ნიველირებული იმით, რომ სპორტსმენები დამკვირვებლის (მწვრთნელის, ფსიქოლოგის, ექიმის) თვალთახედვის არეში არიან ყოველდღიურად მრავალი საათის განმავლობაში, ხოლო შესასწავლი მოვლენა წვრთნის თუ ცხოვრებისეულ პირობებში განუწყვეტლივ იჩენს თავს.

სპორტში ყველაზე ხშირად დამკვირვებლის როლში მწვრთნელი

გამოდის. მას ბევრი მონაცემი სჭირდება თავისი აღსაზრდელის შესახებ. ყველა საჭირო ინფორმაციის მიღება სხვისგან, თუნდაც მასთან სპორტის ფსიქოლოგი მუშაობდეს, მწვრთნელს არ შეუძლია. ყველა მწვრთნელი მეტ-ნაკლებად ფსიქოლოგია და მით უფრო კარგი მწვრთნელია, რაც უფრო კარგად ფლობს დაკვირვების უნარს. თავის აღსაზრდელთა კარგად შესწავლაში მწვრთნელს სწორედ დაკვირვება ეხმარება. როგორი დახმარებაც არ უნდა გაუწიოს მას ფსიქოლოგმა ექსპერიმენტის თუ ტესტირების გზით მიღებული მასალის მიწოდებით, ისინი ვერ ამოწურავენ იმ ცოდნას, რაც მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს სპორტსმენების შესახებ. ისინი მხოლოდ ავსებენ მწვრთნელის უშუალო დაკვირვების გზით მიღებულ ცოდნას.

დაკვირვების მეთოდი სპორტსმენის ფსიქოლოგიური შესწავლის საუკეთესო საშუალებაა გამოცდილი მწვრთნელის ხელში. მწვრთნელი სისტემატურ კონტაქტშია თავის აღსაზრდელებთან და დაკვირვებისათვის ბრწყინვალე პირობები აქვს. თუ მწვრთნელთან კონტაქტში ფსიქოლოგიც მუშაობს, მაშინ უაღრესად ნაყოფიერია მათი კოლეგიალური მუშაობა, როგორც დაკვირვების წარმოების, ისე მიღებული მასალის გაანალიზების საქმეში.

ექსპერიმენტი. ფსიქოლოგიის ძირითადი მეთოდი ექსპერიმენტია. ამიტომ უწოდებენ თანამედროვე ფსიქოლოგიას ექსპერიმენტულ მეცნიერებას. **ექსპერიმენტი არის შესასწავლი მოვლენის ხელოვნურად გამოწვევა და მასზე დაკვირვების წარმოება.** ექსპერიმენტატორი ხელოვნურად ქმნის შესასწავლი მოვლენის გამოსაწვევად საჭირო პირობებს და როცა ის თავს იჩენს, დაკვირვებას აწარმოებს. მაგალითად, ბავშვის ემოციის მკვლევარს ექსპერიმენტის დროს არ დასჭირდება უცადოს თუ როდის გამოავლენს მას ბავშვი. მიეცი ბავშვს ახალი სათამაშო და სასიამოვნო ემოცია ჩნდება, ან წაართვი ის, რომლითაც თამაშობს და ემოცია მყისვე იჩენს თავს (ატირდება).

ექსპერიმენტული მეთოდი ხსნის დაკვირვების წინაშე მდგარ მთელ რიგ სიძნელეებს. კერძოდ: 1. რამდენადაც ექსპერიმენტის დროს შესასწავლ მოვლენას ხელოვნურად ვიწვევთ სათანადო პირობების შექმნით, ამდენად მისი ბატარება შეგვიძლია დავიწყოთ მაშინ, როცა გვინდა და გავიმეოროთ იმდენჯერ, რამდენჯერაც საჭიროა. ამით იხსნება ბუნებრივი დაკვირვების წინაშე მდგარი ერთი უმნიშვნელოვანესი სიძნელე — ლოდინი, სანამ დასაკვირვებელი მოვლენა აღმოცენდება. 2. ამის გამო ექსპერიმენტის დაწყების დრო ყოველთვის ცნობილია დამკვირვებლისათვის, 3. უაღრესად მნიშვნელოვანია ის გარემოება, რომ გაადვილებულია ექსპერიმენტის გამეორების შესაძლებლობა, 4. შესაძლებელი ხდება შესასწავლი მოვლენის იზოლაცია, მისი გამოყოფა სხვა თანმხლები პროცესებისაგან. ადამიანის

საქმიანობის დროს ყოველი ფსიქიკური პროცესი (მოვლენა) სხვა პროცესებთან კომპლექსში გვეძლევა. მაგალითად, გვინდა შევისწავლოთ ყურადღება, მაგრამ იგი ყოველთვის კავშირშია სხვა შემეცნებით პროცესებთან. აღქმასთან, აზროვნებასთან, მეხსიერებასთან და ა.შ. ამიტომ, იმისათვის, რომ დავრწმუნდეთ ჩვენ მართლა ყურადღება შევისწავლეთ თუ არა, უნდა მოვახდინოთ მისი იზოლაცია ფსიქიკურ პროცესთა იმ კომპლექსისაგან, რომელშიც ის თავდაპირველად შევისწავლეთ.

გარდა ამისა, ყოველ ფსიქიკურ მოვლენას გამომწვევი მიზეზი (ფაქტორი) გააჩნია. ამიტომ შესასწავლი მოვლენა მრავალ შესაძლო ფაქტორთანაა დაკავშირებული. დასადგენი სწორედ ისაა, თუ მათგან რომელია მიზეზი. მაგალითად, ვარჯიშის შედეგად სპორტსმენის გავარჯიშების მრუდი განუწყვეტლივ მიიწევს ზევით. მაგრამ ზოგჯერ დგება მომენტი, როცა ვარჯიში შედეგს არ იძლევა. წარმოიშვა ე.წ. პლატო. პლატოს წარმოშობის მიზეზი შეიძლება იყოს: 1. სპორტსმენმა ამოწურა გავარჯიშების შესაძლებლობა, 2. წვრთნის გამოყენებული მეთოდი ზღუდავს სპორტსმენის შემდგომ დაოსტატებას, 3. სპორტსმენს მოყირჭდა ერთფეროვანი ვარჯიშები და ამიტომ მთელი მონდომებით არ ერთვება წვრთნაში, 4. სპორტსმენმა დაკარგა მოტივაცია.

იმისათვის, რომ გაირკვეს, რაა პლატოს წარმოშობის მიზეზი, თანმიმდევრობით უნდა შემოწმდეს ყოველი ჩამოთვლილი ფაქტორის კავშირი მის წარმოშობასთან.

§ 2. კერძო მეთოდები

ისინი მომარჯვებულია ადამიანის რომელიმე სპეციფიკური ქცევის, კონკრეტული პიროვნული თვისების ან პროცესის შესასწავლად. ასეთია მაგალითად სოციომეტრია, რომელიც გამოიყენება მხოლოდ სოციალურ მცირე ჯგუფებში ჯგუფის წევრთა ურთიერთობის შესასწავლად. ფსიქოლოგიას ბევრი კერძო მეთოდი გააჩნია. ჩვენ მხოლოდ იმათზე შევჩერდებით, რომელთაც ფართო გამოყენება აქვთ სპორტის ფსიქოლოგიაში.

საუბრის მეთოდი. კონკრეტული ადამიანის ფსიქიკური თავისებურებების შესახებ ღირებული ინფორმაციის მოცემა შეუძლია თვითონ დაკვირვების ობიექტს. სპორტსმენის საქმიანობა წვრთნასა და შეჯიბრებასთან იქნება ის დაკავშირებული, თუ მის ყოფით საქმიანობასთან. გაცნობიერებული ქცევაა. ქცევის სუბიექტმა იცის, რას ფიქრობს, რას განიცდის, რას აკეთებს. ამიტომ მასთან საუბარს საკმაოდ მდიდარი მასალის მოცემა შეუძლია მისი რიგი პიროვნული თვისებების შესასწავლად. ეს მეთოდი პირველად ფსიქოთერაპიაში იქნა გამოყენებული, ამიტომ მას

კლინიკურ მეთოდსაც უწოდებენ. შემდეგში საუბრის მეთოდი წარმატებით გამოიყენა ჟ. პიაჟემ ბავშვის ინტელექტუალური განვითარების შესასწავლად. დღეს საუბრის მეთოდი გამოიყენება ფსიქოლოგიის მრავალ დარგში, მათ შორის სპორტის ფსიქოლოგიაში.

როდესაც მკვლევარს აინტერესებს ადამიანის ესა თუ ის პროცესი, ან პიროვნული თავისებურება, ის ცდისპირთან მართავს საუბარს წინასწარ კარგად მოფიქრებული გეგმის მიხედვით. ის თანმიმდევრულად სვამს კითხვებს, რომელთა პასუხებმაც უნდა მისცეს ინფორმაცია შესასწავლი მოვლენის შესახებ. ეს რთული პროცესია, რომელიც მკვლევარისაგან მოითხოვს თეორიულთან ერთად პრაქტიკულ გამოცდილებას. მკვლევარი ცდისპირის პასუხების შესატყვისად განუწყვეტლივ ცვლის კითხვებს და საუბარს შესასწავლი მოვლენისკენ წარმართავს. მაშინათვე ხდება შედეგების დაფიქსირება.

მწვრთნელს მშვენიერი შესაძლებლობა აქვს თავის აღსაზრდელთან საუბრის ჩასატარებლად. ამისათვის მას არ სჭირდება მისი ლაბორატორიაში წაყვანა. ხშირად საუბარი შეიძლება ისე ჩატარდეს, რომ მას არც ჰქონდეს ოფიციალური სახე (სპორტსმენი ვერ გრძნობს, რომ მასთან დაკვირვების მიზნით ატარებენ საუბარს). მწვრთნელს დღის განმავლობაში ბევრჯერ აქვს შესაძლებლობა ესაუბროს სპორტსმენს სხვადასხვა სიტუაციებში. თუ მწვრთნელი ასეთ საუბრებს სპორტსმენის ფსიქოლოგიური შესწავლის მიზნით ატარებს, მაშინ მან შედეგები უნდა დააფიქსიროს (ჩაიწეროს).

ანკეტირება. ანკეტური გამოკითხვა პირველადი ინფორმაციის მოპოვების საკმაოდ გავრცელებული მეთოდია. მას ფართოდ იყენებენ ფსიქოლოგიასა და სოციოლოგიაში. იგი გამოკითხვის მეთოდია და უმთავრესად გამოიყენება მაშინ, როცა ადამიანთა დიდი რაოდენობისაგანაა ინფორმაცია მისაღები, ან ძნელია რესპონდენტთან უშუალო კონტაქტში შესვლა. ზოგ შემთხვევაში მკვლევარი რესპონდენტთან უშუალო კონტაქტში ახდენს გამოკითხვას (ინტერვიუ). საერთოდ გამოკითხვა რამდენიმე კითხვანეთის მსგავსი მეთოდიკებისაგან შედგება. ესენია: თავისუფალი (კლინიკური), ფორმალიზებული, ჯგუფური, ინდივიდუალური, ინტერვიუ და სხვა.

ანკეტა. გამოკითხვის საშუალებას ანკეტა წარმოადგენს. რომელიც შეიცავს კონკრეტული საკვლევი საკითხისადმი მიძღვნილ, კარგად მოფიქრებულ და დამუშავებულ კითხვებს. რესპონდენტი ავსებს ანკეტას და უბრუნებს მკვლევარს. ამიტომ კითხვები ისე უნდა იყოს ფორმულირებული, რომ მაქსიმალურად გამოირიცხოს გაუგებრობის, ორაზროვნების მომენტი. კითხვები არ უნდა იყოს მაპროვოცირებელი (არ შეიცავდეს მკვლევარისათვის სასურველი პასუხის იძულებით მიღების შესაძლებლობას) და შესაძლებელი უნდა იყოს ერთმნიშვნელოვანი პასუხის გაცემა.

არსებობს ანკეტის შედგენის გარკვეული წესი. მარტივი კითხვები, მოვლენებისა და ფაქტების კონსტანტაციას რომ ეხებიან, თავსდებიან დასაწყისში. შემდეგ მოდის უფრო რთული კითხვები (რესპონდენტის აზრი, შეფასება), მას მოჰყვება კიდევ უფრო რთული კითხვები (გადაწყვეტილების არჩევა, თავისი შეხედულების გამოხატვა). ანკეტის ბოლოს კვლავ მარტივი კითხვები თავსდება, ვთქვათ დემოგრაფიულ საკითხზე. ყველა შემთხვევაში, ანკეტის კითხვებზე პასუხები თანდათანობით უნდა უახლოვდებოდეს საკვანძო (შესასწავლ) პრობლემას, ხოლო ბოლო კითხვები საკითხის შესახებ რესპონდენტის აზრის, დამოკიდებულების გაგების შესაძლებლობას იძლეოდეს.

ანკეტირებას, როგორც კვლევის ყველა სხვა მეთოდს, უნდა ჰქონდეს ვალიდობის გარკვეული დონე. ამის მისაღწევად მიმართავენ: ა). განმეორებით ანკეტირებას, ბ). ანკეტირების მონაცემების შედარებას კვლევის სხვა მეთოდებით მიღებულ მასალასთან, ხელმისაწვდომი დოკუმენტური მასალის ანალიზით მოპოვებულ ინფორმაციასთან.

ანკეტირების მეთოდის დადებითი მხარე ისაა, რომ ის შესაძლებლობას იძლევა დიდი რაოდენობის მასალის დროისა და ენერგიის ნაკლები დანახარჯით მიღებისა, ხოლო მოპოვებული მასალა კარგად მუშავდება სტატისტიკურად.

ტესტირება. დაკვირვება და ექსპერიმენტი ისეთი მეთოდებია, რომელთა გამოყენებითაც სწავლობენ ყოველგვარ ფსიქიკურ ფენომენს, პიროვნულ თვისებებს, ადგენენ მათთვის დამახასიათებელ კანონზომიერებებს, მათი განვითარების დინამიკას. ეს საკმაოდ რთული, ხანგრძლივი და შრომატევადი სამუშაოა. ამიტომ ზოგჯერ გარკვეული მიზნებისათვის საჭირო ხდება არა კონკრეტული ინდივიდის ღრმა ფსიქოლოგიური შესწავლა, არამედ მისი რომელიმე ფსიქოლოგიური მახასიათებლის შესახებ ინფორმაციის მიღება, გვჭირდება ვიცოდეთ, თუ ეს ნიშანთვისება რა სახით, რა დონით გააჩნია ამ პიროვნებას მოცემულ მომენტში. მაგალითად, გვინდა გავიგოთ რომელიმე ბავშვის სწავლაში წარუმატებლობის მიზეზი. გასარკვევია, ხომ არ არის ამის მიზეზი მისი გონებრივი ჩამორჩენილობა. ამისათვის აუცილებელი არ არის ბავშვის ინტელექტუალური პროცესების ყოველმხრივი შესწავლა. ამ მიზნისათვის იყენებენ ბავშვის გონებრივი განვითარების დონის დასადგენ ტესტს. მიღებული შედეგის ბავშვის საპასპორტო ასაკთან შედარებით ადგენენ ნორმალური ინტელექტის პატრონია ის თუ დაქვეითებულის.

ტესტი (ინგ. test – გამოცდა, შემოწმება) არის კვლევის მეთოდი, რომლითაც ხდება ინდივიდის ფსიქიკური უნარების თუ პიროვნული თვისებების თავისებურებათა დადგენა. **ტესტი მოკლედ და გასაგებად ფორმულირებული დავალებაა (კითხვაა), რომლის შესრულების**

მიხედვით კეთდება დასკვნა კონკრეტული პირის ფსიქიკური უნარის თუ გარკვეული პიროვნული თვისების შესახებ. ფსიქოლოგიაში ტესტს ეძახიან იმ მასალასაც, რომლითაც შემოწმება ხდება.

რამდენადაც ფსიქიკის მრავალი გამოვლინება არსებობს, ხოლო თითოეულის შესახებ მრავალი ტესტია შემუშავებული, ძნელი წარმოსადგენი არ იქნება, თუ რა ურიცხვი ტესტი არსებობს დღეისათვის. ცხადია, ყველა ისინი ერთნაირი ღირებულების არ არის. მაგრამ სანდო და ფართო გამოყენებაში არსებული ტესტიც არ არის ცოტა. ფსიქოლოგისათვის მთავარია ის, თუ გამოსაკვლევ მოვლენას რა ღირებულება აქვს პიროვნების ქცევისათვის და რამდენად სანდოა ტესტირებით მიღებული მასალა.

ტესტების შემუშავება ხანგრძლივი და უაღრესად შრომატევადი საქმეა, ტესტი რამდენიმე მოთხოვნას უნდა აკმაყოფილებდეს, რომელთაგან უმთავრესია: **სტანდარტულობა, ვალიდობა და საიმედობა. სტანდარტულობა გულისხმობს იმას, რომ ტესტირების შედეგები ერთნაირი უნდა იყოს ყველასათვის, ვინც მას იყენებს.** სადაც და რა დროსაც არ უნდა ტარდებოდეს ტესტირება, შედეგები არ უნდა იცვლებოდეს. ყოველ ტესტს თან ახლავს ე.წ. გასაღები, რომლითაც იკითხება ტესტირებით მიღებული მასალა. გასაღებს ყველა მკვლევარისათვის ერთნაირი მნიშვნელობა უნდა ჰქონდეს.

ვალიდობა ტესტის სრულყოფილების ერთ-ერთი უმთავრესი მაჩვენებელია და მიუთითებს იმაზე, თუ რამდენად ზუსტად იზომება გამოსაკვლევი მოვლენა, რამდენად იზომება სწორედ ის, რაც ტესტირებით უნდა შეფასდეს, ყოველი ტესტი ადექვატურად უნდა ასახავდეს შესასწავლი მოვლენის ცალკეულ კომპონენტებს. **საიმედობა – ესაა ტესტირების შედეგების მუდმივობა, უცვლელობა.** მას ადგენენ ტესტის პირველი და განმეორებით გამოყენების შედეგად მიღებულ მონაცემებს შორის კორელაციით. შეიძლება ამ მიზნისათვის გამოყენებული იქნას ტესტის შედეგების სხვა ექვივალენტური ტესტით მიღებულ მონაცემებთან შედარება.

ტესტის ღირებულება არა მხოლოდ საინტერესო მოვლენის გამოწვევასა და აღწერაშია, არამედ ის მისი გაზომვის შესაძლებლობასაც იძლევა. ამ თვალთახედვით, ტესტს დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტის ფსიქოლოგიისათვის. სპორტსმენის სწავლება, წვრთნა და შეჯიბრებისათვის მზადება ყოველთვის დაკავშირებულია გაზომვის საჭიროებასთან. სპორტსმენის წვრთნა იწვევს მისი სპორტული შედეგის გაუმჯობესებას. მაგრამ ამის დადგენა შეუძლებელია, თუ არ იცი სხვაობა წვრთნის

საწყის და მომდევნო შედეგს შორის. სპორტსმენის წარმატებაზე დასკვნის გაკეთება შესაძლებელია, თუ ორივე პოზიცია გაზომილი გაქვს.

ხშირად საჭირო ხდება იმ ახალგაზრდის ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების ცოდნა, რომელიც ახლა იწყებს მაცადინეობას სპორტის რომელიმე სახეში. უაღრესად ღირებულია, როცა ტესტირებით წინასწარ დადგინდება აქვს თუ არა ახალგაზრდას ის ფსიქოფიზიკური მონაცემები, რომლებიც საჭიროა არჩეულ სახეში დაოსტატებისათვის. საამისოდ არსებობს ე.წ. დიაგნოსტიკური ტესტები.

სოციომეტრია (ლათ. **Societes** - საზოგადოება, მეტრია - გაზომვა). ამ მეთოდის ავტორი ჯეკობ მორენო თვლიდა, რომ სოციომეტრიის საშუალებით შესაძლებელია საზოგადოების (მცირე სოციალური ჯგუფის) წევრებს შორის არსებული ურთიერთობების გამოვლენა, დახასიათება და გაზომვა. განსაკუთრებით ღირებულია ის ჯგუფის წევრებს შორის არსებული პირადი ურთიერთობების გამოსავლენად. თუ ნიუანსებს არ მივიღებთ მხედველობაში, პირადი ურთიერთობები შეიძლება სამი ფენომენის სახით არსებობდეს: სიმპათიური, ინდიფერენტული (ნეიტრალური) და ანტიპათიური დამოკიდებულებები. ჯგუფის წევრებს შეიძლება მოსწონდეთ, უყვარდეთ ერთმანეთი, პატივს სცემდნენ და სჯეროდეთ ერთმანეთის. შეიძლება მათ შორის არსებობდეს ნეიტრალური დამოკიდებულება, განსაკუთრებულ სიყვარულს ან ანტიპათიას არ ამჟღავნებდნენ ერთმანეთის მიმართ. სამწუხაროდ, შეიძლება მათ შორის იყოს ანტიპათიური, უპატივცემლო, ზოგჯერ აშკარად მტრული დამოკიდებულება, მცირე სოციალური ჯგუფის წარმატებით საქმიანობისათვის წევრთა პირად ურთიერთობათა მნიშვნელობაზე უფრო ვრცლად იხ. განყოფილებაში – სპორტის ფსიქოლოგიის სოციალური ასპექტები.

სპორტში უაღრესად აქტუალურია სპორტსმენთა შორის პირადი ურთიერთობების, ერთმანეთის მიმართ მეგობრული და ანტიპათიური დამოკიდებულებების ცოდნა. განსაკუთრებით ღირებულია ამის ცოდნა სპორტის სათამაშო (გუნდურ) სახეებში. ამიტომ სპორტის სოციალურ ფსიქოლოგიას აინტერესებს ამ საკითხებში გარკვევა. დგება პრობლემა, თუ როგორ დავადგინოთ გუნდის წევრთა შორის რეალურად არსებული ურთიერთობები? ერთი შეხედვით, ეს არ არის ძნელი მოსაგვარებელი საკითხი. ვკითხოთ გუნდის წევრებს, თუ როგორი დამოკიდებულება აქვს თანაგუნდელებთან და სწრაფად გავიგებთ საქმის ფაქტიურ ვითარებას. მაგრამ აღმოჩნდა, რომ კვლევის ეს გზა გამოუსადეგარია. ამ გზით მიღებული მასალა არ არის სანდო. საქმე ისაა, რომ ბევრ სპორტსმენს არ სურს აშკარად გამოხატოს მისი რეალური დამოკიდებულება დანარჩენებთან, განსაკუთრებით გაურბიან ისინი თანაგუნდელებთან ანტიპათიური დამოკიდებულებების გამომჟღავნებას.

ამ სიძნელის დასაძლევად ჯ. მორენომ ერთგვარი შემოვლითი გზა აირჩია. მისი მეთოდის არსი ისაა, რომ ადამიანს მივცეთ საშუალება აირჩიოს პარტნიორებად თანაგუნდელები რაიმე ღირებულ საქმიანობაში, სადაც სწორედ მისთვის კეთილად განწყობილ ადამიანებთან ყოფნა იქნება სასიამოვნოდ განცდილი. ამ მიზნით, დგება ანკეტა, რომელშიც დასახელებულია ისეთი სიტუაციები, სადაც მას თანაგუნდელებთან მოუწევს ურთიერთობა (ყოფნა), ხოლო კონკრეტულად ვისთან ისურვებდა ყოფნას, ეს მან უნდა აირჩიოს. ასე ფორმულირებულ კითხვას **არჩევის კრიტერიუმს** ეძახიან. კითხვარში შეიძლება იმდენი არჩევის კრიტერიუმი იყოს, რამდენსაც მკვლევარი ცნობს საჭიროდ, მაგრამ ყველა უნდა ეხებოდეს ცდისპირის ცხოვრების ინტიმურ მხარეს. სწორედ იქაა საჭირო სასურველი პირის გვერდით ყოლა. მაგალითად, ფეხბურთელთა გუნდისთვის შედგენილ ანკეტაში იყო არჩევის ასეთი კრიტერიუმები: 1. გასვლითი თამაშის დროს ღამის გათევა მოგიწევთ სასტუმროს ორ-ორ ადგილიან ნომრებში. თანაგუნდელებიდან ყველაზე მეტად ვისთან გაგიხარდებოდა ოთახში მოხვედრა? 2. დაბადების დღეზე თანაგუნდელებიდან ვისი მოსვლა გაგიხარდებოდა ყველაზე მეტად? 3. საიდუმლო რომ გქონდეს, თანაგუნდელებიდან ვის გაანდობდი ყველაზე მეტად? და ა.შ. ყველამ შეიძლება ბევრი არჩევანი გააკეთოს, მაშინ იმდენი მასალა დაგროვდება, რომ ძნელი იქნება მისი დამუშავება. ამიტომ გარკვეული შეზღუდვები კეთდება, მაგალითად, ასეთი – „თუ შენს მიერ არჩეული პირი შენთან ვერ მოხვდა, მის შემდეგ ვის აირჩევდი?“ ასევე კეთდება მესამე არჩევანის შესაძლებლობაც. სოციომეტრული გამოკითხვის დროს ყველაზე ოპტიმალურია არა უმეტეს სამი არჩევანის გაკეთება.

ყოველ ანკეტას ახლავს მეორე ფურცელი, რომელშიც აღინიშნება, თუ რატომ ირჩევს რესპონდენტი ამ კონკრეტულ პიროვნებას. კვლევის მიზნებიდან გამომდინარე შეიძლება შეიქმნას ანკეტების განსხვავებული ვარიანტები. მაგალითად, 1. თვითონ ვის ირჩევს, 2. მისი აზრით, მას ვინ აირჩევს, 3. ვის არ აირჩევს თვითონ? 4. მისი აზრით, მას ვინ არ აირჩევს?

თუ სოციომეტრული გამოკვლევა სრული სპექტრით ჩატარდა, მაშინ მკვლევარს ექნება სრულყოფილი სურათი გუნდში არსებულ პირად ურთიერთობათა შესახებ, რომლიდანაც შეიძლება ამოვიკითხოთ: თითოეული წევრის სოციალური სტატუსი, პრეტენზიის დონე, ლიდერები და აუტსაიდერები. გამოიკვეთება ჯგუფში არსებული თავისუფლად აღმოცენებული, არაფორმალური (მიკრო) ჯგუფები, მათ შორის არსებული დამოკიდებულება.

მოქმედების პროდუქტების შესწავლა. ადამიანის ფსიქიკა აღბეჭდილია მისი მოქმედების პროდუქტებში. რასაც ადამიანი აკეთებს, მისი კონკრეტული ქცევის პროდუქტია. ქცევა კი ადამიანის ფსიქიკური

აქტივობითაა წარმართული. ეს ფსიქიკური მისი შემოქმედების პროდუქტებში აისახება. ამიტომ ადამიანის ფსიქიკის ზოგიერთი თავისებურების შესასწავლად მიმართავენ მისი ნახატების, ნაწარმოებების, დღიურების, წერილების, მხატვრულ ნაკეთობათა შესწავლას. ამ გზით შეიძლება გარკვეული წარმოდგენა შემუშავდეს როგორც ცოცხალ პიროვნებაზე, ისე წარსული ეპოქის წარმომადგენელზე, როგორც ზრდასრულ ადამიანზე, ისე მისი ბავშვობისა და მოზარდობის წლების ფსიქიკურ წყობაზე.

მოქმედების პროდუქტების შესწავლის მეთოდს ეკუთვნის ისეთი მასალის დამუშავება, რომელიც შესწავლის ობიექტს არ შეუქმნია, მაგრამ მასზეა შექმნილი და გარკვეულ ინფორმაციას გვაძლევს ამ პირის საქმიანობაზე როგორც აწმყოში, ისე წარსულში. ასეთებია: ბიოგრაფიული მონაცემები, ფოტო და კინოდოკუმენტაცია, სამსახურებრივი განკარგულებები და დადგენილებები, რომლებიც შესასწავლ პირს ეხება.

§ 3. ფსიქორეგულაციის მეთოდები.

მეთოდთა ეს ჯგუფი ძალიან სპეციფიკურია სპორტისათვის. საქმე ისაა, რომ ალბათ, არ არსებობს ადამიანის საქმიანობის მეორე ისეთი დარგი, რომელიც სუბიექტის ფიზიკური და ფსიქიკური ძალების ისეთ დაძაბვას საჭიროებს, როგორც ეს სპორტში ხდება. ეს ეხება როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების პროცესს. უკიდურესად იძაბება ორგანიზმის ენერგეტიკული პოტენციალი და პიროვნების ფსიქიკური სფერო, განსაკუთრებით ემოციურ-ნებელობითი პროცესები. ასეთი მდგომარეობის ხანგრძლივად შენარჩუნება შეუძლებელია. გადაძაბვამ შეიძლება სპორტსმენი საერთოდ გამოიყვანოს მწყობრიდან. გარდა ამისა, არც ისე იშვიათად, ფსიქო-ნერვული დაძაბულობა სპორტსმენს აღმოუცენდა შეჯიბრების დაწყებამდე საკმაოდ ადრე, რის გამოც შეჯიბრების მომენტისათვის მისი ძალები გამოფიტულია. მაგალითად, მოჭიდავე ხვალ გადის შეჯიბრებაზე ძლიერი შემადგენლობის ტურნირში, მას კი სტრესულ მდგომარეობაში მყოფს მთელი ღამე არ ეძინება მომავალ პაექრობაზე ფიქრში. მეორე დღეს, დაღლილს მოუწევს არენაზე გამოსვლა. ცხადია, შედეგი იმაზე უარესი იქნება, რაც მისგან იყო მოსალოდნელი.

ყოველივე ამის გამო, საჭირო ხდება სპორტსმენის მიერ საკუთარი ფსიქოფიზიკური ძალების ხარჯვის რეგულირება, ძლიერი დაძაბულობიდან დაშვიდებულ მდგომარეობაში გადაყვანა და, პირიქით, მათი მაქსიმალურად მობილიზება შეჯიბრების დაწყების დროისათვის. იმ მეთოდებს, რომლებითაც ეს მიიღწევა **ფსიქორეგულაციის მეთოდები** ეწოდება.

სპორტსმენის ფსიქოფიზიკურ ძალთა დაბალანსების, მათ მაქსიმალურ მზაობაში მოყვანისა და საჭიროებისას, პირიქით, განტვირთვის, დაშვიდებულ

მდგომარეობაში გადაყვანის ორი მექანიზმი არსებობს. ერთია ძალთა ოპტიმალური მობილიზაციის, ანუ **ერგოტროპული** სისტემა. ის ჩვეულებრივ წარმოადგენს დომინირებულ ფუნქციურ სისტემას, რომელიც ადამიანის საქმიანობას უზრუნველყოფს. მაგალითად, სპორტსმენი წვრთნის დროს რაიმე დავალებას ასრულებს. ამ დროს მისი მოქმედება ამ სისტემითაა გაპირობებული. აქტივობის წყაროს ის წარმოადგენს.

მეორეა აღდგენითი ანუ **ტროფოტროპული** სისტემა, რომელიც პირველის საპირისპიროა და ყველაფერს აკეთებს იმისთვის, რომ ორგანიზმმა არ გადახარჯოს თავისი ენერგია და დაქვეითებულ ფუნქციურ მდგომარეობაში არ გადავიდეს, არ გამოიფიტოს. სპორტსმენის საქმიანობაში განუწყვეტლივ ხდება ამ სისტემების მონაცვლეობა, მუდმივად მიმდინარეობს ძალთა ხარჯვა და დახარჯულის აღდგენა. მაგრამ ეს ყოველთვის იოლად და უმტკივნეულოდ არ მიმდინარეობს, თანაც რომელიმე პროცესი დროში შეიძლება საკმაოდ გაიწელოს. ამიტომ საჭირო ხდება სათანადო ზომების მიღება, მისი მართვა. საამისოდ საჭირო გახდა სპეციალური მეთოდების შემუშავება. მათი გამოყენება ხშირ შემთხვევაში უაღრესად ეფექტურია.

§ 4. კომპიუტერული მოდელირება.

მოდელირება ესაა მათემატიკური საშუალებებით შესასწავლი მოვლენის შინაარსისა და განვითარების დინამიკის შესახებ ნათელი წარმოდგენის შემუშავება. სპორტის შემთხვევაში საქმე გვაქვს სპორტსმენის მოსალოდნელი ქცევის მოდელის შექმნასთან. აქ მოდელირებას ორი ასპექტი აქვს: **პიროვნული და სოციალური.** არც ისე იშვიათად, საჭირო ხდება სპორტსმენის მოსალოდნელი ქცევის გათვალისწინება ისეთ ექსტრემალურ სიტუაციებში, როგორიცაა შეჯიბრება. ცნობილია, რომ კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მზადების აუცილებელი კომპონენტია ბრძოლის (პაექრობაზე გამოსვლის) ტაქტიკის შემუშავება. მასში მრავალი მომენტია გასათვალისწინებელი: სპორტსმენის მომზადების დონე, შეჯიბრების პირობები, მონაწილეთა შესაძლებლობები, მოწინააღმდეგის მოსალოდნელი ტაქტიკური ჩანაფიქრი და ა.შ. კიდევ მეტი, საჭირო ხდება ამ მონაცემთა სხვადასხვა ვარიანტით გათამაშება, რაც დიდ დროსა და ენერგიას მოითხოვს. კომპიუტერული ტექნიკის მიღწევებმა შესაძლებელი გახადა მთელი ამ პროცესის მოდელირება.

მეორე ასპექტი ეხება სპორტსმენის სოციალურ ქცევას. აქ შეიძლება მოდელირებული იქნას სპორტსმენის სოციუმთან, განსაკუთრებით თანაგუნდელებთან დამოკიდებულების ფართო სპექტრი, მასში მოსალოდნელი ცვლილებები და ყოველივე ამის გავლენა როგორც სპორტსმენის პირად, ისე გუნდის საერთო წარმატებაზე.

მოდელს უშუალოდ სპორტსმენზე არ ცდიან. დაკვირვების, ექსპერიმენტის თუ ტესტირების გზით მიღებული მასალა შეაქვთ კომპიუტერში და ახდენენ სპორტსმენის მოსალოდნელი ქცევის ალბათობით პროგნოზირებას. ამ მეთოდის დადებითი მხარე ისაა, რომ მოდელირებისას შესაძლებელია დიდძალი მასალის გადამუშავება სწრაფად და დიდი დანახარჯების გარეშე. ცხადია, მოდელირებით მიღებული პროგნოზის სიმყარე დამოკიდებულია იმ ინფორმაციის სიზუსტეზე, რომელიც შეიტანება კომპიუტერში.

თავი III

ფიზიკური მომზადების ფსიქოლოგიური საფუძვლები

§ 1. ფიზიკური მომზადების ცნება

სპორტის ნებისმიერ სახეში დაოსტატება სპორტსმენის სერიოზულ ფიზიკურ მომზადებას საჭიროებს. მას სჭირდება არა მხოლოდ იმ ფიზიკურ მონაცემთა გაწვრთნა, რომელიც სპორტის მოცემულ სახეში წამყვანი მნიშვნელობისაა, არამედ საერთო ფიზიკური მომზადებაც. მართალია, რეალურ ცხოვრებაში ისინი ცალ-ცალკე იზოლირებულად არ ფუნქციობენ, მაგრამ სპორტში, წვრთნის პროცესში აშკარა ხდება, რომ ზოგიერთი სახის მონაცემზე მეტი დატვირთვა მოდის, დანარჩენებზე ნაკლები. ამიტომ სჭირდება სპორტსმენს მიზანშეწონილი ფიზიკური მომზადება. **ფიზიკური მომზადება ესაა მაქსიმალური სპორტული შედეგის მისაღწევად სპორტსმენზე მიზანმიმართული პედაგოგიური მოქმედება მისი ფიზიკური თვისებების განსავითარებლად.**

ეს ყველაფერი გასაგებია, მაგრამ ისმება კითხვა – რატომაა სპორტსმენის ფიზიკური მომზადება ფსიქოლოგიური პრობლემაც და რატომ სწავლობს მას სპორტის ფსიქოლოგია? საქმე ისაა, რომ სპორტსმენის წვრთნის პროცესი თავიდან ბოლომდე გაცნობიერებული მოქმედებაა და მასში მონაწილეობს მისი ყველა ფსიქიკური პროცესი: შემეცნებითი პროცესები, ემოციები, ნებისყოფის აქტები. ისინი მონაწილეობენ როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების პროცესში. ფსიქიკურის გარეშე მოტორული აქტები უსისტემო მოძრაობებად იქცევა. ამას გულისხმობდა დ. უზნაძე, როცა წერდა: „მოტორულ ფუნქციებს არც ერთს თავისთავადი ღირებულება არა აქვს“ (12, 454).

ფსიქიკურისა და მოტორული აქტების ურთიერთობას უფრო ღრმა ფესვები აქვს, ვიდრე ეს ერთი შეხედვით ჩანს. ადამიანს მოთხოვნილების დაკმაყოფილების პროცესში განუწყვეტლივ აქვს ურთიერთობა ფიზიკური სინამდვილის საგნებთან და მოვლენებთან, მათი გამოყენების მიზნით. ამ მიმართულებით წარმოებული აქტივობა ფიზიკურ მოძრაობათა სახით იშლება. ეს მოძრაობები ქაოტურად კი არ წარმოებს, არამედ მოწესრიგებულად, გააზრებულად ხორციელდება. რა აერთიანებს მათ

გარკვეულ მოწესრიგებულ აქტებში და რა აძლევს ასეთ აქტივობას მიზანმიმართულ ხასიათს? ცხადია, ადამიანის მოთხოვნილების დაკმაყოფილების საჭიროებით აღძრული ფსიქიკური პროცესები, როგორიცაა: საგნების აღქმა, ადრე აღქმულის რეპროდუქცია (მეხსიერება), მისი გამოყენების გააზრება და ა.შ. მოკლედ, ადამიანის მოტორული აქტები, მოძრაობათა კომპლექსები შედუღაბებულია მრავალგვარი ფსიქიკური გამოვლინებებით. როცა მოტორული და ფსიქიკური აქტები ერთმანეთს შეერწყმებიან, ხორციელდება სუბიექტის გააზრებული მოქმედება — ქცევა.

იგივე ითქმის სპორტულ მოძრაობებზეც. ჩვევის შესწავლის დაწყების მომენტიდან სპორტსმენი შეგნებულად აწესრიგებს თავის მოტორულ აქტებს ფსიქიკური პროცესებით, ეუფლება ჩვევებს და მიზანდასახულად ავითარებს საკუთარ ფიზიკურ ძალებს. მოტორული აქტები აზრიანი მხოლოდ აზრის მონაწილეობით ხდებიან. მათი მიზანშეწონილობა მიზნის გაცნობიერების გარეშე არ ხდება. ამიტომ, როცა სპორტსმენის ფიზიკურ მომზადებაზე ვლაპარაკობთ, მხედველობიდან არ უნდა გაგვეპაროს ის ფსიქიკური პროცესები, რომლებიც სპორტსმენის ფიზიკურ მომზადებაში მონაწილეობენ და ფიზიკურთან ერთად თავადაც ვითარდებიან.

სპორტსმენის ფიზიკური მომზადების ფსიქოლოგიურ ასპექტს თავისი სტრუქტურა გააჩნია. მისი კომპონენტებია: სპეციალური ცოდნა, ფიზიკური თვისებები და მათი განვითარების კანონზომიერებების ცოდნა. სპეციალურ ცოდნას ქმნიან: ა). ცნებები ფიზიკური თვისებების შესახებ, ბ). ფიზიკური თვისებების შესახებ წარმოდგენები, გ). ფიზიკური თვისებების სპეციალიზებული აღქმა.

ცნებები ფიზიკური თვისებების შესახებ. ცნება არის აზრი სინამდვილის მოვლენების შესახებ, რომელიც განზოგადებულად და ღრმად ასახავს მოვლენის არსს. ცნება იმდენად განყენებულად ასახავს სინამდვილეს, რომ ხშირად მასში ნაგულისხმევი აზრის თვალსაჩინოდ წარმოდგენა შეუძლებელია.

სპორტსმენი ბევრ ცნებას ეუფლება საერთოდ სპორტში და განსაკუთრებით სპორტის იმ სახეში, რომლითაც თვითონაა დაინტერესებული. ეს ცოდნა მიიღება სპეციალური ლიტერატურის გაცნობით, სპორტული ტერმინოლოგიის ათვისებით. სპორტის ყოველ სახეს გააჩნია თავისი ისტორია, ჰყავს გამოჩენილი სპორტსმენები. სპორტსმენი ეცნობა ყოველივე ამას. ის თვალყურს ადევნებს სპორტის თანამედროვე მდგომარეობას. ბევრ ინფორმაციას იღებს ის მასმედიისაგან, მწვრთნელისგან, თავისი კოლეგებისაგან და საკუთარი დაკვირვებით.

სპორტსმენი უნდა ერკვეოდეს ისეთ ცნებებში, როგორიცაა: რეაქციის სისწრაფე, მოძრაობა, ამტანობა, მოძრაობის სისწრაფე, სიმარდე და ა.შ.

ყველაფერი ეს ხომ აზროვნებით ასახული ცნებებია. ასეთი ცოდნა არა მხოლოდ ამდიდრებს სპორტსმენის გონებრივ ჰორიზონტს, არამედ აუცილებელია მისთვის, რათა გაიგოს ზოგიერთი სპეციალური ტერმინის მნიშვნელობა, როგორიცაა: მოძრაობის ტემპი, მოძრაობის რიტმი და სხვა.

ფიზიკური თვისებების შესახებ წარმოდგენა. გარდა სპორტის მრავალ სახეში არსებული საქმის ფაქტიური ცოდნისა, რაც ცნებების საზითაა მოცემული, სპორტსმენს აქვს მრავალი თვალსაჩინო წარმოდგენა ფიზიკური თვისებების შესახებ (მოძრაობები, სხვადასხვა სახის ჩვევები, მოქმედებები). მას წვრთნის პროცესში მოძრაობათა მრავალი კომპლექსის დაუფლება უწევს. მანამდე კი ამ მოძრაობებს მას მწვრთნელი უჩვენებს. სპორტსმენი მათ თავდაპირველად აღიქვამს, მაგრამ შემდეგ მის შესახებ წარმოდგენა უმუშავდება. ასეთი წარმოდგენები აქვს მას იმის შესახებაც, თუ როგორ ასრულებენ ვარჯიშებს ცნობილი ოსტატები. კიდევ მეტი, მას ისეთი მოძრაობების კომპლექსის შესახებ აქვს წარმოდგენები, რომლებიც მცდარია და არ უნდა შესრულდეს. ასეთი წარმოდგენები რომ არ ჰქონდეს სპორტსმენს, ის ვარჯიშის გზით დაოსტატებას ვერც შეძლებდა. თუ მას წვრთნის დროს არა აქვს ვარჯიშის სწორად შესრულების შესახებ წარმოდგენა, მაშინ ვარჯიშს აზრი არ ექნება.

ფიზიკური მონაცემების სპეციალიზებული აღქმა. მკვლევარები მიუთითებენ, რომ სპორტსმენს წვრთნის პროცესში უყალიბდება საკუთარი ფიზიკური მონაცემების სპეციალიზებული აღქმა, რომელსაც ის სპეციალური წვრთნის გარეშე ვერ შეძლებდა. ასეთი აღქმა წარმოადგენს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობის მთლიანობით ასახვას ინდივიდის ცნობიერებაში. მაგალითად, ფეხბურთელს უხდება სწრაფად ასახოს (აღიქვას) მოწინააღმდეგის მოძრაობის სისწრაფე, საკუთარი გადაადგილების ტემპი, მანძილი თანაგუნდელამდე, რომელსაც ბურთი უნდა გადააწოდოს, საკუთარი კუნთური დაძაბულობა, რომელიც ბურთის დარტყმამ გამოიწვია და მრავალი სხვა.

ფიზიკური მონაცემების სპეციალიზებულ აღქმაში განსაკუთრებით გამოირჩევა და სპორტსმენისათვის ღირებულია: **მოძრაობის, დროის, მოძრაობის ტემპის, მოძრაობის რიტმის აღქმა.** მოძრაობის შესრულების აღქმაში აისახება მისი ისეთი თვისებები, როგორიცაა: ფორმა, ამპლიტუდა, მიმართულება, ძალისხმევა, სისწრაფე, ხანგრძლივობა, აჩქარება, სხეულის მდებარეობა და ა.შ. ყოველივე ამაში დიდ როლს თამაშობს დროისა და სივრცის აღქმა.

ყოველივე იმას, რაც ზემოთ ითქვა, სპორტსმენი იძენს სწავლებისა და აღზრდის პროცესში და ამიტომ ის, როგორც წესი, პედაგოგიურ პროცესს წარმოადგენს. „ფიზიკურ თვისებებზე ცნებებისა და წარმოდგენების

ფორმირება და აგრეთვე მათზე სპეციალიზებული აღქმის გამომუშავება შეადგენს ფიზიკური აღზრდის ფსიქოლოგიურ არსს“ (53. 220).

§ 2. მოძრაობითი მონაცემების ფსიქოლოგიური დახასიათება

არსებობენ თანშობილი ნასახები, რომლებიც საჭიროა ადამიანის მოძრაობათა კომპლექსების ჩამოსაყალიბებლად. სპორტში ძირითად ფიზიკურ თვისებებად თვლიან: **ძალას, სისწრაფეს, ამტანობას, მოქნილობას, სიმარდეს, რითმულობას, მოძრაობათა კოორდინირებულობას, კუნთების ნებისმიერად მოდუნების უნარს და ა.შ.** ყველა ესენი ადამიანს თან დაჰყვება მემკვიდრეობით და როგორც ყველა მემკვიდრეობითი ნასახი, ისიც სხვადასხვა ადამიანთან განსხვავებულია. სამაგიეროდ, ყველა ისინი განვითარებადი მონაცემებია და ვითარდებიან, როგორც ინდივიდის ასაკობრივ ზრდასთან ერთად, ისე სპეციალური გავარჯიშების გზით. ამ თვისებების განვითარებას განსაკუთრებით უწყობს ხელს სპეციალური ფიზიკური ვარჯიშები. ვარჯიშის შედეგად ეს თვისებები ვითარდებიან როგორც რაოდენობრივად, ისე რომელობითად. შესაძლებელი ხდება მათი ჩართვა ისეთ მოქმედებებში, რომლებიც დიდ სიზუსტესა და კოორდინირებას მოითხოვს, და როგორც წესი, უაღრესად გაწაფულ უნარებს საჭიროებენ. ასეთი გაწაფვა კი მხოლოდ სპეციალური გავარჯიშებით ხდება შესაძლებელი.

განვითარების პროცესში ადამიანის მოძრაობითი თვისებები გარკვეულ გავლენას ახდენენ ერთმანეთზე. ერთის გავარჯიშების შედეგი გადაიტანება მეორეზე. ეს გადატანა შეიძლება იყოს დადებითი, ან უარყოფითი. პირველ შემთხვევაში, ერთი მათგანის გავარჯიშების შედეგი აუმჯობესებს მეორის ეფექტურობას. მაგალითად, ძალოსნობაში ვარჯიშობით მიღწეული ძალის განვითარება ხელს უწყობს უროს ტყორცნაში მაღალი წარმატების მიღწევას. გრძელ დისტანციაზე სირბილით ვარჯიშობით მიღწეული გამძლეობა ხელს უწყობს მოთხილაბურეს უკეთესი მაჩვენებლის მიღწევაში.

არის შემთხვევები, როცა ერთი მოძრაობითი მონაცემის გავარჯიშება აფერხებს მეორის ეფექტურობას. გაშლილ მოძრაობებში ვარჯიშობა აქვეითებს მწყობრი, კომბინირებული მოძრაობების გარკვეულ კომპლექსში გაერთიანების პროცესს.

კვლევებით დადასტურდა ვარჯიშის ეფექტის გადატანის კიდევ ერთი საინტერესო ფაქტი. აღმოჩნდა, რომ მოძრაობითი მონაცემების გავლენა გადადის ჯვარედინადაც (ბილატერულად). მაგალითად, ძალის ან სხვა მონაცემის სხეულის ერთ ნაწილში გავარჯიშება გადაიტანება სხეულის მეორე ნაწილზე და აუმჯობესებს მის ფუნქციობას.

§ 3. ძირითადი ფიზიკური თვისებები

ორგანიზმის ფიზიკური მოძრაობები მრავალი ნიშნით ხასიათდებიან. ამათგან უმთავრესია: **რეაქციის სისწრაფე, მოძრაობის სისწრაფე, ძალა, გამძლეობა, სიმარდე, მოქნილობა.**

რეაქციის სისწრაფე. მოძრაობა არ არსებობს სისწრაფის გარეშე. არის ადამიანის საქმიანობის ისეთი სახეები, სადაც მას დიდი მნიშვნელობა აქვს. ამიტომ მის შესახებ სწორი წარმოდგენა უნდა გვქონდეს. როგორც ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ისე სპეციალურ ლიტერატურაშიც ეს ტერმინი ხშირად არასწორადაა გაგებული. უფრო ზუსტად, ერთმანეთშია არეული მოძრაობის ორი მახასიათებელი: რეაქციის სისწრაფე და მოძრაობის სისწრაფე. რადგან ორივე მათგანის ცოდნა ღირებულია, ამიტომ საჭიროა მათზე ცალ-ცალკე შეჩერება.

რეაქციის სისწრაფე იზომება დროის იმ ინტერვალით, რომელიც გადის გაღიზიანების მიწოდებიდან მოძრაობის დაწყებამდე. მაგალითად, სტარტერის გასროლიდან რბენის დაწყებამდე. იმისათვის, რომ გამღიზიანებლის ზემოქმედება ადამიანმა შეამჩნიოს ანუ ის ცნობიერების ფაქტად იქცეს, დროა საჭირო. ამ დროს ფსიქოლოგიაში **შეგრძნების ლატენტურ პერიოდს** უწოდებენ. ეს დრო არ არის დიდი, სეკუნდის რამდენიმე მეასედია. მაგრამ სპორტის ზოგიერთ სახეში დროის უმცირეს მონაკვეთსაც დიდი მნიშვნელობა აქვს. სპორტის სპრინტერულ სახეებში (მოკლე დისტანციებზე რბენა, ცურვა), შეგრძნების მოკლე ლატენტური პერიოდი დიდ უპირატესობას აძლევს მოპაექრეს. რეაქციის სისწრაფე სჭირდებათ სპრინტერებს, მოკრივეებს, მოფარიკავეებს, კალათბურთელებს და რიგი სხვა სახის წარმომადგენლებს.

რეაქციის სისწრაფის მხრივ ადამიანები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, ამიტომ სპორტის იმ სახეებში, სადაც ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს, მოგებული რჩება ის, ვისაც მაღალი რეაქციის სისწრაფე გააჩნია. მაგალითად, თუ სპრინტერი სხვებთან შედარებით რეაქციის სისწრაფეში თუნდაც 0,01 სეკუნდს იგებს, ეს მას დიდ უპირატესობას მისცემს.

დადასტურებულია, რომ რეაქციის სისწრაფე გავარჯიშებადი უნარია და ამიტომ მწვრთნელმა და თვითონ სპორტსმენმა ამას ყურადღება უნდა მიაქციონ. დადგენილია, რომ სპრინტერებთან რეაქციის სისწრაფე 0,1 სეკუნდამდეა, მაშინ როცა გაუვარჯიშებელ პირებთან ის 0,2 სეკუნდს აღწევს. კალათბურთელების, ფეხბურთელებისა და არასპორტსმენთა რეაქციის სისწრაფის შემოწმებით დადგინდა, რომ მარტივი რეაქციის სისწრაფემ კალათბურთელებთან სმენის გამღიზიანებლის მიმართ შეადგინა საშუალოდ 0,140 სეკუნდი, მხედველობის მიმართ 0,162 სეკუნდი.

ფეხბურთელებთან ეს მაჩვენებელი სმენის სფეროში აღმოჩნდა 0,161 წამი, ხოლო მხედველობისა – 0,180 წამი. ამგვარად კალათბურთელებს უფრო სწრაფი რეაქცია აღმოაჩნდათ, ვიდრე ფეხბურთელებს. ამასთან, ყველგან რეაქციის სისწრაფე სმენის გამღიზიანებლის მიმართ უკეთესია, ვიდრე მხედველობის სფეროს მიმართ.

რეაქციის სისწრაფეზე გავლენას ახდენს ის, თუ რისკენაა ამ დროს მიმართული სპორტსმენის ყურადღება. დადასტურებულია, რომ ამოცანის მიმართ ყურადღების წარმართვა ამცირებს რეაქციის დროს გამღიზიანებელზე მის კონცენტრაციასთან შედარებით. მაგალითად, თუ სპრინტერი სტარტის აღების წინ სიგნალს უფრო აქცევს ყურადღებას, ვიდრე მასზე რეაგირებას, მაშინ რეაქციის დრო შედარებით ხანგრძლივია, მაგრამ თუ მისი ყურადღება მიმართული იქნება იქითკენ, როგორ აიღოს სტარტი სიგნალზე, მაშინ რეაქციის დრო მცირდება. ამიტომ სპორტის იმ სახეებში, სადაც რეაქციის სისწრაფეს დიდი მნიშვნელობა აქვს, საჭიროა სპორტსმენის გავარჯიშება ამ მიმართულებით. მან ყურადღება უნდა გაამახვილოს იმ მოძრაობებზე (მოქმედებებზე), რომლებიც სიგნალის საპასუხოდ უნდა განხორციელდეს.

ანსხვავებენ მარტივ და რთულ რეაქციის სისწრაფეებს. მარტივია რეაქცია, როცა ერთ კონკრეტულ სიგნალზე ასევე ერთი კონკრეტული რეაქცია გამოიწვევა. მაგალითად, სპრინტერის რეაგირება სტარტერის ხმაზე. რთული რეაქცია რამდენიმე მარტივი გამღიზიანებლის საპასუხოდ გამოწვეული აქტივობაა, რომელიც რამდენიმე პასუხს შეიცავს. ასეთ რეაქციებთან აქვთ საქმე მოკრივეებს, მოფარიკავეებს, ფეხბურთელებს და ა.შ. ცხადია, რთული რეაქციისათვის მეტი დრო იხარჯება. მაგალითად, კალათბურთელებთან რთული რეაქციის დრო საშუალოდ 0,249 წამია (მარტივი – 0,140).

რამდენადაც რეაქციის სისწრაფეს დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტში, ხოლო ზოგიერთ სახეში განსაკუთრებით ღირებულია, ამდენად საჭიროა ვარჯიში მის განსავითარებლად. ამასთან დაკავშირებით, წვრთნელს შეიძლება მივაწოდოთ ასეთი რეკომენდაცია:

1. საჭიროა სპორტსმენის აქტიური ვარჯიში რთულ მოძრაობებზე. ამ დროს მცირდება წინმსწრები რეაქციისათვის საჭირო დრო.

2. საჭიროა სპორტსმენს ვასწავლოთ, რომ რეაქციის სისწრაფეს ავითარებს მოძრაობის დაწყებამდე ვარჯიში სხვადასხვა სიტუაციის განჭვრეტაში და ორიენტირებაში. ასეთია, მაგალითად, ნახევარმცველის ხმის ინტონაციის შეცვლა მორიგი შეტევის დაწყების წინ. კალათბურთელის ხელის აღმართვა კომბინაციის დასაწყებად, ორთაბრძოლებში – მოწინააღმდეგის სახის შეცვლა შეტევის თუ თავდაცვის მიზნით და მრავალი სხვა.

3. აღმოჩნდა, რომ რეაქციის სისწრაფე უკეთესი აქვთ ყურადღების მოტორული ტიპის ადამიანებს. მათი ყურადღება სტარტის წინ მოძრაობაზეა კონცენტრირებული და ნაკლებად სიგნალზე. ამიტომ მისი მოტორული აპარატი მაქსიმალურადაა მობილიზებული. ისინი სიგნალის აღქმისთანავე სწრაფად იწყებენ მოძრაობას. საერთოდ, საჭიროა ვარჯიშობა სტარტის წინ მოტორული მზაობის შესამუშავებლად.

4. გამოკვლევებმა უჩვენეს, რომ რეაქციის სისწრაფეს ზრდის მოძრაობაში მონაწილე კუნთების ოპტიმალური დაძაბულობა. ზომიერი დაძაბულობა ზრდის რეაქციის სისწრაფეს, სუსტი, ან ძლიერი, პირიქით, ანელებს მას.

5. რეაქციის სისწრაფეს ზრდის შეჯიბრების დაწყების წინ მოთელვის ჩატარება. განსაკუთრებით სასარგებლოა ის მორბენლებისათვის. რეაქციის დრო მცირდება მაშინაც, თუ კი მაგალითად, სპრინტერმა შეჯიბრების წინ ჩაატარა 2-4 საცდელი სტარტი.

6. რეაქციის სისწრაფეზე გავლენას ახდენს სპორტმენის საერთო ემოციური მდგომარეობა. თუ ის ძლიერი სტრესის ან აპათიის მდგომარეობაშია, საჭიროა სტარტის წინ ფსიქორეგულაციის მეთოდების გამოყენებით ემოციური მდგომარეობის დარეგულირება.

7. ექსპერიმენტულად დადასტურებულია, რომ წვრთნის პროცესში რეაქციის სისწრაფეს აუმჯობესებს სპორტსმენთა ჯგუფური ვარჯიში. ჯგუფური გარბენისას სპორტსმენების რეაქციის დრო უკეთესი ხდება, ვიდრე ინდივიდუალური ვარჯიშისას. განსხვავება საშუალოდ, თითქმის 0,05-0,08 წამია. ამიტომ მორბენლების ვარჯიშობისას ჯგუფური გარბენების ჩატარება სჯობია.

8. რეაქციის სისწრაფის გავარჯიშებისათვის ყველაზე ეფექტურია სპორტსმენის წვრთნა შეჯიბრებასმიახლოებულ სიტუაციებში.

მოძრაობის სისწრაფე. რეაქცია გამღიზიანებელზე რეაგირებაა და მას მოსდევს მოძრაობა, რომელსაც გარკვეული სისწრაფე გააჩნია. სპორტის ზოგიერთ სახეში რეაქციის სისწრაფეც უაღრესად ღირებულია და მოძრაობის სისწრაფეც, მაგრამ სპორტისათვის მაინც მოძრაობის სისწრაფეს აქვს დიდი მნიშვნელობა. მოძრაობის სისწრაფის ათვლა იწყება მოძრაობის დაწყებით და იზომება მის დასასრულამდე გასული დროის მონაკვეთით. რაც უფრო მცირეა ეს დრო, მით უფრო დიდია სისწრაფე. ამდენად, **მოძრაობის სისწრაფე არის ადამიანის უნარი შეასრულოს მოძრაობა, ან მოქმედება დროის რაც შეიძლება მოკლე მონაკვეთში.** როგორც ვხედავთ, რეაქციის სისწრაფე და მოძრაობის სისწრაფე ადამიანის მოტორული აქტივობის სხვადასხვა კომპონენტებია. მოძრაობის სისწრაფის ათვლა იწყება იმ დროიდან, როცა რეაქციის სისწრაფის დრო უკვე გავლილია.

სპორტსმენის რეაქციისა და მოძრაობის სისწრაფეები ერთმანეთთანაა დაკავშირებული და ყოველთვის ერთად იჩენს თავს, მაგრამ მუდამ არ არიან ერთმანეთთან კორელაციაში. შეიძლება სპორტსმენს სწრაფი რეაქცია ჰქონდეს, მაგრამ ასეთი სწრაფი არ იყოს მისი მოძრაობა და პირიქით, შედარებით ნელი რეაქციის სისწრაფეს გაცილებით სწრაფი მოძრაობა ახლდეს თან.

რამდენადაც უფრო ღირებული მაინც მოძრაობის სისწრაფეა, ამდენად სპორტსმენის წვრთნის დროს განსაკუთრებული ყურადღება მის განვითარებას უნდა მიექცეს. ეს საჭიროა გაკეთდეს სპორტის უმრავლეს სახეში. გამოკვლევები ამტკიცებენ, რომ სპეციალური ვარჯიშები დადებითად მოქმედებენ მოძრაობის სისწრაფის განვითარებაზე. მაგრამ აქ საქმე ისე მარტივად არ არის, როგორც რეაქციის სისწრაფის შემთხვევაშია. მხედველობაშია მისაღები ის გარემოება, რომ მოძრაობის სისწრაფე სპორტულ მოქმედებათა. ძალიან ფართო წრეშია ჩართული და მასზე ისეთი კონკრეტული რეკომენდაციების მიცემა, როგორც რეაქციის სისწრაფის გამომუშავების მიმართ გაკეთდა, ძნელია. მიუხედავად ამისა, ღირებულია ყურადღების გამახვილება წვრთნის ზოგიერთ მომენტზე.

1. მოძრაობის სისწრაფის განმავითარებელი სპეციალური წვრთნა მიმართული უნდა იყოს მთლიანი მოქმედების შესრულებისაკენ, რომელშიც მოძრაობის სისწრაფე მაქსიმალურად უახლოვდება შეჯიბრებისეულ სიტუაციას. სხვანაირად რომ ვთქვათ, მაქსიმალურად უნდა დაიტვირთონ (ოღონდ მოქმედების დროს) სისწრაფეზე პასუხისმგებელი ორგანოები.

2. მოძრაობის სისწრაფის გამომუშავებაზე დადებითად მოქმედებს სენსო-მოტორული წვრთნა, როცა სპორტსმენს ხელი ეშლება სათამაშო სიტუაციის მკაფიოდ აღქმაში და საჭიროებისას სწრაფ და ზუსტ რეაგირებაში. ამ დროს დავალების შესასრულებლად სპორტსმენს უხდება მთელი ფსიქოფიზიკური ძალების მობილიზება. ასეა მაგალითად, როცა მეკარეს ხელი ეშლება სხვადასხვა კუთხიდან დარტყმული ბურთის მოგერიებაში (გაძნელებულია დარტყმის მომენტის ზუსტად აღქმა).

3. სპორტსმენის ფიზიკური ძალის განვითარება, პირდაპირ თუ ირიბად, ხელს უწყობს მოძრაობის სისწრაფის გამომუშავებას. სპორტის ყოველი სახისათვის წინასწარ უნდა განისაზღვროს თუ კუნთების რომელი ჯგუფი მონაწილეობს მოძრაობის სისწრაფის უზრუნველყოფაში. ესენი შეიძლება იყოს: ფეხის, ზურგის, მუცლის, მხრის კუნთები. მათი ფუნქციობის განვითარება ხელს უწყობს მოძრაობის სისწრაფის ზრდას.

4. მოძრაობის სისწრაფის ზრდა შეიძლება მიღწეული იქნას წვრთნის სპეციალური მეთოდების გამოყენებით, თუ იცი რა მდგომარეობაშია მოძრაობის შესრულების მომენტში ყველაზე აქტიური ჯგუფი კუნთებისა. მაგალითად, სიმაღლეზე მხტომელს შეუძლია გაზარდოს თავისი ქვედა

კიდურების ძალა სპეციალური ვარჯიშებით, რომლებშიც გამოყენებულია ფეხების მოხრა და გაშლა.

ძალა. სპორტისათვის უაღრესად ღირებულია სპორტსმენის ფიზიკური ძალა. **ძალა არის კუნთების შეკუმშვის დროს გამოყოფილი ენერგია, რომელიც ადამიანს შესაძლებლობას აძლევს შეასრულოს წინააღმდეგობის დაძლევისკენ მიმართული გარკვეული მოქმედება.** მოტორულ მოძრაობებს ყოველთვის ახლავს ძალა, მაგრამ ორი ადამიანის ერთი და იგივე კუნთების თანაბარი შეკუმშვა (დაძაბვა) ხშირად არ იძლევა ერთნაირ ძალას. ამდენად, ძალის გამოვლენის თვალსაზრისით, თანაბარ პირობებშიც კი ადამიანები საგრძნობლად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ამას ორი მიზეზი აქვს: **თანშობილი და გავარჯიშების ეფექტი.** სპორტს ამ უკანასკნელთან აქვს საქმე, რადგან მან უნდა სცადოს ძალის, როგორც სპორტსმენის თანშობილი მონაცემის გავარჯიშება და ამ გზით მისი საგრძნობი განვითარება

ძალა სპორტის უმრავლეს სახეში გადამწყვეტი მნიშვნელობის ფაქტორია, ხოლო ისე ყველა სახეს სჭირდება. განასხვავებენ ადამიანის რამდენიმე ძალისმიერ მაჩვენებელს. პირველ რიგში, ესენია: **დინამიკური ძალა,** რომელიც ორგანიზმის ან ორგანოთა მოძრაობის დროს ვლინდება და **სტატიკური ძალა,** რომელიც მშვიდ მდგომარეობაში მყოფ ორგანიზმს ახასიათებს. ცხადია, პირველს განაპირობებს მეორე, რადგან რაც სტატიკურ მდგომარეობაში არ არის, არც დინამიკურში გამოვლინდება.

ანსხვავებენ აგრეთვე, **ზღვრულ, განაწილებულ და დოზირებულ ძალას.** ზღვრული ძალის დროს ორგანიზმი ავლენს მაქსიმალურ შესაძლებლობას. მოცემულ მომენტში მას მეტი არ შეუძლია. განაწილებულ ძალასთან გვაქვს საქმე, როცა ის მაქსიმუმის რალაც გარკვეული ნაწილით (1/2, 1/5. 1/10 და ა.შ.) ვლინდება. დოზირებული ძალა დიფერენცირებულად დროის გარკვეულ მონაკვეთში ერთნაირი ოდენობით იჩენს თავს. ის განაპირობებს სპორტსმენის მოქმედების სიზუსტეს.

გამძლეობა. მნიშვნელოვანი სპორტული მახასიათებელია გამძლეობა. ის **არის ადამიანის უნარი ეფექტურობის დაქვეითების გარეშე, დროის გარკვეულ მონაკვეთში შეასრულოს დაწყებული მოქმედება.** არის სპორტის ბევრი სახე, სადაც დაწყებული აქტივობა საკმაოდ დიდხანს გრძელდება მოქმედების ეფექტურობის შენარჩუნებით. ცხადია, ასეთ სახეებში გამძლეობას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. გამძლეობა მეტ-ნაკლებად სპორტის ყველა სახეს სჭირდება, მაგრამ ძალიან დიდია მისი მნიშვნელობა რიგ სახეში (სტაიერული სირბილი, კრივი, ჭიდაობა, სათხილამურო სპორტი, რაგბი, ფეხბურთი და ა.შ.)

გამძლეობის საზომია დრო, რომლის განმავლობაშიც ადამიანს შეუძლია შეინარჩუნოს დაწყებული მოქმედების ეფექტურად შესრულება.

ანსხვავებენ **ზოგად, ანუ ვეგეტაციურ და სპეციალურ გამძლეობას. ზოგადი გამძლეობა არის ზომიერი ინტენსივობის ხანგრძლივი ეფექტური მოძრაობითი მოქმედების შენარჩუნების უნარი.** ის საჭიროებს მთელი კუნთური აპარატის ფუნქციობას. ზოგადი გამძლეობა, ვითარდება რა ფიზიკური კულტურისა და სპორტის მეცადინეობებზე, დადებით გავლენას ახდენს როგორც ფიზიკური, ისე ფსიქიკური მუშაობის უნარიანობაზე. ზოგადი გამძლეობა ხასიათდება ყველაზე მეტი გადატანითობით, ე.ი. სპორტის ერთ სახეში გამომუშავებული გამძლეობა თითქმის ყველა სხვა სახეში ზრდის სპორტსმენის მუშაობისუნარიანობას.

სპეციალური გამძლეობა არის ეფექტური მოძრაობითი მოქმედების ხანგრძლივად შენარჩუნება, რომელშიც უპირატესად ვლინდება ძალა, სისწრაფე, მოძრაობათა კოორდინირების უნარი. ამასთან მოძრაობები სრულდებიან სწრაფად ცვალებად პირობებში. ამიტომ ვარჯიშობის გზით გამომუშავებული სპეციალური გამძლეობა შეიძლება იყოს: **მჩქარობლური და კოორდინირებული.** ზოგადისაგან განსხვავებით,სპეციალურ გამძლეობას შერჩევითი (ნაწილობრივი) გადატანა ახასიათებს.

ძალისმიერი გამძლეობა ვლინდება ისეთ მოქმედებებში, სადაც საჭიროა ხანგრძლივი დროის განმავლობაში მაღალი ინტენსივობის კუნთური ძალისხმევის შენარჩუნება. განასხვავებენ **საერთო და ლოკალურ ძალისმიერ გამძლეობას.** საერთო ძალისმიერი გამძლეობა ვლინდება ისეთ ძალისმიერი ხასიათის მოძრაობით მოქმედებებში, რომლებშიც მთელი სხეული იღებს მონაწილეობას. მაგალითად, ტვიროის გადატანა, შტანგის აწევა. ლოკალურ ძალისმიერ გამძლეობასთან მაშინ გვაქვს საქმე, როცა მოძრაობითი მოქმედების განხორციელებაში მონაწილეობს სხეულის გარკვეული ნაწილი (მკლავჭიდი, მშვილდოსნობა).

გამძლეობის მონაცემების ფსიქოლოგიური სტრუქტურა არ არის მკაფიოდ გამოხატული, რადგან მისი გამოვლენა კომპლექსურ ხასიათს ატარებს. მოქმედების ძალის გამოვლენა და მისი შენარჩუნების ხანგრძლივობა სპორტის სხვადასხვა სახეში განსხვავებულია. ამიტომ ზოგადად განასხვავებენ: **ძალისმიერ, სწრაფ და სწრაფ-ძალისმიერ გამძლეობას.**

რაც შეეხება სპორტსმენის გამძლეობაში გავარჯიშებას, ყველაფერი დამოკიდებულია მწვრთნელის ოსტატობაზე. საქმე ისაა, რომ სპორტის სხვადასხვა სახე გამძლეობას სხვადასხვა მოთხოვნებს უყენებს. ამიტომ ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში მწვრთნელმა უნდა შეარჩიოს ვარჯიშის ისეთი მეთოდი, რომლის დახმარებით სწორედ გამძლეობა ვარჯიშდება. სპორტის ბევრი სახის მეთოდიკაში ამას ყურადღება ექცევა. იქ კი,

სადაც ეს საკითხი არ არის დამუშავებული, ან მწვრთნელს არა აქვს ამის შესახებ ინფორმაცია, მან პირადად უნდა გამოიჩინოს ინიციატივა და იზრუნოს მის აღსაზრდელებში გამძლეობის განვითარებაზე.

სიმარდე. ადამიანები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან ახალი მოძრაობების (მოქმედებების) დაუფლების სისწრაფით. **სიმარდე წარმოადგენს ადამიანის უნარს სწრაფად დაეუფლოს ახალ მოძრაობებს და საჭიროების შემთხვევაში შეცვლილი სიტუაციის შესატყვისად გადააკეთოს ათვისებული მოძრაობები.** სიმარდეში ფსიქოლოგიისათვის საინტერესოა სპორტსმენის მოძრაობები და მოქმედებები, რომლებიც ძალის, დროისა და სივრცის კომპონენტების ზუსტი შეფასებითა და კომბინირებით სრულდებიან. სიმარდე მრავალ ფაქტორზეა დამოკიდებული, რომელთაგან განსაკუთრებით აღსანიშნავია საკუთარი მოძრაობების რეპროდუქციის სიზუსტე, გარემოში სწრაფი ორიენტაციის უნარი და შინაგანი, სუბიექტური მდგომარეობის გაცნობიერების მაღალი დონე. სიმარდე მჭიდრო კავშირშია მოძრაობების სხვა მონაცემებთან. ამიტომ სიმარდის მაჩვენებლად სამ ნიშანს ასახელებენ: ა). დავალების კოორდინირების სირთულე, ბ). შესრულების სიზუსტე და გ). შესრულების დრო. სხვანაირად რომ ვთქვათ, სიმარდის მაჩვენებელია რთულად შესასრულებელ მოძრაობათა სისტემის ზუსტად და სწრაფად შესრულება.

ისე, როგორც სპორტში ღირებულ ყველა ფიზიკურ მონაცემს, სიმარდესაც სჭირდება განვითარება. ამისათვის კი სპორტსმენს უნდა აღვუზარდოთ რთული, კოორდინირებული მოქმედებების სწრაფად შესრულების უნარი. უაღრესად მნიშვნელოვანია შეცვლილი სიტუაციის შესატყვისად მოძრაობითი მოქმედებების გადაკეთების უნარის ფლობა. ძალიან მნიშვნელოვანია მოძრაობების სივრცითი, დროებითი და ძალისმიერი პარამეტრების სპეციალიზებული აღქმის უნარის განვითარება. ამის საფუძველზე ყალიბდება ე.წ. „სივრცის გრძნობა“, „დროის გრძნობა“, „ძალისხმევის გრძნობა“, „დისტანციის გრძნობა“ და ა.შ. ასევე, სიმარდის ერთ-ერთი მაჩვენებელია კუნთების მოდუნებისა და მოძრაობის სხვადასხვა პირობებში სხეულის მყარი მდგომარეობის შენარჩუნების შესაძლებლობა.

მოქნილობა. დიდ დიაპაზონში (დიდი კუთხით) გაშლილი მოძრაობების განხორციელების უნარს მოქნილობას ეძახიან. ანსხვავებენ **აქტიურ და პასიურ** მოქნილობებს. აქტიურ მოქნილობასთან მაშინ გვაქვს საქმე, როცა გაშლილი მოძრაობები ხორციელდება სხეულის გარკვეულ ნაწილებში კუნთების ჯგუფების შეკუმშვის შედეგად. პასიური მოქნილობის დროს დიდ დიაპაზონში გაშლილი მოძრაობები სრულდება სხეულის გარკვეულ ნაწილებში საკუთარი დამატებითი ძალისხმევით ან პარტნიორის დახმარების

გამოყენებით.

სხეულის მოქნილობა ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული. ასეთებია: ასაკი, სქესი, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის აგებულება, სახსრების ფორმა, მყესების ჭიმვადობა, კუნთების ტონუსი. მასზე გავლენას ახდენენ გარემო ფაქტორებიც: წლის დრო, დღე-ღამის საათი, გარემოს ტემპერატურა და სხვა. მოქნილობა არ არის სხეულის ან მისი სეგმენტების სიგრძეზე დამოკიდებული.

მოქნილობა უარყოფით დამოკიდებულებაშია ძალასთან. ამიტომ ცალმხრივმა სისტემატურმა ძალისმიერმა ვარჯიშობებმა შეიძლება გამოიწვიოს სახსრების მოქნილად ამოძრავების გაძნელება. ამ არასასურველი მოვლენის დაძლევა შესაძლებელია, თუკი რაციონალურად შევახამებთ ძალისა და მოქნილობის განმავითარებელ ვარჯიშებს.

მოქნილობა მნიშვნელოვანია სპორტის ბევრ სახეში წარმატების მისაღწევად: ტანვარჯიში, აკრობატიკა, ციგურებით ფიგურული სრიალი და ა.შ. ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ არის შემთხვევები, როცა ერთ სფეროში გამომუშავებული მოქნილობა ხელს უშლის სპორტის სხვა სახეში წარმატებას. მაჯის ძლიერი მოქნილობა არ არის ხელსაყრელი ბირთვის მტყორცნელთათვის.

მოქნილობის განსავითარებლად ვარჯიშების მთელი სისტემაა შექმნილი. მათ სამ ჯგუფად ყოფენ: 1. ელემენტარული მოძრაობები შესრულებული ქანით, ქანქარისებურად, ზამბარისებურად, მოდუნებული კუნთებით და მოცემულ სახსარზე დასაშვები მაქსიმალური გაქანებით. 2. მოძრაობის გაქანების იძულებითი გაზრდა, როგორც საკუთარი ძალისხმევით, ისე პარტნიორის დახმარებით, 3. დიდი ძალით გაჭიმვისას სტატიკური მდგომარეობის შენარჩუნება. ცხადია, წვრთნის დროს ისეთი მოძრაობები გამოიყენება, რომლებიც სპორტის არჩეული სახისთვისაა რეკომენდებული.

თავი IV

სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების ფსიქოლოგიური საფუძვლები

§ 1. სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების ცნება.

სპორტსმენის წვრთნის ყველაზე შრომატევადი, ძნელი და საპასუხისმგებლოა მისი ტექნიკური მომზადება. მნიშვნელოვანწილად მასზეა დამოკიდებული შეჯიბრებაში სპორტსმენის წარმატება. სპორტის არჩეულ სახეში შემავალი მოქმედებების შესრულებისას სპორტსმენმა უნდა გამოიყენოს ერთი სამოქმედო გეგმით გაერთიანებული ყველაზე შედეგიანი მოძრაობათა კომპლექსები. ასეთ მოქმედებათა ფლობა არის ტექნიკა. **სპორტსმენის ტექნიკური მომზადება ეწოდება სპორტის მოცემულ სახეში საჭირო ტექნიკური ხერხების დაუფლებისა და სრულყოფის პედაგოგიურ პროცესს.**

სპორტის განსხვავებულ სახეებში მოქმედებებს განსხვავებული სტრუქტურა გააჩნიათ. ტანვარჯიშში სპორტსმენის მოქმედებები ხასიათდება უაღრესი სიზუსტითა და მოძრაობათა კოორდინირებით, შესრულების სიადვილით, ძალდაუტანლობითა და სილამაზით. ამ დროს სპორტსმენის ყურადღება საკუთარ მოქმედებებზეა კონცენტრირებული. გარეგანი საგნების აღქმას და მათზე რეაგირებას კი ნაკლები მნიშვნელობა აქვს. საპირისპირო მდგომარეობაა სპორტის სათამაშო სახეებში. ფეხბურთში მაღალი ტექნიკის მაჩვენებელია სწორედ გარეგან ობიექტებზე სწრაფი და ზუსტი რეაგირება. თანაც იქ მოქმედებების მყარი სქემები ფაქტობრივად არ არსებობს. ფეხბურთელს მუდამ ცვალებად სიტუაციასთან აქვს საქმე, სადაც წარმატების საწინდარია გარეგამღიზიანებლებზე სწრაფი და ზუსტი რეაგირება: ბურთის მიღება, ზუსტი პასი, მოწინააღმდეგის მოტყუება, კარში ოსტატურად დარტყმა და მრავალი მსგავსი ილეთი. ასეა საქმის ვითარება კალათბურთში, ჩოგბურთში და ა.შ. ამგვარად, სპორტის ყოველ სახეს სხვებისაგან მეტ-ნაკლებად განსხვავებული სტრუქტურა გააჩნია.

სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების ცნება მოიცავს **სპეციალურ ცოდნას, მოძრაობითი მოქმედებების წარმოდგენებს, უნარებს და ჩვევებს.**

სპეციალური ცოდნა. სპეციალური ცოდნა ესაა ცნებათა და წარმოდგენათა სისტემა, რომელიც სპორტის ამათუმ სახის ბუნებას, შინაარსს ასახავს. მაგალითად, სპორტსმენმა იცის მის მიერ არჩეული სპორტის სახის ისტორია, გამოჩენილი

სპორტსმენები, როგორც წარსული, ისე ამჟამინდელი, აქვს ინფორმაცია წამყვანი სპორტსმენების შესახებ, მათ შორის იმათზეც, ვისთანაც მოუწევს პაექრობა. იცის სპორტის ამ სახის ბევრი სპეციფიკა: მწვრთნელის ფუნქცია, თავისი მოვალეობა, შეჯიბრების ორგანიზაცია და ბევრი სხვა.

ყოველ სპორტსმენს უსათუოდ გააჩნია ცოდნა თავისი სპეციალობის შესახებ. ეს ცოდნა მრავალფეროვანია და მოცემულია ცნებებისა და წარმოდგენების სახით. ისინი, თავის მხრივ, რთულ ურთიერთკავშირში იმყოფებიან. ცხადია, ცნების თვალსაჩინოდ წარმოდგენა არ შეიძლება, მაგრამ მის გვერდით სპორტსმენს აქვს მრავალი სახის წარმოდგენა. ისინი ერთიანობაში ქმნიან ცოდნას. ეს ცოდნა სხვა შინაარსთან ერთად გულისხმობს სპორტული ტერმინოლოგიის ფლობასაც. რაც უფრო მდიდარია სპორტსმენის ცოდნა, მით უფრო მაღალია მისი სპორტული განათლება.

მოძრაობითი მოქმედებების წარმოდგენები. ყოველ სპორტსმენს გააჩნია ბევრი წარმოდგენა საკუთარი მოძრაობებისა და მათთან დაკავშირებული განცდების შესახებ. ისინი თვალსაჩინოდ მოცემული შინაარსებია და ეხმარება სპორტსმენს კონკრეტული მოქმედებითი ამოცანების გადაწყვეტაში. ისინი ყალიბდებიან სპორტსმენის მიერ მოძრაობათა კომპლექსის თუ მოქმედებების მრავალგზისი გამეორების პროცესში. მათში შედიან როგორც მხედველობითი, ისე კუნთურ-მოძრაობითი და კინესთეტიკური შეგრძნებები. ასეთ წარმოდგენებს უდიდესი მნიშვნელობა აქვთ სპორტული ჩვევების შემუშავებისათვის. მათ გარეშე ჩვევის სრულყოფილად დაუფლება, რომელიც ვარჯიშობის დროს დაშვებული შეცდომების მუდმივ გასწორებას და მოქმედებების ავტომატიზირებას გულისხმობს, შეუძლებელი იქნებოდა.

მოძრაობითი უნარი. უნარი ფსიქოლოგიაში გაგებულია როგორც რაიმე სახის მოქმედების ცნობიერად შესრულების საშუალება. სპორტში უნარი გულისხმობს იმას, რომ სპორტსმენს გააჩნია საჭიროების შესაბამისად გარკვეული სახის მოძრაობითი მოქმედების შესრულების შესაძლებლობა. ვინც ციგურებით სრიალს სწავლობს, პირველ ხანებში, ხშირად ეცემა, მაგრამ გარკვეული დროის შემდეგ ის თამამად დადის, თუმცა შეჯიბრებისათვის საჭირო ოსტატობისათვის ჯერ არ მიუღწევია (იქნებ არც ცდილობს სპორტსმენი გახდეს). ახლა მასზე შეიძლება ითქვას, რომ ის ფლობს ყინულზე ციგურებით სრიალის უნარს. უნარი ყოველთვის გაცნობიერებული მოქმედებაა, რითაც ის მკვეთრად განსხვავდება ჩვევისაგან.

უნარი ჩვევასთან შედარებით ფართე სპექტრის მქონეა და ამიტომ შეუძლია სპორტსმენს დიდი დახმარება გაუწიოს შეჯიბრების დროს, როცა ისეთი სიტუაცია იჩენს თავს, რომელიც წინასწარ გათამაშებული არ ყოფილა.

§ 2. სპორტული ჩვევები

სპორტსმენი მაღალ ოსტატობას მაშინ აღწევს, როცა შეჯიბრების დროს განსახორციელებელი სპორტული ქცევის ძირითადი კომპონენტები ჩვევად აქვს გადაქცეული. ჩვევა რომ შემუშავდეს, ამისათვის საჭიროა მოძრაობათა კომპლექსის მრავალგზისი გამეორება. **ჩვევა ეწოდება ქცევის ისეთ კომპონენტს, რომელიც სწავლითაა შეძენილი და მრავალგზისი გამეორების შედეგად ავტომატიზებულ მოქმედებად იქცა. იგი ცნობიერების მონაწილეობის გარეშე სრულდება.** ჩვევა დამოუკიდებელი მოქმედების ფუნქციას არასოდეს ასრულებს. ის ჩართულია ადამიანის ქცევაში და აადვილებს მის შესრულებას. ჩვევა როგორც ავტომატიზებული მოქმედება, სრულდება ადვილად, ზედმეტი მოძრაობების გარეშე, ამიტომ იძლევა ენერგიის ეკონომიას. ის ავტომატიზირების გამო სრულდება სწრაფად და ამით გვაძლევს დროის დიდ ეკონომიასაც.

ჩვევა ჩართულია ადამიანის მრავალ ქცევაში: საყოფაცხოვრებო, შრომითი, სწავლის და ა.შ. გამრავლების ტაბულის ცოდნა ჩვევაა, თუმცა მას არა აქვს კავშირი ფიზიკურ მოძრაობასთან. ცნობილია შრომითი ჩვევების დიდი მნიშვნელობა ადამიანთა საზოგადოებისათვის. სპორტი კი წარმოუდგენელია მოძრაობითი ჩვევების გარეშე (გამონაკლისია ჭადრაკი). ამიტომ სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების უმთავრესი კომპონენტი ჩვევის შემუშავებაა.

სპორტული ქცევის რთული და ხანგრძლივი პროცესიდან სამი ძირითადი კომპონენტის გამოყოფა შეიძლება. ესენია: **მოძრაობითი ჩვევების შემუშავების პროცესი, წვრთნა და შეჯიბრება.** სპორტული ქცევის პირველი ორი კომპონენტი სწავლების გზით ხორციელდება და ამიტომ პედაგოგიურ პროცესს წარმოადგენს. ზოგი ავტორი მას „სპეციალურ პედაგოგიურ პროცესს“ უწოდებს (23. 59).

სპორტული ქცევა ერთიანი პროცესია, მაგრამ მეცნიერული შესწავლისა და სპეციალური მეთოდური ხერხების შემუშავების საჭიროებიდან გამომდინარე, მის კომპონენტებს ცალ-ცალკე განიხილავენ. ჩვევის შემუშავების პროცესში წვრთნასაც აქვს ადგილი, ხოლო წვრთნის დროს, სულ უფრო მცირე დოზით, ჩვევის შემუშავების ელემენტებიც მონაწილეობენ. მაგრამ სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების ხანგრძლივი პროცესიდან მაინც გამოიყოფა დროის მონაკვეთები, რომლებშიც ერთ-ერთია წამყვანი. გარდა ამისა, წვრთნა მარტო მოძრაობითი ჩვევების დაუფლების სრულყოფას როდი ემსახურება. ამ დროს ხდება სპორტსმენის ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების სპორტის არჩეული სახის საჭიროებებისდა მიხედვით განვითარება, გაწვრთნა. ჩვევის ყველა კომპონენტის უნაკლოდ შესრულება

ჯერ კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ მისი მუშაობისუნარიანობისა და ემოციური მდგომარეობის შემდგომი გაუმჯობესება შეუძლებელია. ამის მიღწევა მხოლოდ შეჯიბრების მომენტისათვის ხდება შესაძლებელი და ისიც არა ყოველთვის. რამდენჯერ ყოფილა, რომ სპორტსმენს წინა შეჯიბრებაზე მიღწეული შედეგი გაუუმჯობესებია. როგორ გახდა ეს შესაძლებელი? ცხადია, პირველი შეჯიბრების მომენტისათვის სპორტსმენი, თუმცა კარგად ფლობდა ფიზიკურ ჩვევას, გაწვრთნის შესაძლებლობა ბოლომდე არ ჰქონდა მიყვანილი.

სპორტის კონკრეტული სახის შესატყვის ჩვევას **სპეციალურ ჩვევას** უწოდებენ.

§ 3. ჩვევის შემუშავების პროცესის ფსიქოლოგიური დახასიათება

სპეციალური ჩვევების ფლობას იმდენად დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტში, რომ საჭიროა მასზე უფრო ვრცლად შეჩერება. სპორტული ჩვევის შემუშავებით ადამიანი ისეთ მოძრაობათა კომპლექსის შესრულების უნარს იძენს, რომელიც მანამდე არ გააჩნდა, თანაც ამას შეგნებულად, გაცნობიერებულად აკეთებს. შეგნებულად ცოდნა-გამოცდილების შეძენის პროცესი სწავლის გზით ხორციელდება. ჩვევაც სწავლის გზით მუშავდება. ჩვევის შემუშავება, ისე როგორც სწავლა, ადამიანს უფრო მეტს აძლევს, ვიდრე კონკრეტული ჩვევის დაუფლებაა. იმუშავებს რა ჩვევას, ამით სპორტსმენი თავის ფსიქოფიზიკურ ძალებს ანვითარებს, რაც კონკრეტული ჩვევის შეძენაზე გაცილებით მეტია. ამაზე მიუთითებდა დ. უზნაძე, როცა წერდა — სწავლა არა მხოლოდ ცოდნას იძლევა, რითაც ის შრომას ჰგავს, არამედ ადამიანის ფსიქოფიზიკურ ძალებსაც ანვითარებს (10.).

მოძრაობითი ჩვევის შეძენა უფრო რთულია, ვიდრე თეორიული ცოდნის მიღება. უკანასკნელ შემთხვევაში, პიროვნების აქტივობის მთელი სიძნელე ძირითადად ინტელექტუალურ უნარებს აწვება. სპორტული ჩვევის შემუშავების შემთხვევაში აქტივობაში პიროვნების ყველა ფსიქიკური ფუნქციაა ჩართული: შემეცნებითი პროცესები, ემოციები, ნებისყოფა. მაგრამ ამის გარდა, მეტ-ნაკლებად ორგანიზმის მთელი სამოძრაო აპარატი მოდის მოქმედებაში. საჭიროა მოძრაობათა რთული კომპლექსის გარკვეული წესით ერთმანეთთან დაკავშირება და მათი ერთ სისტემაში მოყვანა. ესაა ყველაზე ძნელად განსახორციელებელი. საკმაოდ რთული და მრავალგვარი მოძრაობების ერთ კომპლექსში გაერთიანებას, რასაც ჩვევა მოითხოვს, სპორტსმენი დიდხანს ვერ ახერხებს. ეშლება მოძრაობათა გაერთიანების წესი, თანმიმდევრობა, არ გამოსდის შესრულების სიზუსტე და მრავალი სხვა. ჩვევის დაუფლების ეს პროცესი გაცნობიერებულად და

მიზანდასახულად ხორციელდება. მოკლედ, სპორტსმენი სწავლობს ჩვევას და ეს პროცესი საკმაოდ ხანგრძლივი და შრომატევადია.

ჩვევის დაუფლების საწყის, სწავლის სტადიაზე გამოყენებულია ყველა ის პედაგოგიური ხერხი, რომელთაც ზოგადი პედაგოგიკა იცნობს: ჩვენება, ახსნა, გამეორება, ცოდნის შემოწმება. მიუხედავად სწავლებაში გამოყენებული პედაგოგიური ხერხების იგივეობისა, ცოდნის შეძენასა და ჩვევის დაუფლებას შორის დიდი განსხვავებაა. თეორიული ცოდნის შეძენისას მთავარია გაგება, მოვლენის არსის წვდომა. თუ ამას ერთხელ მიხვდი, ცოდნა უკვე გაქვს. თუ მოსწავლემ გაიგო, სამკუთხედის შიდა კუთხეების ჯამი ორ მართკუთხედს უდრის, მას უკვე აქვს ეს ცოდნა და შეუძლია გამოიყენოს რიგი გეომეტრიული ამოცანების გადასაწყვეტად. ასე იოლად არ მიმდინარეობს სპორტული ჩვევების დაუფლების პროცესი. ვთქვათ, მწვრთნელის დახმარებით სპორტსმენმა აღიქვა, თუ როგორ სრულდება ჩვევა. გაიგო, თუ რომელი მოძრაობა რომელს უკავშირდება, ან რომლის შემდეგ სრულდება. მოკლედ, შეექმნა ჩვევის სტრუქტურის შესახებ წარმოდგენა. მაგრამ ეს სრულებითაც არ ნიშნავს, რომ ის ამ ჩვევას ფლობს. პირიქით, აქედან იწყება ხანგრძლივი და მომქანცველი შრომა, რათა ჩვევა თანდათანობით იქნას დაუფლებული. ამ შრომას, რომელიც ჩვევის დასაუფლებლადაა საჭირო, **ვარჯიშობას** ეძახიან.

სწავლება და წვრთნა სპორტში. ლიტერატურაში ზოგჯერ ისეთი აზრიც გამოითქმება, თითქოს ჩვევა მხოლოდ წვრთნით შეიძინებოდეს. ეს არ არის სწორი. წვრთნის გარეშე ჩვევის შემუშავება შეუძლებელია. მაგრამ იმავე დროს უდაოა, რომ ჩვევის დაუფლების პირველი და ნაწილობრივ მეორე საფეხურზე სწავლებასა აქვს ადგილი. წვრთნას აზრი აქვს იმის შემდეგ, რაც სპორტსმენმა ისწავლა როგორ, მოძრაობათა რა თანმიმდევრობით, როგორი ტემპით და სიზუსტით სრულდება ჩვევა. მას ამის შესახებ ჯერ წარმოდგენა უნდა შეექმნას და მერე გადავიდეს წვრთნაზე. **სპორტში სწავლება ეწოდება სპორტსმენის მიერ ცოდნათა გარკვეული სისტემის დაუფლების, პრაქტიკული ჩვევებისა და უნარების ფორმირების საწყის ეტაპს.** ამას მოსდევს წვრთნის ეტაპი. **წვრთნა არის სპორტსმენის მომზადების ეტაპი, სადაც ხდება შეძენილი ცოდნის ჩვევებისა და უნარების განმტკიცება და სრულყოფა.**

წვრთნა იწყება იმის შემდეგ, რაც სპორტსმენი უკვე ფლობს ჩვევის შესრულების ხერხებს და აქვს დასაუფლებელ მოძრაობათა კომპლექსის შესახებ საკმაოდ ზუსტი წარმოდგენა. ის, თუმცა არასრულყოფილად, მაგრამ მაინც ახერხებს მათ შესრულებას – მოკლედ, სპორტსმენს გააჩნია დასაუფლებელი ჩვევის სქემა. წვრთნის შემდგომი ხანგრძლივი გზა ამ სქემის ავტომატიზირებისა და ჩვევად გადაქცევის, დაოსტატების

მიმდინარეობის სისტემატური შემოწმების პროცესს წარმოადგენს.

ჩვევა და ვარჯიშობა. ვარჯიში არის დასაუფლებელ ჩვევაში შემავალ მოძრაობათა კომპლექსის შესრულების უნარის მიზანმიმართული სწავლის პედაგოგიური პროცესი. ოცა სპორტსმენი ჩვევის დაუფლებას იწყებს, მას გააჩნია მასში შემავალ მოძრაობათა კომპლექსის და მათი შესრულების თანმიმდევრობის შესახებ წარმოდგენა, წარმოდგენა კი მას მიღებული აქვს მწვრთნელის მიერ ჩვევის შესრულების ჩვენების აღქმიდან და შემდეგ მისი შესრულების მცდელობიდან. მაგრამ წარმოდგენის ბაზაზე ჩვევის შესრულება დიდ სიძნელეს აწყდება. სიძნელეები ძირითადად დაკავშირებულია ზედმეტი მოძრაობის გაკეთებასა და შესრულების უზუსტობასთან. ზოგი მოძრაობა საჭირო არ არის, ზოგიც ცუდად სრულდება, ან არა იქ, სადაც საჭიროა და ა.შ.

ჩვევის ცუდად შესრულება მრავალნაირია. ის შეიძლება მოძრაობის ყველა მახასიათებელს ეხებოდეს: ძალას, მოძრაობის სისწრაფეს, სიზუსტეს, მოძრაობათა ურთიერთკავშირს და ა.შ. ყველა ნაკლის აღმოფხვრას და ჩვევის სრულყოფილად დაუფლებას ემსახურება ვარჯიშობა. ვარჯიშობა იწყება ჩვევის შესწავლის (წარმოდგენის შემუშავების) დროიდან და გრძელდება სპორტსმენის შეჯიბრებაზე გასვლამდე.

§ 4. ჩვევის შემუშავების საფეხურები

მოძრაობითი ჩვევის შემუშავება რთული და ხანგრძლივი პროცესია. მასში შეიძლება სამი საფეხური განვასხვაოთ.

პირველ საფეხურზე ხდება ვარჯიშის სტრუქტურის გაცნობა, რაც სპორტსმენს უქმნის წარმოდგენას მოქმედების შესრულების ტექნიკაზე. მასში მონაწილეობენ სხვადასხვა შეგრძნებები: მხედველობითი, შეხებითი, კინესთეტიკური, პროპრიოცეპტული. მათ შორის, ამ საფეხურზე, დომინირებს მხედველობითი შეგრძნებები. კუნთურ-მოძრაობით შეგრძნებებზე აგებული აღქმა ბუნდოვანი და დიფუზურია. მართალია, სპორტსმენმა იცის თუ რა უნდა გააკეთოს, მაგრამ არ ფლობს მისი განხორციელების საშუალებას. ჩვევის შესრულებისას ბევრი ზედმეტი მოძრაობები სრულდება და დაწყებული მოქმედება იშლება. ამ საფეხურისათვის ისაა მთავარი, რომ სპორტსმენმა ისწავლოს ჩვევის სტრუქტურა, მიაგნოს მისი შესრულების საშუალებებს, ე.ი. შემუშავდეს ჩვევის შესახებ წარმოდგენა, ჩვევის სქემა.

მეორე საფეხურიდან იწყება ნამდვილი წვრთნა. აქ უკვე ადგილი აქვს ჩვევის შესრულებისათვის საჭირო ეფექტური მოძრაობების გაფიქსირებას. ამ დროისათვის მოძრაობის წარმოდგენები უფრო სრულყოფილი და ზუსტი ხდება. კუნთური მოძრაობების აღქმა გაცილებით

ნათელი და გააზრებულია. შესატყვისად მცირდება მხედველობითი კონტროლის როლი და იზრდება მოძრაობითი და ვესტიბულარული შეგრძნებების მნიშვნელობა ჩვევის შესრულებაში.

ამ საფეხურზე თავს იჩენს ჩვევის ისეთი ნიშანი, როგორიცაა შესრულების ავტომატიზირება, ახლა ჩვევა ხშირად ყურადღების უმნიშვნელო კონტროლით სრულდება. ამიტომ უკეთ ხერხდება მოძრაობებს შორის მისი გადანაწილება. საყურადღებოა ისიც, რომ ამ საფეხურზე საგრძნობლად კლებულობს ზედმეტი მოძრაობების რაოდენობა, შესატყვისად მცირდება შეცდომები შესრულებაში. ჩნდება ჩვევის დადებითი კომპონენტის გადატანა ახალ მოქმედებებზე.

მესამე საფეხურზე უკვე სრულყოფილი ხდება ჩვევის შესრულება. სპორტსმენი დაუფლებულია ჩვევის ძირითად კომპონენტებს. ჩვევის შესახებ წარმოდგენა ხასიათდება უაღრესი მკაფიოობითა და დიფერენცირებულობით. მოძრაობითი მოქმედებები სწრაფად, ზუსტად და ეკონომიურად სრულდება. მაქსიმალურად გამორიცხულია ყურადღების მონაწილეობა და შესრულების კონტროლი კუნთურ-მოძრაობითი აღქმით ხორციელდება. თანდათანობით ჩვევის შესრულება სტაბილური ხდება, მთავრდება შესრულების ავტომატიზაციის პროცესი. საყურადღებოა ისიც, რომ ახლა პირობების რამდენადმე შეცვლისას შესაძლებელი ხდება ჩვევის სხვადასხვა საშუალებებით შესრულება, ხოლო გარეგანი ხელშემშლელი ფაქტორები ნაკლებად აფერხებენ მას.

ამ საფეხურზე ჩვევის შესრულების პროცესი აპოგეას აღწევს, მაგრამ აქ არ მთავრდება. „ამ სტადიას დასასრული არა აქვს. ის მანამდე გრძელდება, ვიდრე სპორტსმენი ვარჯიშობს და შეკიბრებაში მონაწილეობს“ (53, 233).

§ 6. ვარჯიშობის არსი.

მოძრაობის ჩვევის სრულყოფილად დაუფლება ხანგრძლივი და შრომტევადი პროცესია. სპორტსმენის შრომა ვარჯიშობის სახით მიმდინარეობს. ჩვევის შესწავლის დაწყებიდან ვიდრე მის სრულ დაუფლებამდე სპორტსმენს უთვალავჯერ უწევს ვარჯიშის ჩატარება. ვარჯიშობის მიზანია ჩვევის შესრულებისათვის საჭირო მოქმედებების განმტკიცება და გაუმჯობესება.

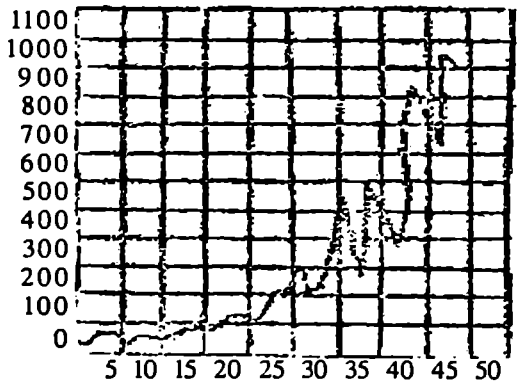
სპორტსმენს განუწყვეტლივ უწევს ვარჯიშის გამეორება. მაგრამ ფსიქოლოგიურად მოქმედების ყოველგვარი გამეორება არ არის ვარჯიში. ჩვევის დაუფლების საწყის საფეხურზე, როცა სპორტსმენი იძენს ჩვევის სქემას და იმეორებს ცალკეულ მოძრაობებს თუ მოძრაობათა კომპლექსებს, ეს ჯერ კიდევ არ არის ვარჯიში. „ჩვევის სწავლის პერიოდში ადამიანი

იძენს იმ საჭირო მოძრაობებს, რომლებიც შემდეგში საფუძვლად დაედება ჩვევის ჩამოყალიბებას. სანამ ასეთი სანუკვარი მოძრაობა მიგნებული არაა, სუბიექტს სავარჯიშო არაფერი აქვს. სუბიექტმა ვარჯიში რომ დაიწყოს, საჭიროა იმ მოქმედებების წინასწარი მოცემულობა, რაც შემდეგში გამეორების საშუალებით უნდა გაუმჯობესდეს და განმტკიცდეს". (8, 93). იმისათვის, რომ ჩვევის დასაუფლებელი ვარჯიში განხორციელდეს, მოვარჯიშეს ჩვევაში შემავალ მოძრაობათა კომპლექსის სქემა მაინც უნდა ჰქონდეს. ის წარმოდგენაა, რომელშიც მხედველობითი და კუნთურ-მოძრაობითი შეგრძნებები შედიან. ჩვევის დაუფლებისათვის ვარჯიშობა ამ დროდან იწყება და გრძელდება სპორტსმენის წვრთნის მთელ პერიოდში.

ითქვა, რომ ჩვევის დასაუფლებლად ვარჯიშობა, არის ხანგრძლივი და მომქანცველი პროცესი. ეს ვითარება კარგად გაცნობიერებული როდი აქვს იმ ახალგაზრდას, რომელიც სპორტის ამათუიმ სახეში იწყებს მეცადინეობას. ამიტომ, როცა ის უდიდესი სიძნელის წინაშე დადგება, არც ისე იშვიათად, ვარჯიშობისადმი მისი დამოკიდებულება იცვლება. ასეთი სიძნელის წინაშე მდგარი ახალგაზრდა ზოგჯერ გაუმართლებელი გზით იწყებს სიარულს. რაკი ეს აუცილებელია, ის ვარჯიშობს. მასზე უარის თქმა სპორტიდან წასვლას ნიშნავს. ეს კი მას არ უნდა. მაგრამ წვრთნას ფორმალურად ეკიდება. მართალია, ის ასრულებს ყველა იმ ილეთს, რაც ჩვევის დასაუფლებლადაა საჭირო, მაგრამ ამ პროცესში მთელი არსებით არ არის ჩართული. მას აკლია ძლიერი შინაგანი განწყობა ვარჯიშის ხარისხიანად შესრულებისადმი. მას **უნდა უნდოდეს** ვარჯიში. ის არა მხოლოდ ჩვევაში შემავალი მოძრაობების შესრულებით იყოს დაკავებული, არამედ უნდა გრძნობდეს ჩვევის დაუფლების საჭიროებას და მთელი მისი ძალისხმევა შესასრულებელი მოქმედებისკენ იყოს მიმართული. ის უნდა ამჩნევდეს მოძრაობებისა და მოქმედებათა შესრულებაში მიღწეულ ყოველ წარმატებას და ნაკლს, უნდა ცდილობდეს წარმატების შენარჩუნებას (გაფიქსირებას), ხოლო ნაკლის მომდევნო ვარჯიშობის დროს გამოსწორებას. მოკლედ, სპორტსმენს მოვალეობის მოხდის მიზნით ვარჯიში კი არა, ხარისხიანი, ეფექტური ვარჯიშის შესრულების მოთხოვნილება უნდა ჰქონდეს. ამის გარეშე მაღალი სპორტული შედეგის მიღწევა შეუძლებელია. ამიტომაცაა, რომ ზოგჯერ კარგი ფსიქოფიზიკური მონაცემების მქონე სპორტსმენი დაოსტატების საშუალო დონეს ვერ სცილდება. ფორმალიზმი საზიანოა ყველგან, მაგრამ ძალიან დიდ საფრხეს წარმოადგენს ის სპორტში მოღვაწე პერსპექტიული ახალგაზრდისათვის.

ვარჯიშობის მიმდინარეობა. ვარჯიშობის შედეგად ჩვევა თანდათან ყალიბდება და მტკიცდება. ის სულ უფრო და უფრო სრულყოფილი ხდება. ჩვევის დაუფლების მიმდინარეობას გარკვეული

კანონზომიერება ახასიათებს. ის ორგვარია. არის ზოგადი კანონზომიერება, რომელიც ახასიათებს ყველა ჩვევას, სპორტის რომელ სახესაც არ უნდა ეკუთვნოდეს ის. ამიტომ პირველ რიგში, საჭიროა ასეთი ზოგადი კანონზომიერების ცოდნა, რადგან ისინი აუცილებელად უნდა იქნას გათვალისწინებული სპორტსმენის წვრთნის მეთოდიკაში.



ნახ.2. ვარჯიში მრუდი ბურთის ტყორცნასა და დაჭერაში

მეორეა ჩვევის შემუშავების სპეციფიკური კანონზომიერებები. მათი არსებობა განპირობებულია სპორტის სხვადასხვა სახის სპეციფიკურობით. ისინიც უსათუოდ გათვალისწინებული უნდა იყოს ჩვევების დაუფლების მეთოდიკებში.

სპეციალისტები ჩვევის დაუფლების სამ ზოგად კანონზომიერებას გამოყოფენ: 1. ვარჯიშობის შედეგად მცირდება ჩვევის შესრულებისათვის საჭირო დრო. ეს იმის შედეგია, რომ საგრძნობლად მატულობს მოქმედების პროდუქტიულობა. მაგალითად, თუ სპრინტერი 100 მეტრს თავიდან 20 სეკუნდში გარბოდა, შემდეგში ამ მანძილს თანდათან 18 და 15 სეკუნდში ფარავს. ეს გარემოება სპორტსმენის მარტო ფიზიკური გავარჯიშების შედეგი არ არის, არამედ იმითაა გამოწვეული, რომ იგი თანდათან ეუფლება უფრო სრულყოფილი სირბილის ტექნიკას.

2. მცირდება დაშვებული შეცდომების რაოდენობა. მოქმედება თავისუფლდება ზედმეტი მოძრაობებისაგან და ამით მიიღება ენერგიის საგრძნობი ეკონომია, იხსნება ორგანიზმის საერთო დაძაბულობა, რაც ადრეულ სტადიაზე შეიმჩნეოდა.

3. თვისობრივად უმჯობესდება მოქმედების შესრულება. ის სრულდება სხარტად, ეფექტურად და ლამაზად, რაც იმის მაჩვენებელია, რომ მთელი

პიროვნებაა იმდაგვარად შეცვლილი, მთელი მისი ფსიქოფიზიკური ძალები ისეა მობილიზებული, რომ შესაძლებელი ხდება ჩვევის ასე სრულყოფილად შესრულება.

ჩვევის დაუფლების მიმდინარეობის შესახებ ნათელ წარმოდგენას იძლევა ვარჯიშის მრუდი (იხ. ნახ. 2). მასზე ასახულია ჩვევის დაუფლების მიმდინარეობის ზიგზაგისებური ხასიათი. ცხადია, ვარჯიშს შეაქვს წვლილი ჩვევის დაუფლებაში. მაგრამ მრუდი გვიჩვენებს, რომ ყოველ მათგანს არ მოსდევს შედეგის გაუმჯობესება. არის შემთხვევები, როცა ვარჯიშის შედეგად მრუდი ზევით იწევს, მაგრამ ისეთი შემთხვევებიც გვხვდება, როცა არის ვარჯიში, მაგრამ შედეგი არ უმჯობესდება. ზოგჯერ ვარჯიშის მრუდი დაბლაც კი იწევს. საერთოდ მრუდი, როგორც წესი, არათანაბრად იწევს ზევით. სპორტის ყოველ სახეში და თვით სხვადასხვა ვარჯიშის დაუფლების დროს, მრუდი განსხვავებული სახისაა, მაგრამ კანონზომიერება ერთი აქვს — ზიგზაგისებურად, მაგრამ სულ უფრო და უფრო მიიწევს ზევით.

თუ ამას შევადარებთ ჩვევის შემუშავების დროს შეცდომების რაოდენობას, ვნახავთ, რომ ვარჯიშიდან ვარჯიშამდე ის განუწყვეტლივ კლებულობს: აქაც არის ზიგზაგები. ზოგიერთ ვარჯიშს შეცდომების სერიოზული კლება მოსდევს, ზოგიერთს უმნიშვნელო, მაგრამ ჩვევის დაუფლების კვალობაზე, შეცდომების რაოდენობა სულ უფრო და უფრო მცირდება და ბოლოს მთლიანად აღიკვეთება.

ვარჯიშის მრუდის ფორმაზე რამდენიმე ფაქტორი ახდენს გავლენას. ამათგან საყურადღებოა: ა). მარტივი ჩვევა ადვილად აითვისება, ამიტომ ვარჯიშის მრუდი ნაკლები ზიგზაგებით ხასიათდება. ბ). მნიშვნელობა აქვს ვარჯიშის მეთოდიკას. რაც უფრო სრულყოფილია ის, მით უფრო სწრაფად მიემართება მრუდი ზევით და ნაკლები რყევები ახასიათებს. გ). მიუთითებენ პიროვნების ინდივიდუალურ თავისებურებებზე. მაგალითად, ჩვევის დაუფლების წარმატებაზე გავლენას ახდენს ტემპერამენტის ტიპი. ემიციურ სპორტსმენს, სიძნელის აღმოცენებისას, ძლიერმა სტრესმა შეიძლება საკმაოდ გაურთულოს საქმე.

მოძრაობითი ჩვევების დაუფლების მიმდინარეობის უთანაბრობას, ზიგზაგებისა და უკუსვლების წარმოშობას დიდი ყურადღება ექცევა სპორტის ფსიქოლოგიაში. ჩვევის დაუფლებაში დაბრკოლება შეიძლება ისეთი მიზეზებით იყოს გაპირობებული, რომელთა აღმოფხვრა შესაძლებელია. ამიტომ მათ შესწავლას და თავიდან აცილებას პრაქტიკული ღირებულება გააჩნია.

დადასტურებულია, რომ ჩვევის დაუფლების პროცესის ხელშემშლელი ორი სახისობიექტური და სუბიექტური მიზეზი არსებობს.

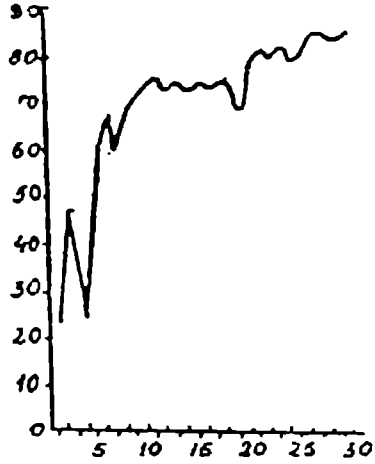
ობიექტური მიზეზებია: ა). უვარგისი სავარჯიშო პირობები, ცუდი

მატერიალური ბაზა (სპორტული ინვენტარი, განათება, ვენტილაცია). ბ). დღის დრო და კლიმატური პირობები. დიდი სიცხე, სიცივე ცუდად მოქმედებს მოვარჯიშის ორგანიზმის ცხოველმყოფელობაზე. თუ წვრთნა მიმდინარეობს სასწავლო, ან სამუშაო დღის ბოლოს, სპორტსმენი შეიძლება დაქვეითებული ინტერესითა და არასრული დატვირთვით ვარჯიშობდეს, ვიდრე ამას დღის სხვა საათებში გააკეთებდა. გ). სპორტული ბაზისა და ინვენტარის ყოველგვარი შეცვლა თუნდაც უკეთესობისაკენ, ერთხანად იწვევს ვარჯიშის მრუდის დაწევას, ან ყოველ შემთხვევაში, მისი წინსვლის შეფერხებას. დ). მწვრთნელის მიერ გამოყენებული ვარჯიშის არასრულყოფილი მეთოდიკა. შემჩნეულია ისიც, რომ უკეთეს მეთოდიკაზე გადასვლის დროსაც ერთხანად ვარჯიშის მრუდი ჩერდება და მხოლოდ გარკვეული დროის შემდეგ იწყებს აღმასვლას.

სუბიექტური მიზეზებია: ა). სპორტსმენის მოტივაციის დაქვეითება. სხვადასხვა მიზეზის გამო, მისი დამოკიდებულება წვრთნისადმი ხდება ზერელე, მთელი მონდომებით არ ვარჯიშობს. ამიტომ ბრწყინვალე ფსიქოფიზიკური მონაცემების დროსაც ჩვევის დაუფლება არ იქნება წარმატებული. ბ). ძლიერი ხანგრძლივი სტრესი ხელს უშლის ადამიანს წარმატებით საქმიანობაში. ასეა სპორტშიც. თუ სპორტსმენი სტრესის გავლენის ქვეშ ვარჯიშობს, ცხადია, შედეგი არ იქნება კარგი. მას ვარჯიშის წინ უნდა მოეხსნას აგზნებული ემოციური ფონი. გ). თავის შესაძლებლობებში დაურწმუნებლობა, რთული ილეთის შესრულების შიში, „ცრუ განგაში“ ჯანმრთელობის გაუარესებაზე, რომელიც ჩვეულებრივ თავს იჩენს სპორტსმენის ძლიერ დატვირთვაზე გადაყვანის შემდეგ. დ). ფსიქოფიზიკური ძალების რეალური დაქვეითება, რაც დაღლის ან გადაღლის სახით იჩენს თავს.

ყველა ჩამოთვლილი სიძნელის გადალახვა დამოკიდებულია სპორტსმენის მონდომებაზე. მართალია, მას გარედან დახმარება სჭირდება, მაგრამ მთავარი ფიგურა თვითონაა. თუ არ მოინდომა, თუ არ შეასრულა მწვრთნელის მოთხოვნა, ფსიქოლოგის ან ექიმის ჩაგონება, საქმეს არ ეშველება.

ჩვევის დაუფლების მიმდინარეობაზე და ამდენად ვარჯიშის მრუდის ფორმაზე გავლენას ახდენს სპორტსმენის საჭირო მოქმედებების წარმატებით დაუფლებისაკენ მიმართული აქტივობა. იმ მრავალრიცხოვანი მოძრაობებიდან, რომელთაც ის მიმართავს ჩვევის დაუფლების საწყის სტადიაზე, როცა ჯერ კიდევ სწავლობს ჩვევას, თანდათანობით აგნებს „სანუკვარ მოძრაობების გაუმჯობესების ხერხებს. ამ საშუალებით ახერხებს იგი მოძრაობების დაუფლებას, რასაც მოსდევს მოქმედებების პროდუქტიულობის, ხარისხის, შესრულების სისწრაფის ზრდა. სწავლითი ვარჯიშის დასაწყისში ვარჯიშის საუკეთესო ხერხების მიგნება თავიდანვე შესამჩნევად აუმჯობესებს ჩვევას, შესამჩნევად სპობს ზედმეტ მოძრაობებს, დაძაბვას, ხდება ჩვევის გამონაწევრება სხვა მოძრაობებიდან. ეს გარემოება მაშინვე ნათლად აღიბეჭდება მრუდზე: მრუდი უჩვენებს სწრაფ აღმავლობას“ (8. 105).



ნახ. 3. სროლის ჩვევის შეთვისების მრუდი

როცა მიგნებული მოძრაობები ჩვევის კომპონენტად იქცევიან, მრუდი ისევ იწყებს აღმასვლას და რაც უფრო ავტომატიზებული ხდება ჩვევა, მით უფრო უმნიშვნელო ხდება მისი წინსვლა.

ამ კონტექსტში საყურადღებოა საკითხი იმის შესახებ, თუ მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენი რატომ ვარჯიშობს მაქსიმალური დატვირთვით იმის შემდეგ, რაც ის ჩვევას საფუძვლიანად დაეუფლა. არადა, მოქმედი სპორტსმენები ასე ვარჯიშობენ. ამ დროს სპორტსმენის ენერგია ორი მიმართულებით იხარჯება. მისი ერთი ნაწილი ისევ ჩვევის სრულყოფას ხმარდება. სპორტის სპეციალისტები თვლიან, რომ ჩვევის სრულყოფას საზღვარი არა აქვს. ფანტასტიკური მიღწევა სპორტის ამა თუ იმ სახეში ადრე თუ გვიან უმჯობესდება. განუწყვეტლივ ხდება მსოფლიო რეკორდების გაუმჯობესება, რაც სრულყოფილი მეთოდიკების დანერგვის შედეგია.

სპორტის ისეთ სახეებში როგორიცაა: რბენა, ხტომები, ცურვა, ძალოსნობა რეკორდი, რომელიც ადამიანის შესაძლებლობის ზღვარად იყო აღქმული, განუწყვეტლივ იხსნება. მიღწევის გაუმჯობესება მცირე მაჩვენებლებით ხდება, მაგრამ ის ხომ რეალობაა.

სპორტსმენის ვარჯიშის დროს დახარჯული ენერგიის მეორე ნაწილი ჩვევის ჰიპერფიქსაციის, მისი ხარისხობრივი გაუმჯობესების საქმეს ხმარდება.

საკმარისია სპორტსმენმა ინტენსიურ ვარჯიშს მოუკლოს, რომ ჩვევის ავტომატიზაციის პროცესი დაზარალდეს.

§ 6. პლატო

როგორც ვნახეთ, პირველ ხანებში ვარჯიშის მრუდი განუწყვეტლივ მიიწევს ზევით. მერე წინსვლა თანდათან ნელდება და გარკვეული დროის შემდეგ დგება პერიოდი, როცა გავარჯიშების მრუდი მაღლასვლას წყვეტს და ჰორიზონტალურ მდგომარეობას იღებს. ამას პლატოს ეძახიან. ეს იმის მაჩვენებელია, რომ ვარჯიშს არ ძალუძს ჩვევის დაუფლების პროცესის შემდგომი სრულყოფა..

პლატო ფსიქოლოგთა განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს. თუ პლატო იმ დროს გაჩნდა, როცა სპორტსმენის დაოსტატების პროცესი ჯერ კიდევ არ დამთავრებულა, მაშინ დგება სპეციალური ღონისძიებების გატარების საჭიროება, რათა აღმოიფხვრას ის მიზეზი, რამაც შეაფერხა ჩვევის სრულყოფის პროცესი. თუ სპორტსმენს, მწვრთნელის აზრით, გააჩნია ჩვევის შემდგომი სრულყოფისათვის საჭირო რესურსი, მაშინ პლატო იმის მაჩვენებელია, რომ მას რაღაცა უშლის ხელს, რაღაცა აფერხებს ვარჯიშის ნაყოფიერებას. ცხადია, ასეთი ფაქტორების აღმოჩენა და მათი დაძლევის გზების ძიება მწვრთნელის მოვალეობაა. აქ მხოლოდ გაკვრით შევეხებით იმ ფაქტორებს, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიონ პლატოს წარმოშობა მაშინ, როცა სპორტსმენს ჩვევის სრულყოფის შესაძლებლობა ჯერ კიდევ გააჩნია.

1. პლატო შეიძლება წარმოიშვას იმის გამო, რომ სპორტსმენი ვარჯიშის დროს მეტ ყურადღებას აქცევს ელემენტარული სახის მოძრაობებს, რომლებიც ჯერ კიდევ არ არიან ავტომატიზებულნი. თუ სპორტსმენი სათანადო დახმარებით, შესძლებს ასეთი მოძრაობების ერთ სისტემაში გაერთიანებას და ჩვევა მთლიანობით სახეს მიიღებს, პლატო ერთბაშად ირღვევა და ჩვევის დაუფლებაში იწყება წინსვლა.

2. დადასტურებულია, რომ პლატო უმთავრესად თავს იჩენს რთული ჩვევების დაუფლების პროცესში. არის შემთხვევები, როცა მოვარჯიშე გარკვეული დროის განმავლობაში ყურადღებას ჩვევის ერთ კომპონენტზე, უმთავრესად ადვილად შესასრულებელზე აჩერებს, სხვებზე კი ნაკლებად ვარჯიშობს. ამ დროს პლატო წარმოიშობა და იარსებებს, ვიდრე მოვარჯიშე ჩვევის სხვა კომპონენტებზეც არ გაამახვილებს ყურადღებას და ყველა მათგანის გაერთიანებაზე არ დაიწყებს ზრუნვას. ამის შემდეგ პლატო ირღვევა და ჩვევის დაუფლების პროცესი კვლავ ხდება ეფექტური.

3. პლატოს წარმოქმნაში დიდ როლს თამაშობენ ისეთი სუბიექტური ფაქტორები, როგორიცაა: ა) ყურადღების გადაჭარბებული კონცენტრაცია ჩვევის ცალკეულ ოპერაციებზე. ბ) ორ ოპერაციას შორის ყურადღების სწრაფი გადანაცვლება. გ) დაძაბული ცნობიერი მცდელობა ორი ოპერაციის ურთიერთდაკავშირებისა, დ) ერთი ოპერაციის შესრულებისას დაშვებული

შეცდომების სხვა ოპერაციებზე გადატანა. ე) ოპერაციების მიმართ არაერთგვაროვანი დამოკიდებულება.

ძალიან მნიშვნელოვანია ის, თუ როგორ მიმდინარეობს რთული ჩვევის დაუფლების პროცესი, ხდება ის ნაწილობრივი მოქმედებების ათვისების თუ მთლიანი ჩვევის შესწავლის გზით. ნაწილობრივი მოქმედებების მყარად დაუფლება აფერხებს შემდეგში მათს მთლიან ჩვევაში გაერთიანებას. ასეთ ჩვევას, თუ შემუშავდა, ის ნაკლი აქვს, რომ მას აკლია სისრულე, მოქნილობა, კოორდინაციის სრულყოფა. აღმოჩნდა, რომ არც საპირისპირო გზაა სრულყოფილი. დაახლოებით იგივე ნაკლოვანებები ახასიათებს ჩვევის როგორც მთლიანის დაუფლების მცდელობას, როცა ცალკეულ ელემენტებს, განსაკუთრებით ძნელად შესასრულებელს, ყურადღება არ ექცევა. ამიტომ რეკომენდირებულია ვარჯიშის იმდაგვარად წარმართვა, რომ ადგილი ჰქონდეს ცალკეული ოპერაციებისა და მთლიანი მოქმედების სწორ შეწყობას. ეს კი გულისხმობს მთლიანი მოქმედების ათვისებასთან ერთად, მასში შემავალ ცალკეულ, რთულ მოძრაობაზე დამატებით ვარჯიშს. მოძრაობათა კომპლექსების ათვისება და იმავდროულად მათი მთლიანში გაერთიანება ვარჯიშის ყველაზე რაციონალური გზაა.

4. ჩვევის შემუშავების პლატო თავს იჩენს მაშინაც, როცა ადგილი აქვს სწავლების ახალ მეთოდზე გადასვლას. ამას ხშირად აქვს ადგილი, როცა სპორტსმენი ახალი მწვრთნელის ხელში გადადის. მაგრამ მან შეიძლება ამის გარეშეც იჩინოს თავი. მაშინ კი მწვრთნელი უნდა დაფიქრდეს და თუ შეამჩნია, რომ წვრთნის მისი მეთოდი ჩვევის დაუფლების შემდგომ სრულყოფას ხელს არ უწყობს, მაშინ უნდა სცადოს ახალი ხერხების, განსხვავებული მეთოდის გამოყენება. ოღონდ ერთი რამ მხედველობაშია მისაღები, თუ ამ დროისათვის ჩვევა საკმაოდაა განმტკიცებული, მაშინ მასში სტრუქტურული ცვლილებების შეტანამ შეიძლება არა მხოლოდ პლატო შექმნას, არამედ გავარჯიშების მიღწეული მრუდიც ერთხანად დაბლა დაეშვას. მაგრამ მწვრთნელი ამას არ უნდა შეუშინდეს. თუ მისი მიგნება სწორია, პლატო გარკვეული დროის შემდეგ ირღვევა და მრუდი კვლავ ზევით აიწევს.

ზოგჯერ ისეც ხდება, რომ მოვარჯიშე თვითონ აგნებს ჩვევის გაუმჯობესების რიგ საშუალებებს, რაც აგრეთვე დროებით იწვევს პლატოს წარმოშობას.

5. დაბოლოს, პლატოს იწვევს რიგი ობიექტური ფაქტორებისა. ასეთებია: სავარჯიშო ინვენტარის შეცვლა. ზოგჯერ უკეთესი ინვენტარიც კი დროებით ქმნის პლატოს. ასევე მოქმედებს ახალი მწვრთნელის გამოჩენა და სხვა.

პლატოს შექმნა სუბიექტურ ფაქტორებსაც შეუძლიათ. ასეთებია: თავისთავში დაურწმუნებლობა, შიშის აღმოცენება, ხშირია ტრავმის მიღების შიში. ცუდად მოქმედებს გადაღლა.

§ 7. ჩვევის გადატანა

მწვრთნელისათვის ღირებულია იმის ცოდნა, რომ ჩვევები გარკვეულ გავლენას ახდენენ ერთმანეთზე. უფრო ზუსტად, ჩვევის შემუშავებაზე ხელშემწყობად ან ხელშემშლელად მოქმედებს ადრე შემუშავებული ჩვევა (ჩვევები). ეს გავლენა ორგვარია: რიგ შემთხვევაში ადრე დაუფლებული, კარგად გაფიქსირებული ჩვევა აადვილებს ზოგიერთი ახალი ჩვევის შემუშავებას. მაგალითად, ღერძზე ვარჯიში ხელს უწყობს რგოლებზე ვარჯიშის დაუფლებას, მოტოციკლეტის მართვის ფლობა ხელს უწყობს თვითმფრინავის მართვის შესწავლას. ერთი ჩვევის ასეთ დადებით გავლენას მეორე ჩვევის დაუფლებაზე **ჩვევის გადატანას (ტრანსპოზიციას)** ეძახიან.

არის ამის საპირისპირო შემთხვევებიც, როცა გამომუშავებული ჩვევა აფერხებს ახალი ჩვევის შემუშავებას. ამ მოვლენას ჩვევათა **ინტერფერენციის სახელით** ალნიშნავენ. ცნობილია, რომ მოჭიდავე ქართული ჭიდაობიდან კლასიკურ ჭიდაობაზე გადასვლისას დიდხანს ვერ იშლის კრიტიკულ მომენტში მოწინააღმდეგისათვის ფეხის გამოკვრას, რაც კლასიკურ ჭიდაობაში დაუშვებელია.

ჩვევის ტრანსპოზიციას მაშინ აქვს ადგილი, როცა ადრე შემუშავებულ და ახლა დასაუფლებელ ჩვევებს შორის არის სტრუქტურული მსგავსება და მათ შემუშავებაში დაახლოებით ერთი რიგის პროცესები მონაწილეობენ, მაგალითად, სპრინტერი ადვილად ეუფლება სიგრძეზე ხტომას.

ჩვევის ინტერფერენცია მაშინ აღმოცენდება, როცა ახლადდასაუფლებელი ჩვევა ისეთ მოძრაობებს შეიცავს, რომლებიც ადრე შეთვისებულის ანტაგონისტურია. დადასტურებულია, რომ მფრინავის პროფესიას ცუდად ეუფლებიან ის ახალგაზრდები, რომლებიც მჭედელი, ან ოკრივე იყვნენ და ყველა ისინი, რომლებიც ძლიერ და იმაზე მკვეთრ მოძრაობებს ანხორციელებენ, ვიდრე თვითმფრინავის მართვისთვისაა საჭირო.

ძნელია მწვრთნელს ურჩიო, თუ რომელი ჩვევა მოქმედებს ახალზე უარყოფითად, რადგან სპორტის უამრავი სახიდან ნებისმიერში შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ჩვევათა როგორც ტრანსპოზიციას, ისე ინტერფერენციას. თვითონ მწვრთნელმა უნდა შეამჩნიოს თუ მის სპეციალობაში რომელი ჩვევა უწყობს, ან უშლის ხელს ახლის შემუშავებას და მიაქციოს ამას ყურადღება. სპორტის რიგ სახეებში ეს დადგენილია და გათვალისწინებულია სწავლების მეთოდიკაში.

ჩვევის დარღვევა. როგორც სპორტსმენებისათვის, ისე მწვრთნელებისათვის აუცილებელია იმის ცოდნა, რომ ჩვევა როგორც მუშავდება, ისე ირღვევა. არის შემთხვევები, როცა სპორტსმენი გარკვეულ

პირობებში კარგავს ჩვევის შესრულების მიღწეულ დონეს და გაცილებით ცუდად ასრულებს, ვიდრე ამას ადრე აკეთებდა. საერთოდ, დადასტურებულია, რომ მოტორულ ჩვევებს დიდი სიმტკიცე ახასიათებთ. მაგალითად, ცურვის, ველოსიპედის, ან მანქანის მართვის ჩვევა მთელი სიცოცხლე რჩება ადამიანს. მიუხედავად ამისა, მოტორულ ჩვევათა აბსოლუტური უმრავლესობა დროთა განმავლობაში ირღვევა, ჰკარგავს ავტომატიზებულობას და ცუდად სრულდება, ან საერთოდ იკარგება.

ჩვევის დარღვევას თავისი ფაქტორები გააჩნია: პირველ რიგში, იკარგება ცუდად განმტკიცებული ჩვევა, რომელიც ბოლომდე არ არის საკმარისად ავტომატიზებული. შემდეგ, რთული ჩვევა უფრო ადრე ირღვევა ვიდრე მარტივი. ადრე შეძენილის რღვევა უსწრებს უფრო გვიან დაუფლებულისას (ლაპარაკია თანაბრად ავტომატიზებულ ჩვევებზე).

ჩვევის დარღვევის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორს ფსიქიკური ტრავმები წარმოადგენენ, რომლებიც საკუთარი მარცხის, ან სხვა სპორტსმენის ტრავმის აღქმით აღმოცენდნენ. მაგალითად, სპორტსმენმა დაკარგა კარგად ათვისებული ჩვევის შესრულების უნარი იმის შემდეგ, რაც შეჯიბრებაზე გამოსული კოლეგის უმძიმესი ტრავმის მოწმე გახდა. თუ რთული და ძლიერ ავტომატიზებული ჩვევა შესანარჩუნებელია რღვევის გარეშე, მაშინ აუცილებელია სისტემატური ვარჯიშობები მის სათანადო დონეზე შესანარჩუნებლად.

ვარჯიშობის ორი სახე. მოძრაობითი ჩვევის დასაუფლებლად, ან მისი რღვევის შესაჩერებლად საჭიროა ვარჯიშობა. მოვარჯიშეს მისი მრავალჯერადი გამეორება უწევს. ის იწყება ჩვევის შესახებ წარმოდგენითი სქემის შექმნიდან და გრძელდება დიდი ხნის განმავლობაში. აქ უკვე წვრთნასთან გვაქვს საქმე. გასაგებია, რომ სანამ სპორტსმენი ჩვევას სრულყოფილად დაეუფლებოდეს, ვარჯიშია საჭირო. მაგრამ დგება მომენტი, როცა ჩვევის შემუშავება პიკამდეა მისული და სპორტსმენი თავისი შესაძლებლობების მაქსიმუმს უჩვენებს, მაგრამ ის მაინც ვარჯიშობს. საკითხავია – რატომ ვარჯიშობს ის ამის შემდეგაც, როგორია ამ ვარჯიშის ბუნება?

ქართულ ფსიქოლოგიაში ერთმანეთისაგან ანსხვავებენ ვარჯიშობის ორ სახეს (ზ. ხოჯავა): ვარჯიშობას, რომელიც ჩვევის ავტომატიზებისათვის წარმოებს **ჩვევის დაუფლების** ვარჯიშობას უწოდებენ. მაგრამ ვარჯიშობა მარტო ჩვევის შეძენას არ სჭირდება, საჭიროა ჩვევის დაცვა რღვევისაგან, მისი მაღალ დონეზე შესრულების უნარის შენარჩუნება. საამისოდ გამიზნულ ვარჯიშობას „სპორტულ ფორმაში ყოფნის“ ვარჯიშობა ეწოდება. ასეთი ვარჯიშობის მეორე ფუნქციაა სპორტსმენის მუშაობისუნარიანობის გარკვეულ, დაბალ დონეზე შენარჩუნება. შეჯიბრება სპორტსმენისაგან მთელი თავისი ფსიქოფიზიკური ძალების მაქსიმალურად

მობილიზებას მოითხოვს, თანაც ამ დროს დიდძალი ენერგია იხარჯება. ადამიანს ამ მდგომარეობაში დიდხანს ყოფნა არ შეუძლია. ის უბრალოდ ვერ გაუძლებს ასეთ დაძაბულობას და გამოიფიტება. შეჯიბრების შემდეგ ის უბრალოდ მოეშვება, შესატყვისად ქვეითდება მუშაობისუნარიანობაც. ამიტომ საჭიროა ვარჯიშობის გზით მუშაობისუნრიანობის გარკვეულ დასაშვებ დონეზე შენარჩუნება, რათა ის შეჯიბრების წინა პერიოდში დაწყებული ინტენსიური ვარჯიშობით საჭირო კონდიციამდე იქნას აყვანილი.

§ 8. წვრთნის პროცესის ფსიქოლოგიური ასპექტები

სპორტსმენის წარმატება მწვრთნელის პროფესიონალიზმსა და საკუთარ აქტივობაზეა დამოკიდებული. შეჯიბრებაში გამარჯვება სპორტსმენის პაექრობაში მონაწილეობით არ იზომება. წარმატება მზადდებოდა მანამდე თვეებისა და წლების განმავლობაში ხანგრძლივი, თავდაუზოგავი წვრთნის პროცესში. შეჯიბრებაში სპორტსმენის წარმატება შეიძლება შევადაროთ აისბერგის ხილ-ულ ნაწილს მაშინ, როცა ამაში ჩადებული უდიდესი შრომა ასე აშკარად არ ჩანს.

სპორტსმენის დაოსტატების საშუალება წვრთნაა. მთავარია წვრთნის ხარისხი და არა მისი ხანგრძლივობა ან ინტენსივობა. ის, თუ რამდენად ხარისხიანად ტარდება წვრთნა, მწვრთნელის პროფესიონალიზმზეა დამოკიდებული. სპორტის ფსიქოლოგიას გააჩნია კვლევით მიღებული გარკვეული მონაცემები იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა სწარმოებდეს სპორტსმენის მომზადებაზე მუშაობა წვრთნის დაწყებამდე, წვრთნის პროცესში და მისი დამთავრების შემდეგ.

წვრთნის პროცესისათვის მზადება. მწვრთნელის პროფესიონალიზმი თავს იჩენს მაშინათვე, როგორც კი ის წვრთნის სამზადისს შეუდგება. მან გულდასმით უნდა დაგეგმოს მომავალი წვრთნის პერიპეტიები, მანამდე, სანამ სპორტსმენს, ან გუნდს გამოიყვანს სავარჯიშოდ. გეგმაში გათვალისწინემული უნდა იყოს ცალკეულ სპორტსმენთა ინდივიდუალური თავისებურებები, მათთვის წაყენებული მოთხოვნები, სეზონი, რომლის განმავლობაშიც წვრთნა უნდა ტარდებოდეს, მოსალოდნელი შეჯიბრების თავისებურება. ,,გამოკვლევებით და დაკვირვებებით დადგენილია, რომ საუკეთესო მწვრთნელები, როგორც წესი, თავიანთ სამწვრთნელო მუშაობას გეგმავენ უწვრილეს დეტალებამდე, გამოყოფენ რა გარკვეულ დროს სხვადასხვა ვარჯიშობებისა და ურთიერთქმედებებისათვის". (37, 37).

ის გარემოება, რომ მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს მუშაობის ზუსტი და კარგად მოფიქრებული გეგმა, არ გამორიცხავს შემდგომ მასში

კორექტივების შეტანას, თუ კი თავი იჩინა გაუთვალისწინებელმა გარემოებებმა (ტრავმა, მეტეოროლოგიური პირობები და სხვა).

წვრთნის პროცესის წინაშე დგას როგორც ზოგადი, ისე სპეციფიკური მოთხოვნები. ბ.კრეტის აზრით, ზოგადი მოთხოვნები შეიძლება ასე ჩამოყალიბდეს (სპეციფიკურნი სპორტის სახეების სპეციფიკიდან გამომდინარე, ცალკე განხილვას საჭიროებენ).

1. წვრთნის დროს გათვალისწინებული უნდა იყოს სპორტსმენის როგორც ფიზიკური, ისე ფსიქიკური მოთელვა, რაც საჭიროა შემდგომი დაძაბული მუშაობის წარმატებით ჩასატარებლად. თანაც სპორტსმენს უნდა შეეძლოს მოთელვა აწარმოოს მარტომ, ან ჰქონდეს ურთიერთობა გუნდის სხვა წევრებთან, რათა შეეგუოს იმ სოციალურ და ფიზიკურ გარემოს, რომელშიც შემდგომ მოუწევს საქმიანობა.

2. ყოველდღიური წვრთნები, შესაძლებლობის ფარგლებში, უნდა შეიცავდნენ რაიმე სიახლეს. არაფერია იმაზე ცუდი, როგორც ერთფეროვანი, მომაბეზრებელი წვრთნის პირობები. ადამიანს გააჩნია ბუნებრივი ლტოლვა სიახლისაკენ და ამის გაუთვალისწინებლობა სერიოზული შეცდომაა. წვრთნის პროცესში სიახლის გრძნობის გამოსაწვევად შეიძლება გამოყენებული იქნას შემდეგი სახის მიდგომები:

ა) ყოველდღიურად წვრთნის ცალკეული კომპონენტის თანმიმდევრობის შესრულება შეიძლება ვარირებდეს. მაგალითად, ერთხელ, ვიერ ჩატარდეს ვარჯიში, ხოლო შემდეგ ურთიერთქმედების სრულყოფაზე მუშაობა. შემდგომში წვრთნა ჩატარდეს საპირისპირო თანმიმდევრობით.

ბ) სპორტსმენს კვირაში ერთხელ, ან ორჯერ შევთავაზოთ ახალი ვარჯიშის ჩატარება.

გ) თუკი რაიმე მოძრაობათა კომპლექსის შესრულებაზე მუშაობისას საჭიროდ იქნა ცნობილი სიახლის ელემენტის შეტანა, საამისოდ შეიძლება თამაშის გამოყენება.

3. გათვალისწინებული ვარჯიშის დაწყებამდე მწვრთნელმა სპორტსმენებს უნდა გააცნოს წვრთნის ინტენსივობისა და ხანგრძლივობის შესახებ. როცა ახდენენ სპორტსმენის დეზინფორმირებას, ან წინასწარ არაფერს ეუბნებიან წინმსწრები მუშაობის შესახებ, მაშინ სპორტსმენთა მონდომება და ძალისხმევა დაბალია. გამოცდილი სპორტსმენებიც კი, რომლებიც იცნობენ წვრთნის მთელ პერიპეტიას, ბოლომდე არ იხარჯებიან, თუ მათ წინასწარ არ აფრთხილებენ მუშაობის ხანგრძლივობისა და ინტენსივობის შესახებ. ამიტომ მწვრთნელის დევიზი უნდა იყოს „სრული ინფორმირება“.

4. დრო, რომელიც ეთმობა მთლიანობითი მოქმედების (სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში) ან სათამაშო ურთიერთქმედების დაუფლებას, უნდა იყოს დაბალანსებული. არ შეიძლება წვრთნის დრო მხოლოდ და

მხოლოდ მთლიანობით მოქმედებებს ეთმობოდეს, ან ცალკეული მოქმედებების დაუფლებაზე იხარჯებოდეს. ცალკეული ვარჯიშები არ ამზადებს სპორტსმენს მთლიანობითი მოქმედებების დასაუფლებლად, მაგრამ წვრთნასი ცალკეულ მოძრაობებზე ვარჯიშის ჩართვა სპორტსმენს შესაძლებლობას აძლევს არა მხოლოდ სრულჰყოს ჩვევა, ან გადაწყვიტოს სპეციფიკური ამოცანები, არამედ მუშაობაში შეიტანოს მრავალფეროვნების ელემენტი.

წვრთნის საწყისი ეტაპისათვის უაღრესად მნიშვნელოვანია სპორტსმენისათვის ეფექტური ვარჯიშების შერჩევა. მართალია კრეტი, როცა წერს: „ალბათ, მწვრთნელები სხვაგან არსად არღვევენ სწავლების კანონებს ისე, როგორც ამას ვარჯიშების შერჩევასა და შედგენაში სჩადიან“ (37,38). აქ თითქმის არავითარი კანონზომიერება არ მოქმედებს. ზოგი მწვრთნელი მის საყვარელ ვარჯიშებს ახვევს თავზე ყველას, ზოგი იმას, რასაც სხვები იყენებენ. იშვიათად ვინმე თუ აქცევს ყურადღებას იმას, რომ ეს ვარჯიშები, თუნდაც ძალიან მიღებულიც, იქნება თუ არა ეფექტური ამა თუ იმ კონკრეტული სპორტსმენისათვის. ამიტომ, არც ისე იშვიათად, ვარჯიშობა იწვევს იმის საწინააღმდეგო ეფექტს, რასაც მისგან მოელოდნენ. იმისათვის, რომ ვარჯიშობას მაქსიმალური უკუგება ჰქონდეს, ის არ უნდა არღვევდეს ფსიქოლოგიაში დადასტურებულ ზოგიერთ კანონზომიერებას. მაგალითად, მწვრთნელმა აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს ჩვევის ტრანსპოზიციის ან ინტერფერენციის ფაქტორი, ერთფეროვანი მუშაობით გამოწვეული მოყირჭების ფენომენი და ა.შ.

§ 9. წვრთნის რაციონალურად ორგანიზაციის საკითხები.

სპორტის ფსიქოლოგიას გააჩნია მთელი რიგი ექსპერიმენტული კვლევით მიღებული მონაცემი, რომელთა გათვალისწინება ღირებულია წვრთნის პროცესის რაციონალურად ორგანიზებისათვის. კერძოდ:

1. შესაძლებლობის ფარგლებში ჩართული უნდა იყოს დასაუფლებელი ჩვევის, ან მოძრაობათა კომპლექსის ზუსტი ელემენტები. სპეციალური გამოკვლევებით ნაჩვენები იქნა, რომ სპორტსმენების მიერ კოორდინაციის დასაუფლებლად შეზღუდული რაოდენობის ვარჯიშების გამოყენება მხოლოდ უმნიშვნელოდ ზრდიდა რთული მოძრაობითი ჩვევების შესრულების სრულყოფას. „სპორტის უმეტეს სახეებში ვარჯიშობისას გამოყენებული უნდა იქნას სვადასხვა ვარჯიშების მთელი გამა. არ არის გამართლებული, როცა მწვრთნელი თავზე ახვევს სპორტსმენს ერთ, ან ორ მის საყვარელ ვარჯიშს და მასზე ამუშავებს მომქანცველად. ამ პრინციპის უგულვებელყოფას მივყევართ ისეთი ვარჯიშების გამოყენებამდე, რომლებიც არა თუ ხელს არ უწყობენ სპორტსმენს წარმატების მიღწევაში,

არამედ აბნელებს მათ ურთიერთქმედებებს რეალურ სათამაშო სიტუაციებში. (37.38)

2. სამწვრთნელო მუშაობის პროცესში საჭიროა ვარჯიშების თანდათანობით ისე მოდიფიცირება, რომ საბოლოოდ მოხდეს სტრესული, შეჯიბრებისეული სიტუაციის მოდელირება. მაგალითად, ფეხბურთში მეკარის ვარჯიში უნდა იწყებოდეს ხელის შეშლის გარეშე კარში დარტყმით. ამ მოქმედების საკმაოდ დაუფლების შემდეგ უნდა იქნას დაწყებული კარში დარტყმა ხელშემშლელი პირობების არსებობისას (მეკარის დაფარვა სხვა ფეხბურთელებით). ზუსტად ასევე, კალათბურთელი თავდაპირველად უნდა ვარჯიშობდეს კალათში ბურთის თავისუფლად გდებაზე. მისი დაუფლების შემდეგ უნდა შემოვიდეს კალათში ტყორცნისას ხელისშემშლელი ფაქტორი.

ამავე პრინციპით სტრესორებად შეიძლება სხვა ფაქტორებიც იქნას გამოყენებული. მაგალითად, დაღლის ფაქტორი.

3. იმის შემდეგ, რაც ვარჯიშის გზით საჭირო მოქმედებების დაუფლების პროცესი საკმაოდ წინ წავა, შემოტანილი უნდა იქნას შეჯიბრების ელემენტები. „სტრესი, სიახლე და შეჯიბრების ელემენტი ხელს უწყობენ სპორტსმენის აქტივობისა და ვარჯიშის შესრულების მოტივაციის ამაღლებას. შემოქმედებითად მოაზროვნე მწვრთნელს შეუძლია მრავალი გზის გამონახვა ჩვეულებრივ ვარჯიშობაში შეჯიბრების ელემენტის ჩასართავად“ (37, 40). ისიც შემჩნეულია, რომ ჩვეულებრივი წვრთნის დროს სპორტსმენები სიამოვნებით ეჯიბრებიან ერთმანეთს და სადაც ეს შესაძლებელია, თავიანთ მომავალ მოწინააღმდეგესაც კი.

4. სპორტსმენს ზუსტი წარმოდგენა უნდა ჰქონდეს ვარჯიშობის მნიშვნელობასა და როლზე შეჯიბრებაში. ამაში კი სპორტსმენს სჭირდება დახმარება, რათა კარგად გააცნობიეროს კავშირი კონკრეტულ ვარჯიშებსა და იმ მოქმედებებს შორის, რომლებშიც ისინი ჩაერთვებიან. მწვრთნელები ხშირად ფიქრობენ, რომ სპორტსმენმა ისედაც იცის, თუ რისთვის ასრულებს ამა თუ იმ ვარჯიშს. ეს აზრი მცდარია და საკითხისადმი ასეთი მიდგომა ხელს არ უწყობს ვარჯიშობისადმი სპორტსმენის აქტიურ დამოკიდებულებას.

5. ვარჯიშობა უნდა ითვალისწინებდეს შეჯიბრებისეულ სიტუაციებს. ამასთან ვარჯიშობის დროს უნდა ხდებოდეს არა მხოლოდ თამაშის სენსორული და პერცეპტული ელემენტების გავარჯიშება, არამედ ფსიქოლოგიური სტრესის მოდელირებაც. „მწვრთნელი, რომელიც სპორტსმენს ისეთ ვარჯიშებს ურჩევს, რომლებშიც შეჯიბრებისაგან განსხვავებულ სიტუაციებში რეაქციის სრულყოფა ხდება, ტყუილუბრალოდ ხარჯავს როგორც თავის, ისე სხვის დროს“ (37,40).

6. ძალიან ეფექტურია სპორტსმენების მონაწილეობა წვრთნის

დაგეგმვაში და საჭირო ვარჯიშების შერჩევაში. დადასტურებულია, რომ ასეთ დროს გამოცდილი სპორტსმენებიც სიამოვნებით ვარჯიშობენ. არც ისე იშვიათად, გონიერი სპორტსმენები საყურადღებო შენიშვნებს აწვდიან მწვრთნელს ვარჯიშების ცალკეული მოდიფიკაციების, წვრთნის დაგეგმვისა და წვრთნის პროცესის ცალკეული კომპონენტების ერთ მთლიანობაში გასაერთიანებლად. საქმე ისაა, რომ ხშირად სპორტსმენმა მწვრთნელზე არანაკლებ იცის თავისი შესაძლებლობების შესახებ.

§ 10. წვრთნის ჩატარების ძირითადი პრინციპები

ფსიქოლოგიური გამოკვლევებით დადგენილი იქნა რიგი კანონზომიერებებისა, რომელთა გამოყენება სასარგებლოა საწვრთნელო მუშაობაში. მწვრთნელისათვის ღირებულია სამი უმნიშვნელოვანესი მომენტის გათვალისწინება: **სპორტსმენის მუშაობის ინტენსივობა, ხარისხი და ხანგრძლივობა.** დადგენილია წვრთნის პროცესის სამივე კომპონენტის ჩატარების პრინციპები.

მოთელვის მნიშვნელობა. ფსიქოლოგიური თვალთახედვით, დაძაბული წვრთნის წინ მიზანშეწონილია მოთელვის ჩატარება. სპეციალურ მოთელვას შეუძლია დადებითი ფსიქოლოგიური ეფექტის გამოწვევა. საყურადღებოა ის გარემოება, რომ სპორტსმენებისათვის, რომელთაც სჯერათ მოთელვის საჭიროებისა, მას მართლაც დიდი სარგებლობა მოაქვს. ის ხელს უწყობს წვრთნის პროცესისათვის სპორტსმენის შემზადებას.

წვრთნის ორგანიზება. წვრთნა უნდა იყოს კარგად ორგანიზებული და ხორციელდებოდეს საქმიან ატმოსფეროში. ყოველი სპორტსმენი უნდა გრძნობდეს, რომ ყველაფერი, რაც მან უნდა გააკეთოს, მწვრთნელს წინასწარ აქვს გათვლილი და რომ აქ იმპროვიზაცია არ არის მოსალოდნელი. ეს კი სპორტსმენს ვარჯიშობის სერიოზულად ჩატარების საჭიროების რწმენას უნერგავს.

წვრთნის ტემპი და რიტმი. მწვრთნელი ყურადღებას უნდა აქცევდეს წვრთნის საერთო ტემპსა და რიტმს. მოთელვა უზრუნველყოფს წვრთნისადმი სპორტსმენის აკლიმატიზაციას. წვრთნის დაწყებიდან მატულობს მუშაობის ტემპი, შემდეგ კი დგება ტემპის შესუსტების პერიოდი. მერე შეიძლება სპორტსმენის გარკვეული თვისების ჩამოყალიბებაზე ვარჯიშის ჩატარება. მცდარია ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების ჩატარება წვრთნის დაწყებისთანავე. ვარჯიში რომ ნამდვილად პროდუქტული იყოს და შეეძლოს სპორტსმენის ორგანიზმში შესაფერისი ცვლილების გამოწვევა, მას (ვარჯიშს) უნდა ახლდეს ერთგვარი გადატვირთვა, დაძაბვა, რომელიც გამოიწვევს მოვარჯიშეში დაღლილობის განცდას. ამიტომ ასეთი ვარჯიშის ჩატარება წვრთნის საწყის სტადიაზე არ არის გამართლებული.

წახალისება და დასჯა. წახალისება და დასჯა ცნობილი პედაგოგიური ხერხებია, წვრთნის დროს საჭიროა მისი გონივრული გამოყენება. როგორც სპეციალისტები აღნიშნავენ, მწვრთნელს გაცნობიერებული უნდა ჰქონდეს ის გარემოება, რომ აღსაზრდელები მას განუწყვეტლივ აკვირდებიან და ყურადღებას აქცევენ მის ჟესტებს, მიმიკას და პოზასაც კი, რომ არაფერი ვთქვათ რეპლიკებზე. ამით ისინი მსჯელობენ მწვრთნელის განწყობილებაზე, როგორც კონკრეტული სპორტსმენის, ისე წვრთნის საერთო მიმდინარეობის შესახებ. ამიტომ ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს მწვრთნელის რეაქციებს სპორტსმენთა საქმიანობის მიმართ. სპეციალისტების აზრით, მწვრთნელი ძალიან ხშირად არ უნდა ერეოდეს სპორტსმენის საქმიანობაში შექების თუ დაწუნების სახით. მის ხშირ რეაქციებს ის შედეგი მოსდევს, რომ მოვარჯიშენი სულ იმის მოლოდინი იქნებიან, თუ რას იტყვის მწვრთნელი და ამდენად არ უმუშავდებათ საკუთარი მოქმედების სისწორის შეფასების უნარი. ცხადია, არავინ უარყოფს იმას, რომ საჭიროა სპორტსმენის წახალისება, როცა ის წარმატებით მუშაობს და შენიშვნის მიცემა, როცა ცუდად ასრულებს დავალებას. მაგრამ ეს უნდა ხდებოდეს ზომიერად, დროის გარკვეული ინტერვალებით. სპორტსმენს კი, რომელმაც შენიშვნა მიიღო უნდა მიეცეს დრო შეცდომის გამოსასწორებლად. არ არის გამართლებული მყისვე ახალი შენიშვნის მიცემა.

მწვრთნელის ყურადღება მოვარჯიშისადმი. ზევით შევეხეთ სპორტსმენისათვის მწვრთნელის ხშირი რეაგირების უმართებულობას. ეს სრულებითაც არ ნიშნავს იმას, რომ მწვრთნელმა სულ არ გაიხედოს მოვარჯიშეებისაკენ. პირიქით, დადასტურებულია, რომ სპორტსმენის წარმატება ვარჯიშში ბევრადაა დამოკიდებული იმაზე, თუ მწვრთნელი რამდენად ხშირად აქცევს ყურადღებას და რამდენად დროულად უსწორებს მას დაშვებულ შეცდომებს, მწვრთნელი რომ მოვარჯიშეს შეხედავს და ჩერე სხვაზე გადაინაცვლებს, ეს იმას ნიშნავს, რომ ვარჯიში ნორმალურად მიმდინარეობს. ამას მწვრთნელი ხშირად უნდა აკეთებდეს. არ ვარგა მხოლოდ შეფასებითი ხასიათის ხშირი რეაქციები.

ამასთან საჭიროა დროზე ჩარევა თუ სპორტსმენი ერთიდაიგივე შეცდომას ხშირად უშვებს. ღონისძიება მათ აღმოსაფხვრელად დროზე უნდა იქნას მიღებული, რათა ისინი არ გაფიქსირდნენ. სპორტსმენებს სჭირდებათ ყურადღება, მაგრამ ის უნდა იყოს კონკრეტული, პროფესიული, რომელიც გამოიყენება წვრთნის კრიტიკულ მომენტებში, მაგრამ არ მიიღებს განუწყვეტლივ კმაყოფილების თუ უკმაყოფილების გამოხატვის სახეს. მწვრთნელის კონსტრუქციული ჩარევა სპორტსმენის ვარჯიშში განსაკუთრებით საჭიროა წვრთნის დასაწყისში, როცა ჩვევის დაუფლება ესესაა იწყება და გავარჯიშებას ჯერ კიდევ ბევრი აკლია.

წვრთნა და სპორტსმენის შემეცნებითი აქტივობა. ვარჯიშობის დამთავრება არ ნიშნავს, რომ სპორტსმენის დამოკიდებულება წვრთნისადმი მაშინათვე წყდება. წვრთნის პროცესს თან ახლავს სიტყვიერი ინფორმაცია და მის ბაზაზე აღმოცენებული ინტელექტუალური მუშაობა (გააზრება, მიგნება, ჰიპოთეზი). მთელი მიღებული ინფორმაცია კარგად უნდა იყოს ათვისებული. ამას სჭირდება დრო აღქმულის გასამეორებლად და ასათვისებლად. თუ წვრთნის პროცესი არ მთავრდება შესრულებული მუშაობის სიტყვიერი შეფასებით, მაშინ ვარჯიშის შედეგი ნაკლებეფექტური იქნება. „ნებისმიერი კვალიფიკაციის სპორტსმენებს უნდა ვასწავლოთ როგორც შეგნებულ, გონიერ ადამიანებს და არა როგორც რობოტებს. თუ ამის შესაძლებლობა არსებობს, სასურველია ვიდეოჩანაწერების ერთობლივი განხილვის პრაქტიკაში დანერგვა. წვრთნის შედეგებს აფასებს მწვრთნელი, ან მისი თანაშემწე“ (37, 42).

მომდევნო ვარჯიშის დაგეგმვა. ცხადია, მწვრთნელს ვარჯიშობები წინასწარ აქვს დაგეგმილი. თანაც ახალი ვარჯიშობა წვრთნის დამთავრებისთანავე უნდა იგეგმებოდეს. „ცხელ გულზე“ კარგად ჩანს ჩატარებული წვრთნის დადებითი და უარყოფითი მხარეები. ვლინდება ცალკეული სპორტსმენების დადებითი და უარყოფითი პიროვნული თვისებები. მომავალი წვრთნის გეგმაში ყველაფერი ეს გათვალისწინებული უნდა იქნას. ასე დაგეგმილი წვრთნები უაღრესად ეფექტურია.

იდეომოტორული წვრთნის მნიშვნელობა ჩვევის შემუშავებაში. სპეციალურმა გამოკვლევებმა უჩვენეს, რომ ჩვევის შემუშავებისათვის უაღრესად ღირებულია ე.წ. იდეომოტორული წვრთნა. ცნობილია, რომ თუ ადამიანი წარმოიდგენს სხეულის სხვადასხვა ნაწილებს, სამეტყველო ორგანოებს, ან მოიაზრებს მათთან დაკავშირებულ მოვლენებს, მას უჩნდება შეუმჩნეველი, უნებური მოძრაობები, რომელთაც იდეომოტორულ მოძრაობებს უწოდებენ. გამოირკვა, რომ დასაუფლებელ ჩვევაში შემავალი მოძრაობების წარმოდგენა აუმჯობესებს მათ ჩვევაში გაერთიანების პროცესს, იდეომოტორული წვრთნის დროს სპორტსმენებს ავალებენ გონებაში წარმოიდგინონ ის მოძრაობები, რომლებიც დასაუფლებელ ჩვევაში შედიან, კიდევ უკეთესი, თუ ისინი დროდადრო წარმოთქვამენ კიდეც შესასრულებელი მოქმედების ელემენტებს. კარგია, თუკი ხანდახან დავავალებთ მათ წარმოიდგინონ თუ როგორ ასრულებენ ამ მოძრაობებს, ან მათ კომპლექსებს სხვა, კარგად დასპეციალებული სპორტსმენები. მთავარია შესასწავლი მოქმედების მოტორული კომპლექსები და მათი წარმოდგენები ერთმანეთს დაუკავშირდნენ. მრავალრიცხოვანი ექსპერიმენტებით დადასტურებულია იდეომოტორული წვრთნის ეფექტურობა. ასე მაგალითად, ლაბორატორიულ პირობებში 10 საწვრთნელო მეცადინეობის შემდეგ მოძრაობის სისწრაფე ჩვეულებრივი წვრთნისას

გაიზარდა 17,5%-ით, ხოლო ანალოგიური წვრთნის იდეომოტორულთან შეხამებით მიღწეული იქნა სისწრაფის ზრდა 28,4%-ით. ანალოგიური შედეგები იქნა მიღებული სპორტის მრავალ სახეში. ბ. კრეტი, რომელიც განსაკუთრებით უსვამს ხაზს იდეომოტორული წვრთნის მნიშვნელობას, მიუთითებს მის შემდეგ ღირებულ მახასიათებლებზე.

1. იდეომოტორული წვრთნა ხელს უწყობს მოძრაობის უფრო სწრაფ დაუფლებას, ვიდრე მათი მხოლოდ აღქმა.

2. თუმცა შემჩნეულია, რომ მხოლოდ იდეომოტორული წვრთნა არ გვაძლევს ჩვევის დაუფლების სწრაფ ეფექტს, ვიდრე ფიზიკური ვარჯიში, მაგრამ ორივეს ოპტიმალური შეხამება იძლევა გაცილებით უკეთეს შედეგს, ვიდრე მხოლოდ ფიზიკური ვარჯიში.

3. იდეომოტორული წვრთნა ძალიან ეფექტურია ჩვევის დაუფლების ადრეულ საფეხურზე, მაგრამ ის არ უნდა იყოს ხანგრძლივი პროცესი (არ უნდა აღემატებოდეს 5 წუთს).

4. იდეომოტორული წვრთნა ყველაზე ეფექტურია რთულ კომბინირებულ მოძრაობათა კომპლექსების დაუფლების დროს. ძალიან ეფექტურია მისი გამოყენება ტანვარჯიშში, ფიგურული სრიალის ილეთების დასაუფლებლად და სპორტის რიგ სხვა სახეებში. მაგრამ იქ, სადაც ფიზიკური ძალის, ან გამძლეობის განვითარებაა საჭირო, იდეომოტორულ წვრთნას შედეგი არ მოაქვს.

თვით იდეომოტორული წვრთნის ეფექტურობა იზრდება იმისდა კვალობაზე, თუ რამდენად ხშირად იყენებს მას სპორტსმენი. მაგრამ თუ მწვრთნელი არ ავალებს სპორტსმენებს მის გამოყენებას, ისინი დამოუკიდებლად ვერც მიხვდებიან მის მნიშვნელობას.

თავი V

სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადების ფსიქოლოგიური საფუძვლები

§ 1. ტაქტიკური მომზადების ცნება.

საერთოდ, ტაქტიკას ეძახიან მიზნის მისაღწევად საჭირო მეთოდების, ხერხებისა და საშუალებების ერთობლიობას, რომელიც წინასწარ არის შემუშავებული. ცხადია, სპორტსმენის სანუკვარი მიზანია შეჯიბრებაში გამარჯვება, რაც მოითხოვს საამისოდ საჭირო გეგმის შემუშავებას. **სპორტში ტაქტიკა ესაა შეჯიბრების პირობების შესაფერისი ტექნიკური ხერხებისა და ფსიქიკური ზემოქმედების საშუალებების ერთობლიობა, რომლითაც უნდა იხელმძღვანელოს საბაექროდ გასულმა სპორტსმენმა.** ტაქტიკური მომზადება გულისხმობს, სპორტსმენს განუვითარდეს მოვლენათა მსვლელობის განჭვრეტის, სიტუაციაში მოსალოდნელი ცვლილებების გამოცნობის და მასზე რეაგირების უნარი. ამა თუ იმ გადაწყვეტილების მიღებისას სპორტსმენს უნდა შეეძლოს უაღრესად სწრაფად შეამჩნიოს მოწინააღმდეგის ძლიერი მხარე, რათა თავი დაიცვას და სუსტი მხარეც, რათა გამოიყენოს ის.

შეჯიბრების ტაქტიკა შეჯიბრების პროცესში არ იქმნება. ის წინასწარ არის შემუშავებული მწვრთნელთან ერთად. ტაქტიკა უნდა შეიცავდეს სპორტსმენის მოქმედების სქემას და დროთა განმავლობაში სპორტსმენი ამის მიხედვით უნდა ვარჯიშობდეს. ტაქტიკა არ შეიძლება იყოს უკიდურესად მყარი და გაფიქსირებული, არამედ უნდა წარმოადგენდეს მოქმედების დინამიურ სქემას, რომელშიც ყოველთვის შეიძლება ცვლილების შეტანა, თუკი ამას შეჯიბრების პროცესში წამოჭრილი, მაგრამ ადრე გაუთვალისწინებელი ვითარება მოითხოვს.

შეჯიბრების ტაქტიკის შესამუშავებლად დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების დონის გათვალისწინებას. კიდევ ბევრი რამაა მხედველობაში მისაღები, რისი რეალიზებაც ხდება სპორტის კონკრეტულ სახეებში ტაქტიკის შემუშავების დროს. სპორტის სხვადასხვა სახეში ტაქტიკას განსხვავებული თავისებურებები გააჩნია. იგი შედარებით მარტივია სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში, სადაც მოწინააღმდეგესთან უშუალო კონტაქტს არა აქვს ადგილი (ტანვარჯიში, ხტომები, ტყორცნები და სხვა). უფრო რთული და ძნელად შესამუშავებელია ორთაბრძოლების ტაქტიკა. ყველაზე

ძნელი მაინც სპორტის გუნდურ სახეებში გამოსაყენებელი ტაქტიკის შემუშავებაა. აქ მხედველობაშია მისაღები როგორც საკუთარი, ისე მოწინააღმდეგე გუნდის მრავალი წევრის მონაცემი.

რამდენადაც შეჯიბრების ტაქტიკა არის სპორტსმენის მოქმედების დინამიური სქემა, რომელიც ექსტრემალურ სიტუაციებში ცვლილების სასწრაფოდ შეტანის შესაძლებლობას გულისხმობს, ამდენად როგორც მის შემუშავებაში, ისე განხორციელებაში წამყვანი ფსიქოლოგიური ფაქტორებია. სპორტში ტაქტიკური მოქმედება წარმოადგენს სპორტსმენის კომპლექსურ ქცევას, რომელიც საჭიროებს აღქმის, აზროვნების, მეხსიერების, წარმოსახვის, ემოციების, ნებისყოფის აქტიურ მონაწილეობას. უფრო სწორად, ისინი ისე უნდა იქნენ დარეგულირებული, რომ საშუალება მიეცეს სპორტსმენს ოპტიმალურად ასახოს შეჯიბრების სიტუაცია, სწრაფად მონახოს მოქმედების სწორი გადაწყვეტა და მთელი თავისი ფსიქოლოგიური შესაძლებლობები ჩააქსოვოს შეჯიბრში. ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ფსიქიკური პროცესების მნიშვნელობაზე საუბარი იქნება ქვევით.

§ 2. სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადების დაგეგმვისა და განხორციელების ფსიქოლოგიური თავისებურებანი.

სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადება შეჯიბრებამდე საკმაოდ ადრე იწყება. ამიტომ საჭიროა მისი გულდასმით დაგეგმვა და მის საფუძველზე მზადება. მოქმედების დაგეგმვა ადამიანის საქმიანობის ნებისმიერ სფეროში ემყარება საჭირო ინფორმაციას, რომელთა გათვალისწინების გარეშე გეგმის შედგენა უაზრობაა. ასეა სპორტშიც. სპორტსმენის შეჯიბრებისათვის მზადების ტაქტიკური გეგმა საჭიროებს სამი სახის მონაცემს:

1. სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების დონე,

2. ანალოგიური მონაცემები მოწინააღმდეგის შესახებ,

3. ინფორმაცია შეჯიბრების ადგილისა და პირობების შესახებ. რაც უფრო მდიდარია ეს ინფორმაცია, მით უფრო სრულყოფილი ტაქტიკის შემუშავებაა შესაძლებელი.

აღნიშნული მონაცემებიდან მწვრთნელმა ძალიან კარგად იცის (ყოველ შემთხვევაში უნად იცოდეს) პირველი პუნქტი - საკუთარი სპორტსმენის შესაძლებლობები. დანარჩენი ორი მოპოვებული უნდა იქნეს, როგორც ტაქტიკის შედგენამდე, ისე მის შემდეგაც. სანამ შეჯიბრება დაიწყებოდეს, ტაქტიკაში ყოველთვის შეიძლება ცვლილებების შეტანა. მოსალოდნელი მოწინააღმდეგის მიერ წინანდელ შეჯიბრებაში ნაჩვენებ შედეგზე დაყრდნობა

ყოველთვის არ შეიძლება. არ არის გამორიცხული, რომ ის ახლა უკეთესად იყოს მომზადებული.

შეჯიბრების ტაქტიკას მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს სპორტის სახეობა. თვით ერთი რიგის სპორტის სახეებშიც ის განსხვავებულია. შეუძლებელია ჭიდაობაში და ფარიკაობაში ერთნაირი ტაქტიკური გეგმით მოქმედება, თუმცა ორივეგან ორთაბრძოლებთან გვაქვს საქმე. მით უფრო განსხვავებულია იგი სპორტის სათამაშო სახეებისათვის. გუნდურ სახეებში ტაქტიკა გარდა გუნდის საერთო ტაქტიკური მოქმედების გეგმისა, უნდა ითვალისწინებდეს ცალკეული რგოლებისა და ხაზების მოქმედებასა და ურთიერთმოქმედებას. მიუხედავად ამისა, არსებობს რიგი მონაცემებისა, რომლებიც სჭირდება ტაქტიკის შემუშავებას სპორტის ყველა სახეში. ასეთებია:

1. შეჯიბრების მიზნებისა და ამოცანების დადგენა. პირველ რიგში, უნდა გაირკვეს, თუ რისი მიღწევა გვსურს (პირველი ადგილი, სხვა საპრიზო ადგილი, თუ შეჯიბრებაში მონაწილეობა გამოცდილების შეძენის მიზნით).

2. მოწინააღმდეგის ფიზიკური, ტაქტიკური, ტექნიკური, ფსიქოლოგიური მომზადების ძლიერი და სუსტი მხარეების გამორკვევა.

3. მოსალოდნელი შეჯიბრების პირობები (ადგილი, სიმაღლე ზღვის დონიდან, კლიმატური პირობები, სასაათო ზოლი, მსაჯობა და სხვათა გათვალისწინება).

4. მეორე და მესამე პუნქტის მონაცემებიდან და საკუთარი სპორტსმენის შესაძლებლობებიდან გამომდინარე, იმ მოსალოდნელი სიძნელეებისა და დაბრკოლებების გათვალისწინება, რომლებიც ტაქტიკური გეგმის განხორციელებას შეიძლება წინ გადაეღობონ.

5. საბოლოოდ გამოკვეთა იმ გზებისა და საშუალებებისა, რომლებითაც შეიძლება შეჯიბრებაში წარმატების მიღწევა.

6. შეჯიბრების დროს ტაქტიკაში შესაძლო ცვლილებების საორიენტაციო გეგმის შემუშავება.

ითქვა, რომ შეჯიბრებისათვის შემუშავებული ტაქტიკური მოქმედების გეგმა არის დინამიური სქემა, რომელშიც შესაძლებელია, საჭიროების შემთხვევაში ცვლილებების შეტანა. წინასწარ ყველაფრის გათვალისწინება ძნელია. კარგი, თუ გეგმის შესრულება რაიმე სერიოზულ წინააღმდეგობას არ წააწყდება, მაგრამ ყოველთვის ასე არ ხდება და ზოგჯერ გაუთვალისწინებელი დაბრკოლებები იჩენს თავს. თუ ამ დროს სპორტსმენმა ტაქტიკაში შესატყვისი ცვლილება არ შეიტანა, მარცხიც გარდუვალი იქნება. ამიტომაა, რომ შეჯიბრების ტაქტიკური გეგმა ალბათური ხასიათისაა და მწვრთნელიც და სპორტსმენიც მას სწორედ ასე უნდა განიხილავდნენ. სპორტის ზოგ სახეში, მაგალითად,

ორთაბრძოლებში შეჯიბრების დროს სიტუაციები მოულოდნელად და სწრაფად იცვლებიან. ამ ცვლილებების წინასწარ გათვალისწინება ყოველთვის როდია შესაძლებელი. სიძნელე კიდევ იმაშია, რომ სპორტსმენს მოულოდნელ დაბრკოლებაზე რეაგირებისათვის ძალიან ცოტა დრო რჩება. სწორედ ეს ბადებს სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების მაღალი დონის საჭიროებას.

თავისი სპორტსმენის შეჯიბრებაში გამოსვლის ტაქტიკას მოწინააღმდეგე მხარეც ამუშავებს. ისიც დროულად ადგენს ტაქტიკას, ვარჯიშობს მასზე შეჯიბრებისათვის მზადების პერიოდში. მწვრთნელის მოვალეობაა, შესაძლებლობის ფარგლებში, მოიპოვოს ინფორმაცია ამის შესახებ. სრული ინფორმაციის მიღება ძნელია, ამიტომ მწვრთნელის გამჭრიახობაზეა დამოკიდებული, თუ რამდენად მოახერხებს ის მოწინააღმდეგის შესაძლო ტაქტიკური ჩანაფიქრის გამოცნობას და დასახავს მისი ნეიტრალიზების საშუალებებს. შეჯიბრების ბედს ზოგჯერ მწვრთნელთა პაექრობა წყვეტს. ეს განსაკუთრებით თვალშისაცემია სპორტის გუნდურ სახეებში. ამგვარად, ტაქტიკური მოქმედების დაგეგმვისათვის საჭიროა:

1. მოწინააღმდეგის ტაქტიკური ჩანაფიქრის შესახებ ინფორმაციის მოპოვება. ეს შეიძლება მოხდეს როგორც შეჯიბრებამდელ პერიოდში, ისე მის მსვლელობაში. მაგალითად, ფეხბურთში შეჯიბრების დროს მოწინააღმდეგის მიერ მოულოდნელი სათამაშო სქემის შემოთავაზებისას ტაქტიკაში ცვლილების შეტანა ხდება ფეხბურთელთა შეცვლით, ან შესვენებისას მწვრთნელის დარიგებით. ამის გაკეთება უფრო ძნელია ორთაბრძოლის ისეთ სახეებში, სადაც შესვენებას ადგილი არა აქვს. მაგრამ აქაც იყენებენ ისეთ საშუალებებს, როგორიცაა: კარნახი, გამხნევება და სხვა.

2. საკუთარი ტაქტიკური ჩანაფიქრის შენიღბვა სხვადასხვა ხერხების გამოყენებით. ფეხბურთელთა გუნდი საკონტროლო მატჩში ან ეროვნული ჩემპიონატის მორიგ მატჩში, რომელიც წინ უძღოდა საერთაშორისოს, არ ხსნის თამაშის იმ ტაქტიკურ სქემას, რომლითაც გადამწყვეტ პაექრობაში აპირებს გამოსვლას. ეს იმიტომ, რომ ასეთ თამაშებს შეიძლება მოწინააღმდეგე გუნდის წარმომადგენელი ადევნებდეს თვალყურს.

3. შეჯიბრების პროცესში აღმოცენებული ცალკეული ტაქტიკური ამოცანების განუწყვეტელი ცვლა. ისინი შეჯიბრების პროცესში აღმოცენდებიან. ზოგიერთი მათგანი სართო ტაქტიკური მონახაზის შეცვლას არ საჭიროებს, მხოლოდ უნდა მოხდეს მათზე ოპტიმალური რეაგირება. მაგრამ არის შემთხვევები, როცა ადრე შემუშავებული ტაქტიკური გეგმა სერიოზული ცვლილების შეტანას საჭიროებს. ეს ყველაზე ძნელი განსახორციელებელია და სპორტსმენი სწორედ ასეთ მოსალოდნელ

სიტუაციებზე უნდა ვარჯიშობდეს.

ტაქტიკური გეგმის მიხედვით სპორტსმენი საკმაო ხანს გადის წვრთნას. ამ დროს მას უმუშავდება ჩვევათა რიგი, რომლებიც დიდად დაეხმარება მას დროისა და ენერგიის მცირე დანახარჯებით მიაღწიოს წარმატებას. უაღრესად მნიშვნელოვანია სიტუაციის სწრაფი შეფასებისა და სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარის გამომუშავება, რაც სპორტსმენისაგან მაღალგანვითარებულ ოპერატიულ აზროვნებას მოითხოვს (აქედან ცნება — „მოაზროვნე სპორტსმენი“). ამიტომ დიდი მუშაობაა ჩასატარებელი სპორტსმენის ტაქტიკური აზროვნების განსავითარებლად. ამისათვის გვთავაზობენ შემდეგ რეკომენდაციებს (53):

1. წინასწარ დათქმული სიგნალის მიხედვით ერთი ტაქტიკური მოქმედებიდან მეორეზე სწრაფად გადასვლა. სიგნალი შეიძლება იყოს მხედველობითი, სმენითი, ან მოხდეს გარკვეული შეკიბრებისეული სიტუაციის „გათამაშება“.

2. საერთო ტაქტიკური გეგმიდან ისეთი მომენტების გამოყოფა, ან ისეთი ექსტრემალური სიტუაციების შექმნა, საიდანაც სწორი გამოსავალი თვითონ სპორტსმენმა უნდა იპოვოს, სხვისი დახმარების გარეშე. მაგალითად, მძლეოსნის მიერ დისტანციის 2/3-ის გავლა გრაფიკის მიხედვით, ხოლო 1/3 — სიტუაციის გათვალისწინებით, თვითონ დაფაროს დამოუკიდებლად.

3. სწორი ტაქტიკური გადაწყვეტილების სწრაფად მიღების მიზნით სპეციალური ამოცანების შერჩევა და მათზე ვარჯიშობა, რომლებშიც გათვალისწინებული იქნება სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების დონე. განსაკუთრებული ყურადღება მოულოდნელობის ელემენტებს უნდა მიექცეს.

4. საწვრთნელი და ამხანაგური შეკიბრებების ჩატარება ისეთ მოწინააღმდეგეებთან, რომლებიც საგრძნობლად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან სიძლიერით, სტილით და ბრძოლის ხერხებით. ასეთი წვრთნა მით უფრო საჭიროა მაშინ, როცა ჯერ კიდევ არ არის ზუსტად გარკვეული მომავალი მოწინააღმდეგე, ან საჭიროა შერკინებათა სერიის გავლა და მოსალოდნელია სხვადასხვა ტაქტიკით მომქმედ სპორტსმენებთან (გუნდებთან) შეხვედრა.

5. ტაქტიკური აზროვნების განსავითარებლად შეკიბრების, როგორც წვრთნის ერთ-ერთი მეთოდის გამოყენება, რაც ხელს უწყობს შეკიბრებისეული გამოცდილების შეძენას. ეს კი სპორტსმენის ტაქტიკური დაოსტატების საფუძველი.

6. სპორტსმენის ტაქტიკური მოქმედების შედეგების სისტემატური განხილვა და კრიტიკული ანალიზი. ყურადღება უნდა გამახვილდეს არა მხოლოდ შეცდომებზე, არამედ წარმატებაზეც. მოკლედ, სპორტსმენმა უნდა იცოდეს თავისი გამოსვლის ძლიერი და სუსტი მხარეები.

7. სპეციალისტები მიუთითებენ, რომ სპორტსმენის მიერ დღიურის წარმოება არის ტაქტიკური მომზადების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კომპონენტი. ის მას საშუალებას აძლევს გამოიმუშაოს თვითანალიზის, დაკვირვების ჩვევა და ამით ხელი შეუწყოს ექსტრემალურ სიტუაციებში სწრაფი რეაგირებისა და თავისი ქცევის ნებისმიერად რეგულირების უნარის შეძენას.

ყოველივე ეს გვიჩვენებს, თუ რამდენად სერიოზული მუშაობა უწევს მწვრთნელს თავისი აღსაზრდელის ტაქტიკური დაოსტატებისათვის საჭირო ფსიქიკური უნარებისა და თვისებების განსავითარებლად.

§3. სპორტში გამოყენებული ტაქტიკის სახეები.

სპორტში განასხვავებენ შეჯიბრების ტაქტიკის სამ სახეს: **ინდივიდუალურს, ჯგუფურს და გუნდურს (კოლექტიურს).** თითოეული მათგანი სპორტის გარკვეულ სახეობა-ჯგუფებს მოუსადაგება და ამდენად, ყოველ მათგანს თავისი სპეციფიკა გააჩნია.

ინდივიდუალური ტაქტიკა. არის სპორტის რიგი სახეებისა, რომლებშიც მუშავდება სპორტსმენის შეჯიბრებაში მონაწილეობის ინდივიდუალური ტაქტიკა. ასეთი ტაქტიკა მუშავდება სპორტის ისეთი სახეებისათვის, რომლებშიც სპორტსმენს შეჯიბრების დროს მხოლოდ საკუთარი ძალებით შეუძლია წარმატების მიღწევა, ხოლო მწვრთნელის, ან კოლეგების მხრივ დახმარების მიღების შესაძლებლობა გამორიცხულია. ინდივიდუალური ტაქტიკა გამოიყენება სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში: რბოლები, ცურვა, ხტომები, ტყორცნები და ა.შ. აქ ტაქტიკის შემუშავებისას მხედველობაში მიიღება აქამდე მიღწეული შედეგები (რეკორდები), მონაწილეთა შესაძლებლობები. მაგრამ გადამწყვეტი სიტყვა თვითონ სპორტსმენმა უნდა თქვას თავისი სპორტული მომზადების დონით.

ინდივიდუალურ ტაქტიკას დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტის ისეთ სახეებში, როგორიცაა: ჭიდაობა, კრივი, ფარიკაობა, ჩოგბურთი (ინდივიდუალური გამოსვლისას), და სხვა. აქ სპორტსმენს უშუალოდ მოწინააღმდეგესთან უხდება შერკინება და ამიტომ შეუძლია გამოიყენოს მისი სუსტი მხარეები და გაითვალისწინოს ძლიერი მონაცემები. როცა ორი სპორტსმენი ერთმანეთს ებრძვის, ფსიქოლოგიურ ზემოქმედებას მეტი გასაქანი აქვს, ვიდრე მაშინ, როცა ის მარტო დამოუკიდებლად გამოდის შეჯიბრებაზე. გავიხსენოთ, როგორ მრისხანე განცხადებებს აკეთებენ პროფესიული კრივის ოსტატები მსოფლიო პირველობის წინ (როგორ ჩაგდებს ერთ-ერთი მათგანი ნოკაუტში მეორეს დროზე ადრე). ასეთი განცხადებების არსი ისაა, რომ ფსიქოლოგიური ზემოქმედება მოახდინოს მოწინააღმდეგეზე და გამოიწვიოს მასში შიშის, თავის ძალებში დაურწმუნებლობის განცდა.

ჯგუფური მოქმედების ტაქტიკა. უფრო რთული და ძნელია ტაქტიკის შემუშავება შეჯიბრებაში ერთად მონაწილე ადამიანთა მცირე ჯგუფებისათვის (წყვილები ჩოგბურთში, მაგიდის ჩოგბურთში და ა.შ.) და გუნდის ე.წ. მიკროჯგუფებისათვის. სპორტის გუნდურ სახეებში (ფეხბურთი, კალათბურთი, რაგბი და სხვა) არის სპორტსმენთა კარგად შეთამაშებული რგოლები, რომელთა კარგი თამაში ხშირად გამარჯვების ფაქტორი ხდება. მაგალითად, ფეხბურთში არის კარგად შეთამაშებული ორი თავდამსხმელი ან ნახევარდამცველი და თავდამსხმელი. კიდევ უფრო ძლიერ ძალას წარმოადგენენ ნახევარდამცველი და ორი თავდამსხმელი. გუნდში შეიძლება ბევრი მსგავსი კომბინაცია არსებობდეს. ასეთი მიკროჯგუფები გუნდის ძირითად დამრტყმელ ძალას წარმოადგენენ. მწვრთნელმა ტაქტიკაში უნდა გაითვალისწინოს არა მხოლოდ მათი მოქმედების სქემა, არამედ ასეთი ჯგუფების გუნდის სხვა წევრებთან ურთიერთქმედებაც. კიდევ მეტი, კონკრეტული შეჯიბრების წინ გუნდის სათამაშო ტაქტიკაში აუცილებლად უნდა იქნას გათვალისწინებული მოწინააღმდეგის ასეთივე კარგად შეთამაშებული რგოლების ნეიტრალიზების საშუალებები.

ბევრ გუნდშია ასეთი მცირე ერთმანეთს შეწყობილი რგოლები, რომლებიც ძალიან უწყობენ ხელს გუნდის წარმატებას. მკვლევარები მიუთითებენ, რომ გუნდის რამდენიმე წევრის შეთამაშების მაღალი დონე არ არის დროის ფაქტორი. ე.ი. მთავარია არა იმდენად ის, თუ რამდენი თამაში ჩაატარეს ერთად, არამედ მათი ფსიქოლოგიური შეთავსებადობა, ურთიერთსიმპათიები და სპორტის ამ სახისათვის საჭირო ფსიქოფიზიკურ მონაცემთა ერთგვაროვნება.

გუნდური (კოლექტიური) ტაქტიკა. ყველაზე რთულია გუნდებისათვის თამაშის ტაქტიკის შემუშავება. მთავარი სიძნელე გაპირობებულია იმით, რომ ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში ბევრი სპორტსმენის მონაცემების ცოდნაა საჭირო და გასათვალისწინებელი. მდგომარეობას კიდევ უფრო ართულებს ის გარემოება, რომ გუნდი არ არის მის შემადგენლობაში მყოფ მოთამაშეთა მონაცემების უბრალო ჯამი. იგი მთლიანობითი სახის დინამიური წარმონაქმნია, რომელმაც ერთ თამაშში შეილება წარმატებას მიაღწიოს, მეორეში კი უფერულად გამოვიდეს. ხშირად გუნდის ერთი, ან ორი წევრის უფერული თამაში იწვევს გუნდის მარცხს. გუნდურ ტაქტიკაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოწინააღმდეგე გუნდის საშიში მოთამაშეების ნეიტრალიზების საშუალებების ძიებას.

სპორტის გუნდური სახეებისათვის თამაშის ტაქტიკის შემუშავება უდაოდ ძნელია, მაგრამ აქ არის საყურადღებო ხელშემწყობი ფაქტორიც. გუნდების შეჯიბრება, როგორც წესი, რამდენიმე ტაიმისაგან შედგება და

შესვენებისას მწვრთნელს ადრე შემუშავებულ ტაქტიკურ ჩანაფიქრში, თუ ის არ ამართლებს, შეუძლია ცვლილების შეტანა. რამდენჯერ ვყოფილვართ მოწმე იმისა, თუ როგორ გაუმჯობესდა გუნდის თამაში თუნდაც ერთი მოთამაშის დროული შეცვლით. ასევე, ხშირად მკვეთრად უმჯობესდება გუნდის თამაში მეორე ტაიმში შესვენებისას მწვრთნელის მიერ ტაქტიკურ სქემაში ცვლილების შეტანის შემდეგ.

სპორტსმენებზე ძლიერ ზემოქმედებას ახდენს რწმენა იმისადმი, რასაც მათ მწვრთნელი არიგებს, იმ ცვლილებების გათავისება, რაც მწვრთნელმა განახორციელა. ასეთი რწმენა გუნდის ყველა მოთამაშეს ერთნაირად განაწყობს სათამაშოდ, რაც მიულწეველია მაშინ, როცა ყველა თავისებურად აფასებს სიტუაციას და ისე მოქმედებს.

მწვრთნელის როლი შეჯიბრების ტაქტიკის შემუშავებაში. შეჯიბრების ტაქტიკის განხორციელება სპორტსმენის საქმეა, მაგრამ მის შემუშავებაში წამყვანი მაინც მწვრთნელია. სპორტსმენი ტაქტიკურ მომზადებას მწვრთნელის ხელმძღვანელობით გადის. ტაქტიკის შემუშავება მწვრთნელის პრეპოგატივაა იმიტომ, რომ მას საამისოდ მეტი ცოდნა და გამოცდილება გააჩნია, ვიდრე სპორტსმენს. ჯერ ერთი, მან თავისი აღსაზრდელის ყველა მონაცემი იცის და მათ უფრო ობიექტურად აფასებს, ვიდრე თავად სპორტსმენი. ის იცნობს სათანადო ლიტერატურას, აქვს შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მომზადების და შეჯიბრებაში გაყვანის გამოცდილება. შეჯიბრებისათვის მზადების პერიოდში მას უფრო ხელეწიფება მოწინააღმდეგის შესახებ საჭირო ინფორმაციის მოპოვება, ვიდრე რიგით სპორტსმენს. მწვრთნელები ხშირად ესწრებიან იმ შეჯიბრებებს, რომლებშიც მისი მომავალი მოწინააღმდეგეები მონაწილეობენ, ეცნობიან მათ შესახებ მასმედიით გავრცელებულ ინფორმაციას და რაც მთავარია, მათ ამ ზღვა მასალის გადამუშავება ყველაზე კარგად შეუძლიათ.

ეს ყველაფერი უდაოა, მაგრამ განსაკუთრებით საჭიროა მწვრთნელთა ყურადღების გამახვილება ერთი საყურადღებო საკითხისადმი, ესაა სპორტსმენთა მონაწილეობა შეჯიბრების ტაქტიკის შემუშავებაში. დასამალი როდია, რომ ზოგჯერ ტაქტიკურ ჩანაფიქრს სპორტსმენი (სპორტსმენები) ისე ღებულობს, როგორც გარედან თავზე მოხვეულ დოგმას, რომლის შესრულებაც მას მხოლოდ ევალება. უნდა იყოს კი პირიქით, იგი ტაქტიკის შემუშავებაში აქტიურად უნდა მონაწილეობდეს, იცნობდეს მის ყველა დეტალს და, რაც ყველაზე მთავარია, ის უბრალოდ მწვრთნელის დავალებას კი არ უნდა ასრულებდეს, არამედ **უნდოდეს** იმ ჩანაფიქრის შესრულება, რომლის შემუშავებაში თვითონ მონაწილეობდა. როცა საქმე გუნდის ტაქტიკის ამგვარ შემუშავებას ეხება, მაშინ ლაპარაკობენ **კოლექტიურ გადაწყვეტილებაზე**. გუნდის ყველა წევრს უნდა **უნდოდეს** მათი მონაწილეობით შემუშავებული ტაქტიკური ჩანაფიქრის

შესრულება. ეს ფსიქოლოგიური ფაქტორი უაღრესად მნიშვნელოვანია ტაქტიკის შემუშავებისა და განხორციელებისათვის.

§ 4. სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადების საფეხურები.

სპორტსმენის ტაქტიკური მზადების პროცესიდან შეიძლება გამოვყოთ სამი საფეხური.

პირველი საფეხური იწყება იმის შემდეგ, რაც სპორტსმენი საკმაოდაა მომზადებული ფიზიკურად, ტექნიკურად და ფსიქოლოგიურად. ტაქტიკა ყოველთვის შეჯიბრებისთვისაა გათვლილი (წვრთნას გააჩნია არა ტაქტიკა, არამედ მეთოდიკა). ამიტომ, როგორც ითქვა, მის შემუშავებას სჭირდება გარკვეული ინფორმაცია მოწინააღმდეგისა და შეჯიბრების პირობების შესახებ. სანამ სპორტსმენი ტექნიკურად არ არის მომზადებული, არც ტაქტიკაზე ზრუნვაა საჭირო. როცა მწვრთნელი ჩათვლის, რომ მის აღსაზრდელს უკვე შეუძლია შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღება, მან მის ტაქტიკურ მომზადებაზეც უნდა იზრუნოს. პირველი საფეხური ტაქტიკის შემუშავებაში არის სპორტსმენისათვის იმის გაცნობიერება, თუ რა შესაძლებლობები გააჩნია მას (ამის შესახებ მწვრთნელმა გაცილებით მეტი იცის, ვიდრე სპორტსმენმა), როგორია მისი მოწინააღმდეგე და ამ მონაცემთა ფონზე როგორ უნდა ჩაატაროს მან შეჯიბრება. მაგრამ ეს ჯერ მხოლოდ თეორიული კონსტრუქციაა და საჭიროა სპორტსმენის მიერ მისი ათვისება.

მეორე საფეხური აქედან იწყება და ის საჭიროებს ჩაფიქრებული ტაქტიკური სქემის განსახორციელებლად სპორტსმენის წვრთნას. ის ძირითადად ემთხვევა შეჯიბრებისათვის მზადების პერიოდს და მის შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს. მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს თუ რა დროიდან დაიწყოს სპორტსმენის შეჯიბრებისწინა წვრთნა და ტექნიკურის პარალელურად ტაქტიკური მომზადებაც ძალაში შედის. მანვე უნდა გათვალოს თუ წვრთნის აღებული ტემპით სპორტსმენის ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადების დონე როდის მიაღწევს პიკს. პიკი კი შეჯიბრების დაწყების პერიოდს უნდა დაემთხვეს. თუ შეჯიბრების დაწყების დროისათვის ეს პიკი ჯერ კიდევ არ არის მიღწეული, სპორტსმენი, მთელ თავის შესაძლებლობებს ვერ გამოავლენს და ეს იმიტომ, რომ მისი ფსიქოფიზიკური ძალები ჯერ კიდევ არ არიან სათანადოდ მობილიზებულნი. არც ის ვარგა, როცა სპორტსმენის მომზადების პიკი ადრე მიიღწევა, ვიდრე შეჯიბრება დაიწყებოდეს. სპორტსმენს თავისი ფსიქოფიზიკური ძალების შესაძლებლობის უკიდურეს ზღვარზე მობილიზებულ მდგომარეობაში დიდხანს გაჩერება არ შეუძლია. ასეთ უკიდურეს დაძაბულობას უსათუოდ მოჰყვება მოშვებულობის პერიოდი,

რაც შეჯიბრებაში შედეგების გაუარესებას იწვევს. ამიტომ მწვრთნელის პროფესიონალიზმზეა დამოკიდებული შეჯიბრებისათვის მზადების ოპტიმალური დროის შერჩევა.

ტაქტიკური მომზადების მესამე საფეხურის უმთავრესი ნიშანია შეჯიბრებისათვის შემუშავებული ტაქტიკური სქემის პრაქტიკული გამოცდა. შემუშავებულია ტაქტიკური მოქმედების სქემა, სპორტსმენი ამ სქემით გადის წვრთნას, მაგრამ იმუშავებს კი ეს ტაქტიკა რეალური შეჯიბრების დროს? ხომ არ არის რაიმე გამორჩენილი? არის თუ არა ის საკმარისად დახვეწილი? ამის გაგების შესაძლებლობას იძლევა სპორტსმენის წვრთნა შეჯიბრებასმიახლოებულ ან უშუალოდ საამისოდ დაგეგმილ პაექრობებში.

მწვრთნელს შეუძლია შექმნას საკმაოდ რთული სიტუაციები, რომლებიც სპორტსმენის მომზადების დონეს საკმაოდ კარგად წარმოაჩენს, განსაკუთრებით კი იმას, თუ როგორია მისი ფსიქოლოგიური მომზადება. ძალიან კარგია შეჯიბრების წინა პერიოდში სპარინგ პარტნიორებთან შეხვედრები. ეს შეიძლება იყოს ამხანაგური შეხვედრები რომელიმე ქვეყნის სპორტსმენებთან, მონაწილეობა ეროვნულ ჩემპიონატებში (მსოფლიო და ოლიმპიური თამაშების წინ).

აქ ერთ გარემოებას უნდა გაესვას ხაზი. ამხანაგურ შეჯიბრებას და სპარინგ პარტნიორებთან შეხვედრებს მაშინ აქვს ღირებულება, როცა სპორტსმენი შეჯიბრებაში მთელ თავის შესაძლებლობებს ავლენს. არადა, ხშირად ასეთ შეხვედრებში ისინი ძალიან არ იტვირთავენ თავს და უფრო სუსტად მოქმედებენ, ვიდრე შეუძლიათ. ამიტომ სპორტსმენებმა უნდა იცოდნენ, რომ ამ კონკრეტულ შეჯიბრებაში წარმატება წყვეტს ნაკრებში მათი მოხვედრის ბედს, ჩემპიონატში მონაწილეობის საკითხს. შეიძლება სხვა მოტივაციებიც იქნას მოშველიებული. მთავარია, სპორტსმენს ჰქონდეს მთელი თავისი შესაძლებლობების გამოვლინების მოტივაცია.

რეკომენდაციები მწვრთნელისადმი, ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე მწვრთნელებს შეიძლება მივცეთ შემდეგი რეკომენდაციები:1. შეჯიბრებისათვის ტაქტიკურ მზადებას საფუძველი ეყრება სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების პერიოდში. ის, თუ რამდენადა აქვს სპორტსმენს განვითარებული ოპერატიული აზროვნება, ნებისყოფა, რამდენად ძლიერია მოტივაცია, როგორია მისი ფსიქიკური მუშაობისუნარიანობა და ემოციური მდგრადობა, განაპირობებს ტაქტიკური ჩანაფიქრის განხორციელების შესაძლებლობას. ტაქტიკა სპორტსმენის შესაძლებლობებზე უნდა იყოს მორგებული და არა პირიქით, სპორტსმენი ტაქტიკაზე. ამიტომ წვრთნის პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მის ფსიქოლოგიურ მომზადებას.

2. ტაქტიკის შემუშავების პროცესში მწვრთნელმა უნდა მოიპოვოს

რაც შეიძლება ამომწურავი და თანაც უახლოესი ინფორმაცია მოწინააღმდეგის შესახებ. მასში მოცემული უნდა იყოს ცნობები არა მხოლოდ მისი სპორტული შესაძლებლობების შესახებ, არამედ პიროვნულ თვისებებზეც. ზოგიერთი ასეთი მონაცემი შეიძლება გამოყენებული იქნას მოწინააღმდეგეზე ფსიქოლოგიური ზემოქმედებისათვის ან შენი სპორტსმენის „გასაბრაზებლად“, რათა ის მაქსიმალურად განეწყოს საბრძოლველად.

3. ტაქტიკის ყველა დეტალს უნდა იცნობდეს სპორტსმენი. კიდევ მეტი, ის აქტიურად უნდა მონაწილეობდეს მის შემუშავებაში. მწვრთნელმა მას განუწყვეტლივ უნდა შთააგონოს, რომ მათ მიერ შემუშავებული ტაქტიკა არის მხოლოდ მოქმედების დინამიური სქემა, რომელშიც, შეკიბრების პროცესში, ახალი ფაქტორის ჩართვის კვალობაზე, დამოუკიდებლად მოუწევს ცვლილების შეტანა. თუ სპორტსმენს ასეთი განწყობა არ ექნება და შეცვლილ სიტუაციაში უცვლელად გაჰყვება ადრე შემუშავებულ ტაქტიკურ ჩანაფიქრს, უსათუოდ დამარცხდება.

ძალიან კარგია, თუ მწვრთნელი მიანიშნებს სავარაუდო ცვლილებებზე, რომლებიც შეიძლება საჭირო გახდეს შეკიბრების დროს.

4. საჭიროა დროდადრო სპორტსმენის ჩაყენება შეკიბრებისეულ სიტუაციებში და რაც უფრო ახლოვდება პაექრობის დრო, მით უფრო აუცილებელია ამის გაკეთება, თანაც რაც უფრო ხშირად, მით უკეთესი.

ყველაზე კარგია სერიოზულ შეკიბრებებში მონაწილეობის მიღება. მაგალითად, ეროვნულში — საერთაშორისოს წინ, სასურველია შესაკიბრებლად ისეთი სპორტსმენის ან გუნდის არჩევა, რომელიც მოქმედების (თამაშის) სტილით მოსალოდნელ მოწინააღმდეგეს ჰგავს.

5. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს სპორტსმენის მოტივაციის გაძლიერებას. ამისათვის გამოყენებული უნდა იქნას როგორც იდეოლოგიური ზემოქმედების საშუალებები (შესვლდრები საზოგადოების წარმომადგენლებთან, ქვეყნის ხელმძღვანელ პირებთან, დადებითი ინფორმაციის გავრცელება მასმედიის საშუალებით), ისე მატერიალური წახალისება და ა.შ.

სპორტსმენი უნდა გრძნობდეს, რომ შეკიბრებაში გამარჯვება აამაღლებს მის სოციალურ სტატუსს, რომ ის თავისი წარმატებით ხალხის პატივისცემას დაიმსახურებს.

თავი VI

სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების აქტუალური საკითხები

§ 1. ფსიქოლოგიური მომზადების მნიშვნელობა

სპორტსმენის სრულყოფილად დაოსტატებისათვის ფსიქოლოგიური მომზადების საჭიროების აღიარებას დიდი ისტორია არა აქვს. მეოცე საუკუნის შუა ხანებამდე სპორტული დაოსტატების ძირითად კომპონენტებად ითვლებოდა სპორტსმენის ფიზიკური და ტექნიკური მომზადება. მიაჩნდათ, რომ რაკი სპორტი ფიზიკური ძალების გამოცდაა, ისინი სპორტსმენს სათანადოდ უნდა ჰქონდეს განვითარებული. მერე ამათ მიემატა სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადება, რაც გამოწვეული იყო როგორც ეროვნული, ისე საერთაშორისო შეჯიბრებების მომრავლებით. მასში მონაწილე სპორტსმენთა სიმრავლემ და მათ მიერ ზოგიერთი ტაქტიკური ხერხების გამოყენების ეფექტურობამ დაბადა სპორტსმენთა ტაქტიკური მომზადების სჭიროება.

სპორტის მასობრიობამ, განსაკუთრებით ოლიმპიადების დიდმა პოპულარობამ, სპორტი აქცია ადამიანთა საქმიანობის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს სახედ. თანაც ის საგრძნობლად გაახალგაზრდავდა. ნაკლები ცხოვრებისეული და სპორტული გამოცდილების მქონე ახალგაზრდათა დიდი რაოდენობა ჩაერთო სპორტში. ცხადი გახდა, რომ სპორტის უაღრესი პოპულარობის ფონზე სპორტსმენთა მიერ მაღალი შედეგის მისაღწევად მარტო ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება არ კმარა, რომ ამ საქმეში, როგორც წვრთნის, ისე განსაკუთრებით შეჯიბრების პროცესში დიდ როლს თამაშობენ ფსიქოლოგიური ფაქტორები. ამიტომ საჭირო შეიქმნა როგორც ცალკეული სპორტსმენების, ისე გუნდების ფსიქოლოგიური მომზადებისათვის ყურადღების მიქცევა. სპორტსმენის მომზადებაში ფსიქოლოგიური კომპონენტის გამოყენება იმდენად ნაყოფიერი აღმოჩნდა, რომ დღეს განვითარებული ქვეყნების სპორტსმენთა წვრთნა ფსიქოლოგიური მომზადების გარეშე უნაყოფოდ მიაჩნიათ.

საბჭოთა კავშირში, სადაც სპორტს დიდი ყურადღება ექცეოდა, სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური მომზადების საჭიროების შესახებ პირველი გაუბედავი განცხადება ორმოცდაათიანი წლების ბოლოს გაკეთდა. შემდგომში ამ პრობლემამ საყოველთაო ყურადღება დაიმსახურა მთელ მსოფლიოში. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების პრობლემა ამდენად აქტუალური აღმოჩნდა, რომ 1985 წელს გამოსულ ერთ-ერთ გამოკვლევაში უკვე ლაპარაკია იმაზე, რომ დღეს სპორტსმენთა შეჯიბრება არის არა სპორტსმენების ფიზიკურ შესაძლებლობათა გამოცდა, არამედ ის იქცა პიროვნებათაშორისო შეჯიბრებად.[1] პიროვნება და მისი ფორმირების გზები და საშუალებები თანამედროვე ფსიქოლოგიის უაღრესად აქტუალური საკითხია.

პიროვნებები მოქმედებენ საზოგადოებაში, პიროვნებები პაექრობენ სპორტშიც. ცხადია ისიც, რომ ყოველი სპორტსმენი, სანამ ის შეჯიბრებაზე გავიდოდეს, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ყალიბდება სპორტსმენ-პიროვნებად. იგი, როგორც პიროვნება ამოქმედებს თავის ფსიქოფიზიკურ შესაძლებლობებს შეჯიბრებაში წარმატების მისაღწევად და ის, თუ რამდენად წარმატებული იქნება მისი მცდელობა, გაპირობებულია იმით, თუ როგორ პიროვნებად ჩამოყალიბდა ის.

სპორტსმენი მოქმედებს როგორც მთლიანი პიროვნება და როცა ის მოწინააღმდეგესთან საპაექროდ გამოდის, ახდენს ყველა მის ხელთ არსებული ფსიქიკური რესურსების მობილიზებას და იყენებს მათ გამარჯვების მისაღწევად. ისინი იმდენადაა ერთმანეთს გადაჯაჭვული, რომ შეულებელიც კია იმის დადგენა, თუ სად და როდის ამოქმედდნენ შემეცნებითი პროცესები, ემოციები, ნებისყოფითი აქტები. მაგრამ შესწავლის მიზნით მათი ცალ-ცალკე, თუნდაც მოკლე დახასიათება უდაოდ საჭიროა, რაც ქვემოთ (თავი IX) უფრო ვრცლად იქნება განხილული.

წვრთნის ფსიქოლოგიური არსი. სპორტული ქცევა არის მოძრაობათა კომპლექსების მიზანმიმართული გამოყენება მოწინააღმდეგესთან პაექრობაში. ამ მოძრაობებს აზრიან ქმედებად ხდის და მიზანმიმართულ ქცევად აქცევს ადამიანის ფსიქიკის ისეთი გამოვლინებები, როგორიცაა: მოთხოვნილებები, მოტივაცია, შემეცნებითი პროცესები, ემოციები, ნებისყოფა. მათი მონაწილეობის გარეშე სპორტში გამოყენებული მოძრაობები აზრს დაკარგავდა.

ადმიანის ფსიქიკის ბუნებრივი მდგომარეობა აქტივობაა, რომელიც შესასრულებელი საქმის სიძნელის კვალობაზე სხვადასხვა ინტენსივობით ვლინდება. რაც უფრო ძნელი შესასრულებელია დასახული ამოცანა, მით

1. В.П. Некрасов Н.А. Худадов и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва 1985.

უფრო დიდია ადამიანის ფსიქიკური დაძაბულობა. უაღრესად დაძაბულია ის სპორტში. მძიმე შრომითი საქმიანობის დროსაც ადამიანს შეუძლია შეისვენოს და ეს დრო გამოიყენოს ძალთა მოსაკრებად ან აქტივობის გაგრძელების გზების მოსაფიქრებლად. შეჯიბრების დროს სპორტსმენი ამ სიკეთესაც მოკლებულია. მთელი შეჯიბრების განმავლობაში მისი ფსიქიკური ძალები მაქსიმალურად უნდა იყოს მობილიზებული და დაძაბული. ასეთი დაძაბვის გამოწვევას და დასაშვებ ფარგლებში შენარჩუნებას, მის დარეგულირებას ცოდნა უნდა. ასეთი ცოდნა უნდა ჰქონდეს მწვრთნელსაც და სპორტსმენსაც.

შეჯიბრებაში ნაჩვენები შედეგი სპორტული საქმიანობის გვირგვინია. მანამდე კი კოლოსალური შრომაა დახარჯული სწავლებისა და წვრთნის სახით. თავიდანვე უხეში, სპორტის არჩეული სახისათვის მიუსადაგი ფსიქოფიზიკური ძალები ისე უნდა გაიწვრთნან, ისე უნდა განვითარდნენ და სპორტულ თვისებად ჩამოყალიბდნენ, რომ სპორტსმენის შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღება იყოს შესაძლებელი. ეს კი სპორტსმენის გეგმაზომიერი ფსიქოლოგიური მომზადების გზით მიიღწევა.

§ 2. ფსიქოლოგიური მომზადების ასპექტები

სპორტში ფსიქოლოგიური მომზადების ცნება ორ კომპონენტს მაინც შეიცავს, ესენია: **სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება და მწვრთნელის ფსიქოლოგიური მომზადება.** სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება, თავის მხრივ, იყოფა შემდეგ ეტაპებად: 1. **ხანგრძლივი წვრთნის პროცესისათვის ფსიქოლოგიური მომზადება, 2. შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის სართო ფსიქოლოგიური მომზადება, 3. კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადება, 4. სპორტსმენის ფსიქიკური მდგომარეობის კორექცია საპასუხისმგებლო შეჯიბრების დასკვნით ეტაპზე, მისი ფსიქოლოგიური დაცვის გაუმჯობესების მიზნით.**

სპორტის ფსიქოლოგიის უმთავრესი საკითხი მაინც სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადებაა: **სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება ესაა — ფსიქოლოგიურ-პედაგოგიური პროცესი, რომლის დროსაც ადგილი აქვს ახალგაზრდის სპორტისთვის საჭირო ფიზიკურ მონაცემთა გეგმაზომიერ განვითარებას და სპორტსმენში დადებითი პიროვნული თვისებების ფორმირებას.** მართალნი არიან ის ავტორები, რომლებიც თვლიან, რომ სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების ბუნებრივი შედეგია **სპორტული ხასიათის ჩამოყალიბება.**

წვრთნის ხანგრძლივი და შრომატევადი პროცესი საჭიროებს სპორტსმენში საქმისადმი **დადებითი განწყობის** შემუშავებას. მას უნდა **უნდოდეს** წვრთნა, მთელ ძალებს უნდა აქსოვდეს მასში. მაგრამ დასაწყისში, რამდენიმე მეცადინეობის დროს სპორტსმენის აქტივობა ჯერ კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ მომავალშიც შეინარჩუნებს საქმისადმი ასეთ დამოკიდებულებას. ამიტომ საჭიროა წვრნისადმი დასაწყისში ჩამოყალიბებული დადებითი განწყობის **გაფიქსირება.** როცა ადამიანს რაიმე საქმიანობის მიმართ განწყობა გაუფიქსირდება, ის მას მოთხოვნილებად გადაექცევა. როცა სპორტსმენსაც გაუფიქსირდება წვრთნისადმი დადებითი განწყობა, ის მას მოთხოვნილებად გადაექცევა და არა თუ ივარჯიშებს ისე როგორც საჭიროა, არამედ უდიდეს ფიზიკურ და ფსიქიკურ დატვირთვასაც აიტანს. მაგრამ სანამ ეს მოხდება, სპორტსმენს უნდა გამოვუმუშაოთ და შევუნარჩუნოთ სპორტში მოლვაწეობის მოტივაცია. ადამიანის გაცნობიერებული ნებისმიერი ქცევის საფუძველი მოტივია. ასეა აქაც, თუ სპორტული წვრთნა წარიმართა სათანადო მოტივაციის საფუძველზე, მაშინ ჩავარდნებს არ ექნება ადგილი. მას თანდათანობით გაუფიქსირდება მისი საქმიანობისადმი დადებითი განწყობა და წვრთნის პროცესში შეფერხებას ადგილი არ ექნება.

სპორტული წვრთნა, გარდა საჭირო ფსიქიკური პროცესების (აღქმა, ყურადღება, აზროვნება, ნებისყოფა და სხვა) განვითარებისა, უდაოდ უწყობს ხელს სპორტსმენში დადებითი პიროვნული თვისებების ჩამოყალიბებას, ისეთებისა, როგორიცაა: ხასიათის სიმტკიცე, შეუპოვრობა, ამტანობა, დასახული მიზნისათვის მტკიცედ ბრძოლა, მეგობრობა და მრავალი სხვა. ნამდვილ სპორტსმენს ეს მაღალი ადამიანური თვისებები აუცილებლად სჭირდება. ისინი კი მას უყალიბდება ხანგრძლივი წვრთნის პროცესში, ვლინდება და კიდევ უფრო სრულყოფილი ხდება შეჯიბრების დროს. ამგვარად, სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების არსი ისაა, რომ ის ახდენს ახალგაზრდის ძირითადი პიროვნული თვისებების ფორმირებას და ამით ხელს უწყობს სპორტული ხასიათის ჩამოყალიბებას. აქ ფსიქოლოგიური ცოდნის გამოყენების მნიშვნელობა იმაშია, რომ ხანგრძლივი წვრთნის პროცესში საჭირო ხდება სპორტსმენის სულიერი მდგომარეობის მართვა. ძნელია ადამიანი წლების განმავლობაში იყოლიო ერთნაირად აწეულ ფსიქიკურ მდგომარეობაში. ბევრ ცხოვრებისეულ სიამოვნებაზე უარის თქმა და წვრთნის პროცესში წამოჭრილი სიძნელეები გავლენას ახდენენ სპორტსმენის სულიერ მდგომარეობაზე. ადგილი აქვს რყევებს. ფსიქიკური (ფიზიკურისაც) აქტივობის დაქვეითებას. სპორტსმენს სწორედ ამ დროს უნდა დახმარება, რათა დაქვეითება ჩავარდნად არ გადაექცეს, რათა მან აღიდგინოს აქტივობის ადრინდელი დონე. გამოსავალი ისაა, რომ საჭიროა მას შეუმუშავდეს მყარი განწყობა თავისი საქმიანობის

გაგრძელების საჭიროებისადმი, მთელი დატვირთვით წვრთნის ჩატარების აუცილებლობისადმი.

მოტივისა და განწყობის როლი სპორტსმენის დაოსტატებაში. სპორტსმენის მომზადება ახალგაზრდის სპორტში პროდუქტიული საქმიანობისათვის მზადების ხანგრძლივი პროცესი. ისიც ცნობილია, რომ სპორტული მზადების მიზანი შეჯიბრებაში მისი მონაწილეობის მიღებაა. მაგრამ დამწყებმა სპორტსმენმა ჯერ არ იცის რა მოელის შორეულ პერსპექტივაში, წინ კი ხანგრძლივი და მძიმე სამუშაოა. სპორტული დაოსტატების ამ სიმძიმეს ყველა ვერ იტანს. ამიტომ ზოგიერთი თავს ანებებს წვრთნას. ფსიქოლოგიური მომზადების უმნიშვნელოვანესი ასპექტია სპორტსმენში წვრთნის რეჟიმის ატანის განწყობის შემუშავება. განწყობა კი მით უფრო მტკიცეა, რაც უფრო ძლიერია ქცევის მოტივი. მოტივი კი თავის მხრივ, მოთხოვნილების სიძლიერეზეა დამოკიდებული. ახალგაზრდას უნდა სურდეს გახდეს სპორტსმენი. ამას კი სხვადასხვა მოტივი უდევს საფუძვლად. ყველა მათგანი სპორტსმენს სპორტული საქმიანობისადმი ძლიერ განწყობას უნდა უქმნიდეს.

თავდაპირველად ძლიერია უახლესი მოტივის ბაზაზე აღმოცენებული წვრთნისადმი დადებითი განწყობა. ასეთი მოტივი შეიძლება იყოს: სპორტის პრესტიჟულობა, ახლობლების დაინტერესება, მწვრთნელის შექება, კარგი ფიზიკური მონაცემები და ა.შ. ახალგაზრდა ძლიერი განწყობის გარეშე ვერ შეძლებს მრავალგვარი სიამოვნების მიღების შესაძლებლობებით სავსე ახალგაზრდული ცხოვრების წვრთნის მკაცრი მოთხოვნებისადმი დამორჩილებას. ფსიქოლოგიურად ახალგაზრდისათვის ამ პერიოდის სიამოვნებებზე (სეირნობა, გართობა,სანახაობებზე დასწრება და მრავალი სხვა) უარის თქმა არანაკლებ ძნელია, ვიდრე მძიმე ფიზიკური და სულიერი დატვირთვის ატანა, რასაც წვრთნის დროს აქვს ადგილი. რეალურად სპორტსმენმა ერთსაც უნდა გაუძლოს და მეორესაც. ამიტომ სპორტული დაოსტატების პროცესი წარმატებით მაშინ მიდის წინ, როცა სპორტსმენად გახდომის განწყობა ძლიერია და წვრთნა მისი გავლენის ქვეშ მიმდინარეობს. ასეთი განწყობები სპორტსმენის სპორტული საქმიანობისადმი დამოკიდებულებების სახით იჩენს თავს.

სპორტული წვრთნისადმი დამოკიდებულების საფეხურები. სპორტსმენის წვრთნისადმი დამოკიდებულების ფორმირების ორ საფეხურს გამოყოფენ. პირველ საფეხურზე წვრთნისადმი უწყვეტი დადებითი განწყობის შენარჩუნებაში სპორტსმენს გარეშე დახმარება სჭირდება. ასეთები შეიძლება იყვნენ: მშობლები, ამხანაგები და პირველ რიგში, მწვრთნელი. მას სჭირდება საქმიანობის მოტივის გაძლიერება რჩევით, დარიგებით, წაქეზებით. ასეთი მუშაობა სისტემატურად უნდა ტარდებოდეს,

რათა სპორტსმენმა წვრთნისადმი ინტერესი არ დაკარგოს. ამ საფეხურზე სპორტსმენი **გარედან მართვადია.** მაგრამ დროთა განმავლობაში, იმის შემდეგ, რაც მას ჩამოუყალიბდება საკმაოდ მყარი მოტივაცია, განუვითარდება სპორტული ხასიათი, ის ნაკლებად ან სულ არ დაემორჩილება წვრთნის ხელშემშლელ ფაქტორთა ზემოქმედებას. ამ დროს სპორტსმენი დამოუკიდებლად ახერხებს წინააღმდეგობების დაძლევას და წარმატებით მიიწევს დაოსტატების უმაღლესი საფეხურისაკენ. ამ საფეხურზე სპორტსმენი **თვითმმართვადი** ხდება. ამიტომაცაა, გამოჩენილი სპორტსმენები ისე დატვირთვით ვარჯიშობენ, ისე ღვრიან ოფლს, როგორც მათზე ახალბედები და ზოგჯერ მათზე უფრო ინტენსიურადაც კი ვარჯიშობენ.

იმისათვის, რომ სპორტსმენები თვითმართვადი გახდნენ, საჭიროა შეუმუშავდეთ მთელი რიგი სახის დამოკიდებულებები სპორტული საქმიანობისადმი.

§ 3. სპორტული საქმიანობისადმი დამოკიდებულების სახეები.

წვრთნისადმი დადებითი დამოკიდებულების შემუშავება. სპორტსმენის მზადება მრავალპლანიანია, აქედან გამომდინარე, ის მრავალმხრივი დამოკიდებულების და შესატყვისად, მრავალფეროვანი განწყობის შემუშავებას მოითხოვს. ამათგან ერთ-ერთი უმთავრესია **სპორტული ცხოვრებისადმი დადებითი განწყობა.** თავიდანვე დამწყებმა სპორტსმენმა როდი იცის იმ უდიდესი ფიზიკური და ფსიქიკური დატვირთვის შესახებ, რაც მას მოელის. მას ეს სიძნელე უეცრად არ უნდა დაატყდეს თავს. ის მწვრთნელისგან ინფორმირებული უნდა იყოს ამის შესახებ. მას წინასწარ უნდა შეუმუშავდეს დადებითი განწყობა მოსალოდნელი მძიმე დატვირთვისადმი. ამაში დიდ როლს თამაშობს მწვრთნელის მიერ მისი გამხნევება, იმის რწმენის ჩანერგვა, რომ მას შეუძლია ხანგრძლივი და დიდი დატვირთვის ატანა. ის უნდა ხედავდეს, თუ როგორ აკეთებენ ამას უფროსი ასაკის სპორტსმენები.

ფსიქოფიზიკური ძალების შენარჩუნებისა და აღდგენის შესაძლებლობების მიმართ დამოკიდებულება. ძალების შენარჩუნებისა და აღდგენის მიმართ დამოკიდებულებები თავს იჩენენ ხოლმე წვრთნებს შორის პერიოდებში. პრობლემები, რომლებიც წვრთნებს შორის შესვენებისას ჩნდებიან, დაკავშირებულია ვარჯიშობების დროს აღმოცენებულ მოვლენებთან. თუ წვრთნის დროს სპორტსმენს განუვითარდა შიში თავისი ჯანმრთელობის მიმართ, თუ მას გაუჩნდა მოჩვენებები, რომ გააჩნია ფუნქციური ხასიათის დარღვევები, მაშინ მას იმის შიშიც

განუკითარდება, რომ წვრთნებს შუა პერიოდში ვერ აღიდგენს დაკარგულ ენერგიას. ამიტომ ყველაფერი უნდა გაკეთდეს იმისათვის, რომ სპორტსმენი ზედმეტად არ აფიქსირებდეს ყურადღებას თავისი ჯანმრთელობის მიმართ და თუ ეს მაინც ხდება, მას უნდა შევუქმნათ იმის განწყობა, რომ ის მოახერხებს ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციობის აღდგენას თუნდაც საკმაოდ დიდი დატვირთვის შემდეგაც. დამტკიცებულია, რომ რწმენა მოვალეობის შესრულების შესაძლებლობისადმი ხელს უწყობს ადამიანის წარმატებით საქმიანობას. ამის დამამტკიცებელი მრავალი ფაქტი გააჩნია მედიცინას, ფსიქოლოგიას. დატვირთვის ატანისადმი სპორტსმენის რწმენა ერთ დღეს არ მუშავდება. მასზე ყურადღება გამახვილებული უნდა იყოს მუდმივად, როგორც წვრთნის დროს, ისე მის შემდეგაც, ძალთა აღდგენის პერიოდში.

საწვრთნელო დავალებების ხარისხიანად შესრულებისადმი დამოკიდებულება. წვრთნისადმი კეთილსინდისიერი დამოკიდებულება სპორტსმენს უნდა ახასიათებდეს იმის შემდეგ, რაც ის ამ საქმეს შეუდგება. მაგრამ განსაკუთრებით საჭიროა ის იმის შემდეგ, რაც მისი დაოსტატება მაღალ დონეს მიაღწევს და მალე შეჯიბრებაშიც მოუწევს მონაწილეობის მიღება. როგორც წესი, ამ დროს სპორტსმენის დატვირთვა მაქსიმუმს აღწევს, რის გამოც მისი შემდგომი მომატება ნაყოფს არ იძლევა და შეიძლება საზიანოც კი აღმოჩნდეს, — გამოიწვიოს გადამეტძაბვა. წვრთნის ამ უძნელეს ეტაპზე სპორტსმენს უაღრესად სჭირდება მუშაობა ვარჯიშის ხარისხიან შესრულებაზე. უნდა დაიხვეწოს უმაღლესი ტექნიკა. ამის გაკეთება კი მას ძალთა უკიდურესი დატვირთვის პირობებში უწევს. თუ ის ღრმად არ არის დარწმუნებული იმაში, რომ მას მხოლოდ ამ გზით შეუძლია უმაღლესი ოსტატობის მიღწევა, ვერ აიტანს მას ვერც ფიზიკურად და ვერც ფსიქოლოგიურად. სპორტსმენი აბსოლუტურად უნდა იყოს დარწმუნებული იმაში, რომ ასეთი თავდაუზოგავი და უაღრესად ორგანიზებული წვრთნა არის ის ერთადერთი საშუალება, რომელიც განაპირობებს მისი როგორც სპორტსმენის ზრდას, და მით უმეტეს, უმაღლესი წარმატების მიღწევას. ხოლო ის, რაც მან აქამდე გააკეთა, იყო მხოლოდ დაოსტატებაში შემდგომი წარმატებისათვის მოსამზადებელი სამუშაო.

სპორტული რეჟიმისადმი დამოკიდებულება. სპორტული რეჟიმისადმი დამოკიდებულება გადამწყვეტი ფაქტორია სპორტსმენის დაოსტატების საქმეში. ის მრავალ კომპონენტს შეიცავს, რომელთაგან უმთავრესია: **სისტემატური წვრთნისადმი დამოკიდებულება.** სპორტსმენისათვის წვრთნისადმი კეთილსინდისიერი დამოკიდებულება უნდა იყოს აბსოლუტურად ურყევი. მან აზრადაც არ უნდა გაივლოს, თუნდაც გამონაკლისის სახით, წვრთნის რეჟიმის დარღვევა, უსისტემო

ვარჯიში. „მეცადინეობის თუნდაც ერთჯერადი გამოტოვება აზრს უკარგავს უმაღლესი სპორტული ოსტატობისათვის განკუთვნილ ნებისმიერ წვრთნას და სპორტსმენს არ აძლევს შესაძლებლობას მთლიანად გამოამჟღავნოს თავისი შესაძლებლობები“ (53, 328). ფსიქოლოგიურად აქ ყველაზე მთავარია სპორტსმენის სისტემატური წვრთნისადმი დადებითი განწყობის შემუშავება. ასეთი განწყობა მას ძალიან გამოადგება შემდეგში, შეჯიბრებისათვის მზადების პერიოდში.

აქ ძირითადი ფსიქოლოგიური პრობლემაა სპორტსმენის დამოკიდებულება ძილისა და უძილობის მიმართ. უძილობისა იმიტომ, რომ მიუხედავად მრავალგვარი მცდელობისა, მისი თავიდან აცილება ყოველთვის არ ხერხდება. ამ შემთხვევაში ფსიქოლოგიური რეკომენდაციები ასეთია: ა). დაძინება უნდა ხდებოდეს ყოველთვის გარკვეულ დროს, ამიტომ ყოველგვარ სიტუაციაში სპორტსმენი დროზე უნდა წვებოდეს დასაძინებლად. ბ). სპორტსმენი დაწოლის შემდეგ არ უნდა ფიქრობდეს ძილზე, არც უნდა ისურვოს ის. დაწოლილი უნდა ფიქრობდეს სიმშვიდეზე, დასვენებაზე. სპეციალისტები არ გამორიცხავენ უძილობისას წიგნის კითხვის შესაძლებლობას, მაგრამ წასაკითხი წიგნი უნდა იყოს რაც შეიძლება უინტერესო. გ). თუ მაინც არ ხერხდება ჩაძინება, ამას სპორტსმენი მშვიდად უნდა შეხვდეს. ამის გამო ნერვიულობა კიდევ უფრო აძნელებს დაძინებას. დ). სპორტსმენი თავის უძილობაზე სხვას არ უნდა უყვებოდეს, გარდა ფსიქოლოგისა და ექიმისა, რომელთაც შეუძლიათ მას დახმარება აღმოუჩინონ.

გამოუძინებელი სპორტსმენის ორგანიზმი კარგად არ არის დასვენებული, მაგრამ ამის გამო სპორტული შედეგი ყოველთვის სერიოზულად არ უარესდება, რადგან ადამიანს დიდი კომპენსატორული შესაძლებლობები გააჩნია. უფრო ცუდია გამოუძინებლობის ფსიქოლოგიური განცდა და მის საფუძველზე აღმოცენებული შესაძლო ცუდი გამოსვლის შიში. ამიტომ, თუ მწვრთნელმა გაიგო, რომ სპორტსმენს ცუდად ეძინა, მან უნდა გაამხნეოს ის და ეცადოს მისი დარწმუნება იმაში, რომ ცუდი ძილი აუცილებლად არ აისახება სპორტულ შედეგზე.

კვებისადმი დამოკიდებულება. სპორტში ერთ-ერთი ურთულესი პრობლემაა სპორტსმენის წონის შენარჩუნება. ის სპორტსმენებიც კი, რომელთაც ძალიან კარგად ესმით სპორტში რაციონალური კვების მნიშვნელობა, თავს ვერ იკავებენ საკვების მიღებისაგან და ადვილად იმატებენ წონაში. ეს განსაკუთრებით ეხება 15 წელზე უფროსი ასაკის ქალიშვილებს. ამაში აშკარად ჩანს მათი ნებისყოფის სისუსტე. სხვანაირად ძნელი ასახსნელია, თუ რატომ ხდება, რომ სპორტსმენი, რომელიც უმძიმეს დატვირთვას უძლებდა, პუნქტუალურად იტანდა შეჯიბრებისეულ ურთულეს პერიპეტიებს, საჭმლის მიმართ ცდუნებას ვერ უძლებს, არლეკინს მკაცრ

დიეტას და მატულობს წონაში. ცხადია, თუ მკაცრი დიეტის აუცილებლობის შესახებ სპორტსმენს ხშირად მოუსმენია და თვითონაც დარწმუნებულია მის საჭიროებაში, აზრი არა აქვს ველაპარაკოთ მას მის შესახებ. საჭიროა სხვა საშუალებების გამოყენება: მოტივის გაძლიერება, იმ სპორტსმენების ღირსებებზე აპელირება, რომლებიც დიეტას იცავენ და სხვა.

§ 4. მწვრთნელის ფსიქოლოგიური განათლება

განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს მწვრთნელის ფსიქოლოგიური მომზადება. ეს უაღრესად საჭირო და ამავე დროს დელიკატური საკითხია. მწვრთნელს აუცილებლად სჭირდება მრავალმხრივი ცოდნა, როგორც სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური თავისებურებების, მათში სპორტის არჩეული სახისათვის საჭირო პიროვნული თვისებების ფორმირების, ისე თვითონ მწვრთნელის ფსიქოლოგიის შესახებ. რეალურად დღეისათვის მწვრთნელთა აბსოლიტური უმრავლესობის მიერ სპორტის ფსიქოლოგიის აქტუალური საკითხების ცოდნა არ არის დამაკმაყოფილებელი. ისინი მეტწილად იმ ცოდნის ამარა არიან დარჩენილი, რაც მათ სპორტული პროფილის უმაღლეს სასწავლებელში მიიღეს. იქ კი მათ სპორტის ფსიქოლოგიის მოკლე კურსი მოისმინეს. შემდეგში მათ მიერ ფსიქოლოგიური განათლების მიღების შესაძლებლობა საკმაოდ შეზღუდულია, დიდი დატვირთვისა და დროის საგრძნობი დეფიციტის გამო.

მართალია, გონიერი მწრთვნელი პრაქტიკული საქმიანობის, აღსაზრდელებთან ხანგრძლივი მუშაობის პროცესში იძენს გარკვეულ ცოდნას სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური თავისებურებების შესახებ, მაგრამ ასეთი ცოდნა ფრაგმენტული, არასისტემატიზებულია და თანაც მის შეძენას დიდი დრო სჭირდება. არადა, დღეისათვის მწვრთნელისთვის საინტერესო ბევრი ფსიქოლოგიური ფაქტია დადგენილი, ბევრი კანონზომიერებაა აღმოჩენილი. მწვრთნელი მათ თავიდანვე უნდა იცნობდეს, ხოლო ამ ცოდნაზე დამყარებული მისი პრაქტიკული საქმიანობა გაცილებით ნაყოფიერი იქნება, ვიდრე ამის გარეშე.

მწვრთნელის ფსიქოლოგიური მომზადება დელიკატური საკითხია, იმიტომ, რომ ის ახალგაზრდობის აღმზრდელია, მასწავლებელია, ხოლო მასწავლებლის „სწავლება“ არ არის რეკომენდირებული. მწვრთნელი ხელმძღვანელობს აღსაზრდელთა ფსიქოლოგიურ მომზადებას. მისი მოთხოვნის, ყოველ შემთხვევაში, თანხმობის გარეშე არავის აქვს უფლება ჩაატაროს რაიმე სახის ფსიქოლოგიური სამუშაო, როგორც სპორტსმენთან, ისე გუნდში. ამიტომ იმაში, თუ რა სახის ფსიქოლოგიური მომზადება სჭირდება აღსაზრდელს, ყველაზე კარგად მწვრთნელი უნდა ერკვეოდეს.

ამისათვის კი თვითონ მწვრთნელი უნდა იყოს ორიენტირებული

იქითკენ, რომ სპორტსმენის სრულყოფილად მომზადებისათვის საჭიროა მისი ფსიქოლოგიური თავისებურებების ცოდნა, განსაკუთრებით კი იმ სპეციფიკურის ცოდნა, რაც ახალგაზრდის მიერ არჩეულ სპორტის სახეს გააჩნია. ზოგან მწვრთნელი ვალდებულია პერიოდულად გაიაროს კვალიფიკაციის ასამაღლებელი კურსები, მაგრამ ასეთი კურსები მხოლოდ ფსიქოლოგიური მომზადებისათვის არ ეწყობა. მწვრთნელი იქაც სპორტის ფსიქოლოგიის კიდევ უფრო მოკლე კურსს მოისმენს და მისი ფსიქოლოგიური განათლება ამით მთავრდება.

უდაოა, რომ მწვრთნელი მძიმე სამუშაო და ცხოვრებისეულ პირობებში იმყოფება, რაც ხელს უშლის მას იზრუნოს ფსიქოლოგიურ განათლებაზე. „სპორტული საქმიანობის ორგანიზაცია ისეთია, რომ მწვრთნელს მრავალი კვირა, ზოგჯერ თვეობით უხდება ყოფნა ოჯახისაგან შორს, ცხოვრების ჩამოყალიბებული წესის დარღვევითა და შეჩვეული კომფორტის გარეშე. ხოლო თუ მხედველობაში მივიღებთ პროგრესული მწვრთნელის საქმიანობის არაჩვეულებრივ მრავალფეროვნებას, მარცხით გამოწვეულ მძიმე განცდებს, როცა ფრუსტრაციის მდგომარეობაში გეჩვენება, რომ დაკარგულია თვეობით ნამუშევარი, შეჯიბრების დღეების ემოციურ დატვირთვას, გასაგები გახდება, რომ ამის ატანა შეუძლია მხოლოდ ფსიქოლოგიურად მომზადებულ ადამიანებს.“ (53, 321). მწვრთნელს უდაოდ სჭირდება ფსიქოლოგიური მომზადება, რათა წარმატებით შესძლოს საწვრთნელო მუშაობის ჩატარება. მაგრამ ისიც ცხადია, რომ მისი ასეთი შეჭირვებული მდგომარეობა არ არის უწყვეტი ფსიქოლოგიური განათლებისათვის ხელსაყრელი ფაქტორი.

არის კიდევ ერთი გარემოება, რომელიც ხელს უშლის მწვრთნელს სერიოზულად იზრუნოს საკუთარ ფსიქოლოგიურ მომზადებაზე. ესაა მწვრთნელის თვითშეფასების მაღალი დონე (უფრო ვრცლად იხ. თავი XVI). ძალიან ბევრ მწვრთნელს ჰგონია, რომ მისი ფსიქოლოგიური განათლება გაცილებით მაღალია, ვიდრე სინამდვილეშია. რაც უფრო მეტი წარმატება აქვს მას სპორტსმენთა მომზადების საქმეში, მით უფრო მეტია მისი თვითშეფასების მასშტაბი და აქედან გამომდინარე პრეტენზიის დონე.

მწვრთნელის ფსიქოლოგიური განათლებისათვის ხელშეწყობა ყველაზე მეტად ხელეწიფება ფსიქოლოგს. ამისათვის საჭიროა მწვრთნელთან კონტაქტში იყოს ფსიქოლოგი და ეხმარებოდეს მას სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან დაკავშირებული საკითხების მოგვარებაში. არავითარ შემთხვევაში ფსიქოლოგი არ უნდა გამოდიოდეს მწვრთნელის „ჯკუის დამრიგებლად.“ ის დაკავებული უნდა იყოს იმ პრობლემების გადაწყვეტით, რომელთაც მას მრწთვნელი უყენებს. მწვრთნელის ფსიქოლოგიური განათლებისათვის არაფერი არ არის ისე

ხელსაყრელი, როგორც მისი და ფსიქოლოგის კოლეგიალური მუშაობა. ასეთი კოლეგიალური მუშაობის შედეგად მწვრთნელის ფსიქოლოგიური მომზადება ფსიქოლოგიური განათლების სახეს ღებულობს. ფსიქოლოგი კი გამოდის ამ პროცესის ხელშემწყობის როლში. ის ეხმარება მწვრთნელს მიიღოს ცოდნა აღსაზრდელთა ფსიქოლოგიური თავისებურებების შესახებ, ხოლო სპორტსმენთა წვრთნის პროცესში მისი გამოყენებით თვითონ მწვრთნელის ფსიქოლოგიური მომზადება ხორციელდება.

მწვრთნელის ფსიქოლოგიური განათლებისათვის საჭიროა

1. თვითონ მწვრთნელი უნდა იყოს საამისოდ განწყობილი, რომ სპორტსმენთა სრულყოფილი მომზადებისათვის საჭიროა მათი ფსიქოლოგიური თავისებურებების, მათი პიროვნების ფორმირების კანონზომიერების ცოდნა. მწვრთნელს **უნდა უნდოდეს** სპორტის ფსიქოლოგიის აქტუალური საკითხების შესახებ ცოდნის მიღება, სულ ერთია, თვითგანათლებით იქნება ეს მიღწეული, თუ ფსიქოლოგის დახმარებით. თუ მწვრთნელი არ გრძნობს ფსიქოლოგიური ცოდნის შეძენის საჭიროებას, მაშინ არც მის ფსიქოლოგიურ განათლებას ეშველება და არც სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ მომზადებას დაადგება კარგი დღე.

2. მწვრთნელისათვის ფსიქოლოგი დამხმარე პერსონალია. მათი ურთიერთობის ყველაზე მისაღები ფორმაა, როცა ფსიქოლოგი თავისი სტატუსით და საქმიანობით გამოდის როგორც მწვრთნელის კონსულტანტი. ის არ უნდა ერეოდეს მწვრთნელის საქმიანობაში და თავის რეკომენდაციებსაც კი ძალით არ უნდა აბევედეს მას თავზე. ფსიქოლოგის კონსულტაციები და რეკომენდაციები, თუ ისინი სწორია, ბოლოს და ბოლოს დაარწმუნებს მწვრთნელს იმაში, რომ მისი რჩევა სასარგებლოა და ხელს შეუწყობს მათ შორის ნდობის დამყარებას.

ფსიქოლოგის მიერ გაწეული ყოველი რეკომენდაციის რეალიზება ხელს უწყობს მწვრთნელის ფსიქოლოგიურ განათლებას. ის, რაც ერთხელ გაკეთდა და კარგი შედეგი მოჰყვა, მეორედ მწვრთნელს ადვილად შეუძლია დახმარების გარეშე გააკეთოს. ეს ხომ ცოდნაა.

3. მწვრთნელი სისტემატურად უნდა ეცნობოდეს სპორტის ფსიქოლოგიის საკითხებზე გამოცემულ ახალ ლიტერატურას, მასმედიაში გამოქვეყნებულ სპეციალურ სტატიებს. ფსიქოლოგი ვალდებულია მიაწოდოს მწვრთნელს ახალი გამოცემები სპორტის ფსიქოლოგიაში და გააცნოს მათი შინაარსი.

4. მწვრთნელთა დიდ ნაწილს არა აქვს საშუალება სისტემატური კონტაქტი ჰქონდეს ფსიქოლოგთან. მაგრამ თვითგანვითარებაზე ზრუნვა ყველას მოეთხოვება. მათ დასახმარებლად სპორტული ორგანიზაციების მესვეურებს შეუძლიათ: კურსების, სემინარების, ლექციების ორგანიზება

სპორტის ფსიქოლოგიის საკითხებზე. მწვრთნელებისათვის სავალდებულო უნდა იყოს ამ ღონისძიებებში მონაწილეობა. როცა მათ ავალებენ მიიღონ საგანმანათლებლო ღონისძიებებში მონაწილეობა, ისინი ამას არ აღიქვამენ როგორც კონკრეტულად რომელიმე მათგანისათვის „ჭკუის სწავლებად“, არამედ უყურებენ როგორც მოვალეობას.

5. მწვრთნელთა ნეგატიური დამოკიდებულება სწავლების მიმართ შეიძლება ნიველირებული იქნას ფსიქოლოგიური განათლების ისეთი ფორმის დანერგვით, როგორიცაა თემატური დისკუსიები. მწვრთნელთა განათლებაზე ზრუნვის დისკუსიური ფორმა იმითაა კარგი, რომ იქ არ ჩანს მასწავლებლისა და მოსწავლის პოზიციები. არსებობს პროფესიონალთა მცირე ჯგუფი, რომლის ყოველ წევრს უფლება აქვს გამოთქვას თავისი აზრი სადისკუსიო თემის ირგვლივ.

დისკუსიის დამწყები და წარმმართველი უნდა იყოს ფსიქოლოგი, როგორც ამ საქმეში ყველაზე კვალიფიცირებული პირი. მან უნდა დასვას სადისკუსიო პრობლემა, ვთქვათ, „ექსტრემალურ სიტუაციებში სპორტსმენთა ემოციური სტაბილობის გამომუშავების გზები და საშუალებები“. დისკუსია მწვავე და საინტერესო ხდება, თუ მოტანილი იქნება კონკრეტული ფაქტები იმის შესახებ, როგორ შეუშალა სტრესმა ხელი მაღალი ოსტატობის მქონე სპორტსმენს შეჯიბრების დროს წარმატების მიღწევაში. ასევე შეიძლება საპირისპირო ფაქტების მოტანაც. თუ თემატურმა დისკუსიამ ერთი-ორჯერ წარმატებით ჩაიარა, მერე მწვრთნელები სიამოვნებით ღებულობენ მასში მონაწილეობას..

თავი VII

შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება.

სპორტსმენი ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გადის წვრთნას. როცა მისი ფიზიკური, ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების დონე საჭირო კონდიციას მიაღწევს, მას უფლება ეძლევა შეჯიბრებაში მიიღოს მონაწილეობა. ცხადია, ამას მწვრთნელი ადგენს. სპორტსმენის ცხოვრებაში დგება ახალი ხანა, როცა ჩვეულებრივი საწვრთნელო საქმიანობის ნაცვლად შეჯიბრებისათვის იწყებს მზადებას. ამას კი თავისი სპეციფიკა გააჩნია. **შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების მიზანია მასში ისეთი ფსიქიკური მდგომარეობის ჩამოყალიბება, რომ მას შესაძლებლობა ჰქონდეს სრულიად გამოიყენოს თავისი ფსიქიკური თვისებები და სპეციალური მომზადება, მაქსიმალურად გამოავლინოს ფსიქიკური საიმედობა და დაბრკოლებათა ძლევის უნარი.**

როგორც უკვე ავღნიშნეთ, შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მომზადების ხანგრძლივი პროცესიდან შეიძლება ორი საფეხურის გამოყოფა: შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ზოგად ფსიქოლოგიური მომზადება და კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპეციალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება.

§ 1. შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ზოგად-ფსიქოლოგიური მომზადება

იმის შემდეგ, რაც მწვრთნელი ჩათვლის, წვრთნის შედეგად სპორტსმენი იმდენადაა მომზადებული, რომ შეუძლია შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღება, იწყება მისი სპეციალური მზადება საპაექროდ. მართალია, ჯერ არ არის ზუსტად დადგენილი, თუ როდის მიიღებს სპორტსმენი შეჯიბრებაში მონაწილეობას, ვისთან მოუწევს პაექრობა, მაგრამ გადაწყვეტილება მიღებულია იმის შესახებ, რომ მას შეუძლია გარკვეული რანგის შეჯიბრებაში მონაწილეობა და საჭიროა ამის შესატყვისად წარიმართოს მისი მომზადება. **შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ზოგად ფსიქოლოგიური მომზადების მიზანია ის, რომ იგი დაეუფლოს იმ უნივერსალურ მეთოდებსა და ხერხებს, რომლებიც უზრუნველყოფენ უჩვეულო, ექსტრემალურ პირობებში მოქმედებისათვის საჭირო ფსიქოლოგიურ მზადყოფნას.** განსაკუთრებით მახვილდება ყურადღება შემეცნებითი

პროცესების (აღქმის, ყურადღების, აზროვნების და სხვათა) აქტივაციის მაღალი დონის მიღწევაზე, ექსტრემალურ სიტუაციებში გავარჯიშების გზით ემოციური მდგრადობის მიღწევასა და თვითრეგულაციის ხერხების დაუფლებაზე. ამისათვის საჭიროა ფსიქიკური პროცესების განვითარებასა და დარეგულირებაში ვარჯიში. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ექსტრემალურ სიტუაციებში ფსიქოლოგიური საიმედობის გამომუშავებას. ესაა შეჯიბრებისათვის სპორტმენის საერთო ფსიქოლოგიური მზადების პირველი მნიშვნელოვანი ამოცანა.

შეჯიბრებისათვის მზადების მეორე ამოცანაა საწრთვნელო მეცადინეობების შეჯიბრებას მიახლოებულ პირობებში ჩატარება და ექსტრემალურ სიტუაციებში ბრძოლის ხერხების დაუფლება. მოსალოდნელი პაექრობის ვითარების მოდელირების გზით. გამოიყენება ორი სახის მოდელი: **სიტყვიერ-ხატოვანი** და **ნატურალური** მოდელები.

სიტყვიერ-ხატოვანი მოდელი გულისხმობს მოსალოდნელი შეჯიბრებისეული სიტუაციის, მოწინააღმდეგის შესაძლო და საკუთარი მოქმედების გახმოვანებას სიტყვებით და მათ ხატოვან წარმოდგენას. ამ დროს არ არის გამორიცხული სქემების, მაკეტების, ვიდეო და სხვა თვალსაჩინო მასალის გამოყენება.

ნატურალური მოდელის დროს ვარჯიშის პროცესში იქმნება მოსალოდნელი შეჯიბრებისეული სიტუაციის მსგავსი პირობები. ნატურალური მოდელი სპორტის სხვადასხვა სახეში განსხვავებულია, რადგან იქ განსხვავებული შეჯიბრებისეული პირობები არსებობს. ნატურალური მოდელებიდან აღსანიშნავია: სპარინგ პარტნიორობა, „მოსინჯვა“, მიღწევის წინასწარი შეფასება, როცა შედეგის აღრიცხვა ხდება მეტრებში, წუთებში, კილოგრამებში, ქულებში და ა .შ. თანაც ასეთი წინასწარი მოსინჯვები უნდა ტარდებოდეს ცვალებად სიტუაციებში: სხვადასხვა სტადიონებზე თუ დარბაზებში, დღის სხვადასხვა დროს, განსხვავებულ მეტეოროლოგიურ პირობებში. ძალიან კარგია განსხვავებული მსაჯობის მოდელირებასაც თუ ექნება ადგილი.

შეჯიბრებისათვის სპორტმენის მზადების პროცესში მოდელირების ორივე სახე უნდა ცვლიდეს ერთმანეთს იმისდა მიხედვით, თუ მოცემულ მომენტში რომლის გამოყენებაა უფრო მიზანშეწონილი. კიდევ უფრო კარგია მათი კომბინირებული გამოყენება. თუ, რასაკვირველია, ამის შესაძლებლობა არსებობს.

სპორტსმენის შეჯიბრებისათვის ზოგად ფსიქოლოგიური მზადების პროგრამა აუცილებლად უნდა შეიცავდეს თვითრეგულაციის მეთოდების გამოყენებაში ვარჯიშს (იხ. თავი XVIII ფსიქორეგულაცია სპორტში).

§ 2. კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება

გამოცდილი მწვრთნელი კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მზადებას იწყებს იმ ანგარიშით, რომ მისი ფსიქოფიზიკური ძალების სრულ საბრძოლო მზადყოფნაში მოყვანის პიკი დაემთხვეს შეჯიბრების დაწყებას. ამისათვის რიგი ღონისძიებების გატარებაა საჭირო, კერძოდ, საჭიროა: დღის რეჟიმის სწორად შედგენა, სპორტსმენის ყურადღების გადატანა არაშეჯიბრებისეულ მოვლენებისაკენ. მას რაც შეიძლება ცოტა დრო უნდა დარჩეს იმისათვის, რომ შეჯიბრების პერიპეტიებზე იფიქროს. საჭიროების შემთხვევაში გამოყენებული უნდა იქნას ფსიქორეგულაციის მეთოდები.

კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მზადების პერიოდი შეიძლება დაიწყოს იმ დროიდან, რაც ცნობილი გახდება შეჯიბრების ადგილი, დრო, შემადგენლობა, მასში სპორტსმენის შესაძლო მონაწილეობა და მთავრდება ბოლო გამოსვლით- ფინალით. ამ დროისათვის ის კარგად უნდა იყოს მომზადებული ფსიქოლოგიურად, მაგრამ უახლოეს მომავალში უშუალოდ შეჯიბრებაში გამოსვლის აუცილებლობა საჭიროებს მის ფსიქოლოგიურ მომზადებაში გარკვეული კორექტივების შეტანას. კონკრეტული შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიური მომზადების ამოცანაა სპორტსმენის შეჯიბრებაში გამოსვლისათვის ფსიქოლოგიური მზადყოფნის მდგომარეობის შემზადება. შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიურად მზადყოფნის მდგომარეობა წარმოადგენს პიროვნების მთლიანობითი ხასიათის **დინამიურ სისტემას.** რომელიც რამდენიმე კომპონენტს შეიცავს, ამათგან უმთავრესია:

გამარჯვებისათვის ბოლომდე შეუპოვრად ბრძოლის განწყობა. შეჯიბრებაში თავდაუზოგავად ბრძოლის განწყობა ეხმარება სპორტსმენს არა მხოლოდ წვრთნის დროს მიღწეული საუკეთესო მაჩვენებლის გამეორებაში, არამედ კრიტიკულ სიტუაციაში დამატებითი სარეზერვო ძალების გამოხმობაშიც. ამიტომაცაა, რომ ზოგჯერ სპორტსმენი შეჯიბრების კრიტიკულ სიტუაციაში ისეთ შედეგს აღწევს, როგორიც მას არასოდეს უჩვენებია.

ძლიერი სტრესისაგან დაცვის მექანიზმის განმტკიცება. საშუალო ინტენსივობის სტრესი საჭიროა სპორტსმენის ფსიქოფიზიკური ძალების მაქსიმალურად გამოვლენისათვის. ძლიერი სტრესი კი წარმატების მტერია. ამიტომ კონკრეტული შეჯიბრებისათვის მზადების დაწყების დროისათვის სპორტსმენს გამომუშავებული უნდა ჰქონდეს ემოციური სტაბილობა. უშუალოდ შეჯიბრების წინა პერიოდში საჭიროა ძლიერი სტრესის ძლევის უნარის კიდევ უფრო დახვეწა.

დაბრკოლებათა ძლევის მტკიცე უნარი. სპორტსმენისათვის შეჯიბრება ყოველთვის ექსტრემალური სიტუაციაა. წინასწარ არავინ იცის, თუ შეჯიბრების დროს რომელი ნეგატიური ფაქტორი იჩენს თავს, რომელმაც შეიძლება ხელი შეუშალოს სპორტსმენს წარმატების მიღწევაში. ამიტომ ის წინასწარ უნდა იყოს ნავარჯიშევი ხელშემშლელ ფაქტორთა მოქმედების აღსაკვეთად, ან საგრძნობ ნიველირებაში.

საკუთარი მოქმედების ნებისმიერად მართვის უნარი. როცა სპორტსმენს ცვალებადი სიტუაციის შესატყვისად ნებისყოფის გამოყენებით შეუძლია თავისი ქცევის ოპტიმალურად მართვა, ის შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიური მზადყოფნის მდგომარეობაშია. მას შეუძლია ემოციების დამორჩილება, მუშაობისუნარიანობის მაღალ დონეზე შენარჩუნება, საკუთარი მოქმედების პარტნიორების ქცევასთან შეთანხმება. თვითმმართველმა სპორტსმენმა უნდა შეძლოს შეჯიბრების ნებისმიერ ცვლილებაზე საკუთარი და მოწინააღმდეგის რეაგირების გათვალისწინება და რეალური საპასუხო მოქმედების გააზრება და განხორციელება. როცა მიიღწევა ფსიქოლოგიური მომზადების ასეთი დონე, სპორტსმენი სრულ საბრძოლო მდგომარეობაშია.

§ 3. კონკრეტული შეჯიბრებისათვის მზადების პერიოდები.

კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მზადების მიმდინარეობიდან შეიძლება სამი ძირითადი პერიოდის გამოყოფა.

პირველი პერიოდი. ის იწყება მომავალი შეჯიბრების შესახებ ინფორმაციის მიღებიდან. სპორტსმენმა ჯერ არ იცის შეჯიბრების განრიგი, კენჭისყრის შედეგები, მონაწილეთა ნომრები. მას არა აქვს ინფორმაცია გარბენების, გაცურვების, წყვილებისა და ზოგიერთი სხვა მონაცემების შესახებ.

მეორე პერიოდი იწყება კენჭისყრის შედეგების გაცნობიდან და მთავრდება შეჯიბრების პირველი ეტაპის დაწყებით. ამ დროს ჯერ კიდევ არ მომხდარა წინასწარი გარბენები, გაცურვები, პირველი ბრძოლები.

მესამე პერიოდი იწყება შეჯიბრების მეორე ეტაპიდან და მთავრდება ფინალით. ყოველი პერიოდი თავისებურ მოთხოვნებს უყენებს სპორტსმენის ფსიქოლოგიურ მომზადებას.

შეჯიბრებისათვის მზადების პირველ პერიოდში წყდება ისეთი მნიშვნელოვანი ამოცანები, როგორიცაა: **შეჯიბრების შესახებ წინასწარი ინფორმაციის შეგროვება.** აქ მთავარია შეჯიბრების კალენდრის შესატყვისად სპორტსმენის მიერ თავისი სამსახურებრივი, ოჯახური საქმეების მოგვარება, რათა ადგილი არ ჰქონდეს დამთხვევებს და ამ გზით ხელის შეშლას. გარდა ამისა, სპორტსმენს სჭირდება იმის

გაგება, თუ რა სისტემით ტარდება შეჯიბრება (ოლიმპიურით, წრიულით, ფინალით, თუ უფინალოდ და ა.შ.). დაბოლოს, საინტერესოა ინფორმაცია შეჯიბრების (ტურნირის) მნიშვნელობის შესახებ (შერჩევითია თუ არა, რომელი ადგილის დაკავება კმარა შემდგომ ეტაპზე გასვლისათვის და ა.შ.).

მოწინააღმდეგის შესახებ ინფორმაციის მოპოვება. უაღრესად მნიშვნელოვანია მოსალოდნელი მოწინააღმდეგის შესახებ ინფორმაციის მოპოვება. მონაწილეთა საკმაო ნაწილი იცნობს ერთმანეთს, მაგრამ მაინც ღირებულია მათი ახლანდელი საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობის ცოდნა. უფრო რთულია უცნობი სპორტსმენების მონაცემების მიღება. ინფორმაციის წყარო შეიძლება იყოს: სხვა ნაცნობი სპორტსმენებისაგან ცნობების მიღება, მასმედიაში გამოქვეყნებული სტატიების გაცნობა, რომლებიც მათ შესახებ იმფორმაციას შეიცავენ, მათი მონაწილეობით ჩატარებულ შეჯიბრებებში დასწრება (გუნდურ სახეებში ამას, როგორც წესი, მწვრთნელები აკეთებენ.)

შეჯიბრებაში მონაწილეობის ამოცანების სწორად განსაზღვრა. ზემოთჩამოთვლილი მონაცემების გადამუშავების შემდეგ ხდება სპორტსმენის წინაშე გარკვეული ამოცანის დასმა, ამოცანისა, რომლის შესასრულებლადაც სპორტსმენი უკვე მომზადებულია მის წინაშე შეიძლება დაისვას პირველი ადგილის დაკავების, სხვა საპრიზო ადგილისათვის ბრძოლის ამოცანა. მას შეიძლება მოეთხოვოს გუნდისათვის მხოლოდ ჩასათვლელი ქულების მიცემა და ა.შ.

ამოცანის ზუსტად დასმა ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტმენისათვის, რადგან შეჯიბრების პროცესში ის მისი ქცევის რეგულატორად იქცევა. თუ რამდენად განახორციელებს სპორტსმენი დასახულ ამოცანას ეს ამოცანის ზუსტად გამოკვეთისა და სპორტსმენის მომზადების დონეზეა დამოკიდებული.

ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტსმენის განწყობა დასახული მიზნის მისაღწევად. მას უნდა სჯეროდეს, რომ დასახული ამოცანა განხორციელებადია. მაშინ მას ნაკლებად ან სულ არ აღმოუცენდება წინასასტარტო ციებ-ცხელება და უაღრესად ორგანიზებული იქნება მისი მოქმედება, ძლიერი იქნება მისი საბრძოლო სულისკვეთება, რაც ხშირად სპორტსმენს სარეზერვო ძალების გამოყენების შესაძლებლობას აძლევს.

შეჯიბრებისათვის გათვლილი ქცევის ალბათობითი დაპროგრამება. შეჯიბრებაში სპორტსმენის მოქმედების დაპროგრამება ტაქტიკის საქმეა. აქ მხოლოდ ხაზი გვინდა გავუსვათ იმას, რომ პროგრამა ყოველთვის ალბათობითია და ამდენად ის დინამიურ სქემას წარმოადგენს. ის, თუ რამდენად გაერკვევა სპორტსმენი სიტუაციის ცვლილებებში და მოახერხებს შესატყვისი, ოპტიმალური პასუხის მონახვას, ეს სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების დონეზეა დამოკიდებული.

შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მოქმედების დაპროგრამება სპორტის

სხვადასხვა სახეში განსხვავებულია. ზოგ სახეში (რბენები, ცურვა, ხტომები, ტყორცნები და ზოგიერთი სხვა) პროგრამირდება მხოლოდ სპორტსმენის საკუთარი მოქმედება. მაგრამ სპორტის რიგ სახეებში, განსაკუთრებით გუნდურში, საჭიროა როგორც სპორტსმენთა ჯგუფის, ისე მოწინააღმდეგის შესაძლო მოქმედების დაპროგრამებაც.

შეჯიბრებისეული სიტუაციის დაპროგრამება(მოდელირება) რთული საქმეა. ამისათვის საჭიროა საკმაოდ მრავალფეროვანი ინფორმაციის მოპოვება და გადამუშავება. ისეთებისა, როგორიცაა: შეჯიბრების ჩატარების ადგილი, დღის რომელ საათებში ტარდება, როგორია შეჯიბრების განრიგი, როგორაა ის ორგანიზებული, სპორტსმენს ეყოლება თუ არა საკუთარი მწვრთნელი, ამხანაგებიდან ვინ იღებს მონაწილეობას, ვინ უხელმძღვანელებს გუნდს(დელეგაციას), საკუთარი მაყურებლის წინაშე გამოდის თუ მოწინააღმდეგის და კიდევ მრავალი სხვა.

ფსიქოფიზიკური ძალების შენარჩუნება და აღდგენა

ფსიქოფიზიკური ძალების ცხოველმყოფელობის შენარჩუნებისა და საჭიროებისას აუცილებელ კონდიციამდე აღდგენის მიმართულებით მუშაობა საჭიროა სპორტსმენის საქმიანობის მთელ პერიოდში. მაგრამ უშუალოდ კონკრეტული შეჯიბრებისათვის მზადებას მაინც თავისი სპეციფიკა აქვს. ამ დროს მთავარია დღის რეჟიმის სწორად შედგენა და მისი განუხრელი დაცვა, შეჯიბრების სიტუაციებიდან ყურადღების სხვა მიმართულებით გადართვა, გარეშე პირებთან კონტაქტის ნორმირება, საურთიერთოდ ისეთი ობიექტების შერჩევა, რომლებიც ყურადღების სხვაგან გადართვას უწყობენ ხელს: თამაში (ჭადრაკის, კარტის, დომინოს), კინო, საინტერესო წიგნის კითხვა და სხვა. ისინი იმდენად იზიდავენ სპორტსმენის ყურადღებას, რომ მას საშუალება ერთმევა იფიქროს შეჯიბრების პერიპეტიებზე.

კონკრეტულ შეჯიბრებაში სპორტსმენის სრული ფსიქიკური მზადყოფნისთვის საჭირო პირობების შექმნა არც ისე ადვილია. საქმეს ართულებს ისიც, რომ შეჯიბრების დაწყებამდე დაახლოებით ერთი კვირით ადრე სპორტსმენის საწვრთნელო დატვირთვა მკვეთრად მცირდება. ამიტომ მის განკარგულებაში ბევრი თავისუფალი დრო რჩება და თუ ის ამოიცნო შეჯიბრებაში სპორტსმენის გამოსვლასთან დაკავშირებული ძლიერი სტრესებით, ამით ის დიდ ენერგიას დაკარგავს. არც ისე იშვიათად, ამ პერიოდში სპორტსმენს ერღვევა ძილი. უძილობა კი, ენერგიის გამოფიტვის ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი ხდება.

კონკრეტული შეჯიბრებისათვის მზადების მეორე ეტაპის ამოცანებია:

1. **შეჯიბრებაში სპორტსმენის მოქმედების ტაქტიკის შემუშავება.** მეორე ეტაპის დაწყების პერიოდისათვის სპორტსმენი

უკვე ფლობს ყველა იმ საჭირო ინფორმაციას, რომლისთვისაც მას ხელი მიუწვდება. გარდა ამისა, მან უკვე ზუსტად იცის შეჯიბრების მონაწილეთა ვინაობა, წინასწარი გამოსვლის შედეგები, მათი შემდგომი გამოსვლის თანმიმდევრობა. ყველა ამ ინფორმაციის გადამუშავების შედეგად დგება სპორტსმენის შეჯიბრებაში გამოსვლის ტაქტიკა, რომელიც ითვალისწინებს არა მხოლოდ საპაექროდ გასვლას, არამედ მისთვის მზადებასაც.

2. პირველი გამოსვლის პროგრამის შედგენა. შეჯიბრებაზე გამოსვლის პროგრამა **ტაქტიკის** ნაწილია და მასში აისახება პირველი გამოსვლის ზუსტი სქემა. სპორტსმენის პირველი გამოსვლა მომდევნოებისაგან იმით განსხვავდება, რომ სპორტსმენი იმყოფება ძლიერ სტრესულ მდგომარეობაში, უკეთუ აქ წყდება მისი შემდგომი გამოსვლის ბედი. რაც არ უნდა იყოს, პირველი გამოსვლა მეტ-ნაკლებად ყველასათვის დატვირთულია ემოციებით. კიდევ ერთი ფაქტორია მხედველობაში მისაღები, პირველი გამოსვლები გაცილებით მეტ გაურკვევლობებს შეიცავს, ვიდრე დანარჩენი. ამ დროს გამოჩნდება ხოლმე მონაწილეთა სპორტული მომზადების დონე. ხშირად სპორტსმენი თავის მომზადების ხარისხსაც აქ არკვევს მკაფიოდ.

მესამე ეტაპის ამოცანებია: **1. შეჯიბრების დაწყებიდან შეგროვილი ინფორმაციის გადამუშავება და ადრე შემუშავებული ტაქტიკური სქემის საბოლოოდ დახვეწა.** სპორტსმენი კვლავ ღებულობს დამატებით ცნობებს მონაწილეთა, განსაკუთრებით სავარაუდო მოწინააღმდეგეთა შესახებ. ის აკვირდება მათ არა მხოლოდ შეჯიბრების დროს, არამედ სარბიელს გარეთაც და გარკვეულ დასკვნებს აკეთებს მოწინააღმდეგეთა განწყობილების შესახებ. ყველა ეს მონაცემი უნდა გადამუშავდეს და დადგინდეს, არის თუ არა ადრე შემუშავებულ ტაქტიკურ სქემაში ცვლილება შესატანი.

2. მოქმედების ტაქტიკის საბოლოოდ დაზუსტება. შეკრებილი ინფორმაციის გადამუშავების შედეგად ხდება მოქმედების ტაქტიკის საბოლოოდ დაზუსტება და ეს პროცესი გრძელდება, სანამ სპორტსმენი შეჯიბრებაზე არ გავა. მაგალითად, ტანვარჯიშში ან ყინულზე ფიგურულ სრიალში თუ მისი ძირითადი მეტოქე ადრე გავიდა პაექრობაზე და საშუალო შეფასება მიიღო, მას შეუძლია რისკზე არ წავიდეს ყველაზე რთული ილეთის გაკეთებით და საქმე არ გაიფუჭოს. მაგრამ თუ ის ბრწყინვალედ გამოვიდა და მაღალი შეფასება დაიმსახურა, მაშინ კი საჭიროა უკიდურეს რისკზე წასვლა და ურთულესი ნომრის გაკეთება, თუნდაც მას ეეჭვებოდეს მის უმაღლეს დონეზე შესრულება.

შეჯიბრების უკვე შემუშავებულ ტაქტიკაში კორექტივის შეტანის საქმეში სპორტსმენს შეიძლება ძალიან დაეხმაროს სიტყვიერ-ხატოვანი მოდელირების უნარი. სპორტსმენმა კრიტიკულ სიტუაციაში უნდა

მოახდინოს ვითარების მოდელირება და შეადაროს ის ტაქტიკით გათვალისწინებულს. თუ მსგავსება დიდია, ადრინდელი მოდელი ძალაში დარჩება, ხოლო დიდი სხვაობის შემთხვევაში მასში ცვლილება უნდა შევიდეს.

3. შეჯიბრებებს შორის სპორტსმენის დასვენების ორგანიზება. ძალიან მნიშვნელოვანია სტარტებს შორის სპორტსმენის დასვენებისა და ძალთა აღდგენისათვის ოპტიმალური პირობების შექმნა. აქ ზოგადი რეცეპტი არ არსებობს. სპორტის ზოგ სახეში სტარტებს შორის დღეები გადის, ზოგში კიდევ სპორტსმენს დღეში რამდენიმეჯერ უწევს გამოსვლა. სწორედ ამ უკანასკნელ შემთხვევაში იქმნება მძიმე მდგომარეობა. აქ აუცილებელია ფსიქორეგულაციის მეთოდების გამოყენება.

§ 4. სეკუნდირება

როგორც ითქვა, კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მომზადება მთავრდება მისი უკანასკნელი გამოსვლით. ეს იმას ნიშნავს, რომ მწვრთნელის დახმარება მას სჭირდება შეჯიბრების პროცესშიც. განსაკუთრებით ღირებულია მწვრთნელის დახმარება ისეთ შეჯიბრებებში, სადაც მას რამდენჯერმე უწევს გამოსვლა (ოლიმპიური თამაშები, მსოფლიო პირველობები). ყოველი გამოსვლის შემდეგ იცვლება სიტუაცია, უფრო ცხადი ხდება შეჯიბრების ტაქტიკური გეგმის სისწორე. გამოსვლიდან გამოსვლამდე მასში ყოველთვის შეიძლება ცვლილების შეტანა, თუკი მწვრთნელი ამის საჭიროებას დაინახავს.

შეჯიბრების დროს მწვრთნელის მიერ სპორტსმენისათვის დახმარების ერთ-ერთი საშუალებაა სეკუნდირება.[1] სეკუნდირება ფაქტობრივად არის მოასპარეზესათვის სიტყვიერი დარიგების მიცემა პაექრობის წარმართვის შესახებ. სეკუნდირების შესაძლებლობა ორჯერ იჩენს თავს: 1. მწვრთნელი არიგებს სპორტსმენს უშუალოდ შეჯიბრებაზე გასვლის წინ და 2. იგივე კეთდება შესვენების წუთებში.

შეჯიბრების დაწყების წინ მწვრთნელი ყოველთვის სპორტსმენს გვერდითაა. თუ შეჯიბრება ტაქტიკური გეგმის მიხედვით მიმდინარეობს, მაშინ მწვრთნელის სპეციალური დარიგება საჭირო არ არის. მაგრამ თუ მწვრთნელმა შეჯიბრების მსვლელობისას რაიმე საყურადღებო ფაქტი შეამჩნია, რაც ტაქტიკურ გეგმაში არ იყო გათვალისწინებული, მაშინ ის არიგებს სპორტსმენს, რჩევას აძლევს, თუ რაზე გაამახვილოს ყურადღება, როგორ წარმართოს ბრძოლა, თან აშშვიდებს სპორტსმენს და უნერგავს გულდაჯერებულობას.

---

1. სეკუნდირების ცნება სპორტის ფსიქოლოგიაში შემოიტანა ქართველმა ფსიქოლოგმა გ. დვალმა.

იმის შემდეგ, რაც სპორტსმენი შეჯიბრებაში ჩაერთვება, მწვრთნელის მიერ დახმარების აღმოჩენის შესაძლებლობა ძალიან იზღუდება. მას ამის გაკეთება შეუძლია იმ მცირე შესვენებების დროს, რაც ტაიმებს თუ რაუნდებს შორის არის გათვალისწინებული. როგორი ხანმოკლეც არ უნდა იყოს ეს დრო, მწვრთნელის შენიშვნებს დიდი დახმარების გაწევა შეუძლია მოპაექრისათვის. საქმე ისაა, რომ ხშირად მაყურებელი უფრო ამჩნევს სპორტსმენის გამოსვლის ხარვეზებს, ვიდრე თვითონ მოპაექრე. მით უფრო კარგად ერკვევა გამოცდილი მწვრთნელი.

სეკუნდირებისას მწვრთნელის ოსტატობა იმაში გამოიხატება, რომ მოკლე დროში მიაწოდოს მოპაექრეს ღირებული ინფორმაცია, თანაც იმგვარად, რომ მან გაიგოს მისი აზრი და შეიქმნას შესაფერისი მოქმედების განწყობა.

§ 6. სპორტული შეჯიბრების სოციალური ღირებულება.

შეჯიბრება ადამიანის სპორტული საქმიანობის გვირგვინია. სპორტული ქცევის მოტივი შეჯიბრებაში შესაძლო მონაწილეობაა და ამისათვის მზადების პროცესში ახალგაზრდას მძიმე გამოცდის ჩაბარება უწევს, რასაც ყველა ვერ უძლებს. მაგრამ სამართლიანად მიუთითებენ, რომ სპორტული შეჯიბრება არ წარმოადგენს მხოლოდ ისეთ გამოცდას, რომელსაც სტუდენტი აბარებს მთელი წლის განმავლობაში სწავლის შედეგად. სპორტული შეჯიბრება, გარდა სპორტსმენის ოსტატობის გამოცდისა, წარმოადგენს აგრეთვე თავისებურ სასწავლო-აღმზრდელობით ღონისძიებას, რომელიც დიდ გავლენას ახდენს სპორტსმენის შემდგომ საქმიანობაზე. ის აჯამებს სპორტსმენის მიერ აქამდე ჩატარებული ხანგრძლივი წვრთნის შედეგებს და მასა და მწვრთნელს იმასაც უჩვენებს თუ რა ხარვეზები ჰქონდა მზადებას და როგორ უნდა აღმოიფხვრას ის. შეჯიბრებებს იმისდა მიხედვით, თუ სპორტის რომელ სახეში ტარდება და რა დონისაა ის, გააჩნიათ მთელი რიგი საერთო ნიშნები. კერძოდ:

1. შეჯიბრებას სპორტსმენისათვის აქვს მასტიმულირებელი მნიშვნელობა. დღიდან დღემდე, კვირიდან კვირამდე გაწეულ სპორტსმენის მძიმე შრომას შეჯიბრება აგვირგვინებს. ამიტომ შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღების შესაძლებლობა სასიამოვნოდ განიცდება სპორტსმენის მიერ.

2. შეჯიბრებაში მონაწილეობას სპორტსმენისათვის სოციალური ღირებულება, წონა გააჩნია. იქ გამარჯვებას უკავშირდება მისი სოციალური სტატუსი, მისი პოპულარობა ხალხის თვალში. არანაკლებ ღირებულია მატერიალური სარგებლიანობა საპრიზო ადგილების დაკავებისას. სპორტის ზოგიერთ სახეში ფულადი ჯილდო საკმაოდ დიდ თანხას შეადგენს.

3. სპორტსმენს სუბიექტურად სიამოვნებს არა მხოლოდ საპრიზო ადგილი (ეს თავისთავად), არამედ საპატიო V ან VI ადგილიც, თუკი ის 19-20 მონაწილეს უსწრებს. ზოგჯერ ერთი ცნობილი სპორტსმენისათვის გასწრებაც სასიამოვნოდ აღიქმება.

4. შეჯიბრება სპორტსმენის ძალთა გამოცდაა ექსტრემალურ სიტუაციაში, უაღრესად შეზღუდულ დროში. ის იმავე დროს სპორტსმენს უჩვენებს, თუ რა აკლია მას მაღალი ოსტატობის მისაღწევად, როგორი იყო ჩატარებული წვრთნები, მისი პლუსები და მინუსები.

5. შეჯიბრება სპორტსმენის ემოციური მდგრადობის მიღწევისა და ნებისყოფის ფორმირების საუკეთესო საშუალებაა. წვრთნის დროს ძალიან იშვიათად ან საერთოდ არ იქმნება სპორტსმენის ნებისყოფის მაქსიმალური დაძაბვით გამოვლენის ისეთი ხელსაყრელი სიტუაცია, როგორიც შეჯიბრის დროსაა. ყოველი მომდევნო შეჯიბრება ხელს უწყობს სპორტსმენის ხასიათის სიმტკიცის ჩამოყალიბებას.

9. შეჯიბრება ავლენს სპორტსმენის, როგორც პიროვნების სოციალურ პროფილს. მისი მოქმედება მოწინააღმდეგესთან პაექრობის დროს, თანაგუნდელებისა და კოლეგებისადმი მხარდაჭერა და თანადგომა, მარცხისას გამარჯვებულთან ლოიალური დამოკიდებულება, ხოლო გამარჯვებისას დამარცხებულის მიმართ თანაგრძნობის გამოხატვით ის ავლენს მისი პიროვნების მაღალ მორალურ სახეს. შეჯიბრებაში ვლინდება სპორტსმენის ხასიათის მრავალი დადებითი თვისება: სიმტკიცე, შეუპოვრობა, სხვებისადმი თანადგომა, თანაგრძნობის უნარი და ა.შ. სპორტული წვრთნა და განსაკუთრებით შეჯიბრება სპორტსმენის ხასიათის დადებითი თვისებების სამჭედლოა.

თავი VIII

წვრთნის პროცესის თანმხლები ფსიქიკური მოვლენები

ხანგრძლივი და დაძაბული წვრთნა სერიოზულად ცვლის ადამიანის ფსიქიკურ ძალებს. ვითარდება და მტკიცდება ნებისყოფა, სტაბილურ ხასიათს იღებს ემოციური გამოვლინებები და ხელს კი არ უშლის სპორტსმენს საქმიანობაში, არამედ ეხმარება მთელი ფსიქოფიზიკური ძალების მობილიზებაში. საგრძნობლად ვითარდებიან ისეთი შემეცნებითი პროცესები, როგორიცაა: ყურადღება, დაკვირვების უნარი, მეხსიერება, აზროვნება. მოკლედ, უაღრესად სასარგებლო მიმართულებით მიდის სპორტსმენის პიროვნების ფორმირება. მაგრამ ეს გზა მთლად იავარდებით არ არის მოფენილი. დადებით ძვრებთან ერთად დაძაბულ წვრთნას ზოგჯერ უარყოფითი მოვლენებიც ახლავს თან, რაზეც ცოტა ქვემოთ იქნება საუბარი. ხანგრძლივი წვრთნის შედეგად ჩამოყალიბებული დადებითი თვისებებიდან აღსანიშნავია:

§ 1. სპორტსმენის მუშაობისუნარიანობის ფორმირება.

სერიოზული წვრთნის პროცესში სპორტსმენი ოსტატდება, სრულყოფილად ეუფლება საჭირო ჩვევებს, ვარჯიშებს თავიდან ბოლომდე ასრულებს უშეცდომოდ. ამავე დროს ფიზიკურ ძალებთან ერთად ვითარდებიან ფსიქიკური უნარები. წვრთნისა და საკონტროლო დათვალიერების დროს სპორტსმენი მაღალ შედეგს უჩვენებს. თითქოს ყველაფერი გარკვეულია და თამამად შეიძლება მისი შეჯიბრებაზე გაყვანა. საკითხავია, მართლაც არის კი ყველაფერი გარკვეული? შეიძლება ამ სპორტსმენისაგან უსათუოდ მაღალ შედეგს ველოდოთ?

პრაქტიკა უჩვენებს, რომ არც ისე იშვიათად, სპორტსმენი, რომელიც წვრთნის პროცესში მაღალ შედეგს უჩვენებდა, შეჯიბრების დროს ვერ იმეორებს მას, ზოგჯერ ძალიან ცუდადაც გამოდის. მიზეზი კი ისაა, რომ შეჯიბრებისწინა პერიოდის სტრესულმა მდგომარეობამ ან უშუალოდ შეჯიბრების დროს წარმოშობილმა ექსტრემალური სიტუაციით აღძრულმა დაძაბვამ ხელი შეუშალა სპორტსმენს მისთვის ჩვეული მაღალი შედეგი ეჩვენებინა. ამიტომ სპორტსმენის ფიზიკური და ტექნიკური მომზადების მაღალი დონე ჯერ კიდევ არ იძლევა წარმატების გარანტიას. აუცილებელია სპორტსმენს გამოუმუშავდეს მუშაობისუნარიანობის მაღალი დონე. **მეშაობისუნარიანობა** ნიშნავს სპორტსმენის მოქმედების

დროს მაღალი ფსიქოფიზიკური დაძაბულობის, მოქმედებისათვის მზაობის გარკვეული დროის განმავლობაში ერთ დონეზე შენარჩუნების უნარს. სპორტსმენი, რომელიც შეჯიბრებამდე მაღალ სპორტულ შედეგს უჩვენებდა, ცხადია, შეჯიბრების დაწყებისას მთელი თავისი შესაძლებლობის სრულ მობილიზებას ახდენს. ახლა საჭიროა ამ მდგომარეობის შენარჩუნება მთელი შეჯიბრების განმავლობაში. შეჯიბრება კი შეიძლება რამდენიმე სეკუნდიდან (სპრინტერული რბოლა) რამდენიმე ათეული წუთი გრძელდებოდეს (ფეხბურთი). ამ დროის განმავლობაში სპორტსმენის მაღალი შედეგი, რომელსაც ის ჩავარდნის გარეშე აღწევს, მისი მაღალი მუშაობისუნარიანობის მაჩვენებელია.

არ არსებობს სპორტის ისეთი სახე, რომლისთვისაც ფსიქიკურ მუშაობისუნარიანობას მნიშვნელობა არ ჰქონდეს. იგივე ითქმის ფიზიკურ მუშაობისუნარიანობაზეც. ისინი ერთიანი პროცესის ორი მხარეა. სპორტსმენი მაშინ არის შეჯიბრებისათვის მზად, როცა მისი სპორტული ქცევის ორივე მხარე მაქსიმალურადაა მობილიზებული და შეუძლია ამ მდგომარეობის სტაბილურად შენარჩუნება მთელი შეჯიბრების განმავლობაში.

ფსიქიკურ მუშაობისუნარიანობასთან კავშირშია სპორტსმენის **ფსიქიკური საიმედობა.** „ბოლო ხანებში სპორტის ფსიქოლოგიაში დამკვიდრდა ტერმინი ფსიქიკური საიმედობა, რომელიც მაჩვენებელია იმისა, თუ სპორტსმენს რამდენად შეუძლია ეფექტურად და სტაბილურად იმოქმედოს შეჯიბრების ემოციურად გაჯერებულ სიტუაციებში. შეჯიბრების დროს სპორტსმენს იმდენი სუბიექტური და ობიექტური ხელშემშლელი ფაქტორი ელობება წინ, რომ მათი დაძლევა მხოლოდ ფსიქიკურად საიმედო პირს შეუძლია. თანამედროვე სპორტში დიდი წარმატების მისაღწევად აუცილებელია ჩავარდნის გარეშე გაიარო ბრძოლების, თამაშების, შეჯიბრებების სერია, რისთვისაც საჭიროა არა მხოლოდ სპორტული ფორმის სანგრძლივად შენარჩუნება, არამედ მზადყოფნა იმისათვის, რომ საჭირო მომენტში გამარჯვებას მოახმარო მთელი შენი ძალები“ (63, 60). ასეთ სპორტსმენს ჩავარდნა არ ახასიათებს.

რიგი მკვლევარებისა სამართლიანად მიუთითებენ, რომ სპორტსმენის „ფსიქიკური საიმედობა“ ზოგადი ცნებაა და ყოველთვის არ ემთხვევა ამ ტერმინის ჩვეულებრივ გაგებას. ამიტომ უფრო ზუსტი იქნება, თუ ვილაპარაკებთ არა სპორტსმენის, არამედ მისი ქცევის საიმედობაზე. თუმცა ამითაც ცნების აზრი სერიოზულად არ იცვლება. სპორტსმენის ქცევის საიმედობა ნიშნავს „საპასუხისმგებლო შეჯიბრებებში და მისთვის მზადების ძნელ პირობებში მაღალი სპორტული შედეგის მყარად შენარჩუნების უნარს“ (61, 63).

თუ ფიზიკური მოქმედების ეფექტურობა გაპირობებულია მუშაობისუნარიანობით, მაშინ ფსიქიკური მოქმედების წარმატებაც დამოკიდებულია ფსიქიკურ მუშაობისუნარიანობაზე. ამასთან დაკავშირებით, ერთ გარემოებას უნდა გაესვას ხაზი. სპორტსმენს ფსიქიკური მუშაობისუნარიანობა უფრო უჭირს, ვიდრე ფიზიკურის. საქმე ისაა, რომ ხელშემშლელ ფაქტორთა ზემოქმედებას სპორტსმენის ფსიქიკა გაცილებით ადრე განიცდის, ვიდრე მისი მოტორული აპარატი ამოქმედდებოდეს. თუ მაგალითად, შეჯიბრების პროცესში სპორტსმენის ფიზიკურ მუშაობისუნარიანობის გამოვლენა სტარტზე გამოსვლის მომენტიდან იწყება, ფსიქიკურზე ზეწოლა შეიძლება დიდი ხნის წინ იყოს დაწყებული. მაგალითად, მოჭიდავის მოტორული აპარატი დამშვიდებულ მდგომარეობაშია, სანამ მას საასპარეზოდ არ გამოუძახებენ, მაშინ როცა მასზე სტრესი უკვე დიდი ხანია მოქმედებს. კიდევ მეტი, სპორტსმენი მას განიცდიდა წინა დღესა და ღამეს და ამიტომ შეიძლება ცუდად ეძინა, რასაც ზოგჯერ არასახარბიელო შედეგი მოსდევს ხოლმე. თუ ამის გამო მოჭიდავემ იმაზე უარესი შედეგი უჩვენა, ვიდრე წვრთნის დროს აღწევდა, ცხადია, ის არ ყოფილა ფსიქიკურად საიმედოდ მომზადებული.

ფსიქიკურ საიმედობასთან მჭიდრო კავშირშია სპორტსმენის გაწვრთნილობის კიდევ ერთი მახასიათებელი **დაბრკოლებათა ძლევის უნარი.** შეიძლება სპორტსმენმა სტაბილურად შეინარჩუნოს მუშაობისუნარიანობა და წარმატებას მიაღწიოს შეჯიბრში, თუ რაიმე გაუთვალისწინებელი ხელშემშლელი ფაქტორი არ გადაეღობება წინ. მაგრამ ეს ყოველთვის ასე არ ხდება და არის შემთხვევები, როცა ერთი შეჯიბრების განმავლობაშიც კი რამდენიმე დაბრკოლება იჩენს თავს. ხელშემშლელი მიზეზი შეიძლება იყოს ობიექტური (შეჯიბრების ადგილის უჩვეულობა, კლიმატური პირობები, მსაჯობა და სხვა). ასევე მრავალია სუბიექტური ფაქტორიც (ძლიერი სტრესი, ადამიანებთან ურთიერთობით გამოწვეული უსიამოვნო ემოცია). ყოველ მათგანს შეუძლია ხელი შეუშალოს სპორტსმენს თავისი შესაძლებლობების სრულ გამოვლენაში.

არიან სპორტსმენები, რომელთაც ძალუძთ ობიექტური თუ სუბიექტური ხასიათის ხელშემშლელ დბრკოლებათა დაძლევა, იმდენად მაინც, რომ ისინი საგრძნობ გავლენას ვერ ახდენდნენ მათ სპორტულ შედეგებზე. სწორედ მათ აქვთ გაწრთნილი დაბრკოლებათაძლევის უნარი. ფსიქიკური მდგრადობა გულისხმობს სპორტსმენის მიერ მთელი თავისი ფსიქოფიზიკური ძალების მობილიზების უნარის გარკვეული მდგომარეობით ხანგრძლივად. ცხადია ეს ჯერ კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ ხელშემშლელი პირობები არ შეიცვლებიან მის აქტივობას და ის არ შეეგუება, ამიტომ საჭიროა მას დაბრკოლებათაძლევის უნარიც ჰქონდეს.

§ 2. ემოციური სტაბილურობა

დაბრკოლებათა ძლევის უნართან კავშირშია სპორტსმენის ემოციური სტაბილურობა. ძალიან დიდია სტრესის როლი სპორტსმენის ქცევაში. მას შეუძლია ხელი შეუწყოს სპორტსმენს როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს, როცა ის ზომიერი ინტენსივობისაა. მაგრამ შეუძლია მოახდინოს მისი ქცევის დეზორგანიზაცია და მარცხი გამოიწვიოს, როცა ის მეტისმეტად გაძლიერდება. ზევით ითქვა იმ ობიექტურ და სუბიექტურ ფაქტორებზე, რომელთაც შეუძლიათ უარყოფითად იმოქმედონ სპორტსმენის წარმატებაზე. თვით ობიექტური ფაქტორებიც კი სპორტსმენზე ისევ ფსიქიკურ ზემოქმედებას ახდენენ. ამ გზით იწვევენ ისინი სპორტსმენის ქცევის შეფერხებას. მაგალითად, წვიმა ცუდ განწყობილებაზე აყენებს ველოსიპედისტს, რის გამოც შეიძლება დაქვეითდეს მისი სპორტული მაჩვენებელი, უარესად მოქმედებს ცუდი მსაჯობა, მაგრამ ისიც ფსიქიკური გზით — ძლიერი სტრესის გამოწვევით აქვეითებს სპორტსმენის აქტივობას.

სათანადო წვრთნით, მაღალი მოტივაციით, რაც ნებისყოფის საფუძველია, სპორტსმენს შეუძლია სძლიოს საკუთარ ემოციებს და აღკვეთოს ან მინიმუმამდე დაიყვანოს მათი უარყოფითი მოქმედება. ასეთ შემთხვევებზე იტყვიან, ადამიანმა „საკუთარ თავს სძლიაო“. ასეთი რამ საერთოდ ხდება ცხოვრებაში და კიდევ უფრო სპორტში. ემოციური სტაბილურობის გარეშე ყოველთვის შეიძლება შეჯიბრებაში სპორტმენის ჩავარდნა.

ფსიქიკურ მუშაობისუნარიანობასთან მჭიდრო კავშირშია კიდევ ერთი ფენომენი, სპორტსმენის **გაწვრთნილობის** ცნება. გაწვრთნილობა, როგორც სპორტსმენის ფუნქციური მდგომარეობის მაჩვენებელი, შედეგია მისი ხანგრძლივი წვრთნის პროცესისა, მაგრამ ის არ არის ფუნქცია სპორტსმენის წვრთნის ხანგრძლივობის ან ვარჯიშების ჩატარების რაოდენობისა. **გაწვრთნილობა არის იმის მაჩვენებელი, თუ როგორ და რამდენად ახერხებს სპორტსმენი მთელი თავისი ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების მობილიზებას და მაღალი მუშაობისუნარიანობის გამომჟღავნებას.**

გაწვრთნილობას უფრო ღრმა ფესვები აქვს, ვიდრე წვრთნის დროს უბრალოდ ვარჯიშების ჩატარებაა. მუშაობისუნარიანობის დონე გაპირობებულია სპორტსმენის მთელი რიგი ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების კოორდინირებითა და ფუნქციური მზაობის მაღალი დონით. ამაში მონაწილეობენ პერცეპტიული პროცესები (შეგრძნებები და აღქმა სიტუაციის ასასახავად), შემეცნებითი პროცესები (აზროვნებითა და წარმოსახვით ხდება სიტუაციის შეფასება და მის საფუძველზე გამოსავლის მონახვა) და სენსომოტორული აქტები (გადაწყვეტილების შესასრულებლად საჭირო მოძრაობათა კომპლექსების გამოყენება).

გაწვრთნილობისათვის საჭირო ეს კომპონენტები იმდენადაა ერთმანეთზე გადაჯაჭვული, რომ მათი ცალ-ცალკე წარმოდგენა საკმაოდ ძნელია. ფაქტი ისაა, რომ მათ გარეშე და, რაც მთავარია, მათი შეწყობილი და შეთანხმებული აქტივობის გარეშე შეუძლებელია სპორტსმენის წარმატებაზე ფიქრიც ზედმეტია.

სპორტის ფსიქოლოგიის მკვლევარები აღნიშნავენ, რომ თითქმის ვერ ვიპოვით ისეთ ცნობილ სპორტსმენს, რომელსაც წარმატებისათვის საჭირო ფსიქოფიზიკური მახასიათებლები ერთნაირად ძლიერად ჰქონდეთ მოცემული. ისინი წვრთნის დაწყების დროისათვის ამჟღავნებენ ზოგიერთი კომპონენტის ჭარბ მოცემულობას, ხოლო ზოგიერთის შედარებით დაბალ დონეს. მიუხედავად ამისა ბევრი მათგანი ბრწყინვალე შედეგს აღწევს. როგორ ხდება ეს შესაძლებელი? ამ შემთხვევაში მოქმედებს **კომპენსაციის მექანიზმი.** მიზანმიმართული წვრთნის შედეგად ხდება ნაკლოვანი მონაცემების გადაფარვა ჭარბი შესაძლებლობების მქონე კომპონენტების ხარჯზე. სპორტსმენის ძლიერი მონაცემები ავსებენ შედარებით დაბალ მონაცემებს. გაწვრთნილობა იმის მაჩვენებელია, თუ რამდენად მოახერხა სპორტსმენმა ამის მიღწევა. **გაწვრთნილობის შედეგია სპორტსმენის ფსიქოფიზიკურ შესაძლებლობათა ისეთი მთლიანობითი მდგომარეობის მიღწევა, რომელშიც მისი შედარებით სუსტი მხარე არ ჩანს, თუმცა ადრე მას ნამდვილად გააჩნდა.** ამის საილუსტრაციოდ ა. როდიონოვს მოჰყავს ცნობილი რუსი ფეხბურთელის ე. სტრელცოვის მაგალითი. ის წერს: „ე. სტრელცოვი არ გამოირჩეოდა სენსომოტორული რეაგირების დიდი სისწრაფით, მაგრამ ის ამ ნაკლის კომპენსირებას ახდენდა არაშაბლონური გადაწყვეტილების მიღების სისწრაფით, მინდვრის ხედვის სიღრმით, მრავალი ობიექტის შესახებ ინფორმაციის მიღების უნარით, ზუსტი სენსომოტორული კოორდინაციით, მას ჰქონდა დაბალი ფიზიკური და ბრწყინვალე ფსიქიკური მუშაობისუნარიანობა". (63, 64)

ადამიანის ფსიქიკური თვისებები, ყველა ერთად საკმაოდ რთულ ურთიერთდამოკიდებულებაში არიან და მეორე, ასევე სპეციფიკურად უკავშირდებიან ფიზიკურ თვისებებს. მხოლოდ მათი ერთიან დინამიკურ სტრუქტურაში გაერთიანება უზრუნველყოფს მაღალ ფსიქიკურ მუშაობისუნარიანობას. ასეა ეს სპორტის შემთხვევაშიც. მართალია როდიონოვი, როცა წერს „ასეთი დინამიური სტრუქტურის შეწყობის მაღალი დონე უზრუნველყოფს საკმარის ფსიქიკურ მუშაობისუნარიანობას, ურომლისოდაც შეუძლებელია მაღალი გაწვრთნილობის მიღება". (63, 64). მუშაობისუნარიანობა გაწვრთნილობის შედეგია, რაც თავის მხრივ სპორტსმენის ქცევის მაღალ საიმედობას განაპირობებს.

ხანგრძლივ, დაძაბულ წვრთნებს, სულერთია, ჩვევის დაუფლებას

ემსახურებიან ისინი თუ შეჯიბრებისათვის მზადებას, თან ახლავს რიგი ფსიქიკური ფენომენებისა, რომლებიც სისტემატურად ყურადღებას საჭიროებენ. ზოგიერთ მათგანს შეუძლია გამოიწვიოს სერიოზული გართულება სპორტსმენის მომზადების საქმეში. მრავალჯერ მოგვიხდა იმის აღნიშვნა, რომ სპორტსმენს, თუ მას მაღალი ოსტატობის მიღწევა სურს, მოუწევს ფსიქიკური და ფიზიკური ძალების უკიდურესი დაძაბვით წვრთნა. კიდევ მეტად იძაბება ის შეჯიბრების დროს.

§ 3. ფსიქიკური დაძაბვა და გადამეტძაბვა

ფსიქიკური დაძაბვა სხვადასხვა ემოციური გამოვლინებების სახით იჩენს თავს. სპორტულ ქცევაში, როგორც პროდუქტულ საქმიანობაში, ემოციური დაძაბვა სტრესული განცდის სახით ხშირად სასარგებლოა. ზოგჯერ საჭიროა სპორტსმენის ძალთა აქტივაცია, რათა მან დიდი ძალისხმევით შესძლოს წვრთნა ან შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღება. მაგრამ საქმიანობის პროცესში აღძრული სტრესი ყოველთვის ნორმის ფარგლებში არ ჩერდება. საჭიროა მისი დარეგულირება, მოთოკვა, რათა მან სპორტსმენს სარგებლობის ნაცვლად ზიანი არ მოუტანოს. ეს ნებისყოფის გამოყენებით ხდება. ამიტომ სპორტსმენი მარტო ემოციურ დაძაბვას კი არ გრძნობს, არამედ სტრესის დარეგულირებისკენ მიმართულ ნებისყოფით აღძრულ ძალისხმევასაც განიცდის.

ფსიქიკური დაძაბვა თავს იჩენს როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს მაგრამ ამ პერიოდებში აღმოცენებულ დაძაბვებს მაინც ანსხვავებენ ერთმანეთისაგან. საქმე ისაა, რომ წვრთნის დროს აღმოცენებული დაძაბვა ისეთი მოქმედების შესრულებას ახლავს თან, რომელიც სუბიექტის გაწვრთნას, მის სპორტულ დაოსტატებას ისახავს მიზნად. კეთილსინდისიერად მომეცადინე სპორტსმენსაც კი აქვს დაძაბვის განცდა, მაგრამ ის არ არის უკიდურესად ძლიერი. თუ დღეს არ გამოუვიდა კარგად რაღაცა, ჰკალ მიაღწევს საწადელს. ამისგან განსხვავებით, შეჯიბრების დროს ხვალ არ არსებობს. დღეს წყდება ყველაფერი. ამიტომ სპორტსმენის ქცევა წვრთნის პროცესში შორეული, ხანგრძლივი მოტივაციითაა წარმართული, შეჯიბრების დროს კი უახლოესით, ამჟამინდელით.

პირობითად წვრთნის დროს აღმოცენებულ დაძაბვას შეიძლება **პროცესუალური** ვუწოდოთ, ხოლო შჯიბრებისეულს **რეზულტატური**. განსხვავებულია მათი გამოვლენის ხასიათიც. პროცესუალური დაძაბვა, როგორც წესი, უშუალოდ წვრთნის დაწყების წინ იჩენს თავს, მაშინ, როცა რეზულტატური შეჯიბრების დაწყებამდე კარგა ხნით ადრე აღმოცენდება და შეიძლება სერიოზულად იმოქმედოს სპორტულ შედეგზე.

გადამეტძაბვა. წვრთნა სპორტსმენისაგან ძალთა დიდ დაძაბვას მოითხოვს. საქმეს ართულებს ისიც, რომ ხანგრძლივად ერთიდაიგივე ვარჯიშზე მონოტონურად მეცადინეობა ინტერესის მოდუნებას იწვევს და სპორტსმენს მოყირჭების ფაქტორის გადალახვაც უხდება. ამიტომ ზოგჯერ გადაძაბვა ყოველგვარ ნორმას სცილდება. მაშინ უკვე საქმე გვაქვს ფსიქიკურ ძალთა **გადამეტძაბვასთან.** მის აღმოცენებას გარდა წვრთნასთან დაკავშირებული ფსიქოფიზიკური ძალების ხარჯვისა, ხელს უწყობს ისეთი ფაქტორები, როგორიცაა: თავის ძალებში დაურწმუნებლობა, არასაკმარისი მოტივაცია, დატვირთვისადმი შიში, გარეშეებთან, განსაკუთრებით მწვრთნელებთან ცუდი დამოკიდებულება და სხვა. გადამეტძაბვა ცუდად მოქმედებს სპორტსმენზე, რამდენადაც ამ დროს ადგილი აქვს ენერგიის უმიზეზოდ ხარჯვას, ორგანიზმის ფუნქციობის დაქვეითებას. ამიტომ მწვრთნელი ყურადღებით უნდა იყოს, რათა მის აღსაზრდელს ასეთი რამ არ მოუვიდეს. ის განსაკუთრებით უნდა ფრთხილობდეს მაშინ, როცა სპორტსმენს მეტისმეტად დიდ დატვირთვას აძლევს, სპორტში კი ასეთი რამ აუცილებელია.

გადამეტძაბვის შემთხვევაში სპორტსმენი სწრაფად იღლება, მკვეთრად ეცემა მუშაობისუნარიანობა, უჩივის უძილობას და ძილის შემდეგაც არ გრძნობს თავს მხნედ. დროდადრო უჩივის თავის ტკივილს. გადამეტძაბვა ერთბაშად არ აღმოცენდება. ის თანდათან ვითარდება და თუ მწვრთნელმა დროზე არ მიიღო საჭირო ზომები, სულ უფრო და უფრო ღრმავდება. მიუთითებენ გადამეტძაბვის გართულების სამ სტადიაზე.

პირველია **ნერვიულობის სტადია.** ამ სტადიაზე სპორტსმენი ჯერჯერობით დავალებას ასრულებს აკურატულად, მუშაობის უნარიანობის დაქვეითება არ შეიმჩნევა, მაგრამ მის ქცევას ეტყობა შინაგანი გაღიზიანებადობა, კაპრიზობა, ხასიათის მოულოდნელი შეცვლა (ჭირვეულობა), რაც იმაში გამოიხატება, რომ ის უკმაყოფილოა ხან მწვრთნელის დავალებით, ხან მისადმი მიმართვის ტონით. ის ხშირად უკმაყოფილოა წვრთნის თუ ყოფითი პირობებით. ყოველივე ეს მის ჟესტ-მიმიკაშიც ვლინდება. ხასითის ასეთი ნიშნები სპორტსმენს მანამდე არ ახასიათებდა.

გამოცდილმა მწვრთნელებმა იციან, რომ სპორტსმენებს ასე ემართებათ მაშინ, როცა ისინი ძლევენ თავისებურ ფსიქოფიზიკურ ბარიერს და ნელ-ნელა ეგუებიან გაზრდილ დატვირთვას. ამიტომ ასეთ ფენომენს ერთგვარ ადაპტაციურ მექანიზმადაც თვლიან. მიუხედავად ამისა, ამ დროს მწვრთნელი მაინც ყურადღებით უნდა იყოს, რათა ეს მოვლენა გადაზრდილ გადამეტძაბვაში არ გადაიზარდოს.

თუ ნერვიულობის სტადია დიდხანს გაგრძელდა, ხოლო სპორტსმენის დატვირთვაში არაფერი შეცვლილა, მაშინ ნერვიულობა დაქვეითებით

გადაიზრდება მეორე სტადიაში, რომელსაც **მანკიერ სთენიურობას** უწოდებენ. ამ სტადიაზე კატასტროფულად იზრდება უარყოფითი ემოციური გამოვლინებები. ისინი აშკარად უშლიან ხელს სპორტსმენს გარეშეებთან ურთიერთობაში. მას ეუფლება მზარდი თავშეუკავებლობა და მისი გაღიზიანება სტიმულის არაადეკვატური ხდება. ცხადია, ამას პირველ რიგში, მწვრთნელი და ახლობლები (მათ შორის ოჯახის წევრები) გრძნობენ. ზოგჯერ თავს იჩენს აგრესიული ქმედებები, რასაც ადრე, მსგავს სიტუაციებში ადგილი არ ჰქონდა.

ამ სტადიაზე სპორტსმენს აშკარად ეტყობა ემოციური მერყეობა, რის გამოც მკვეთრად ეცემა მისი შრომისუნარიანობა, უმნიშვნელო შემთხვევებსაც კი აგზნებულ მდგომარეობაში მოჰყავს და ამ დროს ის საერთოდ ეთიშება საქმიანობას. ყოველივე ამის გამო, ის ვერ ახერხებს ნორმალურ წვრთნას.

ამ ფსიქიკურ ანომალიებს ემატება შინაგანი შფოთვა და უსიამოვნების აკვიატებული მოლოდინი, მოლოდინი რაღაც ცუდისა. ზოგიერთი ნაკლოვანებები, რომლებიც წვრთნის დროს შეინიშნებოდნენ და რასაც სხვა სპორტსმენები თანდათან ძლევენ, მის მიერ აღიქმება როგორც უდაოდ მოსალოდნელი მარცხის სიგნალი. ზოგჯერ ეს სტადია ხანმოკლეა და სწრაფად გადადის მესამეში. მაგრამ ისეთი შემთხვევებიც გვხვდება, როცა ის სტაბილურად შეინარჩუნება საკმაო ხნის განმავლობაში.

გადამეტძაბვის მესამე სტადიას **ასთენიურობის სტადიას** უწოდებენ. იგი ხასიათდება სპორტული აქტიურობის ძლიერი დაქვეითებით. ამ დროს აშკარად ჩანს განწყობილების საერთო დეპრესიული ფონი, ძლიერი შფოთვა, თავის შესაძლებლობებში დაურწმუნებლობა, ხშირად უმნიშვნელო მოვლენებით ადვილი გაღიზიანებადობა. ამ სტადიაზე სპორტსმენის ფსიქიკურ ძალთა გადამეტძაბვა ისე შორსაა წასული, რომ ის პრაქტიკულად გამოუსადეგარია შეჯიბრებისათვის. სპორტსმენი, როგორც წესი, იმ წარმატებასაც ვერ უჩვენებს, რასაც ადრე თავისუფლად აღწევდა. თუ ასე გაგრძელდა, შეიძლება სპორტსმენს აეკვიატოს შეჯიბრებაში დამარცხების შიში და საერთოდ უარი თქვას მასში მონაწილეობაზე.

მწვრთნელის მხრივ საჭიროა ასეთ გადაბრებაზე რეაგირება. წინააღმდეგ შემთხვევაში, სპორტსმენმა შეიძლება საერთოდ დაანებოს თავი სპორტს. საჭიროა წვრთნის რეჟიმში კორექტირების შეტანა. განსაკუთრებით უნდა გაძლიერდეს სპორტსმენზე ფსიქოლოგიური ზემოქმედება, ქცევის მოტივის გაძლიერებით და მისი დარწმუნებით იმაში, რომ მაღალი წარმატების მიღწევა მას შეუძლია სწორედ ამ ფსიქოლოგიური ბარიერის გადალახვით, „თავისთავის ძლევით“, რომ ასეთი რამ ხშირად ხდება და სწორედ ვინც ამ დაბრკოლებას ძლევს, ის აღწევს მაღალ სპორტულ წარმატებას. ცხადია, წვრთნის რეჟიმშიც უნდა შევიდეს გარკვეული ცვლილება.

§ 4. წვრთნის შედეგიანობის ობიექტური და სუბიექტური პირობები

ახალგაზრდას რომ სპორტულ საქმიანობაში წარმატების მისაღწევად საჭირო ყველა მონაცემი აქვს, ეს ჯერ კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ მისგან კარგი სპორტსმენი დადგება. ხანგრძლივი წვრთნის პროცესში მასზე განუწყვეტლივ მოქმედებს გარეგან (ობიექტურ) და შინაგან (სუბიექტურ) ფაქტორთა რიგი, რომლებიც ხელს უშლიან ახალგაზრდის სპორტულ დაოსტატებას, ან, პირიქით, ხელს უწყობენ მას.

სპორტული წვრთნის ხარისხზე ზემოქმედი ობიექტური პირობებია: საწვრთნელო მუშაობის მატერიალური უზრუნველყოფა, კერძოდ: სპორტული ბაზების, ინვენტარის, მოწყობილობების ხარისხი. მნიშვნელოვანია კვებისა და დასვენების ორგანიზება, საცხოვრებელი პირობები (შეკრების დროს), აღდგენითი ცენტრების მუშაობის ხარისხი. უდაოა, რომ კარგი სპორტული ბაზა, სპორტული ინვენტარის ხარისხი არა მხოლოდ ხელს უწყობს სპორტული ჩვევების დაუფლების პროცესს, არამედ ემოციურად დადებითად მოქმედებს სპორტსმენზე და განაწყობს მას სავარჯიშოდ.

არანაკლებ მნიშვნელოვანია სპორტსმენზე მოქმედი ფსიქოლოგიური და სოციალურ-ფსიქოლოგიური პირობები, თუ სპორტსმენი უარყოფითად აღიქვამს ამ ფაქტორების მოქმედებას, ყველაზე კარგი ობიექტური პირობებიც კი უშედეგო იქნება.

პირველ რიგში, აღსანიშნავია იმ კოლექტივში არსებული სოციალ-ფსიქოლოგიური კლიმატი, რომელსაც სპორტსმენი ეკუთვნის: ჯგუფის წევრებს შორის სიმპატიური თუ ანტიპატიური ურთიერთდამოკიდებულება, ჯგუფის დარაზმულობის დონე. სპორტსმენს უნდა მიუხაროდეს მეკადინეობაზე არა მხოლოდ იმიტომ, რომ იქ კარგი სპორტული ინვენტარია, არამედ, უპირველეს ყოვლისა, იმიტომ, რომ მეგობრები ჰყავს და მათ შორის თავს სოციალურად დაცულად გრძნობს. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია მწვრთნელთან კარგი ურთიერთობა. თუ ურთიერთობათა ეს სისტემა სპორტსმენისათვის ხელსაყრელია, მაშინ სპორტული ბაზის არასრულყოფილებაც გადალახვადია. მაგრამ თუ აქ სპორტსმენი თავს გარიყულად გრძნობს, მის ირგვლივ უსიამოვნო ემოციური მიკროკლიმატია, მაშინ კარგი ბაზა და საუკეთესო სპორტული ინვენტარი მას ვერ დააკავებს სპორტში.

უაღრესად მნიშვნელოვანი სუბიექტური ფაქტორია სპორტსმენის მოტივაცია. სპორტსმენის ხანგრძლივი წვრთნის პროცესისადმი სერიოზულ დამოკიდებულებას უზრუნველყოფს ძლიერი მოტივის საფუძველზე აღმოცენებული განწყობა. ზემოთ ჩამოთვლილი ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორები, როცა ისინი ხელსაყრელია სპორტსმენისათვის, ხელს უწყობენ

მისი ქცევის მოტივაციის გაძლიერებას და მტკიცე განწყობის შემუშავებას. ხანგრძლივი დროის განმავლობაში მომქანცველი წვრთნის გაძლება სპორტსმენს მხოლოდ მტკიცე განწყობის საფუძველზე ხელეწიფება.

ზემოთნათქვამიდან გამომდინარე, არსებობს ორი საშუალება სპორტსმენის მიერ წვრთნისადმი სერიოზული დამოკიდებულების შესანარჩუნებლად, ერთი მათგანია, სპორტული წვრთნის მოტივის ფორმირება და მისი სისტემატური განმტკიცება. მეორეა, წვრთნისადმი მტკიცე დადებითი განწყობის შემუშავება. მათი დაყოფა რამდენადმე პირობითია, რადგან ისინი მჭიდროდ არიან ერთმანეთთან დაკავშირებული. მტკიცე განწყობის შემუშავება ძლიერი მოტივის გარეშე შეუძლებელია, ხოლო აღმოცენებული განწყობა, თავის მხრივ, აძლიერებს ქცევის მოტივს. მაგრამ პრობლემის შესწავლის მიზნით მათი ცალ-ცალკე ანალიზი სასარგებლოა.

თავი IX

სპორტული ქცევა და შემეცნებითი პროცესები

სპორტული ქცევა გააზრებული საქმიანობაა და მის განსახორციელებლად საჭიროა როგორც სიტუაციის ასახვა, შესასრულებელი მოქმედების დაგეგმვა, ისე დაწყებული აქტივობის ბოლომდე მიყვანა. სპორტულ ქცევაში მონაწილეობს ადამიანის ყველა ფსიქიკური პროცესი: შემეცნებითი პროცესები, ემოციები, ნებისყოფა.

შემეცნებითს ისეთ ფსიქიკურ პროცესებს ეძახიან, რომელთა საშუალებით ადამიანი იღებს მრავალფეროვან ინფორმაციას სინამდვილის საგნებისა და მოვლენების შესახებ, გადაამუშავებს მას და წყვეტს მის წინაშე წამოჭრილ პრობლემას. შემეცნებითი პროცესების გამოყენებით ადამიანი ახერხებს უცნობი სიტუაციიდან გამოსავლის პოვნას. ყოველგვარი შემეცნება იწყება სინამდვილის გრძნობადი ასახვით. საამისოდ ადამიანს გააჩნია მრავალი შეგრძნების ორგანო, რომელთა საშუალებით ის ასახავს საგანთა და მოვლენათა გარეგან, თვალსაჩინოდ მოცემულ ნიშან-თვისებებს. საგნის ასეთ გრძნობად ასახვას **აღქმას** ეძახიან. აღქმა ადამიანს აძლევს მის შეგრძნების ორგანოებზე ზემოქმედი საგნის ხატს. მასში მოცემულია საგნის ისეთი თვალსაჩინო ნიშნები, როგორიცაა: სიდიდე, ფორმა, ფერი და მრავალი სხვა. აღქმა საგნის ისეთ ნიშან-თვისებებს ასახავს, რომლებიც შეგრძნების ორგანოებისთვისაა მისაწვდომი.

საგანთა ისეთი ნიშან-თვისებები, ან მათ შორის არსებული მიმართებები, რომლებიც შეგრძნების ორგანოებისათვის მიუწვდომელია, აღქმაში არ აისახებიან. ისინი **აზროვნების** გზით შეიმეცნებიან, მაგალითად წყლის აღქმაში მოცემულია მხედველობით, შეხებით და ზოგიერთი სხვა მგრძნობელობით ასახული თვისებები, მაგრამ წყალი რომ გაზების-წყალბადის და ჟანგბადისაგან შედგება, ამის გაგება აღქმის გზით შეუძლებელია. ასეთ არათვალსაჩინო თვისებებს აზროვნებით ვიმეცნებთ.

აღქმის პროცესი წყდება, როგორც კი გამღიზიანებელი შეწყვეტს შეგრძნების ორგანოზე ზემოქმედებას, მაგრამ აღქმის გზით მიღებული შთაბეჭდილება (ხატი) უკვალოდ არ ქრება. ის შემოინახება **მეხსიერებაში** წარმოდგენის სახით. ასეთი წარმოდგენებით სარგებლობს ადამიანი მაშინ, როცა დასჭირდება საგანზე ფიქრი, მაგრამ საგანი აქტუალურად მოცემული არ არის.

გარდა წარმოდგენებისა მეხსიერებაში ილექება ჩვენი აზრები (ცნებები), რომლებიც აზროვნების მოქმედების პროდუქტს წარმოადგენენ და სიტყვებით სახელდებულნი ჩვენი ცოდნის ძირითად კომპონენტს

წარმოადგენენ. მთელი ჩვენი ცოდნა და გამოცდილება, რომლებიც განვითარების პროცესში შეგვიძენია, მეხსიერებაშია შემონახული.

ადამიანის ცნობიერება ყოველთვის აწმყოში ასახული ან წარსულში განცდილი შინაარსებით როდია დაკავებული. მას, არც ისე იშვიათად, მომავლის გათვალისწინებაც სჭირდება. საამისოდ მას **წარმოსახვის** უნარი გააჩნია. გამოცდილებაში არსებული მასალის გადამუშავებით მას შეუძლია ისეთი საგანი, ან სიტუაცია წარმოისახოს, რომელიც არასოდეს ყოფილა მისი აღქმის ობიექტი. წარმოსახვა ეხმარება ადამიანს მოახდინოს მეცნიერული აღმოჩენები, შექმნას ტექნიკური სიახლეები და შედევრები ხელოვნებაში. უფრო ხშირად კი ადამიანი წარმოსახვას იყენებს მისი მომავალი საქმიანობის გასათვალისწინებლად. წარმოდგენა, რომელსაც ის ამ დროს იმუშავებს, ეხება იმას, რაც მომავალში უნდა მოხდეს. ასეთი გონებრივი ოპერაციების გარეშე ადამიანი სიახლისაგან შორს იქნებოდა.

ადამიანის ცნობიერი მოქმედება შეუძლებელია **ყურადღების** მონაწილეობის გარეშე. სინამდვილის ის მოვლენა, რომელსაც ყურადღებას არ ვაქცევთ, ჩვენი ცნობიერებისთვის არ არსებობს. ყურადღების გამოყენებით წარვმართავთ ცნობიერებას გარკვეულ ობიექტზე და ვაჩერებთ მასზე მანამდე, სანამ პრობლემაში არ გავერკვევით.

შემეცნებითი პროცესების შესწავლა ზოგადი ფსიქოლოგიის საქმეა. მის მიერ მოპოვებულ ცოდნას იყენებს ყველა ფსიქოლოგიური მეცნიერება, რომლებიც დროთა განმავლობაში გამოეყვნენ ზოგად ფსიქოლოგიას და ცალკე დარგებად ჩამოყალიბდნენ (ბავშვისა და ასაკობრივი, განვითარების, სოციალური, დიფერენციალური, სამხედრო, სპორტის და რიგი სხვა ფსიქოლოგიებისა). ამიტომ ზოგადი ფსიქოლოგიის მონაპოვრის ცოდნას დიდი მნიშვნელობა აქვს ყველა ფსიქოლოგიური მეცნიერებისათვის და, ცხადია, სპორტის ფსიქოლოგიისთვისაც.

§ 1. სინამდვილის გრძნობადი ასახვის მნიშვნელობა სპორტული ძიებისათვის

სინამდვილის გრძნობადი ასახვის საშუალებებია შეგრძნებები და აღქმა. სუფთა შეგრძნება, მაგალითად, მხოლოდ ფერის ან ბგერის განცდა ისე, რომ მათში საგანი არ იგულისხმებოდეს, ადამიანს იშვიათად ეძლევა. ყოველდღიურ ცხოვრებაში, საგნების ასახვაში გარკვეული შეგრძნების ორგანო ან ორგანოები მონაწილეობენ, მაგრამ ასახული შინაარსები განისაზღვრება, როგორც კონკრეტული საგნის თვისება, მისი დამახასიათებელი ნიშნები. ამდენად, უფრო ზოგადად, ადამიანი სინამდვილეს აღქმის გზით ასახავს და ასახული მას საგანთა ცნობის საშუალებას აძლევს. ასეა სპორტული საქმიანობის შემთხვევაშიც.

მიუხედავად იმისა, რომ აღქმა მთლიანობითი ბუნებისაა და ცალკე სუფთა შეგრძნება ცხოვრებაში იშვიათად გვხვდება, მათი ცალ-ცალკე დახასიათება აუცილებელია. სხვა რომ არაფერი, ამ გზით ხდება იმის დადგენა, თუ რა წვლილი შეაქვს ყოველ მათგანს კონკრეტული საგნის აღქმაში.

მხედველობითი შეგრძნებები. აღქმაში მონაწილე შეგრძნების ორგანოებიდან დომინირებული მნიშვნელობა მხედველობასა აქვს. დადასტურებულია, რომ ადამიანს გარემოდან მისაღებ შთაბეჭდილებათა 80%-ზე მეტს მარტო მხედველობა აძლევს. ის წამყვანი შეგრძნების ორგანოა სპორტულ საქმიანობაში.

ფსიქოლოგიაში მიღებულია, რომ ადამიანი მხედველობით ფერებს ასახავს, ესაა მისი სპეციფიკა. ეს იმას ნიშნავს, რომ ფერების აღქმა მხოლოდ მხედველობითაა შესაძლებელი, ისე როგორც ბგერების, ტონებისა და ხმაურის აღსაქმელი სპეციალური რეცეპტორი სმენაა. მიუხედავად ამისა, ადამიანი მხედველობით საგანთა მრავალ ნიშანს აღიქვამს. მაშინ რატომ თვლიან, რომ მხედველობა ფერების აღქმის სპეციფიკური რეცეპტორია? საქმე ისაა, რომ ფერების აღსაქმელად ადამიანს სხვა მგრძნობელობა არა აქვს, მაშინ როცა საგანთა მრავალი ნიშან-თვისებების აღქმა შესაძლებელია შეხებით, სმენით, ადრეულ ასაკში მხედველობადაკარგული ადამიანი საგანთა ისეთ ნიშნებს, როგორიცაა: სიდიდე, ფორმა, ზედაპირის რაგვარობა, ნაწილების პროპორცია, დაშორება-დაახლოება ძირითადად შეხებით ასახავს. რამდენადაც საგანთა აღნიშნული ნიშნები სხვა რეცეპტორითაც შეიძლება აისახოს, მას მხედველობის სპეციფიკად არ თვლიან. მიუხედავად იმისა, რომ მხედველი ადამიანი სივრცის აღსაქმელად სხვადასხვა შეგრძნების ორგანოს იყენებს, წამყვანი, გადამწყვეტი მნიშვნელობის მქონე მაინც მხედველობაა.

მხედველობის შეგრძნებებით მიღებული ინფორმაცია შეუცვლელია სპორტული ქცევის ნებისმიერ მონაკვეთში: ჩვევების სწავლის, წვრთნის, ვარჯიშობის დროს. ძირითადად ის წარმართავს ქცევას შეჯიბრების პროცესში. ამიტომ მხედველობის შეგრძნებების მნიშვნელობაზე სპეციალურად არც შევჩერდებით, მაგრამ არ შეიძლება ყურადღების გარეშე დავტოვოთ მხედველობის სპორტისათვის უაღრესად ღირებული ზოგიერთი მახასიათებელი.

სპორტსმენისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს **მხედველობის სიმახვილეს.** მხედველობის სიმახვილე განსაზღვრავს საგანთა ფორმის აღქმისათვს საჭირო ისეთი ნიუანსების ზუსტ და სწრაფ ასახვას, როგორებიცაა,: საგნის საზღვრები, მისი დეტალები, მათი ურთიერთმიმართება და ა.შ. ასევე უაღრესად ღირებულია სპორტული საქმიანობისათვის მოძრავი საგნის, ობიექტთა ურთიერთდაშორების და

საერთოდ საგნების სივრცეში გადაადგილების მხედველობით ზუსტად განსაზღვრა, რასაც თვალზომას ეძახიან (მასზე სპეციალურად ქვემოთ შევჩერდებით).

სმენის შეგრძნებები. უდიდესია სმენის მნიშვნელობა ადამიანის ნებისმიერ საქმიანობაში. გარდა იმისა, რომ მეტყველებას სმენით აღვიქვამთ და ამ გზით ვანხორციელებთ კომუნიკაციას, სმენას კიდევ სხვა მრავალი ღირებულება აქვს ადამიანის ფსიქიკური აქტივობისათვის. განსაკუთრებით ღირებულია სმენითი აღქმა სპორტულ საქმიანობაში, მაგალითად, სმენა მონაწილეობს დროის აღქმაში. დროის ზუსტი ასახვა ძალიან საჭიროა სპორტის რიგ სახეებში.

ბავშვობიდან დროის აღქმის განვითარებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ რიტმულად მიმდინარე მოვლენების განცდა: დღე და ღამის მონაცვლეობა, სუნთქვის, გულისცემის რიტმულობა, მუსიკის მოსმენა. როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს ბევრი ვარჯიშობა მიმდინარეობს მუსიკის თანხლებით. აკომპანიმენტის რიტმულობის აღქმა ხელს უწყობს სპორტსმენს დროში ორიენტირებაში. არცერთი შეგრძნება, მათ შორის სმენისაც, ვერ უზრუნველყოფს დროის ზუსტ აღქმას. სმენა სხვა შეგრძნებებთან კომპლექსში იძლევა დროში ზუსტად ორიენტირების შესაძლებლობას.

არსებული გამოკვლევები მიუთითებენ სმენის დიდ მნიშვნელობაზე სპორტული ჩვევების დაუფლებაში და საერთოდ სპორტული ქცევის განხორციელების საქმეში. სმენა აქტიურად მონაწილეობს სპორტში დამკვიდრებული ისეთი ფენომენების დაუფლებაში, როგორიცაა: „ყინულის გრძნობა“, „ფრენის გრძნობა“ და ა.შ. ყინულის გრძნობის შემუშავებაში სმენის როლი იმაშია, რომ ციგურებით სრიალისას აღმოცენდება ყინულის ღრჭიალის ხმა, რომელსაც სპორტსმენი სმენით აღიქვამს. ასევე სმენით აღიქმება ჰაერის მოძრაობით აღძრული სტვენა მოთხილამურის ტრამპლინიდან ხტომის დროს და ეს შეგრძნება მონაწილეობს „ფრენის განცდის“ ჩამოყალიბებაში.

წვნების შეგრძნება. შეხების შეგრძნება ძალიან ღირებულია სპორტული ქცევისათვის. შეხების შეგრძნების რეცეპტორები მოთავსებულია კანქვეშ და კანის გაღიზიანებისას აიგზნებიან. სპორტსმენი შეხებით აღიქვამს იარაღის ზედაპირს, (ხორკლიანობას, სიგლუვეს, ძელებისა და ღერძების სისქეს, დრეკადობას, სარბენი ბილიკების მდგომარეობას და ა.შ.). სპორტის ზოგ სახეში, მაგალითად, კრივში, შეხების შეგრძნებით ხდება როგორც მოწინააღმდეგისათვის დარტყმის მიყენების, ისე მისგან მიღებული პასუხის ასახვა. ადამიანს მარტო შეხებით, საგნის ბევრი თვისების ასახვა შეუძლია. მაგალითად, უსინათლოები მხოლოდ შეხებით არკვევენ სხეულის სიმყარეს, სირბილეს, სიმრგვალეს, ხორკლიანობას, ხისველეს, წებოვნებას და ა.შ.

ძალიან ხშირად შეხების შეგრძნებას უკავშირდება **ტკივილის**

შეგრძნების წარმოშობა. მართალია, მას საკუთარი რეცეპტორი გააჩნია, მაგრამ სპორტულ საქმიანობაში ისინი ხშირად ერთად ფუნქციობენ. სპორტთან მიმართებაში აღნიშვნის ღირსია კანის მგრძნობელობის ძლიერი ადაპტაციის უნარი. თუ შეხების რეცეპტორები ხშირად ღიზიანდებიან, მაშინ ისინი თანდათანობით კარგავენ მგრძნობელობას. დადასტურებულია, რომ მოკრივეს სხეულის იმ ნაწილებში, დარტყმა რომაა დაშვებული, საგრძნობლად აქვს დაქვეითებული ტაქტილური და ტკივილის მგრძნობელობა. მგრძნობელობის დაქვეითება მით უფრო მკვეთრადაა გამოხატული, რაც უფრო ხანგრძლივი სტაჟი აქვს მოკრივეს.

კინესთეტიკური შეგრძნებები. ისინი მჭიდროდაა დაკავშირებული შეხების შეგრძნებასთან. კინესთეტიკური შეგრძნებები იძლევიან ინფორმაციას სხეულისა და მისი ნაწილების მდებარეობისა და მოძრაობის მიმართულების შესახებ. ასე მაგალითად, ჩვენ რომ თვალდახუჭულმა ვამოძრაოთ მკლავები, სულ გვეცოდინება სად და რა მდგომარეობაშია ისინი. კინესთეტიკური შეგრძნებების აღმოცენებისას მეტწილად ადგილი აქვს კანის გაღიზიანებას. ამიტომაცაა, რომ სხეულის მდებარეობის ზუსტი განსაზღვრა მაშინ ხდება შესაძლებელი, როცა ორივე სახის შეგრძნებები ერთდროულად აღმოცენდებიან. დადგენილია, რომ თუ კინესთეტიკური შეგრძნებები იზოლირებულად აღმოცენდნენ, მგრძნობელობა ათჯერ ქვეითდება მათი ერთობლივ მოქმედებასთან შედარებით.

სპორტში ძალიან დიდია კინესთეტიკური შეგრძნებების როლი. მას „ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ისეთი სახის მოქმედებებში, სადაც აუცილებელია რთული მოძრაობების შესრულება, მრავალფეროვანი მოძრაობების კოორდინაცია, მოძრაობათა ზუსტი დიფერენციაცია“ (8. 174). ასეთებია: ტანვარჯიში, ყინულზე ფიგურული სრიალი, სირბილი, ხტომები და ბევრი სხვა სახე. უაღრესად მნიშვნელოვანია ის სპორტის სათამაშო სახეებისათვის. ფეხბურთელი კინესთეტიკური მგრძნობელობით გებულობს თუ რა ძალით დაარტყა ბურთს. მის საფუძველზე შემუშავებული წარმოდგენა ეხმარება მას იმის განსაზღვრაში, თუ რა ძალით უნდა დაარტყას ბურთს, რომელსაც ის სხვადასხვა მიმართულებით სხვადასხვა მანძილზე გზავნის.

დადგენილია, რომ მოძრაობითი ჩვევების განვითარების დონეს მნიშვნელობა აქვს არა მარტო მოძრაობათა განხორციელებისათვის, არამედ სპორტის ცალკეულ სახეებში დაოსტატებისათვისაც, „განვითარებული კინესთეტიკური შეგრძნებები ხელს უწყობს შემუშავებული ჩვევის ახალ სიტუაციაში სწრაფად და მარჯვედ გამოყენებას, სწრაფად ცვალებად შეჯიბრების პირობებში შესაბამის მოძრაობათა მიზანშეწონილ კოორდინაციას“ (8,126).

რუსი მკვლევარების მიერ (ა. კრესტოვნიკოვი, ნ. ბანიში) ნაჩვენები

იქნა, რომ კისრის კუნთებში და მყესებში განთავსებული ნერვული უჯრედების აგზნებით აღმოცენებული შეგრძნებები წარმოშობენ დაძაბულობების განცდას, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტული მოქმედების შესრულებისათვის. ასევე უაღრესად ღირებულია კისრის პროპრიოცეპტული მგრძნობელობა მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბებისა და შესრულებისათვის. როცა მათი მგრძნობელობა გამოთიშულია, კარგად გაწვრთნილი სიმალლეზე მხტომელიც კი ვერ ახერხებს თამასაზე სხეულის წესიერად გადატანას. ძალიან მნიშვნელოვანია კისრის პროპრიოცეპტული შეგრძნებები ისეთი ვარჯიშების დასაუფლებლად, რომელთაც აქვთ უსაყრდენო მომენტები (ხტომები) ან სხეულის შეზღუდული (ვიწრო) საყრდენი გააჩნია (ფიგურული სრიალი, თხილამურებით რბოლა).

აღძმა. სპორტული ქცევისათვის გრძნობადი ასახვის მნიშვნელობის ამ მოკლე მიმოხილვაში სულ გვიხდებოდა ადამიანის სხვადასხვა შეგრძნების ორგანოების მუშაობაზე საუბარი. ამ კონტექსტში სხვადასხვა შეგრძნებების ბუნებასა და სპორტისათვის მათ მნიშვნელობას შევეხეთ. თუმცა, არ უნდა დაგვავიწყდეს ის გარემოება, რომ მართალია, ყველა სახის მგრძნობელობა გარესინამდვილის საგნებს, ან საკუთარ მოძრაობებს ასახავს, მაგრამ ასახვის შედეგი გვეძლევა აღქმის სახით. **ნებისმიერ სპორტულ ქცევაში, როგორც წესი, მრავალი შეგრძნება მონაწილეობს და ისინი ცალ-ცალკე კი არ განიცდებიან, არამედ ერწყმიან ერთმანეთს და ქმნიან აღქმის ხატს, საგნის ან მოძრაობათა კომპლექსის მთლიან სურათს.**

აღქმა სინამდვილის გრძნობადი ასახვის ძირითადი ფორმაა. ასეა ეს სპორტშიც. ამიტომ ცალკეული შეგრნებების დახასიათება მისი ბუნების გაგებას ემსახურება და სრულებითაც არ ნიშნავს იმას, რომ ის სუფთა სახით აღქმის გარეშე იყოს მნიშვნელოვანი სპორტული საქმიანობისათვის.

§ 2. მოძრაობის აღძმა

სპორტსმენს, როგორც წესი, ფიზიკურ მოძრაობებთან აქვს საქმე. ამიტომ მის ქცევაში მოძრაობების ზუსტ ასახვას დიდი მნიშვნელობა აქვს. სპორტსმენს უხდება საკუთარი მოძრაობის, გარე საგნების გადაადგილების ან ორივეს ერთად აღქმა. საჭირო ხდება მოძრაობის სხვადასხვა მახასიათებლის: სისწრაფის, ტემპის, მიმართულების, ფორმის (სწრაფი, ბელი, ზოგზოგისებური, წრიული და ა.შ.) სწორადი და ზუსტად ასახვა.

საბჭოთა ფსიქოლოგ ბ[illegible] (მოძრაობის) აღქმა. მოძრაობის აღქმაში [illegible] რეალური სივრცის, ისე დროის ცვლილებები. აღქმაში [illegible] გამოყენე საჭიროა მოძრაობები, სხვა [illegible] მოძრაობის [illegible] (ტაქტილური), ხანგრძლივობა და

ა.შ.) და ამ პროცესების განუწყვეტელი ცვალებადობა. მოძრაობის აღქმის დროს განუწყვეტლივ იცვლებიან როგორც სივრცის, ისე დროის პარამეტრები. ამიტომ მოძრაობის აღქმაში ერთდროულად აისახებიან როგორც ერთის, ისე მეორის მახასიათებლები.

მოძრავი სხეულის აღქმაში მრავალი შეგრძნების ორგანო მონაწილეობს. წამყვანი მნიშვნელობა კი მხედველობასა აქვს. ბავშვის ონტოგენეტურ განვითარებაში მოძრაობის აღქმაში მხედველობასთან ერთად, აქტიურად მონაწილეობენ შეხებისა და კუნთურ-კინესთეტიკური შეგრძნებები. შემდგომში, ასაკთან ერთად, ადამიანის მიერ მოძრაობის აღქმაში მხედველობა იკავებს დომინირებულ ადგილს. თუმცა დანარჩენი თანამონაწილე შეგრძნებებიც გარკვეულ მნიშვნელობას ინარჩუნებენ. ამიტომ ფსიქოლოგები თვლიან, რომ სპორტსმენი მოძრაობას **პოლიმგრძნობელობით** აღიქვამს.

როცა სპორტულ საქმიანობაში მოძრაობის ასახვაზეა საუბარი, უნდა განვასხვაოთ ორი სახის მოძრაობის აღქმა: 1. ჩვენს გარეთ არსებული საგნის მოძრაობის აღქმა და 2.საკუთარი სხეულის მოძრაობის აღქმა.

გარეშე სხეულის მოძრაობის აღქმის დროს სხეულსაც აღვიქვამთ (გვეძლევა მისი ხატი) და მის სივრცეში გადაადგილებასაც ავასახავთ. მაგრამ ორივე ეს პარამეტრი ერთ მთლიანობაში გვეძლევა, აღიქმება მოძრავი სხეული. საგნის მოძრაობის აღქმაში გადამწყვეტი მნიშვნელობა მხედველობასა აქვს. სხვადასხვა სიტუაციაში ჩაერთვებიან კინესთეტიკური, სმენის შეგრძნებებიც.

საგნის მოძრაობის აღქმაში აშკარად შეიმჩნევა ცალკეული კომპონენტები. მაგალითად, მოთხილამურის მოძრაობის აღქმიდან შეიძლება გამოიყოს ხელების, ფეხების (თხილამურების), ტანის (დახრილობა) და სხვა კომპონენტები, მაგრამ ისინი განიცდებიან როგორც ერთი მთლიანი ობიექტის (მოთხილამურის) შეწყობილ, კოორდინირებულ მოძრაობათა სისტემა. ამიტომ მოძრავი სხეულის აღქმა რთული პროცესია და მასში შეგრძნებათა მთელი კომპლექსი მონაწილეობს. ,,მხოლოდ ადამიანის მოძრაობის ყველა ორგანოს მონაწილეობითაა შესაძლებელი მოძრაობის მიმართულების, სისწრაფის, ტემპის, რიტმის, ძალისხმევის, ფორმისა და სხვა ნიშან-თვისებათა განცდა“ (8, 211).

საკუთარი სხეულის მოძრაობის აღქმა. საქმიანობის არც ერთ სფეროში არ სჭირდება ადამიანს საკუთარი მოძრაობის აღქმის ისეთი ზუსტი გაკონტროლება, როგორც სპორტში. სპორტსმენს როგორც წვრთნის დროს, ისე შეჯიბრების პროცესში საკუთარი მოძრაობებით უხდება ოპერირება და ამიტომაც განუწყვეტლივ სჭირდება იმის ცოდნა, თუ რა მდგომარეობაშია და როგორია მოძრაობის ისეთი პარამეტრები, როგორიცაა: მიმართულება, ფორმა, ხანგრძლივობა, აჩქარება, რიტმი, ტემპი და ა.შ.

სხეულის მოძრაობის სხვადასხვა პარამეტრების აღქმაში ბევრი შეგრძნების ორგანო მონაწილეობს. გარეშე საგნის აღქმაში წამყვანი მხედველობაა, მაგრამ საკუთარი სხეულის აღქმისას წინა პლანზე კუნთურ-კინესთეტიკური, შეხებისა და ვესტიბულარული შეგრძნებები გამოდიან. სპორტული ჩვევების დაუფლების პროცესში მხედველობაც დიდ როლს თამაშობს, მაგრამ იმის შემდეგ, რაც მოხდება მათი ავტომატიზირება, უკვე კუნთურ-კინესთეტიკური, შეხებითი და ვესტიბულარული მგრძნობელობები იწყებენ დომინირებას. მხედველობა უკვე მეორეხარისხოვან როლს თამაშობს.

სპორტსმენის მიერ საკუთარი მოძრაობების აღქმაში უაღრესად ღირებულია კუნთურ-კინესთეტიკურ შეგრძნებათა კომპლექსის მონაწილეობა. სპორტის ისეთ სახეებში, როგორიცაა: ტანვარჯიში, ცურვა, ფიგურული სრიალი, რბენები, ხტომები და მრავალი სხვა კუნთურ-კინესთეტიკური შეგრძნებები იძლევიან სხეულის ან მისი ნაწილების სივრცეში მდებარეობისა და მოძრაობის შესახებ ინფორმაციას. გავარჯიშების კვალობაზე ამ გზით მიღებული ინფორმაცია სულ უფრო და უფრო ზესტი ხდება. ცნობილია, რომ მაღალი კვალიფიკაციის მოცურავეებს უმუშავდებათ ე.წ. „წყლის გრძნობა“. მის ჩამოყალიბებაში გადამწყვეტი მნიშვნელობისაა ცურვის დროს სპორტსმენის მიერ წყლის წინააღმდეგობის შეგრძნება. მას კი კანისა და პროპრიოცეპტული მგრძნობელობა იძლევა.

მოძრაობის აღქმა პოლიმგრძნობელობით ხასიათდება. მასში მრავალი შეგრძნება მონაწილეობს, მაგრამ საჭიროა ამ მრავალფეროვანი მონაცემების გააზრება, მათი კომპლექსების ბუნების გაგება და სპორტსმენის დასაოსტატებლად გამოყენება. ამაში სპორტსმენს ეხმარება აღქმის ის უმაღლესი ფორმა, რასაც დაკვირვებას ეძახიან.

დაკვირვება. აქტიური აღქმის უმაღლესი სახეა დაკვირვება, რომლის აღმოცენება და შინაარსი პიროვნების განზრახვაზეა დამოკიდებული. ის არის, გარკვეული თვალსაზრისით, წინასწარ დაგეგმილი აღქმა. ჩვეულებრივი, პასიური აღქმის დროს გვეძლევა საგნების ხატი, მაგრამ მათ შორის არსებული მიმართებები არ ჩანს. დაკვირვება კი არკვევს საგანთა რაობას, მის კავშირს სხვა საგნებთან, ყველაფერ იმას, რაც გრძნობად ასახვაში შეიძლება მოგვეცეს. კიდევ მეტი, დაკვირვება აღქმის პროცესში მეხსიერებასა და აზროვნებასაც კი ჩაირთავს.

სპორტში დაკვირვების მნიშვნელობა ძალიან დიდია. მარტო ის რად ღირს, რომ არსებობს მრავალი სპეციალიზებული აღქმა, როგორებიცაა: „წყლის გრძნობა“, „ბურთის გრძნობა“, „დისტანციის გრძნობა“, „ჯინულის გრძნობა“ და ბევრი სხვა. დადასტურებულია მაგალითად, რომ ფეხბურთელს წვრთნის პროცესში დაკვირვების გზით უმუშავდება ბურთის

სპეციალიზებული, დიფერენცირებული აღქმა, რომელსაც „ბურთის გრძნობას“ ეძახიან. ფეხბურთელი, რომელსაც ასეთი გრძნობა გამოუმუშავდა, ზუსტად განიცდის ბურთის სიმძიმეს, ფორმას, მოქნილობას, დარტყმის ძალას, ჰაერში ფრენის სისწრაფეს, სიმაღლეს და ა. შ. ამიტომ მას ხელეწიფება ბურთის მოძრაობის შესაფერისად საკუთარი მოძრაობების რეგულაცია. ამას ემყარება ფეხბურთელის მიერ ბურთის ფლობის უმაღლესი ტექნიკა. ასეთი ფეხბურთელი ახერხებს ბურთის გარკვეულ მანძილზე ზუსტად გაგზავნას.

სპორტში დაკვირვების, როგორც სპეციალიზებული აღქმის ანალიზი ვკიჩვენებს, რომ იგი სპეციალური ვარჯიშის შედეგად შეძენილი თვისებაა. ვარჯიშობის გზით ჩვევის დაუფლება სპორტის ნებისმიერ სახეში საჭიროებს დაკვირვების მონაწილეობას. ამ დროს ის, ჯერ ერთი, სპორტსმენს ეხმარება ჩვევის უკეთ ათვისებაში და თავადაც ვითარდება. მისი ხშირი გამოყენება სრულყოფს, ამახვილებს დაკვირვების უნარს.

ვითარდებიან მოძრაობის აღქმაში მონაწილე შეგრძნებებიც და სულ უფრო და უფრო სწრაფი და ზუსტი აღქმის შესაძლებლობას იძლევიან. იგივე „წყლის გრძნობა“ უფრო გამოკვეთილია და ზუსტად ასახავს მოძრაობის ბუნებას, რაც უფრო ნავარჯიშევია მოცურავე, რაც უფრო მაღალი ოსტატობა გააჩნია მას. თუ ასეთმა სპორტსმენმა ერთხანად დაანება ვარჯიშობას, „წყლის გრძნობა“ უქრება. მაშასადამე, ვარჯიში ავითარებს, ამძაფრებს კანისა და კინესთეტიკურ მგრძნობელობას. ასეა ოქმა მგრძნობელობის მიმართ, რომლებიც მოძრაობის აღქმაში მონაწილეობენ.

§ 3. სივრცეში და დროში ორიენტაცია

ადამიანის ყოველგვარი ქცევა სივრცეში და დროში ხორციელდება, ამიტომ სივრცესა და დროში ორიენტირების უნარს ადამიანის საქმიანობის ყველა სფეროში აქვს მნიშვნელობა. სპორტში კი სივრცისა და დროის ზუსტად ასახვას ხშირად გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. იმდენად, რამდენადაც სპორტსმენს შეჯიბრების დროს ექსტრემალურ სიტუაციაში უხდება მოქმედება, მას სივრცესა და დროში ორიენტირების უაღრესად შეზღუდული შესაძლებლობა გააჩნია. მით უფრო სჭირდება მას სივრცესა და დროში სწრაფად და ზუსტად ორიენტირების უნარის გამომუშავება.

სპორტსმენის სივრცეში ორიენტირების საკითხები. ნებისმიერი სპორტული ქცევა, გარდა ჭადრაკისა, ცვალებად სივრცეში მიმდინარეობს. იმის შემდეგ, რაც მომავალი სპორტსმენი ვარჯიშს დაიწყებს, იძულებულია განუწყვეტლივ ასახოს ცნობიერებაში თავისი მოძრაობა და საკუთარი სხეულის მდებარეობა სივრცეში. მას ირგვლივ არსებულ

საგნებთან აქვს ურთიერთობა და ამიტომ სჭირდება რაც შეიძლება ზუსტად ასახოს მათი სივრცითი განლაგება და საკუთარ სხეულსა და მათ შორის არსებული ურთიერთმიმართება. სპორტის სათამაშო სახეებში გარემოს ზუსტად ასახვის გარეშე ვარჯიშსაც კი ფასი არა აქვს.

სპორტსმენს განუწყვეტლივ უხდება ორიენტირება სივრცეში და ეს პროცესი მით უფრო წარმატებულია, რაც უფრო სწორადაა ასახული სპორტსმენსა და ირგვლივ არსებულ საგნებს შორის მიმართება. **სპორტსმენისა და გარემო საგნების სივრცეში განლაგების ურთიერთმიმართების სწორ შეფასებას სივრცეში ორიენტირება ეწოდება.**

ადამიანის მრავალი შეგრძნების ორგანოდან, სივრცის აღქმისათვის ყველაზე დიდი მნიშვნელობა მხედველობას აქვს. შემდეგ მოდის შეხების, კუნთურ-მოძრაობითი და სმენის შეგრძნებები. სიტუაციებისდა მიხედვით სივრცის აღქმაში ზოგჯერ სხვა შეგრძნების ორგანოც იღებს მონაწილეობას (წონასწორობის, ვესტიბულარული).

სპორტსმენის მიერ სივრცეში ორიენტირება ხორციელდება სხვადასხვა შეგრძნების ორგანოების მონაწილეობით გამოწვეული აღქმით. უმთავრესი მაინც მხედველობისა და კუნთურ-მოძრაობითი შეგრძნებებია. რთული სპორტული ჩვევის შემუშავებაში ყოველთვის რამდენიმე შეგრძნების ორგანოა ჩართული, როგორც ითქვა, დომინირებს მხედველობა.

უმაღლესი კვალიფიკაციის სპორტსმენებს უმუშავდებათ სივრცითი მიმართებების საკმაოდ ზუსტად განსაზღვრის უნარი — **თვალზომა. თვალზომა არის საგნების სივრცითი მიმართებებისა და მათ შორის მანძილის მხედველობით შეფასების უნარი.** სპორტსმენს სჭირდება არა მხოლოდ სიტუაციის ზუსტად განსაზღვრა, არამედ ამ ოპერაციის რაც შეიძლება სწრაფად ჩატარება. სპორტის ბევრ სახეში სპორტსმენის წარმატებას მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს საგნებს შორის მანძილის მკისიერი და ზუსტი განსაზღვრა (კრივი, ფარიკაობა, კალათბურთი, ფეხბურთი).

ადამიანის მიერ სივრცის აღქმის უნარი გავარჯიშებადია და სათანადო მონდომების შედეგად სპორტსმენს უვითარდება სივრცეში საკმაოდ სწორი და სწრაფი ორიენტირების უნარი. ამის მაგალითია ე.წ. **„დისტანციის გრძნობა“**. ის წარმოადგენს რთულ აღქმას, რომელშიც მონაწილეობენ მხედველობითი და კუნთურ-მოძრაობითი შეგრძნებები. მათი ერთობლივი ფუნქციობით, სისტემატური ვარჯიშის შედეგად მუშავდება უაღრესად შეთანხმებულ მოძრაობათა სისტემა, რომელიც მოწინააღმდეგის სივრცეში გადაადგილებაზე სწრაფად რეაგირების საშუალებას იძლევა. გავიხსენოთ დ. ყიფიანის ფილიგრანული პასები. რამდენიმე ათეული მეტრის მანძილზე მისი დარტყმით გაგზავნილი ბურთი ზუსტად ეშვებოდა იქ, სადაც იმ დროს მთელი

სისწრაფით მრბოლი შენგელია უნდა მისულიყო. ეს მანძილი ხომ სხვადასხვა სიტუაციაში სულ იცვლებოდა, ყიფიანის პასი კი ყოველთვის ზუსტი იყო.

სპორტის ზოგიერთ სახეში საჭიროა არა მხოლოდ მანძილის ზუსტი ასახვა, არამედ მოძრაობების სისწრაფის, სიზუსტისა და მიმართულების სწრაფი ასახვაც. მაგალითად, მოწინააღმდეგისათვის დარტყმის მიყენებისა და მისგან დაცვის ილეთებზე ვარჯიშობისას მოკრივეს უმუშავდება „დისტანციის გრძნობა“. მისი სიზუსტე მოკრივის წარმატების მნიშვნელოვანი საწინდარია.

ადამიანის სივრცეში ორიენტაციის უნარი ვარჯიშდება. ადამიანები ამას ბავშვობიდან თანდათანობით ეუფლებიან და როცა გარკვეულ დონეს მიაღწევენ, მის შემდგომ სრულყოფაზე სპეციალურად არ ზრუნავენ, რადგან ის მათ აკმაყოფილებს. სპორტსმენმა კი, რომელსაც სივრცეში სწრაფად ორიენტირება უხდება, სპეციალური ვარჯიშებით უნდა განივითაროს იგი. სპორტსმენებს განსაკუთრებით სჭირდებათ თვალზომის განვითარება. ამის მიღწევა კი სპეციალური ვარჯიშებითაა შესაძლებელი. ყურადღება უნდა მიექცეს სპორტსმენის მიერ ამისათვის საჭირო ზოგიერთი ჩვევის შემუშავებას.

1. მანძილის სიგანეში, სიმაღლეში, სიღრმეში (დაშორება) და მიზანში მოხვედრის შეფასების ჩვევა. ეს ფაქტობრივად თვალზომის გამომუშავებაა. თვალზომის მნიშვნელობა ძალიან დიდია სპორტის ბევრ სახეში მოღვაწე სპორტსმენისათვის. ამიტომ მის განვითარებაზე უნდა ზრუნავდეს მწვრთნელთა დიდი უმრავლესობა.

2. ცენტრალური და პერიფერიული მხედველობის ველში საგნების მდებარეობისა და გადანაცვლების განსაზღვრის ჩვევა. ასეთი ჩვევა სჭირდებათ სპორტის სათამაშო სახეებით დაკავებულებს, მოთხილამურეებს, მძლეოსნებს და ა.შ.

3. საკუთარი სხეულის სივრცეში მდებარეობისა და გადაადგილების განსაზღვრის ჩვევა. ასეთი ჩვევა სჭირდებათ: აკრობატებს, ტანმოვარჯიშეებს, მოცურავეებს, სიგრძეზე მხტომელებს და ა.შ. ასეთი ჩვევის შემუშავებაში მხედველობისა და კუნთურ-მგრძნობელობასთან ერთად, აქტიურად მონაწილეობს შეგრძნების ვესტიბულარული აპარატი.

4. გარე სინამდვილის მიმართ საკუთარი სხეულის მდებარეობის განსაზღვრისა და ამისათვის გამოსაცნობი ნიშნებით (ორიენტირებით) სარგებლობის ჩვევა. ასეთი ჩვევა სჭირდებათ სლალომისტებს, დიდ დისტანციაზე მორბენალ მოთხილამურეებს.

§ 4. დროში ორიენტაციის ფსიქოლოგიური თავისებურებები

სპორტსმენის ქცევაში დროის აღქმას არანაკლები მნიშვნელობა აქვს, ვიდრე სივრცისას. ნებისმიერი სპორტული საქმიანობა დროში

შიმდინარეობს. სპორტის ბევრ სახეში წარმატების მაჩვენებელი დროის ერთეულებია (სირბილი, ცურვა, სათხილამურო სპორტი). იმის განსაზღვრას, თუ როგორ ეტევა დროში მოასპარეზე, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტის მრავალ სახეში.

საერთოდ ცნობილია, რომ დროში ზუსტად ორიენტირება უფრო ძნელია, ვიდრე სივრცეში. ადამიანს სივრცის აღქმის ისეთი უმნიშვნელოვანესი ორგანო აქვს, როგორიცაა მხედველობა. ამისაგან განსხვავებით, დროის აღსაქმელად სპეციალური რეცეპტორი არ არსებობს. დრო ხომ ფიზიკური გამღიზიანებელი არ არის, შეგრძნების ორგანოზე რომ იმოქმედოს.

იმასთან დაკავშირებით, თუ სინამდვილის რომელ მოვლენას აღვიქვამთ დროში, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს რომელიმე ერთი ან რამდენიმე შეგრძნების ორგანო. დამკვირვებლის მიერ დროის განსაზღვრაში, რომელიც დაკავშირებულია ტანვარჯიშის, ფიგურული სრიალის აღქმასთან, მხედველობისა და სმენის შეგრძნებები მონაწილეობენ. მაგრამ თვითონ მოვარჯიშე სპორტსმენის მიერ დროის აღქმაში მხედველობასა და სმენასთან ერთად კინესთეტიკური და წონასწორობის მგრძნობელობებიც არიან ჩართული.

სპორტულ ვარჯიშებში დიდი მნიშვნელობა აქვს შესასრულებელი მოქმედებების (მოძრაობების) დროში ზუსტად განაწილებას, მათი ხანგრძლივობისა და ურთიერთმონაცვლეობის კარგად დიფერენცირებას. ასე მაგალითად, ტანვარჯიშული ჩვევების დაუფლების დროს საჭიროა მოძრაობათა თანამიმდევრობის მკაცრად დაცვა, სიმაღლეზე ხტომის ჩვევის დაუფლებისას კი აუცილებელია სირბილის ტემპის ზუსტად შენარჩუნება და არეკნის დროის ზუსტად განსაზღვრა.

სპორტში საჭიროა ვარჯიშების გარკვეული სისწრაფითა და ტემპით შესრულება. **ტემპი არის მოძრაობათა თანმიმდევრობის მონაცვლეობის სისწრაფე, ანუ მოძრაობათა სიხშირე.** მაგალითად, სირბილის ტემპი ესაა დროის გარკვეულ ერთეულში შესრულებული ნაბიჯების რაოდენობა. გარკვეული ტემპით მოქმედების შესრულების უნარი დაკავშირებულია როგორც შესასრულებელი მოძრაობების სიხშირის, ისე სხეულის სივრცეში გადაადგილების სისწრაფის აღქმასთან და კონტროლთან. სპორტსმენების მიერ თავიანთი მოქმედების შესრულების დროის სწორად შეფასების უნარი მუშავდება ხანგრძლივი ვარჯიშის შედეგად. ასე, რომ დროის აღქმაც ისევე გავარჯიშებადია, როგორც სივრცის აღქმა.

სპორტულ ვარჯიშებში მოძრაობათა დროითი თანმიმდევრობის შენარჩუნების განსაკუთრებული შემთხვევაა **რიტმი.** მოძრაობათა რიტმულობის შენარჩუნება სპორტის ზოგიერთი სახისათვის გადამწყვეტი

მნიშვნელობის ფაქტორია. სპორტის ასეთი სახეებია: სირბილი, თხილამურებით სრბოლა, ცურვა, ნიჩბოსნობა, ტანვარჯიში და სხვა. **მოძრაობის რიტმი არის თანმიმდევრულად გამეორებად მოძრაობათა ან მოქმედებათა ჯგუფის დროის მყარ (უცვლელ) ერთეულებში შესრულება.**

ხანგრძლივი და სისტემატური ვარჯიშის შედეგად სპორტსმენებს უმუშავდებათ ე.წ. „დროის გრძნობა“, რომელიც სპორტის რიგ სახეში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. **„დროის გრძნობა“ არის დამხმარე საშუალებების გარეშე მოქმედებისათვის დახარჯული დროის რაც შეიძლება ზუსტად განსაზღვრა.** „დროის გრძნობა“ სპორტსმენებს ეხმარება საჭირო მოძრაობების ადვილად, ძალდაუტანებლად და ლამაზად შესრულებაში. საშუალო და გრძელ დისტანციებზე მორბენალს უნდა შეეძლოს თავისი მოძრაობების ტემპის ზუსტად რეგულირება, მისი შეცვლა დისტანციის სხვადასხვა მონაკვეთზე, რათა საკუთარი ძალების მხედველობაში მიღებით, მაქსიმალურად ჩაეტიოს დროში. გარკვეული მანძილის გავლის შემდეგ მორბენალი აღიქვამს, აფასებს და არეგულირებს წინსვლის ტემპს. ამაში მას ეხმარება სხვადასხვა შეგრძნებების მონაწილეობით აღმოცენებული აღქმა და წარმოდგენები.

რამდენადაც დროის აღქმას სპეციალური შეგრძნების ორგანო არა აქვს, ამდენად მასში, სიტუაციის მიხედვით, სულ სხვადასხვა ფსიქიკური წარმონაქმნები მონაწილეობენ. ამიტომ არ არსებობს ერთი სტანდარტული მეთოდიკა „დროის გრძნობის“ გამოსამუშავებლად. სპორტის სხვადასხვა სახეში საჭიროა განსხვავებული ვარჯიშები. მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენებს დროის გრძნობა საკმაოდ დიდი სიზუსტითა აქვთ განვითარებული. მაგალითად, მორბენლების მიერ დისტანციის გავლის დროის შეფასების სიზუსტის შესწავლით დადგინდა, რომ ისინი მანძილის გავლისათვის დახარჯული დროის შეფასებაში შეიძლება რეალურად დახარჯული დროის 0,6%-ით შეცდნენ. ეს იმას ნიშნავს, რომ სპორტსმენები 400 მეტრის გარბენაში დახარჯული დროის შეფასებაში საშუალოდ 0,3 სეკუნდით ცდებიან. ხოლო 800 მეტრის გავლისას შეცდომა 0,7 სეკუნდის ფარგლებშია. ეს ძალიან დიდი სიზუსტეა. მორბენალთა განცხადებით მოძრაობის (გადაადგილების) პროცესში დროის შეფასებისას ისინი მხედველობაში იღებენ მოძრაობის ტემპს, სტარტის აღებისა და ფინიშის მომენტს, სირბილის დროს აჩქარებას, თუ შეყოვნებას. აღებული ტემპის შეფასებას ისინი ადარებენ ადრე მიღწეულ წარმატებას და იმ დროს განცდილი კუნთურ-მოძრაობითი და ორგანული შეგრძნებების წარმოდგენას.

„დროის გრძნობის“ სიზუსტე დამოკიდებულია სპორტსმენის გაწვრთნილობის დონეზე და სპორტული მოღვაწეობის სტაჟზე. გაწვრთნილობის დონის დაქვეითებისას სტაჟიან სპორტსმენებსაც კი უქვეითდებათ „დროის გრძნობა“.

§ 6. ყურადღების როლი ფიზიკური ვარჯიშების დაუფლებაში.

ადამიანის ნებისმიერი, გაცნობიერებული ქცევის შესრულებაში აუცილებლად მონაწილეობს ყურადღება. საგანი ან მოქმედება, რომელსაც ყურადღება არ ექცევა, ცნობიერებისათვის არ არსებობს. მხოლოდ ჩვევის, როგორც ავტომატიზებული მოქმედების შესრულებას არ სჭირდება ყურადღება. მაგრამ ჩვევა, როგორც წესი, ქცევაშია ჩართული და მას დამოუკიდებელი ქცევითი ღირებულება არა აქვს. ძალიან დიდია ყურადღების როლი სპორტსმენის ტექნიკური მომზადებისათვის. ის ასრულებს მაორგანიზებელ, მაკოორდინირებელ, მარეგულირებელ, მაკონტროლებელ და მასტიმულირებელ ფუნქციებს.

ყურადღების ერთ-ერთი ფუნქციაა აღქმის ობიექტზე ცნობიერების კონცენტრირება. ამ დროს მისკენაა მთელი ცნობიერება წარმართული. ამის გამო, ყურადღებული საგანი ნათელი და გამოკვეთილი ხდება. ტრადიციული ფსიქოლოგია ყურადღების არსს ამაში ხედავდა.

დღეისათვის საკმაოდ შეიცვალა ყურადღების შესახებ არსებული ტრადიციული შეხედულება. დ. უზნაძის ორიგინალური თეორიის მიხედვით, ყურადღება განსაკუთრებულ ფუნქციას ასრულებს ადამიანის შემეცნებით აქტივობაში. აზროვნება, როგორც წესი, იწყება, როცა ადამიანის წინაშე დგება პრობლემა, როცა მან არ იცის როგორ წარმართოს თავისი ქცევა. აზროვნება პრობლემის გადაჭრის საშუალებაა, მაგრამ სანამ ეს არ მომხდარა, პრობლემური სიტუაცია არ უნდა შეიცვალოს, ის უნდა „ამოგლეჯილი იქნას“ შემეცნებითი პროცესების დინებიდან. ადამიანის მთელი ცნობიერება მასზე უნდა იყოს კონცენტრირებული. **პრობლემური სიტუაციის ცნობიერების ველში მოქცევა და ასეთი მდგომარეობის გარკვეული დროის განმავლობაში შენარჩუნებაა ის, რასაც უზნაძემ ობიექტივაცია უწოდა. ამ დროს ამოქმედდება ე.წ. „დეტერმინაციის ტენდენცია“,** რაც იმაში მდგომარეობს, რომ ცნობიერებისკენ გზას იკვლევენ ის აზრები და წარმოდგენები, რომელთაც ამოცანის გადაწყვეტასთან აქვთ კავშირი. ცნობიერების დანარჩენი შინაარსები ბუნდოვნდებიან და ჩრდილში ექცევიან.

ყურადღების ერთ-ერთი თვისებაა ამოცანაზე ცნობიერების კონცენტრირება. ობიექტივაცია გრძელდება მანამ, სანამ პრობლემა არ გადაწყვეტილა, ან სუბიექტი უარს არ იტყვის გადაწყვეტის მცდელობაზე. **ამიტომ, ობიექტივაცია მეტ-ნაკლებად ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გრძელდება და ამ დროს პრობლემურ სიტუაციაზე ცნობიერების წარმართვაა ის, რასაც ყურადღების კონცენტრაციას ეძახიან.**

ადამიანს საქმიანობის ყველა სფეროში სჭირდება ყურადღების კონცენტრაცია. უალრესად საჭიროა ის სპორტში. სპორტის ბევრ სახეში ყურადღების კონცენტრაციის ფაქტი აშკარაა გარედამკვირვებლისათვისაც კი. ვინც დაკვირვებია ძალოსნის, ტანმოვარჯიშის, სპრინტერის, ბირთვის მკვრელის, ბადროს მტყორცნელისა და სპორტის ბევრი სხვა სახის წარმოამდგენლის მდგომარეობას გამოსვლის დაწყების წინ, ადვილად შეამჩნევს მათ დაძაბულ პოზას. ამ დროს მათი ყურადღება ერთი მიმართულებითაა კონცენტრირებული და გამოთიშულნი არიან ყველაფრისაგან, რაც ირგვლივ ხდება.

არ არსებობს სპორტის ისეთი სახე, რომელიც ყურადღების კონცენტრაციას არ საჭიროებდეს. მარათონული რბოლა ორი-სამი საათი გრძელდება, სპორტსმენთა მოძრაობის სიჩქარეც არ არის დიდი, ამიტომ, თითქოს, მარათონელს არ უნდა სჭირდებოდეს ხანგრძლივი დროით ყურადღების კონცენტრაცია. ეს აზრი მცდარი აღმოჩნდა. მარათონში მონაწილესაც არანაკლებ სჭირდება ყურადღების განუწყვეტელი კონცენტრაცია. მარათონულ რბოლაში წარმატებით გამოსულ სპორტსმენთა მიერ გამოყენებული კოგნიტური სტრატეგიების ანალიზმა უჩვენა, რომ ისინი იყენებდნენ ყურადღების ასოციაციური და დისოციაციური სტრატეგიების შეხამებას. ასოციაციური სტრატეგია გულისხმობს ყურადღების კონცენტრაციას ორგანიზმის ფუნქციობისა და ორგანული შეგრძნებების კონტროლზე. ასეთებია: გულისცემისა და სუნთქვის სიხშირე, კუნთური დაძაბულობა და სხვა. დისოციაციური სტრატეგიის დროს ყურადღება გადატანილია გარეგამღიზიანებლებზე (სპორტსმენები, ტრასა, მაყურებელი და სხვა), როგორც აღინიშნა, წარმატებული მარათონელები ახერხებენ ყურადღების კონცენტრაციას, ხან ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე, ხან გარეგან ობიექტებზე.

დისოციაციური ყურადღების სტრატეგიით მოქმედი სპორტსმენები ვერ ახდენენ ყურადღების კონცენტრაციას ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესზე, რის გამოც ისინი მოუმზადებელი ხვდებიან ისეთ სახიფათო ცვლილებებს ორგანიზმში, როგორიცაა კუნთური კრუნჩხვა ან „მკვდარი წერტილი“. უკანასკნელ შემთხვევაში სპორტსმენი უეცრად იგრძნობს, რომ მას გადაადგილება არ შეუძლია. ასოციაციური სტრატეგიით მოქმედნი დროზე ამჩნევენ კრიტიკულ მომენტებს ფიზიოლოგიურ პროცესთა მიმდინარეობაში და ღებულობენ საჭირო ზომებს.

ყურადღების კონცენტრაცია აძლიერებს შემეცნებითი პროცესების გააქტიურებას. აქტიურდებიან: აღქმა, მეხსიერება და განსაკუთრებით ოპერატიული აზროვნება. ამავე დროს, ფსიქიკურ ძალთა სრული მობილიზაცია უკუმოქმედებას ახდენს ადამიანის ფიზიკურ მახასიათებლებზე და ისინიც სრულ საბრძოლო მზადყოფნაში მოდიან. ამ დროს

ხორციელდება ფსიქოფიზიკურ ძალთა ჭეშმარიტი ერთიანობა.

ყურადღებას მრავალი თვისება გააჩნია, რომლებიც მისი აქტივობის სხვადასხვა ასპექტებს გამოხატავენ. ერთ-ერთი ასეთი თვისებაა **მოცულობა**. ყურადღების მოცულობა იმის მაჩვენებელია, თუ რამდენი შთაბეჭდილების დაჭერა შეუძლია მას ერთი აქტით. ზრდადასრულებული ადამიანის ყურადღების მოცულობა 5-6 მარტივ შთაბეჭდილებას შეადგენს. ყურადღების მოცულობის ცოდნას მნიშვნელობა აქვს ისეთი რთული ტექნიკური ილეთების შესრულებისათვის, რომელთაც სჭირდებათ მოძრაობების თუ მოქმედებების მრავალი ელემენტის გაკონტროლება.

ყურადღების ისეთი თვისებები,როგორიცაა: **განაწილება, გადატანა** საშუალებას აძლევს სპორტსმენს სწორად და ზუსტად გადაერთოს ერთი მოქმედებიდან მეორეზე. ყურადღების ეს თვისებები განსაკუთრებით სჭირდებათ ფეხბურთელებს, კალათბურთელებს და საერთოდ სპორტის გუნდური სახეებით დაკავებულ სპორტსმენებს.

დაბოლოს, უაღრესად ღირებულია სპორტსმენისათვის ყურადღების **სიმყარე**. ყურადღების სიმყარე მიუთითებს იმაზე, თუ რამდენ ხანს შეუძლია ადამიანს შეაჩეროს ის ერთ მოქმედებაზე ან ერთ ობიექტზე. ყურადღების სიმყარე უზრუნველყოფს მოქმედების შესრულების სტაბილურობას და საიმედობას.

ყურადღებას კიდევ ბევრი სხვა თვისება გააჩნია. ამ თვისებებით ადამიანები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ყურადღება სპორტის ყველა სახეს სჭირდება, მაგრამ მისი ცალკეული თვისებების ჭარბად ფლობა ზოგიერთი მათგანისათვის ძალიან საჭიროა. მაგალითად, ყურადღების სწრაფი გადატანა ან გადანაცვლება სჭირდებათ ფეხბურთელებს, კალათბურთელებს და ყველა იმათ, ვისაც სწრაფად ცვალებად სიტუაციაში უხდებათ ორიენტირება. ყურადღების კონცენტრაციის უნარი სჭირდება უკლებლივ სპორტის ყველა სახეს.

ყურადღების ყველა ჩამოთვლილი თვისება ემორჩილება გავარჯიშებას და საჭიროა სპორტსმენის წვრთნის პროცესში ზრუნვა მათ განვითარებაზე.

§ 6. მეხსიერების მნიშვნელობა სპორტში

ადამიანი არა მხოლოდ ასახავს აწმყოში მიმდინარე მოვლენებს (აღქმა), არა მხოლოდ აზროვნებით შეიმეცნებს სინამდვილეს (ცნებების სახით), არამედ შემოინახავს ხოლმე ასახვისა და შემეცნების პროდუქტებს. ამას მეხსიერება აკეთებს. აღქმის ხატი ქრება როგორც კი გამღიზიანებლის ზემოქმედება შეწყდება. მაგრამ აღქმის სახით ასახული შინაარსები არ იკარგება. იგი მეხსიერების ფაქტად იქცევა და მას წარმოდგენას ეძახიან. ადამიანი წარმოდგენებსა და ცნებებს მეხსიერებით შემოინახავს. ამ გზით

მდიდრდება ადამიანის გამოცდილება. მთელი ის ცოდნა, რაც მას სიცოცხლის განმავლობაში მიუღია, მეხსიერებაში იყრის თავს. ამგვარად, მეხსიერება არის განცდილი, მიღებული ფსიქიკური შინაარსების შემონახვა (დამახსოვრება) და საჭიროების დროს მისი გახსენება (რეპროდუქცია).

ზოგჯერ მეხსიერება ესმით, როგორც ინტელექტუალური შინაარსების (ცოდნის) შემონახვის საშუალება. სინამდვილეში მეხსიერება შემოინახავს ყოველგვარ ცვლილებას, რომელიც გარემოსთან ურთიერთობაში ორგანიზმმა განიცადა. ამიტომ ჩვევებიც, გონებრივია ის თუ მოტორული, დამახსოვრებული შინაარსებია.

არჩევენ მეხსიერების ორ სახეს: **უნებურს** (პასიურს) და **ნებისმიერს** (აქტიურს). მათი ძირითადი განმასხვავებელი ნიშანია ის, რომ უნებური მეხსიერების დროს ადამიანს განზრახვის გარეშე ამახსოვრდება განცდილი შინაარსები. დამტკიცებულია, რომ ადამიანს დღის განმავლობაში ბევრი რამ ამახსოვრდება ისეთი, რისი დამახსოვრების განზრახვა (სურვილი) მას არ ჰქონია. ნებისმიერი მეხსიერება კი ყოველთვის პიროვნების მოთხოვნილებით, ინტერესით წარმართული აქტივობაა. ამ დროს ადამიანი წინასწარგანზრახულად იმახსოვრებს იმას, რაც მას სჭირდება. ნებისმიერი მეხსიერების ტიპიური ფორმაა დასწავლა.

ადამიანის ნებისმიერ საქმიანობაში, მათ შორის სპორტშიც, დიდია მეხსიერების მნიშვნელობა. ცნობილია, რომ ჩვევის შემუშავების პირველი და მეორე ეტაპი პედაგოგიურ პროცესს წარმოადგენენ, ამ დროს სპორტსმენი სწავლობს ჩვევას და ცდილობს მოძრაობათა თანმიმდევრობის დაუფლებას. ამას ემატება მოძრაობათა ფორმის, ტემპის, რიტმის დამახსოვრება. ეს ხანგრძივი პროცესია და განუწყვეტლივ საჭიროებს ჩვევის ელემენტების მრავალგანზომილებაში ათვისებას. თავდაპირველად მოვარჯიშეს ბევრი შეცდომა მოსდის. შემდეგში მათი რაოდენობა თანდათანობით კლებულობს. ადგილი აქვს დაშვებული შეცდომების გასწორებას. გასწორება ნიშნავს იმას, რომ სპორტსმენს წარმოდგენილი აქვს თუ როგორ უნდა სრულდებოდეს ესა თუ ის ილეთი. მას ახსოვს თუ როგორი იყო ადრე შესრულებული, სად იყო დაშვებული შეცდომა და როგორ უნდა გასწორდეს ის. სწორად შესრულებული მოქმედებისა და დაშვებული შეცდომების ურთიერთშედარებით ხდება იმის გარკვევა, თუ რა ფაზაშია ჩვევის შემუშავების პროცესი.

სპორტული დაოსტატება მარტო ჩვევის შემუშავებას არ გულისხმობს. სპორტსმენს უნდა ჰქონდეს მრავალმხრივი ცოდნა სპორტის იმ სახის შესახებ, სადაც მოღვაწეობს (ისტორია, გამოჩენილი სპორტსმენების ბიოგრაფიები, უმნიშვნელოვანესი სპორტული ტერმინოლოგიის ფლობა და ა.შ.).

მეხსიერება აქტიურ როლს თამაშობს შეჯიბრების ტაქტიკური

გეგმის შემუშავებაში. სპორტსმენს საპაექროდ გასვლის წინ ახსოვს მისი ყველა დეტალი. კიდევ მეტი, თუ შეჯიბრების პროცესში წარმოიშვა გაუთვალისწინებელი დაბრკოლება, ის იყენებს იმ ილეთებს თუ ხერხებს, რომლებიც ადრე აუთვისებია, მაგრამ გარკვეული მოსაზრებით ახლანდელ ტაქტიკაში არ შეუტანია.

სპორტში ძალიან ღირებულია ე.წ. **ოპერატიული მეხსიერება.** ცნობილია, რომ გამღიზიანებლის შეწყვეტისთანავე აღქმაც წყდება, მაგრამ გამღიზიანებლის კვალი ერთხანად ჯერ კიდევ განაგრძობს მეხსიერებაში არსებობას. ამას უშუალო მეხსიერებას ეძახიან. ის ძალიან ხანმოკლეა, მაგრამ სპორტულ პაექრობებში ხშირად დროის ხანმოკლე ინტერვალებში წყდება პაექრობის ბედი. სპორტსმენი, რომელიც ახერხებს უშუალო მეხსიერების გამოყენებას, ოპერატიულ მეხსიერებას ფლობს. ოპერატიული მეხსიერება ოპერატიული (ტაქტიკური) აზროვნების დასაყრდენია.

დასწავლას, როგორც ნებისმიერი მეხსიერების ტიპიურ ფორმას, გააჩნია რიგი წესებისა და კანონზომიერებებისა, რომელთა დაცვა ხელს უწყობს დამახსოვრების პროდუქტულობას. ასეთებია: მასალის მთლიანად (თუ დიდი მოცულობის არ არის) დასწავლა სჯობია, მის ნაწილ-ნაწილ დამახსოვრებას. გამეორებათა შორის დაცული უნდა იყოს ინტერვალი (არანაკლებ 2 წუთისა), დასწავლის დროს ნაყოფიერია მასალის მსგავსი ელემენტების გაერთიანება, მნიშვნელობა აქვს მასალის ადგილმდებარეობას (ტექსტის თავში და ბოლოში მოხვედრილი ელემენტები უფრო ადვილად გვამახსოვრდება, ვიდრე შუაში მდებარე). დასწავლის წესები და კანონზომიერებები კარგად არის დამუშავებული ზოგადი ფსიქოლოგიის მიერ და ისინი სპორტის ფსიქოლოგიამაც უნდა გამოიყენოს.

მოძრაობის წარმოდგენა. ადამიანს მრავალი სახის წარმოდგენა გააჩნია, რომელთა ანალიზი შორს წაგვიყვანდა. მაგრამ, რამდენადაც საქმე გვაქვს სპორტის ფსიქოლოგიასთან, არ შეიძლება მოკლედ მაინც არ შევეხოთ მოძრაობის წარმოდგენებს. სპორტსმენს ხომ სისტემატიურად აქვს საქმე ასეთ წამოდგენებთან. მათ განსაკუთრებული ღირებულება აქვთ სპორტსმენის, როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრებაში მონაწილეობისათვის. მოძრაობის წარმოდგენებს ისეთი თვისებებიც ალმოაჩნდათ, რასაც ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტული ქცევისათვის.

ე. ჯეკობსონის მიერ ექსპერიმენტულად იქნა დადასტურებული, რომ მოძრაობის წარმოდგენებს, მეტ-ნაკლებად, ყოველთვის თან ახლავს კუნთების მცირე (მიკროსკოპული) ხასიათის შეკუმშვა. ამ ფენომენს ასეთი ნიშნები ალმოაჩნდა: 1. რომელიმე კონკრეტული მოძრაობის წარმოდგენა რეალურად იწვევს იმ მომუშავე კუნთების სუსტ შეკუმშვას, რომლებთანაცაა დაკავშირებული ეს წარმოდგენა. 2. ხელის კუნთების რეგისტრირებული მოძრაობა ისეთია, როგორც წარმოდგენილი მოძრაობა. 3. შეუძლებელია

მოძრაობის წარმოდგენის გამოწვევა, თუ მოდუნებულია მისი გამომწვევი კუნთები. 4. თუ მოძრაობის წარმოდგენა აღმოცენდა სხეულის კუნთების მიკრო მოძრაობების გარეშე, მაშინ ის მხოლოდ მხედველობით ხატს ეყრდნობა. 5. თუ მოძრაობის წარმოდგენა მხოლოდ მხედველობით ხატს ეყრდნობა, მაშინ მასში მხოლოდ თვალის კუნთების მოძრაობების შეგრძნება მონაწილეობს.

მოძრაობის წარმოდგენების კუნთების მოძრაობასთან მჭიდრო კავშირის გამო, ისინი (მოძრაობის წარმოდგენები) არა მხოლოდ ხელს უწყობენ მოძრაობების ანალიზსა და დამახსოვრებას, არამედ თვითონ კუნთურ სისტემას ამზადებენ აქტივობისათვის. მათ აღმოაჩნდათ ნიმუშის მნიშვნელობა, რითაც ისინი ხელს უწყობენ წვრთნის პროცესს და მოძრაობების დაუფლების გაუმჯობესებას. დაკვირვებით იქნა დადასტურებული, რომ ის ტანმოვარჯიშეები, რომლებიც ახდენდნენ დასაუფლებელი მოძრაობების წინასწარ წარმოდგენას, 80% შემთხვევაში უკეთეს შედეგს იძლეოდნენ, ვიდრე ისინი, რომლებიც ამის გარეშე გადიოდნენ წვრთნას. მათი შედეგი შეფასებული იქნა 8,9 - 9,6 ბალებით. მეორე ჯგუფის სპორტსმენთა მიერ მიღებული შეფასება გაცილებით დაბალი იყო.

ძალიან ღირებული აღმოჩნდა კუნთების მოძრაობასა და მათ წარმოდგენას შორის ასეთი მჭიდრო კავშირის არსებობა ფსიქორეგულაციის მეთოდების შესამუშავებლად. არის რიგი მეთოდებისა (აუტოგენური წვრთნა), რომელთა ეფექტი დამყარებულია მოძრაობებთან წარმოდგენების სიტყვებით დაკავშირებასთან (ამის შესახებ უფრო ვრცლად იხ. თავი XVIII ფსიქორეგულაცია სპორტში).

§ 7. აზროვნება და სპორტული ძცევა.

აზროვნება ყველაზე მაღალი შემეცნებითი პროცესია. ადამიანი მას მაშინ იყენებს, როცა რაიმე ამოცანა აქვს გადასაჭრელი, როცა ის მოცემულ სიტუაციაში ქცევის განხორციელების მზა მექანიზმს არ ფლობს. აზროვნებისათვის რამდენიმე მნიშვნელოვანი მომენტია დამახასიათებელი. ჩვენი ამოცანიდან გამომდინარე ზოგიერთ მათგანზე ღირს შეჩერება. 1. აზროვნება ყოველთვის ამოცანის, პრობლემის დასმით იწყება. ის აღმოცენდება მაშინ, როცა სუბიექტმა არ იცის როგორ მოიქცეს მოცემულ სიტუაციაში. 2. აზროვნება ყოველთვის ობიექტივაციის დონეზე მიმდინარეობს. აზროვნების ობიექტი (საგანი, სიტუაცია) ნათლად არის გაცნობიერებული იმით, რომ მთელი ცნობიერება მასზეა კონცენტრირებული. მართალია, ასეთ დროს აზროვნება დომინირებს, მაგრამ მასში ჩართულია ყურადღება, მეხსიერება და სხვა შემეცნებითი პროცესები. 3. აზროვნება

პოულობს იმ მიმართებებს, რომლებიც საგნებსა და მოვლენებს შორის სიტუაციის ცალკე კომპონენტებს შორის არსებობს. ისინი ხშირად აღქმაში არ ჩანან, რადგან არათვალსაჩინოდაა მოცემული. ამიტომ ქცევის, დაგეგმვისა და განხორციელებისათვის მათ ცოდნას დიდი მნიშვნელობა აქვს. 4. აზროვნება სინამდვილეს განზოგადებულად ასახავს. ყოველი კანონზომიერება, რომელსაც აზროვნება ადგენს, საგანთა და მოვლენათა მთელი კლასისთვისაა დამახასიათებელი და რაც კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია, ისინი საგანთა და მოვლენათა არსებით ნიშნებს წარმოადგენენ. 5. სინამდვილის მოვლენების შესახებ აზროვნებით დადგენილი კანონზომიერება ყველა მსგავს მოვლენაზე გადაიტანება (ტრანსპოზიცია).

დიდია აზროვნების მნიშვნელობა სპორტულ საქმიანობაში. სპორტული ქცევის ყოველი კომპონენტი, ყოველი მონაკვეთი აზროვნებითაა გაჯერებული. ის იწყება ჯერ კიდევ მაშინ, როცა სპორტსმენი სპორტში საქმიანობის გადაწყვეტილებას იღებს. ქცევის მოტივის პოვნა ხომ ინტელექტუალური პროცესია. ამის შემდეგ იქნება ეს ჩვევის დასწავლა, წვრთნა, შეჯიბრებისათვის მზადება (ტაქტიკური მოქმედების გეგმა) თუ უშუალოდ საპაექროდ გასვლა, ყველგან და ყოველთვის სპორტსმენი ხელმძღვანელობს შემეცნებითი პროცესებით, განსაკუთრებით აზროვნებით. შეჩერება სპორტსმენის საქმიანობის ყველა იმ მომენტზე, სადაც აზროვნება მონაწილეობს ძალიან შორს წაგვიყვანდა და ამიტომ საჭირო არ არის.

ოპერატიული აზროვნება. საჭიროდ მიგვაჩნია მოკლედ მაინც მიმოვიხილოთ სპორტსმენის საქმიანობაში აზროვნების იმ სპეციფიკური სახის განსაკუთრებული ღირებულება, რომელსაც ოპერატიულ აზროვნებას უწოდებენ. **ოპერატიული აზროვნება არის პრაქტიკული აზროვნების თავისებური სახე, რომელიც თავს იჩენს ისეთ საიტუაციებში, სადაც სწრაფად აღმოცენებული ცვლილებების გააზრება და მყისიერი რეაგირებაა საჭირო.** აქ ლოგიკური აზროვნების, მსჯელობისა და მათგან დასკვნის გამოტანის შესაძლებლობა არ არსებობს დროის უკიდურესი დეფიციტის გამო. საჭიროა რეაგირება მაშინვე, როგორც კი ცვლილებები აღმოცენდებიან. მცირედი დაყოვნება შეიძლება მარცხის მიზეზი გახდეს. ასეთი აზროვნების სპეციფიკა კარგად ჩანს ავტომატიზებული სისტემების (საკომუნიკაციო სისტემები, ტრანსპორტი, ელექტროსადგურები) ოპერატორის საქმიანობაში, მას განუწყვეტლივ უხდება მიღებული მრავალფეროვანი ინფორმაციის გადამუშავება და მუშაობის რეჟიმში მომხდარ გადახრებზე ოპერატიული გადაწყვეტილების მიღება (აქედან ოპერატიული აზროვნება). სპორტის ფსიქოლოგიაში მას ტაქტიკურ აზროვნებასაც უწოდებენ.

სპორტშიც აღმოცენდებიან სიტუაციები, სადაც ოპერატიული

აზროვნების მაღალი დონე წარმატების საწინდარი ხდება. ასეთ ვითარებას ხშირად აქვს ადგილი თვით შეჯიბრების დროს, განსაკუთრებით ორთაბრძოლებში და სპორტის გუნდურ სახეებში. მართალია, სპორტსმენს წინასწარ აქვს შემუშავებული შეჯიბრებაში გამოსვლის ტაქტიკური გეგმა, მაგრამ როგორი გულმოდგინებითაც არ უნდა იყოს ის შედგენილი, გეგმა მაინც ალბათური ბუნებისაა. შეჯიბრების დროს ხშირად ისეთი ხელშემშლელი ფაქტორები აღმოცენდებიან, რომლებიც გათვალისწინებულნი არ ყოფილან და ზოგჯერ არც შეიძლება მათი წინასწარ მხედველობაში მიღება. ვითარებას ართულებს კიდევ ის გარემოება, რომ პაექრობაში ჩართულ სპორტსმენს არც დრო აქვს საპასუხო რეაქციის კარგად მოფიქრებისათვის და ხშირად, ვერც ვერავინ დაეხმარება მას მაშინ. პასუხი კი მან უსათუოდ უნდა იპოვოს და ეს უნდა გააკეთოს საკუთარი ძალებით. აზროვნებას, რომელსაც ის მაშინ იყენებს, სპორტის ფსიქოლოგიაში ტაქტიკურ აზროვნებას უწოდებენ. აზროვნების ეს ფორმა სპორტსმენს ყველაზე მეტად შეჯიბრების დროს აღმოცენებული ტაქტიკური პრობლემების გადასაჭრელად სჭირდება.

შეჯიბრებაში სპორტსმენის საქმიანობის სპეციფიკა ისაა, რომ განუწყვეტლივ უხდება მოქმედება დროის უკიდურესი დეფიციტის პირობებში და ასეთ ვითარებაში ერთი შესრულებული მოქმედება არ იწვევს სხვა მოსალოდნელი გართულებების თავიდან აცილებას. ის ახდენს მის ნიველირებას ან ქმნის ახალ სიტუაციას, რომელიც ასევე სწრაფ რეაგირებას მოითხოვს. ამიტომ სპორტულ ქცევაში ვითარების (სიტუაციის) ანალიზი და მასზე საპასუხო აქტის მოძებნა განუწყვეტლივ ცვლიან ერთმანეთს. ზოგჯერ ძნელიც კია მათ შორის დროითი მიჯნის მოძებნა. ვინც დააკვირდება თანაბარი ოსტატობის მქონე მოკრივეთა, მოჭიდავეთა, მოფარიკავეთა ორთაბრძოლას, აშკარად ნახავს თუ რა სწრაფად იცვლება სიტუაცია ყოველი მოპაექრისათვის. ერთის შეტევას, თუ ის მოგერიებული იქნა, მყისვე მოსდევს კონტრშეტევა და ახლა შემტევი მხარე უკვე დაცვის რესურსებს იყენებს. ასეთი ვითარებაა სპორტის გუნდურ სახეებში (ფეხბურთი, კალათბურთი, ჰოკეი).

ოპერატიული აზროვნება უაღრესად საჭიროა ავტომატიზებული სისტემების მართვაში, სადაც პროცესის მიმდინარეობაში მომხდარ ცვლილებაზე სწრაფი რეაგირებაა საჭირო, არადა შეიძლება კატასტროფა მოხდეს. ასეთივე სწრაფი რეაგირებაა საჭირო სპორტული შეჯიბრების დროს აღმოცენებულ ექსტრემალურ სიტუაციებზე. მაგრამ მათ შორის არის სერიოზული განსხვავებაც. მართვის სისტემაში პროცესის რომელიმე პარამეტრის დარღვევას, რომელსაც მრიცხველი აფიქსირებს, გააჩნია სტანდარტული პასუხი. საჭიროა მხოლოდ სწრაფად იმ ერთადერთი სწორი პასუხის ამორჩევა და ამით რეაგირება. სპორტსმენს კი შეჯიბრების

დროს მოწინააღმდეგის მოულოდნელ ქმედებაზე ყოველთვის როდი გააჩნია წინასწარ დამუშავებული პასუხი. ასეთ ვითარებაში მან თვითონ უნდა მოძებნოს ოპტიმალური პასუხი. ამიტომ სჭირდება სპორტსმენს ოპერატული აზროვნება, როგორც მოულოდნელად შეცვლილ სიტუაციაზე სწრაფი რეაგირების საშუალება.

ეს, რასაკვირველია, იმას არ ნიშნავს, რომ სპორტსმენს არ სჭირდება ლოგიკური აზროვნება. მას ისე, როგორც საქმიანობის ნებისმიერ სფეროში მოღვაწე ადამიანს, სჭირდება ლოგიკური აზროვნება. სპორტსმენი ყოველთვის დროის დეფიციტის პირობებში არ ცხოვრობს. მაშინ ის მსჯელობისა და დასკვნის გამოყენებით წყვეტს მის წინაშე მდგარ ამოცანებს. რთულ სიტუაციებშიც ის ყოველთვის არ განიცდის დროის უკმარისობას. ის, რაც ოპერატული აზროვნების შესახებ ითქვა, ეხება იმას, რომ სპორტსმენს ხშირად უხდება ყოფნა ექსტრემალურ სიტუაციებში და ამ დროს მას ძალიან დაეხმარება განვითარებული ოპერატული აზროვნება.

კიდევ ერთ გარემოებას უნდა გაესვას ხაზი. შეჯიბრებისეულ სიტუაციებში სპორტსმენის მოქმედების სპეციფიკა ისეთია, რომ მოწინააღმდეგის მოულოდნელ ქმედებაზე სწრაფი და ზუსტი რეაგირება ყოველთვის აზროვნებით, თუნდაც ოპერატიულით არ არის განპირობებული. მას ხშირად ამისათვისაც დრო არ ყოფნის. ამიტომ ის მოწინააღმდეგის მოულოდნელ მოქმედებაზე პასუხობს წვრთნის დროს შემუშავებული და გაფიქსირებული რეაქციებით (ჩვევებით). ამიტომაა წვრთნა საჭირო, ამიტომაა აუცილებელი მოწინააღმდეგის შესაძლო შემოტევებზე განსხვავებული საპასუხო რეაქციების ჩვევათა შემუშავება, სხვადასხვა სიტუაციებში მოულოდნელი შეტევის განხორციელების უნარის გამომუშავება. მთლიანობაში სპორტსმენის მოქმედება წარმართულია აზროვნებითა და წინასწარ დაუფლებული ჩვევების გამოყენებით, ისინი სწრაფად ცვლიან ერთმანეთს და როცა ზოგჯერ ოპერატიული აზროვნებისათვისაც არ რჩება დრო, ჩვეული მოქმედებები გამოდიან მხსნელის როლში.

როცა ერთი მოკრივე გადადის შეტევაზე, მეორე მისი დარტყმებისაგან თავს იცავს ხელებით, თავის გაწევით, მთელი სხეულის გადაადგილებით. რა დროს რომელ საშუალებას გამოიყენებს მოკრივე, ეს მის გაწვრთნილობაზეა დამოკიდებული. ერთი მხარის შეტევა ზოგჯერ ისეთი სისწრაფით ვითარდება, რომ მეორე მხარეს უბრალოდ დრო არ ყოფნის, აზროვნებით გაარკვიოს როგორი რეაგირება სჯობია ამ დროს. აქ მას ხანგრძლივი წვრთნის გზით შემუშავებული თავდაცვის ჩვეული ხერხები შველის. დაახლოებით იგივე მდგომარეობა იქმნება, როცა ის ასევე მოულოდნელად გადადის კონტრშეტევაზე. აქ ოპერატიულ აზროვნებასთან

ერთად ფართოდ გამოიყენება შეტევის ჩვევად ქცეული ხერხები.

ლოგიკური და ოპერატიული აზროვნების ურთიერთკავშირი. სპორტსმენის ქცევაში ოპერატიული აზროვნების პრევალირებას ადგილი აქვს შეჯიბრების სიტუაციებში, სადაც ძალიან ხშირად აღმოცენდებიან ექსტრემალური პირობები, რომლებზეც მყისიერი რეაგირებაა საჭირო. სხვა შემთხვევებში სპორტსმენი ისე, როგორც ნებისმიერი პიროვნება, ლოგიკურ აზროვნებას იყენებს. აქ აღსანიშნი ისაა, რომ სპორტსმენის საქმიანობაში ოპერატიული აზროვნების საჭიროება გაცილებით უფრო ხშირია, ვიდრე სხვა სპეციალობის ადამიანთა საქმიანობაში.

თვით შეჯიბრების პროცესშიც სერიოზულად მონაწილეობს ლოგიკური აზროვნება. საქმე ისე როდია, რომ შეჯიბრებისთვის განკუთვნილი დრო მთლიანად ექსტრემალური სიტუაციებით იყოს ამოვსებული და სპორტსმენს მოფიქრების საშუალება სულ არ ჰქონდეს. ლაპარაკია მხოლოდ იმაზე, რომ აქ ოპერატიული აზროვნების საჭიროება ხშირად აღმოცენდება და თუ იმ დროს სერიოზული შეცდომა იქნა დაშვებული, შეიძლება ის სავალალო შედეგით დამთავრდეს. სხვა რომ არაფერი, თვით მოკრივესაც კი, რომელსაც უაღრესად ცვალებად სიტუაციაში უხდება შეჯიბრების წარმოება, რაუნდებს შორის მცირე შესვენების გამოყენება შეუძლია იმისათვის, რათა კარგად გააცნობიეროს ბრძოლის მიმდინარეობა და თუ საჭიროა, ცვლილება შეიტანოს მოქმედების გეგმაში.

სპორტის გუნდურ სახეებში სპორტსმენებს ყოველთვის აქვთ შესაძლებლობა ოპერატიულთან ერთად ლოგიკურ აზროვნებასაც მიმართონ, ამ აზრით წერს ვლ. ნორაკიძე, რომ სპორტული შეჯიბრების დროსაც კი „სპორტსმენის აზროვნება ისეთი პრაქტიკული მოქმედებითი აზროვნებაა, რომელშიც ჩართულია თეორიული აზროვნება, როდესაც პრაქტიკული ამოცანების გადასაჭრელად გამოყენებულია ლოგიკური აზროვნების ყველა ოპერაცია. განსაკუთრებით შეჯიბრების პროცესში აზროვნების მოქმედება უშუალოდ ჩართულია პრაქტიკული მოქმედების მსვლელობაში“ (8,300). ამიტომ სპორტსმენის მოქმედებაში ხშირად ძნელია გამიჯვნა იმის, თუ როდის მოქმედებს ლოგიკური აზროვნება და როდის ოპერატიული. ისინი ხშირად ელვისებურად ცვლიან ერთმანეთს. მაგრამ ერთი რამ ცხადია, სპორტსმენს აზროვნება ჰაერივით სჭირდება.

§ 8. მეტყველება და სპორტული ძცევა

მეტყველება სინამდვილის ობიექტივაციის შეუცვლელი საშუალებაა. ობიექტივირებული მოქმედება ცნობიერად მიმდინარე, მიზანდასახული მოქმედებაა, სულ ერთია გონებრივი ოპერაციებით სრულდება ის თუ მოძრაობათა კომპლექსებით. მეცნიერის ქცევა, როცა ის რაიმე პრობლემის

გადაწყვეტაზე მუშაობს (გონებრივი ქცევა), თუ სპორტსმენის ქცევა მიმართული ფიზიკური ჩვევის დაუფლებისაკენ, ობიექტივირებული მოქმედებებია.

სიტყვა იმიტომაა ობიექტივაციის შეუცვლელი საშუალება, რომ ადამიანის ცნობიერების შინაარსებს (წარმოდგენებს, ცნებებს, ემოციურ გამოვლინებებს) და მოძრაობებს, რომლებისგანაც ვარჯიშები იქმნება, სახელი ჰქვიათ. ესენია მათი აღმნიშვნელი სიტყვები. ქცევის შესრულების დროს სიტყვების გამოყენება (წარმოთქმა) იწვევს ამ სიტყვებით სახელდებულ შინაარსთა აღმოცენებას ცნობიერებაში. ამას ადგილი აქვს როგორც ფსიქოფიზიკური აქტივობის დროს, ისე წმინდა გონებრივი მუშაობის პროცესში. დადასტურებულია, რომ მაშინაც, როცა ადამიანი თავისთვის ფიქრობს, ცნობიერების შინაარსები, რომლებიც ამ დროს აზროვნების პროცესში მონაწილეობენ, სიტყვებს მოაქვთ. ადამიანი იყენებს შინაგან მეტყველებას.

იგივე ხდება სპორტულ ქცევაშიც. ჯერ ერთი, მეტყველება დიდ როლს თამაშობს სპორტსმენის მიერ ჩვევების სწვლისა და ვარჯიშობის პროცესში. მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის კონტაქტი ხომ მეტყველების გზით ხორციელდება. მეტყველებით გებულობს სპორტსმენი მწვრთნელისაგან თუ როგორ მიდის ჩვევის დაუფლების პროცესი, სად უშვებს შეცდომებს და როგორ უნდა გასწორდეს ისინი. მეორე და, განსაკუთრებით აღნიშვნის ღირსია, ჩვევის დაფლებაში შინაგანი მეტყველების როლი. ექსპერიმენტებით იქნა დადასტურებული, რომ შინაგანი მეტყველება განსაკუთრებულ როლს ასრულებს მოძრაობითი ჩვევების შემუშავების ყველა სტადიაზე. კერძოდ, მეტყველება ეხმარება სპორტსმენს ჩვევის შემუშავებასა და განმტკიცებაში, ჩვევის გადატანასა და შეფერხების დაძლევაში, შეძენილი ჩვევების განზოგადებაში.

ძალიან დიდია მეტყველების როლი სპორტსმენის ტექნიკური მომზადებისა და შეჯიბრების ტაქტიკური გეგმის შემუშავებაში. მკვლევარები მიუთითებენ, რომ „სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების პროცესში მოძრაობის ჩვევების სისტემის შეთვისება, შეჯიბრების დროს ტაქტიკური მოქმედების გააზრება, შეჯიბრებისათვის წანასწარი გეგმების შედგენა შეუძლებელია სპორტის გარკვეულ სახეობაში სისტემატური თეორიული ცოდნის გარეშე“ (8,329). მრავალჯერ იქნა დადასტურებული, რომ როცა სპორტსმენს შეთვისებული აქვს მოძრაობითი ჩვევის შესახებ არსებული სპეციალური ცოდნა, კერძოდ, იცის ტერმინოლოგია, შეუძლია საჭირო მოძრაობათა დასახელება, მაშინ იგი უფრო სწრაფად ითვისებს ჩვევას და უკეთესადაც იყენებს, ვიდრე ამის გარეშე გააკეთებდა.

სპეციალური ექსპერიმენტებით იქნა ნაჩვენები, რომ ტანმოვარჯიშეთა იმ ჯგუფმა, რომელთაც მიიღეს თეორიული ცოდნა ტანვარჯიშული

მოძრაობითი ჩვევის ყველა კომპონენტის შესახებ, შეისწავლეს ცალკეული ილეთების დასახელება ისე, რომ შეეძლოთ მათი ლოგიკური განსაზღვრების მოცემა, ოთხჯერ უკეთ დაეუფლენ ჩვევებს, ვიდრე ის სპორტსმენები, რომელთაც ასეთი წინასწარი მომზადება არ გაუვლიათ.

დადგენილია, რომ შესასრულებელი მოძრაობის წინასწარი სპეციალური ტერმინით აღნიშვნა იწვევს მოძრაობის გაცნობიერებას, რის გამოც ჩვევის შეთვისებაც მეტი წარმატებით ხდება. ექსპერიმენტებით იქნა დადასტურებული, რომ ტანვარჯიშული ჩვევების დაუფლების დროს, ის ტანმოვარჯიშეები, რომლებიც ახერხებდნენ საკუთარი მოძრაობის ობიექტივაციას და ამ გარცდის სიტყვებით გამოხატვას, ორჯერ უკეთ ითვისებდნენ ჩვევებს, ვიდრე ის სპორტსმენები, რომლებიც მექანიკურად სწავლობდნენ მოძრაობებს.

მრავალი ექსპერიმენტული გამოკვლევა არსებობს, რომლებიც ამტკიცებენ, რომ შესასრულებელი მოძრაობათა კომპლექსების სიტყვებით სახელდება (წარმოთქმა) აუმჯობესებს მათ დაუფლებას. ტანვარჯიშული ჩვევების შეთვისებისას სტუდენტთა ერთ ჯგუფს სთხოვდნენ სიტყვებით გამოეხატათ ყველა დაშვებული შეცდომა, სიტყვებითვე აეწერათ მოძრაობათა შესრულების მთელი მიმდინარეობა და მერე კვლავ შეესრულებინათ ეს მოძრაობები. მეორე ჯგუფი კი მოძრაობით ჩვევებს სწავლობდა სიტყვებით მათი ობიექტივირების გარეშე. აღმოჩნდა, რომ სტუდენტთა პირველი ჯგუფის ყველა წევრმა წარმატებით აითვისა ჩვევა, სწრაფად გამოასწორა დაშვებული შეცდომები და შესრულების ხარისხიც უკეთესი იყო, ვიდრე მეორე ჯგუფის სტუდენტებთან. „დადასტურდა, რომ შესასრულებელი მოძრაობის ზუსტი სიტყვიერი დასახელება, ამ სიტყვის სრული მნიშვნელობის გაგება, ხელს უწყობს საკუთრი მოძრაობის ზუსტ აღქმას, ამ მოძრაობებზე მყარი წარმოდგენის შემუშავებას. მოძრაობის სქემები, რთული მოძრაობების წარმოდგენები მხოლოდ მაშინ უწყობენ ხელს ჩვევის შეთვისებასა და გამოყენებას, თუ ისინი სიტყვით იქნებიან აღნიშნული. სიტყვა ხელს უწყობს მოძრაობის ნათელ ასახვას, მათ სრულ გაცნობიერებას, რომელთა გარეშეც შეუძლებელია ჩვევების შეთვისება“ (8, 330-31). ამგვარად, დასაუფლებელ მოძრაობათა სიტყვებით ობიექტივირება აადვილებს ჩვევის დაუფლების საქმეს,

§ 9. შინაგანი მეტყველების როლი სპორტსმენების დაოსტატებაში.

ფსიქოლოგები ანსხვავებენ ორი სახის მეტყველებას: **გარეგან და შინაგან მეტყველებას**. გარეგანი მეტყველებით ადამიანი სხვებთან ამყარებს ურთიერთობას ხმამაღლა წარმოთქმული სიტყვებით ან

წერილობით. მეტყველების ეს სახე მთლიანად განკუთვნილია სხვებთან ურთიერთობის დასამყარებლად. ამიტომ მასზე უფრო ვრცლად საუბარი იქნება ქვემოთ (იხ. თავი XIV „ურთიერთობა“).

შინაგანი მეტყველება არის ჩუმი უსიტყვო მეტყველება. ის სხვებთან საურთიერთოდ არ არის განკუთვნილი. მას ადამიანი მიმართავს მაშინ, როცა თავისთვის ფიქრობს, აზროვნებს, საქმე ისაა, რომ ყოველი ჩვენი ფსიქიკური შინაარსი სახელდებულია და როცა ადამიანი აზროვნებს ცნობიერების შინაარსები (აზრი, წარმოდგენა, განცდა), რომლებიც აზროვნების საწარმოებლადაა საჭირო, სიტყვებს მოაქვთ. ამიტომ შინაგანი მეტყველება არის აზროვნების დასაყრდენი, ის არის ბაზა, რომელზეც აზროვნების პროცესი აღმოცენდება და მიმდინარეობს.

სპორტის ფსიქოლოგები ხაზს უსვამენ შინაგანი მეტყველების დიდ მნიშვნელობას სპორტსმენის ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადების საქმეში, ასევე ღირებულია ის შეჯიბრების პროცესის ნორმალურად წარმართვისათვის. განსაკუთრებით უსვამენ ხაზს ე.წ. „თვითბრძანებების“ მნიშვნელობას. ამ დროს სპორტსმენი თავისთვის წარმოთქვამს იმას, რაც უნდა გააკეთოს, ასახელებს დაბრკოლებას, რომელიც უნდა დაძლიოს, სიტყვიერად აღადგენს შეჯიბრების საკვანძო მომენტებს. ძალიან ხშირად ეს ყველაფერი გამოიხატება ერთი „გასაღები“ სიტყვით, რომელიც მთელ მსჯელობას სცვლის. გამორბენით სიმაღლეზე მხტომელი სტარტის აღების წინ თავისთვის ამბობს „დავძლევ“ (იგულისხმება სიმაღლე), გარბენისას – „სწრაფად“, ჰაერში ფრენისას –„არ გაწვე თამასაზე“. ცხადია, ამაში საჭიროა ვარჯიში, რათა ასე წარმოთქმულმა სიტყვამ შესაფერისი ეფექტი მოახდინოს.

ექსპერიმენტულად იქნა დადასტურებული, რომ ტანვარჯიშული ჩვევების დაუფლების დროს ძალიან ღირებულია მთელი ვარჯიშის სტრუქტურის წინასწარ გაცნობიერება (წარმოდგენა) და მათი სათანადო სიტყვებით აღნიშვნა. მაგრამ კიდევ უფრო ეფექტური იქნება, თუ ამ პროცესში ჩაერევა შინაგანი მეტყველება, როცა სპორტსმენი თავისთვის იტყვის, თუ რა უნდა გააკეთოს. ცდებით იქნა დადასტურებული, რომ რგოლებზე ვარჯიშის დროს მაღალი მაჩვენებელი მიიღწევა, თუ სპორტსმენი ჩუმად ჩაილაპარაკებს იმას, რაც უნდა გააკეთოს. ასეთი თუნდაც ჩუმი ჩალაპარაკება იწვევს შესასრულებელი ვარჯიშის ობიექტივაციას და ამით მის შესასრულებლად სპორტსმენის ძალების მობილიზებას.

დადებითი და უარყოფითი შინაგაგანი მეტყველება. შინაგანი მეტყველება შინაარსის მიხედვით შეიძლება იყოს დადებითი ან უარყოფითი. დადებითი შინაგანი მეტყველება ზრდის თვითშეფასების მოტივაციის, ყურადღების კონცენტრაციის და სპორტსმენის მოტორული აქტივობის დონეს. „შინაგანი მეტყველება“, რომელიც გეხმარება აწმყო

მოვლენებზე ყურადღების კონცენტრაციაში და თავიდან გაცილებს „აზრების ხეტიალს“ იწოდება დადებითად. ის, როგორც წესი, მოიცავს ან მოტივაციურ („მე ამის გაკეთება შემიძლია“) ან დამრიგებლურ („დაიცავი წონასწორობა“) კომპონენტებს“ (71,218).

სპორტში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს უარყოფითი შინაგანი მეტყველება იმით, რომ სპორტსმენს ხელს უშლის დასახული მიზნის მიღწევაში. თამაშის პროცესში აღმოცენებული ისეთი ჩუმი წარმოთქმები, როგორიცაა: „სულელური გადაცემა მომივიდა“, „ეს შეცდომა არ მეპატიება“ საფუძვლად ედება უარყოფითი ემოციების აღმოცენებას და არ უწყობს ხელს წარმატების მიღწევას. პირიქით, აღძრავს შფოთვას, თავის თავში დაურწმუნებლობის განცდის აღმოცენებას.

შინაგანი მეტყველების სპორტულ ქცევაზე დადებითი ან უარყოფითი ზემოქმედება ხორციელდება არა საგნებისა და მოვლენების უშუალო აღქმის გზით, არამედ იმით, თუ როგორ შეფასებას ვაძლევთ მათ. ასეთი შეფასება, მოვლენათა ინტერპრეტირება გარე გამოხატულებას არ პოულობს. ის სხვისთვის არ არის განკუთვნილი და ამიტომ შინაგანი მეტყველებით რეალიზირდება. მაგრამ ის ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრაციას, ჩვევების შემუშავებას, არასწორი ჩვევებისაგან განთავისუფლებას, მოტივაციის შენარჩუნებას და ზოგჯერ გაძლიერებასაც კი.

ქვემოთ მოტანილ № 1 ცხრილში წარმოდგენილია დადებითი და უარყოფითი შინაგანი მეტყველების ნიმუშები და მათზე შესაძლო რეაქციები. შეიძლება გაჩნდეს აზრი, რა შუაშია შინაგანი მეტყველება, ასე ადამიანი უბრალოდ გაიფიქრებს ხოლმე. სწორედ თავისთვის გაფიქრების საყრდენია შინაგანი მეტყველება. როცა ჩვენთვის ვფიქრობთ (ვაზროვნებთ), არცა გვაქვს გაცნობიერებული, რომ ამ დროს ჩვენი შემეცნებითი აქტივობა შინაგანი მეტყველების ბაზაზე მიმდინარეობს.

შინაგანი მეტყველების ეფექტურობის ამაღლების საშუალებები. სპორტში საჭიროა შინაგანი მეტყველების ეფექტურობის ამაღლება. ამისათვის სხვადასხვა საშუალებას მიმართავენ. უმთავრესია: „აზრის გამორთვისა“ და უარყოფითი შინაგანი მეტყველების დადებითად გარდაქმნის მეთოდები.

„აზრის გამორთვის მეთოდი“. ამ მეთოდის არსი იმაშია, რომ შემდეგში უარყოფითი ზემოქმედების მომხდენი აზრები გამოვრთოთ მანამ ისინი ემოციების აღძვრას მოასწრებენ. ამ დროს არასასურველ აზრზე ყურადღება ცოტა ხნით ჩერდება, რომლის შემდეგაც ხდება მისი გამოთიშვა „გასაღები“ სიტყვებით ან მოქმედებით.

გასაღებად შეიძლება გამოყენებულ იქნას მაგ: სიტყვა „სდექ“, ხოლო მოქმედებად თითების გატკაცუნება. სპორტსმენს შეუძლია აირჩიოს ნებისმიერი სიტყვა, ან მოქმედება, რომელიც მისთვის ყველაზე

მოსახერხებელია.

ეს მეთოდი სპორტსმენისაგან მოითხოვს მის წინასწარ ათვისებას სპეციალური ვარჯიშობების გზით. ის უნდა მიეჩვიოს მის გამოყენებას. ყოველთვის, როცა სპორტსმენს უარყოფითი აზრი აღმოუცენდება, უნდა თქვას „სდექ“, ან „არა“. პირველ ხანებში ის ამ სიტყვებს ხმამაღლა წარმოთქვამს, რის შემდეგ ყურადღება გადააქვს დავალებასთან დაკავშირებულ „გასაღებ“ სიტყვაზე. გარკვეული დროის განმავლობაში ასე ვარჯიშის შემდეგ აღნიშნული სიტყვები შეიძლება ჩუმად წარმოითქვას. ამ შემთხვევაშიც ზემოქმედება ეფექტური იქნება.

შინაგანი მეტყველების პროცესი

ცხრილი 1

მოვლენის დასახელება	შინაგანი მეტყველება (მოვლენის აღქმა, შეფასება)	რეაქციები: ემოციური, ფიზიკური, ქცევითი
ჩოგბურთის მატჩის დროს მიწოდების ცუდად მიღება	ა. „როგორ შემეძლო ასეთი შეცდომის დაშვება. აწი, მე მატჩს ვერ მოვიგებ“. ბ. უკეთესია თვალი მიადევნო ბურთს. მატჩი ჯერ არ დამთავრებულა	აღშფოთება, უიმედობა, კუნთური დაძაბულობა ყურადღების კონცენტრაციის გაძლიერება, ოპტიმიზმი
მუხლის ტრავმასთან დაკავშირებული პრობლემები.	ა. ყველაფერი დაღუპულია. აწი არასოდეს მოვხვდები ძირითად შემადგენლობაში ბ. ასეთი ტრავმის მკურნალობა მოითხოვს გარკვეულ დროს გამოჯანმრთელებისათვის ამიტომ აუცილებელია გაძლიერებული მეცადინეობა	უიმედობა, აღშფოთება, გულგატეხილობა ოპტიმიზმი, ძლიერი მოტივაცია, აღ?-ტებული ძალისხმე?

უარყოფითი მეტყველების დადებითად გარდაქმნა. არ არსებობს ადამიანი, რომელსაც დრო და დრო უსიამოვნო აზრი არ მოუვიდეს თავში. თუ მათ კონკრეტული საქმიანობის დროს ზიანის მოტანა შეუძლიათ, საჭიროა მათგან განთავისუფლება. ერთ-ერთი ასეთი საშუალებაა უარყოფითი აზრების დადებითით შეცვლა. უარყოფითი შინაგანი მეტყველება დადებითით უნდა შეიცვალოს.

ამასთან დაკავშირებით, დაინტერესებულ პირს შეიძლება მივაწოდოთ ასეთი რეკომენდაცია. პირველ რიგში შეადგინეთ ყველა იმ შინაგანი მეტყველების ნუსხა, რომლებიც უარყოფითად მოქმედებს თქვენს საქმიანობაზე ან აღძრავს ძლიერ უსიამოვნო ემოციებს. აქ მთავარია იმ სიტუაციების გამოვლენა, რომლებიც უარყოფით განცდებს იწვევენ და იმაში გარკვევა, თუ რატომ ხდება ეს. მხოლოდ ამის შემდეგ შეეცადეთ თქვენი უარყოფითი მსჯელობები დადებითით შეცვალოთ. შემდეგ შეადგინეთ უარყოფითი შინაგანი მეტყველების ტაბულა, რომლის ერთ სვეტზე უარყოფითი მსჯელობები იქნება წარმოდგენილი, ხოლო მეორეზე დადებითი, როგორც ეს №1 ცხრილშია მოცემული.

საჭიროა მსურველმა ამ მიმართულებით გარკვეული ვარჯიშობები ჩაატაროს. ვარჯიშობებისა და ცხოვრებისეულ სიტუაციებში აღმოცენებული უარყოფითი შინაგანი მეტყველება ხშირად შეცვალეთ დადებითით. უარყოფითი აზრები და განცდები მაინც ზირითადად შეჯიბრების დროს იჩენენ თავს. ამიტომ კრიტიკულ სიტუაციებში ეცადეთ უარყოფითი აზრები თავდაპირველად გამორთოთ, შემდეგ კი ღრმად ჩაისუნთქეთ, ამოსუნთქვისას კი ჯერ მოდუნდით და დადებითი მსჯელობა გაიაზრეთ.

§ 10. წარმოსახვის მონაწილეობა სპორტულ ძცევაში

ერთ დროს გრძნობადად, აღქმის ხატების სახით ასახული სინამდვილე შემორჩება ჩვენს ფსიქიკას წარმოდგენის სახით. მაგრამ წარმოდგენები გვხვდება არა მხოლოდ მეხსიერებაში, არამედ წარმოსახვაშიც. წარმოსახვის ანუ ფანტაზიის ძირითადი ფუნქცია ახალი წარმოდგენის შემუშავებაა. იქმნება წარმოდგენა ისეთ საგანზე ან სიტუაციაზე, რომელიც აქამდე არ ყოფილა სუბიექტის აღქმის ობიექტი. სიახლის მომენტით განსხვავდება იგი მეხსიერების წარმოდგენისაგან. თუ მეხსიერების წარმოდგენა ჰგავს იმ საგანს, რომელიც ერთ დროს რეალურად იყო აღქმული, წარმოსახვის წარმოდგენა სუბიექტისათვის ახალია, თუნდაც ის საგანი რეალურად არსებობდეს კიდეც.

წარმოსახვა სუბიექტის გამოცდილებაში მოცემული მასალისაგან (წარმოდგენები, აზრები) ქმნის ახალ წარმოდგენას. წარმოსახვა შეიძლება იყოს **პასიური** ან **აქტიური**. პასიური წარმოსახვის დროს პიროვნებაა

პასიური. ამ დროს წარმოდგენა იქმნება მისი განზრახვის, აქტივობის გარეშე (ოცნება). აქტიური ან შემოქმედებითი წარმოსახვის დროს პიროვნება წინასწარი განზრახვით, მიზანდასახულად ქმნის ახალ წარმოდგენას. სწორედ ასეთ აქტიურ წარმოსახვას აქვს უდიდესი მნიშვნელობა ჩვენს საქმიანობაში.

ადამიანს განუწყვეტლივ სჭირდება იმის ობიექტივირება, რაც მომავალში უნდა მოხდეს, რაც უნდა გააკეთოს, შექმნას. ყველაფერი ახალი და ღირებული, რაც კაცობრიობას დღემდე შეუქმნია, შემოქმედებითი წარმოსახვის დონეზეა შექმნილი. სანამ გამომგონებელი ტექნიკურ სიახლეს, არქიტექტორი ორიგინალური ნაგებობის პროექტს ქაღალდზე გადაიტანდეს, მანამდე ის თავში უზით წარმოდგენების სახით. მწერლებს, კომპოზიტორებს თავიანთი ნაწარმოებების შინაარსი ჯერ წარმოსახვაში აქვთ ფორმირებული და მერე ახდენენ მათ მატერიალურ განივთებას წიგნების, ნოტების სახით.

აქტიური წარმოსახვა მონაწილეობს სპორტსმენის საქმიანობის ყველა საფეხურზე. ბევრი რამ კეთდება სპორტის სხვადასხვა სახეში წვრთნის ახალი მეთოდების შესამუშავებლად და დასანერგად. სანამ მწვრთნელი ასეთ ახალ მეთოდს სპორტსმენს შესთავაზებს, მას იგი წარმოსახვის წარმოდგენის სახით აქვს ჩამოყალიბებული. თვითონ სპორტსმენს ზოგჯერ უხდება შემოთავაზებულ მეთოდიკაში გარკვეული სიახლის, მისი მონაცემების შესაფერისი ილეთების თუ მოძრაობათა კომპლექსის მიგნება და გამოყენება. აქაც წარმოსახვის გარეშე ეს არ გაკეთდება.

ძალიან დიდია წარმოსახვის მნიშვნელობა მწვრთნელის საქმიანობაში. სპორტის ბევრ სახეში (ტანვარჯიში, ფიგურული სრიალი, სინქრონული ცურვა და სხვა) ისეთი ესთეტიკურად დახვეწილი, ულამაზესი კომბინაციები მუშავდება, რომლებიც ადრე გამოყენებული არ ყოფილა. თანაც სპორტის ამ სახეობებში ვარჯიშობებს მუსიკალური აკომპანიმენტიც ახლავს, ამიტომ თუნდაც ვარჯიშისათვის ყველაზე შესაფერისი მუსიკის არჩევა ცოდნასთან ერთად ცხოველ წარმოსახვას მოითხოვს.

ზოგჯერ წარმოსახვით მიგნებული ახალი ვარჯიში ახალ-ახალი რეკორდების დამყარების საფუძველი ხდება. ასე იყო ცურვაში. ზოგიერთი ახალი სახის სტილის (კროლი, ბრასი) შემოღებამ დიდი როლი ითამაშა ცურვაში სპორტული შედეგების გაუმჯობესებაში. ცნობილია, თუ რა გადატრიალება მოახდინა სიმაღლეში ხტომაში თამასაზე გადავლების ისეთმა ახალმა მეთოდმა, როგორიცაა ფოსბიული.

უაღრესად დიდია წარმოსახვის მონაწილეობა შეჯიბრების ტაქტიკური გეგმის შემუშავებაში. სპორტსმენი მწვრთნელის დახმარებით

ქმნის მომავალ შეჯიბრებაში გამოსვლის მოდელს (სქემას). ის მას თვალსაჩინოდ აქვს წარმოდგენილი, თუმცა ის ხომ აწი მომავალში უნდა მოხდეს. ამიტომ მისთვის ეს გეგმა წარმოსახვის წარმოდგენის სახით არსებობს.

ასევე დიდია წარმოსახვის მონაწილეობა სპორტსმენის მოტივაციის ფორმირებაში. სპორტსმენის ქცევის მოტივი, შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღება არის რთული ცნობიერი ფენომენი, რომელშიც ერთმანეთსაა გადაჯაჭვული ცოდნა (აზრები) და წარმოდგენები მოსალოდნელი შეჯიბრებების შესახებ. დამწყები სპორტსმენისათვის მისი მომავალი საქმიანობის სურათი წარმოსახვის სახითაა მოცემული. ის ხშირად არასრულყოფილია და გზადაგზა ცვლილებას განიცდის, მაგრამ როგორც არ უნდა იყოს ის, მისთვის მაინც ახალი წარმოდგენაა და ამდენად წარმოსახვას ეკუთვნის.

როცა წარმოსახვის წარმოდგენის შექმნაზეა საუბარი ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ ის მხოლოდ წარმოსახვის პროდუქტი როდია, ასეთი წარმოდგენა იქმნება იმ ცოდნა-გამოცდილების საფუძველზე, რაც ადამიანს გააჩნია და ის მდიდრდება მეხსიერების წარმოდგენების, აღქმის ხატების აზროვნებით გადამუშავების გზით. მასში გრძნობები და ნებელობითი აქტებიც მონაწილეობენ. ამიტომ წარმოსახვის წარმოდგენა არის ცნობიერების მრავალი შინაარსის თანამონაწილეობით შექმნილი. მაგრამ რამდენადაც ის ახალია სუბიექტისათვის, ამდენად წამყვანი ამ პროცესში წარმოსახვაა.

წარმოსახვის სიცხოველის (მკაფიოდ წარმოდგენის) მხრივ ადამიანები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, ამიტომ ცხოველი წარმოსახვა ხშირად წაადგება ხოლმე სპორტსმენს. წარმოსახვა ისე, როგორც სხვა ფსიქიკური პროცესები, საგრძნობლად ემორჩილება განვითარებას, ოღონდ საჭიროა მისი ხშირად ამოქმედება. სპორტსმენმაც ის ხშირად უნდა გამოიყენოს. რაც უფრო ხშირად გამოიყენებს ის მას, მით ადვილად და ნათლად წარმოისახავს სიტუაციას, რომელიც მომავალში უნდა შედგეს. კარგ შედეგს იძლევა წარმოსახული სიტუაციის მთავარი მომენტების სიტყვებით აღნიშვნა. ეს შეიძლება მოხდეს როგორც გარეგანი, ისე შინაგანი მეტყველების გამოყენებით. სიტყვა ცნობიერების შინაარსების ობიექტივაციის ძირითადი საშუალებაა და მისი ჩართვა წარმოსახვით ოპერაციებში კარგ შედეგს იძლევა.

თავი X

ემოციები სპორტში

სპორტის ფსიქოლოგიაში ყოველთვის დიდ ყურადღებას აქცევდნენ ემოციების როლს სპორტსმენის საქმიანობაში. დიდია მისი მნიშვნელობა, როგორც წვრთნის პროცესში, ისე განსაკუთრებით შეჯიბრებაში წარმატების მიღწევის საქმეში,ალბათ ვერ ვიპოვით მწვრთნელს, რომელსაც მაღალი კლასის სპორტსმენები აღეზარდოს და მათთან მუშაობის პროცესში უარყოფითი ემოციების დაძლევის პრობლემას არ წაწყდომოდეს. ხშირად სწორედ ძლიერი ემოციები უშლის ხელს სპორტსმენს შეჯიბრების დროს მისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენაში. ამიტომ არ არის გასაკვირი ის გარემოება, რომ მწვრთნელი, როგორც წესი, ემოციებს უყურებს როგორც უარყოფით, დამნგრეველ ძალას, რომელიც ხელს უშლის ადამიანს მთელი თავისი შესაძლებლობები ჩააქსოვოს საქმეში და ამიტომ იმ წარმატებას ვერ აღწევს, რაც მისგან იყო მოსალოდნელი.

აღმოჩნდა, რომ ეს მთლად ასე არ არის. ემოციას, თუ საშუალო ინტენსივობისაა, შეუძლია სარგებლობა მოუტანოს ადამიანს, ხელი შეუწყოს დაწყებული საქმიანობის წრმატებით დამთავრებაში. მაგრამ, თუ ის ძალიან ინტენსიურია, უკვე საზიანო ხდება, აფერხებს ან სრულიად შეუძლებელს ხდის დაწყებული ქცევის ბოლომდე მიყვანას. ეს არ არის მთლად ახალი აღმოჩენა და ამ გარემოებას გამოცდილი მწვრთნელები ყოველთვის აქცევდნენ ყურადღებას. მაგრამ ბოლო ხანებში სპორტში ემოციების მნიშვნელობის საკითხი საკმაოდ ჩაიხლართა. საქმე ისაა, რომ სპორტის ფსიქოლოგიაში შემოვიდა ახალი ტერმინები: სტრესი, შფოთვა, შიში. ამასთან კარგად არ არის გარკვეული თუ რა მნიშვნელობით გამოიყენება აღნიშნული ცნებები. მით უფრო გაურკვეველია თუ რა შეიცვალა ამით ემოციების შესახებ არსებულ ტრადიციულ შეხედულებაში.

არიან სპორტის ფსიქოლოგიის მკვლევარები, უმთავრესად ამერიკელები, რომლებიც საერთოდ არ ხმარობენ ტერმინ ემოციებს იმ ფსიქიკური მოვლენების აღსანიშნავად, რომელთაც ადრე ადამიანის ემოციური ცხოვრების სფეროს აკუთვნებდნენ. ზოგი მკვლევარი ემოციებსაც ხმარობს და სტრესსაც. კიდევ მეტი, ადგილი აქვს ერთდროულად ისეთი ცნებების გამოყენებას, როგორიცაა: ემოცია, სტრესი, შიში, შფოთვა. როგორც ჩანს, ადამიანის ფსიქიკური ცხოვრების ამ მნიშვნელოვან სფეროში მიმდინარე პროცესების აღმნიშვნელი ტერმინების არაერთმნიშვნელოვანი გაგება კიდევ კარგა ხანს გაგრძელდება, რაც საკმაოდ ართულებს საზღვარგარეთული გამოკვლევების გაგებას. ამიტომ, ვფიქრობთ, ღირს ცოტა ვრცლად შეჩერება ამ საკითხზე.

§ 1. სტრესის ცნება

ტერმინი სტრესი ფსიქოლოგიაში შემოიტანა კანადელმა ფიზიოლოგმა ჰანს სელიემ და ამით აღნიშნა ის სპეციფიკური ადაპტაციური სინდრომი, რომელიც ადამიანს აღმოუცენდება, როცა მისი ქცევითი აქტიობა ბრკოლდება ან მოსალოდნელია მისი შეფერხება. საქმე ისაა, რომ ადამიანის ნებისმიერ ქცევას გააჩნია მიზანი და მოტივი. ეს უკანასკნელი განსაზღვრავს იმას თუ რა ღირებულება, რა წონა აქვს მოცემულ ქცევას სუბიექტისათვის. ხდება, რომ მოტივირებული ქცევის განხორციელებას არაფერი უშლის ხელს და ის დაუბრკოლებლად სრულდება. ამ დროს ადამიანი არავითარ დაძაბულობას არ განიცდის. მაგრამ ზოგჯერ პირიქით ხდება-ქცევის შესრულებას წინააღმდეგობები ეღობება და თუ ამ ქცევის მოტივს ადამიანისათვის დიდი ღირებულება აქვს, ის თავს არ ანებებს საქმიანობას, მაგრამ საჭირო ხდება მისი ფსიქოფიზიკური ძალების უფრო მეტად მობილიზება, ვიდრე აქამდე იყო. ამის ანარეკლია ემოციური დაძაბულობის განცდა, რომელსაც სტრესი ეწოდა. ამიტომ თვლის მას სელიე ადაპტაციურ მექანიზმად. სტრესი ხელს უწყობს ადამიანს უფრო ინტენსიურად მოუხმოს დაწყებული ქცევის ბოლომდე მიყვანისათვის საჭირო ფსიქოფიზიკურ ძალებს. „ყოველგვარ აქტივობას მოქმედებაში მოყავს სტრესის მექანიზმი, რომელიც ატარებს ადაპტაციის ფუნქციას ალმოცენებული სიძნელის მიმართ, როგორიც არ უნდა იყოს ის“ (42, 72)

სტრესის დროს სერიოზული ცვლილებები ხდება ორგანიზმში რომელიც მიმართულია სასიცოცხლო ფუნქციების გააქტიურებისა და ძალთა მობილიზებისაკენ.. კერძოდ, სტრესის დროს ადგილი აქვს ჰიპოფიზის წინა ნაწილიდან ადრენოკორტიკოტროპული, ტირეოტროპული და ზოგიერთი სხვა ჰორმონის გაძლიერებულ სეკრეციას, თირკმელზედა ჯირკვლის ჰიპერფუნქციას, რასაც მოჰყვება სტეროიდული ჰორმონების გაძლიერებული გამოყოფა. როგორც ჩანს, ამ დროს მართვის ნეირორეფლექსური დონის გარდა, ხერხდება დამატებით სხვა (საავარიო) დონის ამოქმედება, რომელიც ათავისუფლებს ორგანიზმის ფარულ (სარეზერვო) ფუნქციურ ძალებს და ხდება მათი მოქმედებაში ჩართვა (68,72). ამდენად, სტეროიდული ჰორმონების გამოფრქვევა სტრესის არსებობის ობიექტური მაჩვენებელია.

თუ სტრესმა სპორტსმენში გამოიწვია ძალიან ძლიერი ემოციური და ფიზიკური დაძაბულობა, მაშინ თავს იჩენს ორგანიზმში ფუნქციური რეზერვების განსაკუთრებული გადანაწილების ფენომენი (68,73), რისი გამოხატულებაცაა ისეთი ფიზიოლოგიური ცვლილებები, როგორიცაა: გულის შეკუმშვასა და სუნთქვას შორის კორელაციის მკვეთრი დარღვევა, სუნთქვითი ციკლის რიტმიკისა და სტრუქტურის მკვეთრი და ხანგრძლივი

მოშლა, ჰიპერტონული, ან ჰიპოტონური რეაქცია, ხანგრძლივი და ძლიერი ოფლიანობა, განსაკუთრებით კისერზე, საფეთქელზე და ბეჭებს შორის, ნაწლავების პერისტალტიკის ხანგრძლივი გაძლიერება და კიდევ მრავალი სხვა სახის ცვლილება.

ამ ფიზიოლოგიურ ცვლილებებს თან სდევს კუნთური მოძრაობების საგრძნობი დარღვევები. ასეთებია: მკვეთრად გამოხატული კუნთური შებოჭილობა, რომელსაც თან ახლავს მოძრაობათა კოორდინაციის დაქვეითება, ხელის მოძრაობები უაზროდ, არაადექვატურად ერწყმიან მთელი სხეულის მოძრაობას. აშკარად ჩანს, რომ სამოქმედოდ გამოხმობილი ძალისხმევა მეტისმეტად გადაჭარბებულია. ძლიერი ფსიქოფიზიკური გადაძაბვის შედეგად იცვლება ადამიანისათვის დამახასიათებელი პოზა. ზემოაღწერილი სახის შებოჭილობა აღენიშნებათ კალათბურთელებს, სპრინტერებს და სპორტის რიგი სხვა სახის წარმომადგენლებს, ძლიერი საპასუხისმგებლო შეჯიბრების დაწყების წინ.

ყველაფერი, რაც ზემოთ ითქვა, დამახასიათებელია ძლიერი სტრესისათვის. ამას კი ქცევის დეზორგანიზაცია მოყვება, რასაც ხშირად აქვს ადგილი სპორტში, მაგრამ მკვლევარები სამართლიანად მიუთითებენ, რომ სტრესი არ არის ქცევის მხოლოდ დეზორგანიზატორი. მაშინ ის ადამიანის გარემოსთან ურთიერთობის ადაპტაციური მექანიზმი არ იქნებოდა. მისი ადაპტაციური ფუნქცია იმაში გამოიხატება, რომ ის ქცევის მიმდინარეობისას აღმოცენებულ ხელშემშლელ ფაქტორთა დასაძლევად საჭირო ფსიქოფიზიკურ ძალთა მობილიზებას ახდენს. როცა მობილიზებული ენერგიის ინტენსივობა, რასაც ადამიანი გარკვეული დაძაბულობის სახით განიცდის, საშუალო ძალისაა, მაშინ ის კოგნიტურ პროცესთა ამოქმედებას არ აფერხებს, ხოლო მოტორულ აქტიობას აძლიერებს კიდეც.

ყოველგვარი წინააღმდეგობის დაძლევა, იქნება ის ობიექტური თუ სუბიექტური მიზეზებით გამოწვეული, ორგანიზმში აღძრავს დაძაბულობას. ასეა ყველგან, ხოლო სპორტში ამას განუწყვეტლივ აქვს ადგილი. ზომიერი დაძაბულობის განცდის არსებობის გარეშე შეჯიბრებაში მაღალი წარმატების მიღწევა შეუძლებელია. ამიტომაა, რომ სპორტის ბევრ სახეში სპორტსმენის უშუალოდ შეჯიბრებაში გასვლის წინ მიმართავენ მასში ზომიერი დაძაბულობის გამოწვევას, რომელიც ნორმალური ემოციური განცდის-სტრესის სახით იჩენს თავს.

ამიტომ არ იქნებოდა გამართლებული სტრესში მხოლოდ უარყოფითი ფაქტორი დაგვენახა. ის სასარგებლოცაა, მაგრამ ეს ხდება მაშინ, როცა ის არ არის მეტისმეტად ძლიერი. ამ დროს ის, როგორც დაძაბულობათა სისტემა, ადულებს პიროვნების გარკვეული მიზნით წარმართულ ნებისმიერ მოქმედებებს. მაგრამ თუ ძლიერია, მაშინ ხდება ქცევის განხორციელების ხელშემშლელი ფაქტორი. ამასთან, როგორც ჰ. სელიე მიუთითებს, არ უნდა

ვებრძოლოთ სტრესს, მით უფრო, რომ მისი თავიდან აცილება შეუძლებელია.

ამგვარად, სტრესი იმის მაჩვენებელია, რომ ადამიანი არაორდინალურ სიტუაციაში მოხვდა ან მოსალოდნელია მოხვდეს და საჭიროა მის განკარგულებაში არსებული ფიზიოლოგიური და ფსიქიკური პროცესების მობილიზება, რაც მართლაც ოპერატიულად ხორციელდება. ამ გზით, აღმოცენებული წინააღმდეგობის დასაძლევად ჭეშმარიტად ფსიქოფიზიკურად ერთიანი, საბრძოლოდ განწყობილი ადამიანი იწყებს აქტივობას. რაკი სტრესის თავიდან აცილება შეუძლებელია, რჩება ერთადერთი გამოსავალი-შევისწავლოთ და დავადგინოთ თუ როგორ უნდა ვმართოთ ის, რათა ჩვენს სამსახურში ჩავაყენოთ.

თუ სტრესის თავიდან აცილება შეუძლებელია, მაშინ ასეთი მცდელობა არცაა საჭირო. მაგრამ სპორტსმენს ძლიერი სტრესისადმი წინააღმდეგობის გაწვევის უნარის გამომუშავება ნამდვილად სჭირდება. დამტკიცებულია, რომ არიან სპორტსმენები, რომლებიც ამას ახერხებენ. ამასთან დაკავშირებით სპორტის ფსიქოლოგიაში შევიდა ახალი ტერმინი **ტოლერანტობა**, რომელიც იხმარება სტრესული ზემოქმედებისადმი წინააღმდეგობის გაწვევის აღსანიშნავად.

სტრესორები. სტრესი შემთხვევით არ ჩნდება. მას გამომწვევი მიზეზები გააჩნია, რომელთაც სტრესორებს უძახიან. მათ ყოფენ ობიექტურ, ანუ გარეგან და სუბიექტურ, ანუ შინაგან სტრესორებად. ცხადია, სუბიექტური სტრესორები არიან ფსიქოლოგიური ბუნებისა. ყოველ მათგანს შეუძლია ძლიერი ემოციური დაძაბულობის გამოწვევა. სტრესის ინტენსიობა პირდაპირ დამოკიდებულებაშია სტერსორების, როგორც მოსალოდნელი საფრთხის შეფასებასა და სუბიექტის მოტივაციის სიძლიერეს შორის მიმართებასთან. რაც უფრო მაღალია სპორტსმენის მიერ წარმატების მიღწევის მოტივაცია და რაც უფრო სერიოზულად არის ჩათვლილი სტრესორი, მით უფრო ძლიერი სტრესი აღმოცენდება.

სტრესის გამომწვევ ობიექტურ ფაქტორებს წარმოადგენენ: შეჯიბრების პირობებსა და მოსალოდნელ ცვლილებებში გაურკვევლობა, მოწინააღმდეგის სპორტული ფორმის შესახებ ინფორმაციის უქონლობა, ეჭვი არაობიექტური მსაჯობის შესაძლებლობის შესახებ და სხვა. ყველა ობიექტური სტრესორის წინასწარ გათვლა შეუძლებელია. შეჯიბრების პროცესში შეიძლება აღმოცენდეს სრულიად გაუთვალისწინებელი სტრესორი, ვთქვათ ოჯახში მომხდარი უსიამოვნება, კონფლიქტი თანაგუნდელებთან, მსაჯთან და ა.შ. სტრესორთა ამ ჯგუფს ეკუთვნის სოციალური სტატუსის დაკარგვის, უპრემიოდ დარჩენის, გუნდის პრესტიჟისათვის ზიანის მიყენების შიში და მრავალი მსგავსი ფაქტორი.

სუბიექტური სტრესორებია: საკუთარი შესაძლებლობებისადმი დაურწმუნებლობა, შიში, ტექნიკური თუ ფიზიკური მომზადებით

დაუკმაყოფილებლობა, ტრავმის მიღების შიში და სხვა. ყველა აღნიშნული სტრესორი უარყოფითი ემოციების (სტრესების) აღმოცენებას განაპირობებს.

რატომღაც მკვლევარები ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ იმას, რომ არსებობენ სტრესორები, რომლებიც ადამიანში დადებით სტრესს იწვევენ. მაგალითად, დედას, რომელიც დიდი ხნის უნახავი შვილის ჩამოსვლას ელოდება, წინა ღამეს შეიძლება ძილი გაუტყდეს. „სიხარულისაგან ჭკუაზე არა ვარო“ ამბობენ ასეთ შემთხვევაში და ესაა სტრესი, ოღონდ დადებითი.

§ 2. შიში და შფოთვა

თანამედროვე ფსიქოლოგიაში საერთოდ და სპორტის ფსიქოლოგიაში კერძოდ შემოიჭრა შიშისა და შფოთვის ცნებები, რომელთა შინაარსის დაკონკრეტების გარეშე ძნელია საზღვარგარეთელ მკვლევართა ნაშრომების გაგება.

როცა სტრესორი სერიოზულია, ხოლო მოტივაცია ძლიერი, მაშინ დიდი ინტენსიობის სტრესი აღმოცენდება, რომელმაც შეიძლება სერიოზულად შეუშალოს ხელი ქცევის განხორციელებას. ასეთ სტრესს მიაკუთვნებენ შიშს. შიში დიდი ინტენსიობის ემოციაა და ყოველთვის ქცევის შემაფერხებლად მოქმედებს. ეს განსაკუთრებით კარგად ჩანს სპორტში. შიში განცდაა, ემოციური მდგომარეობაა. ფსიქოლოგები შიშს ხშირად განიხილავენ როგორც დისპოზიციურ მდგომარეობას, რომელიც განსაზღვრავს ადამიანის მიდრეკილებას შიშის აღმოცენებისადმი. ამ მდგომარეობას, შიშის როგორც განცდისაგან განსხვავებით, სჯობია შფოთვა ვუწოდოთ.

შიშის აღსანიშნავად ამერიკულ ფსიქოლოგიაში გაჩნდა ტერმინი — **anxiety**, რომელიც ლათინური **anxietas**-იდან მოდის და ნიშნავს შიშს, შფოთვას, ელდას. ინგლისურენოვან ლიტერატურაში შიშისა და შფოთვის აღსანიშნავად ერთი ტერმინი **anxiety** იხმარება, რაც დიდ გაურკვევლობას იწვევს ემოციების ბუნების გაგებაში. საქმე ისაა, რომ ამ ტერმინით აღინიშნება ემოციური მდგომარეობის ორი ასპექტი. ერთ შემთხვევაში, შიშით აღნიშნავენ შიშის აღმოცენებისადმი ადამიანის მიდრეკილებას, მის განმსაზღვრელ დისპოზიციურ მდგომარეობას. ის განსაზღვრავს იმას, თუ რამდენად სწრაფად და ინტენსიურად აღმოუცენდება ადამიანს შიში. ამ აზრით, დისპოზიციური შიში არ ჰგავს შიშის ყოველდღიურ გაგებას. როცა შიში გვეუფლება, ყოველთვის იცი მისი გამომწვევი მიზეზი, იცი რამ შეგაშინა. აქ კი შიში ჩანს უმიზეზო მდგომარეობა, რომლის გამომწვევი ფაქტორი უცნობია. ჩ. სპილბერგერი ასე გადმოგვცემს შიშის აღნიშნული ასპექტით გაგებას „ტერმინი შიში გამოიყენება აგრეთვე შედარებით მყარ ინდივიდუალურად განსხვავებულ განცდისადმი ინდივიდის მიდრეკილების აღსანიშნავად“ (58,17).

სხვა შემთხვევაში, და თუ გინდათ უფრო ხშირად, ტერმინ შიშს იყენებენ ემოციური განცდის პროცესის აღსანიშნავად. „ყველაზე ხშირად ტერმინი შიში გამოიყენება თავისი შეფერილობით უსიამოვნო ემოციური მდგომარეობის ან შინაგანი პირობების აღსანიშნავად, რომლებიც ხასიათდებიან დაძაბულობის, მოუსვენრობის, ცუდი წინათგრძნობის სუბიექტური განცდებით, ხოლო ფიზიოლოგიური ასპექტით ავტონომიური ნერვული სისტემის აქტივობით. შიშის მდგომარეობა მაშინ აღმოცენდება, როდესაც ინდივიდი გარკვეულ გამღიზიანებელს ან სიტუაციას აღიქვამს, როგორც აქტუალურად ან პოტენციურად საშიშარს, უბედურების, ზიანის მომტანს“ (68, 12). ცხადია, ამ შემთხვევაში შიშის ემოციური განცდაა აღწერილი და როგორი შეფერილობისაც არ უნდა იყოს ის, ცნობილია მისი გამომწვევი მიზეზი.

ამ ტერმინის ხმარებაში გაუგებრობას იწვევს ის, რომ როგორც სამართლიანად შენიშნავს სპილბერგერი შიშს ერთი ავტორი ერთი მნიშვნელობით ხმარობს, მეორეს სხვანაირად აქვს გამოყენებული. ამიტომ, არც ისე იშვიათად, გაურკვეველია თუ ესა თუ ის ავტორი რა მნიშვნელობით ხმარობს ტერმინ შიშს.

ქართულ ფსიქოლოგიაში არის შესაძლებლობა ტერმინ **anxiety** ის ორივე მნიშვნელობას ცალ-ცალკე დავარქვათ თავისი სახელი. მაშინ გაუგებრობას არ ექნება ადგილი. შემდგომში ამ ტერმინით ემოციების დისპოზიციური გაგების აღსანიშნავად ნახმარი იქნება ტერმინი „შფოთვა“, ხოლო ემოციური განცდისათვის გამოვიყენებთ „შიშს“. ასეთი მიდგომა მით უფრო უპრიანია, რომ ქართულად უსაგნო, ცნობიერი გამღიზიანებლის გარეშე არსებული შიში ძნელი გასაგებია. სამაგიეროდ, ამ ტერმინით დღემდე შიშს, როგორც გაცნობიერებულ ემოციურ განცდას, ავღნიშნავდით და ამით მისი ამ მნიშვნელობით ხმარება არავისთვის არ იქნება გაუგებარი. ისიც საყურადღებოა, რომ ემოციის, როგორც განცდის გარკვეული საზის აღსანიშნავად დ. უზნაზეს ნახმარი აქვს ტერმინები: შიში, ელდა (11. 130).

ამის შემდეგ, ტრადიციული გაგებისაგან განსხვავებით ადამიანის ემოციური მდგომარეობის აღსანიშნავად სამი ტერმინი გაგვაჩნია: სტრესი, შიში და შფოთვა. ამიტომ საჭიროა მათი ურთიერთმიმართების გარკვევა. იმის მიხედვით, რაც ითქვა, გასაგებია თუ რას ვეძახით შიშსა და შფოთვას. მაგრამ გასარკვევია სტრესის ადგილი ადამიანის ემოციურ ცხოვრებაში. თუ ემოციების დისპოზიციურ საფუძველს შფოთვას ვუწოდებთ, ხოლო განცდად ფენომენს – შიშს, მაშინ რას ვეძახით სტრესს და რა მიმართებაა მათ შორის?

დღეს ფსიქოლოგიაში სტრესი იხმარება იმ განცდის აღსანიშნავად, რომელსაც ტრადიციულად ფსიქოლოგიაში ემოციებს უწოდებენ. ის

არის უაღრესად სუბიექტური განცდა, რომელიც ასახავს ადამიანის დამოკიდებულებას ურთიერთობაში მყოფ საგნებთან და მოვლენებთან, ან მისი საქმიანობის მიმდინარეობის პროცესს (წარმატებით მიმდინარეობისას სასიამოვნო ემოცია ჩნდება, შეფერხებისას-უსიამოვნო). სწორედ ასეთ განცდებს აღნიშნავს სტრესი. ეს გასაგებია, რადგან დღემდე უცნობი ემოციური ფენომენი არავის აღმოუჩენია და ვერც იპოვის ვინმე. ახალი ტერმინით ფსიქოლოგიაში კარგად ცნობილი განცდა იქნა სახელდებული. მაგრამ რაკი ეს ტერმინი დამკვიდრდა თანამედროვე ფსიქოლოგიაში, საჭიროა მის მნიშვნელობაში კარგად გარკვევა.

სტრესი, როგორც ემოციური მდგომარეობა, შეიძლება იყოს დადებითიც და უარყოფითიც.[1] სპორტსმენი დიდი გამარჯვების მოპოვების შემდეგ, თანამემამულეებთან შეხვედრის წინ საკმაოდ აწეული სტრესის ქვეშაა. მაგრამ ეს ეიფორია დადებითი ემოციაა. სპორტსმენს ასეთი დადებითი სტრესი ეუფლება გამარჯვების მომენტში, ჯილდოს გადაცემის დროს, თავისიანებთან შეხვედრის მომენტში და ა.შ. ასეთმა დადებითმა სტრესმა სპორტსმენს შეიძლება გარკვეული დროის განმავლობაში სიმშვიდე დაუკარგოს. სიხარულისაგან ზოგჯერ ადამიანებს გული მისდით კიდეც.

რაც შეეხება შიშს, ის როგორც წესი, ყოველთვის უარყოფითი განცდაა და დაკავშირებულია ისეთი ფაქტორების არსებობასთან, რომლებიც საფრთხეს უქმნიან ადამიანის სიცოცხლეს ან სერიოზულად ლახავენ მის პიროვნულ ინტერესებს. შიში უაღრესად ფართე დიაპაზონის განცდაა, მაგრამ ის მაინც ვერ ამოწურავს ემოციების მრავალფეროვან გამოვლინებებს. თანაც ის, როგორც წესი, ყოველთვის უარყოფითი ხასიათის ემოციაა. ცნობილია ემოციის რამდენიმე ტიპიური სახე: აფექტი, გუნება, დარდი და სხვა.

მაშინ კვლავ დგება საკითხი სტრესსა და შიშს შორის დამოკიდებულების შესახებ. მკვლევარებს, რომლებიც სპეციალურად ეხებიან ამ საკითხს, ვითარება ასე აქვთ წარმოდგენილი. სტრესი შიშის წინმსწრები განცდაა. ის სტრესორის გავლენით აღმოცენდება და შეიძლება გაცილებით ადრე იჩინოს თავი, ვიდრე შიშის განცდა აღმოცენდება. შიში ყველაზე კრიტიკულ, უაღრესად სახიფათოდ აღქმულ სიტუაციაში იჩენს თავს. სპორტსმენი, რომელიც ხვალ გადის შეჯიბრებაზე, სტრესის გავლენას წინა დღესაც განიცდის, შეიძლება ღამე ცუდად ეძინოს კიდეც. ეს არის ადამიანის აგზნებული ფსიქოფიზიკური მდგომარეობის ანარეკლი ცნობიერებაში, რომელიც ჯერ შიშში არ გადასულა და შეიძლება არც გადავიდეს თუ შეჯიბრების დროს რაიმე მოულოდნელი ხელშემშლელი ფაქტორი არ გააჩნია.

შიშის აღმოცენების სქემა დაახლოებით ასეთია. ჯერ სტრესორების გავლენით ჩნდება სტრესი. მაგალითად, სერიოზულ შეჯიბრებაში მონაწილე ტანმოვარჯიშე გამოსვლის წინა დღეს და ღამითაც სტრესის გავლენის

ქვეშაა, მაგრამ ის ჯერ კიდევ არ არის შიში და შეიძლება არც გადაიზარდოს შიშში. ვთქვათ, მეორე დღეს სიტუაცია ზუსტად ისე ვითარდება, როგორც შეჯიბრების ტაქტიკით იყო გათვლილი. მოწინააღმდეგეების გამოსვლა (ყველაზე ძლიერისაც) მოლოდინის ფარგლებშია ან უარესადაც გამოვიდნენ. ასეთ ვითარებაში სპორტსმენს შიში არც გაუჩნდება. პირიქით, შეიძლება უფრო გულდაჯერებულიც კი გახდეს, თუმცა სტრესის გავლენა მთლიანად ბოლომდე არ ისპობა. მაგრამ თუ საპირისპირო სიტუაცია შეიქმნა, თუ ყველაზე ძლიერი მოწინააღმდეგე ბრწყინვალედ გამოვიდა, გაცილებით უკეთ, ვიდრე თვითონ მოელოდა, აი მაშინ იჩენს თავს შიში. სტრესი შიშში გადაიზარდა. ცხადია, ორივე განცდა-სტრესი და შიში ერთდროულად არ შეიძლება განცდილი იყოს.

შიში ყოველთვის უსიამოვნო განცდაა და თუ ის ძლიერია, (უკიდურესი ფორმა პანიკაა) ხელს უშლის სპორტსმენს მთელი თავისი ფსიქოლოგიური ძალების მობილიზებაში. შეიძლება შიშს ფრუსტრაციაც მოჰყვეს, რაც ქცევის სრულ დეზორგანიზაციას გამოიწვევს. იმისათვის, რომ სტრესი შიშში გადაიზარდოს, საჭიროა სიტუაციის ასახვა, ვითარების შეფასება და მოსალოდნელი შედეგების წარმოსახვა (კოგნიტური პროცესები). შიშის მდგომარეობის აღმოცენება ჩ. სპილბერგერს ასე აქვს წარმოდგენილი.

სტრესი ⟶ საფრთხის აღქმა ⟶ შიშის მდგომარეობა

რაკი სტრესისა და შიშის ცნებებში რამდენადმე გავერკვიეთ, ახლა ვნახოთ თუ რა დამოკიდებულებაა მათსა და შფოთვას შორის და საერთოდ, რა არის შფოთვა? როგორც ჩანს, სტრესი შიშს კი არ იწვევს, არამედ ახდენს შფოთვის დისპოზიციური მდგომარეობის აქტივაციას და მაღლა წევს მის დონეს. ამიტომ ხდება საფრთხის შემცველი სიტუაციის არა უბრალოდ აღქმა, არამედ მოსალოდნელი დაბრკოლების დამახინჯებულად ასახვა, გადაფასება უარესობისაკენ და მის საფუძველზე ჩნდება შიში. შიში პროვოცირებული შფოთვის მაღალი დონის ნაყოფია.

ამიტომ სპორტის ფსიქოლოგიის მკვლევარები დიდ ყურადღებას აქცევენ შფოთვის ფაქტორს. თუ მოხერხდა მისი აქტივაციის ზომიერების ფარგლებში მოქცევა, სპორტსმენს შიშის განცდის აღმოცენება ნაკლებად მოელის და ისიც ძლიერისა. როგორაა ეს შესაძლებელი? ერთი რამ ცხადია, სტრესის თავიდან აცილება შეუძლებელია. ასევე შეუძლებელია

1. ქართველ ფსიქოლოგთაგან სტრესს პირველი რ. ნათაძე გამოეხმაურა. ის სპეციალურად ჩერდება სტრესზე, როგორც ემოციურ განცდაზე. მაგრამ ის სტრესს განიხილავს მხოლოდ როგორც უარყოფით განცდას, რომელიც აფერხებს ადამიანის ქცევას, იწვევს მის დეზორგანიზაციას (4, 593-595)

შიშისაგან ვინმეს დაზღვევა. მთავარია მისი უარყოფითი მოქმედება არ იყოს დამანგრეველი, არ გამოიწვიოს სპორტსმენის მოქმედების კრახი კრიტიკულ სიტუაციაში – შეჯიბრების დროს.

შიში, გარდა იმისა, რომ სპორტსმენს ხელს უშლის წარმატების მიღწევაში, განიცდება უსიამოვნოდ, ავადმყოფურად. ამიტომ მისი ზემოქმედების ნიველირების მიზნით საქმეში უნდა ჩაერთონ ისეც კოგნიტური პროცესები. მათი ამოქმედებით უნდა იქნას მიღწეული შიშით გამოწვეული დისკორმფორტის შემცირება. უნდა ამოქმედდეს საშიშროების, საფრთხის შემცირების, მინიმალიზაციის მექანიზმები. ამ დროს ხდება შიშის გამომწვევი ფაქტორის მნიშვნელობის დაკნინება ცნობიერებაში, მისი გადაფასება. ასეთი გადაფასება ხელს უწყობს შესატყვისი გადაფარვის მექანიზმის ამოქმედებას, რომელიც ასუსტებს შიშის განცდას. ხდება აგრეთვე ზოგიერთი დაცვითი მექანიზმის ამოქმედება, როგორიცაა მაგალითად, პიროვნების განრიდება სტრესის გამომწვევი სიტუაციისაგან, მისი ყურადღების გადატანა არასტრესულ საგნებზე და მოქმედებებზე.

სწორედ ამას გულისხმობს ჩ. სპილბერგერი, როცა წერს „თუ არ არსებობს სტრესის თავიდან აცილების ან დაძლევის შესაძლებლობა, ერთვებიან ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები, რომელთა ფუნქციაა შიშის განცდის შემცირება, ამოქმედდებიან ისეთი მექანიზმები, როგორიცაა: დათრგუნვა, უარყოფა, პროექცია და სხვები. ისინი ამახინჯებენ შიშის აღმძვრელი სტიმულის აღქმას საფრთხის მნიშვნელობის შემცირების მიმართულებით. ამგვარად, შიშის მდგომარეობა იწვევს რეაქციათა ასეთ თანმიმდევრობას:

შიშის მდგომარეობა——კოგნიტური გადაფასება——გადაფარვის, განრიდების ან ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები“ (68,15). სტრესისა და შიშის განცდისაგან სპორტსმენთა დასაცავად შემუშავებულია ფსიქორეგულაციის მეთოდები, რომელთა საქმის ცოდნით გამოყენება საგრძნობლად უწყობს ხელს სპორტსმენის ემოციური განცდებისაგან დაცვას.

შფოთვა და მისი ფენომენოლოგიური გამოხატულება – შიში წმინდა ფსიქიკური მოვლენებია. ისინი ქმნიან ორგანზომში მომხდარი ფსიქოფიზიკური ძვრების ერთიანობას. მასში ერთმანეთსაა გადახლართული კოგნიტური პროცესები, ემოციური განცდები და მნიშვნელოვანი სხეულებრივი ცვლილებები.

ამგვარად, სტრესის ცნება უკვე დამკვიდრდა ფსიქოლოგიაში. რაც შეეხება შიშს, მისი არსებობა ახალი აღმოჩენა არ არის. ადრე ის გაგებული იყო როგორც ემოციის ერთ-ერთი კონკრეტული სახე, ისეთებისა, როგორიცაა: აფექტი, დარდი, ვნება და სხვა. ამიტომ შიშის ცნება ამ მნიშვნელობით უნდა დარჩეს. შიშის ემოცია დიდ ყურადღებას იმსახურებს სპორტში, რადგან მისი აღმოცენება სპორტულ საქმიანობაში არასოდეს

არ არის სასურველი. იგი წვრთნის ნორმალურად ჩატარებასაც უშლის ხელს და შეჯიბრში წარმატების მიღწევასაც.

რაც შეეხება შფოთვას, როგორც ემოციის დისპოზიციას, ის ნამდვილად არსებობს როგორც ემოციების ადვილად თუ ძნელად აღმოცენების, განცდების სიძლიერისადმი პიროვნების მიდრეკილების მაჩვენებელი. ტრადიციულად ფსიქოლოგიაში ეს ფუნქცია ტემპერამენტის ტიპებს მიეწერებოდა და თუ მას ცალკე პიროვნულ ფაქტორად გამოვყოფთ ამით არაფერი შეიცვლება. ოღონდ, ჩვენი აზრით, შფოთვა უსათუოდ უარყოფითი ემოციების დისპოზიცია როდია. ის ასევე განაპირობებს დადებითი ემოციების აღმოცენების სისწრაფეს და ხანგრძლივობას.

§ 3 აგრესია სპორტში

ბოლო ხანებში სპორტის ფსიქოლოგიაში ბევრს წერენ აგრესიის შესახებ სპორტში. აგრესია (ლათ. **aggressio** - თავდასხმა, შეტევა) სამხედრო-პოლიტიკური ტერმინია და ყოველთვის უარყოფითი მნიშვნელობით იხმარება. პიროვნება, ადამიანთა ჯგუფი ან სახელმწიფოს შეიარაღებული ძალები თავს ესხმიან მეორე მხარეს. თავდამსხმელს ეძახიან აგრესორს. ყველა შემთხვევაში, აქტიური დამწყები მხარე, რომელიც მეორის საწინააღმდეგო ქმედებას მიმართავს, აგრესორია. აგრესია ამ ასპექტით დასაგმობი ქმედებაა.

რაღაც ანალოგიური რამ სპორტშიც შეიძლება მოხდეს. სპორტსმენმა, ან სპორტსმენთა ჯგუფმა (გუნდურ სახეებში) შეიძლება შეგნებულად ან გადაჭარბებული აქტიობით ზიანი მიაყენოს მოწინააღმდეგეს, ან ადგილი ჰქონდეს ამის სისტემატურ მცდელობას. ამას სპორტში აგრესიად ნათლავენ. კიდევ მეტი, თანამედროვე სპორტში საკმაოდ ხშირია მაყურებლის აგრესია მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეების მიმართ, ხდება თვით მოთამაშეთა აგრესიაც მაყურებლის მიმართ. სამწუხაროდ, ეს ტენდენცია, რაც დრო გადის, სულ უფრო და უფრო საგრძნობი ხდება. ყოველივე ამის გამო აგრესია სპორტში გარკვეულ პრობლემებს ქმნის როგორც მოთამაშეების, მწვრთნელების, ისე სპორტის მესვეურთა წინაშე.

როცა მკვლევარები სპორტში აგრესიის შესახებ წერენ, საქმის მარტო ეს მხარე არა აქვთ მხედველობაში. ისინი აგრესიას ყოველთვის დამანგრეველ მნიშვნელობას არ მიაწერენ. ითვლება, რომ სპორტსმენისათვის აგრესიის გამოვლენა სპორტის გარკვეულ სახეებში საჭიროც კია და ამდენად სასარგებლოა. სპორტის ასეთი სახეებია: კრივი, ჭიდაობა, ფარიკაობა. მეტ-ნაკლებად ის საჭიროა სპორტის ყველა სახეში, სადაც მოწინააღმდეგეთა შერკინება კონტაქტურ ხასიათს ატარებს. აქ

სპორტსმენს გამარჯვების, მოწინააღმდეგის დამარცხების ჟინი თუ არ გაუჯდა და სპორტული სიბრაზე არ დაეუფლა, გამარჯვებას ვერ მიაღწევს. ბ. კრეტის მიხედვით „სპორტის მრავალ სახეში მოწინააღმდეგეებს მოეთხოვებათ აგრესიულობის გამოვლენა არსებული წესებისა და მოქმედების პირობების ფარგლებში. სპორტის ზოგიერთ სახეში აგრესიულობის გამოვლენა ენაცვლება მსგავსი ქმედების სრულ არარსებობას ზოგიერთ სხვა სახეში. ამგვარად, სპორტში ისე, როგორც ცხოვრებაში ზოგიერთი პრობლემის გადაწყვეტა მოითხოვს აგრესიულობის ოპტიმალურ ხარისხს, სხვებისა კი მას საერთოდ არ საჭიროებს“ (37, 110).

სპორტულ ორთაბრძოლას გარკვეული ანალოგი მოეპოვება სამხედრო ოპერაციასთან. აქ აგრესორიც და მისი მსხვერპლიც ერთმანეთს ეძახიან მტერს და მოწინააღმდეგეს. ორივე მხარე ერთმანეთისათვის მტერიც არის და მოწინააღმდეგეც. ამიტომ აქ მოწინაარმდეგის ფიზიკური განადგურებაც დასაშვებია გამარჯვების მისაღწევად. სპორტში ასე არ არის, თუმცა აქაც ხდება მოწინააღმდეგის დამარცხება. სამაგიეროდ დაუშვებელია მისთვის ზიანის მიყენება. აქ არის მოწინააღმდეგე, მაგრამ არ არის მტერი, რომელსაც შეიძლება ფიზიკური ზიანი მიაყენო. სპორტში მოწინააღმდეგე ცოტა ხანსაა დაპირისპირებული მხარე. პაექრობის დამთავრების შემდეგ ბევრი მათგანი მეგობრებად რჩებიან.

ამგვარად, სპორტის ზოგიერთ სახეში გამარჯვების მისაღწევად სასარგებლოა სპორტსმენი აგრესიულობის გარკვეული ხარისხით განეწყოს საპაექროდ, მაგრამ უნდა იმოქმედოს დადგენილი წესების მიხედვით. საზღვარს გადაცილებული აგრესია საზიანოა, რადგან ამის გამო სპორტსმენი შეიძლება მკაცრად დაისჯოს. გარდა ამისა, მოწინააღმდეგის მიმართ ფიზიკური ზიანის მიყენებას აქვს ზნეობრივი ასპექტი. ვაჟკაცი, ავტორიტეტიანი სპორტსმენი მოწინააღმდეგეს ზიანს არ უნდა აყენებდეს. ამან შეიძლება მისი სოციალური სტატუსიც დაბლა დასცეს.

სპორტში აგრესია გულისხმობს სპორტსმენის საბრძოლო განწყობილობაში მოყვანას, მთელი მისი ფსიქოფიზიკური ძალების მობილიზებას მოწინააღმდეგის დასამარცხებლად. საპაექროდ გამოსულ სპორტსმენს უნდა ჰქონდეს გაავების, გააფთრების განწყობილება. ასეთი მზაობა საჭიროა ყველგან, სადაც ორთაბრძოლას აქვს ადგილი და ერთმა სპორტსმენმა მეორე უშუალო შერკინებაში უნდა დაამარცხოს. ამ აზრით ხმარობენ აგრესიას სპორტში.

სპორტში ზომიერი აგრესიის ღირებულების საილუსტრაციოდ ასეთი ფაქტი გამოდგება. VII მსოფლიო ჩემპიონატში ფეხბურთში, რომელიც 1962 წელს ჩილეში ჩატარდა, ბრაზილიელებთან შეხვედრის წინ ადგილობრივ გაზეთში გამოქვეყნდა ინტერვიუ ინგლისის ნაკრების მცველ ფლაუერთან, რომელშიც მან გარინჩას შესახებ თქვა, რომ ის თამაშობს

ერთფეროვნად და მისი ფინტები უკვე გაშიფრულია. პირადად მას არ აშინებს განსხვავებულ ფეხებიან ფეხბურთელთან თამაში. ეს ინტერვიუ სპეციალურად წააკითხეს გარინჩას, რომელიც ამაზე ძალიან გაბრაზდა. მან თავის კოლეგას ჰკითხა – გარეგნობით როგორია ეს ფლაუერიო? უთხრეს, ოომ ისაა მაღალი, ქერა ახალგაზრდა. ყველა ინგლისელი ასეთია და ფლაუერი როგორ გამოვარჩიო მათგანო – იკითხა ისევ გარინჩამ. მას მიუგეს – შენც მიდი და მოატყუე ყველა ინგლისელი, რომელიც წინ გადაგელობება და ერთ-ერთი უსათუოდ ფლაუერი იქნებაო. თამაშზე გარინჩა ისეთი გაბრაზებული გამოვიდა, რომ დანა პირს არ გაუხსნიდა.

აი, როგორ აღწერს ჩილელი ჟურნალისტი მის თამაშს „იმას, რასაც გარინჩა ბურთს აკეთებინებდა თავისი მოგრეხილი ფეხებით, ვერ გააკეთებინებდნენ კალათბურთელები ხელებით “. მეორე ჟურნალისტი წერდა: „მან ორი გოლი გაიტანა და კიდევ ათეულობით საგოლე მომენტი შექმნა. ის ბატონობდა არა მხოლოდ მარჯვენა ფლანგზე, მისი გამოჩენა ცენტრში და მარცხენა ფლანგზეც არევ-დარევას იწვევდა ინგლისელთა დაცვაში. ის მოქმედებდა მთელ საფეხბურთო მოედანზე და ოცი-ოცდაათმეტრიანი გარბენები ვერ ღლიდა ამ საოცარ ფეხბურთელს. როცა იერიში იშლებოდა, ის სწრაფად იხევდა უკან და კვლავ ეცემოდა ბურთს“.

აი, რას ნიშნავს წესების ფარგლებში მოქცეული აგრესია. მართალია, გარინჩა ბრწყინვალე ფეხბურთელი იყო, მაგრამ იმ დღეს მან, როგორც იტყვიან, თავისთავს გადააჭარბა, თანაც მთელი თამაშის განმავლობაში მას გაფრთხილება არ მიუღია და ეს იმიტომ, რომ მისი აგრესია სათამაშო განწყობილებაში გამოიხატებოდა და არ იყო მიმართული მოწინააღმდეგის რომელიმე ფეხბურთელის, თუნდაც იგივე ფლაუერის მიმართ. ზომიერებას გადასული აგრესია საზიანოა სპორტსმენისათვის და ადვილად შეიძლება დამარცხების მიზეზი გახდეს.

აგრესია, ისე როგორც შიში, ემოციური მდგომარეობაა, თანაც ორივე აფექტია. მიუხედავად ამისა, არის სერიოზული განსხვავებაც. შიში სპორტსმენის ბრძოლისუნარიანობას აქვეითებს და წარმატების მიღწევაში ხელშემშლელი ფაქტორიც ხდება. აგრესია, პირიქით, საბრძოლო განწყობილებას უქმნის ადამიანს (სპორტსმენს), რასაც სპორტსმენს შიში უკარგავს, იმას აგრესია უბრუნებს.

სამწუხაროდ, აგრესია სპორტში ყოველთვის არ წარმოადგენს ხელშემწყობ ფაქტორს. ის ძალიან ხშირად სპორტსმენის ქცევის დეზორგანიზატორის როლში გამოდის და თუ დასაშვებ ფარგლებს გასცდა, დამარცხებასაც უწყობს ხელს. აგრესიით შეპყრობილი ადამიანი მძიმე შთაბეჭდილებას ახდენს მაყურებელზე, რომ არაფერი ვთქვათ დაზარალებულ პირებზე. აგრესია სპორტში სასარგებლოა ზომიერების ფარგლებში, როცა სპორტსმენი ძლიერი ნებისყოფის

გამოყენებით მას ამოხეთქვის საშუალებას არ აძლევს. ეს მაშინ ხდება, როცა აგრესია მიმართულია გამარჯვების მოსაპოვებლად და არა პირადად მოწინააღმდეგის მიმართ, მისთვის ზიანის მიყენების მიზნით.

§ 4. აგრესიულობის გამომწვევი ფაქტორები

სპორტის ზოგიერთ სახეში აგრესიულობა საჭიროა და მისი აღმოცენების პროვოცირებაც ხდება, მაგრამ, სამწუხაროდ, აგრესია ყოველთვის დასაშვებ ფარგლებში არ თავსდება და უხეშობაში გადადის ხოლმე. გარდა ამისა, სპორტის რიგ სახეებში ის საერთოდ არ არის საჭირო, ხოლო ზოგჯერ ხელშემშლელ ფაქტორადაც გვევლინება. ჭადრაკში, ტანვარჯიშში, ცურვაში, რბენებში და საერთოდ, სპორტის ციკლურ სახეებში აგრესიულობის გამოვლენა ყოვლად გაუმართლებელია. ხანდახან აგრესიულობის პროვოცირებაც კი ხდება საკუთარ თავზე. მაგალითად, სპორტსმენი ზედმეტად ადანაშაულებს საკუთარ თავს და გაბრაზებულია თავისთავზე. ეს კი, ცხადია, სარგებლობის მომტანი არ არის.

ამიტომ, როცა აგრესიულობის გამომწვევ ფაქტორებზე ვლაპარაკობთ, მხედველობაში გვაქვს ისეთი ძლიერი ემოცია (აგრესია), რომელიც საჭირო არ არის და ამიტომ უნდა ვებრძოლოთ. აგრესიის გამომწვევი ბევრი მიზეზი არსებობს, თანაც სპორტის ყველა სახეს თავისი სპეციფიკური ფაქტორები გააჩნია, მაგალითად, სპორტის გუნდურ სახეებში (ფეხბურთი, კალათბურთი, ჰოკეი და სხვა) დიდი მნიშვნელობა აღმოაჩნდა იმას, თუ ვის (საკუთარ თუ მოწინააღმდეგის) მოედანზე ხდება თამაში. ზოგ სახეში ამას არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს (ცურვა, ტანვარჯიში, სათხილამურო სპორტი).

არ არსებობს ისეთი ფაქტორი, რომელიც აუცილებლად იწვევს სპორტსმენის აგრესიულობას. მაგრამ გარკვეულ პირობებში ბევრ მათგანს შეუძლია სპორტსმენის წონასწორობიდან გამოყვანა. ასეთებია:

1. სპორტსმენის სტრესული მდგომარეობა, რომელსაც უშუალო კავშირი აქვს შეჯიბრებასთან. მაგალითად, ცხოვრებისეული უსიამოვნება, რომელიც შეემთხვა სპორტსმენს შეჯიბრების წინ (ოჯახური დრამა, კონფლიქტი მწვრთნელთან, ამხანაგებთან და ა.შ.) სტრესი აწეულ ფონს ქმნის სპორტსმენში აგრესიული მდგომარეობის ადვილად გამოსაწვევად.

2. მოწინააღმდეგის უხეშობა, რასაც დაზარალებული მხარეც აჰყვება ხოლმე და საბოლოოდ თვითონ რჩება დასჯილი.

3. არაობიექტური მსაჯობა, რომელიც ძალიან ხშირად იწვევს დაზარალებული მხარის აგრესიულ ქმედებას. სამწუხაროდ, მეტწილად ასეთ დროს უხეშობა მოწინააღმდეგე სპორტსმენზე ხორციელდება, მსაჯი კი გვერდზე რჩება.

4. სპორტსმენის მიმართ მაყურებლის აგრესია. არც ისე იშვიათად მაყურებელი თავისი გუნდის მხარდაჭერის მიზნით უტაქტოდ ექცევა მოწინააღმდეგე მხარის სპორტსმენებს.

5. გამარჯვების ძლიერი მოტივაცია, როცა სპორტსმენს თამაში არ გამოსდის, ხოლო წარმატებას საფრთხე ემუქრება.

არსებობს ბევრი გამოკვლევა აგრესიის გამომწვევი ფაქტორების გამოსავლენად. ერთ-ერთი ასეთი გამოკვლევა ჩატარდა აგრესიულობაზე ფეხბურთში. გ. ფოლკამერმა შეისწავლა გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის ჩემპიონატში მონაწილე გუნდების 1800 მატჩში გამოვლენილი აგრესიის შემთხვევები და გააანალიზა მათი გამომწვევი მიზეზები. მისი დასკვნით მოედანზე ფეხბურთელთა აგრესიულობის გამომწვევი 4 ძირითადი ფაქტორი არსებობს. ესენია:

1. იგებს გუნდი თუ აგებს. უფრო ხშირად უხეშობენ ისინი, ვინც აგებს.

2. თავის მოედანზე თამაშობს გუნდი, თუ სხვისაზე. თავის მოედანზე გუნდი ნაკლებად უხეშობს.

3. როგორია ანგარიშში განსხვავება. ის გუნდი უფრო უხეშობს, რომელიც დიდი ანგარიშით აგებს.

4. სატურნირო ცხრილში რომელ ადგილზე იმყოფება გუნდი. მაღალ ადგილზე მყოფი გუნდი ნაკლებად უხეშობს. ქვედა საფეხურზე მყოფი გუნდები აგრესიულობით გამოირჩევიან. თუ ერთმანეთს ხვდებიან გათამაშების ზედა და ქვედა ადგილზე მყოფი გუნდები, მაშინ პირველნი უფრო აგრესიულნი არიან, ვიდრე მეორენი. ეს რამდენადმე უცნაური მოვლენა ასეთ ხასიათს ატარებს. თუ ერთმანეთს ხვდებიან შუა (მე-8 და მე-9) ადგილზე მყოფი გუნდები, პირველი უფრო აგრესიულია, ვიდრე მეორე. ასევე თუ ბოლო (მე-12 და მე-13) ადგილზე მყოფნი ხვდებიან ერთმანეთს მე-12 ადგილზე მყოფი გუნდი უფროა აგრესიული. გამონაკლისიც არის. თუ პაექრობენ ცხრილის შუა და ბოლო ადგილზე მყოფი გუნდები, უხეშობით ბოლო ადგილზე მყოფნი გამოირჩევიან,

ბოლო ხანებში ძალიან დიდ პრობლემად იქცა მაყურებლის აგრესიულობა როგორც სპორტსმენების, ისე ერთმანეთის მიმართ. სამწუხაროდ, ეს პროცესი სულ უფრო და უფრო საშიშ ხასიათს იღებს და ხშირად მსხვერპლითაც მთავრდება. ამ შრომაში ამ საკითხს არ შევეხებით, რადგან იგი არ არის მხოლოდ ფსიქოლოგიური შესწავლის ობიექტი. ის არანაკლებ სოციალური პრობლემაა, ვიდრე ფსიქოლოგიური და სხვა კონტექსტშია განსახილველი.

აგრესიულობის გაზომვა. სპორტსმენის აგრესიული ქმედების წინააღმდეგ დაუნდობელი ბრძოლაა საჭირო. ყველაზე დიდი წვლილი ამ საქმეში მწვრთნელმა უნდა შეიტანოს. ამიტომ მან უნდა იცოდეს

სპორტსმენის აგრესიულობის რაგვარობა, განსაკუთრებით მისი დონე. ამის ცოდნას ზოგჯერ დიდი პრაქტიკული ღირებულება აქვს. ვთქვათ, მოედანზე ფეხბურთელმა იუხეშა და გაფრთხილება მიიღო. თუ მწვრთნელმა იცის, რომ მას აგრესიულობის მაღალი დონე გააჩნია და მოსალოდნელია ასეთი საქციელი კვლავ გაიმეოროს, სჯობია ის შეცვალოს, თუნდაც საუკეთესო მოთამაშე იყოს. განმეორებითი უხეშობისას მას მოედნიდან გააძევებენ და გუნდი უარესად დაზარალდება.

თავის აღსაზრდელთა აგრესიულობის შესახებ წარმოდგენის შესაქმნელად მწვრთნელს რამდენიმე საშუალება გააჩნია. ერთ-ერთი საშუალებაა ექსტრემალურ სიტუაციებში სპორტსმენის ქცევაზე მწვრთნელის საკუთარი დაკვირვება. ხშირად მწვრთნელი რამდენიმე წელი მუშაობს სპორტსმენთან, ნანახი აქვს მისი საქციელი სხვადასხვა სიტუაციაში და ამიტომ შეუძლებელია მას ნათელი წარმოდგენა არ ჰქონდეს მის აგრესიულობაზე. მან ისიც იცის, თუ როგორ და რა საშუალებით ხდება მისი დამშვიდება.

მეორე საშუალებაა სპორტსმენის აგრესიულობის შესახებ ინფორმაციის მიღება არაპირდაპირი გზით. მწვრთნელს შეუძლია თავისუფალ დროს, სხვათაშორის შეეკითხოს სპორტსმენს მის ბავშვობაზე. კერძოდ. ჰკითხოს, ჰქონდა თუ არა ხშირად კონფლიქტი (ჩხუბი) ძმებთან და დებთან, ამხანაგებთან. თვითონ იყო კონფლიქტის წამომწყები, თუ სხვები, როგორი დამოკიდებულება ჰქონდა მამასთან. სჯიდნენ თუ არა მშობლები შვილს აგრესიულობის გამოვლენის გამო. როგორ აღიქვამდნენ ისინი მის აგრესიას თანატოლების მიმართ და რა შემთხვევაში სჯიდნენ. მოკლედ, მწვრთნელი ადგენს თრგუნავდნენ, სჯიდნენ თუ არა მშობლები ბავშვის აგრესიულ გამოვლინებებს, თუ პირიქით, აქეზებდნენ მას ამაში. ის სპორტსმენები უფრო არიან თავშეკავებულნი, რომელთაც ბავშვობაში აგრესიულობის გამოვლენისათვის არ სჯიდნენ.

მწვრთნელს შეუძლია სპორტსმენს წერითი სამუშაო შეასრულებინოს. მას სხვა საკითხებთან ერთად ავალებენ გამოთქვას თავისი აზრი უხეშობის შესახებ და ამ კუთხით შეაფასოს საკუთარი პიროვნება.

სპორტსმენის აგრესიულობის გაზომვის მესამე საშუალებაა ფსიქოლოგიური ტესტების გამოყენება. საამისოდ არსებობს სპეციალური ტესტები ან პიროვნების კვლევის ზოგიერთ ტესტს გააჩნია აგრესიის გასაზომი შკალა. ცხადია, ყველაზე სარწმუნო მასალას სპორტსმენის აგრესიის დონის შესახებ ტესტური შემოწმების შედეგები გვაძლევს. სპორტულ ფსიქოლოგიურ ლიტერატურას ზოგჯერ ასეთი ტესტებიც ახლავს, მაგრამ ჩვენი აზრით, მათ დიდი სარგებლობის მოტანა არ შეუძლიათ მკითხველისათვის, თუ ის სპეციალობით ფსიქოლოგი არ არის. ზოგ პუბლიკაციაში ტესტებს გასაღებიც არ ახლავს და ამდენად შედეგების

დამუშავება შეუძლებელია. ტესტირება სპორტსმენის აგრესიულობის დასადგენად ფსიქოლოგმა უნდა ჩაატაროს, მან კი ისედაც იცის, თუ რა ტესტები არსებობს საამისოდ და როგორ გამოიყენოს ის. ცხადია, დაინტერესებულ მწვრთნელსაც შეუძლია დაეუფლოს ტესტირების ტექნიკას კვალიფიცირებული სპეციალისტის დახმარებით. მწვრთნელისადმი ფსიქოლოგის დახმარება იმითაა კარგი, რომ ის არამარტო ტესტირებას ჩაატარებს, არამედ მიღებული შედეგების საფუძველზე სათანადო რეკომენდაციებსაც მისცემს მწვრთნელს.

§ 5. მწვრთნელის როლი აგრესიულობის გამოვლენის ნიველირებაში.

სპორტში აგრესიულობა მწვრთნელის წინაშე რიგ პრობლემას ბადებს. აგრესიის აღმოცენების თავიდან აცილება შეუძლებელია. პირიქით, სპორტის ზოგიერთ სახეში ზომიერების ფარგლებში მისი აღმოცენება ხელსაყრელიც კია. ამიტომ უნდა ვებრძოლოთ არა აგრესიის გამოვლენას, არამედ მის გადაზრდას რისხვის აფექტში, როცა სპორტსმენის ქმედება მოწინააღმდეგის დამარცხებისკენ კი არ არის მიმართული,. არამედ უშუალოდ პიროვნებისკენ, მისთვის ზიანის მიყენების მიზნით. უხეშობა ყოველთვის მოწინააღმდეგისათვის ზიანის მიყენებას არ გულისხმობს, მაგრამ სისტემატურად იწვევს თამაშის წესების დარღვევას, ამასაც სპორტსმენის აგრესიული განწყობა უდევს საფუძვლად და კვალიფიცირდება როგორც არასპორტული საქციელი.

სპორტსმენის აგრესიული ქმედების წინააღმდეგ სხვადასხვა საშუალება არსებობს. ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური ფიგურა ამ საქმეში მწვრთნელია. კარგი მწვრთნელი სპორტსმენისათვის დიდი ავტორიტეტია და მისი გავლენა ალსაზრდელზე საერთოდ და აგრესიისაგან თავშეკავების საქმეში ძალიან დიდია.

აგრესიის მოთოკვის, მისი ზომიერების ფარგლებში ჩაყენების უნარი სპორტსმენს თანდათანობით, შეჯიბრებიდან შეჯიბრებამდე უვითარდება. აგრესიის გაზომიერება ნებისყოფაზეა დამოკიდებული და მისი (ნებისყოფის) აღზრდა ძლიერი აგრესიისაგან თავშეკავების უმთავრესი საშუალებაა. მიზანსწრაფული, მტკიცე და შეუპოვარი ხასიათის სპორტსმენი ახერხებს აგრესიის მოთოკვას. ნებისყოფა და საერთოდ ხასიათის დადებითი თვისებები აღმზრდელობითი ზემოქმედებისა და ცხოვრებისეული სიძნელეების დაძლევის პროცესში ფორმირდებიან. სპორტსმენის მიერ აგრესიულობის გამოვლენის საქმეში მწვრთნელის როლი ყველაზე დიდია. კერძოდ მას მოეთხოვება:

1. სპორტსმენი სისტემატურად უნდა გრძნობდეს და პრაქტიკულად

ხედავდეს, რომ მწვრთნელი ნეგატიურად არის განწყობილი უხეშობის, წრეგადასული აგრესიულობის მიმართ. ეს უნდა ჩანდეს როგორც მოწინააღმდეგის მიერ ჩადენილი უხეშობის, ისე საკუთარი სპორტსმენის მიერ განხორციელებული ანალოგიური ქმედების მიმართ. ამის საფუძველზე სპორტსმენს თანდათანობით უმუშავდება უარყოფითი განწყობა აგრესიული საქციელის მიმართ.

2. მწვრთნელი მკაცრად უნდა სჯიდეს სპორტსმენს უხეშობისათვის და არ უნდა უშვებდეს გამონაკლისს არავის მიმართ. ეს უნდა გააკეთოს მან მაშინაც, როცა უხეშობა ჩაიდინა გამარჯვებულმა სპორტსმენმა.

3. ყოვლად დაუშვებელია თვითონ მწვრთნელის აგრესიულობის გამოვლენა შეჯიბრების დროს მოწინააღმდეგის უხეში ქმედების ან ცუდი მსაჯობის მიმართაც კი. ეს მით უფრო მიუღებელია მაშინ, როცა ატყობს, რომ სპორტსმენი ან მთელი გუნდი განაწყენებულნი არიან და ყოველ წუთს მოსალოდნელია მათი ძლიერი აგრესიულობის გამოვლენა. ამ დროს მათთვის მწვრთნელის მხარდაჭერა ცეცხლზე ნავთის დასხმის ტოლფასია. პრაქტიკა გვიჩვენებს, რომ ექსტრემალურ სიტუაციებში მწვრთნელის თავშეუკავებლობა (აგრესიულობა) საქმეს არ შველის და კიდევ უფრო ამძიმებს სიტუაციას.

4. ასევე დაუშვებელია შეჯიბრების პროცესში მწვრთნელის აგრესიული მდგომარეობის გამოვლენა საკუთარი სპორტსმენის მიმართ, როცა ის ისე ვერ გამოდის, როგორც მწვრთნელი მოელოდა. არც ისე იშვიათად, შესვენებაზე მწვრთნელი უყვირის სპორტსმენს, აგინებს მას. ცხადია, ეს მისი თავშეუკავებლობის ბრალია და სპორტში ასეთი ქმედება ყოვლად დაუშვებელია. როცა მწვრთნელი აგრესიას ავლენს, სულერთია სპორტსმენის უხეშობის თუ ცუდად გამოსვლის გამო, ამით ის კიდევ უფრო უმძიმებს მას მდგომარეობას. ამას მოყვება ფრუსტრაცია, უხეშობის კიდევ უფრო გაძლიერებით და სპორტსმენის მიერ კიდევ უარესი შედეგის ჩვენებით. მწვრთნელის თავშეკავებულობა და გაწონასწორება აგრესიის წინააღმდეგ ბრძოლის საუკეთესო საშუალებაა.

5. მწვრთნელისათვის ძალიან ღირებულია საზოგადოების მხარდაჭერა სპორტსმენთა უხეშობის წინააღმდეგ ბრძოლაში. აგრესიული ქმედების წინააღმდეგ ბრძოლაში შეურიგებელნი უნდა იყვნენ სპორტული საზოგადოებების ხელმძღვანელები. უნდა ჩანდეს საზოგადოების ნეგატიური განწყობა სპორტსმენთა აგრესიული ქმედებების მიმართ. ამ საქმეში აქტიურად უნდა იყოს ჩართული მასმედია. ასეთი კომპლექსური ქმედება სპორტსმენთა უხეშობის მიმართ ყოველთვის კარგ შედეგს იძლევა.

§ 6. სპორტსმენის სასტარტო სტრესული მდგომარეობა.

სპორტსმენი როგორც შეჯიბრებისათვის მზადების დროს, ისე შეჯიბრების პროცესში განსაკუთრებულ მდგომარეობაში იმყოფება. უაღრესად ძლიერდება ემოციური დაძაბულობა, ნებისყოფის ძალისხმევა, შემეცნებითი პროცესების აქტივობა და ა.შ. მაგრამ სპორტის ფსიქოლოგიაში განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს სპორტსმენის შეჯიბრებაში გასვლის წინა პერიოდი (სასასტარტო) სტრესული მდგომარეობა.

სპორტსმენის სასტარტო ემოციური მდგომარეობის სახეები. სასტარტო სტრესული მდგომარეობა სხვადასხვა სპორტსმენთან განსხვავებულია. ზოგს ფსიქიკური დაძაბულობა აღმოუცენდება, მაშინვე როგორც კი გაიგებს, რომ შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღება მოუწევს, ზოგს უფრო გვიან ეწყება. არიან სპორტსმენები, რომელთაც იგი მხოლოდ შეჯიბრებაში გასვლის წინ აღენიშნებათ. ყოველ შემთხვევაში, პაექრობაზე გასვლის წინ იგი ყველა სპორტსმენს გააჩნია, ცხადია, განსხვავებული სახით. სასტარტო მდგომარეობის ჩამოყალიბებაში, მის რაგვარობაში არსებით როლს თამაშობენ: სპორტსმენის მომზადების დონე, შეჯიბრებაში მონაწილეობის გამოცდილება, შეჯიბრების რანგი, მონაწილეთა სპორტული სტატუსი და რაც ძალიან მნიშვნელოვანია, სპორტსმენის ტემპერამენტის ტიპი.

მრავალწლიანმა გამოკვლევებმა უჩვენეს, რომ შეჯიბრებაში მონაწილე სპორტსმენების სასტარტო ფსიქიკური მდგომარეობა შემდეგი სახით ვლინდება: **„სასტარტო ციებ-ცხელება“, სასტარტო აპათია, საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობა და თვითდამშვიდების მდგომარეობა.** ფენომენოლოგიურად ოთხივე აღნიშნული სახე საკმაოდ განსხვავდება ერთმანეთისაგან და, ცხადია, მათ მიერ გამოწვეული შედეგიც განსხვავებულია.

„სასტარტო ციებ-ცხელება“. იმ განსაკუთრებულ ფსიქიკურ დაძაბულობას, რასაც სპორტსმენი შეჯიბრების წინ განიცდის, ამ პრობლემის ერთ-ერთმა პირველმა მკვლევარმა, რუსმა სპორტულმა ფსიქოლოგმა ო. ჩერნიკოვამ „სასტარტო ციებ-ცხელება“ უწოდა. მისთვის დამახასიათებელია ნერვული დაძაბულობის უკიდურესი დონე. მისი პიკი ადამიანის ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობის ზღვარზეა. ამ დროს სპორტსმენს ეუფლება მოუსვენრობა, შფოთვა და შიშიც კი იმ გამოცდის მიმართ, რაც მას შეჯიბრებაში ელის. ძლიერი ღელვა, რასაც ის განიცდის, ხელს უშლის გამოსვლის წინ ძალების მობილიზებაში, რასაც მისი ქცევის დეზორგანიზაცია მოსდევს. უკიდურესი ფსიქიკური დაძაბულობა

აირეკლება სპორტსმენის ყველა ქმედებაში. მისი ქცევა არამიზანშეწონილი ხდება, უაზროდ ფაციფუცობს, დადებითი და უარყოფითი ემოციები ხშირად ცვლიან ერთმანეთს (ხან ეშინია გამოსვლის, ხან კიდევ წარმატების იმედი უჩნდება).

„სასტარტო ციებ-ცხელება“ ახდენს სპორტსმენის შემეცნებითი პროცესების ფუნქციობის დაქვეითებას. ის ვერ მართავს ნებისმიერ ყურადღებას. იგი გაფანტულია და ადვილად გადახრადი, ვერ ახერხებს საჭირო მოქმედებებზე კონცენტრირებას. აღქმა კარგავს მთლიანობას, აზროვნება ოპერატიულობას.

„სასტარტო ციებ-ცხელებას“ გამოკვეთილი სხეულებრივი ცვლილებები ახასიათებს: სუნთქვის და პულსის აჩქარება, კიდურების კანკალი, ხელ-ფეხის შემცივნება, ოფლიანობა, სიმშრალე პირში და ა.შ.

შემჩნეულია, რომ „სასტარტო ციებ-ცხელება“ მეტწილად არასაკმაოდ გაწვრთნილ სპორტსმენებს მოსდით. გარკვეულ როლს თამაშობს შეჯიბრებებში მონაწილეობის გამოცდილების უქონლობა. ძალიან მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური ფაქტორია სპორტსმენის ტემპერამენტის ტიპი. ისეთი სწრაფად აგზნებადი ტემპერამენტის ტიპის სპორტსმენებს, როგორებიცაა: სანგვინიკი და ქოლერიკი, ადვილად ეუფლებათ ძლიერი „სასტარტო ციებ-ცხელება“.

სასტარტო აპათია. გამოვლინების მიხედვით სასტარტო ციებ-ცხელების საპირისპიროა სასტატრო აპათია. მისი გავლენის ქვეშ მყოფი სპორტსმენი განიცდის ძალთა დაქვეითებას, ეუფლება მოთენთილობა, უჩნდება ძილის მოთხოვნილება, მაშინ, როცა გამოსვლა და აქტიურობაა საჭირო. სპორტსმენს იპყრობს პასიური ემოციები, ისეთები როგორიცაა: გულგრილობა, თავის თავში დაურწმუნებლობა, დათრგუნვილობა. ამიტომ სპორტსმენი კარგავს შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღების სურვილს.

სასტარტო აპათიის დროს სპორტსმენის ფსიქიკური აქტივობა დაქვეითებულია. მისი აღქმა, მეხსიერება, აზროვნება, ყურადღება შენელებულად მოქმედებენ, ნებისყოფის აქტივობაც დაქვეითებულია. ცხადია, ყოველივე ამის გამო სპორტსმენი ან საერთოდ უარს ამბობს შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღებაზე, ან ვერ ახერხებს სტარტზე სათანადოდ მობილიზებას, რაც წარუმატებლობის მიზეზი ხდება.

სასტარტო აპათიის დროს სპორტსმენის სასიცოცხლო პროცესები მოდუნებულად მიმდინარეობენ: განსაკუთრებით ზარალდება ნერვული აგზნების პროცესი, რაც შესატყვისად შეკავების გაძლიერებას იწვევს. ეს კი უარყოფითად აისახება სპორტსმენის მოტორულ აქტივობაზე. მისი მოძრაობითი რეაქციები სრულდება შენელებულად, რაც სპორტსმენს წარმატების მიღწევის შესაძლებლობას უსპობს.

თვითდამშვიდების მდგომარეობა. თავისთავში ღრმად

დარწმუნებლობა და მის საფუძველზე აღმოცენებული თვითდამშვიდების მდგომარეობა სპორტსმენს მაშინ ეუფლება, როცა ის ახდენს მოსალოდნელი ბრძოლის პერიპეტიების შეუფასებლობას. ის მოწინააღმდეგის შესაძლებლობებს საკმაოდ არ აფასებს, ხოლო საკუთარს აშკარად გადააფასებს. ეს მაშინ ხდება, როცა მოწინააღმდეგე მართლაც სუსტია მასზე ან მის შესახებ არასწორი ინფორმაცია აქვს მიღებული და ამიტომ უფრო სუსტი ჰგონია, ვიდრე სინამდვილეშია. ასეთ შემთხვევაში სპორტსმენს უჩნდება შეჯიბრებაში გამარჯვების მოტივაციის დაქვეითება. ის განიცდის უეჭველ გამარჯვებასთან დაკავშირებულ სასიამოვნო ემოციურ მდგომარეობას. ამის გამო, ის მოსალოდნელ ბრძოლას არამობილიზებული ხვდება. ამიტომ ზოგჯერ სპორტსმენის თვითდამშვიდება იწვევს მასზე სუსტ მოწინააღმდეგესთან დამარცხებას. ასეთი რამ ემართებათ არა მხოლოდ ინდივიდუალურად მოასპარეზე სპორტსმენებს, არამედ გუნდებსაც. ფეხბურთში არც ისე იშვიათად ხდება, რომ ძალების შეუფასებლობის გამო, ძლიერი გუნდი უფრო სუსტ გუნდთან აგებს თამაშს.

სამივე აღნიშნული წინასასტარტო მდგომარეობა უარყოფითად მოქმედებს სპორტსმენის უნარზე გამოავლინოს მისი რეალური შესაძლებლობები. ხშირად, ის იმ შედეგსაც ვერ აღწევს, რასაც წვრთნის დროს უჩვენებდა.

საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობა. წინასასტარტო სტრესული მდგომარეობა ყოველთვის უარყოფით შედეგს არ იწვევს. ის ზოგჯერ სპორტსმენს უაღრესად აქტიური მოქმედებისათვის განაწყობს ხოლმე. შეჯიბრების წინ ადგილი აქვს სპორტსმენის ძალების მაქსიმალურად მობილიზებას. ის დადებითად მოქმედებს სპორტსმენის ქცევაზე შეჯიბრების წინ და მის მიმდინარეობაში. სტარტზე ასეთი მობილიზებული მდგომარეობა მას შესაძლებლობას აძლევს არა მხოლოდ გაიმეოროს მისი საუკეთესო მაჩვენებელი, არამედ აუცილებლობის შემთხვევაში სარეზერვო ძალების ჩართვასაც ახერხებს და ზოგჯერ ისეთ შედეგს უჩვენებს, როგორიც აქამდე არ ჰქონია.

საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობაში მყოფი სპორტსმენი განიცდის მოსალოდნელ პაექრობასთან დაკავშირებულ დადებით ემოციებს, გრძნობს ძალთა მოზღვავებას. მისი შემეცნებითი პროცესები პროდუქტულად მუშაობენ. უაღრესად აქტიურია ნებისყოფა.

აქტიურდებიან ფიზიოლოგიური პროცესებიც. უმჯობესდება მოძრაობათა შესრულების უნარი, რეაქციის სისწრაფე, მატულობს კუნთური ძალა. ორგანიზმის მთელი ფუნქციური სისტემის მუშაობისუნარიანობა გაუმჯობესებულია. ასეთი საუკეთესო სასტარტო მდგომარეობა დამახასიათებელია კარგად გაწვრთნილ, მაღალი ოსტატობის მქონე სპორტსმენებისათვის. აქ გაწვრთნასთან ერთად უაღრესად მნიშვნელოვანია

სპორტსმენის შეჯიბრებაში აქამდე მიღებული გამოცდილება. ის, რაც უფრო ხშირად აქვს მიღებული მონაწილეობა საპასუხისმგებლო შეჯიბრებებში, მით უფრო ნაკლებად ემორჩილება სასტარტო ციებ-ცხელებას.

§ 7. სასტარტო სტრესული მდგომარეობის განმსაზღვრელი ფაქტორები

ერთნაირი სასტარტო სტრესული მდგომარეობა არ ექმნება არა თუ სხვადასხვა სპორტსმენს, არამედ ერთიდაიმავე მოპაექრეს სხვადასხვა შეჯიბრების დროს. თუ რა სახის სასტარტო მდგომარეობა აღმოუცენდებათ სპორტსმენებს, დამოკიდებულია რიგ ფაქტორზე, მათგან უმთავრესია:

1. **ძალიან მნიშვნელოვანია მოტივაციის დონე.** ის, თუ რა მნიშვნელობას ანიჭებს სპორტსმენი მოცემულ შეჯიბრებას, განსაზღვრავს მის ფსიქოფიზიკურ მობილიზაციის შესაძლებლობას. ამ შემთხვევაში, წინასასტარტო მდგომარეობის ხასიათს განსაზღვრავს შეჯიბრებაში წარმატების მიღწევის მნიშვნელობა და მისი მომზადების დონე. სპორტსმენისათვის შეჯიბრებაში გამარჯვების მოტივაციას განსაზღვრავს არა მხოლოდ მისი მასშტაბურობა, თუმცა ესეც მნიშვნელოვანია, არამედ საკუთარი მომზადების დონე. თუ სპორტსმენი დარწმუნებულია, რომ ამ კონკრეტულ ჩემპიონატში მას საპრიზო ადგილის დაკავების შანსი არა აქვს, მისი ფსიქიკური დაძაბვა არ აღწევს დიდ ინტენსივობას და ამიტომ მთელი შესაძლებლობით ერთვება პაექრობაში. მას დასაკარგი არაფერი აქვს და ამიტომ შეიძლება პირადი რეკორდიც კი დაამყაროს.

თუ ობიექტურად კარგად მომზადებული სპორტსმენისათვის შეჯიბრებაში გამარჯვება მაღალი სოციალური სტატუსის ან დიდი მატერიალური ფასეულობის (ჯილდო) მოპოვების საშუალებას იძლევა, მაშინ მას დაძაბული სასტარტო მდგომარეობა აღმოუცენდება. მან შეიძლება მიიღოს ციებ-ცხელების, აპათიის ან საბრძოლო მდგომარეობის ხასიათი. ცხადია, თავისთავად შეჯიბრების მასშტაბურობა მასში გამარჯვების ძლიერი ფაქტორია მონაწილეთა მოტივაციის გასაძლიერებლად. ამიტომ ასეთ პაექრობებში მონაწილეობას ვერც ერთი სპორტსმენი ვერ შეხვდება მშვიდად.

2. **შეჯიბრებაში მონაწილეთა შემადგენლობას** სპორტსმენისა სასტარტო მდგომარეობის დინამიკისათვის ორმხრივი მნიშვნელობა აქვს. ჯერ ერთი, ტიტულოვან სპორტსმენთა მონაწილეობა ხელს უწყობს ფსიქიკური დაძაბულობის ზრდას, მით უფრო, თუ თავად სპორტსმენი დაახლოებით მათი ძალის მოსაპარეზედ თვლის თავის თავს. შედარებით სუსტი, ნაკლებად მომზადებული სპორტსმენი ან არ განიცდის ძლიერ ფსიქიკურ დაძაბულობას, ან შეიძლება სასტარტო აპათიის მდგომარეობაში ჩავარდეს.

სპორტსმენის სასტარტო მდგომარეობაზე შეჯიბრების მონაწილეთა გავლენის მეორე ასპექტია მათ შესახებ არასრული ან დამახინჯებული ინფორმაციის ფლობა. ერთ შემთხვევაში, შეიძლება ადგილი ჰქონდეს მოწინააღმდეგის რეალური ძალის შეუფასებლობას, რაც თვითდამშვიდების მდგომარეობის აღმოცენებას უწყობს ხელს. პირიქითაც შეიძლება მოხდეს. არასწორი ინფორმაციის წყალობით, შეიძლება მოწინააღმდეგის ძალების გადაფასება მოხდეს. ასეთ გადაჭარბებულ შეფასებას კი შეიძლება „სასტარტო ციებ-ცხელება“ მოჰყვეს ცუდი შედეგით.

3. **სპორტსმენთა ინდივიდუალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებები.** სასტარტო მდგომარეობის ჩამოსაყალიბებლად უაღრესად მნიშვნელოვანია სპორტსმენის ინდივიდუალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებები. ისინი აძლიერებენ ან ასუსტებენ ამა თუ იმ სახის სასტარტო მდგომარეობის ჩამოყალიბებას. პირველ რიგში, აღსანიშნავია ტემპერამენტის ტიპის მნიშვნელობა. სანგვინიკები და ქოლერიკები ადვილად აგზნებადი, ფეთქებადი ემოციების პატრონები არიან. ამიტომ ისინი სწრაფად ემორჩილებიან „სასტარტო ციებ-ცხელებას“. მელანქოლიკები კი ადვილად ვარდებიან აპათიურ მდგომარეობაში.

სპორტსმენის პიროვნული თვისებების ცოდნას დიდი მნიშვნელობა აქვს არა მხოლოდ შეჯიბრებაში გამოსვლისათვის, არამედ წვრთნის პროცესის ნორმალურად წარმართვისათვისაც. მწვრთნელისათვის კი სპორტსმენის ტემპერამენტის ტიპის ცოდნა ღირებულია კიდევ სპორტსმენთა ფსიქიკური დაძაბულობის ნიველირების საშუალებების გამოსაყენებლად. ყოველ ტიპს თავისებური მიდგომა უნდა. მაგალითად, სანგვინიკი ხელსაყრელ პირობებში სწრაფად და ადვილად მშვიდდება, მაშინ, როცა ქოლერიკს ემოციები დიდხანს გაჰყვება, განსაკუთრებით უარყოფითი განცდები.

4. **თვითრეგულაციის საშუალებების გამოყენება.** სპორტსმენი, რომელიც კარგადაა დაუფლებული თვითრეგულაციის მეთოდებს, კრიტიკულ მომენტებში ახერხებს ძლიერი ფსიქიკური დაძაბულობის ნიველირებას. ამ მეთოდების გამოყენებაში სპორტსმენი შეჯიბრებამდე დიდი ხნით ადრე უნდა ვარჯიშობდეს.

5. **ფსიქოლოგიური კლიმატი სპორტულ კოლექტივში.** განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მწვრთნელის საქციელი სპორტსმენის საასპარეზოდ გამოსვლის წინ. მისმა მოქმედებამ შეიძლება დამამშვიდებლად იმოქმედოს სპორტსმენზე, ან კიდევ გამოიყვანოს ის წონასწორობიდან (იხ. რეკომენდაცია მწვრთნელისადმი). უაღრესად თავდაჭერილად და ამდენად მოასპარეზეზე დამამშვიდებლად უნდა მოქმედებდნენ მწვრთნელის თანაშემწე, ექიმი, ფსიქოლოგი, მასაჟისტი და ყველა, ვინც სპორტსმენის გარემოცვაში შედის.

6. შეჯიბრების ორგანიზაცია. ამ კომპონენტში მრავალი ისეთი ფაქტორი იყრის თავს, რომელთაგან თითოეულს შეუძლია გარკვეული გავლენა მოახდინოს სპორტსმენის სასტარტო მდგომარეობაზე. ასეთებია: შეჯიბრების საზეიმო გახსნა, მაღალი საზოგადოებრივი რეიტინგის მქონე პიროვნების დასწრება (პრეზიდენტი, პრემიერ-მინისტრი და სხვა), შეჯიბრების რეგლამენტი, სტარტების დროულად ჩატარება, მსაჯობის ობიექტურობა, მაყურებელთა რაოდენობა და მათი რეაქცია და კიდევ მრავალი სხვა.

როგორც წესი, შეჯიბრების პროცესში სპორტსმენის სასტარტო მდგომარეობაზე ფაქტორთა მთელი კომპლექსი მოქმედებს და მისი ფსიქიკური დაძაბულობის დონე მათი ერთობლივი მოქმედების შედეგია.

§ 8. მწვრთნელისადმი რეკომენდაციები

მწვრთნელებს ვთავაზობთ ზოგიერთ რეკომენდაციას, რომელიც სარგებლობას მოუტანს მის აღსაზრდელებს შეჯიბრებაში წარმატებით გამოსვლაში:

1. მწვრთნელს ყოველთვის სჭირდება მისი აღსაზრდელის პიროვნული თვისების ცოდნა, მაგრამ ის განსაკუთრებით საჭიროა შეჯიბრების პროცესის წარმატებით წარმართვისათვის. ამის გარეშე შეუძლებელია იმის განჭვრეტა, თუ კონკრეტულ სიტუაციაში რა არის მოსალოდნელი ამა თუ იმ სპორტსმენისაგან. არადა, გაცილებით შედეგიანია ზომების წინასწარ მიღება, რათა სპორტსმენს ძლიერი „სასტარტო ციებ-ცხელება“ არ დაეწყოს, ვიდრე აღმოცენებულისაგან თავის დაღწევა.

2. უაღრესად მნიშვნელოვანია მწვრთნელის ფაქტორი. სპორტსმენის სასტარტო მდგომარეობის დინამიკაზე ყველაზე ძლიერ გავლენას მწვრთნელი ახდენს. მწვრთნელმა განსხვავებული მიდგომა უნდა განახორციელოს სპორტსმენებისადმი იმისდა მიხედვით, თუ როგორ სახეს იღებს მათი სასტარტო მდგომარეობა. დაუშვებელია ძლიერი სტრესის ქვეშ მყოფ სპორტსმენთან აგზნებულ, ნერვებაშლილ მწვრთნელს ჰქონდეს ურთიერთობა.

საერთოდ მიუღებელია შეჯიბრების დროს მწვრთნელის მხრივ ძლიერი აგზნებულობის გამომჟღავნება, გაღიზიანებული ან დაშინებული ადამიანის პოზა, მწარე გესლიანი შენიშვნები, ლანძღვა ან დაშინება სპორტსმენისა, მისი მდგომარეობის უარყოფითი შეფასება („ასეთი განერვიულებული ვერაფერს მიაღწევ“ და სხვა მსგავსი გამოთქმები). ასევე მიუღებელია ისედაც ძლიერი ემოციების გავლენის ქვეშ მყოფი სპორტსმენისათვის მოტივაციის გაძლიერების მცდელობა. ეს კიდევ უფრო აუარესებს მის მდგომარეობას, რადგან ის ისედაც მოტივაციის

მძიმე წნეხის ქვეშ იმყოფება. სპეციალისტები მიუთითებენ, რომ მწვრთნელი უნდა ერიდოს შემთხვევით წარმოთქმულ მოუფიქრებელ სიტყვებსაც კი. ყველაზე იდეალურია, როცა მწვრთნელი ემოციურად გაწონასწორებული პიროვნებაა და ამ მდგომარეობას ინარჩუნებს უაღრესად ექსტრემალურ სიტუაციებშიც კი. მწვრთნელის გაწონასწორებულობა დადებითად მოქმედებს სასტარტო ემოციური მდგომარეობის ოთხივე ზემოთ ჩამოთვლილი სახის დროს.

ძალიან ღირებულია სპორტსმენების დამშვიდება დელეგაციის სხვა წევრების მხრივ. მაგრამ ეს უნდა ხდებოდეს ბუნებრივად და არა ფაცა-ფუცით, მასში არ უნდა ჩანდეს ნაძალადევობითობა.

3. **შეჯიბრების მნიშვნელობის დაკნინება** აპრობირებული მეთოდია იმ მნიშვნელობის დაკნინება, რაც მოსალოდნელ საქმიანობას აქვს პიროვნებისათვის, როცა ადამიანი მეტისმეტად აგზნებულ მდგომარეობაში იწყებს საქმიანობას. თუ შედეგი, რომელიც მან უნდა მიიღოს ძალიან ღირებულია მისთვის, მაშინ მას ხშირად მოსდის ქცევის ფრუსტრაცია. ეს მეთოდი შეჯიბრების დროსაც წარმატებით გამოიყენება. სპორტსმენს მიმართავენ ისეთი გამოთქმებით, რომლებიც ახდენენ დამარცხების შედეგების ნიველირებას. მწვრთნელი, ან სხვა პირი ამშვიდებს სპორტსმენს ასეთი გამოთქმით – „რა მოხდა თუ წააგე, ამით ქვეყანა არ დაიქცევა, სამაგიეროდ ისეთ გამოცდილებას მიიღებ, რომელიც მომავალში ძალიან გამოგადგება“. სპორტსმენს ეუბნებიან, „კიდეც რომ მოვიგოთ, ამით დიდი არაფერი მოგვემატება“. მას უყვებიან შემთხვევებს, როცა ცნობილ სპორტსმენებს არ გაუმარჯვიათ რომელიღაც შეჯიბრებაში, მაგრამ იქ მიღებული გამოცდილების გამოყენებით შემდეგში დიდი წარმატებებისათვის მიუღწევიათ.

ასეთი საუბრების ჩატარებისას არ უნდა ჩანდეს ნაძალადევობა, სიყალბე, არაგულწრფელობა.

4. **სოციალური იზოლაცია და კონტაქტების შერჩევა.** ეს მეთოდი ადამიანთა სოციალურ ურთიერთქმედებას ითვალისწინებს და შემდეგში მდგომარეობს. შეჯიბრების წინა პერიოდში სპორტსმენთან კონტაქტში მყოფი სოციალური ერთეულები აძლიერებენ ან ასუსტებენ მის სტრესულ მდგომარეობას. ესენია: მწვრთნელი, თანაგუნდელები და გულშემატკივრები. აქ დადასტურებული კანონზომიერება ასეთია. „სასტარტო ციებ-ცხელებაში“ მყოფ სპორტსმენთან უშუალო კონტაქტი არ უნდა ჰქონდეს აგზნებულ პირს, ვინც არ უნდა იყოს ის. ასეთ სპორტსმენებთან ურთიერთობაში უნდა იყვნენ ემოციურად გაწონასწორებული მწვრთნელი, ასეთი ან დაბალი აგზნებულობის მდგომარეობაში მყოფი თანაგუნდელი.

ღირებულია გულშემატკივრებთან ურთიერთობაც. სადაც ეს

მოსახერხებელია, სპორტსმენს უნდა ეკონტაქტებოდნენ წყნარი, დამშვიდებული გულშემატკივრები. ძალიან კარგია, თუ ისინი არ გაამახვილებენ ყურადღებას მოსალოდნელი შეჯიბრების პერიპეტიებზე, მით უფრო მიუღებელია სპორტსმენის გამარჯვებაში ეჭვის გამოხატვა.

აპათიურ ან თვითდამშვიდებულ მდგომარეობაში მყოფ სპორტსმენებთან ემოციურად აგზნებულ მდგომარეობაში მყოფი გულშემატკივრების კონტაქტია გამართლებული. სხვათა შორის, მათი კონტაქტი ორივე მხარისათვის სასარგებლოა. იდეალურია, როცა საბრძოლო განწყობილებაში მყოფ სპორტსმენებს ერთმანეთთან აქვთ ურთიერთობა.

თუ გუნდში (ნაკრებში) რამდენიმე მწვრთნელია, მაშინ წინასასტარტო პერიოდში უფრო დამშვიდებული მწვრთნელი უნდა იყოს აგზნებულ სპორტსმენებთან კონტაქტში, ხოლო უფრო აგზნებული კი აპათიურ ან თვითდამშვიდებულ მდგომარეობაში მყოფებთან. შესაძლებელია ისეთი ვარიანტიც, როცა სხვადასხვა კომპონენტისაგან შემდგარი პროგრამის შესრულებისას განსხვავებულ ემოციურ მდგომარეობაში მყოფ მწვრთნელებს სხვადასხვა კომპონენტის შესრულების წინ აქვთ სპორტსმენებთან ურთიერთობა. მაგალითად, ფიგურული სრიალის პროგრამით გათვალისწინებული ვარჯიშების შესრულებისას, ტემპერამენტის ფლეგმატური ტიპის მწვრთნელი ეკონტაქტება ფიგურისტებს სავალდებულო პროგრამით გათვალისწინებული ვარჯიშის „სკოლა“ შესრულების წინ. ეს იმიტომ, რომ ის მოითხოვს უაღრეს სიზუსტეს და რაც შეიძლება სპორტსმენთა დაბალ აგზნებულობას (სიმშვიდეს). სხვა კომპონენტების შესრულებისას შესაძლებელია უფრო აგზნებულ მწვრთნელთან კონტაქტი. თუ გუნდში ერთი მწვრთნელია, მან უნდა გაითვალისწინოს თავისი ემოციური მდგომარეობა და შეჯიბრების წინ იმ სპორტსმენებთან იყოს ურთიერთობაში, რომელთაც ყველაზე მეტად მოუხდებათ მისი ემოციური დაძაბულობის დონე.

5. **მოთელვა.** შეჯიბრების წინა პერიოდში მოთელვის საჭიროების შესახებ სხვადასხვა აზრი არსებობს. მაგრამ უფრო დომინირებს შეხედულება იმის შესახებ, რომ თუ თვითონ სპორტსმენს აქვს მოთხოვნილება, ჩაატაროს ვარჯიშობა ძალთა მობილიზაციის მიზნით, მას ამის ნება უნდა დაერთოს. ამ დროს მსუბუქი დატვირთვით ვარჯიში ურიგო შედეგს არ იძლევა.

6. **„გადართვა“.** ცნობიერების გადატანა არსებული (დაძაბულობის გამომწვევი) სიტუაციიდან სხვაზე, რომელსაც შეჯიბრებასთან კავშირი არა აქვს, დაბლა წევს სპორტსმენის აგზნებულ მდგომარეობას. ისეთი დამამშვიდებელი საშუალება, როგორიცაა მაგალითად, ბუნებაში გასეირნება, რომელიც სპორტსმენს შეჯიბრებაზე ფიქრის საშუალებას აძლევს, ნაკლებ ეფექტურია. საქმე, რომლითაც სპორტსმენი იქნება დაკავებული, მუდმივად უნდა იქცევდეს მის ყურადღებას.

ასეთია მაგალითად, კარტის თამაში, საინტერესო წიგნის კითხვა, საინტერესო ფილმის ყურება, ესტრადის მსახიობებთან შეხვედრა, იუმორით დაჯილდოებულ კოლეგებთან (გულშემატკივართან) კონტაქტი და მრავალი სხვა.

7. ზომიერი ინფორმაციის მიწოდება. საჭიროა სპორტსმენის საკმარისად ინფორმირება იმ მოასპარეზეთა შესახებ, რომლებთანაც მას მოუხდება პაექრობა. მოწინააღმდეგის შესახებ ინფორმაციის არქონა ანერვიულებს სპორტსმენს, თუნდაც ობიექტურად ის მასზე სუსტად იყოს მომზადებული და ეს შეიძლება წარუმატებლობის მიზეზი გახდეს. მწვრთნელმა ზომიერი ინფორმაცია უნდა მიაწოდოს სპორტსმენს. თუ მწვრთნელი ავსებს სპორტსმენის ინფორმაციულ ვაკუუმს, მან მისი ემოციური მდგომარეობის შესაფერისი „ზომიერი“ ინფორმაცია უნდა შეიტანოს მონათხრობში. ეს ისე უნდა გაკეთდეს, რომ სპორტსმენი არც ძლიერ ააგზნოს და არც თვითდამშვიდების საშუალება მისცეს. საქმის მცოდნე მწვრთნელს (ექიმს, ფსიქოლოგს) ემოციურად გაჯერებულ მდგომარეობაში მყოფ სპორტსმენზე ზემოქმედების მრავალი საშუალება გააჩნია.

თავი XI

ნეგისყოფა და სპორტული ძცევა

ადამიანის გარკვეული საქმიანობისათვის მომზადება ესაა მისი პროდუქტიული მოქმედებისათვის მზადყოფნის მდგომარეობაში მოყვანის პროცესი. ასეა სპორტშიც. სპორტსმენის მომზადება ნიშნავს მისი ფსიქოფიზიკური ძალების ისე გაწვრთნას და „საბრძოლო მზდყოფნის“ მდგომარეობაში მოყვანას, რომ შეჯიბრებაში მონაწილეობა შესძლოს.

სპორტსმენის მომზადება კომპლექსური ღონისძიებაა და გულისხმობს მისი მოტორული, ფუნქციური, ოპერატიული და ფსიქოლოგიური კომპონენტების სამოქმედო მზაობაში მოყვანას. ამაში დიდ როლს თამაშობს სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება.

მოძრაობათა კომპლექსს, იქნება ეს ჩართული თამაშში, შრომაში თუ სპორტში, აზრსა და მნიშვნელობას ფსიქიკური კომპონენტები აძლევენ. ისინი ხდიან მათ ქცევის ელემენტებად. ფიზიკურისა (მოძრაობათა სფერო) და ფსიქიკურის ერთიანობა, რაც ქცევაში ხორციელდება, გარკვეულ მომზადებას, კონკრეტული საქმიანობისათვის ძალთა საჭირო მზადყოფნის მდგომარეობაში მოყვანას საჭიროებს. მაგრამ ასეთ მზადყოფნას წინ უძღვის მოსამზადებელი პერიოდი, ზოგჯერ საკმაოდ ხანგრძლივი და შრომატევადი საქმიანობით დატვირთული. ასეა სპორტშიც. სპორტსმენის შეჯიბრებისათვის მომზადების შრომატევად პროცესს წინ უძღვის მზადების, წვრთნის ხანგრძლივი პერიოდი, რომელშიც დიდ როლს თამაშობს ფსიქოლოგიური მომზადება. ქცევის იმ სახეებში, რომლებიც ადამიანისაგან მოითხოვენ ძალთა სრულ მობილიზებას, მათ უკიდურესად დაძაბულ მდგომარეობაში მოყვანის შესაძლებლობას, უმაღლეს პროფესიონალიზმს, ფსიქოლოგიური მომზადება წინასწარ იგეგმება და მიზანდასახულად ხორციელდება. სპორტსმენის მომზადება აუცილებლობით თხოულობს მისი ფსიქოლოგიური მომზადების წინასწარ დაგეგმვას და მის მკაცრად განხორციელებას. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია მისი ნებისყოფის განვითარებაზე ზრუნვა.

§ 1. ნეგისყოფის სპეციფიკა

გასული საუკუნის სამოცდაათიან წლებამდე სპორტის ფსიქოლოგიის უმთავრეს პრობლემად ჩვევის შემუშავებას თვლიდნენ, მაგრამ გამოირკვა, რომ მიუხედავად სპორტული ჩვევის შემუშავების უდიდესი მნიშვნელობისა, სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება მრავალ სხვა მნიშვნელოვან

კომპონენტს მოიცავს. ერთ-ერთი მათგანია ნებისყოფის ფორმირება. ნებისყოფის განვითარებას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის გასაწვრთნელად, განსაკუთრებით კი შეჯიბრებაში წარმატების მისაღწევად. სამწუხაროდ, დღესაც ქვეყნდება სპორტის ფსიქოლოგიისადმი მიძღვნილი პუბლიკაციები (დამხმარე სახელმძღვანელოებიც), რომლებშიც სპორტსმენის ნებისყოფის განვითარების საჭიროებაზე არაფერია ნათქვამი.

სპორტულ საქმიანობაში ნებისყოფის მნიშვნელობის დაუნახაობა მისი სპეციფიკურობითაა გაპირობებული. სპორტსმენს რომ სჭირდება დაკვირვება, ყურადღება, მოსაზრებულობა, ამას ყველა ხედავს. ასევე ყველა ამჩნევს, თუ ზოგჯერ როგორ უშლის სპორტსმენს ხელს წარმატების მიღწევაში სტრესი. ამიტომ მასზე ბევრს ლაპარაკობენ და წერენ. ასე აშკარად არ ჩანს თუ რაში უწყობს ხელს საერთოდ ადამიანს და კერძოდ სპორტსმენს ნებისყოფა...მისი მნიშვნელობა სპეციალური გამოკვლევებით დგინდება ხოლმე, ხოლო სპორტის ფსიქოლოგიაში ასეთი კვლევები არც ისე ბევრია.

დამტკიცებულია, რომ ნებისყოფის დაძაბვით ადამიანს შეუძლია თავი შეიკავოს უაღრესად მიმზიდველი, მაგრამ მისთვის ნაკლებღირებული ქცევის განხორციელებისაგან და ნაკლებ მიმზიდველი საქმე აკეთოს თუ მას მისი მომავლისათვის დიდი წონა გააჩნია. ნებისყოფის დაძაბვით ადამიანს შეუძლია ისეთი ქცევა განახორციელოს, რომელიც კოლოსალური ენერგიის ხარჯვას მოითხოვს. ასეთი აქტივობის შემდეგ ზოგჯერ ადამიანი სრულიად გამოფიტულია და აუცილებლად სჭირდება დახარჯული ენერგიის სწრაფად აღდგენა. საკითხავია, თუ როგორ ახერხებს ამას ნებისყოფა?

დამტკიცებულია, რომ ადამიანი საქმიანობის დროს მთლიანად არ ხარჯავს იმ ენერგიას, რაც მას გააჩნია. ყველაზე დაძაბული მუშაობის დროსაც ის მოიხმარს მისი ენერგიის დაახლოებით 80%-ს. 20% კი რეზერვში რჩება. ეს რეზერვი ძალიან ძნელი გამოსაყენებელია და ადამიანმა ის შეიძლება მოიხმაროს განსაკუთრებულ, ექსტრემალურ სიტუაციებში, როცა მის ფიზიკურ არსებობას, ან პიროვნულ ღირებულებებს საფრთხე დაემუქრება. მაშასადამე, ენერგიის ეს სარეზერვო მარაგი განსაკუთრებულ ვითარებაში შეიძლება გამოყენებულ იქნას. ისმება კითხვა, მაინც როგორ ხერხდება ეს, რა მექანიზმი გააჩნია საამისოდ ადამიანს?

ამის გაკეთება არ ძალუძთ ინტელექტუალურ პროცესებს. მათ შორის უმთავრესს, აზროვნებას შეუძლია გადაუწყვიტოს ადამიანს, თუ რისი გაკეთებაა მოცემულ მომენტში მისთვის ყველაზე ღირებული და რისგან სჯობია თავის შეკავება. ესაა და ეს. ინტელექტი ცივია, მას ადამიანის სამოქმედოდ აღძვრისათვის საჭირო საკუთარი ენერგია არ გააჩნია. ცხადია, ის ვერც იმ სარეზერვო ენერგიას შეეხება, რომლის გამოყენების საჭიროებაც ექსტრემალურ სიტუაციებში იქმნება.

ამის გაკეთება ემოციას შეუძლია .მას დიახაც გააჩნია ენერგია და უხვადაც ხარჯავს მას. სტრესულ სიტუაციებში ემოციები ისეთ სხეულებრივ ცვლილებებს იწვევენ ორგანიზმში, რომლებიც ხელს უწყობენ დიდი რაოდენობის ენერგიის მობილიზებას. ძლიერ ემოციას ძალუძს ორგანიზმის მთელი ენერგია ჩართოს ქცევით აქტივობაში. მაგრამ ემოცია ადამიანის ენერგიის დიდი მფლანგველია. მან არ იცის ზომა. ძლიერი ემოციის მოქმედება ჰგავს აზვირთებული მდინარის დინებას, რომელიც ყველაფერს ანგრევს, რაც წინ გადაეღობება. ეს რომ არ მოხდეს, საჭიროა ჯებირის აშენება, რომ ზვირთების დინება ზომიერების ფარგლებში მოექცეს და აღიკვეთოს მისი დამანგრეველი მოქმედება.

ამ ფუნქციას ადამიანის ქცევაში ნებისყოფა ასრულებს. მხოლოდ მას შეუძლია ძლიერი სტრესის მიერ გამოხმობილი დიდძალი ენერგიის (მათ შორის სარეზერვოსი) ზომიერების ფარგლებში მოქცევა და მისი ხარჯვა მხოლოდ მაშინ, როცა ეს აუცილებელია, მაგალითად, უშუალოდ შეჯიბრების დროს,. მექანიზმი ასეთია. ძლიერი სტრესორით გამოწვეული უძლიერესი სტრესი აღძრავს ორგანიზმის განკარგულებაში არსებულ მთელ ფსიქოფიზიკურ ენერგიას. ის უნდა დაიხარჯოს, მაგრამ სტრესს არ აქვს შემაკავებელი მექანიზმი. მას შეუძლია ამოხეთქილი ენერგია ხარჯოს უყაირათოდ (უფრო ადრე ვიდრე შეჯიბრება დაიწყებოდეს). გარდა ამისა, სტარტის წინაც დარჩენილი მოზღვავებული ენერგია გადაიზრდება შიშში (პანიკაში), როცა სპორტსმენს ეჭვი ეპარება გამარჯვების მიღწევის შესაძლებლობაში ან აფექტად იქცევა. აფექტი, როგორც უძლიერესი ემოცია, ავიწროვებს ადამიანის ცნობიერებას, რის გამოც სპორტსმენი სწრაფად ვერ ერკვევა შექმნილ სიტუაციაში და ამიტომ არასწორ რეაგირებას ახდენს ხელშემშლელ ფაქტორებზე, რაც მარცხით მთავრდება. ადამიანის ფსიქიკის ერთადერთი რეალური ძალა, რომელსაც შეუძლია დაძლიოს ძლიერი ემოცია და ის ზომიერების ფარგლებში მოაქციოს, არის ნებისყოფა.

ემოციისა და ნებისყოფის შეთანხმებული, უფრო სწორად რომ ვთქვათ, ნებისყოფით რეგულირებული ემოციის მოქმედების შემთხვევები იშვიათი როდია. სპორტში არის შემთხვევები, როცა უაღრესად საპასუხისმგებლო შეჯიბრების დროს სპორტსმენი ისეთ შედეგს უჩვენებს, როგორიც მას აქამდე არ ჰქონია. მაგალითად, ძალოსანმა ისეთი სიმძიმე ასწია, მანამდე რომ არასოდეს გაუკეთებია. როგორ მიაღწია მან ამას? როცა მან ნახა, რომ მისმა უშუალო კონკურენტმა ასწია სიმძიმე, რომელიც სჭარბობს მის საუკეთესო მიღწევას, მისმა მალალმა მოტივაციამ (დაგეგმილი ჰქონდა პირველი ადგილი) აღძრა სტრესი. ამ უკანასკნელმა გამოიხმო ორგანიზმის მთელი ენერგია, მათ შორის სარეზერვო ძალებიც იმ ზომით აქამდე რომ არ გამოუყენებია. მაგრამ ეს უდიდესი ენერგია შეიძლება ხელშემშლელიც

კი აღმოჩნდეს წარმატების მიღწევაში, თუკი სპორტსმენს აფექტი დაეუფლება ან შიში შეიპყრობს. ამას შეიძლება ფრუსტრაცია მოჰყვეს და ქცევის დეზორგანიზაცია გამოიწვიოს. აქ ასრულებს თავის ფუნქციას ნებისყოფა, რომელიც უზრუნველყოფს ენერგიის მიზანმიმართულ ხარჯვას და მის უშუალოდ შეჯიბრების პროცესში ჩართვას. თავშეკავებას სამართლიანად თვლიან ნებისყოფის უმთავრეს დამახასიათებელ ნიშნად. აქაც სპორტსმენმა ძლიერი თავშეკავების წყალობით მოახერხა მობილიზებული ფსიქოფიზიკური ძალების მიზანმიმართულად გამოყენება და დიდი სიმძიმის აწევა, რაც მის ტაქტიკურ გეგმაში არც შედიოდა.

ცხადია, ასეთ წარმატებას სპორტსმენი მაშინ აღწევს, როცა მას გააჩნია გამარჯვების ძლიერი მოტივაცია, როცა გამარჯვებას მისთვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. მაინც რას ნიშნავს გამარჯვებისათვის უდიდესი მნიშვნელობის მინიჭება, რა ქმნის საამისო პირობებს? ამას ქმნის სპორტსმენის ქცევის მოტივი. მოტივი ადამიანის ქცევის ძრავია, რაც უფრო ძლიერია მოტივი, მით უფრო მაქსიმალური დაძაბვით და ეფექტურობით მუშაობს ნებისყოფა.

§ 2. ნებისყოფა და სტრესი

სტრესთან მიმართებაში ნებისყოფის ძირითადი ფუნქცია სტრესის მიერ მობილიზებული უდიდესი ენერგიის ზომიერების ფარგლებში ჩაყენებაა. ძლიერმა ემოციამ ზომა არ იცის. სტრესი სპორტსმენის ფსიქოფიზიკურ ძალებს ფლანგავს მანამდეც, სანამ მისი უშუალო გამოყენების საჭიროება დადგებოდეს. შეჯიბრების წინა ღამეს სპორტსმენს არ ეძინება და აგზნებულ მდგომარეობაშია ხვალინდელ ბატალიებზე ფიქრით, დილით კი დასვენებულის ნაცვლად დაღლილ-დაქანცული დგება. ცხადია, ეს დადებითად არ იმოქმედებს მის სპორტულ შედეგზე.

ძლიერი სტრესის გამო აღმოცენდებიან ისეთი აფექტური მდგომარეობები, როგორიცაა შიში, აგრესია, ფრუსტრაცია. ისინი დიდი ინტენსივობის შემთხვევაში ქცევის დეზორგანიზაციას იწვევენ. ნებისყოფით უნდა მოხდეს სპორტსმენზე სტრესის ასეთი ნეგატივური ზემოქმედების განეიტრალება.

ხასიათი ნებისყოფის დისპოზიციური, პიროვნული თვისებაა. მისი ისეთი მახასიათებლები, როგორიცაა: თავშეკავებულობა, სიმტკიცე, შეუპოვრობა, მყარი მიზანდასახულობა და ა.შ. იმაზე მიუთითებენ, რომ ასეთი თვისებების მქონე პიროვნება ძლიერი ნებისყოფის პატრონია და შეუძლია საკუთარი ემოციების მართვა. ეს მაშინაა შესაძლებელი, როცა ნებისყოფა სათანადოდაა განვითარებული.

ფსიქოლოგიაში ნებისყოფა გაგებულია როგორც ისეთი ფსიქიკური

პროცესი, რომლის გამოყენებითაც ადამიანი ძლევს ქცევის განხორციელების გზაზე წამოჭრილ სიძნელეებს, გადალახავს სერიოზულ დაბრკოლებებს. დაბრკოლებები კი შეიძლება იყოს როგორც ობიექტური, ისე სუბიექტური ხასიათისა. თუ ქცევას დაუძლეველი ობიექტური წინაღობა ხვდება, ცხადია, ნებისყოფა ვერაფერს გახდება. არის შემთხვევები, როცა დაწყებული ქცევის ბოლომდე მიყვანა შესაძლებელია, მაგრამ ობიექტური პირობები დიდ სიძნელეს უქმნიან მის განხორციელებას და სუბიქტიც უკან იხევს, წყვეტს დაწყებულ ქცევას.

ასევე, უაღრესად მნიშვნელოვანია ქცევის სუბიექტური პირობები, რომლებიც ასევე აფერხებენ დაწყებული ქცევის ბოლომდე მიყვანას. მაგალითად, ახალგაზრდამ გატაცებით დაიწყო ვარჯიში სპორტში, მაგრამ დროთა განმავლობაში იმის გამო, რომ გართობისათვის დრო არ რჩება, წვრთნა კი დიდ დროსა და ენერგიას მოითხოვს, თავს ანებებს დაწყებულ საქმეს და ეს მაშინ, როცა მას საკმაოდ კარგი მონაცემები გააჩნდა მაღალი სპორტული ოსტატობის მისაღებად. ახალგაზრდამ რომ სუბიექტური დაბრკოლება ვერ გადალახა ჩანს იქიდან, რომ ბევრი მისი კოლეგა, რომლებთან ერთადაც დაიწყო ვარჯიში, წვრთნას განაგრძობს. ასეთ დაბრკოლებათა გადალახვას ნებისყოფა შველის. ძლიერი ნებისყოფის პატრონი ძლევს ქცევის დამაბრკოლებელ გარეგან და შინაგან ფაქტორებს და დაწყებული საქმე ბოლომდე მიჰყავს.

ნებისმიერი მოქმედების პერიოდები. რიგი ავტორებისა, მათ შორის დ. უზნაძე, ადამიანის ნებისმიერი ქცევის მეტად თუ ნაკლებად ხანგრძლივი პროცესიდან სამ პერიოდს გამოყოფენ. დ. უზნაძის მიხედვით, პირველია ე.წ. **მოსამზადებელი პერიოდი,** როცა ადამიანი აფასებს შესაძლო ქცევის ღირებულებებს, მისი შესრულების მიზანშეწონილობას. კიდევ მეტი, ზოგჯერ ადამიანის წინაშე ერთდროულად რამდენიმე ქცევის შესრულების შესაძლებლობა იშლება. საჭიროა გაირკვეს, თუ რომელზე შეჩერდეს, რომელი განახორციელოს? ამ დროს ის ადგენს, თუ რა ღირებულება აქვს სუბიექტისათვის თითოეულ მათგანს. ცხადია, ის იმაზე შეჩერდება, რომელსაც მისთვის მეტი წონა, მეტი ღირებულება აქვს. **იმას, რაც ერთ ქცევას უპირატესობას ანიჭებს, მეორეს წინაშე ქცევის მოტივს ეძახიან.** ნებისმიერი ქცევის პირველი პერიოდი მოტივის პოვნის, მიგნების პერიოდია. აქ თითქმის არ ჩანს ნებისყოფის კვალი. მაგრამ თუ ამ გზით ქცევის მოტივი არ მოიძებნა, არც ნებისყოფა ამოქმედდება.

დ. უზნაძის მიხედვით, ქცევის მოტივის პოვნას უშუალოდ მოსდევს ამ ქცევის განხორციელების **გადაწყვეტილების** მიღება. გადაწყვეტილების საფუძველზე იქმნება მოტივირებული ქცევის განხორციელების განწყობა. ნებისმიერი ქცევის მეორე პერიოდში გადაწყვეტილების აქტი უკვე

მოტანილი მოტივის საფუძველზე მიიღება და ქცევის შესრულების სიმტკიცეს ედება საფუძვლად. ძლიერი მოტივის საფუძველზე შემუშავებული განწყობა მტკიცეა და დაწყებული საქმის ბოლომდე მიყვანას განაპირობებს.

მესამე პერიოდში უკვე ქცევის ხორცშესხმა ხდება, რომელიც შეიძლება დროში საკმაოდ გაიწელოს, მაგრამ თუ ძლიერი განწყობა უდევს საფუძვლად, მაშინ ბოლომდე მიიყვანება ხოლმე. ნებისყოფის სიძლიერის საფუძველი გადაწყვეტილების აქტშია საძიებელი. თუ ძლიერი მოტივის საფუძველზე მტკიცე გადაწყვეტილებაა მიღებული, მაშინ მის საფუძველზე შემუშავებული განწყობაც ძლიერი იქნება და ქცევაც ბოლომდე მიიყვანება. ამგვარად, წინააღმდეგობის მიუხედავად, ნებისმიერი ქცევის ბოლომდე მიყვანას დ. უზნაძე მტკიცე განწყობის შემუშავებას უკავშირებს.

ყველა ცნობილი ფსიქოლოგი არ დგას განწყობის თეორიის თვალსაზრისზე და ისინი ნებისყოფის სიძლიერეს მტკიცე განწყობის შემუშავებას არ უკავშირებენ, მაგრამ ყველა აღიარებს ამ საქმეში მოტივაციის უდიდეს მნიშვნელობას. მოტივი ნებისმიერი ქცევის წარმმართველია და რამდენადაც ძლიერია ის, იმდენად წარმატებით სრულდება დაწყებული ქცევა.

სპორტსმენის ქცევა წვრთნით დაწყებული და შეჯიბრების პროცესით დამთავრებული მოტივირებული ქცევაა, თუ რამდენად დიდ წარმატებას მიაღწევს ის შეჯიბრებაში, მნიშვნელოვნად დამოკიდებულია მისი ნებისყოფის განვითარების დონეზე. ცხადია, თუ სპორტსმენი კარგად არ არის მომზადებული, ტექნიკურად და ტაქტიკურად, მარტო ნებისყოფა ვერაფერს გახდება, თუმცა ასეთ სპორტსმენს საეჭვოა ნებისყოფაც საკმაოდ ჰქონდეს განვითარებული. სპორტსმენის ნებისყოფის განვითარება მისი საერთო დაოსტატების პროცესში მიმდინარეობს და მისი სპორტული მომზადების ერთიანი გეგმის შემადგენელი ნაწილი უნდა იყოს.

ნებისყოფის გავარჯიშება. ადამიანს ნებისყოფა განვითარებული სახით არ დაჰყვება. ბავშვი ნებისყოფის განვითარების პოტენციური შესაძლებლობით იბადება. სწორედ ამ შესაძლებლობას უნდა განვითარება. ის, თუ რამდენად ძლიერი ნებისყოფის პატრონი გახდება მოზრდილი ადამიანი, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ მოახერხა მან ამ შესაძლებლობის რეალიზება. ნებისყოფის განვითარების ერთადერთი გზა არსებობს. საჭიროა ამ პოტენციურად მოცემული ნასახის გავარჯიშება. ისე, როგორც სხვა ფსიქიკური უნარების შემთხვევაში, აქაც გავარჯიშება ნიშნავს მის ხშირ ამოქმედებას. ნებისყოფის ამოქმედება ხდება მაშინ, როცა ადგილი აქვს ქცევის შეფერხებას, როცა ქცევის მიმდინარეობა ძლიერ დაბრკოლებას აწყდება. მაშინ წინააღმდეგობის დაძლევა ნებისყოფის ამოქმედებით ხდება და ამავე დროს ის ფუნქციობის პროცესში თავადაც

ვითარდება. ნებისყოფის განვითარების ყველაზე დიდი სტიმულია შინაგანი, სუბიექტური ხასიათის დაბრკოლების გადალახვა. ამ დროს ერთმანეთს უპირისპირდება სასიამოვნო, მაგრამ სუბიექტის მომავლისათვის უმნიშვნელო (შეიძლება საზიანოც) და ნაკლებსასიამოვნო, მაგრამ ძალიან ღირებული ქცევები. ნებისყოფიანი პიროვნება ამ უკანასკნელს ირჩევს განსახორციელებლად, რაც ფსიქოლოგიურად არც ისე იოლი გასაკეთებელია. ნებისყოფის განვითარება იწყება მცირე ასაკიდან. ბავშვს უნდა ჰქონდეს შესაძლებლობა თუნდაც მცირე დაბრკოლებები დამოუკიდებლად დაძლიოს. რაც უფრო მეტ ასეთ დაბრკოლებას გადალახავს, მით უფრო უვითარდება ნებისყოფა.

სპორტსმენს უდაოდ სჭირდება განვითარებული ნებისყოფა. ამასთან საყურადღებოა ის გარემოებაც, რომ სპორტული საქმიანობა წარმოადგენს ნებისყოფის განვითარების საუკეთესო საშუალებას. დამწყები სპორტსმენისათვის რეჟიმის დაცვა, მრავალი ცხოვრებისეული სიამოვნებისათვის უარის თქმა, როცა ის სპორტითაა დაკავებული, არის ნებისყოფის განვითარების კარგი საშუალება. სწორედ ამ დროს ხდება იმ სასიამოვნო, მაგრამ სპორტსმენისაათვის უსარგებლო მოქმედებების განხორციელებაზე უარის თქმა, რომელთაც უხვად ხედავს ახალგაზრდა ირგვლივ და ღირებული ქცევისათვის უპირატესობის მინიჭება. ვინც ამას აკეთებს, ის ინვითარებს ნებისყოფასაც.

ნებისყოფა ისეთი ფსიქიკური უნარია, რომლის სწავლება არ შეიძლება. ის უნდა გამომუშავდეს წინააღმდეგობათა დაძლევის პროცესში. უკვე აღინიშნა, რომ აზროვნებით ადამიანი გებულობს იმას, თუ რისი გაკეთებაა მისთვის ამჟამად კარგი (პოულობს ქცევის მოტივს), ეს კიდევ არ ნიშნავს, რომ ის ამის გაკეთებას უსათუოდ შეძლებს. რამდენმა ადამიანმა იცის, რომ სიგარეტის მოწევა მისი ჯანმრთელობისათვის საზიანოა, ექიმებიც ამას ურჩევენ. მიუხედავად ამისა, ის მოწევას თავს ვერ ანებებს. მაგრამ ისეთებიც ხომ არიან რომელთაც მოწევას თავი დაანებეს, თუმცა ის მათი ჯანმრთელობისათვის ასე საშიში არ იყო. აქ აშკარად ჩანს ამ ადამიანთა ნებისყოფას შორის განსხვავება.

დიდი ნაბიჯი ნებისყოფის განვითარებაში იდგმება ბავშვობისა და მოზარდობის წლებში: საჭიროა პატარებს სისტემატიურად უხდებოდეთ თუნდაც სუსტი, მაგრამ მაინც რაიმე წინააღმდეგობის დაძლევა, რაღაც სურვილის შეკავება უფრო ღირებულის გაკეთების სანაცვლოდ. მშობლების განუწყვეტელი მეურვეობის ქვეშ მყოფ ბავშვებს (რომელთა პრობლემებს მშობლები წყვეტენ), სუსტად უვითარდებათ ნებისყოფა.

როცა ახალგაზრდა სპორტის რომელიმე სახეში იწყებს ვარჯიშობას, ის იქ მიდის სათამაშოდ. შორეულ პერსპექტივაში შეჯიბრებაში მონაწილეობასაც მოელის, მაგრამ მან ჯერ კიდევ არ იცის, რამდენად

ძნელია სპორტული დაოსტატება. მას კარგად არა აქვს გაცნობიერებული ის, რომ საჭიროა თვეებისა და წლების განმავლობაში თავდაუზოგავი, მომქანცველი და ხშირად მოსაყირჭებელი წვრთნა, რომ უმაღლეს კვალიფიკაციას დაეუფლოს. ამ სიძნელეებს სპორტსმენი თანდათანობით აცნობიერებს და დგება კრიტიკული მომენტი, როცა მან უნდა გადაწყვიტოს, იაროს დაოსტატების ძნელი გზით, თუ უარი თქვას ამ უმძიმეს მოვალეობაზე. ასეც ხდება, რომ კარგი ფსიქოფიზიკური მონაცემების მქონე სპორტსმენი თავს ანებებს წვრთნას და ტოვებს სპორტს. ეს იმიტომ ხდება, რომ სპორტსმენს არ აღმოაჩნდა ნებისყოფის ის დონე, რაც მის წინაშე წამოჭრილ სიძნელეთა დასაძლევად იყო საჭირო. **სპორტული საქმიანობა საჭიროებს ნებისყოფას და იმავე დროს თვითონ წარმოადგენს მისი განვითარების ძლიერ სტიმულს.**

თუ ახალგაზრდამ სპორტში დაიწყო ვარჯიში და საამისოდ საკმაოდ ძლიერი მოტივაცია აღმოაჩნდა, მუდმივად დგება იმის აუცილებლობის წინაშე, რომ დაძლიოს ფსიქოლოგიური ბარიერები. როცა მისი სკოლის ამხანაგები სეირნობენ, სანახაობებზე დადიან, ბანაობენ ზღვაში, ის სავარჯიშოდ მიემართება. ის კიდევ რამდენ ასეთ სასიამოვნო ცხოვრებისეულ მოქმედებებზე იღებს ხელს. ასეთ დაბრკოლებებს მას მშობლები ვერ მოუხსნიან. ისინი მან თვითონ უნდა დაძლიოს. ასეთ წინააღმდეგობათა დაძლევის პროცესში ვითარდება მისი ნებისყოფა.

ბავშვობისა და მოზარდობის წლებში სპორტული ქცევა წარმოადგენს ნებისყოფის განვითარების საუკეთესო საშუალებას. აქ აუცილებლობით იქმნება ისეთი პირობები, რომელთა დაძლევის გარეშე ახალგაზრდა კაცი სპორტსმენი ვერ გახდება. მათ გადასალახავად კი ნებისყოფაა საჭირო. დასაწყისში საქმეს შველის შედარებით სუსტი ნებისყოფა, მაგრამ თანდათან მის წინაშე უფრო ძნელი მოთხოვნები დგება. ვინც მოახერხებს მომავალი საქმიანობის წინაშე მდგარი ფსიქოლოგიური ბარიერის დაძლევას, განვითარებული ნებისყოფის მქონე სპორტსმენი ხდება.

მკვლევარები სპეციალურად უსვამენ ხაზს დამწყები სპორტსმენების წინაშე მდგარი სიძნელეების დაძლევის მნიშვნელობას მათი ნებისყოფის განვითარებისათვის. „სიძნელეები სპორტში, რომლებიც ხელს უწყობენ ხასიათის ნებელობითი თვისებების განვითარებას, იმაშია, რომ საჭიროა სპორტული ვარჯიშის ურთულესი ტექნიკის დაუფლება, ნებელობითი ძალისხმევის გამოვლენა, დაღლილობისა და ტკივილის დაძლევა, თავშეკავების შენარჩუნება, ემოციური მდგომარეობის დარეგულირება, შრომისუნარიანობის შენარჩუნება არახელსაყრელ გარეგან პირობებში და დღის რეჟიმის დაცვა. ყველა ეს სიძნელე მაქსიმალური ინტენსივობით თავს იჩენს სპორტული შეჯიბრების დროს. სწორედ ისინი წარმოადგენენ სპორტსმენის ნებელობითი თვისებების განვითარების ძირითად

საშუალებას.“ (68, 124). ამ ჩამონათვალს აკლია კიდევ მრავალი ცხოვრებისეული ფაქტორი, რომელთა დაძლევა ნებისყოფის ამოქმედებას საჭიროებს. ასეთებია: გართობის შეზღუდვა, სასმელზე უარის თქმა, ძილის რეჟიმის დაცვა და სხვა.

ყველა აღნიშნული ფაქტორი, რომლებიც სპორტსმენს დაოსტატების გზაზე ელობება, დასაძლევია ნებისყოფის გამოყენებით. ამავე დროს მათი დაძლევის პროცესში ვითარდება თვითონ ნებისყოფა. ამ გზით განვითარებულ ნებისყოფას სპორტსმენი გამოიყენებს საქმიანობის ნებისმიერ სფეროში. არა აქვს მნიშვნელობა, თუ რამ შეუწყო ხელი ნებისყოფის განვითარებას. თუ ის განვითარებულია, გამოიყენება ყველგან, სადაც მის პატრონს მოუწევს საქმიანობა. ამიტომაც გამოირჩევიან მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენები განვითარებული ნებისყოფით.

რაც უფრო განვითარებულ ნებისყოფას ფლობს ადამიანი, მით უფრო წარმატებით მუშაობს ის საქმიანობის ამა თუ იმ სფეროში. განსაკუთრებით სჭირდებათ განვითარებული ნებისყოფა სპორტსმენებს. მათ დიდი წინააღმდეგობა ხვდებათ ხანგრძლივი წვრთნის განმავლობაში. კიდევ უფრო დიდ დაბრკოლებას აწყდებიან შეჯიბრების დროს, სადაც ხშირად გაუთვალისწინებელი, მძიმე სიტუაციები იქმნება. ასეთ დროს მათი დაძლევის გარეშე გამარჯვების მიღწევა შეუძლებელია. თუ ის ვერ მოერია ექსტრემალურ ვითარებით გამოწვეულ შიშს, სტრესს, მარცხი გარდაუვალია. ასეთ დროს მთავარი პრობლემა თავშეკავებაა, გამძაფრებული სტრესული დაძაბულობის მოთოკვაა. ამის გაკეთება განვითარებულ ნებისყოფას შეუძლია.

§ 3. მოტივის პრობლემა სპორტში

თუ ნებისმიერი ქცევის საფუძველი მოტივია, მაშინ ცხადია, ნებისყოფის განვითარების აუცილებელ პირობას სპორტსმენის მოტივაციის სფეროს ფორმირება უნდა წარმოადგენდეს. ბევრჯერ ვახსენეთ მოტივი. ისიც ითქვა, რომ ის ნებისმიერი ქცევის საფუძველია. ისმება კითხვა-მაინც რა კონკრეტული შინაარსი იგულისხმება ამ ტერმინის ქვეშ? ბ. კრეტის აზრით, მოტივაცია ფართო გაგებით აღნიშნავს იმ „ფაქტორებს, პროცესებს, რომლებიც სხვადასხვა სიტუაციებში ადამიანს უბიძგებენ მოქმედების ან უმოქმედობისაკენ“ (37,35). სხვანაირად რომ ვთქვათ, მოტივების კვლევა გულისხმობს იმ მიზეზების დეტალურ ანალიზს, თუ ადამიანები რატომ აძლევენ უპირატესობას ქცევის ერთ სახეს მეორესთან შედარებით, გარკვეული ამოცანების გადაწყვეტის დროს. რატომ მუშაობენ დიდი ინტენსივობით და რატომ აგრძელებენ ასე მუშაობას ხანგრძლივი დროის განმავლობაში (37,95).

მოტივი ცნობიერი ფსიქიკური ფენომენია და სხვადასხვა სიტუაციაში

მას განსხვავებული შინაარსი შეიძლება ჰქონდეს. ერთ შემთხვევაში, მისი ფუნქცია შეიძლება იყოს ის, რომ დამწყებმა სპორტსმენმა უპირატესობა მისცეს სპორტის ერთ სახეს. მეორე შემთხვევაში, მან უნდა უზრუნველყოს ხანგრძლივი დროის განმავლობაში წვრთნის მაღალი ტემპის შენარჩუნება. მესამე შემთხვევაში უნდა მოახდინოს წვრთნის პროცესში თავისი ძალების მაქსიმალური დაძაბვით ამოქმედება. **მოტივთა იმ ერთიანობას, რომელიც ერთ გარკვეულ სფეროში ადამიანთა საქმიანობას განაპირობებს, ეწოდება მოტივთა სფერო.** ასეთია ვითარება ნებისყოფის ფსიქოლოგიაში. ყოველივე ამას ადგილი აქვს სპორტის ფსიქოლოგიაში. სპორტსმენის ქცევა, რომელიც შეჯიბრებაში მონაწილეობისთვისაა გათვლილი, ყოველთვის მოტივირებულია. მაგრამ სხვადასხვა სპორტსმენს სხვადასხვა მოტივი ამოძრავებს. კიდევ მეტი, ერთი და იგივე სპორტსმენი მოღვაწეობის პერიოდში ხშირად იცვლის მოტივს.

ფსიქოლოგიაში განასხვავებენ ორი სახის მოტივს: **უახლოეს და შორეულ** მოტივებს. სპორტსმენს ორივე სჭირდება. მას უსათუოდ უნდა ჰქონდეს უახლოესი მოტივაცია, რომელიც დაკავშირებულია სისტემატურ წვრთნასა და ამ გზით დაოსტატებასთან. ეს მოტივი უზრუნველყოფს მიმდინარე სიძნელეების დაძლევას (დაღლა, ტკივილი, სტრესი), რომლებიც დაკავშირებულია სულ უფრო და უფრო მზარდ ფიზიკურ დატვირთვასთან, პერიოდულად ოჯახისგან მოწყვეტასთან და ა.შ.

ამავე დროს, თუ სპორტსმენს შორეული მოტივაციაც არ ამოძრავებს, თუ მას არ ულვივის იმედი, რომ ოდესმე შეჯიბრებაში წარმატებას მიაღწევს, რომ ის შეიძლება გახდეს ეროვნული ჩემპიონი, რომ შეიძლება მონაწილეობა მიიღოს ოლიმპიურ ან მსოფლიო ჩემპიონატებში, ძალიან გაუჭირდება ყველა იმ სიძნელეების დაძლევა, რომლებიც განუწყვეტლივ ელობებიან წინ. შორეული მოტივი, თუ ის ძლიერია, ამაგრებს და მეტ ძალას მატებს უახლოეს მოტივებს. საყურადღებოა ის გარემოება, რომ მოტივები როგორც შორეული, ისე უახლოესი, იზოლირებულად ერთმანეთისაგან დამოუკიდებლად არ ფუნქციობენ. ლაპარაკია იმაზე, რომ სპორტსმენის საქმიანობის რომელილაც მონაკვეთში შეიძლება ერთი მოტივი დომინირებდეს, მეორე შემთხვევაში – მეორე, მაგრამ მათ ურთიერთქმედებას ყოველთვის აქვს ადგილი.

მოტივი და მოთხოვნილება. მოტივთა კლასიფიკაცია ხდება იმ მოთხოვნილებათა სახეების მიხედვით, რომელთა დასაკმაყოფილებლადაცაა მიმართული ადამიანის ქცევა. არჩევენ მოთხოვნილებათა სამ კლასს:[1] **ბიოგენურ, ფსიქოგენურ და სოციოგენურ** მოთხოვნილებებს. თითოეული კლასი მოთხოვნილებათა მთელ ჯგუფს შეიცავს. ბიოგენურში სიცოცხლის

1. ამის შესახებ უფრო ვრცლად იხ. შ. ჩხარტიშვილი, ახალგაზრდის სოციალური ფსიქოლოგია, თბილისი, 1974

შენარჩუნებასა და მოდგმის გაგრძელებასთან დაკავშირებული მოთხოვნილებები შედიან. ფსიქოგენურში ფსიქიკური მოვლენების შესრულებისადმი სწრაფვას აერთიანებენ. სოციოგენური მოთხოვნილებების კლასი ადამიანთა შორის დამოკიდებულების სხვადასხვა სახეს აერთიანებს. ყოველი მოთხოვნილების დაკმაყოფილებისაკენ მიმართულ ქცევას თავისი მოტივი გააჩნია.

თანამედროვე ფსიქოლოგია მოტივებს ორი ნიშნის მიხედვით სწავლობს. ერთია, მათი კლასიფიკაცია და თითოეულ კლასში შემავალი სახეების დადგენა. მეორეა, პიროვნებაზე მოტივის ზემოქმედების ძალა, მისი სიძლიერე. ზემოთ ჩამოთვლილი: ბიოგენური, ფსიქოგენური და სოციოგენური მოთხოვნილებებით გაპირობებული ქცევის მოტივებიდან ადამიანისათვის ყველაზე ღირებულად, უძლიერეს სტიმულატორად სოციოგენური ქცევის მოტივები ითვლებიან. ეს სრულებითაც არ ნიშნავს იმას, რომ ეს მოტივები ყველა ადამიანში ერთნაირად ძლიერია.

მოტივის სიძლიერე ხშირად სიტუაციურია და დამოკიდებულია იმაზე, თუ სუბიექტისათვის რამდენადაა ღირებული ამა თუ იმ მოთხოვნილებით აღძრული ქცევა ახლა, ამ მოცემულ მომენტში. სხვა დროს, სხვა სიტუაციაში იგივე ქცევა შეიძლება ნაკლები ღირებულების იყოს, არ ჰქონდეს ძლიერი მოტივი. ადამიანისათვის კვების (ბიოგენური მოთხოვნილება) მოტივით აღძრული ქცევა გაცილებით ნაკლებღირებულია და ნაკლები სტიმულის მქონეა, ვიდრე სამსახურში დაწინაურების ან შეჯიბრში გამარჯვების მოტივი. მაგრამ თუ მას შია და ოჯახიც ამ დღეშია, მაშინ ამ სიტუაციაში საკვების შოვნის მოტივმა შეიძლება ქცევის ყველა სახე დაჩრდილოს. ადამიანის ქცევას მიმართულებას აძლევს ის, თუ მოცემულ მომენტში რომელი ქცევის მოტივი დომინირებს პიროვნებაში და რამდენად ძლიერია ის. უახლოესი მოტივაციის არსი ამაშია.

ძნელი დასანახი არ არის მოტივსა და მოთხოვნილებას შორის არსებული დამოკიდებულება. ადამიანის ქცევა ყოველთვის რაღაც კონკრეტული მოთხოვნილების დაკმაყოფილებისკენაა მიმართული და ის, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია სუბიექტისათვის ამ მოთხოვნილების დაკმაყოფილება, აისახება ქცევის მოტივში. ძლირია მოთხოვნილება, ძლიერია მისი დაკმაყოფილებისკენ მიმართული ქცევის მოტივი.

იგივე ითქმის სპორტულ საქმიანობაზეც. თუ ძლიერია სპორტსმენის მოთხოვნილება სისტემატური წვრთნის გზით დაოსტატდეს, მაშინ ის თავდაუზოგავად ივარჯიშებს, დაემორჩილება რეჟიმს და კარგ წარმატებასაც მიაღწევს. თუ მას ასევე ძლიერი მოთხოვნილება აქვს შეჯიბრებაში წარმატების მიღწევისა, მაშინ შეჯიბრებისთვის მზადების მოტივიც გაუძლიერდება და დიდ წარმატებასაც შეიძლება მიაღწიოს.

მოთხოვნილება ნებისყოფას ვერ აღძრავს. მას შეუძლია ადამიანი აღძრას სამოქმედოდ იმ დანაკლისის ასანაზღაურებლად, რასაც მოთხოვნილება ასახავს. თუ ამ ქცევით დასაკმაყოფილებელ მოთხოვნილებას სუბიექტისათვის დიდი წონა აქვს, ეს მოტივში აისახება და ის გამოიხმობს ქცევის განხორციელებისათვის საჭირო ფსიქოფიზიკურ ძალებს,

§ 4. სპორტსმენის მოტივის ფორმირების საკითხები

ქცევის მოტივებს ადამიანს საზოგადოებრივი ცხოვრება უყალიბებს. პროფესიის პრესტიჟულობა, წარმატების მიღწევის სიადვილე, გამოყენების პერსპექტივა, მატერიალური სარგებლიანობა და მრავალი სხვა პირობები ადამიანს ხვდება როგორც რეალობა, როცა ის ასპარეზზე გამოსასვლელად ემზადება. ამის გარდა, დიდი მნიშვნელობა აქვს გარეშეთა ზეგავლენას: რჩევა-დარიგებას, პირად მაგალითს. კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია ბევშვისა და მოზარდის ფიზიკური მონაცემები. ეს უკანასკნელი ძალიან ღირებულია სპორტის კონკრეტული სახის არჩევაში.

ახალგაზრდა ცარიელ ადგილზე არ იწყებს სპორტულ საქმიანობას. როგორც ვნახეთ, მას ხვდება ისეთი სოციალური ღირებულებები, რომლებიც ადამიანის სპორტულ საქმიანობასთანაა დაკავშირებული და ისიც იწყებს ვარჯიშობას. ამ დროს ის ისეთ დღეშია როგორშიც 6 წლიანი ბავშვია, რომელიც სკოლაში იწყებს სიარულს. ყველა ბავშვი სიამოვნებით მიდის სკოლაში. მაგრამ ცოტა ხნის შემდეგ ის აღმოაჩენს, რომ სწავლა სულაც არ ყოფილა სათამაშო ქცევა. ბევრი მათგანი ამითი არც ისე აღფრთოვანებული რჩება.

ბავშვი თუ მოზარდი, რომელიც ვარჯიშობას იწყებს, ჯერ კიდევ არ ფლობს სპორტული დაოსტატების მყარ მოტივს. ამიტომ პირველ ხანებში საკმაოდ უჭირს როგორც ვარჯიშების ჩატარება, ისე რეჟიმის დაცვა. მაგრამ თანდათანობით, როგორც იტყვიან „აზარტში შედის“ და რწმუნდება მისი არჩევანის მიზანშეწონილობაში. ამაში ბევრი ფაქტორი უწყობს ხელს: კარგი მწვრთნელი, სპორტული ბაზა, საკუთარი ფიზიკური მონაცემები, ახლობლების მხარდაჭერა და ა.შ. მას თანდათანობით წვრთნის მოთხოვნილება უყალიბდება. მისი თავდაპირველი გატაცება, არჩევანის სისწორეში დარწმუნებულობა სპორტული აქტივობის მოთხოვნილებაში გადაიზრდება. ჩნდება ენერგიული წვრთნისა და შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღების მოტივი.

მოტივაციის წყაროები სპორტში. სპორტში საქმიანობის მოტივაციას საფუძველი გააჩნია. ამიტომ ინტერესს იწვევს სპორტში მონაწილეობის მოტივაციის წყაროები. დადგენილია, რომ მოტივის საფუძველი შეიძლება იყოს როგორც ობიექტური. ისე სუბიექტური

ფაქტორები. ობიექტური ფაქტორები სუბიექტს გარეთაა. ასეთებია: აშკარა თუ არაპირდაპირი წაქეზება (მოწონება, შექება), ჯილდო (გასამრჯელო, საჩუქარი, პრიზი). ძალიან მნიშვნელოვანია მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენის დაფასება საზოგადოების მიერ.

მეორე რიგის (სუბიექტური) ფაქტორები სპორტსმენის ფსიქოლოგიური თავისებურებებითაა გაპირობებული. ასეთებია: მოთხოვნილება სპორტში წარმატების მიღწევისა, აღიარებისა, ცნობილ სპორტსმენთან ან მწვრთნელთან ურთიერთობის შესაძლებლობა, მოძრაობითი ამოცანების თავისებურება (ვარჯიშის სიახლე, ტექნიკური სირთულე) და სხვა.

§ 5. სპორტსმენის ძცევის მასტიმულირებელი ძირითადი მოტივები

შეიძლება ბევრი მოტივის ჩამოთვლა, რომელთაც მნიშვნელობა აქვთ სპორტსმენის საქმიანობაში. ავტორები ზოგჯერ განსხვავებულ მოტივებზე მიუთითებენ. ამიტომ, ალბათ, არ ღირს ყველა მათგანზე შეჩერება. გავეცნოთ რამდენიმე უმთავრეს მოტივს. რათა მწვრთნელებს შეეძლოთ მათი გამოყენება თავიანთ საქმიანობაში. თანაც ესენი ისეთი მოტივებია, რომელთა ღირებულებას ყველა ავტორი უსვამს ხაზს.

1. საკუთარი მოქმედებით აღძრული სტრესის განცდა და მისი დაძლევით მიღებული სიამოვნება. საქმიანობის ყველა სფეროში ადამიანებს ახასიათებთ სტრესული მდგომარეობის განცდისადმი ლტოლვა. არიან ე.წ. „მძაფრი განცდების“ მოტრფიალენი. სპორტში ეს კიდევ უფრო მეტად იჩენს თავს. ბ. კრეტი თვლის, რომ ალპინიზმი ამის ტიპიური ნიმუშია. ალპინისტის ქცევის მამოძრავებელი სტიმულია მწვერვალებზე სახიფათო ასვლით გამოწვეული საკმაოდ ძლიერი სტრესის განცდა და მისი დაძლევა. სპორტის ბევრ სახეში რთული ილეთების, ძნელად შესასრულებელი სარისკო მოტორული ჩვევების დაუფლებისას, სპორტსმენს იტაცებს ამასთან დაკავშირებული სტრესული მდგომარეობა (ზომიერი შიში) და მისი გადალახვის განცდა. შეჯიბრების დროს თითქმის ყოველთვის აქვს ადგილი წინააღმდეგობის დაძლევისა და ამ გზით გამარჯვების მიღწევასთან დაკავშირებული სტრესული განცდების ალმოცენებას.

მკვლევარები მიუთითებენ, რომ მწვრთნელს შეუძლია სტრესის განცდით და მისი დაძლევით მიღებული სიამოვნება გამოიყენოს დამწყებ სპორტსმენებთან მუშაობაში. შეიძლება ამის შესახებ აშკარად მოუთხროთ ახალბედა სპორტსმენებს. ძნელ პირობებში გამარჯვების მიღწევის სიამოვნებამ შეიძლება დიდი სამსახური გაუწიოს სპორტსმენს. მაგრამ

იმისათვის, რომ მწვრთნელმა იგი სათანადოდ გამოიყენოს, საჭიროა ზოგიერთი პირობის დაცვა.

ა). წვრთნის დაწყების სტადიაზე ახალგაზრდას უცნობიერებენ (ეუბნებიან) სტრესის განცდისა და მისი დაძლევით მიღებულ სიამოვნებაზე, ამით მას განაწყობენ აქტიური მეცადინეობისათვის.

ბ). პირველ ხანებში ახალგაზრდას შესაძლებლობას აძლევენ შედარებით ადვილად დასაძლევი ამოცანები გადაჭრას. არ სვამენ ამოცანად უსათუოდ გახდეს ჩემპიონი ან თუნდაც პრიზიორი. ძირითად ამოცანად უსახავენ სპორტულ დაოსტატებას, მომზადების მაღალი დონის მიღწევას.

გ). სტრესი, რომელიც დამწყებ სპორტსმენზე მოქმედებს, არ უნდა აღემატებოდეს მის ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ შესაძლებლობებს. დაუძლეველმა ამოცანამ შეიძლება გამოიწვიოს გულგატეხილობა და საერთოდ ააღებინოს სპორტსმენს მეცადინეობაზე ხელი.

სრულყოფისაკენ სწრაფვა. იმის შეგნება, რომ ახალგაზრდას თავისი ფიზიკური მონაცემებით შეუძლია მაღალი სპორტული მაჩვენებლის მიღწევა, რაც მას ბევრ მის თანატოლზე მაღლა აყენებს, ძლიერი სტიმულია სპორტით დაინტერესებისათვის. პ. ვეისი ამტკიცებს, რომ სპორტული საქმიანობა წარმოადეგნს ერთ-ერთ იმ იშვიათ გზას, რომელზეც ახალგაზრდას თავისი ფიზიკური შესაძლებლობებით ისეთი წარმატების მიღწევა შეუძლია, რასაც ვერ შეძლებს, თუ ის ინტელექტუალური შრომით იქნება დაკავებული.

მწვრთნელი მასთან მომეცადინე ახალგაზრდას უნდა უცნობიერებდეს მის კარგ შესაძლებლობას სპორტულ სარბიელზე და უნდა უნერგავდეს იმის რწმენას, რომ მას აქ შეუძლია ისეთ სრულყოფას მიაღწიოს, რასაც, ალბათ, სხვა საქმიანობით ვერ შეძლებდა.

თავმოყვარეობის განცდა. ამ ფაქტორს გ, გორბუნოვი პატივმოყვარეობას ეძახის, ჩვენ ვთვლით, რომ უფრო შესაფერისი ტერმინია თავმოყვარეობა. ეს მოტივი ამოქმედებას იწყებს იმის შემდეგ, რაც ახალგაზრდა წვრთნას დაიწყებს, როცა ჩვევის შემუშავების პირველი ეტაპი, სწავლის საფეხური გავლილია. თავმოყვარე სპორტსმენი ეცდება, დაეუფლოს რთულ მოქმედებებს, რასაც სხვები აკეთებენ. შესაძლო მარცხის, როგორც მისი თავმოყვარეობის შელახვის, აღქმამ შეიძლება ჩვევის დაუფლების ძლიერი მოტივაცია გამოიწვიოს, რადგან შემდეგ შეკიბრების დროს დაახლოებით თანაბარ მოწინააღმდეგესთან დამარცხება უსათუოდ შელახავს მის თავმოყვარეობას. ის ეცდება ყველაფერი გააკეთოს, რომ ეს არ მოხდეს.

მწვრთნელს შეუძლია ამ მოტივის გამოყენება, როცა ის ამჩნევს, რომ ახალგაზრდა თავმოყვარეა (ეს ჩანს არა მხოლოდ სპორტში, არამედ მისი საქმიანობის ყველა სფეროში). მან მაშინ უნდა მოახდინოს მასზე

ზომიერად აპელირება, როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს, რათა სპორტსმენს შეექმნას ზომიერი სტრესული მდგომარეობა. მაგრამ საპასუხისმგებლო მომენტებში თავმოყვარეობაზე გადაჭარბებულმა აქცენტირებამ შეიძლება სპორტსმენში ძლიერი სტრესი აღძრას და სარგებლობის მაგიერ ზიანი მოუტანოს.

სოციალური სტატუსი. დაძაბული წვრთნისა და შეჯიბრებაში წარმატების მიღწევის ძლიერი სტიმულია იმის შეგნება, რომ საპრიზო ადგილის და მით უფრო ჩემპიონობის მოპოვება საგრძნობლად ზრდის სპორტსმენის საზოგადოებრივ წონას, მის დაფასებას ხალხის მიერ. ამას სპორტსმენის საზოგადოებრივ სტატუსს ეძახიან. სპორტულ საქმიანობაში სტატუსის მნიშვნელობა საკმაოდ ადრე იჩენს თავს. ჯერ კიდევ სკოლაში და მით უფრო უმაღლესში საკმაო ავტორიტეტით სარგებლობენ სპორტსმენი მოსწავლეები და სტუდენტები. ისიც ცხადია, რომ რაც დრო გადის, სპორტსმენობა სულ უფრო და უფრო ზრდის ახალგაზრდის ავტორიტეტს, ხოლო შემდგომში დაოსტატების კვალობაზე მისი სტატუსი საზოგადოებაში კიდევ უფრო მაღალი ხდება. მსოფლიო ჩემპიონატებში და ოლიმპიურ თამაშებში გამარჯვებული სპორტსმენები თავისი ხალხის საერთო სიყვარულით სარგებლობენ. მთელი ერი ამაყობს თავისი სპორტსმენებით.

სპორტში წარმატების გზით მაღალი სოციალური სტატუსის მოპოვების შესაძლებლობის პერსპექტივა ხელს აძლევს მწვრთნელს. მას შეუძლია გამოიყენოს ის სპორტსმენის მოტივაციის გასაძლიერებლად მას შეუძლია მასზე აპელირება წვრთნის ძნელ პერიოდში და განსაკუთრებით შეჯიბრების დროს. მხოლოდ ეს უნდა გაკეთდეს საქმის ცოდნით და არა მომაბეზრებელი საუბრებითა და ნოტაციების კითხვით. ამაზე აპელირება შეიძლება მოხდეს სხვადასხვა პირობებში, მაშინაც კი, როცა ლაპარაკია სხვა სპორტსმენზე. ცუდი როდია იმის აღნიშვნა თუ რა პერსპექტივა გაეხსნება მას, თუ კარგად იმეცადინებს და შეჯიბრებაში გაიმარჯვებს.

სხვადასხვა სახის მატერიალური წახალისება. პრიზები და ფულადი საჩუქარი ძლიერი მოტივია როგორც სპორტსმენის წვრთნისადმი სერიოზული დამოკიდებულების, ისე შეჯიბრებაში გამარჯვებისაკენ სწრაფვისათვის. ჯერ კიდევ ადრეულ საფეხურზე, როცა ახალგაზრდა ვარჯიშობს სექციაში, თამაშობს სკოლის გუნდში, მიმართავენ მონაწილეთა დაჯილდოებას წარჩინებულის ნიშნით, სტენდზე აკრავენ მათ სურათებს, მადლობას უცხადებენ დაწესებულების ხელმძღვანელის ბრძანებით, მათ შესახებ ინფორმაციას უშვებენ ადგილობრივ მასმედიაში. ყველაფერი ეს წამახალისებლად მოქმედებს დამწყებ სპორტსმენზე.

გ. რაშალის ერთ გამოკვლევაში ნაჩვენებია, რომ უმცროსი ასაკის

მოცურავეთა მუშაობისუნარიანობას ფულადი საჩუქარი და ტკბილეულობის მირთმევა უფრო ამაღლებდა, ვიდრე მწვრთნელის შექება. არც ეს უკანასკნელია უმნიშვნელო ფაქტორი, მაგრამ მატერიალურმა წახალისებამ მაინც გადასწონა იგი. ზოგიერთ ამ საჩუქარს არაფერი მატერიალური ღირებულება არა აქვს სპორტსმენისათვის (წარჩინებულის ნიშანი, სტენდზე გამოკვრა). ის მხოლოდ იმის მაჩვენებელია, რომ ახალგაზრდის შრომა, რომელიც მან მომქანცველ მომზადებას მოახმარა და ამ გზით მიღწეული შედეგი, დაფასებულია საზოგადოების მიერ. ეს კი დადებითად მოქმედებს მის თავმოყვარეობაზე.

რაც შეეხება სერიოზულ შეჯიბრებებში გამარჯვებისათვის მიღებულ ფულად ჯილდოს, ის, ჯერ ერთი, სერიოზულად აუმჯობესებს სპორტსმენის მატერიალურ მდგომარეობას და მეორე, საგრძნობლად ზრდის მის სოციალურ სტატუსსაც, რაც ფსიქოლოგიურად არანაკლებ ღირებულია, ვიდრე ფულადი ჯილდო.

ბოლო გამოკვლევებმა გამოავლინეს დაჯილდოებისადმი ახალბედა სპორტსმენთა დამოკიდებულების საინტერესო სპეციფიკა. ყოველგვარი დაჯილდოება ერთნაირად დადებითად არ მოქმედებს სპორტული საქმიანობით დაინტერესებაზე. სპორტულ დაოსტატებაში უკეთეს წარმატებებს აღწევენ ის ახალგაზრდები (მოსწავლეები, სტუდენტები), რომლებიც თვითონ თანხმდებიან ჯილდოზე, როცა ხედავენ, რომ უდაოდ მიაღწიეს წარმატებას, ვიდრე ისინი, რომლებიც დააჯილდოეს მათი აზრის გაუთვალისწინებლად (37).

სწრაფვა ხასიათის დადებითი თვისებების შეძენისაკენ. სპორტში მოღვაწეობა უვითარებს ადამიანს ხასიათის ისეთ დადებით თვისებებს, როგორიცაა: მამაცობა, მიზანდასახულობა, სიმტკიცე და მრავალი სხვა. სპორტი რომ ახალგაზრდას ფიზიკურად ძლიერს ხდის, ეს ყველამ იცის ბავშვობიდან. შემდეგში ახალგაზრდა თანდათანობით საკუთარი დაკვირვებით, უფროსთა საუბრებით, ლიტერატურის გაცნობით ხვდება, რომ სპორტსმენი ხასიათის მრავალ დადებით თვისებას ფლობს. სპორტში საქმიანობით მათი შეძენის სურვილი მიმზიდველი სტიმული ხდება ახალგაზრდისათვის.

კოლექტივის წევრად ყოფნის მოთხოვნილება. ახალგაზრდათა ერთი ნაწილისათვის სპორტული კოლექტივის წევრად გახდომა ნიშნავს უფრო მაღალი სოციალური სტატუსის მქონე თანატოლებთან მჭიდრო ურთიერთობას. ზოგიერთი სპორტსმენი იმ მოტივით ვარჯიშობს, რომ შეიძლება ქალაქის თუ რესპუბლიკის პრესტიჟულ გუნდში მოხვდეს. მრავალი ათეული წლის განმავლობაში ახალგაზრდა ქართველი ფეხბურთელების ოცნება იყო თბილისის „დინამოს“ შემადგენლობაში მოხვედრა. ნორჩი სპორტსმენებისათვის

მიმზიდველია სკოლის, კოლეჯის გუნდში მოხვედრა, რომლებშიც მათი მაღალი სტატუსის მქონე თანატოლები ირიცხებიან.

მაღალი სოციალური მოტივები. მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენებს ისეთი მაღალი მოტივები ამოძრავებთ, როგორიცაა ეროვნული სიამაყე, თავიანთი ქვეყნის ღირსების წარმოჩინება. მოსკოვის 22-ე ოლიმპიური თამაშების დროს ასეთ საინტერესო ფაქტს ჰქონდა ადგილი. 200 მეტრზე რბენაში ოლიმპიური ჩემპიონი გახდა იტალიელი სპრინტერი პ. მენეა. დაჯილდოების ცერემონიალის დროს იტალიის ოლიმპიურმა კომიტეტმა, ჩეხოსლოვაკიაში საბჭოთა ჯარების შეჭრის გამო პროტესტის ნიშნად, გადაწყვიტა არ აღემართა იტალიის ეროვნული დროშა. ჯილდოს გადაცემის წინ, პ. მენეა ჩამოხტა პიედისტალიდან, მიირბინა ტრიბუნასთან და აკოცა თავისი ქვეყნის სამფეროვანი დროშის კიდეს. ამით მან ყველას აგრძნობინა, რომ ის არა მხოლოდ პირადი წარმატებისთვის იბრძოდა, არამედ თავისი სამშობლოს, იტალიის სახელისთვისაც პაექრობდა (53. 246).

სპორტული საქმიანობის კიდევ მრავალი მოტივის ჩამოთვლა შეიძლება. ჩვენ მხოლოდ ყველაზე გავრცელებულ მოტივებზე შევჩერდით. ზოგი მათგანი მოქმედებს ახალგაზრდის სპორტით დაინტერესების საწყის სტადიაზე, ზოგი კიდევ მუდმივად თან სდევს სპორტსმენს მთელი მისი კარიერის განმავლობაში. საერთოდ, მოტივები დინამიური ხასიათის წარმონაქმნებია და სპორტსმენის წვრთნის ხანგრძლივი პროცესის განმავლობაში განუწყვეტლივ ცვლიან ერთმანეთს. კიდევ მეტი, მოტივთა შორის არსებობს იერარქიული დამოკიდებულება. რაც უფრო ღრმად ინტერესდება ახალგაზრდა სპორტული საქმიანობით, რაც უფრო ოსტატდება ის, მით უფრო დომინირებას იწყებენ მაღალი ღირებულების მოტივები და ისინი ნებისყოფის ამოქმედების სულ უფრო და უფრო ძლიერ სტიმულად იქცევიან.

§ 6. მოტივთა ფორმირების საფეხურები

სპორტული ქცევის მოტივი უაღრესად დინამიური წარმონაქმნია და სპორტსმენის კარიერის განმავლობაში მუდმივ ცვალებადობაშია. მოტივთა ამ ცვლას გარკვეული კანონზომიერება გააჩნია. რუსმა ფსიქოლოგმა ა.პუნიმ სპეციალურად იკვლია სპორტსმენთა მოტივაციის განვითარების დინამიკა და დაადგინა მისი სამი საფეხური.

პირველი საფეხური ახალგაზრდის სპორტში მოღვაწეობის საწყისი ეტაპია. აქ მოტივები ხელს უწყობენ სპორტსმენთა ჩართვას სპორტულ საქმიანობაში. ასეთებია: სპორტის ემოციური მიმზიდველობა, ახალგაზრდას სპორტის მნიშვნელობის შესახებ დიფუზური, ზერელე წარმოდგენა აქვს. დიდ როლს თამაშობს სხვებისადმი მიბაძვა (სხვები ვარჯიშობენ, იმანაც

უნდა გააკეთოს იგივე). ცხადია, სპორტსმენმა ჯერ არაფერი იცის იმ სიძნელეების შესახებ, რაც მას მომავალში შეხვდება სპორტით სერიოზულად დაკავების კვალობაზე.

მოტივთა განვითარების **მეორე საფეხურზე** ადგილი აქვს სპორტის არჩეულ სახეში მეცადინეობისადმი მყარი ინტერესის ჩამოყალიბებას. უკვე ჩნდება გარკვეული წარმატების მიღწევის, ცოდნის გაღრმავების, სპორტული ჩვევების დაუფლების მოთხოვნილება. ი. პლაიმას მონაცემებით, ამ სტადიაზე უკვე ხდება სპორტული სპეციალიზაცია და ადგილი აქვს მოტივთა სიმრავლეს. ის მოტივთა სხვადასხვა ჯგუფს გამოყოფს (სულ 13 მოტივს). ამაში შედის მორალური, თვითდამკვიდრების, თვითრეალიზაციის და სხვა მოტივები. ჩნდებიან მოწინააღმდეგესთან, მწვრთნელთან, მაყურებელთან დამოკიდებულების გამომხატველი მოტივები (აზარტი, მეტოქეობა). საკმაოდ გამოიკვეთებიან ესთეტიკური სიამოვნების მიღების, კეთილდღეობის (მატერიალური სარგებლობის მიღება), მიღწევის მოტივები.

უკვე იყო აღნიშნული, რომ სპორტული საქმიანობის მოტივები იზოლირებულად არ მოქმედებენ. ისინი ქმნიან მოტივაციურ კომპლექსებს (სფეროს). კომპლექსი თავის მხრივ,შეიცავს დომინირებულ და დაქვემდებარებულ მოტივებს. დადასტურებულია, რომ პირველი თანრიგის სპორტსმენთა მოტივები თავს იყრიან ორ მოტივაციურ კომპლექსში, რომელთაც პირობითად ეწოდათ **კოლექტივისტური და ინდივიდუალისტური**. პირველში დომინირებს საზოგადოებრივი და მორალური მოტივები. დაქვემდებარებულ როლს თამაშობენ თვითდამკვიდრებისა და სპორტისადმი სიყვარული. მეორეში დომინირებს თვითდამკვიდრების და თვითრეალიზაციის მოტივები. დაქვემდებარებულ პოზიციაშია კოლექტივისტური მისწრაფებები.

მესამე, უმაღლესი სპორტული ოსტატობის საფეხურზე წინა საფეხურის მოტივები დაქვემდებარებულ პოზიციაში გადაინაცვლებენ და დომინირებას იწყებს წარმატების მიღწევის მოტივი. ამ საფეხურზე „სპორტსმენი გრძნობს ზღვრულ ფიზიკურ ძალისხმევას, მაქსიმალურ ფსიქიკურ დაძაბულობას, განიცდის მოწინააღმდეგის, წონის, დროის, სპორტული იარაღის და თვით საკუთარი თავის დაძლევის მოთხოვნილებას“ (53, 245). სპორტსმენის მთელი საქმიანობა წარმატების მიღწევის, შეჯიბრებაში გამარჯვების მიღწევის დამლას ატარებს.

ეს არ ნიშნავს, რომ უმაღლეს ოსტატობას მიღწეულ სპორტსმენს მხოლოდ პირადი წარმატება აინტერესებს. აქ წარმატების მიღწევა გამოდის როგორც სხვა საზოგადოებრივი მიზნების მიღწევის საშუალება. ის სპორტსმენს სჭირდება შემდგომი სპორტული ზრდისათვის, თავისი კოლექტივის, სამშობლოს ღირსების წარმოჩინებისათვის.

§ 7. მოტივის გაზომვის საკითხი

სპორტსმენთან მუშაობის ნებისმიერ ეტაპზე მწვრთნელისათვის უაღრესად ღირებულია იმის ცოდნა, თუ რა მოტივი აბოძრავებს მის ასაზრდელს, რა სახისაა და რამდენად ძლიერია ის. ფსიქოდიაგნოსტიკის განვითარების თანამედროვე დონე იძლევა ამის გაკეთების შესაძლებლობას.

სპორტსმენის მოტივაციის შესწავლის ორი გზა არსებობს: **დაუხვეწავი** და **ზუსტი**. დაუხვეწავი მეთოდები განსაკუთრებული სიზუსტით არ გამოირჩევიან, მაგრამ ზოგიერთ სიტუაციებში ძალიან გამოყენებით მიღებული მასალა შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს მწვრთნელისათვის. ამ მეთოდების კიდევ ერთი პლუსი ისაა, რომ მათი გამოყენება შეუძლია თვითონ მწვრთნელსაც.

დაუხვეწავი მეთოდების ბევრი სახესხვაობა არსებობს, ერთ შემთხვევაში, მწვრთნელი ავალებს სპორტსმენს დაწეროს თხზულება თავისი ბიოგრაფიიდან, ამასთან განსაკუთრებით გამოყოს მონაცემები თავისი სპორტული საქმიანობიდან. შეიძლება დასაწერად მიეცეს თემა-როგორ დაინტერესდა სპორტით? რამდენად არის ამჟამად თავისი საქმით გატაცებული, გაძლიერდა თუ დაიკლო მისმა გატაცებამ, რა პერსპექტივას ხედავს მომავლისათვის, რატომ დაინტერესდა სპორტის ამ სახით და არა სხვით, ვინ დააინტერესა სპორტით და ა.შ. იმისდა მიხედვით, თუ რა საკითხები აინტერესებს, მწვრთნელი ადგენს კითხვარს. კითხვარი კი, რომლის მიხედვითაც თხზულება იწერება, გულდასმით უნდა იყოს მოფიქრებული და ისე შედგენილი.

გარდა ამისა, არსებობს მწვრთნელისათვის ხელმისაწვდომი სპორტსმენის მოტივაციის გასაზომი კიდევ ერთი ხერხი, რომელიც უფრო ზუსტია, ვიდრე ზემოთაღწერილი. დგება კითხვარი, რომელიც შეიცავს ყველა იმ ხერხის, იმ საშუალების ჩამონათვალს, რომლებიც სპორტსმენს ეხმარება (დაეხმარება) ბეჯითად ვარჯიშში, კარგად დაოსტატების მცდელობაში. კითხვარში ჩამონათვალის მარჯვენა მხარეს უნდა იყოს თავისუფალი სვეტი, რომელზეც მოთავსდება სპორტსმენის პასუხები. სპორტსმენთან მუშაობაში გამოყენებულ ღონისძიებათა ეფექტურობის გამომხატველი პასუხები შეიძლება იყოს ასეთი. ეხმარება: სუსტად, კარგად, ძალიან კარგად (იხ. ცხრ.2). ამ გზით მიღებული მასალის გაანალიზება გამოცდილ მწვრთნელს არ გაუჭირდება.

ფაქტორები, რომლებიც სპორტსმენის ინტენსიურ წვრთნაში ეხმარება
(ბ. კრეტით)

ცხრილი 2.

ტესტის კითხვები	ცოტას ეხმარება	ეხმარება	ძალიან ეხმარება
1. თავისი გუნდის წევრებთან შეჯიბრება	1 2 3	4 5 6	8 9
2. ტექნიკის ელემენტების შესრულების შესახებ ხშირი მითითება			
3. აქტიურად ვარჯიშობის შესაძლებლობა			
4. მოსალოდნელი ვარჯიშობის ხასიათის შესახებ ინფორმირება			
5. თავისთავთან გაჯიბრება (წინა ვარჯიშებისა და შეჯიბრების შედეგების გათვალისწინებით)			
6. კინოფილმები და სხვა თვალსაჩინო მასალა			
7. მითითება, მწვრთნელისა და თანაშემწეების სტიმულირება			
8. გუნდის წევრების მხარდაჭერა და შექება			
9. მწვრთნელის ყურადღება და მხარდაჭერა			
10.			

ერთი გრაფა (10) ღიად რჩება, რომელშიც სპორტსმენს თვითონ შეუძლია ჩაწეროს მისი აზრით გარკვეული ხელშემწყობი ფაქტორი და შეაფასოს ის.

სპორტსმენის მოტივაციის გაზომვის მეორე გზა, რომელსაც ჩვენ ზუსტი ვუწოდეთ, რთულია, მოითხოვს სპეციალურ ფსიქოლოგიურ განათლებას და ფსიქოდიაგნოსტიკური მუშაობის გამოცდილებას. ამიტომ ასეთი მუშაობა ფსიქოლოგმა უნდა ჩაატაროს. სპორტსმენის მოტივაციის საკმაოდ ზუსტად გაზომვა შეიძლება სხვადასხვა ფსიქოლოგიური ტესტების გამოყენებით. დღეისათვის საკმაო რაოდენობის ტესტებია შემუშავებული. იყენებენ, როგორც ცალკეულ ტესტებს (გააჩნია დასახულ ამოცანას), ისე მათ კომბინაციებს.

სპეციალისტები ადგენენ სპეციალურ კითხვარებს, რომლებიც

სათანადოდაა აპრობირებული. ისინი ავსებენ ტესტირებით მიღებულ მასალას.[1]

იქ, სადაც ამის შესაძლებლობა არსებობს (გუნდში თუ ფსიქოლოგი მუშაობს), სპორტსმენის მოტივაცია უნდა იზომებოდეს არა ერთხელ, არამედ ხშირად. გაზომვა წელიწადში ორჯერ მაინც უნდა ჩატარდეს. ზემოთ აღინიშნა, რომ სპორტსმენის მოტივაცია იცვლება როგორც თვისობრივად, ისე რაოდენობრივად (ინტენსივობის მიხედვით), ამიტომ ძალიან კარგია, როცა მწვრთნელი სისტემატურად ფლობს ინფორმაციას მისი აღსაზრდელის სპორტით დაინტერესების შესახებ.

მოტივაცია და განწყობა. მოტივი ცნობიერი ფენომენია, ადამიანმა იცის არა მხოლოდ ის, თუ რას უნდა მიაღწიოს განხორციელებული ქცევით (მიზანი), არამედ ისიც, და ეს უფრო მნიშვნელოვანია, თუ რა ღირებულება, რა წონა აქვს მისთვის ქცევის შედეგს (მოტივი). მოტივის მნიშვნელობას არაერთხელ შევეხეთ, მაგრამ ერთ გარემოებას არ შეიძლება ხაზი არ გაესვას. მოტივი როგორც ინტელექტუალური წარმონაქმნი, ადამიანს სამოქმედოდ ვერ აღძრავს. იმისათვის, რომ ადამიანმა რაიმე ქცევა განახორციელოს, საჭიროა მისი ფსიქოფიზიკური ძალების იმგვარად ორგანიზება, იმდაგვარად მომართვა, რომ ქცევის განხორციელება იყოს შესაძლებელი. ადამიანის ქცევის ასეთ მექანიზმს განწყობა წარმოადგენს.

იმისათვის, რომ სპორტსმენს წვრთნის პროცესში წამოჭრილი ობიექტური და სუბიექტური სიძნელეების დაძლევა შეეძლოს, ძლიერი განწყობა უნდა ჰქონდეს შემუშავებული, ნებისმიერი ქცევის განხილვისას ვნახეთ, რომ მისი მეორე პერიოდია გადაწყვეტილების აქტი ანუ მოტივის საფუძველზე შერჩეული ქცევის განხორციელებაზე შეჩერება. მაგრამ თავად ინტელექტუალურ აქტს ქცევის გამოწვევა არ შეუძლია. ის ადამიანს სამოქმედოდ ვერ აღძრავს. ამას გადაწყვეტილების აქტის საფუძველზე შემუშავებული განწყობა აკეთებს, მოტივი გააჩნია როგორც ნებისმიერ ქცევას, ისე განწყობასაც. აქ იკვეთება მათი მჭიდრო კავშირი.

მოტივის გარეშე სპორტულ ქცევას აზრი არა აქვს, რადგან ის აძლევს სპორტსმენს სამოქმედო გეზს. მაგრამ მას სამოქმედოდ ამ მოტივის საფუძველზე აღმოცენებული განწყობა აღძრავს. თუ მოტივი ძლიერია, მის საფუძველზე აღმოცენებული განწყობაც ძლიერი იქნება.

არის კიდევ ერთი გარემოება, რომელიც უადვილებს სპორტსმენს, შემორჩეს სპორტულ საქმიანობას და დაძლიოს ხელშემშლელი ბარიერები.

---

1. ქართველ ფსიქოლოგთაგან სპორტსმენის შესასწავლი აპრობირებული კითხვარი ეკუთვნის პროფ. ვლ. ნორაკიძეს.

თუ სპორტსმენი საკმაოდ ძლიერი განწყობის საფუძველზე მოახერხებს წვრთნის ადრეულ საფეხურზე წამოჭრილი სიძნელეების გადალახვას, მას უფიქსირდება შემუშავებული განწყობა. ის სულ უფრო და უფრო ადვილად ძლევს დაბრკოლებებს. დროთა განმავლობაში დგება მომენტი, როცა მას ვარჯიში მოთხოვნილებად გადაექცევა. ის მაშინაც ვარჯიშობს, როცა ამას ოფიციალურად არავინ თხოვს (მივლინებაში თუ დასასვენებლად ყოფნისას).

თავი XII

გულდაჯერებულობა

§ 1. გულდაჯერებულობის არსი

სპორტის ფსიქოლოგიაში ფაქტად ითვლება, რომ შეჯიბრებაში სპორტსმენთა წარმატებით გამოსვლის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს გულდაჯერებულობა ანუ თავისთავში დარწმუნებულობა წარმოადგენს. მას დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის დაოსტატების საქმისათვისაც. სპორტის სახეებში მაღალი ოსტატობის მისაღწევად საჭიროა ურთულესი და უზუსტესი ილეთებისა და მოქმედებების დაუფლება. ზოგიერთი მათგანის შესრულება საკმაოდ სახიფათოცაა. სპორტსმენებს სჭირდებათ უდიდესი ამტანობის, გამძლეობის გამომუშავება. აქაც დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის გულდაჯერებულობას, რწმენას იმისა, რომ ის შეძლებს იმის მიღწევას, რასაც მისგან მოითხოვენ. შეჯიბრების დროს თავის შესაძლებლობებში დაეჭვება დაბლა სწევს წარმატების შანსს. ამიტომ, შეიძლება ითქვას, რომ სპორტში გულდაჯერებულობა, თავის შესაძლებლობებში დარწმუნებულობა წარმატების უმნიშვნელოვანესი პირობაა.

გულდაჯერებულობა არ არის ისეთი ზედაპირული ფსიქიკური განცდა, როგორიცაა სიამოვნება ან უსიამოვნება. ის წარმოადგენს სპორტსმენის ფსიქოფიზიოლოგიური მომართვის, გარკვეულ მზაობაში ყოფნის მდგომარეობის განცდას. გულდაჯერებული ადამიანი განწყობილია მწვრთნელის დავალების შესასრულებლად ვარჯიშობისას, ხოლო გამარჯვების მისაღწევად შეჯიბრების დროს. რაც უფრო მტკიცეა ეს განწყობა, მით უფრო არ აშინებს მას დროებითი წარუმატებლობა და სულ იმის მოლოდინშია, რომ საცაა წარმატებაც იჩენს თავს. სანაპირო კალათბურთელს ზოგჯერ დასაწყისში არ გამოსდის კალათში ზუსტი ტყორცნები, მაგრამ მას მაშინაც, როცა ზედიზედ ორი ან სამი ტყორცნა ვერ ჩაადგო, არ ტოვებს რწმენა იმისა, რომ შემდგომი ტყორცნა წარმატებული იქნება და ეს ასეც ხდება ხოლმე. ასეთ კალათბურთელებს იტყვიან „ტყორცნები წაუვიდაო“. ამდენად, **გულდაჯერებულობა არის წვრთნის თუ შეჯიბრების დროს სპორტსმენის შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენის განწყობა (მზაობა).**

თავისი ბუნებით, ამის საპირისპიროა გულდაჯერებულობის უქონლობა, თავის შესაძლებლობებში დაურწმუნებლობა. ამ დროს, სპორტსმენს ღრღნის

ეჭვი იმის შესახებ, რომ შეიძლება ყველაფერი ისე არ გამოვიდეს როგორც საჭიროა, შეიძლება რაღაც მოქმედება ან მთლიანად გამოსვლა კარგად არ გამოუვიდეს. ასეთი სპორტსმენი პირველი მარცხის შემდეგ (ვერ ჩააგდო კალათში შორიდან ნატყორცნი ბურთი) იბნევა და შემდგომი მცდელობები კიდევ უფრო უარესი გამოსდის. ამის გამო, ის ხელს იღებს მართალია რისკიანი, მაგრამ თამაშის გადასარჩენად უაღრესად საჭირო მოქმედებების შესრულებისაგან. „როცა თქვენ ეჭვი გეპარებათ თქვენს შესაძლებლობებში მიაღწიოთ წარმატებას ან გაქვთ მოლოდინი, რომ რაღაც ისე არ მოხდება როგორც საჭიროა, თქვენ ამით იქმნით თვითგანხორციელებად წინასწარმეტყველებას. ეს კი ნიშნავს - იმის მოლოდინი, რომ რაღაც მოხდება, ქმნის იმის პირობებს, რომ ის მართლაც მოხდება“ (71, 190).

§ 2. გულდაჯერებულობის მნიშვნელობა სპორტულ ძცევაში.

დიდია გულდაჯერებულობის ღირებულება სპორტულ საქმიანობაში. სპორტსმენის წარმატებისათვის გულდაჯერებულობის მნიშვნელობიდან აღსანიშნავია შემდეგი:

1. გულდაჯერებულობა იცავს სპორტემენს ძლიერი სტრესისაგან. სწორედ შეჯიბრების დროს მოსალოდნელი ჩავარდნის შიში აღძრავს ძლიერ სტრესს, თანაც ხშირად გაცილებით ადრე, ვიდრე სპორტსმენი პაექრობაში ჩაებმებოდეს. გულდაჯერებული ადამიანი ამ მხრივ გაცილებით უფრო დამშვიდებულია და შეჯიბრების წინ სტრესი აღმოუცენდება იმ ზომით, რაც მისი ფსიქოფიზიკური ძალების საბრძოლო მდგომარეობაში მოსაყვანად საჭირო. გულდაჯერებული ადამიანი პაექრობის დაწყებამდე უსარგებლოდ არ ხარჯავს თავის ძალებს.

ადამიანს, რომელსაც თავის შესაძლებლობებისადმი რწმენის დეფიციტი გააჩნია, პაექრობამდე ადრე ეუფლება ძლიერი სტრესი, რომელიც კიდევ უფრო ძლიერდება უშუალოდ შეჯიბრების დაწყების წინ. ამიტომ, სპორტსმენი უსარგებლოდ ხარჯავს დიდ ენერგიას, რაც მას შეჯიბრების დროს აკლდება.

2. გულდაჯერებულობა ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრაციას საჭირო საგნებზე, პროცესებზე. ასეთ ადამიანს ხელეწიფება საჭირო საგნის, მოვლენის, პროცესის ობიექტივირება. ამიტომ მისი აზროვნება ეფექტურია, ოპერატიულად მუშაობს, რაც პაექრობის სწორად წარმართვაში ეხმარება. გულდაჯერებულობის უქონლობისას იმაზე ნერვიულობენ, შეძლებენ თუ არა კარგად გამოსვლას და როგორ შეაფასებენ მას სხვები. ცხადია, შესაძლო წარუმატებლობაზე შიში უარყოფითად მოქმედებს საჭირო მიმართულებით ყურადღების კონცენტრაციაზე.

3. გულდაჯერებულობა ეხმარება სპორტსმენს კრიტიკულ სიტუაციებში გამოიხმოს ორგანიზმის სარეზერვო ძალები და ზოგჯერ ისეთი შედეგი უჩვენოს, რასაც თავადაც არ მოელოდა. გულდაჯერებულობა წარუმატებლობის შიშის ანტიპოდია. თუ შეჯიბრების დროს მოწინააღმდეგეთა ძალები ობიექტურად თანაბარია, იმარჯვებს ის, ვინც უფრო გულდაჯერებულია.

4. გულდაჯერებულობა სპორტსმენს ეხმარება სულ უფრო და უფრო მაღალი, ძნელად მისაღწევი მიზნების დასახვაში და მის მისაღწევად ძლიერი ძალისხმევის განხორციელებაში. გულდაუჯერებელი ადამიანი ადვილად კმაყოფილდება მიღწეულით და იმის განცდით, რომ მეტის მიღწევა გაუჭირდება, ნაკლებად იღწვის უფრო ძნელად განსახორციელებელი მიზნების დასასახად.

5. გულდაჯერებული სპორტსმენი ოპტიმისტია და დადებით განწყობილებას უქმნის სპორტული კოლექტივის დანარჩენ წევრებს. ცუდად მოქმედებს გარეშეებზე, როცა სპორტსმენი დაღვრემილია, გულჩათხრობილია, კიდევ უარესი, თუ ის წუწუნებს შესაძლო წარუმატებლობაზე. გულდაჯერებული სპორტსმენი, პირიქით, ამხნევებს სხვებს, მისი ოპტიმიზმი სხვებსაც გადაედება.

6. სპორტში არის კიდევ ერთი საყურადღებო გარემოება, სადაც გულდაჯერებულობა დიდ როლს თამაშობს. მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენები ყოველთვის ერთნაირი მიზანდასახულობით როდი გამოდიან საასპარეზოდ. ერთნი პაექრობენ, რათა გაიმარჯვონ, მეორენი კი „პაექრობენ რათა არ დამარცხდნენ“. სპორტული პაექრობისადმი ამ ორ მიდგომას შორის არის სერიოზული განსხვავება. გულდაჯერებული სპორტსმენები განწყობილნი გამარჯვებისათვის, ადვილად მიდიან რისკზე, როცა ეს აუცილებელია და თავიდან ბოლომდე აკონტროლებენ თავიანთ მოქმედებას. ისინი იყენებენ ყველა მათ ხელთარსებულ საშუალებას გამარჯვების მისაღწევად.

ის სპორტსმენები კი, რომლებიც იმისთვის პაექრობენ, რომ არ დამარცხდნენ, ძალიან ფრთხილობენ, რისკზე არ მიდიან, როცა ის აუცილებელია წარმატების მისაღწევად. ისინი განწყობილნი არიან იმისათვის, რომ როგორმე ის მიღწევა გაიმეორონ, რაც ადრე ჰქონდათ ნაჩვენები, მაგრამ მეტზე პრეტენზიას არ აცხადებენ. საამისო განწყობა მათ არ გააჩნიათ. შეცვლაზე გამოსული გულდაჯერებული კალათბურთელი მაშინათვე ერთვება აქტიურ თამაშში, გაბედულად ტყორცნის ბურთს სხვადასხვა დისტანციიდან. ერთი, ორი უშედეგო ტყორცნის შემდეგ, წარმატებით ათავსებს რამდენიმე ბურთს კალათში. თავისთავში დაურწმუნებელი სულ იმის ცდაშია, შეცდომა არ დაუშვას, ამიტომ თავს იკავებს გუნდის წარმატებისათვის საჭირო სარისკო ქმედებისაგან.

§ 3. სპორტული საძმიანოგისადმი დამოკიდებულების ორი პოლუსი.

აღინიშნა, რომ გულდაჯერებულობა სპორტსმენის წარმატების მიღწევის მნიშვნელოვანი ფაქტორია. მაგრამ როგორც გამოკვლევები, ისე პრაქტიკული გამოცდილება ადასტურებენ, რომ არც გადაჭარბებული გულდაჯერებულობა უწევს სპორტსმენს კარგ სამსახურს. გადაჭარბებული გულდაჯერებულობა აჭარბებს სპორტსმენის შესაძლებლობებს და ხელს უშლის მათ სრულ გამოვლენას. საქმე ისაა, რომ გადაჭარბებულ გულდაჯერებულობას ორი სახის უარყოფითი შედეგი მოსდევს. ერთ შემთხვევაში, ხდება მოწინააღმდეგის ძალების შეუფასებლობა და ამიტომ დამარცხება გაცილებით სუსტ მოწინააღმდეგესთანაც არ არის გამორიცხული.

მეორე მხრივ, ჭარბი გულდაჯერებულობა ხელს უშლის სპორტსმენს პაექრობის დაწყების წინ შეიქმნას სრულ საბრძოლო მდგომარეობაში ყოფნის განწყობა. ის „რაკი მაინც გაიმარჯვებს, საჭიროდ არ თვლის განეწყოს სრულ საბრძოლო მზადყოფნაში. მას ხომ სჭირდება ოპტიმალური სტრესული მდგომარეობის შექმნა, აგრესიულობის დონე, შემეცნებითი აქტივაციის, განსაკუთრებით ყურადღების კონცენტრაცია და ტაქტიკური აზროვნების გააქტიურება, ან ნებისყოფის მობილიზება. როცა სპორტსმენი ამის გარეშე გადის საპაექროდ, გაცილებით ნაკლებ ძალისხმევას ავლენს, ვიდრე შეუძლია. მერე კი, როცა მიხვდება თავის შეცდომას, უკვე გვიანაა. ბოლომდე პაექრობის პროცესში არ ხერხდება იმ საბრძოლო განწყობის შემუშავება, რაც მას სჭირდებოდა.

გადაჭარბებული გულდაჯერებულობის საილუსტრაციოდ ამერიკელ სპორტის ფსიქოლოგებს მოაქვთ შემდეგი მაგალითი. 70-იან წლებში ცნობილმა ჩოგბურთელმა ბობი რიგსმა წააგო მატჩი ჩოგბურთელ ქალთან ბილი ჯინ კინგთან. ეს მოხდა მიუხედავად იმისა, რომ პირველი ობიექტურად უფრო ძლიერი იყო, ვიდრე მეორე. ყველა, ვინც ამ ჩოგბურთელებს იცნობდა, დარწმუნებული იყო ბობის გამარჯვებაში. მოხდა კი პირიქით.

ამ მატჩის შესახებ ბ. რიგსი წერს – დამარცხება „უმთავრესად გაპირობებული იყო ჩემი გადაჭარბებული გულდაჯერებულობით. მე ვადავაფასე ჩემი შესაძლებლობები და ვერ შევაფასე კრიტიკულ სიტუაციებში ბილი კინგის მოქმედების უნარი. რამდენადაც მე დარწმუნებული ვიყავი ჩემს გამარჯვებაში, საშუალება მივეცი მას გაეკონტროლებინა კორტი. მე შეშფოთება არ მიგრძნია მაშინაც კი, როცა პირველი სეტი წავაგე. მე 100%-ით ვიყავი დარწმუნებული, რომ გავიმარჯვებდი, მაგრამ შევცდი. მე ძალღონისგან ვიცლებოდი, ის კი

სრულ უფრო და ოფრო კარგად თამაშობდა. სამაგიეროდ, მე ვთამაშობდი სულ უფრო და უფრო ცუდად. შევეცადე ტემპის დაგდებას, მაგრამ მან ამის საშუალება არ მომცა“ (71, 192). სწორედ ამაში ჩანს კარგად სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების მნიშვნელობა.

გულდაჯერებულობის ოპტიმალური დონე. სპორტულ პაექრობებში ყველაზე ხელსაყრელია გულდაჯერებულობის ოპტიმალური დონე. სპორტის ფსიქოლოგიაში მიღებულია, რომ გულდაჯერებულობის დონესა და სპორტულ შედეგს შორის დამოკიდებულება მოგვაგონებს გადაბრუნებულ ლათინურ **u**-ს (ნახ.4.). როგორც ნახატიდან ჩანს, გულდაჯერებულობის ზრდასთან ერთად იზრდება სპორტული შედეგიც. მაგრამ ამას ადგილი აქვს გულდაჯერებულობის ოპტიმალურ დონეზე (ჭერამდე). ამის შემდეგ სპორტსმენის მიღწევა სწრაფად კლებულობს. მრუდზე დაკვირვება გვიჩვენებს, რომ გულდაჯერებულობის ოპტიმალური დონის მიღწევას მეტი ძალისხმევა სჭირდება, ხოლო ოპტიმალური დონის შემდეგ, შედეგის გაუარესება სწრაფად ხდება. ამ დროს, სპორტსმენს თავისი შესაძლებლობები უკვე ამოწურული აქვს.

სპორტში პრობლემებს თავისთავში დაურწმუნებლობა უფრო ქმნის, ვიდრე გადაჭარბებული გულდაჯერებულობა. პირველი უფრო ხშირია და უფრო ძნელად დასაძლევი, ვიდრე მეორე. მაგრამ მარცხი, რომელიც გადაჭარბებულ გულდაჯერებულობას მოსდევს უფროა გულდასაწყვეტი, სპორტსმენს შეეძლო გამარჯვებისათვის მიეღწია და დამარცხდა, საქმისადმი არასერიოზული დამოკიდებულების გამო.

გადაჭარბებული გულდაჯერებულობა მარტო ცალკეული სპორტსმენების სენი როდია. ის გუნდსაც ემართება. ამის შედეგია ის, რომ ზოგჯერ ყველა კომპონენტში ძლიერი გუნდი მარცხდება უფრო სუსტთან.

ფსიქოლოგები ანსხვავებენ ნამდვილ და მოჩვენებით გულდაჯერებულობას. ნამდვილია, როცა სპორტსმენი შინაგანად არის დარწმუნებული აუცილებელ გამარჯვებაში და ზოგჯერ შესაძლო მარცხის შესახებ გაფრთხილებაც საქმეს არ შველის.

მაგრამ არის შემთხვევები, როცა მოჩვენებითი გულდაჯერებულობით სპორტსმენი მალავს თავის შესაძლებლობისადმი ეჭვებს და ისე აჩვენებს თავს, თითქოს ღრმად არის დარწმუნებული გამარჯვებაში. ეს უმთავრესად ხდება მაშინ, როცა ასეთი ნიღაბის გარეშე სერიოზულ შეჯიბრებაში ვერ მოხვდებიან. ამაში გარკვეულ როლს თვითონ მწვრთნელები თამაშობენ. მათი უმრავლესობა ცდილობს გაამხნევოს სპორტსმენები და მათ შეუქმნას გულდაჯერებულობის განცდა. ამ დროს სხვანაირად მოქცევა სპორტსმენს შეჯიბრების გარეშე დატოვებს. ამიტომ ის ცდილობს, ვითომ გულდაჯერებულობა გამოამჟღავნოს.

§ 3. ფიქსირებული განწყობა და გულდაჯერებულობა

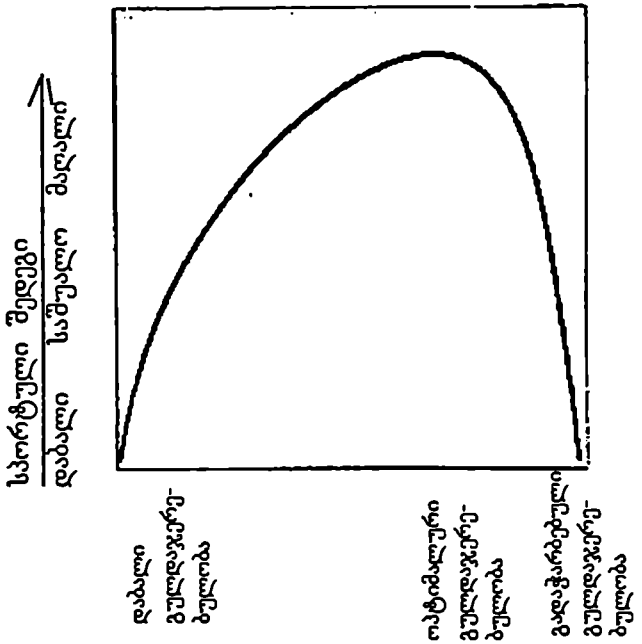
უკვე აღინიშნა, რომ გულდაჯერებულობის თუ თავის შესაძლებლობებში დაურწმუნებლობის ფსიქოლოგიური მექანიზმი განწყობაა.[1] საკუთარი მოქმედებების თუ მოწოდებული ინფორმაციის საფუძველზე სპორტსმენს უმუშავდება განწყობა, რომ კონკრეტულ შეჯიბრებაში მას აქვს გამარჯვების შანსი. ეს განწყობა განიცდის გაფიქსირებას და არ ტოვებს სპორტსმენს მოცემული შეჯიბრების პროცესში. ასეთ განწყობას, რომელიც სპორტსმენში გამარჯვების რწმენას ბადებს, შეიძლება დადებითი განწყობა ვუწოდოთ. ანალოგიური, ოღონდ საპირისპირო ნიშნის განწყობა უმუშავდება იმ სპორტსმენსაც, რომელიც დაეჭვებულია თავის შესაძლებლობებში, მასაც წვრთნის პროცესში ნაჩვენები შედეგის, ადრე განცდილი მარცხის, ძლიერი შემადგენლობის და რიგი სხვა ინფორმაციის საფუძველზე უმუშავდება უარყოფითი განწყობა თავის შესაძლებლობების მიმართ.

დადებითი და უარყოფითი განწყობების ანარეკლია სპორტსმენთა ცნობიერი ფენომენები: გულდაჯერებულობა და გულდაუჯერებლობა, ცნობილია, რომ თუ ჰიპნოტიზიორმა სცადა ისეთი ადამიანის გადაყვანა ჰიპნოზურ ძილში, რომელმაც მისი ოსტატობის შესახებ არაფერი იცის, გაცილებით მეტი ძალისხმევა დასჭირდება, ვიდრე იმ პაციენტის დასაძინებლად, რომელმაც იცის, რომ ის კარგი ჰიპნოტიზიორია. ეს იმიტომ ხდება, რომ მეორე პაციენტს აქვს გაფიქსირებული განწყობა იმისა, რომ ჰიპნოტიზიორი მას ადვილად დააძინებს.

გულდაჯერებულობის საფუძვლად განწყობის აღიარება დიდად სასარგებლოა სპორტის ფსიქოლოგიისათვის. სპორტსმენს შეჯიბრების სიტუაციისა და თავისი შესაძლებლობების ობიექტივირების საფუძველზე, ერთ შემთხვევაში, დადებითი განწყობა უმუშავდება და გამარჯვების რწმენით ივსება, მეორეში კი შეიძლება უარყოფითი განწყობა შეექმნას და მარცხიც მოუვიდეს. ნ. ნელსონის ერთ გამოკვლევაში ნაჩვენები იქნა თუ რა დიდ გავლენას ახდენს სპორტსმენის შედეგზე წინასწარ შემუშავებული განწყობა. 12 მოკრივეს უთხრეს, რომ ისინი შეხვდებიან მათზე გაცილებით ძლიერ სპორტსმენებს. სინამდვილეში ობიექტურად, ისინი მათზე სუსტები იყვნენ. შეჯიბრებისას იმ 12 „სუსტიდან" ათმა გაიმარჯვა. ე.ი. წინასწარ შემუშავებული განწყობის საფუძველზე უფრო სუსტმა მოკრივეებმა მათზე ძლიერებს აჯობეს.

---

1. ამერიკულ ფსიქოლოგიაში ამ ფენომენის აღსანიშნავად შემოვიდა ტერმინი, ექსპექტაცია (ინგ. **expectation** - მოლოდინი, იმედი, ალბათობა). ისინი სპორტსმენის განწყობის განცდისეულ ფენომენს აღწერენ. მაგრამ მის მექანიზმს განწყობას არ ეძებენ.



ნახ.4.

გადამწყვეტი როლი სუსტების მიერ ძლიერების დამარცხებაში ითამაშა იმან, რომ ძლიერებს ყალბი ინფორმაციის საფუძველზე შეუმუშავდათ განწყობა იმისა, რომ უფრო ძლიერებთან უსათუოდ დამარცხდებოდნენ. ამან კი დააკარგვინა რწმენა საკუთარი ძალებისადმი.

სხვა გამოკვლევაში ძალოსანთა ორ ჯგუფს ავალებდნენ ორჯერ ზედიზედ აეწიათ გარკვეული სიმძიმე. პირველ ჯგუფს ჯერ ააწევინეს 52 კგ., ხოლო მეორედ 60 კგ. ინსტრუქციის მიხედვით შტანგისტი მეორედაც პირველი მცდელობის ტოლ სიმძიმეს სწევდა. მეორე ჯგუფმა ეს პროცედურა საპირისპირო მიმართულებით ჩაატარა (ჯერ 60 კგ., მორედ 52 კგ.). მძლეოსანთა მესამე ჯგუფი ორჯერ სწევდა სიმძიმეს, რომელთა წონით განსხვავებულობათა შესახებ არაფერი იცოდნენ.

აღმოჩნდა, რომ სპორტსმენები სიმძიმეს თავისუფლად ერეოდნენ მაშინ, როცა ჯერ მსუბუქი სიმძიმე ჰქონდათ აწეული და მერე მძიმე. ე.ი. მაშინ, როცა ჰქონდათ ნაღდი წარმატების იმედი („მათ ის ერთხელ ხომ აწეული ჰქონდათ“).

მკვლევარებმა გამოკითხეს 1976 წელს ამერიკის ტანმოვარჯიშე ვაჟთა გუნდის წევრები იმის შესახებ, თუ რამდენად იყვნენ ისინი დარწმუნებულნი წარმატებაში. გამოირკვა, რომ 12 ფინალისტიდან ცუდად

სწორედ თავისთავში დაურწმუნებლები გამოვიდნენ. ამდენად, უდაოა ის გარემოება, რომ შეჯიბრებაში სპორტსმენის წარმატების ფსიქოლოგიურ პირობას მისი განწყობა წარმოადგენს. გამარჯვებისადმი დადებითი განწყობა ხელს უწყობს სპორტსმენის მთელი ფსიქოფიზიკური ძალების მობილიზებას, საქმეში ორგანიზმის სარეზერვო ძალების ჩართვას. ამის შედეგად სპორტსმენი შეჯიბრში მისთვის დასაშვებ საუკეთესო შედეგს უჩვენებს. დადებითი განწყობა სპორტსმენს იმას ვერ გააკეთებინებს, რაც მას ობიექტურად არ შეუძლია. მაგრამ შესაძლებლობას აძლევს მაქსიმალურად გამოავლინოს ის, რაც მას გააჩნია. ის შეუპოვრად იბრძვის მაშინაც, როცა მასზე ძლიერს ეპაექრება. ისეთი შემთხვევებიც გვხვდება, როცა მაყურებელი მის გუნდს ტაშით აცილებს მოედნიდან, თუმცა ის დამარცხდა მასზე გაცილებით ძლიერთან შეხვედრაში. ტაში კი იმიტომ დაუკრეს, რომ გუნდმა ლამაზად და კარგად ითამაშა, გააკეთა იმის მაქსიმუმი, რაც შეეძლო.

საპირისპირო საქმეს აკეთებს უარყოფითი განწყობა. ის ბორკავს სპორტსმენს, რის გამოც, იმასაც ვერ უჩვენებს, რა შედეგიც მას ადრე ჰქონია.

§ 4. გულდაჯერებულობის ფორმირება

გულდაჯერებულობა არ არის უცვლელი ფენომენი, მაშინ ის პიროვნული თვისება იქნებოდა. სიტუაციებისდამიხედვით, სპორტსმენს გამარჯვებისადმი ხან დადებითი განწყობა შეიძლება ჰქონდეს, ხანაც უარყოფითი. შესატყვისად ის ან გულდაჯერებულია ან გულგატეხილი. მიუხედავად ამისა, დღეს უდაოდ თვლიან იმას, რომ შესაძლებელია სპორტსმენის გულდაჯერებულობის განვითარება. ამისათვის საჭიროა მისი ფსიქოლოგიური მომზადება. ასეთი მომზადების არსი ისაა, რომ მას ადვილად არ დაეუფლოს გულგატეხილობა, რომ შეეძლოს თავგანწირვით იბრძოლოს თითქოსდა გამოუვალ სიტუაციებში. რ. უინბერგს და დ. გოულდს მოაქვთ ცნობილი ჩოგბურთელის ჯიმი კონორსის მაგალითი. მისი სპორტული კარიერის დასაწყისში, დედა განაწყობდა მას ეთამაშა ყოველთვის მოგებაზე. კონორსი აღნიშნავდა, რომ მან ყველაფერს მიაღწია თავისი დედისა და ბებიის წყალობით. „მათი მხარდაჭერა იმდენად ძლიერი იყო, რომ არ მაძლევდნენ უფლებას დამეკარგა თავისთავისადმი რწმენა. ისინი სულ მარწმუნებდნენ, მე ერთ მანერაზე მეთამაშა და მიმტკიცებდნენ, რომ ბოლოს და ბოლოს ეს ნაყოფს გამოიღებდა. მე კი მათ დევუჯერე“ (71, 198). რაკი გულდაჯერებულობის გამომუშავება შესაძლებელია, ამ საქმით დაინტერესებულნი უნდა იცნობდნენ იმ ფაქტორებს, რომლებიც ამ უნარის გამომუშავებას უწყობენ ხელს. ესენია:

სპორტული მიღწევები. ამ ფაქტორის გავლენა გულდაჯერებულობაზე გასაგებია. სპორტული წარმატებები კიდევ უფრო აფიქსირებენ, უფრო ამტკიცებენ თავისი შესაძლებლობებისადმი დადებით განწყობას, რომლის ანარეკლია თავის შესაძლებლობებში მაღალი რწმენა. მაინც რა შეიძლება ჩავთვალოთ სპორტულ წარმატებად? პირველ რიგში, ესაა მოგებათა სერია. რაც უფრო მეტ მოგებას აღწევს სპორტსმენი, მით სულ უფრო მეტად გულდაჯერებული ხდება. გარდა ამისა, ის შეჯიბრებებში მონაწილეობის სულ უფრო და უფრო მეტ გამოცდილებას იღებს. ეს კი ბრძოლის სწორი ტაქტიკის შემუშავებაშიც ეხმარება და გულდაჯერებულობასაც უვითარებს.

ყველაზე მნიშვნელოვანია პაექრობის კრიტიკულ სიტუაციაში თავის სასარგებლოდ გარდატეხის შეტანის უნარის გამომუშავება. ამიტომაც მწვრთნელებმა შეჯიბრებაში სპორტსმენის გამოსვლის გაანალიზებისას სწორედ ასეთ მომენტებს უნდა გაუსვან ხაზი და შემდგომშიც წვრთნისა თუ შეჯიბრების დროს უნდა შეაქონ და წაახალისონ ის სპორტსმენები, რომლებიც თითქოს გამოუვალ სიტუაციებში გამოსავალს პოულობენ.

უფრო რთულ ვითარებასთან გვაქვს საქმე გუნდური თამაშების დროს. აქ მრავალ მოთამაშეს უნდა შეექმნას გულდაჯერებულობის რწმენა. ეს ადვილი მისაღწევი არ არის. თუ გუნდმა რამდენიმე თამაში ზედიზედ წააგო, მოგება რომელიც ამას მოჰყვა შეიძლება გარდატეხის მომენტი გახდეს გუნდისათვის. ეს შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როცა გუნდის თითქმის ყველა წევრს დაეუფლება გულდაჯერებულობა. მაგრამ ხდება კი ისეც, რომ ფეხბურთელთა გუნდის 6-7 მოთამაშეს რწმენა გაუჩნდა მომავალშიც წარმატებითი გამოსვლისა. მაგრამ თუ დანარჩენ 4-5 მოთამაშეს ეს რწმენა ჯერ კიდევ არ გააჩნია, წარმატებაზე ფიქრი, ალბათ, ნაადრევი იქნება. ამიტომ, ასეთ შემთხვევაში, ძალიან ღირებულია ფსიქოლოგის ჩარევა, რომელიც სპორტსმენებზე დადებითი ზემოქმედების მეთოდებს ფლობს.

2. **შეჯიბრებაში გამოსვლის სწორი ტაქტიკის შემუშავება.** ტაქტიკა შეჯიბრებაში სპორტსმენის გამოსვლის სქემაა. სპორტსმენს თუ ზედიზედ გაუმართლა ტაქტიკურმა ჩანაფიქრმა, ის შემდგომი შეჯიბრების დროსაც საკმაოდ გულდაჯერებული ხდება. ამას თავისი საფუძველიც აქვს. თუ მწვრთნელის დახმარებით სპორტსმენმა რამდენიმეჯერ გამოსვლის სწორი ტაქტიკა შეადგინა, ცხადია, ის ამ საქმეში ერკვევა და რწმენით უყურებს მომავალი შეჯიბრების ტაქტიკასაც, მას ექმნება მტკიცე განწყობა იმისა, რომ წინამდებარე შეჯიბრებასაც მომზადებული ხვდება.

კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლა. ტაქტიკური ჩანაფიქრის განხორციელების გზა ყოველთვის როდია ია-ვარდით მოფენილი. უშუალოდ

შეჯიბრების პროცესში ზოგჯერ იქმნება კრიტიკული სიტუაციები, რომელთა გათვალისწინება წინასწარ როდია შესაძლებელი. ამ დროს, სპორტსმენი ან გუნდი თითქოსდა გარდუვალი მარცხის წინაშე აღმოჩნდება. მაგრამ არის შემთხვევები, როცა დამარცხების საშიშროების წინაშე მდგომნი მაინც პოულობენ ამ თითქმის გამოუვალი სიტუაციიდან გამოსავალს. თუ ეს მოხდა, სპორტსმენის თუ გუნდის გულდაჯერებულობის დონე ისე მაღლდება, რომ ძნელი ხდება შემდგომში მისი შეჩერება.

კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლის კლასიკური მაგალითია 1939 წელს ფეხბურთში სსრკ-ს ჩემპიონატში თბილისის დინამოს ფანტასტიკური გამარჯვება მოსკოვის ერთ-ერთ ძლიერ გუნდთან ცდკა-სთან. პირველი ტაიმი დინამოელებმა პირწმინდად წააგეს 1:4-ზე. მაყურებელი იმდენად იყო აღშფოთებული, რომ სტვენით გააცილა გასახდელისაკენ მიმავალი დინამოელები. ზოგმა დატოვა კიდეც სტადიონი. ყველაზე დიდი როლი თბილისელთა მიერ ძალთა მობილიზაციაში ითამაშა მწვრთნელმა. მას შეეძლო გაელანძღა მოთამაშეები, ეყვირა მათთვის და ა.შ. ის კი სულ სხვანაირად მოიქცა. წლების შემდეგ ბ. პაიჭაძე ასე იხსენებს შექმნილ სიტუაციას. „გასახდელში რომ ჩავედით, მკვდრებივით ვიყავით, დანა პირს არ გვიხსნიდა. გაოცებულები დავრჩით, როცა დავინახეთ ჩვენი მწვრთნელი მიხეილ პავლეს ძე ბუტუსოვი, რომელიც გაღიმებული შემოვიდა გასახდელში — ცხვირები ნუ ჩამოგიშვიათ ჯერ კიდევ არაფერი არაა დაკარგული — მოგვმართა მან, შემდეგ მომიბრუნდა მე: - აბა ბორის, დავიწყოთ? ვუჩვენოთ ჩვენი გამოგონება? — ბუტუსოვს მხედველობაში ჰქონდა ის ტაქტიკური სიახლე, რომელსაც ჩვენ ვამუშავებდით საწვრთნელ ვარჯიშებზე და რომლის პირველად გამოყენებას ვაპირებდით მომდევნო თამაშში ლენინგრადის „დინამოსთან“. ეს გახლდათ ე.წ. „ორგანიზებული არეულობის“ ტაქტიკა, რომლის დროს ჩვენი წინა ხაზის სამი ფორვარდი — გ. ჯეჯელავა, ა. ხარბელია და მე განუწყვეტლივ ვიცვლიდით ადგილებს, რასაც დაბნეულობა უნდა შეეტანა მეტოქეთა რიგებში, მწვრთნელის სიტყვებმა თითქოს ფრთები შეგვასხაო“ (10, 40).

მოხდა სასწაული. დინამოელებმა მძაფრი იერიში მიიტანეს მოწინააღმდეგის კარზე. ფორვარდებმა ადგილების განუწყვეტელი შეცვლით, დააბნიეს მოწინააღმდეგის დაცვა და მეორე ტაიმში 4 მშრალი ბურთი გაიტანეს, დინამომ მატჩი მოიგო 5:4-ით.

ჩვენ ეს მაგალითი მოვიტანეთ იმის საილუსტრაციოდ, თუ რა გავლენას ახდენს კრიტიკული სიტუაციიდან წარმატებით გამოსვლა სპორტსმენის თუ გუნდის გულდაჯერებულობაზე. რა გავლენა მოახდინა ამ წარმოუდგენელმა მოგებამ თბილისის დინამოს გულდაჯერებულობაზე? ამის შემდეგ თბილისელთა შეჩერება შეუძლებელი იყო. მათ ადვილად მოიგეს დარჩენილი ორი მატჩი და მეორე საპატიო ადგილზე გავიდნენ.

ეს რომ მომხდარიყო 7-8 თამაშის წინ დინამო, ალბათ, თავისუფლად გავიდოდა პირველ ადგილზე. გულდაჯერებულობა წარმატების საწინდარია, წარმატება კი გულდაჯერებულობის განმტკიცებას უწყობს ხელს.

ენერგიული მოქმედებები. ადამიანის მოქმედება და მისი წარმოდგენები, აზრები მჭიდროდაა ერთმანეთთან დაკავშირებული. ამიტომ რამდენადაც გულდაჯერებულად მოქმედებს ადამიანი. იმდენად თავისთავში დარწმუნებულად გრძნობს თავს, გულდაჯერებულ, ენერგიულ მოქმედებას სპორტში ორნაირი მნიშვნელობა აქვს. ჯერ ერთი, ის ამაღლებს სულიერ მდგომარეობას, აძლიერებს მის რწმენას გამარჯვებისადმი. მეორეა, მოწინააღმდეგე მისი მოქმედების მიხედვით, მსჯელობს მის სულიერ მდგომარეობაზე (აღმაფრენის მდგომარეობაშია თუ დაეჭვებულია თავის შესაძლებლობებში). ამიტომ, როცა მოწინააღმდეგე ხედავს სპორტსმენის ენერგიულ მოქმედებას, ამით ის ასკვნის მის გულდაჯერებულობაზე და უჭირდება განცდა, რომ მისი დამარცხება ძნელი იქნება. ერთის გულდაჯერებული მოქმედება მეორეზე (მოწინააღმდეგეზე) დამთრგუნველად მოქმედებს.

მტკიცე გადაწყვეტილებები. გულდაჯერებულობა უკავშირდება იმის შეგრძნებას, რომ სპორტსმენს შეუძლია ეს გააკეთოს, დაძლიოს წინააღმდეგობა, მოუგოს მოწინააღმდეგეს. სწორია გოლფის ერთ-ერთი მოთამაშის ნათქვამი „თუ მე ვფიქრობ, რომ შემიძლია გავიმარჯვო, ძნელია ჩემი წინააღმდეგობის გატეხვა“. იმისთვის, რომ ადამიანმა თავისი პოტენციური შესაძლებლობები რაშეში გამოიყენოს, საჭიროა ფლობდეს აზრს, წარმოდგენას იმის შესახებ, რომ მას ეს შეუძლია.

სპორტსმენისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია ისეთი აზრებისაგან განთავისუფლება, როგორიცაა: „მე ამას ვერ გავაკეთებ“, „ასეთი ოსტატობის მიღწევა ჩემს შესაძლებლობებს აღემატება“. კალათბურთელმა, როცა ის საკვარიმო ტყორცნისთვის ემზადება, არავითარ შემთხვევაში არ უნდა გაივლოს აზრი იმის შესახებ, რომ შეიძლება ორივე ტყორცნა ვერ ჩაგდოს კალათში. ასეთი უარყოფითი აზრები ყოველთვის აძლიერებენ ყოყმანს, თავისთავში დაურწმუნებლობას. უარყოფითი აზრები უნდა შეიცვალოს დადებითი წარმოდგენებითა და აზრებით, რომლებიც მტკიცე გადაწყვეტილების დაედება საფუძვლად. ასეთებია: „მე ამას უსათუოდ გავაკეთებ“, „ორივე ბურთს უსათუოდ მოვათავსებ კალათში“ და ა.შ. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ რაკი სპორტსმენმა ასე გაიფიქრა, ყოველთვის ასე მოხდება, მაგრამ ის წარმატებული მოქმედების ერთადერთი ფაქტორია.

იდეომოტორული წარმოდგენები. ადრეც აღინიშნა, რომ სპორტულ საქმიანობაში, განსაკუთრებით რთული ვარჯიშების დაუფლებაში, დიდი მნიშვნელობა აქვს იდეომოტორულ წარმოდგენებს. თუ სპორტსმენი ნათლად წარმოიდგენს, როგორ ძლევს ვარჯიშის დროს აღმოცენებულ სიძნელეს, რომელსაც აქამდე ჯერ ვერ ახერხებდა, ის მალე წარმატებასაც მიაღწევს. იგივე ხდება შეჯიბრების დროსაც. სტაიერმა ან გრძელ დისტანციაზე მორბენალმა მოთხილამურემ, თუ საშიში კონკურენტი წინ გაიჭრა, უნდა წარმოიდგინოს, თუ მოძრაობაში როგორ უსწრებს მას. თავდამსხმელმა უნდა წარმოიდგინოს თუ როგორ

დაჭრის ბურთით, როგორ ჩამოიცილა მისთვის სპეციალურად მიჩენილი დამცველი და როგორ დაარტყა კარში ზუსტად. სპორტსმენები, რომლებიც ხშირად ვარჯიშობენ იდეომოტორული წარმოდგენების გამოყენებაში, ადვილად ოსტატდებიან და საჭიროებისას ადვილად ახერხებენ მათ გამოწვევას,

სპორტსმენის მომზადების დონე. აქ რამდენიმე ფაქტორი იგულისხმება. ესენია: სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება. თუ სპორტსმენი გრძნობს, რომ ის კარგ ფიზიკურ ფორმაშია, კარგადაა დაუფლებული სპორტულ ჩვევებს (ტექნიკას), დარწმუნებულია შეჯიბრებაში გასვლის ტაქტიკური ჩანაფიქრის სისწორეში, მაშინ მას უმუშავდება გამარჯვებისადმი დადებითი განწყობა, რაც გულდაჯერებულობაში აისახება. ეს არ ნიშნავს, რომ ამის გამო სპორტსმენი უსათუოდ ყველას მოუგებს. გულდაჯერებულობა იმის საწინარია, რომ სპორტსმენს შეუძლია იმის მაქსიმალურად გამოვლენა, რისი შესაძლებლობაც მას აქვს.

დაბოლოს, არ შეიძლება არ აღინიშნოს, რომ გულდაჯერებულობა სჭირდებათ არა მხოლოდ სპორტსმენებს, რომლებიც უშუალოდ მონაწილეობენ პაექრობაში, არამედ მსაჯებსაც. არბიტრებს არც ისე იშვიათად უწევთ საპასუხისმგებლო შეჯიბრებების მსაჯობა, სადაც მსაჯობაც ძნელია (პროფესიული თვალსაზრისით) და სიტუაციაც უაღრესად დაძაბულია. ჩოგბურთის მატჩის მსაჯობისას, მსაჯს ზოგჯერ უჭირს ზუსტად განსაზღვროს ბურთის დაცემის ადგილი. კიდევ უფრო მეტი გაუგებრობა იჩენს თავს ფეხბურთის მატჩის მსაჯობისას (ბურთის მიერ ხაზის გადაკვეთა, მოთამაშის ხელზე შეხება, თამაშგარე მდგომარეობაში ყოფნა, უხეშობის ზუსტად დაფიქსირება). მსაჯის მდგომარეობას კიდევ უფრო ართულებს თამაშის მნიშვნელობასთან დაკავშირებული დაძაბულობა. ასე ხდება, როცა ქვეყნის ორი პოპულარული გუნდი ხვდება ერთმანეთს ან საერთაშორისო დონის შეჯიბრება ტარდება. ამიტომ, სპეციალისტები სამართლიანად აღნიშნავენ, რომ ასეთი შეხვედრების მსაჯობა მოითხოვს არა მხოლოდ მაღალ კვალიფიკაციას, არამედ არბიტრის მტკიცე გადაწყვეტილებებსაც. მსაჯის გულდაჯერებულობა რამდენადმე აშშვიდებს როგორც მოთამაშეებს, ისე აღელვებულ მაყურებელს.

§ 6. გულდაჯერებულობის დონის განსაზღვრა.

გულდაჯერებულობა სპორტსმენის წარმატების ერთ-ერთი პირობაა. მაგრამ, როგორც ვნახეთ. არც წრეგადასული გულდაჯერებულობაა სასარგებლო. ამიტომ საქმეს არ აწყენს, თუ სპორტსმენი თვითონ დაადგენს — რამდენად ფლობს ამ უნარს. ამის საორიენტაციოდ დადგენის საშუალებას იძლევა ქვემოთ წარმოდგენილი კითხვარი. მოწადინებულ სპორტსმენს თვითონ, სხვის დაუხმარებლად, შეუძლია დაადგინოს საკუთარი გულდაჯერებულობის დონე (ცხრ. 3.).

ამისათვის, ის ყურადღებით უნდა გაეცნოს ათივე კითხვას და უპასუხოს მათზე გულახდილად და რაც შეიძლება, ზუსტად.

ანკეტის ყოველ კითხვას სამი შესაძლო პასუხი გააჩნია (იხ. 1, 2 და 3 სვეტები). პასუხები გაიცემა რიცხვებში ისე, რომ სამივე გრაფაში ჩაწერილ რიცხვთა ჯამი 100-ს არ უნდა აღემატებოდეს. რიცხვი ასი შეიძლება მხოლოდ ერთ კითხვას მიეწეროს, მაშინ დანარჩენები მიიღებენ ნულოვან შეფასებას. თქვენი გულდაჯერებულობის დონის დასადგენად — შეაჯამეთ ყოველი სვეტის რიცხობრივი მონაცემები და გაყავით ათზე. შეადარეთ ერთმანეთს სამივე გრაფის ჯამური მაჩვენებელი. უფრო დიდი, — თქვენი გულდაჯერებულობის გამომხატველია.

გულდაჯერებულობის დონის დასადგენი კითხვარი

ცხრილი 3.

კითხვები	გულდაჯერებულობა %-ში		
	არასაკმარისი	საკმარისი	გადაჭარბებული
1. ვარჯიშობის ან სპორტის თქვენი სახისათვის დამახასიათებელი ელემენტების შესრულება.	20	80	0
2. შეჯიბრების დროს სარისკო გადაწყვეტილებების მიღება.	25	75	10
3. ყურადღების გაფანტულობა.	30	60	10
4. ზეწოლის ქვეშ მოქმედების შესაძლებლობა.	10	80	10
5. წარმატებული სტრატეგიის გამოყენება.	10	90	0
6. წარმატებისათვის საჭირო აუცილებელი ძალისხმევის გამოყენება.	0	90	10
7. შეჯიბრების დროს ემოციების გაკონტროლება	20	80	0
8. ოპტიმალური ფიზიკური მზადყოფნის მდგომარეობა	10	80	10
9. მწვრთნელთან წარმატებული თანამშრომლობა	0	100	0
10. მარცხის შემდეგ „გონს მოსვლა“.	20	70	10
ჯამი	145	805	60

ცხრილში:

1. არასაკმარისი მცდელობის მაჩვენებელია 14,5
2. საკმარისი მცდელობისა 80,5
3. გადაჭარბებულისა 6

თავი XIII

სოციალური ჯგუფის ფსიქოლოგია

§ 1. პიროვნების ცნება

სპორტში ადამიანი საქმიანობს როგორც პიროვნება, რომელსაც გააჩნია საქმიანობის მიზნები, მოტივები. საჭიროების შემთხვევაში ის იყენებს მის განკარგულებაში არსებულ შემეცნებით პროცესებს, ნებისყოფას, აღმოუცენდება გრძნობები და ემოციები. ამ ნიშნების მიხედვით, ადამიანები კიდეც ჰგვანან ერთმანეთს და კიდეც განსხვავდებიან. როგორც ხეზე ვერ ნახავს კაცი ორ აბსოლუტურად ერთნაირ ფოთოლს, ისე არ არსებობს ორი ადამიანი, რომელთაც ზემოთჩამოთვლილი ფსიქიკური მახასიათებლები ზუსტად ერთნაირი ჰქონდეთ. ადამიანს სხვებთან ურთიერთობის პროცესში უყალიბდება საერთოდ ადამიანისათვის დამახასიათებელი პიროვნული თვისებები, მაგრამ მათთან ერთად გააჩნია ინდივიდუალური, მხოლოდ მისთვის ჩვეული ფსიქიკური თავისებურებებიც. ამრიგად, პიროვნება ყალიბდება როგორც ზოგადადამიანური, ისე კერძო, ინდივიდუალურ ფსიქიკურ თვისებათა ერთიანობა. ამიტომ ამბობენ, რომ ყოველი პიროვნება უნიკალურია, განუმეორებელია.

პიროვნება არის დაბადებიდან ზრდის დამთავდებამდე ფორმირებული ფსიქიკური წარმონაქმნი, რომელიც განაპირობებს ადამიანის ქცევას, მისი საქმიანობის ხასიათს. პიროვნება ადამიანის ფსიქიკური წყობის ბირთვია, რომელიც შეიცავს მოთხოვნილებათა სფეროს, ხასიათის თავისებურებებს, ტემპერამენტის ტიპს, ნიჭიერებას. ის განსაზღვრავს იმას, თუ რაში და როგორ გამოიყენებს ადამიანი საკუთარ ფსიქიკურ შესაძლებლობებს.

ადამიანი მარტოდ საქმიანობის დროსაც ავლენს მის პიროვნულ თვისებებს (იკმაყოფილებს მოთხოვნილებას, აზროვნებს, ამყარებს ხასიათის ისეთ თვისებებს, როგორიცაა: პუნქტუალობა, აკურატულობა, დაწყებული საქმის ბოლომდე მიყვანა და ა.შ.). მაგრამ ის თავის პიროვნულ თვისებებს ყველაზე სრულად სოციალურ ქცევაში ავლენს. ბავშვობიდან ადამიანის პიროვნება გარეშეებთან, სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესში ყალიბდება და ამდენად ის თავიდანვე სოციალური წარმონაქმნი ხდება.

ადამიანს აქტივობის ორი ასპექტი გააჩნია, ერთ შემთხვევაში ის მოქმედებს, როგორც ინდივიდი, საქმიანობს დამოუკიდებლად. მაგალითად, ვარჯიშობს, ცურავს, ტელევიზორს უყურებს, ვენახს რწყავს. ამ დროს ის მოქმედებს დამოუკიდებლად და არ ევალება სხვების აზრს, შეხედულებას გაუწიოს ანგარიში. ამიტომ ის ქცევის სუბიექტია და ისე იქცევა, როგორც სურს.

მაგრამ ადამიანები ძალიან ხშირად მოქმედებენ სხვა ადამიანებთან ერთად. ასეთ დროს ისინი მარტო თავისთავს არ ეკუთვნიან. მათ თანამოაზრეთა, თანაჯგუფელთა ინტერესებსაც უნდა გაუწიონ ანგარიში. კიდევ მეტი, ხშირ შემთხვევაში, ცალკე ინდივიდი ვერც ახერხებს მარტოდ საქმიანობას. მან სხვებთან, თანამზრახველებთან ერთად უნდა იმოქმედოს, რათა მოთხოვნილების დაკმაყოფილება შეძლოს.

§ 2. სოციალური ჯგუფის ცნება.

ადამიანი ყველგან მოქმედებს როგორც პიროვნული თვისებებით აღჭურვილი ცოცხალი არსება. მაგრამ სხვებთან ერთად საქმიანობის დროს პიროვნულ თვისებათა გამოვლენის ხასიათი და სიღრმე დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ დააჩნდება ის საერთო საქმეს, რამდენად მოერგება თანაგუნდელთა ინტერესებსაც. ასეთ სიტუაციებში ადამიანი მოქმედებს როგორც სოციალური ქცევის სუბიექტი, როგორც პიროვნება. ანალოგიური მდგომარეობაა სპორტშიც.

ყოველ სპორტსმენს გააჩნია თავისი პიროვნება და ამდენად თავისი უნიკალობაც. ამასთან, ყოველი სპორტსმენი, ისე როგორც საზოგადოების სხვა წევრები, საქმიანობს სხვა ადამიანებთან ერთად. მათთან ერთად ის ქმნის ადამიანთა გარკვეულ ჯგუფს, რომელსაც სოციალურ ჯგუფს ეძახიან. ნებისმიერი ადამიანი არის რომელიმე სოციალური ჯგუფის წევრი, თანაც არა ერთის, არამედ რამდენიმესი, ისეთებისა, როგორიცაა: ოჯახი, ჯგუფი ბაღში, კლასი სკოლაში, საამქრო ქარხანაში, სპორტული გუნდი, მეგობართა წრე და მრავალი სხვა. ადამიანს, როგორც საზოგადოების წევრს, არსებობა არ შეუძლია სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის გარეშე. საქმე ისაა, რომ მისი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად ადამიანი სულ გარე სინამდვილისკენაა მიმართული. მხოლოდ მის მსგავს პიროვნებებთან თანამშრომლობით შეუძლია მას ყველაზე უკეთ დაიკმაყოფილოს მოთხოვნილებები. ამიტომ ადამიანი დაბადებიდან ბევრი ასეთი ჯგუფის წევრია. ის მისდა შეუმჩნევლად ეზრდება საზოგადოებას (ოჯახი, ბაღი, სკოლა, სამუშაო), ხდება სხვადასხვა სოციალური ჯგუფის წევრი.

სპორტსმენი რომელიმე სპორტული გუნდის წევრია და ესაა ის სოციალური ჯგუფი, რომელსაც ეკუთვნის, თუმცა პარალელურად ის

სხვა ჯგუფების წევრიც არის (ოჯახი, მეგობართა წრე, ფილატელისტების წრე და ა.შ.). სპორტსმენისათვის ყველაზე ღირებული სოციალური ჯგუფი, რომელიც მის ძირითად საქმიანობას უზრუნველყოფს, სპორტული ჯგუფია (გუნდია).

§ 3. სოციალური ფსიქოლოგიის საგანი.

ადამიანის პიროვნების დამახასიათებელ ფსიქიკურ თავისებურებებს ზოგადი ფსიქოლოგია სწავლობს, მაგრამ სოციალურ ჯგუფებში ადამიანთა ურთიერთქმედება, მათი ქცევა ზოგადფსიქოლოგიური კანონზომიერებით ვერ აიხსნება, სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა გარკვეულ დაღს ასვამს ადამიანის ქცევას და ის ყოველთვის არ აკეთებს იმას, რაც მისი პიროვნების შესწავლით იყო მოსალოდნელი. ის ისე იქცევა, როგორც ამას მისგან სოციალური ჯგუფი მოითხოვს. ერთიდაიმავე ქცევას ადამიანი რამდენადმე განსხვავებულად ასრულებს იმისდა მიხედვით მარტო საქმიანობს ის თუ თანაჯგუფელებთან აკეთებს საქმეს. ერთის ნებას არა აქვს აბსოლუტური თავისუფლება, როცა ის იძულებულია სხვების ნებაც გაითვალისწინოს. ადამიანი ჭამის დროსაც განსხვავებულად იქცევა, იმისდა მიხედვით, მარტო ჭამს თუ სხვებთან ერთად უზის სუფრას..

ადამიანთა ასეთ ურთიერთობას, საქმიანობის პროცესში მათ ერთმანეთზე გავლენას სოციალური ფსიქოლოგია სწავლობს. **რამდენადაც ადამიანთა ურთიერთობა სოციალური ერთეულების ურთიერთობაა, ამდენად სოციალური ფსიქოლოგია სწავლობს ადამიანთა სოციალურ ქცევას.** ადამიანს სოციალურ გარემოში უხდება ცხოვრება. „საზოგადოებაში ცხოვრების გამო ის იძულებული ხდება საკუთარი მოთხოვნილებების გარდა ანგარიში გაუწიოს საზოგადოებას, სხვა ინდივიდებსაც. ადამიანის სოციალური ურთიერთობის პროცესში ქცევის განხორციელების დროს ამ მოთხოვნებს ითვალისწინებს და ემორჩილება“ (5, 32).

ამგვარად, **სოციალური ფსიქოლოგია სწავლობს ადამიანის სოციალურ აქტივობას, რომელიც ქცევის სახით იშლება. ის სწავლობს ადამიანთა შორის არსებული ურთიერთობების ჯგუფის წევრთა აზროვნებაზე, გრძნობებზე და საერთოდ ქცევაზე გავლენას.** ამიტომ, უდაოა, რომ სოციალურმა ფსიქოლოგიამ თვითონ ადამიანთა ურთიერთობებში მოქმედი ფსიქოლოგიური კანონზომიერებები უნდა შეისწავლოს.

სპორტის სოციალური ფსიქოლოგია. ადამიანის ურთიერთობა სხვა ადამიანებთან, საქმიანობის რომელ სფეროსაც არ უნდა ეხებოდეს, სოციალური ფენომენია და მას სოციალური ფსიქოლოგია სწავლობს. ცხადია, სპორტული საქმიანობით დაკავებულ ადამიანთა ურთიერთობებს

და მათ სოციალურ ქცევას სპორტის სოციალური ფსიქოლოგია სწავლობს. იგი ფსიქოლოგიის ახალი დარგია და ბოლო ხანებში სწრაფად ვითარდება. დღეისათვის სპორტის სოციალური ფსიქოლოგია განიხილება როგორც სპორტის ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი დანაყოფი.

§ 4. სოციალური ჯგუფის სახეები

ის სოციალური ჯგუფები, რომლებშიც ადამიანები ერთიანდებიან, არ არიან ერთგვაროვანნი. სოციალური ჯგუფების კლასიფიკაციას მრავალი ნიშნის მიხედვით ახდენენ, მაგალითად, კლასიფიკაციის საფუძველი შეიძლება იყოს: 1. ჯგუფში გაერთიანებულ ადამიანთა რაოდენობა. ამ ნიშნის მიხედვით ანსხვავებენ: დიდ (მაკრო) და მცირე (მიკრო) ჯგუფებს; 2. კონტაქტების ხასიათი და ის ურთიერთქმედებები, რომლებიც ჯგუფის წევრთა შორის არსებობს. ამ ნიშნით გამოყოფენ: პირველად ანუ კონტაქტურ და მეორად ანუ დისტანციურ ჯგუფებს. 3. იმ სოციალური სტატუსით, რომელსაც ისინი ატარებენ, გამოყოფენ ფორმალურ და არაფორმალურ ჯგუფებს. 4. მიზნებისა და ფუნქციების შინაარსის მიხედვით მოიაზრებენ პროფესიულ ჯგუფებს (სასწავლო, შრომითი, სამხედრო დანაყოფები).

დიდ სოციალურ ჯგუფებში ადამიანთა დიდი რაოდენობაა გაერთიანებული. ჯგუფის წევრთა დიდი ნაწილი არც იცნობს ერთმანეთს. მათ მხოლოდ საერთო მიზნები და მათი განხორციელების საშუალებები აკავშირებთ ერთმანეთთან. ასეთებია: პარტიები, პროფკავშირები, დიდი ქარხნების მუშათა კოლექტივები და ა.შ. დიდი ჯგუფის წევრები შეიძლება ქვეყნის მთელ ტერიტორიაზე იყვნენ მიმოფანტული და ათასობით და ზოგჯერ მილიონობით ადამიანს აერთიანებენ თავიანთ რიგებში.

მცირე სოციალური ჯგუფები უფრო მცირერიცხოვანი და კომპაქტურები არიან. მათი წევრები არა თუ იცნობენ ერთმანეთს, არამედ აქვთ მჭიდრო თანამშრომლობა. მათ ასევე გააჩნიათ მყარი ხელმძღვანელობა, რაც ცენტრალიზებულ მართვაში იჩენს თავს. სწორედ ასეთი კონტაქტურობა და საერთო მმართველობა მოითხოვს იმას, რომ მცირე ჯგუფის მოცულობა არ უნდა იყოს დიდი. მიღებულად ითვლება, რომ მცირე სოციალური ჯგუფის წევრთა რაოდენობა არ შეიძლება იყოს ორზე ნაკლები და არ უნდა აღემატებოდეს 35-40 ერთეულს.

ამგვარად, **მცირე სოციალური ჯგუფი ეწოდება საერთო მიზნით გაერთიანებულ ადამიანთა კონტინგენტს, რომლებიც გარკვეულ დროს, განსაზღვრულ ადგილას ხვდებიან ერთმანეთს და ერთობლივად საქმიანობენ თავიანთი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად.** მთელი საზოგადოება დაყოფილია ასეთ ჯგუფებად. ადამიანთა საქმიანობის ყველა დარგში იქმნება სპეციფიკური, ამ დარგისთვის დამახასიათებელი სოციალური

ჯგუფები და ადამიანები მათში ერთიანდებიან ერთად საქმიანობის მიზნით.

ჯგუფში ყოფნა მთლად ინდივიდის სურვილზე არა არის დამოკიდებული. თავისი მოთხოვნილების უკეთ დაკმაყოფილების მიზნით ის იძულებულია სხვებს დაუკავშირდეს და მათთან ერთობლივი ძალით უფრო ეფექტურად იმოქმედოს მიზნის მისაღწევად. სპორტით დაინტერესებული ახალგაზრდა ვარჯიშობას იწყებს უახლოეს სპორტულ სექციაში ან ირიცხება სპორტულ სკოლაში. სწავლას მოწყურებული ახალგაზრდა აბარებს მისაღებ გამოცდებს ერთ-ერთ უმაღლეს სასწავლებელში და ირიცხება სტუდენტად. მათ მიზნის მისაღწევად სხვა გამოსავალი არა აქვთ.

მთელი საზოგადოება დაყოფილია ასეთ სოციალურ ჯგუფებად: ოჯახი, ჯგუფი საბავშვო ბაღში, კლასი სკოლაში, ფეხბურთელთა და კალათბურთელთა გუნდები, საამქრო ქარხანაში, საჯარისო ქვეგანაყოფი, კათედრა უმაღლეს სასწავლებელში და მრავალი მსგავსი ჯგუფი არსებობს საზოგადოებაში. მცირე სოციალური ჯგუფები საზოგადოების საშენი აგურებია.

როგორც აღინიშნა, მცირე სოციალურ ჯგუფებს ყოფენ **პირველად ანუ კონტაქტურ და მეორად ანუ დისტანციურ** ჯგუფებად. კონტაქტური ჯგუფი უმთავრესი სოციალური დანაყოფია. მასში ადამიანები არა მხოლოდ უშუალო კონტაქტში არიან ერთმანეთთან, არამედ ახასიათებთ მაღალი იდენტურობა, თითოეული წევრი იბრძვის საერთო წარმატებისათვის. ფეხბურთელთა გუნდის ოცამდე წევრი არა მხოლოდ ერთად იკრიბება და ერთად ვარჯიშობენ, არამედ ერთად იბრძვიან საერთო წარმტებისათვის. თითოეული აკეთებს რაც შეუძლია და იმავე დროს სხვებსაც ეხმარება ყველა მის ხელთ არსებული საშუალებით. წარმატება თუ მარცხი ქმნის ჯგუფში სასიამოვნო თუ უსიამოვნო ემოციურ მიკროკლიმატს.

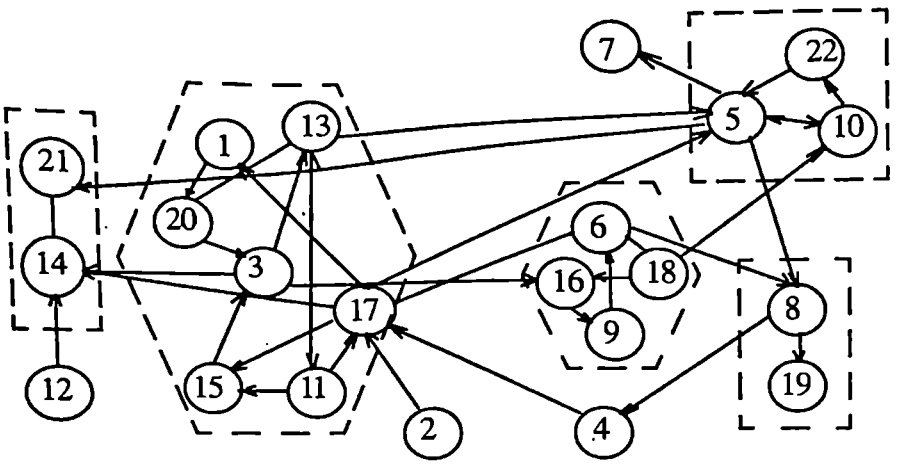
მეორადი ჯგუფები ადამიანთა ისეთი გაერთიანებებია, რომლებიც შექმნილია გარკვეული მიზნით და ემყარება ჯგუფის წევრთა სქემატურ ურთიერთობათა სისტემას, რომელიც გარკვეული წესებითაა რეგლამენტირებული. იშვიათი გამონაკლისის გარდა მეორადი ჯგუფები პირველადი ჯგუფებისაგან იქმნება. ქარხნის ან ფაბრიკის მუშათა კოლექტივი ცალკეული ბრიგადების წევრებისაგან იქმნება. უმაღლესი სასწავლებლის სტუდენტთა კოლექტივი სხვადასხვა ფაკულტეტების სტუდენტებისაგან შედგება. მათთვის არ არის დამახასიათებელი პირველადი ჯგუფების ძირითადი ნიშანი, კონტაქტურობა, ერთად საქმიანობა საერთო მიზნის მისაღწევად.

ფორმალური და არაფორმალური მცირე სოციალური ჯგუფები. არჩევენ მცირე ჯგუფების ორ ძირითად სახეს: ფორმალურ

და არაფორმალურ, ანუ თავისუფლად აღმოცენებულ ჯგუფებს. ფორმალური ჯგუფის წარმოქმნა და ფუნქციობა წინასწარ შემუშავებულ წესებს და დადგენილებებს ემორჩილება. ის, თუ რამდენი წევრია ჯგუფში და ვინ იქნებიან ისინი, მისი საქმიანობის ხასიათი, ადგილი, დრო, ჯგუფის ფუნქციობასთან დაკავშირებული მრავალი სხვა საკითხი რეგლამენტირებულია გარკვეული ბრძანებით, ინსტრუქციით, დადგენილებით. რამდენი სტუდენტი ჩაირიცხება უმაღლესი სასწავლებლის პირველ კურსზე, რა საგნები უნდა ისწავლონ სტუდენტებმა, სად და რომელ საათებში ჩატარდება მეცადინეობა, წინასწარ არის დადგენილი და სტუდენტის სურვილს აქ რაიმეს შეცვლა არ შეუძლია. ასეა ყველა ფორმალურ ჯგუფებში. ვინც ფორმალურ ჯგუფებში ერთიანდება, მან ამის შესახებ წინასწარ იცის.

არაფორმალური ანუ თავისუფლად აღმოცენებული ჯგუფის წევრთა საქმიანობა სხვა პრინციპებს ემყარება. არაფორმალები თავის ნება-სურვილით უკავშირდებიან ერთმანეთს. მათი საქმიანობის ხასიათი, მონაწილეთა რაოდენობა ჯგუფის წევრთა სურვილზეა დამოკიდებული. ჯგუფის წევრებს ერთმანეთთან აკავშირებს არაფორმალური დამოკიდებულებები: ინტერესთა ერთიანობა, ხასიათის თავისებურებების მსგავსება, პროფესიული სიყვარული (მუსიკის, პოეზიის, ნადირობის და სხვა).

არაფორმალურ ჯგუფებში განსხვავებულია კონტროლის სისტემაც. ისიც არაფორმალურია და ყალიბდება სპონტანურად და არ ემორჩილება რაიმე სახის ზემდგომი ინსტანციის მოთხოვნასა და კონტროლს. ერთად საქმიანობის პროცესში ადამიანები უახლოვდებიან ერთმანეთს. მათ შორის მყარდება სიმპათიური, ურთიერთპატივისცემასა და ურთიერთ სიყვარულზე დამყარებული ურთიერთობა. არაფორმალური ჯგუფის წევრებს უჩნდებათ განწყობა ხშირად ერთად ყოფნისა. ისინი ერთად არიან თავისუფალ დროს, ერთად სეირნობენ, დადიან სანახაობებზე და ა.შ. ერთად ყოფნა მათში სასიამოვნო ემოციებს აღძრავს.



ნახ. 5

გუნდის სოციოგრამა (ო. შამათავათი).

ნახ.5.ზე წარმოდგენილია ფეხბურთელთა გუნდის წევრთა პირად ურთიერთობათა სოციოგრამა. მასში ჩანს, თუ ვინ ვის ირჩევს საურთიერთოდ. არჩევანი შეიძლება იყოს როგორც ცალმხრივი (ერთი ირჩევს მეორეს, მაგრამ ის სხვას ირჩევს) ისე ორმხრივი, როცა ორივე სპორტსმენი ერთმანეთს ირჩევს. რამდენიმე სპორტსმენის მიერ ერთმანეთის არჩევა იმაზე მიუთითებს, რომ შექმნილია არაფორმალური პატარა მიკროჯგუფი ფორმალური ჯგუფის შიგნით.

მოტანილ სოციოგრამაში სამი ასეთი მიკროჯგუფია წარმოდგენილი. ერთში შვიდი სპორტსმენია მოხვედრილი (1, 3, 11, 13, 15, 17, 20), ხოლო მეორეში სამი (5, 10, 22).სოციალურ ფსიქოლოგიას გააჩნია საკმაოდ ზუსტი მეთოდი ჯგუფის წევრთა ურთიერთდამოკიდებულების გამოსავლენად. ესაა სოციომეტრია (იხ. თავი II, ფსიქოლოგიის მეთოდები). მისი გამოყენებით ადგენენ გუნდის წევრთა ურთიერთდამოკიდებულების ორივე ასპექტს - როგორც დადებით, ისე უარყოფით დამოკიდებულებებს.

არაფორმალური ჯგუფი მეტწილად ფორმალურის წიაღში ალმოცენდება. ფეხბურთელთა გუნდში, რომელიც ოცამდე სპორტსმენს ითვლის, ხშირად გვხვდება ორი, სამი კაცისაგან შემდგარი მეგობრული გაერთიანებები, რომლებიც ისეთი ნიშნებით ხასიათდებიან, ზემოთ რომ ჩამოვთვალეთ. ესენი არაფორმალური ჯგუფებია. არაფორმალური ჯგუფის ჩამოყალიბება გარკვეული წესის მიხედვით ხდება. ის ყოველთვის იქმნება რომელიმე ერთ-ერთი პირის ირგვლივ, რომელიც გარკვეული აქტიურობით

გამოირჩევა. ისინი, ვისაც მისი პიროვნული თვისებები და მისი ცხოვრებისეული ორიენტაციები მოსწონს, იკრიბებიან მის გარშემო – ისინი თანდათანობით სულ უფრო და უფრო უახლოვდებიან ერთმანეთს – პირი, რომლის გარშემოც ჯგუფი შეიკრა, ხდება მათი საქმიანობის წარმმართველი – ლიდერი. არაფორმალური ჯგუფის მოცულობა, როგორც წესი, მცირეა: 2-3 კაცი. თუ ჯგუფის მოცულობა გაიზარდა, მაშინ ის უფრო პატარა ჯგუფებად იშლება თავიანთი ლიდერებით.

§ 6. სპორტული მცირე ჯგუფი.

სპორტული სამყარო მცირე ჯგუფებისაგან შედგება. მწვრთნელი ერთ სპორტსმენსაც რომ წვრთნიდეს, იქ მაინც ჯგუფი იქმნება, რადგან ჯგუფის მეორე წევრი მწვრთნელია. გუნდებზე რომ არაფერი ვთქვათ, სპორტის ციკლურ სახეებშიც იქმნება ნაკრებები (გუნდები), რომლებიც მცირე ჯგუფებისათვის დამახასიათებელ ყველა ნიშანს ატარებენ. ამიტომ სპორტის ფსიქოლოგია დიდ ყურადღებას უთმობს სპორტულ ჯგუფებში მიმდინარე კანონზომიერებათა შესწავლას, რაც სპორტის სოციალური ფსიქოლოგიის კომპეტენციაში შედის.

მცირე სოციალური ჯგუფების საქმიანობის ექსპერიმენტული შესწავლა საკმაოდ ძნელია. როცა მათი საქმიანობის ექსპერიმენტული შესწავლა დაიწყო, მცირე ჯგუფებს ხელოვნურად ქმნიდნენ და ისე აწარმოებდნენ დაკვირვებას, მაგრამ ხელოვნურად შეკრებილი ჯგუფები არ ატარებდნენ რეალური მცირე სოციალური ჯგუფის ყველა ნიშანს. ისინი ხომ ერთგვარად, რეალური სინამდვილიდან ამოგლეჯილს წარმოადგენდნენ. სპორტის სოციალური ფსიქოლოგიის პირველი ნაბიჯებიდან ყურადღება მიაქციეს იმას, რომ სპორტული ჯგუფი ატარებს მცირე ჯგუფების ყველა ნიშანს და ამიტომ წარმოადგენს სხვადასხვა თეორიული კონცეფციების შემოწმების იდეალურ მოდელს (13, 95). ამიტომ ჯგუფში მიმდინარე პროცესების კვლევის ბევრი ასპექტი აქეთკენ იქნა გადმოტანილი.

სპორტული ჯგუფი შეუცვლელია ჯგუფის წევრთა ურთიერთმოქმედების, ჯგუფის წარმატებაზე წევრთა განწყობების (მიზეზების, მოტივების) გავლენის შესასწავლად. ეს იმიტომ, რომ სპორტული ჯგუფის წევრებს გააჩნიათ გამარჯვებისაკენ სწრაფვის მაღალი მოტივაცია, დარაზმულობის მაღალი დონე. უაღრესად ღირებულია ჯგუფის მოქმედების შედეგების რაოდენობრივ მაჩვენებლებში გამოხატვის (აღრიცხვის) შესაძლებლობა. სპორტსმენების წარმატებები იზომება საკმაოდ დიდი სიზუსტით: გოლების რაოდენობით, წამებით (სირბილი), მეტრებით (ხტომები, ბირთვის კვრა, ბადროს ტყორცნა და სხვა),

კილოგრამებით (ძალოსნობა), ქულებით. თანაც წარმატების გაზომვა ხდება ძალიან დიდი სიზუსტით. ექსპერიმენტების შედეგების დამუშავებისათვის ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს. ადამიანის საქმიანობის სხვა სფეროში არსებულ მცირე ჯგუფებში ასეთი იდეალური პირობა თითქმის არ გვხვდება.

რეფერენტული ჯგუფის ცნება. სპორტული ჯგუფი იქმნება, ვითარდება და თანდათანობით ხდება სრულყოფილი. ამ პროცესს გარკვეული (ზოგჯერ საკმაო) დრო სჭირდება. ზოგიერთი სპორტული ჯგუფი განვითარების მაღალ დონეს აღწევს. ჯგუფის განვითარების მაღალი დონის მიღწევაში ბევრი ფაქტორი მონაწილეობს, რომელთაგან უმთავრესია: წევრების მიზანთა ერთობლიობა, მათი მოტივაციის მაღალი დონე, მტკიცე დარაზმულობა, ბრძოლისუნარიანობის მაღალი ხარისხი, გუნდში სასიამოვნო ემოციური მიკროკლიმატის ჩამოყალიბება. ცხადია, ასეთ სპორტულ ჯგუფს მაღალი წარმატება აქვს და დიდი ავტორიტეტით სარგებლობს სხვა სპორტული ჯგუფების წევრებს შორის. მათი ოცნებაა ასეთ ჯგუფებში მოხვედრა. ასეთი სპორტული ჯგუფი, რომელიც სანიმუშოა სხვებისათვის, იწოდება **რეფერენტულ ჯგუფად**. ასეთი ჯგუფი ნიმუშია იმისა, თუ როგორი უნდა იყოს მცირე სპორტული ჯგუფი სპორტის მოცემულ სახეში. რეფერენტული ჯგუფი იდეალია სპორტსმენისათვის და საოცნებოა მასში მოხვედრა. არც ისე დიდი ხნის წინ ქართულ ფეხბურთში ასეთ რეფერენტულ ჯგუფს წარმოადგენდა „თბილისის დინამო“. ყველა დამწყები ქართველი ფეხბურთელის ოცნება იყო ამ გუნდში მოხვედრა.

აქამდე მისაბაძ რეფერენტულ ჯგუფზე იყო საუბარი. მაგრამ არსებობენ უარყოფითი რეფერენტული ჯგუფებიც. ასეთი ჯგუფი ნიმუშია იმისა, თუ როგორი არ უნდა იყოს სპორტული ჯგუფი. ცხადია, მასში მოხვედრას არც ერთი სპორტსმენი არ ისურვებდა.

§ 6. სპორტული ჯგუფების სტრუქტურა და ორგანიზაცია

სპორტული ჯგუფის ფუნქციონირების გაგებისათვის საჭიროა მისი სტრუქტურის (შემადგენელ კომპონენტთა სისტემის) და ორგანიზაციის კომპლექსური განხილვა. სხვადასხვა ავტორი სტრუქტურის განსხვავებულ ვარიანტებს აყენებს. ჩვენი აზრით, ყველაზე მეტ ყურადღებას სტრუქტურის 5 კომპონენტი იმსახურებს. ესენია: **ჯგუფის წევრები, საქმიანობის მიზანი და მოტივი, იერარქია, კომუნიკაცია და ურთიერთობები** (13).

ყოველი ჯგუფის არსებობის საფუძველი მისი წევრებია ანუ ადამიანები,

რომლებისგანაც ჯგუფია შექმნილი. წევრთა რაოდენობა, მათი პიროვნული თვისებები, პროფესიული ოსტატობა ჯგუფის სტრუქტურისა და ორგანიზაციის საფუძველს ქმნის. ჯგუფი წევრთა ურთიერთქმედების არენაა. ურთიერთქმედების ხასიათზე გავლენას ახდენს მათი რაოდენობა. ჯგუფის წევრთა ისეთი მახასიათებლები, როგორიცაა: სქესი, ასაკი, ფიზიკური, ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების დონე, განსაზღვრავენ ჯგუფის სოციალური ორგანიზაციის თავისებურებას.

სპორტული ჯგუფის უმარტივესი ფორმაა დიადები, სპორტული წყვილები (ფიგურულ სრიალში, ჩოგბურთში, ორადგილიანი ეკიპაჟი ნიჩბოსნობაში). ფაქტობრივად, აქაც ჯგუფები სამი წევრისაგან შედგება. მესამე წევრი მწვრთნელია, ამიტომ რეალურად დიადები სპორტში არც არსებობენ უკეთუ არ არსებობს სპორტული ჯგუფი, რომელსაც მწვრთნელი, როგორც მისი საქმიანობის ორგანიზატორი, არ ახლდეს.

შემდეგ მიდის ტრიადები, როლებშიც ფაქტობრივად მწვრთნელი მეოთხე წევრია. სპორტის სახეების მიხედვით, ჯგუფის წევრთა რაოდენობა იზრდება და ფეხბურთში მაგალითად, ოცზე მეტი წევრიც შეიძლება იყოს.

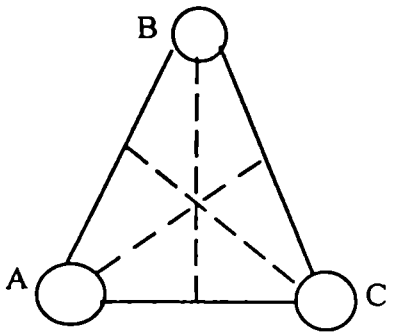
ცნობილია, რომ რაც უფრო მცირეა ჯგუფის წევრთა რაოდენობა, მით უფრო იოლია მათი ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და, რაც უფრო მნიშვნელოვანია, ფსიქოლოგიური მომზადება. ამაში იგულისხმება არა ჯგუფის ცალკეული წევრის გაწვრთნა-მომზადება, დაოსტატება, არამედ მთლიანად ჯგუფის, როგორც სოციალური ფუნქციური ერთეულის, ფორმირება. სოციალური ჯგუფის ფუნქციობის მთელი პრობლემის გასაღები იმაშია, რომ შედიან რა ერთმანეთთან ურთიერთობაში, ჯგუფის წევრებმა, როგორც პიროვნებებმა უნდა აიღონ გარკვეული პასუხისმგებლობა, გაითავისონ ჯგუფის საქმიანობის მიზნები, ერთმანეთს დაუთმონ საკუთარი მოთხოვნილებებიდან და სურვილებიდან ისეთი რამეები, რაც ხელს უშლის წარმატებისათვის ბრძოლას. მოკლედ, მოხვდნენ რა ჯგუფში, სხვადასხვა პიროვნებებმა ისე უნდა გააერთიანონ თავიანთი ძალისხმევა, როგორც ამას ერთი ადამიანი იზამდა. ეს იდეალია. რაც უფრო მაღალია ჯგუფის განვითარების დონე, მით უფრო უახლოვდება მისი ფუნქციური მზადყოფნა ამ იდეალს.

საერთო მიზნის მისაღწევად გუნდის ერთ მყარ კოლექტივად დარაზმვა არ არის იოლი საქმე. მას, გარდა წევრთა ფიზიკურ და ტექნიკურ მომზადებაში არსებული განსხვავებისა, აფერხებენ ისეთი მნიშვნელოვანი ფაქტორები, როგორიცაა განსხვავება ემოციურ და ნებელობით პროცესებში, ტემპერამენტისა და ხასიათის ტიპებში, მოტივაციის დონეებს შორის და მრავალი სხვა. ამიტომ ჯგუფის წევრთა შორის თანხმობაცაა მოსალოდნელი და კონფლიქტიც. თანხმობის საფუძველია შეკიბრებაში წარმატების მიღწევის სურვილი, მოტივაციის დაახლოებით ერთნაირი დონე. კონფლიქტს კი განაპირობებს ჯგუფის წევრთა შორის პიროვნული თვისებებით საგრძნობი

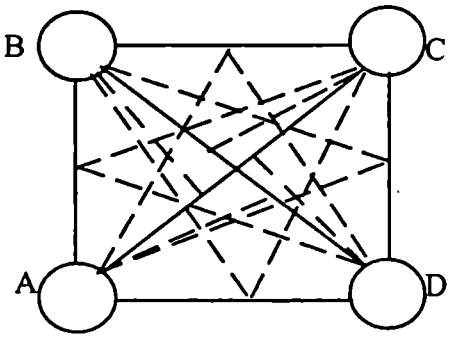
განსხვავება, საქმე ისაა, რომ სპორტში მზადებას მცირეწლოვანი ბავშვი როდი იწყებს, მისი პიროვნება საკმაოდაა ფორმირებული, ხოლო როცა სერიოზულ გუნდში ჩაირიცხება, ეს პროცესი დასასრულს უახლოვდება.

სპორტულ ჯგუფში მოხვედრილი ადამიანები უნდა შეეწყონ ერთმანეთს, ქცევისა და სპორტული საქმიანობის გარკვეული ეტალონი უნდა შეიმუშაონ. ყოველი წევრი ცხოვრების და სპორტული საქმიანობის ამ ეტალონურ სქემას უნდა დაემორჩილოს. არადა, მოუგვარებელი კონფლიქტის გამო მას ჯგუფის დატოვება მოუწევს. ჯგუფის დარაზმულობისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს წევრთა რაოდენობას. თუ რამდენად მნიშვნელოვანია სპორტული ჯგუფის ფუნქციონირებისათვის წევრთა რაოდენიბა, ჩანს №6 და №7 სურათებიდან. №6-ზე მოცემულია ჯგუფის წევრთა ურთიერთობის სქემა ტრიადაში, ხოლო №7-ში ოთხკაციანი ჯგუფის წევრთა შორის ურთიერთობაა მოცემული.

ვეთანხმებით იმ ავტორებს, რომლებიც თვლიან, რომ ნამდვილი მცირე ჯგუფი სამ წევრს მაინც უნდა შეიცავდეს (ტრიადა). ყოველი მათგანი უნდა ითვალისწინებდეს არა მხოლოდ მის ურთიერთობას დანარჩენ ორთან, არამედ იმ ორს შორის არსებულ დამოკიდებულებასაც. ჯგუფის წევრთა ზრდა ძლიერ ართულებს (ზრდის) მათ შორის შესაძლო ურთიერთობებს. ასე მაგალითად, ტრიადაში ის ცხრაა, ხოლო ოთხეულში თექვსმეტი და ხუთეულში ოცი.



ნახ. 6



ნახ. 7

ჯგუფის წევრთა შორის შესაძლო ურთიერთობები სამეულში (ტრიადის) და ოთხეულში (ო. შამათავაში).

§ 7. სოციალური სტატუსი

ჯგუფის ყოველი წევრი ხედავს თუ როგორია მისი ოსტატობა, როგორ ასრულებს პროფესიულ მოვალეობას. გარდა ამისა, თანდათანობით, ერთობლივი საქმიანობის პროცესში ეცნობა თანაგუნდელთა პიროვნულ თვისებებს: ხასიათის თავისებურებებს, ემოციურ გამოვლინებებს და მრავალ სხვა მახასიათებელს. ცხადია, ჩამოთვლილი ნიშნებით გუნდის წევრები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ჯგუფის ყოველი წევრი აფასებს სხვებს (სხვათა შეფასება) და თავის შესაძლებლობებს და პიროვნულ თვისებებს (თვითშეფასება). შეფასების ეს ორი კრიტერიუმი საფუძვლად ედება ჯგუფის წევრთა შორის გარკვეული დამოკიდებულებების ჩამოყალიბებას, რომელიც დროთა განმავლობაში ყველა სპორტულ გუნდში ხდება.

გუნდის ზოგიერთი წევრი თანაგუნდელებისაგან მაღალ შეფასებას იმსახურებს. იშვიათად ხდება, რომ თვითონაც ასე არ ფიქრობდეს თავისთავზე. ასეთ პიროვნებას პირად ურთიერთობათა სისტემაში მაღალი ადგილი (სტატუსი) გააჩნია. გუნდში ერთი ან ორი მაღალი სტატუსის მქონე პიროვნება უსათუოდ იქნება. ისინი ლიდერებს მიეკუთვნებიან. გუნდის სხვა წევრების ერთი ნაწილი ლიდერებს ჩამოუვარდებიან, მაგრამ მაინც საგრძნობლად მაღალი სტატუსი გააჩნიათ. არიან კიდევ უფრო დაბალი სტატუსის მქონე სპორტსმენებიც. ზოგჯერ გუნდში არის ძალიან დაბალი სტატუსის მქონე პირი (პირები), რომელთანაც ურთიერთობას გუნდის წევრები გაურბიან, გარიყული ჰყავთ პირად ურთიერთობათა სისტემიდან. ესენი აუტსაიდერები არიან. ამგვარად, **სოციალური სტატუსი ესაა მცირე ჯგუფის წევრთა ადგილი პირად ურთიერთობათა სისტემაში და მაჩვენებელია იმისა, თუ რამდენად აფასებენ, სჯერათ და ენდობიან მას თანაგუნდელები.**

სპორტული ჯგუფის წევრთა სოციალური სტატუსი განსაზღვრავს იმას, თუ როგორ ურთიერთობაში არიან ჯგუფის წევრები ერთმანეთთან. შედარებით მყარი ურთიერთობა ყალიბდება იქ, სადაც წევრთა სტატუსს შორის დიდი განსხვავება არ არის. სპეციალური გამოკვლევებით დამტკიცდა, რომ როგორც აუტსაიდერები, ისე მაღალი სტატუსის მქონენი ცხოვრებისეულ პირობებში, ვარჯიშობის პერიოდში თუ შეჯიბრების დროს ირჩევენ ისეთ პარტნიორებს, რომელთა სოციალური სტატუსი ძალიან არ არის დაშორებული საკუთარს. ლიდერებსა და აუტსაიდერებს შორის თუ არის რაიმე ურთიერთობა, ის დროებით ხასიათს ატარებს და მხოლოდ ვითარებითაა ნაკარნახევი, ამგვარად, სპორტული ჯგუფის ყოველი წევრი ცდილობს ურთიერთობაში იყოს დაახლოებით საკუთარის მსგავსი სტატუსის მქონე პირთან.

ლიდერებისათვის აუტსაიდერებთან ვარჯიში უინტერესოა, რადგან მათ მოქმედებაში ბევრია ტექნიკური წუნი, დავალებას ასრულებენ ნელ ტემპში და ა.შ. აუტსაიდერებს კი არ სიამოვნებთ ლიდერებთან ვარჯიშობა იმიტომ, რომ ისინი ბორკავენ მათ მოქმედებას, ხოლო მწვავე სარკასტული შენიშვნებით იწვევენ მათში ნერვიულობას და დაბნეულობას. ამიტომ, გამოცდილმა მწვრთნელმა აუტსაიდერს სპარინგ პარტნიორად სტატუსით ცოტათი მაღლა მდგომი სპორტსმენი უნდა აურჩიოს.

საინტერესოა ის გარემოება, რომ პირად ურთიერთობათა სისტემაში შუალედური სტატუსის მქონე სპორტსმენი საურთიერთოდ მისაღებია, როგორც ლიდერის, ისე აუტსაიდერისათვის. ამ პრინციპით სპარინგ პარტნიორთა დაკომპლექტება ხელს უწყობს როგორც სპორტსმენთა ოსტატობის ამაღლებას, ისე მათ შორის ემოციურად სასიამოვნო ურთიერთ დამოკიდებულების დამყარებას.

§ 8. ლიდეროზის პროგლემა

სოციალურ ჯგუფს, როგორც ადამიანთა გარკვეულ გაერთიანებას, სჭირდება მართვა. მართვისთვის კი ხელმძღვანელია საჭირო. ჯგუფის ასეთ ხელმძღვანელს ეძახიან ლიდერს. ტერმინი ლიდერი (ინგლ. **leader**) სპორტში ორი მნიშვნელობით იხმარება:

1. ლიდერი როგორც ხელმძღვანელი, უფროსი და 2. ლიდერს უწოდებენ შეჯიბრებაში დაწინაურებულ სპორტსმენს ან გუნდს. ამჟამად ჩვენთვის საინტერესოა ამ ფენომენის პირველი მნიშვნელობა, — სპორტსმენი როგორც გუნდის ლიდერი, წამყვანი, წინამძღოლი. ცხადია, ლიდერი ისეთი პირია, რომელიც წარმართავს ჯგუფის საქმიანობას ან, ყოველ შემთხვევაში, დადებით გავლენას ახდენს იმათზე, რომლებთან ერთადაც ის ასპარეზობს.

ლიდერობა ყოველთვის გულისხმობს ჯგუფის (თუნდაც ორკაციანი) არსებობას. როცა ნონა გაფრინდაშილი ან მაია ჩიბურდანიძე მსოფლიო პირველობაზე ჭადრაკში მოწინააღმდეგეებს ხვდებოდნენ, მოთამაშეებიც თვითონ იყვნენ და ლიდერებიც. მაგრამ, როცა მსოფლიო გუნდურ პირველობაზე ჭადრაკში საქართველოს ნაკრები გამოდის (სულ ერთია კაცთა თუ ქალთა). მას უსათუოდ ყავს ლიდერი და ის გუნდის კაპიტანია. ლიდერი ისეთი სპორტსმენია, რომელსაც თანაგუნდელთა საქმიანობაზე ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია. ლიდერი სპორტული გუნდის გამორჩეული წევრია, რომელიც წარმართავს ჯგუფის საქმიანობას, ან ყოველ შემთხვევაში, მასზე ძლიერი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია.

ლიდერის ორი ტიპი. რამდენადაც სპორტული ჯგუფი, როგორც წესი, ფორმალური წარმონაქმნია, ამდენად მას უსათუოდ ჰყავს ფორმალური ლიდერი. ფორმალური იმიტომ, რომ ის არჩეული ან დანიშნულია, მაგ.

გუნდის კაპიტანი. წინასწარ არის დადგენილი მისი უფლება-მოვალეობანი და ის ვალდებულია დადგენილი წესის მიხედვით იმოქმედოს. ასეთია მწვრთნელი და გუნდის კაპიტანი. როგორც ნებისმიერ ფორმალურ ჯგუფში, სპორტულ გუნდებშიც ფორმალურ ლიდერთა იერარქიული სისტემა არსებობს. დაქვემდებარების ვერტიკალურ სისტემაში ყველაზე მაღლა მწვრთნელი დგას. სამხედრო ტერმინოლოგია რომ ვიხმაროთ, ისაა სარდალი. მას ექვემდებარება თავისი გარკვეული ფუნქციებით გუნდის კაპიტანი.

ამ თავში მწვრთნელზე, როგორც გუნდის ლიდერზე არ გვექნება საუბარი, რადგან ეს გაკეთებულია შრომის რამდენიმე ადგილას (იხ. თავი XVI. საწვრთნელო მუშაობის ფსიქოლოგია). კაპიტანი ფორმალური ლიდერია და მწვრთნელის შემდეგ გუნდის საქმიანობაზე მისი გავლენა ყველაზე დიდია. კაპიტნად, როგორც წესი, ირჩევენ მაღალი ოსტატობის მქონე, ინიციატივიან და ენერგიულ სპორტსმენს. ამიტომ ნებისმიერ რეჟიმულ სიტუაციაში (შეკრებები, ვარჯიშობა, დასვენება და სხვა) ის თვითონაც სანიმუშო უნდა იყოს და სხვებზეც გავლენის მოხდენა შეეძლის, როგორც საქმით, ისე სიტყვით.

არის სიტუაციები, სადაც კაპიტნის მოქმედებას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. ფეხბურთის მატჩის დროს, იმის შემდეგ, რაც გუნდი თამაშს დაიწყებს, მწვრთნელს მისთვის დახმარების გაწევა არ შეუძლია. აქ, თუ გუნდს გაუჭირდა, კაპიტნის ჩარევა-დარიგება და პირადი მაგალითი თუ უშველის საქმეს. კაპიტნის ავტორიტეტი დამამშვიდებლად მოქმედებს გუნდის წევრებზე და გამარჯვების რწმენას უნერგავს მათ. ცხადია, გუნდის წარმატებით საქმიანობისათვის ძალიან ღირებულია მწვრთნელისა და კაპიტნის ნდობასა და ურთიერთპატივისცემაზე დამყარებული თანამშრომლობა.

არაფორმალური ლიდერი. გუნდში ფორმალურის გარდა გვხვდება სხვა სახის ლიდერიც. ასეთია გუნდის წევრი, რომელსაც ყველაზე მაღალი სოციალური სტატუსი აქვს პირად ურთიერთობათა სისტემაში. ზოგჯერ ის თავისი სტატუსით კაპიტანზე მაღლაც დგას. მაღალი სოციალური სტატუსის ქონა იმას ნიშნავს, რომ გუნდის წევრები, ყოველ შემთხვევაში, მათი უმრავლესობა, უჯერის, ენდობა, პატივს სცემს მას. ასეთი კაცია არაფორმალური ლიდერი. არასათამაშო სიტუაციებში გუნდის წევრები ყველაზე მეტად მას უჯერიან, მას სცემენ პატივს. ამიტომ თანაგუნდელთა ურთიერთობაში მას სხვებზე მეტი მხარდამჭერი ჰყავს.

არაფორმალური ლიდერის გავლენა იშვიათად ვრცელდება მთელ გუნდზე. მას თანამოაზრეთა პატარა (მიკრო) ჯგუფი ჰყავს და მათი ლიდერია. ასეთი მიკრო ჯგუფი ფეხბურთელთა გუნდში შეიძლება რამდენიმე იყოს. თუ მათი სქმიანობის ხასიათი და ინტერესთა სფერო ერთმანეთს

არ უპირისპირდებიან (ერთნი მუსიკით არიან გატაცებულნი, ხოლო მეორის წევრები სანახაობებით) მაშინ მათი არსებობა პრობლემას არ უქმნის გუნდს. მაგრამ არის შემთხვევები, როცა ასეთი არაფორმალური ჯგუფები ერთმანეთს უპირისპირდებიან და გუნდში კონფლიქტური სიტუაცია იქმნება. ისეთი შემთხვევებიც არის, როცა ფორმალური და არაფორმალური ლიდერები ერთმანეთს უპირისპირდებიან და ამის გამო მწვავე კონფლიქტური სიტუაცია წარმოიშობა.

არის შემთხვევები, როცა ფორმალური და არაფორმალური ლიდერები ერთმანეთთან კარგ დამოკიდებულებაში არიან, რითაც გუნდში სასიამოვნო ემოციური მიკროკლიმატი იქმნება. ასეთი სიტუაცია გუნდის ყველა წევრზე დადებითად მოქმედებს. მწვრთნელმა უნდა იცოდეს ვინაა გუნდში არაფორმალური ლიდერი (ლიდერები). ეს მას დაეხმარება როგორც კონფლიქტების წარმოშობის თავიდან აცილებაში, ისე აღმოცენებულის აღმოფხვრაში. პირად ურთიერთობათა სისტემაში არაფორმალური ლიდერის გამოვლენა დიდი სიზუსტითაა შესაძლებელი. არსებობს სპეციალური კვლევის მეთოდიკა (სოციომეტრია), რომლითაც სწავლობენ მცირე ჯგუფების წევრთა პირად ურთიერთობებს და ადგენენ მათ სოციალურ სტატუსს.

სამწუხაროდ, გუნდის კაპიტნის არჩევის დროს მწვრთნელი და სპორტის სხვა მესვეურები ყოველთვის არ იღებენ მხედველობაში იმას, თუ რა სოციალური სტატუსი აქვს კაპიტნად ასარჩევ პირს. სჯობია გუნდის კაპიტნად გუნდის ის წევრი იქნას არჩეული, რომელსაც სხვაზე მაღალი სტატუსი აქვს, მით უფრო, რომ არაფორმალური ლიდერი არ იქნება დაბალი კვალიფიკაციის სპორტსმენი.

ჯგუფის იერარქიული ორგანიზაცია. ჯგუფის სტრუქტურა, მისი საქმიანობის ორგანიზაცია მოითხოვს წევრთა შორის ფუნქციების განაწილებას. ჯგუფში ყოველთვის არის ლიდერი და სხვადასხვა ფუნქციების შემსრულებელი წევრები. ეს ფუნქციები შეიძლება მეტ-ნაკლებად ღირებული იყოს ჯგუფის საქმიანობისათვის. შეიძლება იყვნენ ნაკლებად დაფასებული (გარიყული) წევრებიც. ჯგუფის წევრთა შორის ფუნქციების ასეთი განაწილება ქმნის თავისებურ იერარქიას. იერარქიის კიბეზე ჯგუფის ყოველ წევრს თავისი სოციალური ადგილი უკავია და ეს ადგილი გაპირობებულია იმ როლებით, რომლებიც მათ აქვთ დაკისრებული. ეს ძალიან კარგად ჩანს სპორტის გუნდურ სახეებში. ფეხბურთის გუნდის წევრები არიან დამცველები, ნახევარდამცველები, თავდამსხმელები. ყოველ მათგანს თავისი მოვალეობა აკისრია. აქ კარგად ჩანს ფუნქციების განაწილება, თუმცა ამით ვერ იტყვი თუ რომელი ამპლუის ფეხბურთელი დგას სხვებზე მაღლა. ყველა ერთნაირად საჭირო და ღირებულია გუნდისთვის. მაგრამ იმისდა მიხედვით, თუ როგორ

ასრულებენ ისინი თავიანთ ფუნქციებს, ხდება მათი დიფერენცირება. ამის მიხედვით იძენენ ისინი სოციალურ წონას.

როლის მიღება და როლის თამაში. როლის მიღების ასპექტით, ყველა ფეხბურთელი ერთ დონეზე დგას, ყველას უაღრესად საჭირო როლი აკისრია, მაგრამ იმისდა მიხედვით, თუ როგორ თამაშობენ ისინი თავიანთ როლებს, მათ შორის საკმაო განსხვავება იჩენს თავს, რაც ჯგუფში მათ სოციალურ სტატუსს განსაზღვრავს. როლის მიღება მარტო ფეხბურთელის სურვილზე არ არის დამოკიდებული. ჯგუფის დანარჩენმა წევრებმაც უნდა ცნონ ის ამ როლისთვის გამოსადეგად. ეს კარგად ჩანს ფეხბურთელთა მიერ თავიანთი ფუნქციების შესრულებიდან. არსებობს ასეთი ცნებები: საყრდენი მცველი, საყრდენი ნახევარმცველი, შემტევი ნახევარმცველი, გამთამაშებელი, პენალტის დამრტყმელი და ა.შ. ესენი გარკვეული როლებია, რომელთაც ზოგიერთი ფეხბურთელი ასრულებს კარგად. ცხადია, ვინც ამ როლს კარგად ასრულებს (თამაშობს) მისი სტატუსი მაღალი იქნება. გუნდის დანარჩენ წევრებსაც თავიანთი როლი აკისრიათ და თუ ყველამ კარგად გაითამაშა თავისი როლი, გუნდიც წარმატებას მიაღწევს.

ანსხვავებენ როლის მიღებას და როლის გათამაშებას. საქმე ისაა, რომ ჯგუფის წევრს გარკვეული როლი აკისრია დამოუკიდებლად იმისა, კარგად შეასრულებს მას თუ ცუდად. როლი ერთგვარი დინამიური წარმონაქმნია და შეიძლება შეიცვალოს სიტუაციის შეცვლის მიხედვით. თუ ის უკეთესობისაკენ შეიცვალა როლის წარმატებით შემსრულებლად ითვლება. მაგალითად, მცველმა, როცა მოწინააღმდეგის მცველები თავდამსხმელთა ნეიტრალიზაციით იყვნენ გართულნი, შეიჭრა საჯარიმო მოედანზე და გოლი გაიტანა. ეს არ იყო მისი როლი. ის რომ თავისი კომპეტენციის საზღვრებიდან არ გამოსულიყო და ბურთი ნაკლებ ხელსაყრელ პოზიციაზე მყოფი თავდამსხმელისათვის გადაეწოდებინა, შეიძლება გოლი არ გასულიყო. ამიტომ მოთამაშის მიერ კარგად შესრულებული როლი მისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად და რაციონალურად გამოყენებაში მდგომარეობს.

ჯგუფის ყოველ წევრს თავისი როლი აკისრია. რაც უფრო მრავალრიცხოვანია ჯგუფი, მით უფრო ბევრია ასეთი როლები, მაგრამ ისინი ისეა ერთმანეთს მორგებული, რომ მიიღწევა საერთო ძალისხმევა გამარჯვების მოსაპოვებლად. ეს შესაძლებელია იმით, რომ მუშავდება ჯგუფის მოქმედების თავისებური შაბლონი, თამაშის ჩატარების ტაქტიკური სქემა, რომელშიც ასახულია თითოეული წევრის მიერ შესასრულებელი როლი.

მცირე სოციალურ ჯგუფებში მოქმედების შაბლონი განსხვავებულია როგორც შინაარსით, ისე სირთულით. სპორტის შემთხვევაში, რაც უფრო

მცირერიცხოვანია ჯგუფი (დიადები, ტრიადები) მით უფრო მცირეა კომპონენტთა რაოდენობა (შინაარსი), თუმცა შესრულება შეიძლება უკიდურესად რთული იყოს. უფრო დიდი მოცულობის სპორტულ ჯგუფებში (ფეხბურთი, რაგბი) შაბლონის შინაარსი საკმაოდ ვრცელია და მისი წევრების ძალისხმევის გაერთიანება საკმაოდ ძნელია.

ჯგუფის მოქმედების შაბლონი ჰკრავს ჯგუფს როგორც ერთ მთლიანს და მთელ მის ენერგიას წარმართავს მიზნის მისაღწევად. სპორტული გუნდის მოქმედების შაბლონი მუშავდება ყოველი წევრის შესაძლო როლის თამაშისა და თანაგუნდელების მიერ ამის აღიარების საფუძველზე.

როგორც ცნობილია, 30-40-იან წლებში ფეხბურთელთა გუნდები თამაშობდნენ ე.წ. W -ეს სისტემით (1-3-2-5). თითქმის ყველა გუნდი ამ შაბლონით თამაშობდა, დამოუკიდებლად იმისა, თუ როგორი შემსრულებელი ფეხბურთელები ჰყავდათ ყოველ ხაზზე.

ორმოცდაათიან წლებში ბრაზილიის ნაკრებმა გამოიყენა მოთამაშეთა განლაგების ახალი სისტემა 1-4-2-4. ოთხი თავდამსხმელით თამაში გაპირობებული იყო იმით, რომ გუნდს ისეთი ვირტუოზი თავდამსხმელები ჰყავდა, როგორიც პელე, გარინჩა, ვავა, ზაგალო იყვნენ. ბევრმა გუნდმა ბრაზილიელებისაგან მექანიკურად გადმოიღო მოთამაშეთა განლაგების ეს სქემა. მაგრამ მცდელობამ არ გაამართლა, რადგან ამ სქემის შესატყვისი შემსრულებლები არ ჰყავდათ.

შემდეგში მწვრთნელებმა „ჭკუა ისწავლეს“ და მოთამაშეთა შესაძლებლობის გათვალისწინებით გადავიდნენ სხვადასხვა შაბლონზე: 1-4-3-3 ან 1-4-4-2. ზოგიერთი გუნდი ერთი თავდამსხმელითაც კი თამაშობდა. თავდასხმის ხაზის დასუსტების ანაზღაურებას ცდილობდნენ ძლიერი ნახევარდაცვის ხარჯზე.

ამგვარად, გუნდის მოქმედების შაბლონი უნდა მოერგოს მის შესაძლებლობებს და არა გუნდი შაბლონს. ცხადია, გუნდის სამოქმედო შაბლონის შემუშავებაში მთავარი ფიგურა მწვრთნელია. არაერთი შემთხვევაა ცნობილი, როცა მწვრთნელს ფეხბურთელისათვის ისეთი როლი დაუკისრებია და მასაც ბრწყინვალედ შეუსრულებია, რაზეც ადრე წარმოდგენაც არ ჰქონია. როგორც კარგი დირიჟორი მონოლითურ ორკესტრად აყალიბებს მრავალი მუსიკოს შემსრულებლის ცოდნასა და შესაძლებლობებს, ისე ადუღაბებს გუნდის ცალკეულ წევრთა შესაძლებელობებს მონოლითურ წარმონაქმნად კარგი მწვრთნელი.

§ 9. კომუნიკაცია.

ჯგუფის წევრთა შორის ურთიერთობებში მნიშვნელოვან ფუნქციას კომუნიკაცია ასრულებს. კომუნიკაციური შესაძლებლობები საკმაოდ

მრავალფეროვანია. კომინიკაციის ძირითადი საშუალება, რასაკვირველია, მეტყველებაა. მის გარდა, გამოიყენება გაგებინებს ისეთი საშუალებები, როგორიცაა: ჟესტი, მიმიკა, ხელების შემოკვრა, ადგილიდან სწრაფი დაძვრა გადაცემის მიღების მიზნით და ა.შ. კომუნიკაცია მით უფრო რთულია, რაც უფრო ბევრი წევრია ჯგუფში. მნიშვნელობა აქვს არავერბალური საშუალებების დამუშავების, ურთიერთშეთანხმების ხარისხს, რათა ურთიერთგაგებინება სწორად და სწრაფად განხორციელდეს (იხ. თავი XIV ურთიერთობა).

დამოკიდებულების ფორმები ჯგუფში. რეალური სოციალური ჯგუფისათვის არსებობს როგორც შინაგანი (შიდაჯგუფური) ისე გარეგანი (გარეჯგუფური) ურთიერთობები. შინაარსობრივად ისინი შეიძლება იყვნენ როგორც ფორმალური ისე არაფორმალური სახის. ფორმალური ურთიერთობის დროს წევრებს შორის არსებობს წესდებით, ინსტრუქციით რეგლამენტირებული დამოკიდებულებები, როგორიცაა: შეკრებები გარკვეულ დროსა და ადგილას, წვრთნა, შეჯიბრებები. მაგრამ ამის გარდა, ჯგუფის წევრებს შორის არსებობს უფრო მრავალფეროვანი არაფორმალური, პირადი დამოკიდებულებები. შესვენების დროს, სეირნობისას და საერთოდ დროის ყველა იმ მონაკვეთში, სპორტსმენი რომ სპორტული საქმიანობით არ არის დაკავებული, ისინი კონტაქტში იმყოფებიან ერთმანეთთან და მათ შორის მყარდება გარკვეული ემოციური დამოკიდებულება, რომელიც თანდათანობით გადაიზრდება ურთიერთსიმპათიებში ანდა, პირიქით, ანტიპათიაში.

სოციალურ ფსიქოლოგიაში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებენ ჯგუფის წევრთა არაფორმალურ ურთიერთობათა გავლენას ფორმალურ დამოკიდებულებებზე. სწორედ ის განსაზღვრავს მნიშვნელოვნად ჯგუფის ინტეგრაციისა და წევრთა მოქმედების კოორდინაციის ხარისხს. თუ არაფორმალური ურთიერთობები ფორმალურთან წინააღმდეგობაში მოდიან, მაშინ ადგილი აქვს ჯგუფის წევრთა შორის ანტაგონიზმს და წვრილ-წვრილი დაპირისპირებული ჯგუფების აღმოცენებას, რაც ასუსტებს ჯგუფის (გუნდის) როგორც ერთიანი სოციალური ორგანიზმის ძალისხმევას. რაც უფრო დიდია სპორტულ ჯგუფში წევრთა რაოდენობა, მით უფრო მეტი ალბათობა არსებობს ფორმალურ და არაფორმალურ ურთიერთობათა შეუთავსებლობისა.

გარეგანი ურთიერთობები უმთავრესად გაპირობებულია გარემოცვით, კონკრეტულ სამატჩო პირობებთან დაკავშირებული ფაქტორებით. სპორტული ჯგუფისათვის სოციალურ გარემოცვას წარმოადგენენ: მოწინააღმდეგე გუნდები, მსაჯები, მაყურებელი, მასმედიის წარმომადგენლები, განსაკუთრებით რადიოსა და ტელევიზიის კომენტატორები. ძნელია ყველა იმ ვითარების ჩამოთვლა, რომელიც ასეთ ფაქტორად შეიძლება იქცეს.

გარეგანი ფაქტორები გარკვეულ გავლენას ახდენენ გუნდის საბრძოლო განწყობილებაზე. თუნდაც იმის აღნიშვნა რად ღირს, რომ ფეხბურთის კონკრეტული მატჩის მიმართ გუნდის საბრძოლო განწყობილებაზე გავლენას ახდენს შეხვედრის დრო-პირველი მატჩია სეზონში თუ არა, წაგების შემდეგ ტარდება თუ მოგების, რა გავლენა აქვს შედეგს გუნდის სატურნირო მდგომარეობაზე და მრავალი სხვა. გარეჯგუფური ურთიერთობები სქემატურად მოცემულია 8 ნახატზე.

ერთი შეხედვით, არ ჩანს გარე ფაქტორთა სიუხვე, მაგრამ ეს ასე არ არის. თითოეულის წონა ძალიან დიდია. ეს კარგად ჩანს სპორტულ ჯგუფებზე მაყურებლის ზემოქმედების ანალიზიდან.

§ 10. მაყურებელი როგორც სოციალური ზემოძმედების ფაქტორი

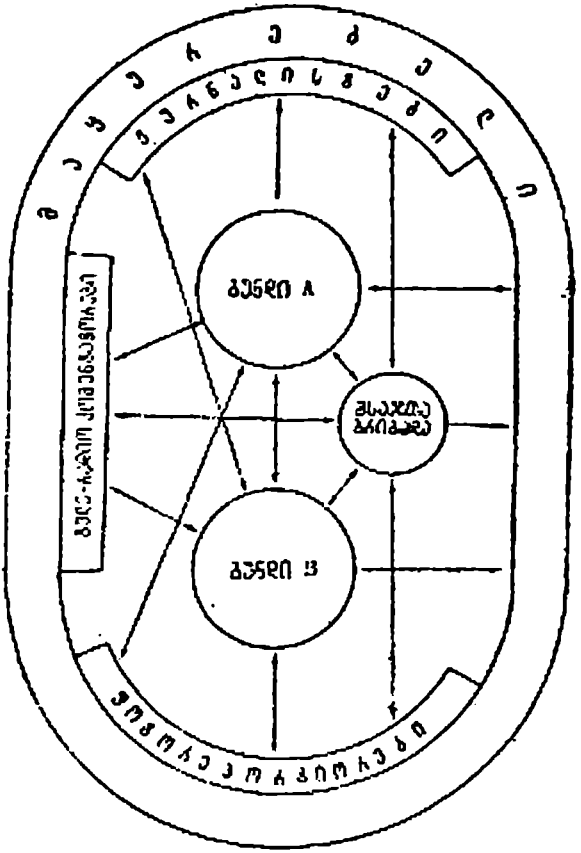
სპორტსმენი, როგორც წესი, მაყურებლის წინაშე გამოდის (ძალიან ცოტაა უმაყურებლო სპორტის სახე. მაგ. ალპინიზმი) და მისი გამოსვლა ყოველთვის იწვევს დამსწრეთა რეაქციას. ეს უკანასკნელი შეიძლება იყოს დადებითი (ტაში, ოვაცია, გამამხნევებელი შეძახილები) ან უარყოფითი (სტვენა, შეურაცხმყოფელი წამოძახილები). სპორტსმენმა ერთის ფასიც იცის და მეორისაც. პირველი ამშვიდებს მას, ენერგიას და ენთუზიაზმს მატებს და სპორტსმენიც მთელი შესაძლებლობით მოქმედებს. მაყურებლის უარყოფითი რეაქცია კი მას აფორიაქებს, უარყოფით ძლიერ სტრესებს უქვიძებს. საყურადღებო ისაა, რომ მაყურებლის ასეთი რეაქცია ცუდად მოქმედებს სპორტსმენებზე მაშინაც კი, როცა მათ კარგად ააწყვეს თამაში. ამიტომ ყველა შემთხვევაში, მაყურებლის უარყოფითი დამოკიდებულება გუნდის თამაშისადმი, აქვეითებს სპორტსმენთა წარმატების შანსს.

სპორტსმენი მაყურებლის რეაქციის მოლოდინშია პაექრობის დაწყებამდეც და იმისდა მიხედვით, თუ როგორი მაყურებლის წინაშე უწევს გამოსვლა. შეიძლება საკმაოდ ძლიერი სტრესის ქვეშ იყოს. პაექრობის დაწყების შემდეგ მას აძლიერებს ან ასუსტებს მაყურებლის რეაქცია. გარდა ამისა, მაყურებელი მარტო შეკიბრების დროს როდი ხდება ზემოქმედების წყარო. ის წვრთნის პროცესშიც მონაწილეობს, ოღონდ რაოდენობრივად ნაკლებია, ვიდრე შეკიბრების დროსაა. ასეთებია: მწვრთნელი, თანაგუნდელები, ახლო მეგობრები, ოჯახის წევრები. იხ. ანგარიშს უწევს მათ აზრს მისი დაოსტატების მიმდინარეობის შესახებ.

მაყურებლის რეაქცია სპორტსმენზე ყველაზე დიდ გავლენას მაინც შეკიბრების დროს ახდენს. ასეთი რეაქცია კიდევ უფრო აძლიერებს იმ „სასტარტო ციებ-ცხელებას“, რასაც სპორტსმენები სტარტის წინა მომენტში განიცდიან. თამაშის დაწყების შემდეგ მაყურებლის უარყოფითი რეაქცია ხშირად იწვევს ფრუსტრაციას და სპორტსმენი თავის შესაძლებლობაზე

ნაკლებ წარმატებას უჩვენებს. ამიტომ არ იქცევიან სწორად ის მაყურებლები, რომლებიც მხარდასაჭერი გუნდის მოთამაშეს მყისვე დაუსტვენენ, თუ მას რაღაც კარგად არ გამოუვიდა. სტვენა კიდევ უფრო აბნევს მას და აქვეითებს მის ძალისხმევას.

არის შემთხვევები, როცა სპორტსმენის (გუნდის) წარმატებით გამოსვლით აღფრთოვანებული მოწინააღმდეგის მხარდამჭერი მაყურებელი ტაშს უკრავს მას. სპორტსმენისათვის ამაზე დიდი ჯილდო ძნელი წარმოსადგენია, ხოლო ამისი გავლენა, იმის თამაშზე, ვისაც მოწინააღმდეგე აფასებს, უაღრესად შთამბეჭდავია.



ნახ. 8.

გარეჯგუფური ურთიერთობანი სპორტული ასპარეზობის პროცესში (ო. შამათავათი).

სპორტსმენზე მაყურებლის რეაქციის გავლენის მექანიზმი საკმაოდ რთულია. მასში ბევრი ფაქტორი მონაწილეობს. მაგალითად, ახლომჯდომი მაყურებლის რეაქცია მოპაექრეზე უფრო ძლიერად მოქმედებს, ვიდრე შორს მჯდომისა. როცა სპორტსმენი სავსე ტრიბუნის წინ გამოდის, მდგომარეობა კიდევ უფრო რთულდება და დაბნეულობისა და აქტივობის დაქვეითების მეტი ალბათობა ჩნდება.

სპორტსმენის წარმატებით გამოსვლაზე ბევრი ფაქტორი მოქმედებს: ხმაურის ინტენსივობა, მაყურებელთა რაოდენობა, მათი რეაქციის ხასიათი. მნიშვნელობა აქვს იმასაც მარტო გამოდის შეჯიბრებაში თუ გუნდის შემადგენლობაშია. საქმე ისაა, რომ მარტო მოასპარეზე სპორტსმენი, მაყურებლის უარყოფით რეაქციას 100%-ით თავისთავზე ღებულობს, მაშინ როცა გუნდის შემადგენლობაში მოასპარეზეს ის ნაწილობრივ ეხება (სხვებიც ხომ არიან).

დადასტურებულია, რომ ბევრ სპორტსმენზე ცუდად მოქმედებს ტრიბუნის გაუსაძლისი ხმაური, იმისგან დამოუკიდებლად, თუ ვის წინააღმდეგ ან ვის მხარდასაჭერად ისმის გუგუნი. საერთოდ დადგენილია, რომ ძლიერი ხმაური უარყოფითად მოქმედებს ადამიანზე და 60%-ით აქვეითებს მის გონებრივ მუშაობისუნარიანობას, ხოლო 30%-ით ფიზიკურ აქტივობას. არიან ადამიანები, რომლებიც საერთოდ ვერ იტანენ ხმაურიან გარემოს.

მნიშვნელობა აქვს მაყურებლის შემადგენლობასაც. არის შემთხვევები, როცა მაყურებელთა შორის არიან ქვეყნის მაღალი თანამდებობის პირების (პრეზიდენტი, პრემიერ მინისტრი), სპორტული ელიტის წარმომადგენლები და ამის შესახებ მოასპარეზე სპორტსმენებმა წინასწარ იციან, ცხადია, ასეთ დროს მაყურებლის ზეწოლა სპორტსმენებზე კიდევ უფრო ძლიერდება.

სპორტსმენზე მაყურებლის რეაქციის გავლენის სიღრმე ორ ფაქტორზეა დამოკიდებული. 1. სპორტსმენის ასაკი და მისი შეჯიბრებებში მონაწილეობის გამოცდილება, 2. იმ ამოცანათა ხასიათი (სირთულე). რომელიც სპორტსმენის წინაშე დგას, სპორტში კარგა ხანს მოღვაწე პირი, რომელსაც შეჯიბრებებში მონაწილეობის მიღების დიდი გამოცდილება აქვს, ნაკლებ ემორჩილება მაყურებლის ანტიპათიურ დამოკიდებულებას. მაგრამ ახალბედა სპორტსმენი, რომელსაც შეჯიბრებებში მონაწილეობა ჯერ არ მიუღია, ან მცირე გამოცდილება აქვს, იბნევა და ადვილად ვარდება ფრუსტრაციის მდგომარეობაში. ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია სპორტსმენის ემოციური მდგომარეობა (არ უპასუხოს მის მიმართ გამოხტომებს).

მაყურებელთა კატეგორიები. სპორტსმენის მიმართ მაყურებლის რეაქცია სხვადასხვანაირია. ბ.კრეტი სპორტსმენთან დამოკიდებულების მიხედვით გამოყოფს მაყურებელთა შემდეგ კატეგორიებს:

ა). სპორტსმენისათვის მნიშვნელოვან (ღირებულ) პირთა დასწრებით მაყურებელი რეაგირებს **დადებითად.**

ბ). მაყურებელი პასიურად, **რეაგირების გარეშე** ადევნებს თვალყურს სპორტსმენის გამოსვლას.

გ). მაყურებელი სპორტსმენის გამოსვლის მიმართ **არ ამჟღავნებს მკვეთრ ინტერესს.**

დ). მაყურებელი სპორტსმენის მოქმედებაზე რეაგირებს **უარყოფითად.**

ცხადია, სპორტსმენზე გამამხნევებლად მოქმედებს მაყურებლის დადებითი რეაქციები. მთლად დასაწუნი არც ნეიტრალური პოზიციაა, როცა მაყურებლის რეაგირება არ ჩანს. სამაგიეროდ აბსოლუტურად უმრავლეს შემთხვევაში სპორტსმენს ხელს უშლის მაყურებლის ანტიპათიური დამოკიდებულება.

იშვიათად, მაგრამ არის შემთხვევები, როცა მაღალი კვალიფიკაციისა და ნებისყოფიანი სპორტსმენები ბოლომდე შეუპოვრად და წარმატებით იბრძვიან, მიუხედავად მაყურებლის მთდაში უარყოფითი დამოკიდებულებისა. ასეთებს ზოგჯერ დაგვიანებული ტაშითაც აჯილდოვებენ. მათ უდაოდ ეტყობათ სერიოზული ფსიქოლოგიური მომზადების კვალი.

გარეშე პირი, როგორც ზეგავლენის ფაქტორი. სოციალური ზეგავლენა თავს იჩენს მაშინ, როცა სპორტსმენი მოქმედებს მეორე პირის (პირების) თანდასწრებით. სპორტსმენის საქმიანობის დროს სხვა პირის დასწრება ცვლის მის მუშაობისუნარიანობას, სპორტულ შედეგს და ეს ისე ხდება, რომ ხშირად სპორტსმენმა ამის შესახებ არაფერი იცის. ეს ფაქტი შენიშნული იქნა ჯერ კიდევ XIX საუკუნის ბოლო ხანებში. ამერიკელმა სოციოლოგმა და ველოსპორტის დიდმა ტრფიალმა ნორმან ტრიპლეტმა 1897 წელს შეამჩნია, რომ ველოსიპედისტები ჯგუფური რბოლის დროს უკეთეს შედეგს უჩვენებდნენ, ვიდრე მარტო დროზე ინდივიდუალურ გარბენისას. მან 1898 წელს სტატიაც უძღვნა ამ საინტერესო ფაქტს, რომელიც შეიძლება ჩაითვალოს პირველ შრომად სპორტის სოციალურ ფსიქოლოგიაში. სამწუხაროდ, მაშინ ტრიპლეტს არ დაუჯერეს და ისე, რომ მისი სისწორის შემოწმება არავის უფიქრია. ეს საინტერესო ფაქტი დავიწყებას მიეცა. ეს ფენომენი მხოლოდ შვიდი ათეული წლის შემდეგ ხელახლა მოექცა ყურადღების ცენტრში.

სპორტის სოციალური ფსიქოლოგიისადმი ინტერესის გაღვივებას ხელი შეუწყო რობერტ ზაიონკის საინტერესო გამოკვლევებმა. მან აღმოაჩინა, რომ არსებობს სპორტსმენის საქმიანობაზე გარეშე პირის ზემოქმედების ორი სახე. ერთის დროს გარეშე პირი პასიური დამსწრის როლში გამოდის და მხოლოდ თვალყურს ადევნებს მას. მიუხედავად ამისა, დასწრების ეფექტი სახეზეა, იცვლება სპორტსმენის საქმიანობის

შედეგი, იმავე მოქმედების მარტოდ შესრულებასთან შედარებით. ამ ფაქტს ზაიონკმა **თანდასწრების ეფექტი** უწოდა. მან ამისგან განასხვავა **ერთობლივი საქმიანობის ეფექტი,** როცა სპორტსმენები ერთად მაგრამ ერთმანეთისაგან დამოუკიდებლად საქმიანობენ. მაშინ მათი საქმიანობის შედეგი იცვლება იმასთან შედარებით, როცა ისინი ცალცალკე მოქმედებენ. მაგალითად, თუ სპორტსმენები დამოუკიდებლად ვარჯიშობენ გოლფში და გარკვეულ დარტყმას ამუშავებენ, მაშინ შედეგი უკეთესია, ვიდრე -მარტოდმარტო ვარჯიშის დროს იყო. ამ ეფექტს ამერიკულ სოციალურ ფსიქოლოგიაში „სიციალური ფასილიტაცია“ (ინგლ. **to. facilitate** – გაიოლება, შემსუბუქება) უწოდეს.

პირველივე გამოკვლევებმა დაადასტურეს თანადასწრებისა და თანასაქმიანობის დადებითი გავლენა სპორტსმენის მოქმედების შედეგზე. ასეთ დროს სპორტსმენი, როგორც წესი, უკეთ მუშაობს და შედეგიც უკეთესი აქვს. მაგრამ შემდეგ ჩატარებულმა რიგმა გამოკვლევამ გამოავლინა, რომ თანადასწრება და თანასაქმიანობა ზოგჯერ აუარესებს სპორტულ შედეგს. უფრო კონკრეტულად, თუ სპორტსმენის საქმიანობის დროს ვინმე ესწრება ან მასთან ერთად თუნდაც დამოუკიდებლად აკეთებს იმავე საქმეს, შედეგი უარესია იმასთან შედარებით, სპორტსმენი მარტოდმარტო რომ აკეთებდა.

თითქოს პარადოქსული მდგომარეობა შეიქმნა. ერთიდაიგივე მოვლენა ხან აუმჯობესებს სპორტსმენის საქმიანობის შედეგს, ხან კიდევ აუარესებს. მომდევნო გამოკვლევებმა სინათლე შეიტანეს ამ გაურკვევლობაში. რიგი გამოკვლევებით დადგენილი იქნა ის პირობები, რომლებიც გარეშე პირთა დასწრებისას აუმჯობესებენ ან აუარესებენ სპორტსმენის საქმიანობის შედეგს. გამოირკვა, რომ საჭიროა განვასხვავოთ ერთმანეთისაგან სწავლება და მოქმედების შესრულება. ასევე ერთმანეთისაგანაა გასარჩევი შესასრულებელი მოქმედება მარტივია თუ რთული. რ. მარტენსის გამოკვლევაში ნაჩვენები იქნა, რომ რთული მოტორული ჩვევის დაუფლებისას მაყურებლის დასწრება აუარესებს სპორტსმენის აქტივობას, მარტოდმარტო ვარჯიშთან შედარებით. ეი. გარეშე პირის პასიური თანდასწრებაც კი ხელს უშლის სპორტსმენს რთული მოტორული ჩვევის დაუფლებაში. მაგრამ თუ ის ასეთ ჩვევას კარგადაა დაუფლებული ისე, რომ შემდგომი ვარჯიშობა ბევრს არაფერს მატებს, მაშინ გარეშე პირის დასწრება აუმჯობებსებს მისი შესრულების ხარისხს.

რაც შეეხება თანასაქმიანობის გავლენას სპორტულ შედეგზე, აქაც გარკვეული კანონზომიერება იქნა დადასტურებული. თუ მაგალითად, სპორტსმენები ეუფლებიან მარტივ მოტორულ ჩვევას, მაშინ უკეთეს შედეგს უჩვენებენ ის სპორტსმენები, რომლებიც წყვილებში, სამეულებში და ოთხეულებში არიან გაერთიანებული და ერთობლივად ვარჯიშობენ. ცალ-ცალკე ვარჯიში ისე ეფექტური არ არის.

მაგრამ აქაც გარკვეული წესი არსებობს. მარტივი ჩვევა უკეთ სრულდება, ვიდრე რთული. დასაუფლებელი ჩვევის შესრულება უარესდება, მტკიცედ დაუფლებული უკეთესად სრულდება. როცა კოლეჯის სტუდენტები რთულ ჩვევას ეუფლებოდნენ წყვილებში, სამეულებში და ოთხეულებში. დასაწყის სტადიაზე ჩვევის ათვისების პროცესი ფერხდებოდა, მაშინ როცა მტკიცედ დაუფლებული ჩვევა ბრწყინვალედ სრულდებოდა.

რამდენადაც სოციალურ ფასილიტაციას უშუალო კავშირი აქვს სპორტსმენის მიერ მოტორული ჩვევის დაუფლების პროცესთან, დადგა პრობლემა, რა უნდა იყოს ამ ფენომენის მიზეზი. რატომ ცვლის უკეთესობის ან უარესობისაკენ სპორტსმენის მიერ ჩვევის დაუფლებას გარეშე პირის დასწრება ან თანამოსაქმეობა? როგორც ჩანს, გარეშეთა დასწრება სპორტსმენში აღძრავს სტრესულ მდგომარეობას, რომელიც აფერხებს არასაკმარისად დაუფლებული ჩვევის შესრულებას. სამაგიეროდ, კარგად შეთვისებული ჩვევის შესრულების დროს სპორტსმენს დადებითი სტრესი აღეძვრება, რაც კიდევ უფრო ეფექტურს ხდის მის შესრულებას.

მაშინ კვლავ ისმება კითხვა, რატომ იწვევს სპორტსმენში გარეშე პირის დასწრება სტრესულ მდგომარეობას? როგორც ირკვევა, ამის მიზეზია თანადამსწრის მიერ სპორტსმენის საქმიანობის (ვარჯიშის შესრულების) შეფასების შესაძლებლობა. ამას ადასტურებს ასეთი ცდების შედეგიც. პირველად შეაფასეს გარეშე პირთა დასწრების პირობებში სპორტსმენთა საქმიანობა. დადასტურდა შედეგების გაუმჯობესება. ამის შემდეგ სპორტსმენთა ვარჯიშობას დაასწრეს თვალახვეული გარეშე პირები, რომელთაც არ შეეძლოთ დაენახათ, თუ რა ხდებოდა დარბაზში. შედეგების გაუმჯობესებას ადგილი არ ჰქონია. მაშასადამე, სპორტსმენთა საქმიანობაზე არავითარი გავლენა არ მოახდინა იმ პირთა დასწრებამ, რომელთაც მათი საქმიანობის შეფასება არ შეეძლოთ.

რ. მარტენსმა და დ. ლანდერსმა ასეთი ცდა ჩაატარეს — სტუდენტები ეუფლებოდნენ რთულ მოტორულ ჩვევას სამ განსხვავებულ სიტუაციაში. 1. ხდებოდა შედეგების უშუალო შეფასება (პირდაპირი დაკვირვებით). 2. შედეგების შეფასება საქმიანობის შემდეგ (არაპირდაპირი შეფასება). 3. შეფასებას საერთოდ არ ჰქონდა ადგილი. ყველაზე მეტი ეფექტი მიღებული იქნა პირველ სიტუაციაში, როცა სპორტსმენის საქმიანობას უშუალოდ აკვირდებოდნენ და აფასებდნენ. ყველაზე წარუმატებელი იყო მესამე სიტუაცია, სადაც შეფასების ფაქტორი საერთოდ არ ფიგურირებდა.

გარეშე პირის ინტერფერენციული ზემოქმედება ადამიანის საქმიანობაზე შეშჩნეულია ცხოვრებისეულ პირობებშიც. მაგალითად, მბეჭდავ მემანქანეს მუშაობაში ხელს უშლის თუ უფროსი მის გვერდით ან უკან დგას და ბეჭდვის პროცესს თვალყურს ადევნებს.

ზემოთთქმულიდან გამომდინარე, მწვრთნელებისათვის შეიძლება ასეთი

რეკომენდაციის მიცემა. როცა მისი აღსაზრდელები ვარჯიშობენ და ახლად დაწყებული აქვთ რთული ჩვევის დაუფლება, არ არის სასურველი ამ პროცესს გარეშე პირები ესწრებოდნენ, ვინც არ უნდა იყვნენ ისინი.

საერთოდ სპორტსმენის წვრთნის პროცესზე გარეშე პირის დასწრების გავლენას ყველაზე კარგად ასახავს რ. ზაიონკის მიერ ფორმულირებული კონცეფცია „გარეშე პირთა დასწრება უარყოფითად მოქმედებს სწავლების დასაწყის სტადიაზე, ხოლო ხელს უწყობს იგივე მოქმედების შესრულებას, როცა ის კარგად არის ათვისებული“ (33, 38).

§ 11. სპორტსმენის დაოსტატებაზე ზემოქმედი სოციალური ფაქტორები

როგორც იბადება, იზრდება და საზოგადოების სრულფასოვანი წევრი ხდება ბავშვი, ისე იბადება და ფორმირდება სპორტსმენიც. ის „იბადება“ იმ დროიდან, რაც სპორტის რომელიმე სახეში დაიწყებს ვარჯიშობას. ხოლო შემდგომ ხანგრძლივი დროის განმავლობაში მიმდინარეობს მისი სპორტსმენად ჩამოყალიბების პროცესი. მთელი ეს გზა სოციალური გავლენებითაა დატვირთული.

სპორტსმენის დაოსტატების პროცესი არ მიმდინარეობს საზოგადოებისგან იზოლირებულად. თვით მაშინაც კი, როცა ის დამოუკიდებლად ვარჯიშობს, მის საქმიანობაზე გავლენას ახდენენ მოსალოდნელ მოწინააღმდეგეთა წარმატებები (შედეგები), თანაგუნდელების, მეგობრების, ოჯახის წევრების და თუ ის საკმაოდ დაოსტატებულია, მთელი ხალხის რეაქცია მის წარმატებასა თუ წარუმატებლობაზე. მის ცნობიერებაში ხშირად ამოტივტივდება ხოლმე მაყურებლის, მისი მხარდამჭერების მჭუხარე ტაში წარმატებით გამოსვლას რომ ახლავს ხოლმე (შესაძლო დასტვენის საშიშროებაც). ტელეხედვის განვითარებამ და პრესის მიერ შეჯიბრებათა ფართოდ გაშუქებამ კიდევ უფრო გაზარდა სპორტსმენზე საზოგადოებრივი აზრის ზეწოლის ინტენსივობა. სპორტსმენი, რომელიც მუდმივად ადამიანთა გაფაციცებული მზერის ქვეშ გამოდის სარბიელზე, წვრთნის კი არა, დასვენების დროსაც კი ვერასოდეს აიცილებს საზოგადოების სოციალურ გავლენას.

კიდევ უფრო მკვეთრია სოციალური ზეგავლენის ინტენსივობა და მასიურობა სპორტის ე.წ. სათამაშო სახეებში. აქ სპორტსმენს არა მხოლოდ მწვრთნელთან აქვს საქმე, არამედ უწყვეტად განიცდის თანაგუნდელთა ზემოქმედებას. მის დაოსტატებაზე და სპორტულ წარმატებაზე დიდ გავლენას ახდენს გუნდში არსებული სოციალური მიკროკლიმატი, თანაგუნდელთა მხარდაჭერა ამხნევებს და ძალას მატებს მას, არწმუნებს მისი საქმიანობის პერსპექტიულობაში. თუ ასეთივე

დამოკიდებულება ჩამოუყალიბდა მწვრთნელთანაც, მაშინ სპორტსმენს იდეალური პირობები ექნება დაოსტატებისათვის წვრთნის გზით და შეჯიბრებებში წარმატებით გამოსვლისათვის. პირიქით, უსიამოვნო დამოკიდებულება მწვრთნელთან, გუნდის ზოგიერთ წევრთან, კინკლაობა მიკროჯგუფებს შორის, რომელშიც ძალაუნებურად თვითონაც ალმოჩნდება ჩართული, ქმნის მის ირგვლივ არახელსაყრელ ემოციურ ატმოსფეროს, ანერვიულებს და აბოროტებს მას. ხშირი უსიამოვნო ემოციები ხელს უშლის მას ნორმალურად წვრთნაში და საბოლოო ჯამში, სპორტსმენი ვერ აღწევს მაღალ სპორტულ წარმატებას და ნაადრევადაც შეიძლება დატოვოს ასპარეზი.

მაკრო და მიკრო სოციალური ფაქტორები. სპორტსმენზე ზემოქმედი სოციალური ფაქტორები შეიძლება დაიყოს **მაკრო და მიკრო** ფაქტორებად. **მაკრო (ლათ. მსხვილი) ფაქტორებია:** ეროვნული ტრადიციები, ხალხის კულტურის დონე, ცხოვრებისეული მატერიალური პირობები, გაბატონებული რელიგიური შეხედულებები, მაყურებლები, გულშემატკივრები. თუ დავაკვირდებით სპორტის მდგომარეობას იმ ქვეყნებში, სადაც ის საკმაოდაა განვითარებული, ვნახავთ, რომ იქ კულტივირებული სპორტის ყველაზე პოპულარული სახეები ხალხის ისტორიულ წარსულს უკავშირდება. მათში ჩაქსოვილია ხალხის სიყვარული, ტემპერამენტისა და ხასიათის დამახასიათებელი თავისებურებები.

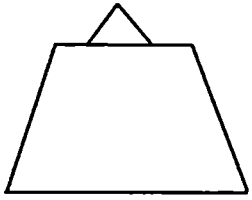
ახალ დროში, როცა უაღრესად პოპულარული გახდა ოლიმპიური თამაშები, სხვადასხვა სახის მსოფლიო ჩემპიონატები (მეტადრე ფეხბურთში), ყველა ქვეყანა ცდილობს თავი გამოიჩინოს თავისი სპორტსმენების მიღწევებით. ამისათვის ისინი ცდილობენ პირველ რიგში სპორტის იმ სახეების სტიმულირებას, რომლებშიც მათ საკმაო ტრადიციები გააჩნიათ და ამიტომ შედარებით ადვილია მაღალკვალიფიციური სპორტსმენების მომზადება. მხოლოდ დიდი და ეკონომიურად ძლიერი ქვეყნები ცდილობენ განავითარონ სპორტის მრავალი, მათ შორის მათი ხალხისთვის არატრადიციული სახეები.

რელიგიურ მსოფლმხედველობასაც გარკვეული გავლენის მოხდენა შეუძლია ამა თუ იმ ქვეყანაში სპორტის განვითარებაზე. იმ ქვეყნებში, სადაც მუსულმანური ფუნდამენტალიზმია გაბატონებული, საკმაოდ შეფერხებულია სპორტის უმრავლეს სახეთა განვითარება, ხოლო ქალთა სპორტი საერთოდ უგულვებელყოფილია.

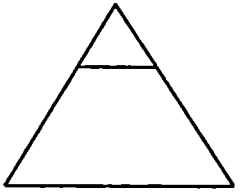
დიდად ღირებულია ხალხთა დაინტერესება სპორტის განვითარებით. სპორტის სულ უფრო და უფრო სწრაფმა აღმავლობამ, მსოფლიო ჩემპიონატებისა და ოლიმპიური თამაშების დიდმა პოპულარობამ განაპირობა ხალხთა დაინტერესება თავის ქვეყანაში სპორტის

განვითარებით. დიდი სახსრები იხარჯება სპორტული ბაზების ასაშენებლად, მწვრთნელთა მოსამზადებლად და სპორტსმენთა გასაწვრთნელად, ამიტომ ბევრ ქვეყანაში ხდება სპორტის ისეთი სახეების დამკვიდრება, რომლებითაც ადრე ხალხი მაინც და მაინც არ იყო დაინტერესებული. იქმნება საინტერესო სიტუაცია, თუ სპორტის არატრადიციულ სახეში ერთმა ან რამდენიმე სპორტსმენმა მიაღწია წარმატებას, მაშინ ეს ხალხის ყურადღებას იმსახურებს და სპორტის ამ სახის პრესტიჟი მატულობს. ასე გახდა საქართველოში პოპულარული სპორტის სრულიად არატრადიციული სახე-რაგბი.

დღეისათვის ქვეყნებში სპორტის ახალი სახის განვითარების ორი მოდელი არსებობს. ერთ შემთხვევაში, სპორტით ახალგაზრდის დაინტერესება მიმდინარეობს სტიქიურად. კარგი ფიზიკური მონაცემების მქონე ახალგაზრდები თვითონ ირჩევენ სპორტის ამა თუ იმ სახეს და იწყებენ ვარჯიშობას. ე.ი. შევსება მოდის სპონტანურად-მსურველთაგან. ეს მოდელი გრაფიკულად შეიძლება ასე გამოიხატოს (იხ. ნახ. 9)



ნახ. 9



ნახ. 10

მეორე მოდელის მიხედვით, ქვეყანაში გეგმაზომიერად ხდება სპორტის სახის სტიმულირება. ხდება ბავშვთა და მოზარდთა მასობრივი მომზადება. მაღალი კლასის სპორტსმენები ამათგან გამოდიან. მოკლედ, მიზანმიმართულად მიმდინარეობს სპორტის ახალი სახეებისათვის ბაზის მომზადება. სხვა საშუალებებთან ერთად გამოყენებულია მომავალ სპორტსმენთა პროფესიული შერჩევაც. ეს არის ქვეყანაში სპორტის განვითარების ყველაზე უკეთესი ვარიანტი. სპორტის განვითარებისადმი ასეთი მიდგომა გრაფიკულად შეიძლება ასე გამოვხატოთ (იხ. ნახ. 10).

ეს უკანასკნელი მოდელი გამოსადეგია არა მხოლოდ ქვეყნის მასშტაბით სპორტსმენთა მოსამზადებლად, არამედ ცალკეული რეგიონის, რაიონის და სასწავლებლის ფარგლებში სამოქმედოდაც. მაგალითად, თუ როგორი ჩოგბურთის გუნდი ეყოლება კოლეჯს დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორაა იქ სპორტის ეს სახე დანერგილი.

დაბოლოს, განვითარებული ქვეყნებიდან, რომლებიც დიდ სახსრებს ხარჯავენ სპორტის განვითარებაზე, მაღალ წარმატებას ისინი აღწევენ,

რომლებიც განსაკუთრებულ ყურადღებას სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ მომზადებას აქცევენ. სპორტის მასიურობა შეიძლება ამის გარეშეც, მაგრამ თუ მასიურ სპორტში სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური მომზადებაც დაინერგება, წარმატება შეუდარებლად უფრო დიდი იქნება, ვიდრე მის გარეშე.

მიკროსოციალური ფაქტორები. სპორტსმენთა მასობრივ მომზადებაზე მოქმედი მიკროსოციალური ფაქტორებია: ოჯახი, თანაგუნდელები, მხარდამჭერთა ჯგუფი. ამჟამად ყურადღება გვინდა გავამახვილოთ ოჯახის როლზე ქვეყნის მაშტაბით სპორტის განვითარების საქმეში. დავიწყოთ იქიდან, რომ ბავშვი ან მოზარდი შემთხვევით როდი იწყებს მეცადინეობას სპორტში. მას ან ამხანაგები აქეზებენ, რომელთაც ადრე დაიწყეს ვარჯიშობა ან სპორტით მის გატაცებაზე ოჯახი ახდენს გავლენას. მშობლები, უფროსი ძმა ან და სპეციალურად არ ავარჯიშებენ პატარას სპორტში (ეს შეიძლება იშვიათად მოხდეს). მიუხედავად ამისა, დადასტურდა, რომ სპორტით ბავშვის დაინტერესებაში დიდია საერთოდ სპორტისადმი მშობლების დამოკიდებულების როლი. თუ მათ უყვართ სპორტი, დიდ პატივს სცემენ ცნობილ სპორტსმენებს, თუ ოჯახში სპორტისადმი სიმპატიური ატმოსფერო სუფევს, ხშირად არის სპორტზე საუბარი, ბავშვს თანდათანობით უფიქსირდება დადებითი განწყობა სპორტული საქმიანობისადმი. ზედმეტია იმის მტკიცება თუ რამდენად ძლიერი იქნება ეს გავლენა, როცა ერთ-ერთი მშობელი ან ორივე ერთად არის სპორტსმენი.

სპეციალურმა გამოკვლევამ დაამტკიცა, რომ მომავალში ბავშვის სპორტით დაინტერესებისათვის ძალიან დიდია მამის დამოკიდებულება შვილების ფიზიკური გავარჯიშებისადმი. კერძოდ, ძალიან ღირებულია თამაშობს თუ არა თავის პატარასთან ერთად ბურთით, ჩოგნით, დარბიან თუ არა ხშირად ერთად. ამის პირდაპირი შედეგია ბავშვის ფიზიკური მონაცემების კარგი განვითარება, ხოლო არაპირდაპირი, მასში სპორტისადმი ლტოლვის გაღვივება. ერთ-ერთ გამოკვლევაში (ჯ.ზელერი) გამოკითხეს დაწყებითი კლასების 111 ვაჟისა და გოგოს მშობლები იმის შესახებ, თუ როგორია მათი დამოკიდებულება ფიზიკური ვარჯიშებისადმი. მათ აგრეთვე უნდა ეპასუხათ კითხვებზე: ვარჯიშობდნენ თუ არა ისინი აქამდე (როდის დაიწყეს, რამდენი ხანი ვარჯიშობდნენ). მშობლებს პასუხები უნდა გაეცათ ერთმანეთისაგან დამოუკიდებლად.

ამის შემდეგ სპეციალური ტესტების სერიის გამოყენებით შეისწავლეს თვითონ იმ 111 ბავშვის მოძრაობითი უნარების განვითარების დონე. აღმოჩნდა მაღალი დადებითი კორელაცია სპორტისადმი მშობლების დამოკიდებულებასა და მათი შვილების სპორტით დაინტერესებას შორის. „ამგვარად, ეს და სხვა გამოკვლევები ამტკიცებენ ფესვგადგმულ

შეხედულებას იმის შესახებ, რომ სპორტის მოყვარული მშობლები ბადებენ სპორტულ შვილებს“ (37. 161)

ხაზი უნდა გაესვას იმ გარემოებას, რომ მშობლების გავლენა თავიდანვე იმაში კი არ გამოიხატება, რომ შვილი უშუალოდ დააინტერესონ სპორტით, არამედ იმაში, რომ შეუქმნან მას დადებითი განწყობა მოძრაობითი მოქმედებების შესრულებისადმი. ეს კი იწყება ოჯახში გაცილებით ადრე, ვიდრე ბავშვი გაიგებდეს, თუ რა არის სპორტი. შემდგომში ბავშვთან მშობლების ფიზიკური ვარჯიშები უკვე გარკვეულ მიმართულებას აძლევს შვილის სპორტით დაინტერესებას. პირველი სოციალური გამოცდილება, რომელსაც ღებულობენ როგორც სპორტსმენები, ისე ისინი, ვინც მას არ მისდევენ, ფორმირდება უშუალოდ ბავშვის ოჯახში.

გამოკვლევებით დასტურდება, რომ ის, თუ რამდენი ხანი და რა სახის სათამაშოთია მშობელი შვილთან ერთად დაკავებული, განსაზღვრავს ბავშვის წარმატებას სპორტში (37. 168). ისიც დადგენილია, რომ მამის ფიზიკური მომზადების დონესაც დიდი მნიშვნელობა აქვს შვილის მიერ ფიზიკური ვარჯიშების გარკვეული სახის არჩევაში.

თავი XIV

ურთიერთობა

§ 1. ურთიერთობის არსი

ადამიანი საქმიანობის ნებისმიერ სფეროში სხვა ადამიანებთან ერთად მოქმედებს. ამ დროს მათ შორის მყარდება გარკვეული ურთიერთობა. ურთიერთობა ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. ადამიანები მოთხოვნილების დაკმაყოფილების მიზნით ერთმანეთს უკავშირდებიან და ქმნიან მცირე სოციალურ ჯგუფებს. რეალურ ჯგუფებში ადამიანები განუწყვეტელ კონტაქტში არიან ერთმანეთთან და ამისათვის იყენებენ ურთიერთობის სხვადასხვა საშუალებებს. **ამდენად ურთიერთობა არის ადამიანთა შორის კონტაქტის უზრუნველყოფის მრავალპლანიანი პროცესი.**

ურთიერთობა გულისხმობს ადამიანთა შორის ინფორმაციის გაცვლას. ისინი ერთმანეთს უზიარებენ თავიანთ აზრებს, გრძნობებს. მაგალითად, მოვარჯიშე ეკითხება ამხანაგს – „გუშინ რომ მეცადინეობა გავაცდინე, მწვრთნელს ხომ არაფერი უთქვია?“ ის კი პასუხობს, – „შენი გვარი რომ წაიკითხა და არ გნახა, თავი გააქნია“. სპორტსმენის შეკითხვის აზრი გაიგო მისმა ამხანაგმა, ხოლო მისი მწვრთნელის რეაქციის შესახებ გასაგები გახდა შემკითხველისთის.

ურთიერთობა მარტო ინფორმაციის გაცვლას არ გულისხმობს. ადამიანები ქცევითაც ახდენენ ერთმანეთზე ზემოქმედებას. ფეხბურთის მატჩის საყურებლად სტადიონზე მოსული მაყურებელი მიდის სალაროსთან და ფულს აწვდის მოლარეს. ის მას ბილეთს აძლევს. არც ერთს არ დაუძრავს სიტყვა, მაგრამ მათ შორის გარკვეული ურთიერთობა განხორციელდა. ასეთი რამ ხშირად ხდება ჩვენს ცხოვრებაში.

ურთიერთობის კიდევ ერთი ასპექტია ურთიერთობაში შესულ პირთა ერთმანეთის აღქმა. ახლადგაცნობილი პირის გარეგნობა, ლაპარაკისა და ქცევის მანერა და რიგი სხვა მახასიათებლებისა დადებით ან უარყოფით გავლენას ახდენს მის შეფასებაზე სხვების მიერ. პირველი შთაბეჭდილება, რომელიც ახალგაცნობილი პირის აღქმასთანაა დაკავშირებული, ღირებულია შემდეგში მასთან ურთიერთობის დამყარებისათვის (იხ. თავი XV.).

§ 2. ურთიერთობის საშუალებები.

ურთიერთობის საშუალებას წარმოადგენს ნებისმიერი მატერიალური სიგნალი, რომელსაც სუბიექტი შეგნებულად

იყენებს გარკვეული ინფორმაციის გადასაცემად ან მეორე სუბიექტზე ზემოქმედების მოსახდენად. ურთიერთობის მრავალი საშუალება არსებობს. მათ ორ ძირითად კატეგორიად ყოფენ. ესენია: ურთიერთობის **ვერბალური და არავერბალური საშუალებები.**

ურთიერთობის ვერბალურ საშუალებას მეტყველება წარმოადგენს. მეტყველება არის ურთიერთობის საშუალებად ენის გამოყენება. ენა ესაა ობიექტურად მოცემულ ნიშანთა სისტემა. ენობრივი ნიშნები, სიტყვები ალნიშნავენ ჩვენს წარმოდგენებს, აზრებს, ემოციებს. ურთიერთობაში მყოფი პირები ინფორმაციას ერთმანეთს ძირითადად მეტყველების საშუალებით გადასცემენ. ეს პროცესი ასე მიმდინარეობს. როცა ადამიანს სურს სხვას გადასცეს რაიმე ინფორმაცია, ახდენს მის კოდირებას (''ჩამოასხამს'' მას სიტყვებში) და ისე მიაწვდის „მიმღებს''. ეს უკანასკნელი ახდენს მის დეკოდირებას (გადააქვს აზრობრივ პლანზე), აცნობიერებს მის შინაარსს და ახდენს შინაგანად რეაგირებას. მაგალითად, ინტერესდება ინფორმაციით, აღმოუცენდება სასიამოვნო ან უსიამოვნო განცდა ან იღებს გარკვეული ქცევის შესრულების გადაწყვეტილებას. **კოდი ან კოდების სისტემა არის გარკვეული წესის მიხედვით კონვენციურად დამუშავებული და გამოყენებული სიგნალებისა და ურთიერთობის საშუალებების ერთობლიობა.** ენა არის გადასაცემი ინფორმაციის კოდირების ძირითადი საშუალება, რომელიც მეტყველების გზით ხორციელდება.

მეტყველებას ორი ძირითადი ფუნქცია აქვს. მათგან ერთ-ერთის არ არსებობისას მეტყველებასთან არა გვაქვს საქმე. მისი ერთ-ერთი უძირითადესი ფუნქცია ისაა, რომ ის წარმოადგენს ადამიანთა შორის კომუნიკაციის უმთავრეს საშუალებას. მეორე მისი ფუნქცია·ისაა, რომ ის აზროვნების საშუალებასაც წარმოადგენს. როცა ჩვენ ვფიქრობთ, ჩუმად ვაზროვნებთ, მაშინაც სიტყვებს ვიყენებთ. ესაა შინაგანი მეტყველება. (იხ. IX, 39).

ურთიერთობის დროს ადამიანები ერთმანეთზე მარტო სიტყვებით არ ახდენენ ზემოქმედებას. მათ გააჩნიათ ბევრი ისეთი საშუალება, რომლითაც ინფორმაციის გაცვლაა შესაძლებელი. ასეთია: ჟესტი, მიმიკა, პოზა, ხმის ინტონაცია, შეხება და ა.შ. ასეთი ნიშნები გამოიყენება როგორც ინფორმაციის დამოუკიდებლად გადასაცემად (გვხვდება მხიარული ადამიანი, ვიღაცა ტირის, პირი, რომელმაც ჭუჭის მეორე მხარეს ნაცნობი დაინახა, ხელით ანიშნებს, აქეთ გადმოვიდეს, ფეხბურთელი ხელის აწევით ანიშნებს თანაგუნდელს მიაწოდოს პასი). მრავალი ისეთი შემთხვევა შეიძლება ჩამოითვალოს, როცა ადამიანები ინფორმაციას გადასცემენ ან ღებულობენ სიტყვების გამოყენების გარეშე. მკვლევარები ურთიერთობის არავერბალურ საშუალებათა ორ ძირითად სისტემას გამოყოფენ. ესენია: ნიშანთა

ოპტიკურ-კინეტიკური სისტემა და პარალინგვისტური და ექსტრალინგვისტური სისტემა. ნიშანთა ოპტიკურ-კინეტიკურ სისტემაში ერთიანდებიან: ჟესტი, მიმიკა, პოზა, შეხება და სხვა.

ჟესტი. არავერბალური კომუნიკაციის ყველაზე გავრცელებული სახეა ჟესტი. გარდა იმისა, რომ ყრუ-მუნჯების ურთიერთობა ძირითადად ჟესტებით ხორციელდება, მეტყველი ადამიანებიც ხშირად იყენებენ მას. ჟესტი საგნებს ან მოქმედებებს ხელისა და თითების მოძრაობით გამოხატავს. ძალიან ხშირად გამოიყენება ჟესტი სპორტში. სპორტსმენები ჟესტს მიმართავენ არა მხოლოდ ურთიერთგაგებინებისათვის (ბურთის გადაწოდება, მოწინააღმდეგის ჩაკეტვა, კომბინაციის დაწყებაზე მინიშნება), არამედ თავიანთი ემოციების გამოსახატავადაც. მსაჯზე განაწყენებული ფეხბურთელი ისეთი ჟესტებით გამოხატავს უკმაყოფილებას, რომ მისი სიტყვებით გახმოვანების შემთხვევაში მას დაუყოვნებლივ გააგდებენ მოედნიდან.

მიმიკა. სახის კუნთებით გამოხატული სულიერი მდგომარეობის მაჩვენებელია მიმიკა. ის ძირითადად გრძნობებსა და ემოციებს გადმოგვცემს. ის შეიძლება დამოუკიდებლადაც იქნას გამოყენებული. მაგალითად, რაიმე მოქმედების მოწონების და დაწუნების მნიშვნელობით, მაგრამ ის ძირითადად მეტყველებას ერთვის თან ან გადასაცემ ინფორმაციას ამდიდრებს თავისებური ნიუანსებით. კონფლიქტში მყოფი სპორტსმენი დაპირისპირებული პირის წარუმატებლობას დამამცირებელი მიმიკით ამკობს, რაც ამჟღავნებს მის უარყოფით დამოკიდებულებას პარტნიორთან.

პოზა. ადამიანის სულიერი მდგომარეობის ბევრ ნიუანსზე მიუთითებს მისი პოზა. მაგალითად, ის, თუ როგორ მიდის ადამიანი, ბევრ რამეს გვეუბნება მისი განცდების შესახებ, ამაყად, თავჩაქინდრულად, ფაცა-ფუცით, დინჯად სიარული განსხვავებული სულიერი მდგომარეობის მაჩვენებელია. ასევე განსხვავებული სულიერი მდგომარეობის მაჩვენებელია მჯდომარე ადამიანის პოზაც. სპორტსმენები მოწინააღმდეგის პოზის მიხედვით არკვევენ მის სულიერ მდგომარეობას: დათრგუნვილია, გაურკვეველ მდგომარეობაშია თუ აღმაფრენას განიცდის.

შეხება. გარეშეების მიმართ გრძნობის გამომჟღავნების გავრცელებული ხერხებია მისადმი ხელის გადახვევა, ზურგზე ხელის მოთათუნება, ხელის დემონსტრაციული ჩამორთმევა. ამით გამოვხატავთ მის მიმართ თანაგრძნობას, მოწონებას და ა.შ.

როგორც აღინიშნა, ურთიერთობის არავერბალურ საშუალებას წარმოადგენენ ნიშანთა პარალინგვისტური და ექსტრალინგვისტური სისტემები. ისინი ვერბალური კომუნიკაციის თანმხლები კომპონენტებია და აძლიერებენ ამ გზით მიწოდებული ინფორმაციის მსმენელზე ზემოქმედებას. ასეთებია: ხმის ინტენსივობა, დიაპაზონი, ტონალობა.

ამგვარადვე მოქმედებენ ექსტრალინგვისტური გამოვლინებები: მეტყველებაში პაუზები, ტემპის შეცვლა, დახველება, გაღიმება.

როგორც ვხედავთ, ადამიანთა შორის ურთიერთობა კომუნიკატორული საშუალებების საკმაოდ რთული და მრავალფეროვანი კომპონენტებისაგან შედგება. ზოგიერთ მათგანს ადამიანი წინასწარგანზრახვით არ იყენებს. ის განწყობისეულად მიმართავს მათ საკუთარი განცდების სხვადასხვა ნიუანსების გამოსახატავად ისე, რომ არც აქცევს ყურადღებას. მსმენელი კი, თუ დაინტერესებულია მიწოდებული ინფორმაციით, მათ მნიშვნელობას ადვილად წვდება.

ურთიერთობის არავერბალური საშუალებები, თუმცა შეზღუდული სახით, მაგრამ მაინც დამწერლობით მეტყველებაშიც გამოიყენება. კითხვისა და ძახილის ნიშნები გრამატიკულად სასვენი ნიშნებია, მაგრამ მათი საშუალებითაც შეიძლება ადამიანთა შორის ინფორმაციის გაცვლა. ერთმა ფრანგმა ფილოსოფოსმა წიგნის გამომცემელს წერილი მისწერა იმის გასაგებად, თუ როგორ მიდიოდა მისი წიგნის ბეჭდვის საქმე. ადრესატმა გახსნა წერილი, რომელზეც მხოლოდ კითხვის ნიშანი ფიგურირებდა (როგორაა საქმე?). მან მაშინათვე მისწერა საპასუხო წერილი ავტორს, რომელმაც კონვერტის გახსნისას ფურცელზე დიდი ძახილის ნიშანი აღმოაჩინა (ძალიან კარგად!). მათ შორის ურთიერთობაში ორ სასვენ ნიშანზე მეტი არ ყოფილა გამოყენებული, მაგრამ სრულ ურთიერთგაგებას მიაღწიეს. როცა ცნობილია კონკრეტული ურთიერთობის სიტუაცია, მაშინ არავერბალურ საშუალებებს ადამიანებზე ზემოქმედების დიდი ძალა გააჩნიათ, სულ ერთია ზეპირად იქნებიან ისინი გამოყენებული თუ წერილობით.

სპორტულ საქმიანობაშიც ურთიერთობის ორივე სახე გამოიყენება. ცხადია, შიდაჯგუფურ ურთიერთობებშიც წამყვანი მეტყველებაა. მაგრამ ამ საქმეში არავერბალური საშუალებებიც მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ. სპორტის ზოგიერთ სახეში ჩატარებული დაკვირვება გვიჩვენებს, რომ ურთიერთობის არავერბალურ საშუალებებსაც ფართოდ იყენებენ, განსაკუთრებით შეჯიბრების დროს. მათგან ყველაზე ხშირად ჟესტს მიმართავენ. ჟესტზე მოდის გუნდებში გამოყენებულ ურთიერთობათა შემდეგი წილი: ფრენბურთში 8%, ხელბურთში 10.6%, კალათბურთში 30%, სპორტის სხვადასხვა სახის სპეციფიკიდან გამომდინარე ჟესტებით ურთიერთობის წილი განსხვავებულია, მაგრამ, საერთო ჯამში, ის მაინც საგრძნობია. თანაც აქ მხედველობაში არ არის მიღებული ისეთი შემთხვევები, როცა ჟესტი მეტყველებას ერთვის და აძლიერებს ინფორმაციის ზემოქმედებას. ახლა ამას თუ დავუმატებთ ინფორმაციის გადაცემის სხვა არავერბალურ საშუალებებსაც, სპორტსმენები რომ შეჯიბრების დროს იყენებენ, მათი კომუნიკატორული ღირებულება კიდევ უფრო დიდი გამოჩნდება.

§ 3. ინფორმაციის ეფექტური გადაცემა

როცა მეტყველების საშუალებით ინფორმაციის გადაცემაზე ვლაპარაკობთ, უნდა გვახსოვდეს, რომ ის იმგვარად უნდა იყოს შემზადებული და განხორციელებული, რომ ადრესატზე საჭირო ზემოქმედება მოახდინოს, რომ მიზანი, რისთვისაც სხვებს მივმართავთ, მიღწეული იქნას. საამისოდ ბევრი რეკომენდაცია არსებობს. წარმოგიდგენთ ერთ-ერთ მათგანს, რომელიც 14 პუნქტს შეიცავს (71, 144).

1. **იყავით პირდაპირი.** აზრი გამოთქვით პირდაპირ, მიკიბ-მოკიბვის გარეშე. არ ვარგა, როცა ადამიანები გადაკვრით ამბობენ სათქმელს ან ანდობენ მის მიწოდებას სხვა პირს, იმ იმედით, რომ ის არაპირდაპირი გზით მივა ადრესატამდე.

2. **მოახდინეთ შეტყობინების იდენტიფიცირება.** გარკვეით უნდა ჩანდეს, რომ მიწოდებული ინფორმაცია თქვენგან მომდინარეობს. ამიტომ იხმარეთ პირველი პირის ნიშნები: „მე“ ან „ჩემი“ და არა “ჩვენ“ ან „გუნდი“. როცა ინფორმაციაში ნათქვამია – „გუნდს იმედი აქვს“ ან „ჩვენ გვინდა“ – ამით დაკარგულია თქვენი საკუთარი პოზიცია. თქვენს ცნობაში სხვების ჩართვა თქვენს ორჭოფულ პოზიციაზე მიუთითებს.

3. **უზრუნველყავით შეტყობინების სისრულე და სპეციფიკურობა.** ადამიანს, რომელსაც ესაუბრებით,მიაწოდეთ სრული ინფორმაცია, რათა მან სრულიად ნათლად გაიგოს, თუ რას მოითხოვთ მისგან. ნუ მიმართავთ ვარაუდს იმაზე, რომ ადრესატი ისედაც მიხვდება თუ რა გსურთ.

4. **სათქმელი გამოხატეთ ნათლად და არა ორაზროვნად.** არ ვარგა სპორტსმენისათვის ასეთი სახით მიმართვა – „მე ნამდვილად მსურს ითამაშო, მაგრამ ვფიქრობ, ეს მატჩი საშენო არ არის“, ან ასე, „ძე ვფიქრობ, შენ კარგი სპორტსმენი ხარ, მაგრამ საჭიროა აღიჭურვო მოთმინებით და დაელოდო შემდგომ მატჩს“. ასეთი გამოთქმები გაურკვეველ მდგომრეობაში აგდებს სპორტსმენს, თუ მწვრთნელს უნდა ითამაშოს, რატომ არ ათამაშებს ან თუ კარგი სპორტსმენია, რა უშლის ხელს დაიკავოს გუნდში თავისი ადგილი. ასეთი ორაზროვანი ინფორმაციის მიწოდებას მაშინ აქვს ადგილი, როცა ადმიანი ერიდება სიმართლის თქმას. ეს კი, ურთიერთობას ხელს არ უწყობს.

5. **ნათლად გამოხატეთ თქვენი მოთხოვნები და გრძნობები.** ვინმესთან მჭიდრო ურთიერთობის დამყარება თუ გსურთ, ის უნდა ჩაახედოთ თქვენს სულიერ სამყაროში.

6. **განაცალკევეთ ფაქტები და მოსაზრებები.** ილაპარაკეთ იმაზე, რასაც ხედავთ, რაც გესმით, რაც იცით და მხოლოდ ამის შემდეგ გამოთქვით თქვენი აზრი. მამა ეუბნება მეცადინეობიდან ადრე დაბრუნებულ

შვილს – „შენ კვლავ გააცდინე ვარჯიშობა, იცოდე თუ ასე გააგრძელებ, ვარჯიშობაზე სიარულს აზრი არა აქვს“. შვილის მიერ მეცადინეობის გაცდენა არის მოსაზრება, მაგრამ ფაქტია იგი? მეცადინეობა იქნებ სხვა მიზეზით ჩაიშალა. სჯობდა მას ჯერ ეკითხა შვილისათვის მეცადინეობის ჩაშლის მიზეზი და ნოტაცია მერე წაეკითხა, თუ დამნაშავე ის აღმოჩნდებოდა.

7. **ინფორმაციის გადაცემის დროს ყურადღების აქცენტირება მოახდინეთ ერთ მომენტზე.** არ ვარგა, როცა ერთ კონკრეტულ მომენტზე საუბრის დამთავრებამდე ხდება სხვა თემაზე „გადახტომა“. მწვრთნელი ჩოგბურთელს ესუბრება მიწოდების დამუშავებაზე და უცებ ხდება გადართვა გუშინდელ არადამაკმაყოფილებელ გამოსვლაზე, ხოლო შემდეგ ისევ შეწყვეტილ საუბარზე დაბრუნება. გაუგებარი რჩება, რამ გამოიწვია ყურადღების ასე სწრაფი გადართვა ერთი სიტუაციიდან მეორეზე.

8. **დაუყოვნებლივ გადაეცით შეტყობინება.** თუ თქვენ რაღაც გაწუხებთ, რაღაცის შეცვლას აპირებთ, ყოველგვარი გადავადების გარეშე გადაეცით შეტყობინება სადაც ჯერ არს. ეს უზრუნველყოფს საჭირო უკუკავშირს.

9. **შეტყობინებაზე ნუ დაუშვებთ ფარული აზრის არსებობას.** მიწოდებული ინფორმაცია თუ ფარულ აზრს შეიცავს, ირღვევა ნორმალური ურთიერთობა, რადგან ის შეიძლება არასწორად იქნას გაგებული. ეს რომ არ მოხდეს, რომ გაარკვიოთ შეიცავს თუ არა თქვენი ინფორმაცია ფარულ აზრს, ჰკითხეთ საკუთარ თავს:

ა). ამ ადამიანს რატომ ვეუბნები ამას?

ბ). მინდა ნამდვილად ადრესატმა ისე გაიგოს სათქმელი, როგორც მე მსურს, თუ აქ სხვა რამეც შეიძლება იგულისხმებოდეს?

10. **ხელი შეუწყვეთ შეტყობინების მიღებას.** იმისათვის, რომ სხვა პირმა სწორად აღიქვას მიწოდებული ინფორმაცია, ნუ შეაზავებთ მას მუქარით, სარკაზმით, უარყოფითი შედარებებითა და მსჯელობებით. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ის პირი არ ისურვებს თქვენთან ურთიერთობას ან უბრალოდ მოგისმენთ და ეგ იქნება.

11. **უზრუნველყავით ვერბალურ და არავერბალურ საშუალებათა შესატყვისობა.** არავერბალური საშუალება უნდა შეესატყვისებოდეს იმას, რაც ადამიანს მეტყველებით მიაწოდეთ. არ ვარგა, როცა მწვრთნელი სპორტსმენს ვარჯიშობისას ეუბნება, „კარგია, ასე გააგრძელე“, ხოლო მისი მიმიკა საპირისპიროზე მეტყველებს. ეს მსმენელის შეშფოთებას იწვევს და ართულებს მასთან კონტაქტს.

12. **შეტყობინება გამეორებით განამტკიცეთ.** ზოგჯერ საჭიროა მიწოდებული ინფორმაციის გამეორება. მწვრთნელმა მოვარჯიშესთან ურთიერთობისას უნდა იმეოროს საკვანძო მომენტები,

რათა განმტკიცდეს მიღებული დავალება. მაგრამ არ არის საჭირო ზედმეტი, გადაჭარბებული გამეორებები, რადგან ასეთ შემთხვევაში შეიძლება მოსმენამ ფასი დაკარგოს. კარგია განმტკიცების სხვა საშუალებების გამოყენება. მაგ. ვიდეოჩანაწერების ჩვენება იმის ახსნით თუ როგორ სრულდება ესა თუ ის მოქმედება.

13. **უზრუნველყავით შეტყობინების მიმღების ცოდნის დონესთან შესატყვისობა.** ინფორმაციის გადაცემის დროს მხედველობაში უნდა იქნას მიღებული მიმღების ცოდნა-გამოცდილება. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მიწოდებული ინფორმაციის აღქმას შეიძლება არ ჰქონდეს ადგილი.

14. **ინფორმაციის გადაცემისას ყურადღება მიაქციეთ უკუკავშირის არსებობას.** თვალყური ადევნეთ იმ ადამიანის ვერბალურ და არავერბალურ სიგნალებს, რომელთანაც ურთიერთობაში იმყოფებით. თუ სიგნალი დაიკარგა, დაუსვით კითხვა – „გესმით რას გელაპარაკებით?“ ან „გაიგე რა მოგეთხოვება?“.

ამგვარად, გადასაცემი ინფორმაციის სათანადოდ ფორმულირება, რათა ადრესატმა ის სწორად აღიქვას, არც ისე იოლი საქმეა. მას სჭირდება ცოდნა, რომლის შეძენა დაინტერესებული პირისათვის ძნელი არ არის.

§ 4. ინფორმაციის ეფექტური მიღება.

ურთიერთობაში მყოფი ადამიანისათვის ინფორმაციის სრულყოფილად მიწოდება უაღრესად ღირებული საქმეა. ის აადვილებს მის აღქმას. მაგრამ ასევე უაღრესად მნიშვნელოვანია ინფორმაციის ეფექტური მიღება, სულ ერთი არ არის თუ როგორ გადავცემთ სხვას ინფორმაციას. მაგრამ არც ისაა სულ ერთი, თუ როგორ ხვდება ის შეტყობინებას, როგორ აღიქვამს მას.

ფსიქოლოგიაში ერთი უცნაური ფაქტი შეინიშნება. ბევრი რამ კეთდება ინფორმაციის მიწოდების სრულყოფის მიმართულებით, მაგრამ უმნიშვნელო ყურადღება ექცევა ინფორმაციის მიღებასთან დაკავშირებულ საკითხებს. თუ ბავშვი ლაპარაკსა და წერას სწავლობს, არავინ ასწავლის მას მოსმენას. როცა მასწავლებელი ბავშვებს სთხოვს მოუსმინონ მას, ამით ის მათ მსმენელის როლში ყოფნას სთხოვს, მაგრამ იმას კი არ ასწავლის, როგორ მიიღონ ინფორმაცია სრულყოფილად მასწავლებლისაგან თუ ერთმანეთისაგან.

ინფორმაციის მიღებას, მის აღქმას და გადამუშავებას არანაკლები მნიშვნელობა აქვს, ვიდრე გადაცემას, დადასტურებულია, რომ ურთიერთობაზე დახარჯული დროის 40% ინფორმაციის მიღებაზე მოდის. ცხადია, ამ დროის ეფექტურად გამოყენება აქტუალური საკითხია.

სმენა და მოსმენა. იმისათვის, რომ ურთიერთობა სრულყოფილი იყოს, საჭიროა აქტიური მოსმენა. ჩვენ ასეთ გამოთქმებს ვხმარობთ — „მესმის“ და „ვუსმენ“. პირველი გამოთქმა ადამიანის პასიური მსმენელის როლში ყოფნაზე მიუთითებს. მას ესმის ლაპარაკი, მაგრამ შეიძლება არც იყოს დაინტერესებული მისი შინაარსის აღქმით. „ვუსმენ“ კი გულისხმობს ნათქვამისადმი აქტიურ დამოკიდებულებას. ეს იმას ნიშნავს, რომ მსმენელი განწყობილია მიწოდებული ინფორმაციის მისაღებად. ამ დროს ის აქტიურ სუბიექტად იქცევა და ყოველნაირად შეუწყობს ხელს ინფორმატორს სათქმელის სრულყოფილად გამოხატვაში. აქტიური მოსმენა მარტო მსმენელის პოზაში ყოფნას არ გულისხმობს. მსმენელი მოსაუბრეს სხვადასხვა საშუალებებით აგრძნობინებს, რომ ის უბრალოდ კი არ უსმენს, არამედ მზადაა მონდომებით მიიღოს მისგან ინფორმაცია, რომ ის დაინტერესებულია იმით, რასაც ისმენს და ამით მოსაუბრეს განაწყობს იმისათვის, რომ ბოლომდე „გაიხსნას“, მაქსიმალურად გამოხატოს სათქმელი.

აქტიური მოსმენის საშუალებები. აქტიურ მოსმენას ორი ასპექტი აქვს: 1. შენ **უნდა გინდოდეს** გაგება იმისა, რასაც მოსაუბრე გაცნობებს. განწყობილი უნდა იყო იმისათვის, რომ საფუძვლიანად გაიგო რაშია საქმე. 2. მოსაუბრეს უნდა აგრძნობინო შენი დამოკიდებულება მისი ინფორმაციის მიმართ. მაშინ ის გასაგებად და სრულყოფილად მოახერხებს სათქმელის ფორმულირებას და მთლიანად „გაიხსნება“ საურთიერთოდ.

რაც შეხება პირველ ასპექტს - მისაღები ინფორმაციით დაინტერესებას, ის დამოკიდებულია მსმენელის მოთხოვნილებაზე, ინტერესზე, რომლებიც მას მოსასმენად განაწყობენ. განწყობის ფაქტორები ხშირად შეიძლება კომუნიკაციის გარეთ იმყოფებოდეს. შეიძლება ისეთმა პირმა სცადოს თქვენთან ურთიერთობა, რომლის ინფორმაცია არც გაინტერესებთ. მაგრამ თუ ურთიერთობის მონაწილე გახდები, უნდა მოუსმინო. უნდა მივეჩვიოთ იმას, რომ თუ ვინმესთან ურთიერთობაში ჩავებით, მაშინ აქტიური მსმენელი უნდა ვიყოთ.

ბევრი საშუალება არსებობს იმისათვის, რომ მოსაუბრემ იგრძნოს მისი ინფორმაციით თქვენი დაინტერესება, რის შედეგადაც თქვენს შორის ურთიერთობა შეიძლება საინტერესოც გახდეს. ერთი გზაა - ვერბალური საშუალებებით ჩვენება იმისა, რომ ნათქვამით დაინტერესებული ხართ. ასეთია კითხვების ჩართვა: „თუ მე სწორად გავიგე, მას შეუძლია თავდასხმის მარცხენა ფლანგზე თამაში“, „მართლა, უკვე მოუშუშდა ტრავმა?“, „მიკვირს, როგორ ართმევთ თავს ამდენ საქმეს?“ და ა.შ. ასეთი ჩართვები მოსაუბრეს მიანიშნებს იმაზე, რომ თქვენ ყურადღებით უსმენთ.

საუბრის მოსმენისას არ უნდა ვიხმაროთ კითხვა „რატომ?“. ის ნათქვამის შეფასებას გულისხმობს და არღვევს თხრობის დინამიკას.

იმისათვის, რომ ადამიანებს გაუადვილდეთ აქტიური მოსმენა, საჭიროა ზოგიერთი ჩვენი ქმედებისადმი ყურადღების მიქცევა. ამერიკელი ფსიქოლოგები როზენფელდი და უილდერი ასეთ რეკომენდაციებს იძლევიან:

1. **არ აურიოთ ერთმანეთში გაგონება და მოსმენა.** მოსაუბრის ხმის გაგონება ჯერ კიდევ არ ნიშნავს, რომ მას უსმენ. მოსაუბრისგან უნდა მიიღო საჭირო ინფორმაცია, თუ ალმოაჩენ, რომ არ უსმენ, მოახდინე ყურადღების კონცენტრაცია იმაზე, რასაც გეუბნებიან.

2. **ფსიქოლოგიურად განეწყვეთ მოსასმენად.** ზოგჯერ საჭიროა მსმენელი წინასწარ განეწყოს, მოემზადოს მოსასმენად. ვინმესთან მოსალოდნელი დისკუსიის წინ შეიმუშავეთ ურთიერთობის გეგმა, რომელიც აუცილებლად უნდა შეიცავდეს სხვისი ნათქვამის ყურადღებით მოსმენას.

მოსმენა აქტიური პროცესია. შეიძლება განვასხვავოთ ორი სახის მოსმენა: **თანადგომითი და გაცნობიერებითი.** თანადგომითი მოსმენისას თქვენ მოსაუბრეს აგრძნობინებთ, რომ მისი მხარდამჭერი ხართ, მას თანაუგრძნობთ, რომ აფასებთ მის ინფორმაციას. ასეთი მოსმენის სარეალიზაციოდ იძლევიან რეკომენდაციათა რიგს (71, 145-147).

1. როცა მოსაუბრეს უსმენთ, გამოიყენეთ მისი მხარდამჭერი ქმედებები, რომლებიც იმაზე მიუთითებენ, რომ თქვენ გესმით მოსაუბრის, ღებულობთ მის ინფორმაციას. მხარდამჭერი მოსმენის შესატყვისი ქმედებებია:

ა). სხვის ქცევას ახასიათებს ან აღწერს, მაგრამ არ აკრიტიკებს.

ბ). ფოკუსირებულია აქტუალურ აზრებზე და გრძნობებზე.

გ). არ არის ინდიფერენტული. ამჟღავნებს ემპატიას.

დ). ყოველთვის ,,გახსნილია'' ახალი იდეისა და პერსპექტივისათვის.

ასეთი დამოკიდებულების გამომხატველ ქმედებებს თან ახლავს ურთიერთობის აქტიური არავერბალური საშუალებები: თავის დაქნევა, თანაგრძნობის, გაკვირვების, უსიამოვნო ან სასიამოვნო ემოციების გამომწვევი მიმიკა.

2. მოსმენის დროს გამოიყენეთ ქცევის კონფორმული ტიპი (ეთანხმებით მის ნათქვამს). ურთიერთობის ეფექტურობა ბევრადაა დამოკიდებული იმაზე, გრძნობს თუ არა მოსაუბრე იმას, რომ თქვენ მას გულისყურით უსმენთ და გესმით მისი აზრი, მისი პოზიცია. თუ მას საუბარს შეაწყვეტინებთ ან გამოხატავთ ნათქვამისადმი უარყოფით დამოკიდებულებას, ამით მასში შეშფოთებას იწვევთ. ყველა საშუალებით მიანიშნეთ მოსაუბრეს, რომ თქვენ მას არა მხოლოდ ყურადღებით უსმენთ, არამედ გაგებით ეკიდებით მის ნათქვამს.

3. გამოიყენეთ მოსმენის ვერბალური და არავერბალური საშუალებები. საუბრისადმი ინტერესის გამომხატველმა ქცევის მანერებმა უნდა უჩვენოს მოსაუბრეს, რომ კარგად ალიქვამთ და გესმით მისი ნათქვამი, მისი განცდები.

ურთიერთობის გამააღვილებელი არავერბალური საშუალებებია:

ა). მოსაუბრესთან ახლოს დგომა.

ბ). ნათქვამით დაინტერესების გამომხატველი ჟესტები

გ). ერთმანეთთან პირისპირ დგომა.

დ). ღია (გახსნილი) პოზის შენარჩუნება.

ე). მოსაუბრისათვის სახეში ყურება.

გაცნობიერებითი მოსმენა. ურთიერთობის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფუნქციაა ინფორმაციის ცნობიერი გაცვლა. აქტიური მოსმენა გულისხმობს მოსაუბრის მიერ გადაცემული ინფორმაციის გაცნობიერებულ აღქმას მსმენელის მიერ. აქ ძალიან მნიშვნელოვანია მოსაუბრის პოზიცია. ზოგი მათგანი საუბრისას არც აქცევს ყურადღებას, გებულობს თუ არა მის ნათქვამს მსმენელი. მეორენი, პირიქით, მსმენელს აძლევენ დროს იმისათვის, რომ მან კარგად გაიგოს ნათქვამი. ამისათვის ისინი უკუკავშირებს იყენებენ. მწვრთნელი იმის შემდეგ, რაც სპორტსმენს აუხსნის, თუ როგორ შეასრულოს ვარჯიში, ეკითხება, „გაიგე?“. სპორტსმენმა უნდა დაადასტუროს, რომ გაიგო. თუ მწვრთნელი მაინც დაეჭვებულია ამაში, ეუბნება – „აბა, გაიმეორე, რაც მე გითხარი!“ ლექტორის მიერ აუდიტორიისადმი მიმართვა „ლექციის მიმართ შეკითხვები ხომ არა გაქვთ?“ იმის მცდელობაა, რომ უკუკავშირების საშუალებით დაადგინოს, რამდენად გაიგო მისი ლექცია აუდიტორიამ.

გარდა ამისა, მოსაუბრე ყოველთვის მზად უნდა იყოს ურთიერთობაში ხელისშემშლელი ფაქტორების გადასალახავად. ასეთი შეიძლება იყოს ახლო მდგომი ადამიანების საუბარი, დამსწრე საზოგადოების (მაყურებლის) ხმაური, რაც ხშირია სპორტში. ასეთ შემთხვევაში აუცილებელია არავერბალური საშუალებებით საუბრის მთლიანად ან ნაწილობრივ ჩანაცვლება. ასევე აქვს ადგილი შეფერხებას, როცა შეტყობინება არასწორადაა ინტერპრეტირებული ან მიეწოდება არა იმ პირს, ვისთვისაც იყო განკუთვნილი.

§ 5. გართულებები ურთიერთობაში

ეფექტური ურთიერთობის განხორციელება არ არის ცალმხრივი პროცესი. ის დამოკიდებულია ორივე მხარის მონდომებასა და გამოცდილებაზე. ამდენად ურთიერთობის შეფერხება ან შეწყვეტაზე დამნაშავე შეიძლება იყოს როგორც ინფორმატორი, ისე ინფორმაციის მიმღები...

ინფორმატორის მიზეზით გამოწვეული გართულებები. ბევრი რამ არის დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ მიეწოდება ადრესატს

ინფორმაცია. აქ ყურადსაღებია რამდენიმე მომენტი:

1. შეტყობინება არ უნდა იყოს გაურკვეველი. აზრი, რომელიც მსმენელს გადაეცემა, პირდაპირი მნიშვნელობით უნდა იყოს ნახმარი. საფეხბურთო სეზონისათვის მზადების პერიოდში მწვრთნელი ეუბნება ფეხბურთელს – „შენი დაოსტატების მსვლელობით კმაყოფილი ვარ. თუ ასე გააგრძელებ ვარჯიშობას, შეგიყვან ძირითად შემადგენლობაში“. სპორტსმენი წინანდებურად ბეჯითად ვარჯიშობდა, მაგრამ არ დააყენეს ძირითად შემადგენლობაში. ის კი ფიქრობს, რომ მოატყუეს. ალბათ, იყო კიდევ რაღაცა, რაც სპორტსმენს აკლდა, მაგრამ მას ამის შესახებაც თავიდანვე უნდა სცოდნოდა. ასეთ დროს ხშირად მწვრთნელები სცოდავენ. სპორტსმენების ვარჯიშობებში აქტიურად ჩართვის მიზნით ისეთ რამეს ჰპირდებიან მათ, რაც მერე არ სრულდება. სამწუხაროდ, მწვრთნელებმა წინასწარ იციან, რომ მათი დანაპირები არ შესრულდება.

2. ინფორმაცია არ უნდა იყოს წინააღმდეგობრივი. აღიარებული ჭეშმარიტებაა, რომ არაფერია იმაზე ცუდი, როცა სპორტსმენს დღეს ერთს ეუბნებიან, ხვალ კი მეორეს. რომელს დაუჯეროს მან? ამიტომ შეტყობინება, სანამ ის ძალაშია, უნდა იყოს უცვლელი, არ ვარგა, როცა მწვრთნელი ვარჯიშის დროს აქებს და ამხნევებს სპორტსმენს, ხოლო შეჯიბრების დროს ისეთივე აქტივობისათვის მკვეთრად აკრიტიკებს, უყვირის კიდეც, ეს კი სპორტსმენს აბნევს და შედეგიც უარესდება.

3. ურთიერთობაში დაბრკოლებას ქმნის კომუნიკაციის ვერბალური და არავერბალური საშუალებების შეუსატყვისობა. მწვრთნელი სიტყვიერად აქებს ტანმოვარჯიშის მცდელობას ახალი ილეთის დაუფლების პროცესში, მაგრამ სახის გამომეტყველება საპირისპიროზე მეტყველებს. სპორტსმენი ამას ხედავს და გაურკვევლობა იპყრობს. მწვრთნელის დამოკიდებულება ყოველი მისი აღსაზრდელისადმი ან მთლიანად გუნდისადმი უნდა იყოს მკაფიო და კონსტანტური. ეს უნდა ჩანდეს როგორც სპორტსმენის შეფასებაში, ისე მათ მიმართ წაყენებული მოთხოვნების შესრულების მიმართ.

ინფორმაციის მიმღების მიზეზით აღძრული სიძნელეები ურთიერთობის გართულებაში ბრალი შეიძლება ინფორმაციის მიმღებს მიუძღოდეს. ამ მხრივ საყურადღებოა:

1. მსმენელის დროებითი გამთიშვა, მისი ყურადღების სხვა ობიექტზე გადატანა. ცხადია, ინფორმაციის ის ნაწილი, ყურადღება რომ არ ექცევა, მსმენელისათვის დაკარგულია, ამიტომ ის არასრულ შეტყობინებას ღებულობს.

2. მიწოდებული ინფორმაციის არასწორი ინტერპრეტაცია. ზოგჯერ მსმენელი ინფორმაციაში ისეთ მნიშვნელობას წამოწევს წინ, რომელიც ინფორმატორს არ უგულისხმია.

კრიტიკა. ამ ბერძნული წარმოშობის სიტყვის კრიტიკის მნიშვნელობაა: გარჩევის ხელოვნება, განსჯა. ის გამოიყენება, როგორც შეფასებითი მიდგომა რისამეს ღირსების თუ ნაკლის გამოსარკვევად. სპორტსმენის მომზადების ხანგრძლივ პროცესში მწვრთნელს სისტემატურად უხდება მისი საქმიანობის შეფასება. ის კი ხშირად უარყოფითი ხასიათისაა. სპორტსმენი ვერ აკეთებს იმას, რაც მწვრთნელმა ასწავლა, ვერ ასრულებს იმ ილეთს, რაც მას მოეთხოვება. მწვრთნელს უხდება რეაგირება. როცა მწვრთნელი იწუნებს სპორტსმენის ვარჯიშობის შედეგს, ეს აღიქმება როგორც კრიტიკა.

ადამიანებს სისტემატურად უხდებათ ურთიერთობაში მყოფთა საქციელის თუ შეხედულების შეფასება – კრიტიკა. ამიტომ ის ადამიანთა შორის ურთიერთობის აუცილებელი კომპონენტია. მიუხედავად ამისა, სამწუხაროდ, მას ადამიანები ავადმყოფურად ვერ იტანენ და აღიქვამენ, როგორც მათი ღირსების შელახვას. ამიტომ ისინი კრიტიკაზე რეაგირებენ იმით, რომ დაუყოვნებლივ „გადადიან თავდაცვაზე", ხდება ისე, რომ მათ ყურადღება თავდაცვაზე გადააქვთ ნაცვლად იმისა, კარგად გაიგონ შერიშერის აზრი და გაიზიარონ რაც მასში საყურადღებოა. ასეა სპორტშიც. აქ კრიტიკას შეიძლება ადგილი ჰქონდეს სპორტულ საქმიანობაში ჩაბმულ სხვადასხვა პირს შორის. მაგრამ ყველაზე საყურადღებო და მნიშვნელოვანია მწვრთნელის მიერ სპორტსმენის საქმიანობის კრიტიკა, რასაც ხშირად აქვს ადგილი. ამიტომ ამჯერად მასზე შევჩერდებით.

მწვრთნელს სპორტსმენისათვის შენიშვნების მიცემა უწევს, როგორც ვარჯიშობის, ისე შეჯიბრების დროს. სამწუხაროდ, მწვრთნელის კრიტიკა, არც ისე იშვიათად, არ არის კორექტული. არაფერი არ არის ისე არაეფექტური, როგორც ცივი, კუშტი, მკაცრი შენიშვნა, რომ არაფერი ვთქვათ, ყვირილსა და ლანძღვაზე, რასაც ზოგიერთი მწვრთნელი მიმართავს ხოლმე.

როცა სპორტსმენს მწვრთნელის მხრივ მკვახე შენიშვნა ესმის, მისი პირველი რეაქციაა „თავდასხმაზე გადასვლა". ის ყურადღების კონცენტრირებას ახდენს თავდაცვაზე და არა იმის გააზრებაზე, რაც მას უთხრეს. ცხადია, ასეთი კრიტიკა უვარგისია. ამიტომ სპორტის სპეციალისტები მრავალი გამოკვლევის საფუძველზე მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ სპორტში კრიტიკის განხორციელების ყველაზე რაციონალურ საშუალებას წარმოადგენს ე.წ. „ბუტერბროდის პრინციპი". ამ პრინციპით კრიტიკის წარმოება შესაძლებლობას იძლევა საკმაოდ ადვილი გზით განხორციელდეს ეფექტური უკუკავშირი კრიტიკულ სიტუაციაში. ეს პრინციპი სამი თანმიმდევარი კომპონენტისაგან შედგება.

1. დადებითი გამოთქმა (მიმართვა).
2. მომავლისკენ ორიენტირებული ინსტრუქცია.

3. კომპლიმენტი (დამამთავრებელი აკორდი).

ცხადია, კრიტიკა მოსდევს სპორტსმენის არასრულყოფილად შესრულებულ მოქმედებას, მარცხიან გამოსვლას. მეკარეს ვარჯიშის დროს ფეხებშუა გაეპარა დაბალი ბურთი. მწვრთნელს შეუძლია გაკიცხოს მეკარე სიტყვებით – „ასეთი შეცდომა არ გეპატიება“, მაგრამ ასეთი მიმართვა არ ვარგა, მეკარე არ უნდა ვაიძულოთ დაშვებულ შეცდომაზე იფიქროს. ის კვლავ დაუშვებს იგივე შეცდომას. სჯობია მწვრთნელმა ასეთი მიმართვა გამოიყენოს: „გოგი, ცუდი ნახტომი არ გაგიკეთებია, მაგრამ ნამდვილად ძნელადასაღები ბურთი იყო“. მსგავსი მიმართვის შემდეგ მეკარე ყურადღებას იმისკენ წარმართავს, რასაც მწვრთნელი ურჩევს. მან კი უნდა მისცეს მომავლისაკენ ორიენტირებული ასეთი შენიშვნა – „შემდეგში შეიძლება კიდევ უფრო ძლიერი დარტყმა შეგხვდეს. ამიტომ ეცადე, ცალფეხზე ჩაიმუხლო და სხეულით მოახდინო ბურთის ბლოკირება“. იმის შემდეგ, რაც მეკარე რამდენიმე დარტყმას აიღებს, მწვრთნელმა ასე უნდა მიმართოს – „ყოჩაღ, ასე გააგრძელე“. ასეთი „ბუტერბროდის“ გამოყენების შედეგად ჯერერთი, სპორტსმენი სასიამოვნებიც კი რჩება და მეორეც, ის სწორედ იმისკენ იქნება ორიენტირებული, რაზეც მას ვარჯიშობა სჭირდება.

§ 6. კონფრონტაცია ურთიერთობაში

ურთიერთობაში ჩაბმულ მხარეებს შორის გაგებინების სიძნელე ხშირად იჩენს თავს, მაგრამ აბსოლუტურად უმრავლეს შემთხვევაში დაპირისპირებაში არ გადადის. გაირკვევა გაუგებრობა ან ერთი მხარე დაუთმობს მეორეს და დაბრკოლებაც დაიძლევა. მაგრამ არის შემთხვევები, როცა ურთიერთობაში წამოჭრილი გართულება დაპირისპირებაში გადადის. მაშინ საქმე გვაქვს კონფრონტაციასთან. **კონფრონტაცია არის დაპირისპირებულ მხარეთა შორის ურთიერთობის გარკვევა.** კონფრონტაციის ცნებას „ცუდი სუნი ასდის“ და ხშირად გაიგებულია მტრულ ურთიერთდაპირისპირებასთან. არ არის გამორიცხული, რომ ის ასეთი შედეგითაც დამთავრდეს, მაგრამ ამ ცნების ცალმხრივად გაგება არ არის გამართლებული. კონფრონტაცია გარკვეულ პირობებში შეიძლება სასარგებლოც იყოს. არც ისე იშვიათად, კონფრონტაციაში მყოფი მხარეები არკვევენ იმას, რამაც აზრთა სხვადასხვაობა გამოიწვია. ამის შემდეგ კი მხარეები მშვიდდებიან და ერთმანეთთან ურთიერთობას არ წყვეტენ.

ამიტომ, ზოგჯერ კონფრონტაციის გამოყენება საჭიროცაა. უნდა გაირკვეს აზრთა შორის სხვადასხვაობის მიზეზი, უნდა დადგინდეს საქმისადმი როგორი დამოკიდებულებაა უკეთესი. ცხარე კამათი კონფრონტაციის ერთ-ერთი ნიშანია, ხოლო კამათი რომ სასარგებლოა,

ამას არავინ უარყოფს, რადგან ურთიერთობაში მყოფ ადამიანებს შორის კონფრონტაციის თავიდან აცილება შეუძლებელია, უნდა ვიცოდეთ როდის გამოვიყენოთ ის და რა ვითარებაში არ უნდა ჩავერიოთ მასში.

კონფრონტაცია არ ვარგა, როცა თქვენ გაბრაზებული ხართ. „გაცეცხლებულ გულზე“ ადამიანმა შეიძლება ისეთი რამე თქვას ან გააკეთოს, რომ მერე სანანებელი გაუხდეს. ამიტომ დაიცადეთ სანამ დამშვიდდებოდეთ, ემოცია არ გაგივლით. არიან ადამიანები, რომლებიც საერთოდ გაურბიან კონფრონტაციას. დაპირისპირებულ მხარესთან შეხვედრას, რასაც შინაგანად განიცდიან, წუხან. პირიქით, არიან ისეთებიც, რომლებიც ახალ-ახალ არგუმენტებს ეძებენ, რათა კიდევ უფრო გააძწვავონ დაძაბული ურთიერთობა. არც ერთ ასეთ შემთხვევაში პრობლემა არ გადაწყდება, კონფრონტაცია არ მოიხსნება.

მაშინ რა პირობებში შეიძლება კონფრონტაციის გამოყენება? ყოველ შემთხვევაში, ის არ უნდა იყოს მიმართული იქითკენ, რომ ვინმეს „ჭკუა ასწავლონ“ ან „თავისი ადგილი მიუჩინონ“. მისი მიზანი უნდა იყოს კონფრონტაციის გამომწვევი მიზეზის და მოსალოდნელი შედეგის მშვიდ პირობებში გულდასმით შესწავლა, ჭეშმარიტების დადგენა. როცა ეს გაკეთდება, როცა ცხადი გახდება სად არის სიმართლე, რა მიმართულებით უნდა გაგრძელდეს საქმიანობა, როგორც წესი, კონფრონტაცია ცხრება. სპორტში ორ ადამიანს შორის იზოლირებულად კონფრონტაციას იშვიათად აქვს ადგილი. ამიტომ, როცა ჭეშმარიტება გაირკვევა, ის სხვებისათვის ნათელი ხდება და მისი გამზიარებლებიც გამოჩნდებიან ხოლმე. ესეც კონფრონტაციის დამთავრებას უწყობს ხელს.

სპორტსმენი შეგნებულად შედის კონფრონტაციაში მეორე სპორტსმენთან ან გუნდთან, რადგან მისი აზრით, ერთად საქმიანობის რაღაც მომენტი მას არ აკმაყოფილებს. ამიტომ არ იქნება ზედმეტი, თუ მას ეცოდინება რა პირობებში მიმართოს კონფრონტაციას. ამის შესახებ არსებობს რამდენიმე რეკომენდაცია. მოგვაქვს ერთ-ერთი მათგანი (71). კონფრონტაციაში ჩაბმულ პირს სჭირდება:

1. **გრძნობების კონსტრუქციული გამოხატვა.** კონფრონტაციის დროს ყველაზე დიდი ზიანის მომტანი ძლიერი ემოციაა. ადამიანები ცუდად იტანენ თავიანთი აზრების, საქმიანობისადმი მიდგომის გაუზიარებლობას. ამ დროს ისინი ავლენენ რისხვის აფექტს და ამით ცდილობენ ემოციებისაგან განტვირთვას. მაგრამ ასეც რომ მოხდეს, ეს დროებითი ამბავია და ამით დაპირისპირება არ ისპობა. პირიქით, ის კიდევ უფრო მძაფრდება. ხშირად აფექტის გახმიანების შემდეგ სინანულის გრძნობა გვიპყრობს, შეიძლება თავიც აგვტკივდეს. ყველაზე ცუდი მაინც ისაა, რომ აფექტის დროს ლოგიკური აზროვნება ძალას კარგავს და უსაფუძვლო განცხადებები კეთდება, ხშირად საკმაოდ უხეში ფორმით.

ფსიქოლოგებმა იციან, რომ განრისხების თავიდან აცილება შეუძლებელია, მაგრამ ისიც დადასტურებულია, რომ შეიძლება მისი მართვა ინტენსივობის ნიველირების მიმართულებით. ამისათვის კი საჭიროა:

ა). თავი უნდა შევიკავოთ კონფრონტაციაში მყოფი ადამიანის პიროვნების შეურაცხყოფისაგან. არ ვიხმაროთ ისეთი გამოთქმები, როგორიცაა: „თქვენ არაფერი გესმით“, „უვიცი ხართ“, „თქვენ ამას ვერ გაიგებთ“. და ა.შ. სამწუხაროდ, უფრო უხეშ გამოთქმებსაც კი ვხმარობთ, რითაც ურთიერთობას კიდევ უფრო ვძაბავთ. „ადამიანის ხასიათის შესახებ კრიტიკული შენიშვნების ნაცვლად საჭირო ინფორმაციისა და რეკომენდაციების უზრუნველყოფა განაპირობებს ქცევის საჭირო მიმართულებით შეცვლას და ამასთან ერთად ინარჩუნებს დადებით „სამუშაო“ ურთიერთობას“ (71, 148).

ბ). როცა გაბრაზებული ან განერვიულებული ხართ, შეეცადეთ დაპირისპირებულ პირს მიმართოთ ასეთი გამოთქმებით: „თქვენ მე მაღიზიანებთ“, „თქვენს საქციელს წონასწორობიდან გამოვყავარ“. არც ასეთ გამოთქმებს აქვთ ოქროს ფასი, მაგრამ პიროვნების შეურაცხყოფას სჯობია, ხოლო თქვენ ცოტათი განიტვირთებით ემოციებისაგან.

გ). სხვასთან ურთიერთობაში მყოფი ადამიანი გაცხარებისას ჭკუიანურად იქცევა მაშინ, როცა ერთხანად თავს შეიკავებს შეფასებითი გამოთქმებისაგან. აფექტი სწრაფ წარმავალი ემოციაა და მისი ინტენსივობა მალე ეცემა, თუ ცოტა ხანს თავს შევიკავებთ. ნათქვამია, თუ ცხელ გულზე ვინმე გინდა „შეამკო“ ათჯერ დაითვალე და მერე გააკეთეო. დროის იმ მცირე მონაკვეთის შემდეგ, რაც თქვენ თავი შეიკავეთ, შეიძლება პირზე მომდგარი სათქმელი არც ისე მწარე გამოვიდეს

დ). ემოციების აღმოცენების სისწრაფე, ინტენსივობა და ხანგრძლივობა პიროვნული თვისებაა და დამოკიდებულია ტემპერამენტის ტიპზე. კარგია, როცა ადამიანმა იცის მისი ტემპერამენტის ტიპი. მაგალითად, სანგვინიკს ადვილად აღმოუცენდება ემოციები, თანაც ძალიან ძლიერი ძალისა, მაგრამ სწრაფად გაუვლის. ამიტომ საკმარისია გაავებულმა სანგვინიკმა ცოტა ხანს შეიკავოს თავი რისხვის აფექტის გამოვლენისაგან, რომ მერე უფრო ზომიერი რეაქცია მოახდინოს. თავშეკავების უნარი ნებისყოფის ხშირი დაძაბვით უნდა გამოვიმუშაოთ. ეს ძნელია, მაგრამ შეუძლებელი არ არის. ამით აიხსნება ის გარემოება, რომ ორი სანგვინიკიდან ერთი სულ ყვირის, სხვების შეურაცხყოფას არ ერიდება, მეორე კი უფრო თოკავს თავის ემოციებს და საკმაოდ თავშეკავებულია.

2. აზროვნების გააქტიურება. კონფრონტაციიდან სწორი გამოსავლის პოვნა მარტო ემოციებზე არ არის დამოკიდებული. მასში შემეცნებითი პროცესებიც მონაწილეობენ. ურთიერთობა მათი აქტიური მონაწილეობის გარეშე წარმოუდგენელია. ემოციები მათი თანმხლები

ფენომენებია. ამიტომ ადამიანმა სხვებთან ურთიერთობაში სადავეები ემოციებს არ უნდა დაუთმოს. კონკრეტულ პროცესში ურთიერთობის გართულებისას, პირველ რიგში, აზროვნება უნდა გააქტიურდეს. კერძოდ, სანამ ადამიანი სხვას მიაყენებდეს შეურაცხყოფას, სანამ მას ყვირილს დაუწყებდეს, უნდა დაფიქრდეს მის შედეგზე, რა შეიძლება ამას მოჰყვეს? გადაწყდება სადაო საკითხი, თუ კიდევ უფრო ჩაიხლართება? ღრმად ჩაისუნთქეთ და ამოსუნთქვისას რამდენიმე სეკუნდი მოდუნება თავშეკავების გასაღებია.

სცადეთ იყოთ ორიენტირებული სადაო საკითხის გადაწყვეტაზე და არა თქვენი აზრის სხვისთვის თავზე მოხვევისაკენ. ამიტომ კარგად უნდა გაერკვეთ სიტუაციაში, დაპირისპირებულის პიროვნებაში, მის განზრახვაში. იქნებ მასაც სწორედ საკითხის გარკვევა სურს. ამიტომ ეცადეთ იყოთ ემპატიური, შეხვიდეთ სხვის სულიერ მდგომარეობაში, თქვენი თავი წარმოიდგინოთ მის ადგილას – როგორ აღიქვამდით მაშინ ისეთ ზემოქმედებას თქვენ რომ მის მიმართ იჩენთ?

კონფრონტაცია თქვენი მხრივ იმის მაჩვენებელი უნდა იყოს, რომ სთავაზობთ ადამიანს, შეხედოს პრობლემას თქვენი პოზიციიდან. მიეცით მას ამის საშუალება.

თავი XV

კონფლიქტები და შეთავსებადობის პრობლემა სპორტულ გუნდებში

§ 1. დეზინტეგრაციული მოვლენები სპორტულ გუნდებში.

მცირე სოციალური ჯგუფები ადამიანთა გარკვეული რაოდენობის სამოქმედო ასპარეზია. იქ სხვადასხვა ფსიქიკური წყობის ხალხი იყრის თავს. მიუხედავად ამისა, არსებობს ფაქტორთა რიგი, რომლებიც ხელს უწყობენ ჯგუფის წევრთა დარაზმულობას და მათი ერთობლივი ძალისხმევის მობილიზებას. ასეთებია: მოთხოვნილებათა და ინტერესთა ერთიანობა, დაახლოებით ერთნაირი მოტივაცია, ფიზიკურ და ფსიქიკურ მონაცემთა მსგავსება და ა.შ. ყველაფერი ეს მაინტეგრირებელი ფაქტორებია. ისინი რომ არ აახლოებდეს ადამიანებს ერთმანეთთან, ჯგუფის ფუნქციობა შეუძლებელი იქნებოდა.

მაგრამ ჯგუფში, არც ისე იშვიათად, საპირისპირო, დეზინტეგრაციული პროცესებიც მიმდინარეობენ. მცირე ჯგუფის წევრები ვერ ეწყობიან ერთმანეთს, წარმოიქმნება კონფლიქტები. ეს კი მეტნაკლებად ასუსტებს ჯგუფის წევრთა ერთობლივ მუშაობასა და ბრძოლისუნარიანობას. დეზინტეგრაციული პროცესების წარმოშობა იმის შედეგია, რომ არ არის იოლი რამდენიმე ადამიანის მიზნების, ნებისა და პიროვნული თავისებურებების ფოკუსირება და ერთ რეალურ ძალად გაერთიანება.

ერთი შეხედვით, კონკრეტული სპორტული გუნდის წევრები თანაბარ მდგომარეობაში არიან. ისინი დაახლოებით ერთი ასაკისანი, ერთი სპეციალობისა და თითქმის ერთნაირად დაოსტატებულნი არიან. არც სპორტული საქმიანობის სტაჟით განსხვავდებიან ძალიან ერთმანეთისაგან, წვრთნის ერთი და იგივე მწვრთნელი, ცხოვრებისეული პირობებიც თითქმის ერთნაირი აქვთ, პასუხისმგებლობაც ერთნაირი აკისრიათ. მაგრამ ამ მონაცემთა მსგავსება არ ქმნის იმის საფუძველს, რომ ჯგუფის ყველა წევრს ერთნაირი დაფასება ჰქონდეს, ერთნაირად იყვნენ მიღებული ჯგუფში. ჯგუფის წევრებს შორის მყარდება ურთიერთობათა გარკვეული სისტემა, რომელიც საკმაოდაა დიფერენცირებული და სპორტსმენებს არათანაბარ მდგომარეობაში აყენებს.

§ 2. კონფლიქტები პირად ურთიერთობათა სისტემაში.

სპორტსმენი ადამიანია ყველა თავისი ღირსება-ნაკლოვანებებით. ამიტომ, როცა სპორტულ გუნდში რამდენიმე პირი იყრის თავს, არ არის

გამორიცხული მათ შორის ურთიერთპრეტენზიების, არასიმპატიური დამოკიდებულებების აღმოცენება. ეს ხდება იმის კვალობაზე, რაც უფრო კარგად გაეცნობიან გუნდის წევრები ერთმანეთს საერთო საქმიანობის პროცესში. მაინც რას ვეძახით კონფლიქტს? **კონფლიქტი ესაა საპირისპირო ინტერესთა, მოთხოვნილებათა, შეხედულებათა და განწყობათა შეჯახება.** ის მაშინ იჩენს თავს, როცა სპორტსმენის ან სპორტსმენთა ჯგუფისათვის მიუღებელია სხვა სპორტსმენის ან სპორტსმენთა ჯგუფის ქცევის ნორმები, მიზნები, ინტერესები, საზოგადოებრივ ღირებულებათა გაგება და პატივისცემა. განასხვავებენ კონფლიქტების ორ სახეს: ჯგუფთაშორისო და პიროვნებათაშორისო კონფლიქტებს.

ჯგუფთაშორისო კონფლიქტები. დაპირისპირებათა ასეთი სახე დამახასიათებელია სპორტული საქმიანობის ყველა სფეროსათვის, სადაც ადამიანები ერთმანეთს ეჯიბრებიან გამარჯვების მოსაპოვებლად. „ის გვხვდება არა მხოლოდ ორთაბრძოლებში, არამედ იქაც კი, სადაც სპორტსმენები ერთმანეთს არ ეკონტაქტებიან.“(37.34). ცხადია, კონფლიქტი სპორტის სხვადასხვა სახეში განსხვავებულად გამოიყურება. სპორტის სათამაშო სახეებში (ფეხბურთი, ჰოკეი, რაგბი და სხვა) ის არა მხოლოდ აშკარად დასანახია დამკვირვებლისათვის, არამედ ხშირად დაძაბულ სახესაც ღებულობს. ასევეა კრივში და სპორტის ზოგერთ სხვა სახეში.

მაგრამ კონფლიქტი სპორტის ისეთ სახეებშიც გვხვდება, სადაც სპორტსმენებს ერთმანეთთან უშუალო შეხება არა აქვთ: რბენები, ცურვა, ტანვარჯიში და ა.შ. იქ კონფლიქტი ხშირად აისახება სხვადასხვა სტრატეგიების, სტილის და პრინციპების შეჯახების სახით.

პიროვნებათაშორისო კონფლიქტები. კონფლიქტების ყველაზე გავრცელებული სახეა პიროვნებათაშორისო კონფლიქტები. ცალკეულ სპორტსმენებს შორის დაპირისპირებას სპორტის ყველა სახეში აქვს ადგილი და ხშირად გუნდის თუ რიგითი სპორტსმენის შეჯიბრებაში წარმატება იმაზეა დამოკიდებული, თუ რამდენად ხერხდება აღმოცენებული დაპირისპირებულობების დარეგულირება. „პიროვნებათაშორის კონფლიქტებს შეიძლება ადგილი ჰქონდეს როგორც სხვადასხვა გუნდის სპორტსმენებს შორის, ისე ერთი რომელიმე გუნდის შიგნითაც.“(30.35)

კონფლიქტი უარესად ამწვავებს დაპირისპირებულ მხარეთა დაძაბულ ურთიერთობას, უკიდურესად ამძაფრებს მათ ემოციურ აღტყინებას და ქმნის ნევროზულ ატმოსფეროს იმ გუნდში, რომელსაც ისინი ეკუთვნიან და ამით თანაგუნდელთა გაღიზიანებასაც იწვევს. იქ სადაც კონფლიქტის მოგვარება არ ხდება ან არ ხერხდება, მდგომარეობა იმდენად იძაბება, რომ მტყუან- მართალის გარჩევა შეუძლებელი ხდება. კონფლიქტში ჩართული ყოველი პირი მხოლოდ იმას ხედავს და ის აღიზიანებს, რაც მის ღირსებას ამცირებს, იმას კი არ აქცევს ყურადღებას, თუ მან რა წყენა მიაყენა

დაპირისპირებულ მხარეს. მოკლედ, თავად კონფლიქტის აღმოცენებისა და მერე მისი გამწვავების მიზეზი ისაა, რომ არც ერთი მხარე არ აპირებს დათმობას და არ გამოხატავს კონფლიქტის აღმოფხვრის სურვილს.

პიროვნებათაშორის კონფლიქტებს რამდენიმე მახასიათებელი გააჩნია. ასე მაგალითად, დროის მიხედვით ის შეიძლება იყოს **ხანმოკლე** და **ხანგრძლივი,** მიმართულების მიხედვით **ორმხრივი** და **ცალმხრივი,** გამოვლენის ფორმის მიხედვით: **ფარული** და **ღია,** შედეგების მიხედვით: **აღმშენებელი** და **დამანგრეველი,** ჩანაფიქრის მიხედვით: **განზრახვითი,** რომელიც გარკვეულ მიზანს უმსახურება და **უნებური,** გამოვლენის სფეროს მიხედვით: **საქმიანი** და **ყოფითი** (არაფორმალური) (36). კონფლიქტის წარმოშობის ბევრი პირობა არსებობს. ი. კოლომეიცევი ათ მათგანს ასახელებს. ჩვენ კონფლიქტის წარმოშობის მხოლოდ რამდენიმე მნიშვნელოვან ფაქტორზე შევჩერდებით.

1. მცირე სპორტული ჯგუფის (გუნდის) ფიზიკური და ტექნიკური მომზადების უთანაბრობა. ექსტრემალურ სიტუაციაში (შეჯიბრების დროს) ამ მიზეზით გუნდის მარცხი აღიზიანებს იმათ, რომლებიც სხვებზე უკეთ არიან მომზადებული. ამ ფაქტორით გამოწვეული მარცხი იწვევს კონფლიქტს როგორც გუნდის წევრებს შორის ისე მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის. ი.კოლომეიცევის მონაცემებით კონფლიქტთა 54% ამ მიზეზითაა აღმოცენებული.

2. ურთიერთქმედებაში მყოფ მხარეთა შორის ფსიქოფიზიოლოგიურ მახასიათებლებში განსხვავება. ასეთებია: ინფორმაციის გადამუშავების სისწრაფე, ოპერატიული აზროვნების დონე, მოძრაობის შესრულების ტემპი, რიტმი და ა.შ.

3. ურთიერთქმედებაში მყოფ პირთა პიროვნულ თვისებებში განსხვავებულობა, რამაც შეიძლება თავი იჩინოს როგორც ფორმალურ, ისე არაფორმალურ ურთიერთობებში. ასეთი პიროვნული მახასიათებლებია: მწვრთნელისათვის თავშეუკავებლობა, ანალიზის სისუსტე, უდისციპლინობა, აღსაზრდელების მიმართ მოთხოვნილების მაღალი დონე.

სპორტსმენებისათვის კონფლიქტური სიტუაციების გამომწვევია: მოვალეობის შეუსრულებლობა,უდისციპლინობა,რისკზე წასვლის უუნარობა, მაქსიმალური დატვირთვისადმი თავის არიდება, გუნდის ინტერესებისათვის მსხვერპლის გაღების სურვილის უქონლობა და სხვა. ი.კოლომეიცევის მიხედვით, აქ ჩამოთვლილი ფაქტორებითაა გამოწვეული კონფლიქტების დიდი ნაწილი. კერძოდ, სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში 48%, ხოლო სათამაშო სახეებში 13%.

არაფორმალურ სფეროში კონფლიქტების გამომწვევ პიროვნულ ფაქტორებს ეკუთვნის: მიკერძოება შეფასებაში, თანაგრძნობის უქონლობა, ქედმაღლობა, ეგოიზმი, ღვარძლიანობა, არაგულწრფელობა, მატყუარობა,

აგრესიულობა, სწრაფვა იმისკენ, რომ ყოველგვარი საშუალებით დაწინაურდეს (როცა ამას არ იმსახურებს). კონფლიქტების გამომწვევ უარყოფითი პიროვნული თვისებების ჩამოთვლა კიდევ შეიძლება, მაგრამ აღნიშნულიც საკმარისია, რათა დავინახოთ, თუ რა ბევრი მიზეზი კვებავს სპორტსმენთა შორის კონფლიქტების აღმოცენებას.

4. მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის და თვით სპორტსმენთა შორის უთანხმოება უმთავრესად შემდეგ საკითხებში იჩენს თავს: სოციალური განწყობების სხვადასხვაობა, სპორტსმენთა მომზადების პრობლემები, ქცევის მორალური ნორმების დაცვა, ჯგუფის საქმიანობის მიზნების მიღწევის საშუალებები, წვრთნისა და შეჯიბრებისათვის მზადებისადმი დამოკიდებულება. გამოკვლევებმა უჩვენა, რომ სპორტსმენების მიერ ვარჯიშების უნიათოდ შესრულება, მწვრთნელის დავალების შეუსრულებლობა ძალიან ხშირად იწვევს კონფლიქტებს. აღნიშნული ფაქტორებითაა გამოწვეული კონფლიქტთა 66% სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში და 40% გუნდურში.

5. კონფლიქტების ბევრი მიზეზი პიროვნებებს შორის კონტაქტებსა და კომუნიკაციებშია საძიებელი. განსაკუთრებით აღსანიშნავია ისეთი ფაქტორები, როგორიცაა: ერთმანეთისა და მწვრთნელისადმი სპორტსმენთა მიმართვის ფორმები, კოლეგების დამოკიდებულებით დაუკმაყოფილებლობა, ქცევის მანერა, აღზრდის ნაკლოვანებები, კულტურის დაბალი დონე, სპორტსმენის საქციელის მიმართ მწვრთნელის სასჯელის არაადექვატურობა.

6. კონფლიქტების მნიშვნელოვანი მიზეზებია: მწვრთნელისა და სპორტსმენის ხასიათის უარყოფითი თვისებები: აღმატებული აგზნებადობა, ხშირი აფექტური რეაქციები, განწყობილების მერყეობა, წყენიანობა, მრუსვენრობა, შფოთვა, გარეშეების მიმართ გულგრილობა, საქმისადმი პასიური დამოკიდებულება, თავისთავში დაურწმუნებლობა, დათრგუნვილობის განცდა, ტრავმის მიღებისა და ავადმყოფობის შიში და სხვა.

პიროვნების ჩამოთვლილი ნეგატიური თვისებები ყველა სახის ჯგუფში უსიამოვნო განწყობილების აღმძვრელია. ცხადია, კიდევ უფრო დიდი ინტენსივობით მოქმედებენ ისინი სპორტში.სპორტულ გუნდებში სპორტსმენები ფაქტობრივად ერთ ოჯახად ცხოვრობენ და იქ ნეგატიური პიროვნული ფაქტორები მეტ ეფექტს იძლევა. ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ შეუძლებელია ყველა ჩამოთვლილი ნეგატიური თვისება ერთ სპორტსმენს ახასიათებდეს. მაგრამ ისიც ცნობილია, რომ მკვეთრად გამოხატული ერთი ან ორი უარყოფითი თვისება შეიძლება კონფლიქტის მიზეზი გახდეს. კონფლიქტის გამომწვევ მიზეზთა სიმრავლე იმის მაჩვენებელია, რომ სპორტულ ჯგუფებში დაპირისპირებულობების აღმოცენების შესაძლებლობა დიდია.

7. არის ობიექტურ ფაქტორთა რიგი, რომელთაც შეუძლიათ ჯგუფის წევრთა უკმაყოფილება გამოიწვიონ და ამით დისონანსი შეიტანონ მათ თანამშრომლობაში. ასეთებია: ცუდი ყოფითი პირობები, უვარგისი საწვრთნელი ბაზა, მეცადინეობის არასწორად დაგეგმვა და წარმართვა, სპორტსმენების წახალისების ფორმების უქონლობა ან არასწორად გამოყენება. კიდევ ბევრი ფაქტორია სპორტსმენის წვრთნასთან, ცხოვრების პირობებთან და შეჯიბრების ორგანიზაციასთან დაკავშირებით, რომლებიც აღიზიანებენ სპორტსმენებს და ნეგროზულ ფონს ქმნიან მათ საქმიანობაში და ურთიერთობაში.

§ 3. კონფლიქტების მართვა

სპორტულ ჯგუფებში აღმოცენებულ კონფლიქტებს შეიძლება კატასტროფული შედეგი მოჰყვეს. გუნდის წევრთა ერთიანი ძალისხმევა წარმოადგენს წარმატების საწინდარს. კონფლიქტი შლის ამ ერთიანობას და აქვეითებს გუნდის წარმატების შანსს. მისი უარყოფითი მოქმედება იწყება ვარჯიშობის, წვრთნის პროცესში და გრძელდება შეჯიბრების დროსაც. კარგი ფსიქოფიზიკური მონაცემების მქონე სპორტსმენებით დაკომპლექტებული გუნდის წარმატებაც მინიმალური იქნება თუ არ მოეცლო წევრებს შორის აღმოცენებულ კონფლიქტებს. ამიტომ ღირს შევეხოთ კონფლიქტების დარეგულირებისათვის საჭირო ზოგიერთ ღონისძიებას.

ერთი რამ ცხადია, გონივრული, საქმის ცოდნით განხორციელებული ზემოქმედების შემთხვევაში კონფლიქტების მართვა შეიძლება. ადამიანი გონიერი არსებაა და თავის ბედს თვითონ განაგებს. თუ მას ჭკვიანი მრჩეველი ჰყავს, განერიდება ისეთ ქმედებებს, რომლებმაც შეიძლება დაღუპოს მისი მომავალი ან, ყოველ შემთხვევაში, სერიოზულად შეუშალოს ხელი წარმატების მიღწევაში. ამიტომ კონფლიქტში ჩართული მხარეები უნდა დარწმუნდნენ იმაში, რომ საქმიანობის ასე გაგრძელება არ შეიძლება, რომ მათ უნდა შეცვალონ პოზიციები.

კონფლიქტის ბუნება ისეთია, რომ მას, როგორც წესი, ერთი პირი იწყებს. კონფლიქტის განვითარება ბევრადაა დამოკიდებული იმ სპორტსმენზე, რომლისკენაცაა მიმართული აგრესია. ის აფასებს სიტუაციას, არკვევს იმას, თუ რა მოჰყვება კონფლიქტს მისი სტატუსის საზიანოდ, რა საშიშროებას წარმოადგენს ის მისი „მე" კონცეპციისათვის და ღებულობს სათანადო გადაწყვეტილებას. განვიხილოთ შესაძლო გადაწყვეტილების რამდენიმე ვარიანტი. მას შეუძლია:

1. უყურადღებოდ დატოვოს კონფლიქტის წამომწყები პირის მოქმედება.

2. ისე მოაჩვენოს თავი, თითქოს ეთანხმება აგრესიულ ქმედებას.

3. საკუთარი ღირსების შენარჩუნებით, ისე უპასუხოს მოკონფლიქტეს, რომ ის დამთავრებულად ჩაითვალოს.

4. მიიღოს გამოწვევა და თვითონაც აგრესიულ ქმედებაზე გადავიდეს.

კონფლიქტის მოსაგვარებლად თუ რომელი ვარიანტი სჯობია დამოკიდებულია სიტუაციაზე და კონფლიქტში ჩაუბმელ პირთა პოზიციაზე.

იმთავითვე უნდა აღინიშნოს, რომ კონფლიქტის ჩაქრობა ადვილია საწყის სტადიაზე, სანამ დაპირისპირებულ მხარეებს დიდი წყენა არ მიუყენებიათ ერთმანეთისათვის. კონფლიქტის ჩაქრობის ორი ძირითადი ფაქტორი არსებობს. ესენია: მწვრთნელი და ჯგუფის ლიდერები (ფორმალური და არაფორმალური). მთავარი ფიგურა მაინც მწვრთნელია. ამიტომ მან, როგორც კი შეამჩნევს გუნდში კონფლიქტური სიტუაციის ალმოცენებას, დაძაბულობის არსებობას, დაუყონებლივ უნდა მიიღოს რიგი ღონისძიებებისა მდგომარეობის დასარეგულირებლად. ი.კოლომეიცევი გვთავაზობს შემდეგი ღონისძიებების გატარებას.

1. გადაისინჯოს წვრთნის დროს გამოყენებული დატვირთვის ხასიათი, მისი ინტენსიობა, მოცულობა, დატვირთვის ინტერვალები.

2. მწვრთნელმა მოიფიქროს რეაბილიტაციის საშუალებები. შეარჩიოს ისეთები, რომლებიც პასუხობენ აღსაზრდელის ინდივიდუალურ თავისებურებებს და მოთხოვნილებებს.

3. საწვრთნელო შეკრებებისა და შეჯიბრების დროს პირები, რომელთაც ნევროტული რეაქციები ახასიათებთ, ჩაასახლონ გაწონასწორებული ნერვული სისტემის ტიპის სპორტსმენებთან.

4. მწვრთნელმა სპორტსმენებთან თავისი ურთიერთობა ისე უნდა ააწყოს, რომ ის არ იწვევდეს მათი მხრიდან უარყოფით რეაქციას.

5. ოპერატიულად ჩაერიოს კონფლიქტის გამომწვევი მიზეზების აღკვეთაში.

შეიძლება საჭირო არ გახდეს ყოველ კონკრეტულ სიტუაციაში ყველა აღნიშნული ღონისძიების ერთად ჩატარება. ის თუ რომელი და რამდენი მათგანი იქნება საჭირო, ეს მწვრთნელმა უნდა განსაზღვროს.

კონფლიქტის დარეგულირების მეორე ფაქტორია ჯგუფში ყველაზე მაღალი სტატუსის მქონე პირი (პირები), ლიდერი. ის შეიძლება იყოს როგორც ფორმალური, ისე არაფორმალური ლიდერი. კიდევ უკეთესი თუ ორივე ჩაერთვებიან ამ პროცესში. ლიდერი ხომ ის პიროვნებაა, რომელსაც ჯგუფში ყველაზე მეტი წონა აქვს, ყველაზე მეტად უჯერიან. მის პოზიციას ზოგჯერ არა ნაკლები ღირებულება აქვს, ვიდრე მწვრთნელისას.

ყველაზე კარგია, თუ მწვრთნელი და ლიდერი ერთობლივად ჩაატარებენ შეთანხმებულ ღონისძიებებს. ეს მხოლოდ მაშინაა შესაძლებელი, როცა მწვრთნელმა იცის ჯგუფის ნამდვილი ლიდერი და თვითონაც კარგი

ურთიერთობა აქვს მასთან.

კონფლიქტების მოგვარების დიპლომატია. კონფლიქტი ყველაზე ძნელი მოსაგვარებელია მაშინ, როცა მასში ჩართულია არაფორმალური ლიდერი. კიდევ უარესი თუ ლიდერები უპირისპირდებიან ერთმანეთს. ლიდერი, რომელმაც იცის, რომ მაღალი სტატუსი გააჩნია, ძნელად ეგუება იმის აღიარებას, რომ ის მთლიანად თუ ნაწილობრივ მტყუანია. მას უადრესად ეძნელება მოპირდაპირე მხარისათვის ბოდიშის მოხდა (თუ ეს საჭირო გახდა). ამიტომ სპეციალისტები ასეთ რეცეპტს გვთავაზობენ. მწვრთნელმა კონფლიქტის მოგვარება ლიდერის „დამუშავებით" არ უნდა დაიწყოს. ეს ეფექტს არ იძლევა. მან კონფლიქტის მოგვარებაში ლიდერის ის თანაგუნდელები უნდა [illegible], რომლებიც ლიდერის ბანაკში არიან, მას თანაუგრძნობენ, მაგრამ [illegible] დაბალი სტატუსი აქვთ, ვიდრე ლიდერს. მათ კონფლიქტი უშუალოდ არ ეხება, მაგრამ აწუხებთ შექმნილი მდგომარეობა. ამიტომ ლიდერზე ზემოქმედებისათვის ისინი ადვილი დასაყოლიებელი არიან. თუ ისინი ჩაერთვნენ კონფლიქტის მოგვარებაში, მაშინ „უკუაროდ" დარჩენილი ლიდერი უფრო ადვილად წავა შესარიგებლად. ჯგუფში შერიგების სასარგებლო აზრი იწყებს დომინირებას. ასეთ ვითარებაში მოკონფლიქტესათვის არ იქნება ხელსაყრელი გარიყულ მდგომარეობაში ყოფნა. ის ან უნდა შეურიგდეს კონფლიქტის მოგვარების აუცილებლობას ან დატოვოს გუნდი. უკიდურეს შემთხვევაში, მეორე ვარიანტიც მისაღებია. როცა არაფერი ჭრის, მოკონფლიქტემ გუნდი უნდა დატოვოს.

ასეთ ვითარებაში გააზრებული პედაგოგიური მოქმედებაა საჭირო. კონფლიქტის მოგვარების მიმართულებით მუშაობა მეორე მხარესთანაცაა საჭირო, რათა „ჯოხი მხოლოდ ერთზე არ გადატყდეს". ასეთმა ღონისძიებამ უნდა გაუადვილოს კონფლიქტის წამომწყებს შეცდომის აღიარება. როცა მეორე მხარე დარწმუნდება იმაში, რომ მწვრთნელი და გუნდის [illegible] შემადგენლობა სცნობს მის სიმართლეს, მაშინ მას ფსიქოლოგიურად ეადვილება „დამთმობის პოზიციის" მიღება.

ორმხრივი მუშაობა ყოველთვის უფრო ნაყოფიერია და ასეც უნდა გაკეთდეს. მწვრთნელმა თავიდანვე უნდა სცადოს დაძაბული ემოციური ფონის მოხსნა, რომ ამით კონფლიქტში ჩაბმულ მხარეებს დამშვიდების საშუალება მისცეს. დამშვიდებულ გუნებაზე განსჯის მცდელობა ყოველთვის უფრო ნაყოფიერია, ვიდრე ემოციური დაძაბულობის ფონზე. ასე რომ, კონფლიქტის აღმოსაფხვრელად ღონისძიებათა მთელი კომპლექსის გამოყენება შეიძლება. მწვრთნელის გამოცდილებასა და თავდაჭერის უნარზეა ბევრი რამ დამოკიდებული.

საყურადღებოა კიდევ ერთი გარემოება. კონფლიქტის მოგვარების შემდეგ გუნდში ადგილი აქვს როლების გადანაწილებას. იცვლება მოქმედ

პირთა სტატუსი და ეს ხდება იმ სპორტსმენთა სასარგებლოდ, რომლებმაც ყველაზე მეტი წვლილი შეიტანეს მძიმე სიტუაციის განმუხტვაში.

კონფლიქტი თუ კონკურენცია? არის შემთხვევები,როცა სხვადასხვა მიზეზის გამო გუნდის წევრები უპირისპირდებიან ერთმანეთს. მიზეზი შეიძლება იყოს გუნდში დამკვიდრება, სტატუსის აწევის მცდელობა. ყოველ მათგანს სურს მეტოქეზე უკეთესი გამოჩნდეს და არაფერს იშურებს ამისათვის. შეიძლება მსგავს ურთიერთობაში დაბაბულობამაც იჩინოს თავი. მაგრამ ის აშკარა მტრობაში არ გადადის. ყოველი დაპირისპირებული მხარე საკუთარი შესაძლებლობის მაქსიმუმს ავლენს, რათა სხვებს დაანახოს თავისი ოსტატობა. უნდა ვიფიქროთ, რომ ეს არ არის ზემოთაღწერილი კონფლიქტის მსგავსი ფენომენი, თუმცა ზოგი ავტორი ამასაც კონფლიქტს ეძახის.

ასეთი დაპირისპირება რომ ტრადიციული კონფლიქტი არ არის ჩანს იმ თითქოსდა პარადოქსული ფაქტებიდან, როცა უაღრესად საპასუხისმგებლო შეკრებებებში იმარჯვებენ ის გუნდები, რომლებშიც მხარეთა შორის ჭიშპობის გამო გარკვეული დაბაბულობა იყო შექმნილი. გერმანელ მკვლევარს ჰ. ლენკეს ასეთი მაგალითი მოაქვს. გერმანელ ნიჩბოსანთა ორმა გუნდმა მათში ასეთი სიტუაციის არსებობის მიუხედავად ბრწყინვალე წარმატებას მიაღწია. ერთი მათგანი, რომელიც ორი წელი ემზადებოდა ოლიმპიადისათვის, სპორტსმენთა დაპირისპირების გამო გარკვეულ შინაგან დაბაბულობას განიცდიდა. მიუხედავად ამისა,მან 1960 წელს ოლიმპიური ჩემპიონობა მოიპოვა ნიჩნოსნობაში.

მეორე გუნდში ორი დაპირისპირებული ბანაკი იყო თავიანთი ლიდერებით. ყოველ ლიდერს მხარდამჭერები ჰყავდა, თითქოსდა გუნდის წევრთა ურთიერთობა გახლეჩილი იყო. მიუხედავად ამისა, გუნდმა 1962 წელს მსოფლიო ჩემპიონობა მოიპოვა.

რითი შეიძლება აიხსნას ის ფაქტი, რომ სპორტსმენთა დაპირისპირების არსებობის მიუხედავად გუნდი მაღალ წარმატებას აღწევს. შინაგანი დაბაბულობის მიუხედავად გუნდი მაღალ სპორტულ წარმატებას მაშინ აღწევს, როცა მოჭიშპეთა შორის არის არა კონფლიქტი ან მტრობა, არამედ კონკურენცია. თითოეული მხარე ცდილობს უჩვენოს თავისი უპირატესობა სხვასთან (სხვებთან) შედარებით და ამ მცდელობაში მთელ თავის შესაძლებლობას აქსოვს.

თუმცა ასეთი კონკურენცია გარკვეულ შინაგან დაბაბულობას ქმნის გუნდში, მაინც არ არის დასაწუნი. ის შეიძლება დიდი წარმატების მიღწევის სტიმული გახდეს. სპორტსმენი, რომელიც კონკურენციას უწევს გუნდის სხვა წევრს (წევრებს), ამას შეკრიბების წინ კი არ აკეთებს, არამედ ენერგიულ მზადებას ის გაცილებით ადრე, წვრთნის პროცესში იწყებს და დაოსტატების საკმაოდ მაღალ დონეს აღწევს. განსაკუთრებით მაღლდება მისი მუშაობისუნარიანობა, ემოციური სტაბილობა და ა.შ. ეი. ფიზიკურ და ტექნიკურ მაჩვენებლებთან ერთად უაღრესად მაღლდება მისი ფსიქოლოგიური მომზადების დონე.

ცუდი ისაა, როცა დაპირისპირებულ მხარეთა აგრესიული ქმედებები მძიმე სიტუაციას ქმნის ჯგუფში, როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს, როცა ერთს არა მხოლოდ უხარია მეორის წარუმატებლობა, არამედ თავად იღწვის ამის მისაღწევად. ასეთ დროს ურთიერთგაჯიბრებას კი არა აქვს ადგილი, არამედ ერთმანეთისათვის ხელის შეშლა ხდება. აქ უკვე მტრობაში გადასული კონფლიქტია.

§ 4. შეუთავსებადობა სპორტულ გუნდებში

ცნების განსაზღვრება. სპორტულ ჯგუფებში (გუნდებში) სპორტსმენებს საერთო მიზნები და ინტერესები აერთიანებს. ბუნებრივია ყველას აქვს შეგნებული, რომ გუნდის წარმატება ყველა მისი წევრის მაქსიმალური ძალისხმევის შედეგად მიიღწევა. ამიტომ ისინი მაქსიმალურად შეკრულ კოლექტივს უნდა წარმოადგენდნენ. ამის შეგნება ხელს უწყობს გუნდში ინტეგრაციული პროცესების განვითარებას. გუნდი თანდათანობით დარაზმულ შეკრულ კოლექტივად უნდა იქცეს. ეს ასეც ხდება, მაგრამ მის გვერდით ყოველთვის მიმდინარეობს დეზინტეგრაციული პროცესებიც, როცა ადამიანები ვერ ეწყობიან ერთმანეთს და ამით დაბლა სცემენ გუნდის დარაზმულობის დონეს.

ის სპორტსმენები, რომლებიც აქტიურად ებმებიან ინტეგრაციულ პროცესებში, წარმოადგენენ შეთავსებად პიროვნებებს. **მცირე სოციალური ჯგუფის ის წევრები, რომლებიც ნახულობენ საერთო ენას, ამყარებენ ერთმანეთთან სიმპატიურ, თბილ დამოკიდებულებას, როგორც ვარჯიშობისა და შეჯიბრების, ისე ცხოვრებისეულ სიტუაციებში, იწოდებიან შეთავსებადებად.** შეთავსებადობა ხელს უწყობს გუნდის ერთ კოლექტივად შეკრას, ყოველი წევრის პოტენციალის გუნდის სასარგებლოდ გამოყენებას.

ამის პარალელურად, მეტ-ნაკლები სიხშირით ყოველთვის ხდება, რომ ჯგუფის ზოგიერთი წევრი ვერ ამყარებს სხვა წევრთან (წევრებთან) სასიამოვნო. თბილ დამოკიდებულებას. კიდევ მეტი, ზოგჯერ ის თანაგუნდელებთან კონფლიქტურ უსიამოვნო ურთიერთობაშია. ეს თავს იჩენს როგორც ცხოვრებისეულ სიტუაციებში (დასვენება, გასეირნება, გართობა და ა.შ.) ისე უშუალოდ სპორტულ საქმიანობაში (შეკრება, წვრთნა, შეჯიბრება). ამ სოციალურ ფენომენს **შეუთავსებადობას** უწოდებენ. ცხადია, ის როგორც შეთავსებადობის საპირისპირო მოვლენა, ხელს უშლის ჯგუფის წევრთა თანამშრომლობას და დაბლა სწევს ჯგუფის დარაზმულობის ხარისხს.

რ. ბეილსმა გუნდში შესაძლო ურთიერთობები ხასიათის მიხედვით, სამ ჯგუფად დაყო, ხოლო ურთიერთობათა გამოვლენის ფორმები თორმეტ კატეგორიად ჩამოაყალიბა (იხ. ცხრ.4.)

ცხრილი 4.

ურთიერთობათა ხასიათი	ურთიერთობათა გამოვლენის ფორმა
1. ემოციურად დადებითი ურთიერთობა	1. სოლიდარობა, 2. დაძაბულობის შესუსტება, 3. მოწონება
2. საქმიანი ურთიერთობა, რომელიც გარკვეულ ამოცანებს ითვალისწინებს	4. წინადადება, 5. შეხედულება, 6. ინფორმაცია, 7. ინფორმულობის შესახებ თხოვნა, 8. თხოვნა თავისი აზრის გამოთქმაზე, 9. თხოვნა ურთიერთობის გაუმჯობესებაზე
3. ემოციურად ნეგატიური ურთიერთობა	10. აგრესიულობა, 11. დაძაბულობა. 12. ანტაგონიზმი

დამოუკიდებლად იმისა, ამოწურავს თუ არა ბეილსის კლასიფიკაცია სპორტული გუნდის წევრთა შორის ურთიერთობათა ყველა შესაძლო ნიუანსს, ის მაინც კარგად ჩანს, თუ რამდენად განსხვავებულია ემოციურად დადებით და ემოციურად უარყოფით: (I და III ხასიათი) ურთიერთობათა გამოვლენის ფორმები (ცხრილი 4.

ცხადია, ემოციურად დადებითი ურთიერთობები ხელს უწყობენ ინტეგრაციულ პროცესებს ჯგუფში და მნიშვნელოვანწილად განაპირობებენ ჯგუფის წევრთა შეთავსებადობას. ემოციურად ნეგატიური ურთიერთობები, პირიქით, იწვევენ დეზინტეგრაციას იმით, რომ წარმოადგენენ ჯგუფის წევრთა შეუთავსებადობის გამოვლინებებს. შეუთავსებადთა გაერთიანება საერთო მიზნის მისაღწევად, როგორც წესი, არ ხერხდება.

§ 5. შეთავსებადობის სახეები.

სპორტის ფსიქოლოგიაში არ არის აზრთა ერთიანობა შეთავსებადობის სახეების შესახებ. ზოგიერთი ავტორი მხოლოდ ფსიქოლოგიურ შეთავსებადობაზე ლაპარაკობს მაშინ, როცა სხვები ამ ფენომენის რამდენიმე სახეს გამოყოფენ. მისაღებად გვაჩვენებს ი. კოლომეიცევის აზრი, რომელიც შეთავსებადობის სამ სახეს ანუ, როგორც ის უწოდებს, სამ დონეს გამოყოფს. ესენია: შეთავსებადობის **სოციალური, ფსიქოლოგიური და ფსიქოფიზიოლოგიური დონეები.**

სოციალური შეთავსებადობა. შეთავსებადობის ეს სახე გულისხმობს ჯგუფის წევრების მიერ სოციალური ნორმების, მოთხოვნების, განწყობების, ქცევის წესების ერთნაირად გაგებას, სოციალურ ღირებულებათა ერთნაირ შეფასებას. მათ გააჩნიათ ერთნაირი მიზნები, ქცევის მოტივები და მოთხოვნილებები.

ფსიქოლოგიური შეთავსებადობა. მცირე სოციალური ჯგუფის წევრებს უნდა გააჩნდეთ ფსიქიკური პროცესებისა და პიროვნული თვისებების მსგავსება. ისინი უნდა უჭვენებდნენ დაახლოებით ერთი დონის შემეცნებით პროცესებს, მსგავს ემოციურ გამოვლინებებს, ხასიათის ნიშნების მსგავსებას. ამ მონაცემთა არსებობისას ფსიქოლოგიურ შეთავსებადობასთან გვაქვს საქმე.

ფსიქოფიზიოლოგიური შეთავსებადობა. შეთავსებადობის ამ სახეში იგულისხმება ფსიქომოტორულ პროცესთა სინქრონულობა, მოქმედებათა შესრულების ერთნაირი ტემპი, **მსგავსება ნერვული პროცესების (აგზნება, შეკავება) ფუნქციობაში.** ამგვარად, ჯგუფის წევრთა ურთიერთობის ხასიათი და საქმიანობის ეფექტურობა გაპირობებულია სოციალური, ფსიქოლოგიური და ფსიქოფიზიოლოგიური პარამეტრების მსგავსებით ან განსხვავებულობებით.

შეთავსებადობის ბუნება. იგულისხმება, რომ ჩამოთვლილი პიროვნული მახასიათებლებით მსგავსი ადამიანები შეთავსებადნი უნდა იყვნენ, არადა, მათ შორის კონფლიქტი იჩენს თავს. მაგრამ რეალურ ცხოვრებაში ვითარება მთლად ასეთი არ არის. ყველა აღნიშნული პარამეტრით მსგავსი ადამიანები იშვიათად თუ შეხვდებიან ერთმანეთს. მცირე სოციალური ჯგუფის წევრები შეთავსებადობას ახერხებენ გარკვეული რაოდენობის ცხოვრებისა და საქმიანობისათვის ღირებული თვისებების მსგავსების შემთხვევაში.

შეთავსებადობისათვის განსაკუთრებით ღირებულია ადამიანების იმ ნიშნებით მსგავსება, რომლებიც სპორტულ საქმიანობაში წარმატების მიღწევასთან არიან დაკავშირებული. ასევე ძალიან ფასობს ადამიანთა თანაარსებობისათვის საჭირო ზოგიერთი პიროვნული თვისების მოცემულობა: გულღიაობა, თავმდაბლობა, მხარდაჭერისათვის მზდყოფნა, თანაგრძნობის გამოხატვის უნარი. ცნობილია, რომ ყველა სახის სოციალურ ჯგუფში ფასობს იუმორით დაჯილდოებული ადამიანი. მაგრამ არ უყვართ ცინიკოსი, სხვების დაცინვის მოყვარული, მშრალი, ცივი პიროვნება.

ზოგჯერ ადამიანები ძალიან სწრაფად, პირველი შეხვედრისთანავე იშახურებენ ურთიერთსიმპათიებს, მაშინ, როცა სხვები ამას საკმაო დროის განმავლობაში ერთად ყოფნის შემდეგ ახერხებენ. დადასტურებულია, რომ პირველ შთაბეჭდილებაზე გავლენას ახდენს: ასაკი, გარეგნობა, ემოციური გამოვლინებები, ხასიათის ზოგიერთი, ადვილად შესამჩნევი თვისება. ამ ნიშნებით მსგავსება პირველი ნაბიჯია ურთიერთსიმპათიების ჩამოყალიბების გზაზე. შემდეგში სოციალური, ფსიქოლოგიური და ფსიქოფიზიოლოგიური მახასიათებლების უკეთ გაცნობის შემდეგ ხდება გარკვეული კორექტივის შეტანა პირველ შთაბეჭდილებაში. ადგილი აქვს ურთიერთობათა ხასიათის ანალიზს დევიზით „ვინ ვარ მე?“, „ვინ არიან სხვები?“ ჯგუფის წევრი

პოულობს ისეთ პირებს, რომლებთანაც ბევრი და რაც მთავარია, მისი აზრით, ღირებული საერთო თვისება გააჩნია. ის ცდილობს მათთან დაახლოებას და, როგორც წესი, მიზანს აღწევს კიდეც.

ეს პროცესი ადვილად არ მიმდინარეობს. ჯგუფის წევრს, რომელიც პირად ურთიერთობათა სისტემაში ერთვება, მოუწევს უარი თქვას ზოგიერთ სურვილზე, მოთხოვნილებაზე, შეიცვალოს ზოგიერთი განწყობა და ამით უნდა დაემორჩილოს იქ დამკვიდრებულ ქცევის ნორმებს, მოთხოვნებს. ამის გაკეთება იმასაც მოუწევს, ვისთან ურთიერთობაშიც ის შედის. უნდა დამყარდეს ერთგვარი ჰომეოსტაზის მდგომარეობა. სპორტსმენების პიროვნული თვისებებისა და ჯგუფის წინაშე მდგარი მოთხოვნების კოორდინაციის გარეშე სპორტული კოლექტივის დარაზმულობის მიღწევა შეუძლებელია.

შეუთავსებადობის ბუნება. შეუთავსებადობაც იმავე პარამეტრებს მოიცავს, რასაც შეთავსებადობა. აქაც მოქმედებენ სოციალური, ფსიქოლოგიური და ფსიქოფიზიოლოგიური ფაქტორები. სპორტსმენი ან სპორტსმენთა ჯგუფი, რომლებიც მრავალი ზემოთჩამოთვლილი ნიშნით განსხვავდებიან სპორტული კოლექტივის სხვა წევრებისაგან, ვერ ეგუებიან ერთმანეთს, ხშირად წარმოიშობა მათ შორის კონფლიქტი, რაც აშკარად აისახება მათ შორის კომუნიკაციაზე. „თუ ინტერესები საპირისპიროა, კომუნიკაცია მანიპულატორულ ხასიათს ღებულობს. ადამიანები ცდილობენ გავლენა მოახდინონ ერთმანეთზე გამაღიზიანებელი ჟესტებით“ (36, 125-126). ამას ემატება და კიდევ უფრო ართულებს საქმეს გამაღიზიანებელი რეპლიკები.

შეუთავსებადობამ თუ უკიდურეს ზღვარს მიაღწია, მაშინ სპორტსმენი იძულებული ხდება დატოვოს გუნდი. ეს რომ არ მოხდეს, მას მოუწევს კომპრომისზე წასვლა. მან თავისი ქცევის ინვენტარიდან ზოგი რამ უნდა დათმოს. თანდათან შეურიგდეს იმათ, ვისთანაც კონტაქტის სურვილი ადრე არ ჰქონდა. „არც ისე იშვიათად, მხოლოდ ხანგრძლივი ფარული თუ აშკარა კონფლიქტის შემდეგ დაპირისპირებული მხარეები კომპრომისის გზით აღწევენ თანხმობას (36, 111). ეს რომ მოხდეს სპორტსმენს უნდა ჰქონდეს თავის საქმიანობაში წარმატების მიღწევისათვის ბრძოლის ძლიერი მოტივაცია. სწორედ ის აიძულებს მას დარჩეს გუნდში, სადაც მას ურთიერთობებში გარკვეული სიძნელეები შეხვდა. ის ბოლოსდაბოლოს იძულებული ხდება ეძებოს შერიგების გზები. ყველაფრის გათვლა, რამაც შეიძლება მას ხელი შეუწყოს ამაში, ძნელია. ზოგჯერ შემთხვევითობაც გარკვეულ დადებით როლს თამაშობს. მაგალითად, გუნდში ახლადჩარიცხულ სპორტსმენს, რომელსაც ურთიერთობაში სიძნელეები შეექმნა, ხვდება ნაცნობი პირი, რომელსაც შეუძლია რჩევა მისცეს მას როგორ მოიქცეს და კონკრეტული მაგალითებით არწმუნებს, თუ რა

სარგებლობა მოუტანა მას ან სხვა სპორტსმენს. ამბიციების დათმობამ და კომპრომისზე წასვლამ. ეს ფუნქცია შეუძლია იმ სპორტსმენმაც შეასრულოს, რომელიც მისი ნაცნობი არ არის, მაგრამ კეთილგანწყობილია მისადმი და ამიტომ დაიჯერებს მის რჩევას.

§ 6. შეთავსებადობის გავლენა სპორტულ გუნდში არსებულ ურთიერთდამოკიდებულებაზე

შეთავსებადობა ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორია სპორტული ჯგუფის წევრთა შეკრულ კოლექტივად ჩამოყალიბებაში. არსებული გამოკვლევებით დასტურდება, რომ ჯგუფის წევრთა შეთავსებადობა დიდ გავლენას ახდენს არა მხოლოდ ჯგუფში სასიამოვნო ემოციური მიკროკლიმატის ჩამოყალიბებაზე, არამედ საერთოდ გუნდის შედეგიანობაზე. სპორტულ ჯგუფებში შეთავსებადობას ორი მნიშვნელოვანი ასპექტი აქვს. ესენია: შეთავსებადობა მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის და შეთავსებადობა თვითონ სპორტსმენებს შორის.

სპორტულ ჯგუფებში მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის შეთავსებადობა-შეუთავსებლობა გავლენას ახდენს სპორტსმენის მთელ სპორტულ საქმიანობაზე: წვრთნაზე, შეჯიბრებაში მონაწილეობაზე. ძნელი წარმოსადგენი არ არის, თუ რამდენად ხელსაყრელია წარმატებით წვრთნისათვის მწვრთნელთან დადებითი, სიმპატიური ურთიერთობა, როცა ის კეთილად არის განწყობილი სპორტსმენის მიმართ და ეს ჩანს მის ლაპარაკში, ჟესტებში, შეფასებაში, დარიგებაში. ასეთ შემთხვევაში სპორტსმენი თავს დაცულად გრძნობს, იმყოფება სასიამოვნო ემოციურ გარემოში. ამის გამო ის ცდილობს მაქსიმალურად გამოამჟღავნოს თავისი შესაძლებლობები. იგივე მეორდება სპორტსმენის შეჯიბრებაში მონაწილეობის დროსაც. ამიტომ ასეთ გარემოში დაოსტატებული სპორტსმენები სერიოზულ წარმატებას აღწევენ სპორტულ სარბიელზე.

სპორტსმენსა და მწვრთნელს შორის შეთავსებადობის ფაქტორები. სპორტის ფსიქოლოგია დაინტერესებულია იმ ფაქტორების ძიებით, რომლებიც განაპირობებენ მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის შეთავსებად დამოკიდებულებას. ერთ-ერთ მოცურავეთა გუნდის წევრებზე ასეთი ექსპერიმენტი ჩატარდა. წინასწარ შეისწავლეს მწვრთნელებისა და მათი ხელქვეითი სპორტსმენების ნერვულ პროცესთა (აგზნება, შეკავება) მახასიათებლები (ინერტობა, ძვრადობა). ამის შემდეგ მწვრთნელები გამოკითხეს იმის შესახებ თუ: ა). რომელ სპორტსმენთან მუშაობენ (ისინი სიამოვნებით, რომელი უგებს მათ ადვილად? ბ). ვისთან ეძნელებათ მუშაობა, არ სიამოვნებთ კონტაქტი?

გამოკითხული 40 მწვრთნელიდან 32-მა დაასახელა ერთი ან ორი

სპორტსმენი როგორც ა ისე ბ პოზიციიდან. ამ მონაცემების საფუძველზე შეადგინეს ა (დადებითი) და ბ (უარყოფითი) დამოკიდებულების ჯგუფები. მერე შეადარეს ერთმანეთს ა ჯგუფის მწვრთნელთა მონაცემები (ძვრადობა-ინერტულობის მიხედვით) მოცურავეთა ა და ბ ჯგუფის მონაცემებს. ასევე მოიქცნენ მწვრთნელთან მეორე ჯგუფის მიმართაც.

გამოირკვა, რომ ინერტობა-ძვრადობის ნიშნით ჯგუფში გაერთიანებულ სპორტსმენთა და მათდამი დადებითად განწყობილ მწვრთნელთა ნერვული სისტემის მახასიათებლებს შორის არავითარი განსხვავება არ შეინიშნებოდა მაშინ, როცა მწვრთნელთა და იმ მოცურავეთა ასეთივე მახასიათებლებს შორის, რომელთა მიმართ მწვრთნელები უარყოფითად იყვნენ განწყობილი, დიდი განსხვავება დადასტურდა.

მაშასადამე, არსებობს მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის ფსიქოფიზიკური შეთავსებადობა ან შეუთავსებლობა, რაც მერე ემოციურ შეთავსებადობაზე გადაიტანება. ასე მაგალითად, ძვრადი ნერვული სისტემის მწვრთნელებს აღიზიანებთ არა იმდენად სპორტსმენთა ფიზიკური და ტექნიკური მახასითებლები, რამდენადაც მოქმედების მათ მიერ შესრულების ნელი ტემპი. („შეიძლება დაგეძინოს“). ასევე ინერტული ნერვული სისტემის მწვრთნელებს არ მოსწონდათ ძვრადთა მიერ მოქმედების შესრულების სწრაფი ტემპი.

ცხადია, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მწვრთნელს უსათუოდ ექნება თბილი დამოკიდებულება ყველა იმ სპორტსმენთან, რომელთაც მისი მსგავსი ნერვული სისტემა აქვს. ძალიან მნიშვნელოვან როლს თამაშობს სპორტსმენის კეთილსინდისიერი დამოკიდებულება წვრთნის პროცესისადმი. რ[illegible] დაცვა, მწვრთნელის შენიშვნების გათვალისწინება. აქ ლაპარაკია ძხოლოდ იმაზე, რომ სპორტსმენის დადებით პიროვნულ თვისებებსა და [illegible]ადმი კეთილსინდისიერ დამოკიდებულებასთან ერთად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს მწვრთნელისა და სპორტსმენის ფსიქოფიზიოლოგიური [illegible]ახასიათებლების მსგავსება. საინტერესოა ის გარემოება, რომ მწვრთნელებმა ამის შესახებ არაფერი იციან.

საკმარისად არ არის შესწავლილი მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის ფსიქოლოგიური შეთავსებადობის გავლენა ამ უკანასკნელის სპორტულ წარმატებაზე. თუმცა ის უფრო ძლიერი ფაქტორი უნდა იყოს, ვიდრე ფსიქოფიზიოლოგიური მონაცემების მსგავსება. არსებული გამოკვლევებით მტკიცდება, რომ ძალიან მნიშვნელოვანია მწვრთნელისა და სპორტსმენის ცხოვრებისეული ღირებულებებისადმი (პროფესიისადმი სიყვარული, მაღალი სპორტული წარმატებისათვის ბრძოლა, საზოგადოებრივი ღირებულებების პატივისცემა და სხვა) მსგავსი დამოკიდებულება.

საინტერესო შედეგები იქნა მიღებული მოცურავეებზე ჩატარებულ

ერთერთ ექსპერიმენტში. შეისწავლეს მათი დამოკიდებულება ცხოვრებისეული ღირებულებებისადმი. იგივე გაკეთდა მწვრთნელების მიმართ. გამოირკვა, რომ მწვრთნელისა და სპორტსმენის ცხოვრებისეული ღირებულებებისა და შეხედულებების სრული მსგავსების შემთხვევაში სპორტული შედეგები (გაცურვის სისწრაფე) საგრძნობლად გაიზარდა – 0,316 მ/სეკ. მაშინ, როცა ასეთ მახასიათებელთა სრული დაუმთხვევლობის დროს ზრდა უმნიშვნელო იყო – 0,09 მ/სეკ. შეთავსებადობის სოციალური და ფსიქოლოგიური ფაქტორების მნიშვნელობაზე სწორად მიუთითებს ერთ-ერთი ავტორი, როცა წერს „ცხადია, რომ არა თავად სოციალური შეთავსებადობა, როგორც ასეთი, ახდენს გავლენას შედეგების დინამიკაზე. როგორც ფსიქოლოგიური და ფსიქოფიზიოლოგიური შეთავსებადობა ისე სოციალური შეთავსებადობა წარმოადგენს მხოლოდ საფუძველს კარგი ურთიერთობის დასამყარებლად სისტემაში „მწვრთნელი სპორტსმენი", რომელიც თავის მხრივ ქმნის კარგ წანამძღვრებს სასწავლო-საწვრთნელო საქმიანობისადმი სპორტსმენის პოზიტიური დამოკიდებულების დასამყარებლად. ის ეხმარება სპორტსმენს შეიმუშაოს ამოცანის შესრულებისადმი აქტიური, კეთილსინდისიერი დამოკიდებულება, ქმნის საამისოდ ხელსაყრელ ემოციურ ფონს. სპორტსმენს არ შეუძლია ნება მისცეს თავისთავს არ შეასრულოს მწვრთნელის ნებისმიერი მოთხოვნა, რადგან მის მიმართ მას გააჩნია სიმპატია, თბილი გრძნობები, რომლის თანამოაზრეცაა ყველაფერში" (36, 120)

დაახლოებით ანალოგიური პრინციპით მყარდება შეთავსებადობა თვითონ სპორტსმენებს შორის. თუ ჩვენ სპეციალურად განვიხილეთ მწვრთნელსა და სპრტსმენს შორის თავსებადობის საკითხი, მხოლოდ იმიტომ, რომ მას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს როგორც სპორტსმენების დაოსტატებისათვის, ისე სპორტულ ჯგუფებში სასიამოვნო ემოციური კლიმატის დასამყარებლად.

§ 7. შეთავსებადობის ფსიქოლოგიური მექანიზმი

იმის დადგენა, რომ არსებობს შეთავსებადობის სახეები, საჭირო საქმეა. უაღრესად ღირებულია თითოეული მათგანის დახასიათება, მაგრამ ეს საქმის ერთი მხარეა.. საჭიროა იმის დადგენაც, თუ რა ქმნის შეთავსებადობას ან რა აშორებს ადამიანებს ერთმანეთისაგან. საჭიროა იმ ფსიქოლოგიური მექანიზმის დადგენა, რაც განაპირობებს ადამიანთა დაახლოებას ერთმანეთთან ან აშორებს მათ ერთმანეთისაგან. შეუთავსებადი ადამიანები განსხვავებულ ქცევაზე არიან ორიენტირებულნი და თუ გვინდა დავძლიოთ სპორტსმენთა შორის შეუთავსებლობა, მაშინ უნდა ვიმოქმედოთ მათ ქცევაზე, უფრო სწორად, შევცვალოთ მათი ქცევის მექანიზმი.

შეთავსებადობის ჩამოთვლილი სახეებიდან ყველაზე საყურადღებო სოციალური შეთავსებადობაა. სპორტული ქცევა ადამიანის სოციალური ქცევაა. ის ხომ ადამიანის შეჯიბრებისათვის მიზანდასახული მზადებაა, რომლის მიზანიც სპორტსმენის შეჯიბრებაში მონაწილეობაა. სწავლება, წვრთნა და შეჯიბრებაში მონაწილეობა სხვა ადამიანებთან ურთიერთობას გულისხმობს. ამიტომ ის თავიდან ბოლომდე სოციალური ქცევაა.

ბოლო ხანებში ქართველ ფსიქოლოგთა მიერ დამუშავებული იქნა სოციალური განწყობის მრავალი საინტერესო პრობლემა. განწყობა ადამიანის ქცევის მექანიზმია და სოციალური განწყობის კვლევით მიღებულმა შედეგებმა ბევრი ისეთი საყურადღებო ფაქტი გამოავლინა, რომლებიც ნათელს ფენენ შეთავსებადობა-შეუთავსებლობის ფსიქოლოგიურ მექანიზმს.

სოციალური განწყობები გარკვეული სახის ორიენტაციების, მსოფლმხედველობათა სისტემის სახით არსებობენ. ისინი ფიქსირებულ განწყობებს წარმოადგენენ. მართალია, ფიქსირებული განწყობა არაცნობიერად მოქმედებს, მაგრამ ის ღირებულებები, რომელთა რომელობას და ინტენსივობასაც სოციალური განწყობები განაპირობებენ, ცნობიერი ფენომენებია. ადამიანს მათ შესახებ შეუძლია ინფორმაცია მიაწოდოს დაინტერესებულ პირს.

რაკი ეს ასეა, ქართველმა ფსიქოლოგებმა (შ. ნადირაშვილი და სხვები) შეიმუშავეს კვლევის ფსიქოლოგიური მეთოდი, რომლითაც შეიძლება ინდივიდის მიერ შემუშავებულ ღირებულებათა ინტენსივობის გაზომვა. ამას მოჰყვა ურთიერთობაში მყოფ ადამიანთა ერთმანეთზე ზემოქმედების კანონზომიერებათა დადგენა. იმისდა მიხედვით, თუ როგორია მათი სოციალური განწყობები, ისინი სხვადასხვანაირ ურთიერთობებს ამყარებენ ერთმანეთთან. დადასტურებული იქნა სოციალურ ჯგუფებში ადამიანთა პირადი ურთიერთობების როგორც დამაკმაყოფილებელი, ერთმანეთთან დამახლოებელი, ისე განმხიდველი, ურთიერთდამშორებელი განწყობისეული კანონზომიერებები.

დადგენილი იქნა, რომ ადამიანები, რომელთაც გარკვეული სოციალური მოვლენების მიმართ ერთნაირი განწყობები გააჩნიათ, კერძოდ ერთნაირად აფასებენ ქცევის ზნეობრივ კატეგორიებს, პროფესიული საქმიანობისათვის საჭირო მოქმედებებს და ა.შ. ერთმანეთის მიმართაც დადებითი განწყობები უჩნდებათ და ამიტომ თავსებადნი არიან, კარგად ეწყობიან ერთმანეთს და ახერხებენ თანამშრომლობას (ცხადია, თუ ძალიან დიდი შეუსაბამობა არ არის ფსიქოფიზიკური მონაცემების მხრივ). სოციალური ფენომენების მიმართ ერთნაირ განწყობაში იგულისხმება ის, რომ ან ორივეს დადებითი განწყობა გააჩნია მათ მიმართ ან უარყოფითი.

ისმება კითხვა, რა მოსდით იმათ, რომელთაც სოციალური მოვლენების მიმართ განსხვავებული განწყობები აქვთ (ერთს აქვს დადებითი, მეორეს უარყოფითი)? აქაც დადასტურდა გარკვეული კანონზომიერების არსებობა. კერძოდ, თუ პიროვნებების განწყობებს შორის დიდი განსვლა არ არის,

მაშინ ისინი იცვლიან განწყობებს ერთმანეთთან დაახლოების მიმართულებით და ქმნიან პირობებს კეთილგანწყობილი პირადი ურთიერთობების ჩამოსაყალიბებლად. მაგრამ თუ მათ განწყობებს შორის განსხვავება დიდია, მაშინ ორივე მხარე კიდევ უფრო ზრდის განწყობებს შორის არსებულ კონტრასტს და ერთმანეთის მიმართ შეურიგებელ პოზიციას იკავებენ. ამას უკვე აშკარა შეუთავსებადობისკენ მივყავართ.

„ექსპერიმენტული კვლევის შედეგად დიადურ და ტრიადულ სისტემებში დადგინდა განწყობათა ურთიერთმოქმედების კანონები, რომლებიც განაპირობებენ ადამიანთა შორის თანამშრომლობისა და კონფლიქტური ურთიერთობის ფორმირებას. დადგინდა განწყობათა შორის 4 თავსებადი ურთიერთობის და 4 კონფლიქტური ურთიერთობის კანონი, რომელთა ამოქმედებისათვის გარკვეული პირობების შექმნაა საჭირო. გარდა ამისა, დადგინდა კონფლიქტური ურთიერთობებიდან გამოსვლის 3 კანონი და განწყობათა „ობიექტების გარმაგების“ პროცედურა, რომლებიც უჩვენებენ კონფლიქტური სიტუაციიდან გამოსვლის გზებს“ (6, 127). აღნიშნული კანონები ჩამოყალიბებულია შ. ნადირაშვილის შრომაში „განწყობის ანტროპული თეორია“ (7, 141-149).

საინტერესო ისაა, რომ განწყობის ფსიქოლოგიის განვითარების თანამედროვე მდგომარეობა იმ დონეზეა, რომ შეუძლია გვიჩვენოს შეუთავსებლობით გამოწვეული კონფლიქტური სიტუაციების წარმოშობის მიზეზები და იქიდან გამოსვლის გზებიც გაგვითვალისწინოს. სპორტსმენთა შორის აღმოცენებული პირადი ურთიერთობები: გულგრილობა, არასიმპატიური დამოკიდებულება, აშკარა მტრობა და ა.შ. განცდადი ფსიქიკური ფენომენებია. მათ აღმოცენებას კი განაპირობებს სპორტსმენთა იმ ღირებულებისადმი დამოკიდებულების ფიქსირებული განწყობები, რომლებიც მათ საქმიანობაში დიდ როლს თამაშობენ. ამიტომ, თუ გვინდა სპორტულ ჯგუფში შეთავსებადობით გამოწვეულ კონფლიქტურ სიტუაციებს ვებრძოლოთ, პირველ რიგში, უნდა ვცადოთ მათ საფუძვლად მდებარე განწყობებზე მოვახდინოთ ზემოქმედება, შევცვალოთ ისინი იმდაგვარად, რომ ერთმანეთს დაუახლოვდეს.

§ 8. სპორტული გუნდის წევრთა ურთიერთობის გავლენა მათ საქმიანობაზე

გამოკვლევებით დადასტურებული იქნა, რომ სპორტული ჯგუფის (გუნდის) წევრთა ურთიერთობის ხასიათი დიდ გავლენას ახდენს როგორც ცალკეული სპორტსმენების, ისე მთელი გუნდის სპორტულ შედეგზე. გუნდის წევრთა სპორტული საქმიანობა შეიძლება მიმდინარეობდეს კოოპერაციის ან კონკურენციის ფორმით. მათ, ვინც სპორტის ინდივიდუალურ სახეებში ან ორთაბრძოლებში ასპარეზობენ, შეჯიბრების დროს უშუალო კონტაქტი არა აქვთ თანაგუნდელებთან, ისინი ერთობლივად არ უპირისპირდებიან

მოწინააღმდეგეს. მაგრამ მათაც უწევთ საერთო ინტერესების გათვალისწინება, როცა პირად გუნდურ შეჯიბრებებში მონაწილეობენ, ესეც არ იყოს, მაშინაც, როცა ისინი პირად-პირველობაზე მარტოდმარტო გამოდიან, თავიანთი ეროვნული ნაკრების წევრები არიან და ერთმანეთის მორალური მხარდაჭერა მაინც მართებთ. ამიტომ ყოველი სპორტსმენი პირდაპირ თუ არაპირდაპირ ჩაბმულია სპორტის გარკვეულ სახეში მოასპარეზეთა ურთიერთობის სისტემაში.

თუ გუნდის ყოველი წევრი მაქსიმალურ ძალისხმევას ამჟღავნებს საერთო წარმატების მისაღწევად, მათ ხელთ არსებული ყველა საშუალებით ეხმარებიან თანაგუნდელებს მაღალი მაჩვენებლების მოსაპოვებლად, მაშინ კოოპერაციასთან გვაქვს საქმე. ასეთი გუნდი სხვა ხელსაყრელი პირობების არსებობისას დიდ წარმატებას აღწევს. გუნდის წევრთა ასეთი კოოპერირება შესაძლებელია მაშინ, როცა მათ შორის არსებობს უაღრესად თბილი, სიმპათიური დამოკიდებულება.

მაგრამ გუნდის წევრთა შესაძლებლობების კოოპერირება პანაცეა არ არის. ის მაღალ წარმატებას მაშინ აღწევს, როცა მის წევრებს გააჩნიათ მაღალი მოტივაცია, ძლიერი სწრაფვა წარმატების მისაღწევად. არადა, ცნობილია ისეთი შემთხვევებიც, როცა გუნდის წევრებს შორის პირადი ურთიერთობები ბრწყინვალეა, მაგრამ წარმატება არც ისე მაღალი აქვთ და ეს ძალიან დიდი პოტენციური შესაძლებლობების დროს. ეს მაშინ ხდება, როცა სუსტი მოტივაცია, ხელმძღვანელობის მხრივ დაბალი მომთხოვნელობა იწვევს მოშვებულობას, მოდუნებას, აღმოცენდება ე.წ. „სოციალური სიზარმაცე“.

§ 9. სოციალური სიზარმაცის ცნება

მოვლენას, რომლის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ მოტივაციის დაქვეითების გამო ცალკეული სპორტსმენები ავლენენ თავიანთი შესაძლებლობების 100%-ზე ნაკლებ ძალისხმევას, სოციალური სიზარმაცე ეწოდება. სპორტში ეს ფენომენი განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს. ხშირია შემთხვევა, როცა სპორტსმენი ერთ შეჯიბრებაში ბრწყინვალედ გამოვიდა, მომდევნოში კი ცუდად და ეს იმ დროს, როცა ის არანაკლებ კარგად იყო მომზადებული ვიდრე წინა შეჯიბრების დროს. კიდევ უფრო თვალშისაცემია გუნდის მოულოდნელი ჩავარდნები საუცხოოდ ჩატარებული მატჩების შემდეგ.

ისეთ შემთხვევებში, როცა ყველა წესის მიხედვით გუნდს კარგად უნდა ეთამაშა, მაგრამ ცუდად იასპარეზა, დამნაშავე ფსიქოლოგიური ფაქტორია. ამის ძირითად მიზეზად სპორტსმენის მოტივაციის

დაქვეითებას თვლიან. ჩვეულებრივ ფსიქოლოგიურ ექსპერიმენტში, სადაც სპორტსმენებს მოძრაობათა კოორდინაციისადმი კონტროლი უნდა განეხორციელებინათ გამოირკვა, რომ ორი კაცისაგან შემდგარ ჯგუფში დავალება სრულდებოდა მონაწილეთა პოტენციური შესაძლებლობების 82%-ით, ხოლო 6 კაცისაგან შედგენილ ჯგუფში - 74%-ით.

ცხადია, სპორტის ფსიქოლოგიის უმნიშვნელოვანესი მოვალეობაა სოციალური სიზარმაცის წინააღმდეგ ბრძოლა. ამ ფენომენის ძირითად მიზეზს იმაში ხედავენ, რომ ზოგიერთ მოპაექრეს კარგად არა აქვს გაცნობიერებული თავისი წვლილის ღირებულება გუნდის საერთო წარმატებისათვის. ამიტომ საჭიროა დავეხმაროთ მას იმაში, რომ გააცნობიეროს და შეაფასოს თავისი მოვალეობა და გაარკვიოს როგორ შეუძლია მისი შესაძლებლობების მობილიზება გუნდის სასარგებლოდ.

ამისათვის რეკომენდირებულია ზოგიერთი ღონისძიების გატარება. როცა გუნდის წევრებმა იციან, რომ თითოეულის მიღწევა სხვებისათვის იქნება ცნობილი, სოციალური სიზარმაცე ნაკლებად იჩენს თავს. მოცურავეებზე ჩატარებულმა გამოკვლევამ უჩვენა, რომ ისინი უფრო წარმატებით გამოდიოდნენ ესტაფეტაში, ვიდრე ინდივიდუალურ გაცურვაზე მხოლოდ მაშინ, როცა ცხადდებოდა ყოველი მათგანის ინდივიდუალური შედეგი. პირიქით, როცა ცალ-ცალკე მათი შედეგი არ ცხადდებოდა, ინდივიდუალური გაცურვის შედეგი იყო უკეთესი.

სპორტულ შედეგს აუმჯობესებს აგრეთვე წვრთნის პროცესისა და შეჯიბრების ვიდეო ჩანაწერების განხილვა, რომლებშიც თავს იჩენს გუნდის თითოეული წევრის აქტივობა. ზოგიერთი მწვრთნელი ფეხბურთელთა აქტივობას აღწევს მეცადინეობის ვიდეოჩანაწერების გაკეთებით და მერე მათი განხილვით.

§ 10. მწვრთნელის ადგილი პირად ურთიერთობათა სისტემაში.

გუნდის წევრთა შორის არსებულ პირად ურთიერთობათა გავლენა სპორტულ შედეგებზე საქმის ერთი მხარეა. მეორე არანაკლებ მნიშვნელოვანია მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის არსებული ურთიერთდამოკიდებულებები. ძალიან დიდია მისი გავლენა სპორტსმენთა დაოსტატებასა და შეჯიბრებებში წარმატების მიღწევაზე. მწვრთნელისადმი სპორტსმენთა დამოკიდებულებას განსაზღვრავს მისი ხელმძღვანელობის სტილი, პროფესიული ოსტატობა და რაც [illegible] მთავარია, სპორტსმენისადმი დამოკიდებულება. ყველა ჩამოთ[illegible] ფაქტორი, როგორც ცალ-ცალკე ისე კომპლექსში, ხელს უწყ[illegible] მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის ურთიერთობის ამა თუ [illegible] ტიპის ჩამოყალიბებას. ცხადია, ეს უკანასკნელი სერიოზულ გავლენას ახდენს

სპორტსმენთა დაოსტატებასა და პაექრობაში წარმატებაზე.

არსებულ გამოკვლევებზე დაყრდნობით ი. კოლომეიცევი მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის ურთიერთობათა 4 ვარიანტს გვთავაზობს, მათგან გამომდინარე შედეგებზე მითითებით:

ცხრილი 5.

1. მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის პოზიტიური დამოკიდებულება	→	საწვრთნელო და საპაექრო საქმიანობისადმი სპორტსმენთა ნეგატიური დამოკიდებულება	= არა აქვს ადგილი შედეგების ზრდას
2. საწვრთნელო და საპაექრო საქმოანობისადმი სპორტსმენთა პოზიტიური დამოკიდებულება	→	მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის ნეგატიური დამოკიდებულება	= არა აქვს ადგილი შედეგების ზრდას
3. მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის ინდიფერენტული გულგრილი დამოკიდებულება	→	საქმიანობისადმი სპორტსმენების ინდიფერენტული, დამოკიდებულება	= არა აქვს ადგილი შედეგების ზრდას
4. მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის პოზიტიური ურთიერთდამოკიდებულება	→	სპორტული საქმიანობისადმი სპორტსმენების პოზიტიური დამოკიდებულება	= ადგილი აქვს შედეგების ზრდას

როგორც ვხედავთ, მხოლოდ მეოთხე ვარიანტი იძლევა დადებით შედეგს და ამაში უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის პოზიტიური დამოკიდებულება. ცხადია, ამის გარდა ყველა შემთხვევაში, დაცული უნდა იყოს ისეთ პირობათა ერთგვარობა, როგორიცაა: მონდომება, ნორმალური მუშაობისუნარიანობა, წვრთნის სურვილი.

გამოკვლევებმა უჩვენეს პირდაპირი კავშირი მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის ურთიერთდამოკიდებულებასა და ამ უკანასკნელთა საწვრთნელო საქმიანობისადმი დამოკიდებულებას შორის. ერთ-ერთ ექსპერიმენტში სპორტსმენებს ავალებდნენ 5 ბალიანი სისტემით

შეფასებინათ როგორც მწვრთნელთან, ისე წვრთნის პროცესისადმი თავიანთი დამოკიდებულება. როცა ისინი მწვრთნელთან ურთიერთობას აფასებდნენ საშუალოდ 4.9 ბალით, წვრთნის პროცესისადმი დამოკიდებულებას 4.27 ბალით განსაზღვრავდნენ, ხოლო როცა მწვრთნელთან დამოკიდებულება შეფასებული იყო 4 ბალით, წვრთნისადმი დამოკიდებულება 3.88 ბალამდე დაეცა. მართალია ი.კოლომეიცევი, როცა წერს ,,...სპორიტსმენები, რომლებიც პატივისცემით ეპყრობიან თავიანთ დამრიგებელს და ძალიან აფასებენ მის ავტორიტეტს, წვრთნის პროცესში ავლენენ კეთილსინდისიერებას, მზად არიან შეასრულონ მწვრთნელის ნებისმიერი დავალება, როგორი მძიმე შესასრულებელიც არ უნდა იყოს ის. ცხადია, მეცადინეობის წლებზე გამრავლებულმა საქმისადმი ასეთმა დამოკიდებულებამ, სათანადო უნართა არსებობისას, არ შეიძლება არ მიგვიყვანოს უმაღლეს სპორტულ ოსტატობამდე“. (36, 51)

§ 11. რეკომენდაციები მწვრთნელებისადმი

თუნდაც მოკლედ მაინც ღირს შეჩერება იმაზე, თუ რა აფუჭებს მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის ურთიერთობას. თუ სპორტსმენს არ აღმოაჩნდა დაოსტატებისათვის საჭირო ფსიქოფიზიკური მონაცემები, მწვრთნელი მას ითხოვს, რაც ცხადია, სპორტსმენს არ სიამოვნებს, მაგრამ ეს ნორმალური პროცესია. საქმე ეხება ისეთ შემთხვევებს, როცა ურთიერთობა ფუჭდება მწვრთნელსა და პერსპექტიულ სპორტსმენს შორის. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს შემდეგი პერიპეტიები.

1. ზოგჯერ მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის ურთიერთობა ცივდება მაშინ, როცა ამ უკანასკნელის დაოსტატების პროცესი ჩერდება და წინ არ მიდის. ამ დროს სპორტსმენს უჩნდება კრიტიკული დამოკიდებულება მწვრთნელის როგორც პროფესიონალობის, ისე პიროვნული თვისებების მიმართ. საქმის გამოსწორება ძირითადად მწვრთნელზეა დამოკიდებული. მან დეტალურად უნდა გააანალიზოს, თუ რა არის სტაგნაციის მიზეზი. სპორტსმენმა ამოწურა თავისი შესაძლებლობები, რაიმე გარეგანი ფაქტორი უშლის ხელს, თუ წვრთნის მეთოდიკა აფერხებს წინსვლის საქმეს. აქ ძალიან ღირებულია ის, რომ სპორტსმენმა დაინახოს მისი ნაკლოვანებები. თუ მიზეზი წვრთნის მეთოდიკის არაეფექტურობაშია, მაშინ მწვრთნელმა ცვლილება უნდა შეიტანოს მასში, ცხადია, თუ ეს შესაძლებელია.

2. მწვრთნელი არ არის ნეგატიურად განწყობილი სპორტსმენის მიმართ, მაგრამ ეს უკანასკნელი ამჟღავნებს ზერელე დამოკიდებულებას წვრთნისადმი, არ მუშაობს მთელი მონდომებით. ცხადია, ამას მოჰყვება მწვრთნელის მხრივ უარყოფითი რეაქცია. ის ცდილობს ...ზე

მოიყვანოს“ სპორტსმენი და გააღვიძოს მასში ის პიროვნული თვისებები, რომლებიც მისი აზრით, საჭიროა წვრთნისადმი სერიოზული დამოკიდებულების აღსადგენად. ამას კი მათ შორის ურთიერთობის გაფუჭება მოჰყვება.

სპორტსმენისათვის „ჭკუის სწავლების“ ნაცვლად იქნებ სჯობია მწვრთნელმა გაიგოს მოზეზი იმისა, თუ რატომ გაუცივდა გული მის აღსაზრდელს მეცადინეობის მიმართ, რატომ ეკიდება მას ზერელედ. იქნებ მიზეზი მწვრთნელშია და ამან გამოიწვია მისი ავტორიტეტის დაცემა აღსაზრდელის თვალში. თუ ეს ასეა, მაშინ აქედან ორი გამოსავალი არსებობს: 1. მწვრთნელი გამოეთხოვოს ასეთ სპორტსმენს. მისი მხრივ, უაღრესად ჰუმანური საქციელი იქნება, თუ ის სპორტსმენს ახალ შესაფერის მწვრთნელს მოუნახავს. ცხადია, ეს მაშინ, როცა ის თვლის, რომ სპორტსმენი პერსპექტიული პიროვნებაა.

2. მწვრთნელმა სერიოზულად უნდა გადახედოს მის მიერ გამოყენებულ წვრთნის მეთოდიკას და გამონახოს სპორტსმენის დაოსტატების ზრდის საშუალება. აქაც მწვრთნელი, როგორც პედაგოგი, უნდა დაეხმარის სპორტსმენს, იპოვოს გამოსავალი.

3. მწვრთნელთან ურთიერთობის გაფუჭებაში სპორტსმენია დამნაშავე, რამაც გაამკაცრა მწვრთნელის პოზიცია. მაშინ უკვე სპორტსმენმა უნდა შეცვალოს თავისი დამოკიდებულება წვრთნისა და საერთოდ სპორტული საქმიანობის მიმართ. აქაც დიდია მწვრთნელის როლი კონფლიქტის გამოსწორების საქმეში. ის უნდა დაეხმაროს სპორტსმენს იმის გაცნობიერებაში, რომ სპორტული საქმიანობისადმი მისი დამოკიდებულება უპერსპექტივოა და უჩვენოს გამოსავალი შექმნილი ვითარებიდან.

4. არის ძალიან საყურადღებო შემთხვევები, როცა სპორტსმენი იმდენად გაიზარდა, რომ მწვრთნელს არ შეუძლია დაეხმაროს შემდგომ დაოსტატებაში. ამ მიმართულებით მწვრთნელის შესაძლებლობები ამოწურულია, ხოლო სპორტსმენს დაოსტატებისათვის საჭირო რესურსები გააჩნია. თუ მწვრთნელმა ეს არ იგრძნო, ცხადია, დაიძაბება ურთიერთობა მასა და აღსაზრდელს შორის. ასეთ ვითარებაშიც მწვრთნელი როგორც მოქალაქე და როგორც პედაგოგი მოწოდების სიმაღლეზე უნდა აღმოჩნდეს და თავისი აღსაზრდელი გადააბაროს ისეთ მწვრთნელს, რომლის ცოდნა და პროფესიონალიზმი დაეხმარება სპორტსმენს შემდგომ დაოსტატებაში. ასეთი შემთხვევები სპორტში არც ისე ცოტაა (ჭადრაკი, ტანვარჯიში, ცურვა და სხვა).

უდაოა, რომ მწვრთნელს აკისრია დიდი პასუხისმგებლობა სპორტულ მცირე ჯგუფებში (გუნდებში) სპორტსმენთა შორის პირად ურთიერთობათა სისტემის დარეგულირებაში. მწვრთნელს განსაკუთრებული პასუხისმგებლობა აკისრია იმის წინაშე, ვისაც წვრთნის. ეს

პასუხისმგებლობა ვერ შეედრება ვერც მასწავლებლის პასუხისმგებლობას მოსწავლეთა და ვერც ლექტორისას სტუდენტების წინაშე, ყოველ კლასს და ყოველ კურსს უმაღლეს სასწავლებელში მრავალი მასწავლებელი ასწავლის და წარმატებას თუ წარუმატებლობას ყველა ინაწილებს. მწვრთნელი კი მარტოდმარტო დგას აღსაზრდელების წინაშე და ამიტომ წარმატება, მართალია, მაღლა სწევს მის პრესტიჟს, მაგრამ წარუმატებლობისას პასუხისმგებლობა მხოლოდ მას აკისრია და პასუხსაც თვითონ აგებს. ამიტომაცაა მწვრთნელის როლი უაღრესად მნიშვნელოვანი ფაქტორი გუნდის როგორც ტექნიკური, ტაქტიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების, ისე სპორტსმენთა შორის ჯანსაღი ურთიერთდამოკიდებულების ფორმირების საქმეში.

თავი XVI

საწვრთნელო მუშაობის ფსიქოლოგია

უდიდესია მწვრთნელის პასუხისმგებლობა სპორტში. მის მიერ გაწვრთნილი სპორტსმენის ან გუნდის დამარცხებას საზოგადოება და თვით სპორტსმენებიც აღიქვამენ, როგორც მწვრთნელის დამარცხებასაც. ამ მხრივ, მასწავლებლის, ან ლექტორის პასუხისმგებლობა შეუდარებლად დაბალია. მთელმა კლასმა ან კურსმა რომ დაბალი ცოდნა გამოამჟღავნოს გამოცდების ჩაბარებისას, არავინ აღიქვამს ამას, როგორც ერთი მასწავლებლის მარცხს. ხშირად ასეთი შემთხვევები მართლდება „სუსტი ნაკადის“ ცნებით (ზოგჯერ ასეცაა). საქმე ისაა, რომ მასწავლებელს ან ლექტორს არა აქვს საშუალება დააკომპლექტოს სასწავლო ჯგუფები. მათ უნდა ასწავლონ ჩარიცხულ მოსწავლეთა კონტიგენტს. აქ არჩევანის უფლება არ არის. მწვრთნელს კი ასეთი უფლება გააჩნია. მან მეტ-ნაკლებად წინასწარ იცის თუ როგორია იმ სპორტსმენის მონაცემები ან იმ გუნდის პოტენციალი, რომელსაც სათავეში ჩაუდგა. მას შეუძლია უარი თქვას ამა თუ იმ სპორტსმენის მწვრთნელობაზე ან გარკვეული ცვლილება შეიტანოს გუნდის შემადგენლობაში. ამიტომ აქ მოქმედებს პრინციპი: იკისრე მოვალეობა — კისრულობ პასუხისმგებლობასაც.

ამიტომ მწვრთნელსა და სპორტსმენებს შორის დამოკიდებულება განსაკუთრებულ ინტერესს იმსახურებს. თუ ახალგაზრდას სპორტისთვის საჭირო ფსიქოფიზიკური მონაცემები არა აქვს, მისგან მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენს ვერც ერთი მწვრთნელი ვერ გამოიყვანს. მაგრამ მეორე მხრივ, ახერხებს კი ყველა მწვრთნელი კარგი პოტენციალის მქონე ახალგაზრდისაგან მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენის აღზრდას? აქ კი როგორც ირკვევა, ყველაფერი რიგზე არ არის.

§ 1. მწვრთნელი როგორც მასწავლებელი და აღმზრდელი

მწვრთნელი ორი ასპექტით ახდენს ახალგაზრდაზე ზემოქმედებას. I. მწვრთნელი, პირველ რიგში, პედაგოგია. ის ასწავლის ახალგაზრდას სპორტულ ჩვევებს, უვითარებს სპორტისთვის საჭირო ფსიქიკურ უნარებს. სპორტსმენი ხედავს მწვრთნელის ცოდნასა და გამოცდილებას და აფასებს მას (დადებითად ან უარყოფითად).

2. მწვრთნელი სპორტსმენზე ზემოქმედებს როგორც პიროვნება ყველა

მისი დადებითი და უარყოფითი თვისებები». აღსაზრდელი აძაგებს მას ბევრ რამეში. რას ბაძავს სპორტსმენი მწვრთნელში? ცხადია, არა ცოდნას, რომელიც მას მისგან ისედაც ეძლევა და მან ის უსაზღვროდ უნდა ითვისოს, არამედ მის პიროვნულ თვისებებს. ასეთებია: ხასიათის თავისებურებები (მომთხოვნელობა, სიმტკიცე, გულწრფელობა, სამართლიანობა, გულკეთილობა და სხვა), ემოციური გამოვლინებები, მიხვედრილობა, გონიერება და ა.შ.

მწვრთნელი საკუთარ ღირებულ პიროვნულ თვისებებზე აღსაზრდელებთან არც უნდა ლაპარაკობდეს. ამას ისინი თვითონაც შეუნიშნავად ხვდებიან. მაგრამ თუ მწვრთნელი მათ შესახებ მაინც ხშირად ლაპარაკობს აღსაზრდელებთან, მას ნაკლები ეფექტი აქვს. მწვრთნელი სპორტსმენებზე თავისი ქცევით ახდენს გავლენას. ადამიანის ქცევაში ვლინდება მისი პიროვნული თვისებები. ეს მით უფრო თვალში საცემია მწვრთნელის საქმიანობაში, რადგან მას ხანგრძლივი დროის განმავლობაში სისტემატური ურთიერთობა აქვს აღსაზრდელებთან. ეს ურთიერთობა ხშირად ექსტრემალურ სიტუაციებშიც (შეჯიბრებაში) ხორციელდება, სადაც მწვრთნელი ყველა მის პიროვნულ თავისებურებებს ამჟღავნებს ხოლმე. სპორტსმენი ყოველივე ამას აღიქვამს და მის გარკვეულ გავლენას განიცდის. ისიც ცნობილია, რომ მწვრთნელის პიროვნული თვისებებიდან ზოგი მოსწონს აღსაზრდელს და ზოგი არა.

სამწუხაროდ, ადამიანს, მათ შორის მწვრთნელსაც, დადებით პიროვნულ თვისებებთან ერთად უარყოფითიც გააჩნია. ცხადია, სპორტსმენს არც ისინი გამოეპარება ხოლმე. მწვრთნელის უარყოფითი პიროვნული მახასიათებლები ორი ასპექტითაა დასაწუნი. ჯერ ერთი, სპორტსმენი, რომელსაც სჯერა თავისი მწვრთნელისა და თითქმის ყველაფერში ბაძავს მას, მისი უარყოფითი პიროვნული თვისებებიც გადმოაქვს, რაც საკუთარი პიროვნების ფორმირებაზე ცუდად მოქმედებს. მეორეა, არის შემთხვევები, როცა სპორტსმენი არ ბაძავს მწვრთნელს ცუდ საქციელში და ამას ის მიუღებლად მიაჩნია. მაშინ ზარალდება მწვრთნელის ავტორიტეტი.

მწვრთნელის აღსაზრდელთან დამოკიდებულების დიდი მნიშვნელობის გამო, იგი მრავალმხრივაა ნაკვლევი. მოვიტანთ ზოგიერთ საინტერესო მონაცემს.

§ 2. მწვრთნელის, როგორც პედაგოგის, აღძმა

რკენი ხელმძღვანელობით ჩატარებულ ერთერთ გამოკითხვაში (9) 109 რესპონდენტმა (მოქმედი და ყოფილი სპორტსმენები) 79 სხვადასხვა მახასიათებლით შეაფასა ის პედაგოგიური და პიროვნული ნიშნები, რომლებიც მათ მწვრთნელებში აქვთ შემჩნეული. აქედან მახასიათებლების საშუალო შეფასებული იქნა დადებითად (1-3 ბალამდე). ასეთი ნიშნები მათი აზრით, კარგი მწვრთნელისათვისაა დამახასიათებელი. მათ ასევე გამოჰყვეს უარყოფითი

მახასიათებლების (-1 დან -3 ბალამდე) გარკვეული რაოდენობა, რომელიც მწვრთნელს არ უნდა ჰქონდეს. მწვრთნელის შეფასებული მახასიათებლების ნაწილი ეხებოდა მის პედაგოგიურ საქმიანობას, ნაწილი კი პიროვნულ თვისებებს. ცხრილ 6-ში რანჟირებულად წარმოდგენილია მწვრთნელის პედაგოგიური საქმიანობის 10 ყველაზე უფრო დაფასებული მახასიათებელი.

ამ მონაცემების მიხედვით, სპორტსმენები მწვრთნელის მაღალი პედაგოგიური ოსტატობის ნიშნებად თვლიან დასაუფლებელი ჩვევის ჯერ დეტალურად ახსნას, გზადაგზა საკვანძო საკითხებზე სპეციალურად შეჩერებას და ვარჯიშის ასე წარმართვას. საჭიროების შემთხვევაში მწვრთნელი უნდა იყენებდეს თვალსაჩინოებას (კინოფილმები, მოძრაობების ჩვენება, შეკიბრებიდან მიღებულ შთაბეჭდილებათა ანალიზი). იმის გამოსარკვევად, გაიგეს თუ არა მსმენელებმა ახსნილი მასალა, მწვრთნელი უსვამს მათ შეკითხვებს. მწვრთნელმა უნდა შეამჩნიოს გამოთიშული აღსაზრდელი და სწრაფად ჩართოს საქმიანობაში. მწვრთნელი, როგორც პედაგოგი, უნდა ლაპარაკობდეს გამართული ენით, მასალას უნდა ხსნიდეს გატაცებით (ემოციურად), რითაც უნდა იწვევდეს მსმენელთა დაინტერესებას.

ცხრილი 6.

მახასიათებელი	+	-	RcΣ	Rc%
1. მწვრთნელი ჯერ უხსნის აღსაზრდელებს და მერე ავარჯიშებს	310	0	310	100
2. ყურადღებას აქცევს, გაიგეს თუ არა ახსნილი	289	1	290	99,7
3. სასიამოვნო მოსაუბრეა	288	0	288	100
4. მწვრთნელის ახსნილიდან ბევრი გვამახსოვრდება	273	2	275	99,3
5. ახსნის შემდეგ ხელახლა განმარტავს საკვანძო საკითხებს	271	4	275	98,5
6. წარუმატებლობის შემთხვევაში ამხნევებს აღსაზრდელებს	271	7	278	97,5
7. ლაპარაკობს გამართული ქართულით	268	1	269	99,6
8. ითვალისწინებს აღსაზრდელთა ინდივიდუალურ თავისებურებებს და ისე ავარჯიშებს	267	9	275	96,7
9. ყურადღებას აქცევს აღსაზრდელთა აზრს	258	6	264	97,7
10. საუბრისას მოყავს საინტერესო მაგალითები სხვადასხვა დარგებიდან	249	9	258	96,5

კარგი მწვრთნელი უნდა ითვალისწინებდეს სპორტსმენთა ინდივიდუალურ თავისებურებებს და ამის შესატყვისად გეგმავდეს მათ ვარჯიშებს. ძალიან ღირებულად ითვლება, როცა მწვრთნელი წარუმატებლობის შემთხვევაში ამხნევებს თავის აღსაზრდელებს და ამით რწმენას უნერგავს თავიანთი შესაძლებლობებისადმი. მწვრთნელი ასევე ანგარიშს უნდა უწევდეს სპორტსმენთა აზრს.

სორტსმენებს ძალიან მოსწონთ, როცა მწვრთნელი სასიამოვნო მოსაუბრეა და არ ერიდება ზოგადსაგანმანათლებლო ხასიათის საუბრებს. კიდევ უკეთესი, თუკი მას მოაქვს საინტერესო მაგალითები სპორტის მოსაზღვრე დარგებიდან ან აცნობს მათ საყურადღებო ეპიზოდებს ცნობილ სპორტსმენთა ცხოვრებიდან, ესაუბრება მათ წარმატებებზე.

იმავე გამოკვლევის მონაცემებით, სპორტსმენებს არ მოსწონთ, როცა მწვრთნელი ვერ ახერხებს გაკვეთილის საკვანძო საკითხების ნათელყოფას, რის გამოც უჭირთ ახსნილის გაგება და, მით უფრო, დამახსოვრება. სპორტსმენები იწუნებენ, როცა მწვრთნელს არ აინტერესებს, გაიგეს თუ არა მსმენელებმა ახსნილი მასალა, როცა ის ვერ ამჩნევს, რომ მსმენელი გაკვეთილს გამოეთიშა და პედაგოგს არ უსმენს. ხდება, რომ მსმენელებს ახსნილიდან თითქმის არაფერი ახსოვთ, რაც პედაგოგის ოსტატობის სისუსტის მაჩვენებელია.

სპორტსმენებს არ მოსწონთ, როცა მწვრთნელს არ აინტერესებს და არც შეუძლია გაერკვეს აღსაზრდელთა ინდივიდუალურ თავისებურებებში და ყველას ერთნაირად წვრთნის. ცუდია, როცა მწვრთნელი არასოდეს ყურს არ უგდებს სპორტსმენთა აზრს, როცა ის გვერდში არ უდგას და არ ამხნევებს სპორტსმენს მარცხის შემთხვევაში, სულ ერთია, წვრთნის დროს ექნება ამას ადგილი თუ შეჯიბრებისას.

§ 3. სპორტსმენთა მიერ მწვრთნელის პიროვნების შეფასება.

მწვრთნელი თავის აღსაზრდელზე გავლენას ახდენს თავისი პიროვნული თვისებებით, რომელთაგან ზოგი აღიქმება როგორც დადებითი (მოსაწონი). სპორტსმენიც ბაძავს მათ და ამით მასაც უვითარდება ანალოგიური პიროვნული თვისებები. ცხადია, მწვრთნელებს ისეთი პიროვნული ნიშნებიც აღმოაჩნდებათ, რაც არ არის მოსაწონი. ასეთი რამ არც სპორტსმენებს გამოეპარებათ.

ზემოთ დასახელებული გამოკვლევიდან მოგვაქვს რამდენიმე პიროვნული ნიშანი, რომლებიც ყველაზე მეტად დაფასებულია რესპონდენტების მიერ. (ცხრ. 7).

ცხრილი 7.

მწვრთნელთა დადებითი პიროვნული მახასიათებლები	+	-	ReΣ	ReΣ%
1. მომთხოვნია თავისთავისა და სხვების მიმართ	304	3	367	99
2. ყოველთვის ასრულებს დანაპირებს	294	0	294	100
3. მეგობრული დამოკიდებულება აქვს აღსაზრდელებთან	289	7	296	97,4
4. მოქმედებაში და გაკვეთილის ახსნაში ეტყობა დარწმუნებულობა	282	3	285	98,9
5. მკაცრია, მაგრამ სამართლიანია	277	6	283	97,9
6. შედის აღსაზრდელის სულიერ მდგომარეობაში	279	0	279	100
7. არ იცის აღსაზრდელის დაცინვა	253	22	275	96
8. თავაზიანად იძლევა შენიშვნებს	261	8	269	97
9. მხიარული ხასიათისაა	266	2	268	99,3
10. თავმდაბალი პიროვნებაა	258	6	266	97
11. აქვს იუმორის გრძნობა	258	6	264	97,7
12. პრინციპული ადამიანია	255	2	257	99,2
13. აღსაზრდელზე განაწყენიანება არ იცის	212	26	238	84,1
14. გაბრაზების შემდეგ სწრაფად მშვიდდება	217	6	223	97,3
15. ზრუნავს თავის გარეგნობაზე	214	4	218	98,2

სპორტსმენები მწვრთნელის კიდევ მრავალ დადებით პიროვნულ თვისებას ამჩნევენ. ჩვენ მხოლოდ 15 ყველაზე დაფასებული პიროვნული ნიშანი მოვიტანეთ. მიღებული შედეგების მიხედვით, სპორტსმენები დიდად აფასებენ მწვრთნელის პრინციპულობას, მის მზადყოფნას ყოველთვის შეასრულოს დანაპირები. ის უნდა იყოს უაღრესად მომთხოვნი თავისთავისა და სხვების მიმართ, ღრმად უნდა იყოს დარწმუნებული თავის ნათქვამსა და მოქმედებაში. მწვრთნელი შეიძლება მკაცრიც იყოს, მაგრამ თუ სამართლიანია, მაშინ ეს თვისება მოსაწონია.

კარგი მწვრთნელი საფუძვლიანად უნდა იცნობდეს მის აღსაზრდელებს, შეიძლოდეს მათ სულიერ მდგომარეობაში და საჭიროების შემთხვევაში ქომაგობდეს კიდეც მათ. ის თავაზიანად უნდა იძლეოდეს შენიშვნებს და არ ახასიათებდეს აღსაზრდელის დაცინვა, მისი პიროვნების შეურაცხყოფა. არც მათზე განაწყენიანება შეჰფერის კარგ მწვრთნელს.

კარგი მწვრთნელი უნდა იყოს მხიარული პიროვნება, რომლის მეტყველება ჯგუფში სასიამოვნო ემოციურ მიკროკლიმატს ქმნის.

სპორტსმენებს უყვართ ემოციურად გაწონასწორებული მწვრთნელი, რომელიც არ ავლენს ძლიერ ემოციებს, მაგრამ თუ მაინც აღმოუცენდება აფექტი, ძლიერი ნებისყოფის წყალობით სწრაფად ახერხებს მისგან თავის დაღწევას.

საყურადღებოა, რომ სპორტსმენები დიდ ყურადღებას აქცევენ მწვრთნელის გარეგნობას, მის აკურატულობას. მათ მოსწონთ მწვრთნელი, რომელიც მოწესრიგებულად გამოიყურება როგორც წვრთნის დროს, ისე მის შემდეგაც.

სპორტსმენის თვალით დანახული მწვრთნელის უარყოფითი პიროვნული თვისებები ასე გამოიყურება. უაღრესად არის დაწუნებული მისი ამპარტავნობა, ქედმაღლური დამოკიდებულება საერთოდ გარეშეების და კერძოდ, სპორტსმენების მიმართ. დასაგმობად არის მიჩნეული ხშირი კონფლიქტი სპორტსმენებთან, მათი დაცინვა, განაწყენიანების შემთხვევაში მათზე შურისძიება. ცუდია, როცა მწვრთნელი ვერ უგებს აღსაზრდელს, როცა მას უჭირს, არ შეუძლია გაამხნევოს და დაარწმუნოს საკუთარ შესაძლებლობებში.

სპორტსმენები პირდაპირ გმობენ, როცა მწვრთნელი გამომწვევად ექცევა სპორტსმენებს, უხეშად აძლევს შენიშვნებს, რომ არაფერი ვთქვათ გინებაზე. ცუდია, როცა მწვრთნელი უყვირის აღსაზრდელებს, თანაც განურჩევლად ყველას ერთნაირად ექცევა. ისინი აღნიშნავენ, რომ ზოგიერთი მწვრთნელი განურჩევლად მკაცრია და აფექტის დროს ყველას ერთნაირად თათხავს.

დაწუნებულია მწვრთნელის სიფიცხე და თავშეუკავებლობა ექსტრემალურ სიტუაციებში. ცუდად მოქმედებს აღსაზრდელებზე, როცა მწვრთნელი თავისთავზე დიდი წარმოდგენისაა და ხშირად ახდენს ამის აფიშირებას აღსაზრდელთა წინაშე (ბევრს ლაპარაკობს თავისთავზე, ცხადია, დადებითს). დაბოლოს, სპორტსმენებს არ მოსწონთ მშრალი, კუშტი მწვრთნელი.

როგორც ვხედავთ, დასახელებულ გამოკვლევაში მწვრთნელის, როგორც პედაგოგის და როგორც პიროვნების დადებითი და უარყოფითი მახასიათებლების საკმაო რაოდენობა გამოიკვეთა. ამასთან დაკავშირებით, ერთ საინტერესო გარემოებას გვინდა გავუსვათ ხაზი. ყოველი ადამიანი, როგორც პიროვნება, ბევრი ნიშან-თვისების მატარებელია. მათი ნაწილი დადებითია (მოსწონს საზოგადოებას), ნაწილი კი უარყოფითი (დაწუნებულია საზოგადოების მიერ). იმისათვის, რომ მწვრთნელი დადებითი, მისაღები პიროვნება იყოს სპორტსმენისათვის, არ არის აუცილებელი (შეუძლებელიცაა) მას მხოლოდ დადებითი პიროვნული ნიშნები გააჩნდეს. როგორც ყოველ ადამიანს, მწვრთნელსაც დადებითი ნიშან-თვისებებიც აქვს და უარყოფითიც. მთავარია, რომელი ნიშნები ჭარბობს და

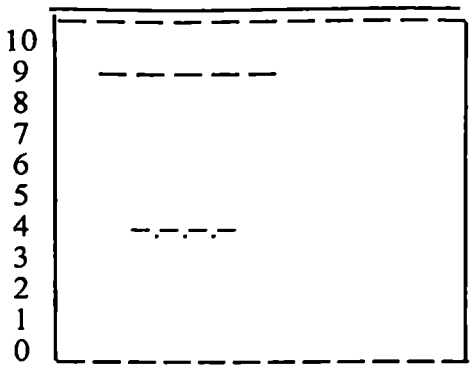
შთაბეჭდილებას ახდენს საზოგადოებაზე.

ამ სფეროში კიდევ ერთი დაუწერელი კანონზომიერება არსებობს. მთავარი ის კი არაა რაოდენობრივად რამდენი დადებითი ან უარყოფითი თვისება გააჩნია ადამიანს, არამედ რამდენად მკვეთრადაა ისინი წარმოდგენილი. იმისათვის, რომ ესა თუ ის პიროვნება საზოგადოებამ დადებითად აღიქვას, მას ბევრი მოსაწონი ნიშან-თვისება უნდა ჰქონდეს, მაშინ , როცა მისი ცუდად წარმოჩენისათვის ხშირად ერთ-ორი სერიოზული ნაკლიც საკმარისია. ამ გარემოებას ყველა მწვრთნელმა უნდა მიაქციოს ყურადღება.

თვითშეფასების უნარის სისუსტე. აღნიშნულ გამოკვლევაში კიდევ ერთი საინტერესო გარემოება გამოიკვეთა. რესპონდენტები იყვნენ როგორც მოქმედი სპორტსმენები, ისე მწვრთნელები, რომლებმაც აქტიურ სპორტს თავი დაანებეს და ახალი თაობის აღზრდას მოკიდეს ხელი. როცა ცალ-ცალკე დავჯამდა მათი გამოკითხვის შედეგები, გამოირკვა, რომ მწვრთნელის უარყოფითი თვისებების შეფასებაში არავითარი განსხვავება არ არის. გამოდის, რომ როგორც მწვრთნელები, ისე სპორტსმენები ერთნაირად ხედავენ მწვრთნელთა დადებით პედაგოგიურ თუ პიროვნულ მახასიათებლებს და ასევე ერთსულოვანნი არიან უარყოფითის შეფასებაში. ამის შემდეგ ისმება კითხვა – ახდენენ კი მწვრთნელები უარყოფითი მახასიათებლების იდენტიფიცირებას საკუთარ თავთან? თუ კი, მაშინ ისე კარგად გვქონია საქმე, რომ ნაკლის მქონე მწვრთნელი სანთლით იქნება საძებარი.

არსებული სხვა ექსპერიმენტული გამოკვლევები ადასტურებენ, რომ საქმე მთლად ასე არ არის. გამოირკვა, რომ მწვრთნელთა დიდმა უმრავლესობამ საკმაოდ კარგად იცის თუ რა პიროვნული თვისებები მატებს ადამიანს ღირსებას და რომელი სცემს მას დაბლა. მაგრამ საკმაო შეცდომას უშვებენ ცუდი თვისებების საკუთარ პერსონაში აღმოჩენის საქმეში. სხვანაირად რომ ვთქვათ, მწვრთნელს გაცილებით უკეთესი ჰგონია თავისი თავი, ვიდრე სხვები ფიქრობენ და არც ისე უსაფუძვლოდ. გამოდის, რომ მწვრთნელები მასობრივად ახდენენ თავიანთი სოციალური სტატუსის გადაფასებას.

ლოიდ პერსივალმა მრავალმხრივი გამოკვლევებით დაადგინა, რომ მწვრთნელებს არა აქვთ კარგად გაცნობიერებული მათთვის დამახასიათებელი ნაკლოვანებები. ნაჩვენები იქნა, რომ სპორტის 25 სახეში მოღვაწე 382 სპორტსმენი გაცილებით უარესი შეხედულებისანი იყვნენ თავიანთ მწვრთნელებზე, ვიდრე თავად მწვრთნელები საკუთარ თავზე (შეფასება ხდებოდა 10 ბალიანი სისტემით). შედეგები წარმოდგენილია №9 ნახატზე.



–.–.–.– 382 სპორტსმენის მიერ მწვრთნელთა შეფასების საშუალო მაჩვენებელი.

— — — — — მწვრთნელთა თვითშეფასების საშუალო მაჩვენებელი.

ნახ. 9.

როგორც №9 ნახატიდან ჩანს, სპორტსმენთა მიერ თავიანთი მწვრთნელების პროფესიული და პიროვნული მონაცემების შეფასების საშუალო მაჩვენებელი 40%-ით დაბალია მწვრთნელთა თვითშეფასების სიდიდეზე. სპორტსმენთა მიერ ცალკეული მწვრთნელის შეფასებებში ფიგურირდება 0 ბალი მაშინ, როცა თვითშეფასების მონაცემებში 4 ბალზე ნაკლები არ ყოფილა. სპორტსმენების უმაღლესი შეფასება ცალკეულ შემთხვევებში იყო 9 ბალი. მწვრთნელთა თვითშეფასებაში ბევრი იყო 10 ბალიც.

ლ. პერსივალმა ასევე საინტერესო შედეგები მიიღო, როცა იგივე რესპონდენტები გამოკითხა მწვრთნელის 4 უმთავრესი მახასიათებლის მიხედვით. ესენია: 1. მწვრთნელის პიროვნება (სხვებისადმი დამოკიდებულება), მისი როგორც მწვრთნელის კრედო, ქცევის თავისებურებები, ემოციურ-ნებელობითი სფერო. 2. სწავლების ტექნიკა და მეთოდიკა (წვრთნის პროცესის ორგანიზაცია, სწავლების მეთოდები, ტაქტიკა და ტექნიკური საკითხების გადაწყვეტის უნარი), 3. „ცოდნა“ (მისი ინფორმირებულობა სპორტული საქმიანობის ფსიქიკური და ფიზიოლოგიური ფაქტორების შესახებ, წესების ცოდნა და სხვა). 4. ბიომექანიკა (როგორი ჩვევაა საჭირო, ტექნიკის დაუფლების საფუძვლები, წვრთნა, ჩვევის სტრუქტურის ფლობა).

ოთხივე ამ მაჩვენებლის მიხედვით სპორტსმენები აფასებდნენ თავიანთ მწვრთნელს. ეს უკანასკნელნი კი თავიანთ თავს (თვითშეფასება). როცა ეს მაჩვენებლები ერთმანეთს შეადარეს, აღმოჩნდა, რომ მწვრთნელებს არც აქ გაუმართლათ. აღსაზრდელები მწვრთნელებს გაცილებით დაბალ შეფასებას აძლევდნენ, ვიდრე ეს უკანასკნელები თავიანთ თავს. შედეგები წარმოდგენილია №9 ცხრილში. მასში მოცემულია ჯერ მწვრთნელთა თვითშეფასება ოთხივე მახასიათებლის მიხედვით, ხოლო მის ქვეშ მოთავსებულია სპორტსმენთა შეფასება.

სპორტსმენთა მიერ მწვრთნელის შეფასებისა და მწვრთნელთა თვითშეფასების საშუალო მაჩვენებელი %-ში.

ცხრილი 9

შესაფასებელი რომელობები	მწვრთნელის პიროვნება		სწავლების მეთოდი		„ცოდნა“		ბიო-მექანიკა	
	+	-	+	-	+	-	+	-
1. მწვრთნელთა თვითშეფასება	72	28	62	38	59	41	68	32
2. მწვრთნელთა შეფასება სპორტსმენების მიერ	32	68	44	56	59	61	58	42

ცხრილი №9-დან ჩანს, რომ მწვრთნელებს ოთხივე პარამეტრის მიხედვით თავისთავზე გაცილებით მაღალი წარმოდგენა აქვთ, ვიდრე სპორტსმენებს. ორივე მხარის შეფასებათა შორის განსვლა საგრძნობლად დიდია. აშკარად კატასტროფული სურათია მწვრთნელის პიროვნების შეფასების საქმეში. მწვრთნელის პიროვნება ორჯერ და უფრო მეტად ცუდად ჩანს სპორტსმენთა თვალში, ვიდრე მწვრთნელებს ჰგონიათ. ეს მეტად დამაფიქრებელი ფაქტია. მწვრთნელს ბევრ რამეში ბაძავს აღსაზრდელი (ქცევა, ლაპარაკის მანერა, ჩაცმულობა და ა.შ.). აღსაზრდელთა საგრძნობი ნაწილი ხედავს აღმზრდელის პიროვნების უარყოფით თვისებებს, მაგრამ ისეთებიც აღმოჩნდებიან, რომლებიც უფროსისადმი მიბაძვით თანდათან იძენენ ასეთ მახასიათებლებს.

მწვრთნელის მიერ მისი პიროვნების უარყოფითი გამოვლინებების არ დანახვა, ხშირად ხელს უშლის მას აღსაზრდელებთან კონფლიქტის აღმოფხვრაში. ასეთი მწვრთნელი კონფლიქტში სხვას ადანაშაულებს. ის ხომ არ შეიძლება უსიამოვნების მიზეზი იყოს, უკეთუ იგი სულ კარგი პიროვნული თვისებების მატარებელია.

მწვრთნელის პიროვნების უარყოფითი ნიშნებიდან ყველაზე ძნელი ასატანია აღსაზრდელისადმი უხეში დამოკიდებულება, დაცინვა, დამცირება, გინება. ეს ფაქტი დასტურდება ყველა, მათ შორის ჩვენში ჩატარებული გამოკვლევებით.

ლ. პერსივალმა სპორტსმენთა პასუხების მიხედვით გამოჰყო მწვრთნელთა რამდენიმე უარყოფითი ტიპი:

„შეურაცხმყოფელი“, აშკარად ლახავს სპორტსმენის პიროვნებას. მათ ყველაზე მეტად სწორედ ეს ტიპი არ უყვართ.

„მყვირალა“, ჰგონია, რომ რაც მეტს იხმაურებს, მით უფრო მეტი წარმატება ექნება.

„შურისმაძიებელი“, პატარა წყენასაც არ აპატიებს სპორტსმენს.

„მახრჩობელა“, ასეთი მწვრთნელი წვრთნის დროს ცუდად არ მუშაობს, მაგრამ შეჯიბრების პერიოდში მძიმე სტრესულ მდგომარეობაში ვარდება და ამ დროს არავის ინდობს.

„ძაგძაგა“, ძალიან ჰგავს მახრჩობელას. მას შეჯიბრების დროს შიში იპყრობს, რასაც სპორტსმენებსაც გადასდებს ხოლმე.

„გენერალი კარტერი“, ყოველ შეჯიბრებას ერთი და იმავე სქემით ატარებს, ვერ ცვლის ერთხელ არჩეულ ტაქტიკას.

„გმირი“ ზარ-ზეიმით ხვდება თავისიანთა წარმატებას, რითაც ხაზს უსვამს მისი, როგორც მწვრთნელის, დამსახურებას.

„პროფესორი“ სპორტსმენებს უძნელეს ამოცანებს უსახავს როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს და ამას მეცნიერული არგუმენტებით ასაბუთებს.

სპორტსმენთა მიერ შერქმეული ეპითეტებიდან კარგად ჩანს, თუ უარყოფითი მახასიათებლების რა ფართე დიაპაზონში შეიძლება მწვრთნელმა დაკარგოს ავტორიტეტი.

ყველა გამოკვლევაში ერთმნიშვნელოვნადაა დაფიქსირებული, რომ მწვრთნელმა იცის, თუ როგორი უნდა იყოს კარგი, დაფასებული მწვრთნელი. სამწუხაროდ, ისიც ერთმნიშნელოვნადაა დადგენილი, რომ იგი, როგორც წესი, საკუთარი ფსიქოლოგიური პროფილის უკეთესობისაკენ გადაფასებას ახდენს. მწვრთნელმა, რომელსაც სურს იდეალურს უახლოვდებოდეს, უნდა იფიქროს იმის შესახებ, რომ ის შეიძლება მთლად ისეთი არ იყოს, როგორც თვითონ ჰგონია. ეს მას დაეხმარება იმის გარკვევაში, თუ რა აკლია და რისი შეძენა შეუძლია თავისი იმიჯის გასაუმჯობესებლად.

მწვრთნელის ასაკი. ჩვენში ჩატარებული გამოკვლევით დგინდება, რომ სპორტსმენები საკმაოდ მგრძნობიარენი არიან მწვრთნელის ასაკის მიმართ. გამოკითხულთა დიდი უმრავლესობა მწვრთნელად ირჩევს ადამიანს, რომლის ასკიც 30-50 წლებს შუა თავსდება. ამას იმით ასაბუთებენ, რომ უმაღლესი კვალიფიკაციის მისაღწევად მწვრთნელს 10-15 წლის მუშაობის სტაჟი მაინც უნდა ჰქონდეს. ამიტომ მწვრთნელი დაოსტატების უმაღლეს საფეხურს დაახლოებით 35-40 წლის ასაკში აღწევს. ზედა ასაკად 50 წელს იმიტომ ასახელებენ, რომ ამ დროს მწვრთნელის ფიზიკური კონდიცია ისეთია, რომ შეუძლია სპორტსმენებთან ერთად ივარჯიშოს.

მართალია, სპორტსმენებს მწვრთნელის ასაკისადმი გარკვეული პრეტენზია აქვთ, მაგრამ მათ მიერ არჩეული ასაკის გაფეტიშება არ შეიძლება. ჯერ ერთი, მწვრთნელის ფიზიკური კონდიცია მთლად ასაკზე არ არის დამოკიდებული და მეორეც, გააჩნია სპორტის სახეს. მწვრთნელს ყველგან არ მოეთხოვება სპორტსმენებთან ერთად ვარჯიშობა.

§ 4. მწვრთნელის ფსიქოლოგიური პროფილი

კარგი ფსიქოფიზიკური მონაცემების მქონე ახალგაზრდის უმაღლესი კვალიფიკაციის სპორტსმენად ჩამოყალიბებისათვის მაღალი კვალიფიკაციის მწვრთნელია საჭირო. განსაკუთრებით დიდია მწვრთნელის ფუნქცია სპორტის სათამაშო სახეებში. გარდა სპორტსმენთა ფიზიკური, ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადებისა, მას შეუძლია მიიღოს ახალი წევრი გუნდში და დაითხოვოს ძველი. ის ანაწილებს ფუნქციებს სპორტსმენთა შორის, ადგენს გუნდის ძირითად შემადგენლობას, ამუშავებს თამაშის ტაქტიკას და კიდევ ბევრ სხვა ფუნქციას ასრულებს. ამიტომ სპორტის ფსიქოლოგები ყურადღებით ეკიდებიან საკითხს იმის შესახებ, თუ როგორი უნდა იყოს საუკეთესო მწვრთნელი, რა პროფესიული და პიროვნული თვისებები უნდა ჰქონდეს მას და როგორი უნდა იყოს მისი ხელმძღვანელობის სტილი.

იდეალური მწვრთნელის პრობლემა. თვით უმაღლესი კვალიფიკაციის სპორტსმენებსაც სხვადასხვანაირად აქვთ წარმოდგენილი (იდეალური) მწვრთნელის პროფილი (პორტრეტი). ზოგს თავისი მწვრთნელი მიაჩნია ასეთად, ზოგი ნაცნობი მწვრთნელის დადებით პიროვნულ თვისებებს ზოგიერთ სხვა მოსაწონ მახასიათებელს უმატებს და ასე გაიაზრებს იდეალურ მწვრთნელს. ისმება კითხვა, არსებობს კი საერთოდ იდეალური მწვრთნელი? ბოლო ხანებში ამ საკითხმა მკვლევართა დაინტერესება გამოიწვია.

60-იანი წლების ბოლოს ინგლისში სცადეს შეექმნათ სპორტის ცურვის სახეში მომუშავე იდეალური მწვრთნელის პროფილი. ამისათვის გამოიყენეს სხვადასხვა ტესტები, მათ შორის კეტელის 16-ფაქტორიანი ტესტიც. შესწავლილი იქნა როგორც მაღალი კვალიფიკაციის მწვრთნელები, ისე სპორტსმენები. მათი გამოკითხვით მიღებული შედეგები ერთმანეთს შეადარეს. აღმოჩნდა, რომ მათ შორის არავითარი განსხვავება არ არის. ე.ი. მათი შეხედულება იდეალური მწვრთნელის პროფილის შესახებ ერთმანეთს ემთხვევა.

იდეალური მწვრთნელი მწვრთნელებსა და სპორტსმენებს უნდა შეეფასებინათ შემდეგი მახასიათებლების მიხედვით: სხვებთან ურთიერთობის, ემოციური მდგრადობა, დომინირების უნარი, რეალისტობა, დარწმუნება-დაურწმუნებლობა, დაძაბულობა, წარმოსახვის უნარი და ა.შ. მიღებული შედეგების მიხედვით იდეალური მწვრთნელი უნდა იყოს: გულღია, [illegible] საურთიერთო, ემოციურად გაწონასწორებული. მას უნდა შეეძლოს მართოს და აკონტროლოს შეჯიბრების სიტუაცია. იდეალურ მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს საკმაოდ მაღალი ინტელექტი, გააჩნდეს რეალობის გრძნობა, დარწმუნებული იყოს თავისთავში, იყოს პრაქტიკული და თანაც ნოვატორობისკენ ორიენტირებული. ის უნდა იყოს ფხიანი, დამოუკიდებელი

ადამიანი, რომელსაც შეუძლია საპასუხისმგებლო გადაწყვეტილების მიღება. სპორტსმენების აზრით, მწვრთნელი ისეთი პიროვნება უნდა იყოს, რომელსაც შეიძლება ენდო. ის უნდა ახერხებდეს ძნელ სიტუაციებში სპორტსმენის ქცევის ორგანიზებასა და კონტროლს.

როცა მკვლევარებმა იდეალური მწვრთნელის ზოგად პროფილს შეადარეს გამოკითხული მწვრთნელების პროფილები, აღმოჩნდა, რომ მათ შორის ძალიან დიდი განსხვავება იყო. მწვრთნელებს გაცილებით უკეთესი შეხედულება აქვთ იდეალურ მწვრთნელზე, ვიდრე თვითონ არიან. სხვა საკითხია თუ მათ რამდენად აქვთ გაცნობიერებული თავიანთი პროფილის რეალობა.

თუ დავეყრდნობით სხვადასხვა გამოკვლევის შედეგებს, ირკვევა, რომ უმაღლესი კვალიფიკაციის მწვრთნელები გამოირჩევიან საკმაოდ მტკიცე ხასიათით, ემოციური მდგრადობით, დამოუკიდებლობით, რეალისტური შეხედულებებით და ავტორიტარობისადმი მიდრეკილებით.

მაღალი კვალიფიკაციის მწვრთნელები და სპორტსმენები დიდ ცოდნა-გამოცდილებასა და პრაქტიკაზე დაყრდნობით გრძნობენ, თუ როგორი უნდა იყოს იდეალური მწვრთნელი, რა პიროვნული და პროფესიული ნიშნები უნდა გააჩნდეს მას. ხოლო მათ მიერ შედგენილი იდეალური მწვრთნელის პროფილსა და საკუთარ მახასიათებლებს შორის განსვლა გამოწვეულია შემდეგი გარემოებებით. იდეალურ მწვრთნელს ბევრი დადებითი ნიშანი უნდა ჰქონდეს, ხოლო რაც შეიძლება ცოტა – უარყოფითი და თანაც ნაკლებმნიშვნელოვანი. მწვრთნელი კი ადამიანია ჩამოყალიბებული პიროვნული თვისებებით, რომელსაც აკლია ზოგიერთი დადებითი ნიშანი იდეალურ მწვრთნელს რომ უნდა ჰქონდეს, მაგრამ გააჩნია რიგი მათგანი. ალბათ, არ მოიძებნება ისეთი მწვრთნელი, რომელსაც მხოლოდ იდეალური მწვრთნელისათვის დამახასიათებელი თვისება ექნება და უარყოფითი არცერთი. ამიტომ ზოგი მწვრთნელი მეტად უახლოვდება იდეალურ პროფილს, ზოგი ნაკლებად.

მაშინ ისმება კითხვა, აქვს კი აზრი იდეალური მწვრთნელის ფსიქოლოგიური პროფილის ძიებას? ვფიქრობთ, რომ აქვს, ის არის ეტალონი, რომელსაც უნდა უახლოვდებოდეს ნებისმიერი მწვრთნელი. განსაკუთრებით ღირებულია ის ახალბედა მწვრთნელებისათვის, რომელთაც ახალგაზრდული ასაკის გამო ჯერაც შეუძლიათ ზოგიერთი დადებითი პიროვნული თვისების შეძენა და უარყოფითის ჩამოშორება.

იდეალური მწვრთნელის პროფილის ცოდნა ქმნის ისეთ სიტუაციას, როცა მწვრთნელმა იცის თუ როგორი უნდა იყოს ის, მაგრამ თვითონ არ არის ასეთი. ამიტომ იდეალური მწვრთნელის პროფილი არის **ორიენტირი,** საითკენაც უნდა მიისწრაფოდეს ყოველი ახალგაზრდა მწვრთნელი მაგრამ ამისათვის საჭიროა, რომ მან კარგად იცოდეს თავისი

პიროვნული თვისებები და შეადაროს ის იდეალურის პროფილს. ზოგი ნაკლის გამოსწორება მას უსათუოდ შეეძლება.

§ 5. მწვრთნელის ხელმძღვანელობის სტილი

ყველა მკვლევარი აღნიშნავს, რომ პრაქტიკულად არსებობს მწვრთნელის ხელმძღვანელობის ორი სტილი: ავტორიტარული და დემოკრატიული სტილი.

ავტორიტარული სტილი. ზემოთაც აღინიშნა, რომ გამოკვლევები უჩვენებენ ავტორიტარული ხელმძღვანელობისადმი მწვრთნელების აშკარა ტენდენციაზე. ისინი ერთპიროვნულად წყვეტენ ყველა საკითხს, რომლებიც დაკავშირებულია აღსაზრდელთა სპორტულ საქმიანობასთან, იქნება ეს წვრთნა თუ შეჯიბრება. ეს არცაა გასაკვირი. მწვრთნელი არა მხოლოდ მოვალეობას ასრულებს, არამედ დიდი პასუხისმგებლობაც აკისრია. სხვისი ჩარევის ან თანამონაწილეობის გამო გაფუჭებულ საქმეზე პასუხს მხოლოდ თვითონ აგებს. მეორე და, რაც უფრო მნიშვნელოვანია, მწვრთნელს ექსტრემალურ სიტუაციებთან აქვს საქმე. ასეთ დროს ძნელია, თუ შეუძლებელი არა, კოლექტიური გადაწყვეტილების მიღება. ამიტომ ურჩევნია მწვრთნელს ერთპიროვნული მმართველობა.

ბ. კრეტის აზრით, მწვრთნელის ავტორიტარობა გაპირობებულია შემდეგი მიზეზებით:

1. მწვრთნელი თავის როლს იმთავითვე აღიქვამს როგორც ავტორიტარულს.

2. ადამიანის ბუნებრივმა მოთხოვნილებამ უხელმძღვანელოს სხვებს, განაპირობა ის, რომ მწვრთნელმა ეს პროფესია აირჩია. ის ამით თავის მოთხოვნილებას იკმაყოფილებს.

3. ხელმძღვანელობა და ლიდერობა სპორტისთვის დამახასიათებელ სტრესულ სიტუაციებში მოითხოვს სპორტსმენების მოქმედებისადმი მკაცრ კონტროლს. ეს ეხება სპორტის როგორც ინდივიდულურს, ისე გუნდურ სახეებს.

4. ზოგიერთი სპორტსმენი მიჩვეულია ავტორიტარისადმი მორჩილებას. ის მწვრთნელისაგან ასეთ დამოკიდებულებას მოელის. ამიტომ ასეთ შემთხვევებში მწვრთნელები სპორტსმენის მოთხოვნილებას აკმაყოფილებენ.

როგორც გამოკვლევები გვიჩვენებენ, სპორტში ავტორიტარული ხელმძღვანელობა არც ისე ცუდია. ყველაფერი დამოკიდებულია მწვრთნელის ცოდნა-გამოცდილებასა და პიროვნულ თვისებებზე. მაინც რა დადებითი მხარეები გააჩნია საწვრთნელო საქმეში ავტორიტარიზმს? ბ. კრეტის მიხედვით, მწვრთნელის დომინირებული მოქმედების დადებითი შედეგი ისაა, რომ:

1. სტრესულ სიტუაციებში თავისთავში დაურწმუნებელი სპორტსმენი უკეთესად გრძნობს თავს ავტორიტარი მწვრთნელის ხელში.

2. ავტორიტარიზმით აღძრული აგრესიულობა მიმართულია არა მწვრთნელის, არამედ მოწინააღმდეგის მიმართ და ის ხელს უწყობს სპორტსმენის მიერ უფრო აქტიურ მოქმედებას. მაგალითად, უფრო სწრაფად გარბის, ცურავს, უფრო შორს ტყორცნის ბადროს, ჰკრავს ეროს და ა.შ.

3. ავტორიტარი მწვრთნელის ხელმძღვანელობის სტილი შეიძლება შეესატყვისებოდეს სპორტსმენის მოთხოვნილებას. მაშინ ის უკეთესად ასპარეზობს.

ხელმძღვანელობის დემოკრატიული სტილი. ცოტაა, მაგრამ გვხვდებიან ნაკლებ ავტორიტარი მწვრთნელები. ისინი ხშირად ყურად იღებენ სპორტსმენთა აზრს, აძლევენ მათ უფლებას თავისთავზე აიღონ ზოგიერთი ამოცანის გადაჭრა. მაგალითად, მიიღონ მონაწილეობა საკუთარი წვრთნის გეგმის შედგენაში ან განახორციელონ რაიმე სახის ტაქტიკური ჩანაფიქრი. დემოკრატი მწვრთნელი ითვალისწინებს სპორტსმენთა აზრს თამაშის წინ გუნდის შემადგენლობის დასადგენად და ა.შ.

დადასტურებულია, რომ მაღალი კვალიფიკაციის მქონე დემოკრატი მწვრთნელები საკმაოდ მაღალ წარმატებას აღწევენ. მათი წარმატება შეიძლება გაპირობებული იყოს შემდეგი გარემოებებით:

1. დემოკრატი მწვრთნელი უფრო მისაწვდომია სპორტსმენებისათვის. ისინი მასთან თავისუფლად გრძნიბენ თავს, რადგან კარგი ურთიერთობა აქვთ ერთმანეთთან. ამიტომ მწვრთნელი საფუძვლიანად იცნობს მათ პრობლემებს: შიშს, მოსალოდნელ უსიამოვნებებს. ამის გამო, მას შეუძლია საკონფლიქტო სიტუაციების თავიდან აცილება, სპორტსმენისათვის დროულად დახმარების აღმოჩენა.

2. სპორტსმენებს ეძლევათ ინიციატივისა და დამოუკიდებლობის გამოჩენის საშუალება. ამიტომ სტრესულ სიტუაციებში უფრო ეფექტურად მოქმედებენ.

3. თუ მწვრთნელი მოახერხებს პასუხისმგებლობის ნაწილის სპორტსმენებისათვის გადაცემას და ისინი იგრძნობენ თავიანთ ავტორიტეტს, მაშინ მათ განუვითარდებათ ემოციურად სტაბილური მოქმედების უნარი.

4. სპორტსმენებს, რომელთა მოქმედება არ არის მეტისმეტად შეზღუდული მწვრთნელის მიერ, შეუძლიათ მიიღონ საკმაოდ მოქნილი ტაქტიკური გადაწყვეტილებები.

5. ავტორიტარისაგან განსხვავებით დემოკრატი მწვრთნელი არ მიიღებს სხვებისაგან ავტორიტარულ პრეტენზიებსა და განცხადებებს.

6. ავტორიტარი მწვრთნელი არის მეტისმეტად მოუთმენელი და ფანატიკი. მისგან განსხვავებით, დემოკრატი მწვრთნელი ადამიანებს აღიქვამს ისეთებად, როგორიც ისინი არიან. ამიტომ მას ხელეწიფება შეაფასოს

სპორტსმენთა დადებითი და უარყოფითი თვისებები. პატივი სცეს საკუთარსა და სხვების შეხედულებებს.

მწვრთნელისათვის არ არის ადვილი იყოს დემოკრატი ხელმძღვანელი, მაგრამ, ალბათ, ყოველმა მათგანმა უნდა გააცნობიეროს ის გარემოება, რომ არის სიტუაციები, სადაც არ არის აუცილებელი სპორტსმენები მკაცრად განსაზღვრულ ჩარჩოებში იყვნენ ჩაკეტილი. „ავტორიტარობა ზოგჯერ შეიძლება სასარგებლო იყოს. მიუხედავად ამისა, ზოგიერთ შემთხვევაში, მიზანშეწონილია უფრო მეტად ორიენტირება ჯგუფისა და არა ლიდერის შეხედულებაზე“ (37, 80). ყოველ შემთხვევაში, დრო და დრო სპორტსმენის ან გუნდის წევრთა შეხედულების გათვალისწინება შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს ორივე მხარისათვის.

ამაზე მიუთითებენ არსებული გამოკვლევები. „ფიზიკური აღზრდისადმი ავტორიტარული და დემოკრატიული მიდგომების შედარებითი კვლევა გვიჩვენებს, რომ თუმცა პირველ შემთხვევაში ჩვევები უფრო სწრაფად შემუშავდებიან, მაგრამ პედაგოგიურ პროცესში სპორტსმენის უფრო აქტიური მონაწილეობისას ის უკეთ გებულობს თუ რატომ გამოიყენება ესა თუ ის ტაქტიკა და მისი მოქმედებები უფრო მოქნილი ხდება“. (37, 88).

წვრთნის პროცესი მარტო ბრძანებებით – „ეს უნდა გააკეთო“, „ასე უნდა გააკეთო“ არ უნდა მიმდინარეობდეს, სპორტსმენს უნდა ესმოდეს, თუ რატომ უნდა გააკეთოს ასე და არა სხვანაირად. ამიტომ ავტორიტარმა მწვრთნელმა არ უნდა იფიქროს, რომ სპორტსმენი გადააჭარბებს ადრე ან ვერ შეიგნებს შედეგს მხოლოდ იმიტომ, რომ მან მას რაღაც ამოცანა დაუსახა. ფიზიკური მომზადების მაღალი დონე შეიძლება მიღწეული იქნას მხოლოდ მწვრთნელსა და სპორტსმენს შორის სრული ურთიერთგაგებისა და თანამშრომლობის პირობებში“ (37,88).

ამ დაკვირვებებითა და ექსპერიმენტებით დადასტურებული გარემოებების გათვალისწინება ყველა მწვრთნელისათვის სასარგებლოა, დამოუკიდებლად მისი მწვრთნელად მუშაობის სტაჟისაა.

თავი XVII

ფსიქოლოგია და სპორტული ტრავმები

ტანმოვარჯიშე გოგონა, რთული ხტომის შესრულების დროს ორძელიდან ჩამოვარდა და დაშავდა. შეჯიბრებაში მონაწილე მეორე ქალიშვლმა, რომელიც ასეთ ხტომებს კარგად იყო დაუფლებული, ამის შემდეგ ვერაფრით ვერ გაბედა მისი შესრულება. შემდეგშიც ვარჯიშობის დროს, როცა ამ იარაღზე ვარჯიშის შესრულებას შეეცდებოდა, კანკალი აუვარდებოდა და ყველაფერი ეშლებოდა. სპორტში არის ასეთი ფსიქიკური წარმოშობის ტრავმები. დაახლოებით ანალოგიური ბუნებისაა ე.წ. „ძნელი, უხერხული მოწინააღმდეგის“ ფენომენი. ზოგჯერ სპორტსმენს (მოჭიდავეს, მოკრივეს, მოჭადრაკეს და ა.შ) ჰყავს უხერხული მოწინააღმდეგე, რომელთანაც უჭირს თამაში. ადრე განცდილი დამარცხების შემდეგ თავი ვერ დააღწია შებორკილობას მასთან თამაშის დროს. ის უფრო მაღალი სპორტული შედეგის მქონე სპორტსმენს ამარცხებს, მასთან კი წარმატებას ვერ აღწევს.

ეს ფენომენი მოქმედებს არა მხოლოდ სპორტის ინდივიდიალურ სახეებში, არამედ გუნდურშიც. ზოგჯერ ობიექტურად ძლიერი ფეხბურთელთა გუნდი ისე ჰყავს დაჩაგრული უფრო სუსტ გუნდს, რომ თავის მოედანზეც კი უჭირს მასთან თამაში. აქაც თავისებური ფსიქოლოგიური ტრავმა მოქმედებს და გასაგებია, რომ ასეთი მოვლენები ფსიქოლოგის ყურადღების ობიექტს წარმოადგენს.

ფსიქოლოგიური პრობლემები არ აკლია ფიზიკურ ტრავმებსაც, ფსიქოლოგიური ფაქტორები დიდ როლს თამაშობენ როგორც ფიზიკური ტრავმების წარმოშობაში, ისე მათი რეაბილიტაციის პროცესის მიმდინარეობაში. სპორტულ სამყაროში კი ტრავმები საკმაოდაა გავრცელებული. სტატისტიკური მონაცემებით დადასტურებულია, რომ მარტო ამერიკის შეერთებულ შტატებში სხვადასხვა სახის სპორტულ საქმიანობისას ყოველწლიურად 3-5 მილიონი კაცი ღებულობს ტრავმას. უდაოა, რომ სპორტული ტრავმა ყველა ქვეყანაში ხდება.

ცხადია, რომ მეტწილ შემთხვევაში სპორტულ ტრავმას ფიზიკური მიზეზები იწვევენ. მაგრამ ისიც უდაოა, რომ საგრძნობია ფსიქიკური ფაქტორების როლიც. კიდევ უფრო საგრძნობია ფსიქიკურის მნიშვნელობა ტრავმის მოშუშების, რეაბილიტაციის საქმეში. „ამიტომ ფიზიკური კულტურის სპეციალისტებმა აუცილებელია იცოდნენ და ესმოდეთ ტრავმებზე ფსიქიკური რეაქციები. მათ უნდა იცოდნენ როგორი ფსიქოლოგიური მეთოდები უნდა იქნას გამოყენებული რეაბილიტაციის

პროცესის დასაჩქარებლად.“ (71, 252) ამას თეორიულთან ერთად პრაქტიკული ღირებულებაც გააჩნია.

§ 1. ტრავმის გამომწვევი ფაქტორები

ცნობილია, რომ სპორტული ტრავმის ძირითად მიზეზებს წარმოადგენენ: კუნთური დისბალანსი, დიდი სიჩქარით დაჯახება (დაცემა, დარტყმა), ფიზიკური გადაღლა და გადაჭარბებული ვარჯიშობა. ამ ფაქტორებს ფსიქოლოგიური წინამძღვრები გააჩნიათ. ასეთებია: სპორტსმენის პიროვნული თვისებები, სტრესის დონე და სხვა.

სპორტულ ტრავმებზე სპორტსმენის პიროვნული თვისებების გავლენა სპეციალური ექსპერიმენტებით ჯერ კიდევ არ არის შესწავლილი, მაგრამ მას რომ ამ საქმეში მნიშვნელობა აქვს, ამის უგულვებელყოფა არ შეიძლება. საყურადღებოა ტემპერამენტის ტიპის გავლენა. სპორტული ტრავმების მიზეზი ხშირად ძლიერი სტრესია, ხოლო სტრესის აღმოცენების სისწრაფე, სიძლიერე და ხანიერება ტემპერამენტის ტიპზეა დამოკიდებული. ქოლერიკსა და სანგვინიკს სწრაფად აღმოუცენდებათ ძლიერი ემოციები. არც ისე იშვიათად, სპორტსმენებს დიდი დაძაბულობის ქვეშ უხდებათ ვარჯიშობა ან შეჯიბრებაში გამოსვლა. ასეთ დროს ტრავმის მიღების ალბათობა დიდია.

რაც შეეხება სტრესის დონის კავშირს სპორტსმენის მიერ ტრავმის მიღების შესაძლებლობასთან, ეს უდაოდ არის დადასტურებული. კვლევით იქნა დადგენილი, რომ ისეთი სტრესული სიტუაცია, როგორიცაა: ახლობლის დაკარგვა, ოჯახური უსიამოვნებები, მწვრთნელთან კონფლიქტი ან თუნდაც ისეთი ცხოვრებისეული უსიამოვნება, რაც მანქანით ქუჩის „საცობში“ ხანგრძლივ დგომასთანაა დაკავშირებული, შეიძლება ტრავმის გამომწვევი მიზეზი გახდეს.

სტრესსა და ტრავმებს შორის რთული ურთიერთდამოკიდებულება არსებობს. სტრესს რომ ტრავმის გამოწვევა შეუძლია, ცხადია. ის თუ რამდენად სერიოზულად შეიძლება მან სპორტსმენზე იმოქმედოს, დამოკიდებულია რიგ სხვა ფაქტორებზე, როგორიცაა: სოციალური მხარდაჭერა (ოჯახის, მეგობრების, მწვრთნელის მხრივ), სტრესული სიტუაციებისაგან თავის დაცვის ცოდნა-გამოცდილება, დამოკიდებულება ვარჯიშობისადმი და სხვა. კოლეჯების 452 სპორტსმენი ქალიშვილებისა და ბიჭების მიერ მიღებული ტრავმის შემთხვევების გაანალიზებით დადასტურდა, რომ დაზიანებას უფრო ხშირად ის სპორტსმენები იღებდნენ, რომელთაც უჭირდათ სტრესისაგან განტვირთვა და ნაკლები სოციალური მხარდაჭერა გააჩნდათ. ფაქტობრივი მონაცემები ადასტურებს, რომ „სპორტსმენს, რომელსაც უმნიშვნელო მხარდაჭერა გააჩნია, სტრესისაგან

თავის დაღწევის სუსტი უნარი აქვს და მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ ცვლილებებს აწყდება, დიდი ალბათობა აქვს იმისა, რომ მიიღოს ტრავმა“ (71,253).

რატომ იწვევს სტრესი ტრავმას? სტრესი ემოციაა და მასზე ცალკე გვქონდა საუბარი (იხ. თავი X. ემოციები სპორტში). ცნობილია, რომ ნორმალური, ზომიერი სტრესი ხელს უწყობს ადამიანს საქმიანობაში. ის სასარგებლოა სპორტსმენისათვისაც. ძლიერი სტრესია საზიანო. ცნობილია მისი უარყოფითი გავლენა როგორც ფსიქიკურ პროცესთა ნორმალურ ფუნქციობაზე, ისე ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებზე.

სპორტსმენის ფსიქიკურ პროცესთა ნორმალურ ფუნქციობაზე სტრესის უარყოფითი ზემოქმედება იმაში გამოიხატება, რომ ხელს უშლის ყურადღების კონცენტრაციას, ავიწროებს ყურადღების ველს და ამიტომ სპორტსმენი ვერ ამჩნევს იმ საფრთხეს, რომელსაც სტრესის გავლენის გარეშე შეამჩნევდა. თავდამსხმელს გვერდიდან სახიფათოდ უტევს მოწინააღმდეგის ფეხბურთელი. დამშვიდებულ მდგომარეობაში მყოფი თავდამსხმელი ამ საფრთხეს შეამჩნევდა და შეეძლო თავიდან აეცილებინა ტრავმა ან უმნიშვნელო ყოფილიყო მისი შედეგი. სტრესის ქვეშ მყოფი კი ამას ვერ ამჩნევს და მძიმე ტრავმას ღებულობს. ასეთი რამ სხვადასხვა ფორმით სპორტის ბევრ სახეში შეიძლება მოხდეს.

სტრესი ხელს უშლის ოპერატიული აზროვნების ეფექტურობას. ამიტომ კრიტიკულ სიტუაციებში სპორტსმენი ვერ ღებულობს სწორ გადაწყვეტილებას, რის გამოც ის ვარდება ისეთ ვითარებაში, სადაც ტრავმის მიღების ალბათობა დიდია.

ცნობილია სტრესის უარყოფითი გავლენა სპორტსმენის ფიზიოლოგიური პროცესების მიმდინარეობაზე. სტრესი იწვევს ძლიერ კუნთურ დაძაბულობას, რომელიც ხელს უშლის მოძრაობათა კოორდინაციას, ხოლო შემუშავებულ კოორდინირებულ მოქმედებათა შესრულებას ანელებს. ამანაც შეიძლება ტრავმა გამოიწვიოს. ძლიერი სტრესის ქვეშ მყოფი ტანმოვარჯიშე ჭარბი კუნთური დაძაბულობისას დვირიდან ვარდება და ტრავმას ღებულობს.

სპორტსმენის მიერ ტრავმის მიღებაში შეიძლება მწვრთნელიც აღმოჩნდეს დამნაშავე. სპორტის ფსიქოლოგებმა გამოყვეს ის ფაქტორები, რომლებიც სპორტსმენს ტრავმის მისაღებად განაწყობენ (ჰეიმანი, როტელა). ზოგიერთი მწვრთნელის დავალება სპორტსმენისადმი „ითამაშე ხისტად და გამოამჟღავნე შენი შესაძლებლობების 100% ან ისეთი განცხადება, როგორიცაა, „თუ ტრავმა მიიღე, არავითარ ღირებულებას არ წარმოადგენ“, აძლიერებს სპორტსმენის ტრავმირების შესაძლებლობას. როცა მწვრთნელი აცხადებს სპორტში „ტკივილის გარეშე წარმატება არ არსებობს“, ამით

უქმნის სპორტსმენს მაქსიმალური დაძაბულობით თამაშის განწყობას, რასაც ზოგჯერ ტრავმა მოსდევს.

ცუდია არა მხოლოდ ის, რომ მწვრთნელის მსგავსი განცხადებები ზრდის სპორტსმენის მიერ ტრავმის მიღების ალბათობას, არამედ ხშირად ისინი იმისათვის, რომ უსარგებლო არ აღმოჩდნენ, ტრავმით თამაშობენ და კიდევ უფრო ირთულებენ მდგომარეობას. არსებულ ტრავმას კიდევ უფრო მძიმე ტრავმა მოსდევს. ამიტომ მწვრთნელის დამოკიდებულება სპორტსმენისადმი არ უნდა იყოს ისეთი, რომ ეს უკანასკნელი პირდაპირ თუ არაპირდაპირ გრძნობდეს, — ტრავმირებული სპორტსმენი, რომელსაც გუნდის წარმატებაში წვლილის შეტანა არ შეულია, მწვრთნელისათვის არაფერს წარმოადგენს.

დაბოლოს, ცნობილია, რომ ძლიერი სტრესის ქვეშ მყოფი სპორტსმენის თამაში უხეშობის მაღალი დონით გამოირჩევა. თუ კი სპორტსმენის თამაში უხეშობაში გადავიდა, თუნდაც ჩუმი მხარდაჭერა მწვრთნელისა კიდევ უფრო ართულებს მდგომარეობას. ჩუმი მხარდაჭერაა, როცა ასეთ მოთამაშეს მწვრთნელი არ ცვლის ან არ ცდილობს მის დაშოშმინებას ტაიმებს შორის შესვენებისას.

ტრავმა სპორტსმენს ვარჯიშის დროსაც მოსდის, როცა მისი დატვირთვა ფიზიკურ შესაძლებლობებს აღემატება. ამის გამო მას ტკივილი ეწყება. ცნობილია, რომ სპორტსმენის მაღალი ოსტატობის მისაღწევად საჭიროა მისი ფიზიკური დატვირთვის გეგმაზომიერი გაზრდა. დატვირთვების გაზრდას ტკივილის შეგრძნება დაერთვის ხოლმე. არსებობს თითოეული სპორტსმენისათვის იდივიდუალური დატვირთვის ზღვარი, რომლის გადაბიჯებაც საზიფათოა და შეიძლება სპორტსმენი მწყობრიდან გამოიყვანოს, მისი „გადაწვა“ გამოიწვიოს. მას უკვე შემცირებული დატვირთვის დროსაც ტკივილები აწუხებს და ფაქტობრივად გამოუსადეგარი ხდება სპორტისათვის. ასეთ დროს მთავარია სპორტსმენები მწვრთნელის დახმარებით მიეჩვიონ გაარჩიონ ერთმანეთისაგან ვარჯიშობის გზით გამოწვეული დისკომფორტი ტრავმით (გადაჭარბებული ვარჯიშობა) გამოწვეული ტკივილისაგან. „ასწავლეთ სპორტსმენებს გაარჩიონ ძლიერი დატვირთვითა და საწვრთნელო მეცადინეობის მოცულობით გამოწვეული ბუნებრივი დისკომფორტი, ტრავმის დაწყების მიმანიშნებელი ტკივილის შეგრძნებებისაგან“ (71, 254).

ტრავმის გამომწვევი სტრესის წინააღმდეგ ბრძოლა. ტრავმის წინააღმდეგ ბრძოლა გულისხმობს იმ ფაქტორების თავიდან აცილებას, რომლებიც მას იწვევენ. ამიტომ მწვრთნელებმა და სპორტის სხვა მესვეურებმა, რომელთაც სპორტსმენების მომზადებასა და მათი შეჯიბრებაში გამოსვლასთან აქვთ კავშირი, უნდა იცოდნენ ათლეტთა ცხოვრებაში მომხდარი სერიოზული ძვრების შესახებ, რომელთაც

გარკვეული დროის განმავლობაში შეუძლიათ სტრესის მდგომარეობაში იყოლიონ სპორტსმენი. ასეთი მრავალი ფაქტორი არსებობს: ოჯახური ურთიერთობების გართულება, კონფლიქტი კოლეგებთან, მწვრთნელთან, მატერიალური პრობლემები და სხვა. ასეთ დროს, შექმნილი ვითარების შესატყვისად უნდა მოხდეს ვარჯიშობის პროცესში კორექტივის შეტანა და ფსიქორეგულაციის მეთოდების გამოყენება.

ძალიან მნიშვნელოვანია სტრესის გავლენის ქვეშ მყოფი სპორტსმენის სოციალური მხარდაჭერა ყველა იმ პირისაგან, რომელთაც მასზე ზეგავლენა შეუძლიათ. ასეთია: ოჯახის წევრები, მეგობრები და განსაკუთრებით მწვრთნელი. ყველაზე კარგი საშუალებაა სტრესის გამომწვევი ფაქტორის მოხსნა. სპორტის მესვეურებს თავიანთი კომპეტენციის ფარგლებში ზოგი რამის მოგვარება შეუძლიათ. გუნდში პირად ურთიერთობათა სისტემაში დაპირისპირების მოხსნა სტრესისგან განტვირთავს კონფლიქტში ჩაბმულ მხარეებს.

§ 2. ტრავმისადმი სპორტსმენთა დამოკიდებულება

ფსიქოლოგიურად საინტერესოა ის, თუ როგორ აღიქვამენ სპორტსმენები ტრავმებს, როგორ განიცდიან მას. ამას მნიშვნელობა აქვს როგორც ტრავმის მიღების ალბათობის დასადგენად, ისე რეაბილიტაციის პროცესის მიმდინარეობის გასათვალისწინებლად. სპორტის ფსიქოლოგიის სპეციალისტებმა გამოყვეს ტრავმისადმი სპორტსმენის დამოკიდებულების რამდენიმე სახე: ა). ერთნი ტრავმას აღიქვამენ როგორც კატასტროფას. ისინი თვლიან, რომ მათი კარიერა დამთავრებულია. რ. უეინბერგსა და დ. გოულდს მაგალითისათვის მოაქვთ ფეხბურთელთა გუნდის „ვიკინგის“ საუკეთესო მოთამაშის კ. მილარდის დამოკიდებულება მიღებული ტრავმისადმი. „ჩემი მუხლი დაიღუპა და მასთან ერთად მთელი ჩემი კარიერაც. ყველაფერი დამთავრებულია“. ბ). ზოგი ტრავმას უყურებს, როგორც ერთგვარ სულისმოთქმის საშუალებას, რომელიც მას გარკვეული დროის განმავლობაში ათავისუფლებს მომქანცველი წვრთნისა და შეჯიბრების მძიმე პერიპეტიებისაგან, გ). არიან მოთამაშეები, რომელთაც კარგი თამაში რომ არ გამოსდით, ტრავმით ცდილობენ იხსნან თავიანთი რენომე. დ). ზოგი სპორტსმენისათვის ტრავმა სპორტიდან საპატიო წასვლის კარგი საშუალებაა.

ძნელი დასანახი არ არის, რომ ადამიანები, რომლებიც ტრავმას როგორც კატასტროფას აღიქვამენ, მძიმე სტრესული მდგომარეობის გამო ნელა იშუშებენ მას, გაძნელებულია რეაბილიტაციის პროცესი. კიდევ მეტი, ასეთი სპორტსმენების მიერ ტრავმის მიღების ალბათობაც დიდია. რისიც გეშინია, იმას გადაეყრები ხოლმე.

მიღებული ტრავმისადმი სპორტსმენთა დამოკიდებულების რამდენიმე საფეხურს გამოყოფენ:

1. **უარყოფა.** შოკის მდგომარეობაში მყოფ ბევრ ტრავმირებულს არ სჯერა ის, რაც მოხდა, რომ დაზიანება სერიოზულია. სპორტსმენს დრო სჭირდება, რათა გააცნობიეროს როგორია ტრავმა. რამდენად მძიმეა ის. ტკივილის შეგრძნება ჯერ კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ ტრავმა სერიოზულია. საკუთარი დაკვირვებისა და საექიმო შემოწმების შემდეგ ის ფაქტის წინაშე დგება. მიღებულია მძიმე ტრავმა.

2. **გაჯავრების ფაზა.** სპორტსმენი აგინებს თავისთავს, უჯავრდება და წყევლის გარეშეებს, როცა ისინი მის დამშვიდებას ცდილობენ.

3. **„ბედთან შეგუების“ ფაზა.** ტრავმის სერიოზულობაზე სპორტსმენმა ყველაფერი იცის, პირველი კონტაქტები გარეშეებთან უკვე ქონდა. ის თანდათან მშვიდდება და ურიგდება ბედს. ის პირობას აძლევს თავის თავს – ოღონდ მოვმჯობინდე და ყველა ვარჯიშს სრული დატვირთვით ჩავატარებ. კალათბურთელი იმედოვნებს, რომ სისტემატური ვარჯიშით კიდევ უფრო გააუმჯობესებს შორიდან კალათში ბურთის ჩაგდების მაჩვენებლებს.

4. **მომავალში გარკვევის მცდელობა.** შემდგომი ფაზის დროს სპორტსმენი ცდილობს საფუძვლიანად გაერკვეს თავის მდგომარეობაში. თუ ტრავმა მძიმეა, ხოლო მკურნალობის შედეგი გაურკვეველი, ის ვარდება დეპრესიის მდგომარეობაში. მისთვის განსაკუთრებით აუტანელია იმაში გაურკვევლობა, თუ როგორ შეძლებს ასპარეზობას განკურნების შემდეგ. ტრავმიდან გამოსვლა ყოველთვის იმას არ ნიშნავს, რომ სპორტსმენი ისეთივე წარმატებით იასპარეზებს, როგორც მანამდე, ან შეძლებს კი საერთოდ კარიერის გაგრძელებას?

5. **მდგომარეობასთან შეგუება და რეორგანიზაცია.** ამ სტადიაზე სპორტსმენი გამოდის დეპრესიის მდგომარეობიდან და მთელი თავისი ყურადღება გადააქვს რეაბილიტაციის მიმდინარეობაზე. ის შინაგანად განეწყობა რეაბილიტაციის პროცესის წარმატებით დასამთავრებლად. ასრულებს ექიმის თუ ფსიქოლოგის ყველა მოთხოვნას და ემზადება სავარჯიშოდ გასასვლელად.

მძიმე ტრავმების დროს თითქმის ყველა სპორტსმენთან შეინიშნება ზემოთჩამოთვლილის მსგავსი ფაზების არსებობა. მაგრამ ის, თუ რამდენხანს გრძელდება თითოეული ეტაპი, რამდენად ინტენსიურია ამ დროს მისი განცდები, დამოკიდებულია ტრავმის ხასიათზე, მოსალოდნელი შედეგის გაცნობიერებაზე და ტრავმირებულის პიროვნულ თავისებურებებზე.

§ 3. ტრავმის რეაბილიტაცია და სპორტის ფსიქოლოგია.

ტრავმის გამომწვევი ფაქტორებისა და მათზე ტრავმირებულთა რეაგირების შესწავლა უაღრესად აქტუალურია, მაგრამ კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, თუ რა როლი შეუძლია შეასრულოს სპორტის ფსიქოლოგიამ ტრავმირებულთა რეაბილიტაციის საქმეში. დღეისათვის სპორტის ფსიქოლოგიას საკმაო მასალა გააჩნია იმის საილუსტრაციოდ, თუ რამდენად შეიძლება ხელი შეუწყონ ფსიქოლოგიურმა ფაქტორებმა ტრავმირებულთა გამოჯანსაღების საქმეს.

სპეციალისტები თვლიან, რომ ტრავმირებულთა რეაბილიტაციის პროცესის დასაჩქარებლად საჭიროა:

1. აქტიური აღდგენითი მეთოდების გამოყენება. ბოლო ხანებში ტრავმირებულთა რეაბილიტაციის საქმეში გეზი აღებულია აქტიური აღდგენისაკენ ნაკლები ქირურგიული ჩარევის ხარჯზე. რეკომენდირებულია აგრეთვე სპეციალური (გაძლიერებული) დატვირთვით ვარჯიშობები. ახალმა მიდგომამ ახალი მთლიანობითი მეთოდი წამოსწია წინ, რომელიც მოითხოვს **სულისა და სხეულის ერთდროულ მკურნალობას** და ამ გზით აღდგენის პროცესის დაჩქარებას. ტრავმირებულთა რეაბილიტაციისადმი ასეთი მიდგომა ამოდის იქიდან, რომ ნებისმიერი სპორტული ქცევა გულისხმობს სხეულებრივისა და ფსიქიკურის ერთობლივ მონაწილეობას. თუ ცხოვრებაში სპორტსმენის აქტივობის დროს, სხეულებრივი და ფსიქიკური ერთმანეთსაა გადაჯაჭვული, ტრავმის დროსაც ზარალდება, როგორც ერთი, ისე მეორე მხარე. ხშირად მოგვიწია საუბარმა იმაზე, რომ ფიზიკური ტრავმა მყისვე იწვევს ანომალიებს ფსიქიკურში. ისინი ერთმანეთზე ახდენენ გავლენას. ამიტომ ნაკლებ ნაყოფიერია, როცა სამკურნალო ღონისძიება მხოლოდ ერთისკენ-ფიზიკურისკენაა მიმართული. უნდა ვუმკურნალოთ ორივეს და ამ გზით მთლიანად სპორტსმენს.

სპეციალური გამოკვლევებით იქნა ნაჩვენები, რომ სპორტული ტრავმის რეაბილიტაციის საქმეში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ფსიქოლოგიური მეთოდების გამოყენებას. გამოკითხეს ტრავმირებულთა ორი კატეგორია. პირველ ჯგუფში მოხვდნენ ისინი, რომელთაც საკმაოდ სწრაფად (ხუთ კვირამდე) მოუმუშდათ ტრავმები. მეორეში ისინი აღმოჩნდნენ, რომელთაც ეს პროცესი 16 კვირა და მეტი გაუგრძელდათ. ყველას კოჭისა და მუხლის დაახლოებით ერთნაირი ტრავმა ჰქონდა გადატანილი.

გამოკითხვა ეხებოდა შემდეგ საკითხებს: როგორი იყო მათი დამოკიდებულება რეაბილიტაციის პროცესისადმი, ჰქონდათ თუ არა სოციალური მხარდაჭერა, იყენებდნენ თუ არა დადებით შინაგან მეტყველებას, იდიომოტორულ აქტებს, როგორი იყო მათი მიზანდასახულობა. გამოიკვეთა

რომ ის ტრავმირებული სპორტსმენები, რომელთა რეაბილიტაცია დაჩქარებული ტემპით წავიდა, იყენებდნენ ზემოდასახელებულ ფსიქოლოგიურ მეთოდებს.

საინტერესოა ისიც, რომ ანალოგიური შედეგი იქნა მიღებული, როცა მსგავსი კითხვები მწვრთნელებსაც დაუსვეს. 115 მწვრთნელი იქნა გამოკითხული. მათი პასუხებიდან ირკვევა, რომ სპორტსმენები, რომლებიც მალე იშუშებენ ტრავმებს, არიან დამჯერენი მწვრთნელის დარიგების მიმართ, აქვთ დადებითი დამოკიდებულება რეაბილიტაციის პროცესისადმი და ოპტიმისტურად არიან განწყობილნი გამოჯანსაღების შესაძლებლობისადმი.

სხვა გამოკვლევის ავტორები თვლიან, რომ რეაბილიტაციის პროცესისადმი უპასუხისმგებლო დამოკიდებულება, მკურნალობის რეჟიმის მოთხოვნათა უგულვებელყოფა, მყარი უარყოფითი განწყობა ტრავმისადმი წარმოადგენენ „ტრავმისადმი არანორმალური რეაქციის“ ნიშნებს. მწვრთნელები ტრავმისადმი ნორმალურ ფსიქოლოგიურ რეაქციად თვლიან: ექიმების რჩევების შესრულებას, ტრავმისადმი გაგებით დამოკიდებულებას, ფიზიკური შეზღუდვების დაცვას.

სპორტული ტრავმების მკურნალობის თანამედროვე ეტაპზე „ჩატარებული კვლევების შედეგები გვიჩვენებენ, რომ დადგა მკურნალობისადმი მთლიანობითი მიდგომის გამოყენების დრო, რომელიც ფიზიოთერაპიის მეთოდებს ავსებს ტრავმის შემდგომი აღდგენის ხელშემწყობი ფსიქოლოგიური ხერხებით“ (71, 256). ცხადია, დაზიანების რეაბილიტაციის ფსიქოლოგიური ასპექტები გამომდინარეობენ ტრავმებზე სპორტსმენთა რეაქციების გაგებიდან. მაგრამ რეაგირების პროცესის მხოლოდ ცოდნა საქმეს არ შველის. უინბერგისა და გოულდის აზრით, რეაბილიტაციის პროცესის წარმატებას ხელს უწყობს ისეთი ფსიქოლოგიური მეთოდების გამოყენება, როგორიცაა:

1. **ტრავმირებულ ჰირთან დადებითი ურთიერთობის დამყარება.** დაზიანებული სპორტსმენი ტრავმირებულია ფსიქიკურადაც. ბევრი მათგანი გაბრაზებულია ყველაზე და ყველაფერზე. ზოგიერთი გაურბის გარეშეებთან კონტაქტსაც კი. მიუხედავად ამისა, უნდა მივაკითხოთ იქ სადაც მკურნალობს, ვინახულოთ ოჯახში, დავურეკოთ ტელეფონზე და დავინტერესდეთ, თუ როგორ მიდის გამოჯანსაღების საქმე. ამასთან უნდა გვახსოვდეს, რომ ასეთ პირობებში მყოფი სპორტსმენის გამხნევება უაღრესად სასარგებლოა ტრავმის დაძლევის საქმეში.

ისიც უნდა გვქონდეს გაცნობიერებული, რომ აქ დაუშვებელია ყალბი განცხადების გაკეთება. მასთან საუბარში უნდა ჩანდეს ტრავმის სერიოზულობის გაგება და მერე გამოითქვას რწმენა იმისა, რომ ის დაძლევს ამას, რომ მთელი გუნდი თანაუგრძნობს და პარტნიორები

მოუთმენლად ელიან მის დაბრუნებას. ერთერთი გუნდის წამყვანი ფეხბურთელის ტრავმირების შემდეგ, მისი მეგობრების მეცადინეობით, სპორტულ გაზეთში დაიბეჭდა გუნდის მწვრთნელთან და კაპიტანთან ჟურნალისტის ინტერვიუ გუნდში არსებული მდგომარეობისა და მომავალი გეგმების შესახებ. ინტერვიუში, სხვათა შორის ჩანდა წუხილი წამყვანი ფეხბურთელის ტრავმირების გამო და გამოთქმული იყო იმედი, რომ ის მალე დაუბრუნდებოდა გუნდს და რომ მთელი შემადგენლობა მოუთმენლად მოელის მის დაბრუნებას. ინტერვიუში არ იყო რაიმე გადაჭარბებული, მაგრამ მისმა წაკითხვამ გაამხნევა ფეხბურთელი და ოპტიმიზმით განაწყო მომავლისადმი,

2. **სპორტსმენის სწორი ინფორმირება რეაბილიტაციის პროცესის მიმდინარეობაზე.** ტრავმირებულს ზუსტი ინფორმაცია უნდა ჰქონდეს არა მხოლოდ იმის შესახებ, თუ რა მდგომარეობაშია დაზიანებული ორგანო, არამედ იმის შესახებაც, თუ რა მიმართულებითაა მოსალოდნელი რეაბილიტაციის მიმდინარეობა და რა შეულია სპორტსმენს გააკეთოს უახლოეს მომავალში. ხშირად ტკივილის გავლის შემდეგ სპორტსმენები სრული განკურნების გარეშე მიილტვიან ვარჯიშობის დასაწყებად, რამაც შეიძლება ახალი უფრო მძიმე ტრავმა გამოიწვიოს. თუ მოჭიდავეს ლავიწი აქვს დაზიანებული, მას უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია არა მხოლოდ იმაზე, თუ რა დღეშია ლავიწი, არამედ იმის შესახებაც, რომ მას არანაკლებ სამი თვისა არ შეეძლება შეჯიბრებაში მიიღოს მონაწილეობა. ერთგვარ დასამშვიდებლად მას ისიც უნდა უთხრან, რომ სამი კვირის შემდეგ ის თავს გაცილებით უკეთ იგრძნობს. იმისათვის, რომ ტრავმირებულს არ გაუჩნდეს სრული დატვირთვით ვარჯიშის სურვილი, უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია, რომ 2-3 კვირის შემდეგ შეუძლია ივარჯიშოს ველოერგომეტრზე, ხოლო 2 თვის შემდეგ დასაშვებია ვარჯიშობები მოძრაობათა მთელი ამპლიტუდით. მხოლოდ ამის შემდეგ შეუძლია მას ძალისმიერი ვარჯიშების შესრულებაზე გადავიდეს.

ტრავმირებული სპორტსმენის ასეთი ზუსტი ინფორმირება, ჯერ ერთი, სასარგებლოა ფიზიკური ტრავმის მოშუშებისათვის. მეორედა, ფსიქოლოგიურად ამხნევებს სპორტსმენს. მას უჩნდება რწმენა იმისა, რომ ყველაფერი ნორმალურად მიმდინარეობს.

3. **ტრავმირებულ სპორტსმენს შევასწავლოთ რეაბილიტაციის განხორციელებისათვის საჭირო ფსიქოლოგიური უნარ-ჩვევები.** ამ საქმისათვის გამოსადეგი ფსიქოლოგიური უნარ-ჩვევებიდან საყურადღებოა შემდეგი:

ა). **მიზნის განსაზღვრის მეთოდი.** მისი არსია ზუსტად დადგენა იმისა, თუ როდის შეძლებს სპორტსმენი შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღებას. მაღალი მოტივაციის სპორტსმენებს აქვთ ფიქსირებული განწყობა

აღდგენითი მეცადინეობის დროს შეასრულონ დიდი რაოდენობის სამუშაო, რაც შეიძლება განმეორებითი ტრავმის მიზეზი გახდეს. ამიტომ ტრავმირებულმა პირმა ზუსტად უნდა იცოდეს, თუ აღდგენის პროცესში რამდენი ვარჯიშობა ჩაატაროს, როდის და რა დატვირთვით.

ბ). ძალიან ღირებულია **დადებითი შინაგანი მეტყველების გამოყენება.** ის განსაკუთრებით ეფექტურია იმ პირთათვის, ვისაც ტრავმის გამო თავისთავის მიმართ რწმენა აქვთ დაკარგული. ამისათვის სპორტსმენმა უნდა ისწავლოს უარყოფითი აზრების, უიმედობის გამომხატველი განცდებისაგან განთავისულება (კვალიფიცირებულ სპორტსმენებს ეს უნარი ადრე უნდა ჰქონდეთ გამომუშავებული). ასეთი აზრი, „მე ვერასოდეს მოვახერხებ წინანდელი ფორმის აღდგენას“, უნდა შეიცვალოს მსჯელობით „დღეს ცოტა უკეთესად ვარ, მომდევნო დღეებში კიდევ უკეთ ვიქნები“, ან ასეთით „ყველაფერს გავაკეთებ წინანდელი სპორტული ფორმის აღსადგენად“. ასეთი მსჯელობები მან შინაგანი. ჩუმი მეტყველებით უნდა იმეოროს.

გ). ძალიან მნიშვნელოვანია იდეომოტორული აქტების გამოყენება. ტრავმირებულმა სპორტსმენმა უნდა წარმოიდგინოს თავისთავი თამაშის, შეჯიბრების პროცესში. თავდამსხმელმა ფეხბურთელმა მკაფიოდ უნდა წარმოიდგინოს, როგორ დარბის მოედანზე ბურთით, როგორ ატყუებს მოწინააღმდეგის ფეხბურთელს, როგორ ზუსტად ურტყამს კარში. ექსპერიმენტულად იქნა დადასტურებული, რომ იდეომოტორული აქტების გამოყენება აჩქარებს მუხლის ტრავმის მორჩენის პროცესს.

4. **რეციდივებისაგან თავის დაღწევის უნარის გამომუშავება.** ითქვა რომ ტრავმირებული სპორტსმენი განუწყვეტლივ უნდა ღებულობდეს ინფორმაციას, როგორც მისი ფიზიკური მდგომარეობის, ისე მოსალოდნელი გართულებების შესახებ. რეაბილიტაციის პროცესი სხვადასხვა პირთან განსხვავებულად მიმდინარეობს და დროც განსხვავებული სჭირდებათ. ამიტომ აქ საერთო რეცეპტი არ არსებობს. მაგრამ არსებობს **საერთო მოთხოვნა,** - ყოველმა პაციენტმა უნდა იცოდეს მოსალოდნელი რეციდივის შესახებ. რეციდივის აღმოცენება პაციენტმა არ უნდა აღიქვას როგორც ტრაგედია. ის ამისათვის შემზადებული უნდა იყოს.

ტრავმირებულ სპორტსმენს რეციდივის შესახებ უნდა ელაპარაკონ მისთვის ავტორიტეტული პირები (რომელთაც ჰქონიათ ტრავმა). მათი რჩევა-დარიგება მას უდაოდ გამოადგება. ამგვარად, სპეციალისტების რჩევა ასეთია „ტრავმირებული ადამიანი შეამზადეთ აღდგენის პროცესში შესაძლო რაციდივების შესახებ“ (71, 258).

5. **ტრავმირებული სპორტსმენისათვის სოციალური მხარდაჭერის აღმოჩენა.** რეალურ ცხოვრებაში, როგორც წესი, ტრავმირებული პირი პირველ ხანებში ძლიერ სოციალურ მხარდაჭერას ღებულობს.

მას ნახულობენ, ურეკავენ ტელეფონით და ა.შ. მაგრამ ასეთი მხარდაჭერა თანდათანობით სუსტდება და ზოგჯერ სულ ივიწყებენ მას. ეს არ არის სწორი. ტრავმირებულ სპორტსმენს სჭირდება განუწყვეტელი მხარდაჭერა დაზიანების მიღებიდან ვიდრე ის სპორტულ საქმიანობას დაუბრუნდება.

ტრავმირებული სპორტსმენისადმი სოციალური მხარდაჭერა შემდეგში გამოიხატება: ემოციური მხარდაჭერა მეგობრებისა და კოლეგების მხრივ. ძალიან ღირებულია სპორტის მესვეურთა და გულშემატკივართა მხარდაჭერა ცხადია, დიდი მნიშვნელობა აქვს მწვრთნელის ინფორმაციულ მხარდაჭერას. („მოუთმენლად მოველით შენს დაბრუნებას გუნდში“, ან “შენი გამოჯანმრთელების საქმე წარმატებით მიმდინარეობს“).

უნდა ხდებოდეს ტრავმირებული სპორტსმენის მონახულება კლინიკაში, ოჯახში, დღესასწაულების მილოცვა (მისალოცი ბარათების გაგზავნა), მატერიალური მხარდაჭერა (ოჯახის წევრებისა და მეგობრების მხრივ). განსაკუთრებით ღირებულია იმ სპორტსმენების მხარდაჭერა, რომელთაც ტრავმა აქვთ გადატანილი. მათი ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ მოიშუშეს ტრავმა, დამამშვიდებლად მოქმედებს მასზე.

ამგვარად, ტრავმირებული სპორტსმენის რეაბილიტაციის პროცესში აუცილებელია ფსიქოლოგიური მიდგომის, ფსიქოლოგიური მეთოდების გამოყენება. ის აჩქარებს სპორტსმენის მწყობრში ჩაყენების პროცესს. ის ამავე დროს იმაზეც მიგვანიშნებს, რომ როგორც წვრთნის, შეჯიბრებაში გამოსვლის, ისე ტრავმის მიღებისა და მისი რეაბილიტაციის საქმეში, სპორტსმენი წარმოგვიდგება როგორც პიროვნება, რომელიც ფსიქიკურისა და ფიზიკურის ერთიანობას განასახიერებს. ამას ადგილი აქვს ადამიანის საქმიანობის ყველა სფეროში, მაგრამ განსაკუთრებით გამოკვეთილად ჩანს სპორტში.

თავი XVIII

ფსიქორეგულაცია სპორტში

§ 1. ფსიქორეგულაციის ცნება

ადამიანის საქმიანობის ყველა სფეროში, სადაც საქმე ფსიქოფიზიკურ ძალთა დიდი დაძაბვით კეთდება, სადაც ხშირად წარმოიშვება ექსტრემალური სიტუაციები, უდიდეს მნიშვნელობას იძენს მოქმედი პირის თავდაჭერილობა, ემოციური მდგრადობა, თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოყენების უნარი.

ექსტრემალური სიტუაციები ძალიან ხშირად წარმოიშობიან სპორტული ქცევის დროს, იქნება ეს წვრთნისას (დატვირთვის გაძლიერება, მომქანცველი ერთფეროვანი ვარჯიში), თუ შეჯიბრებაში მონაწილეობის დროს. შეჯიბრება თავისთავად წარმოადგენს რთულ სიტუაციას. სპორტსმენის „ტანჯვა" გაცილებით ადრე იწყება, ვიდრე შეჯიბრებაზე გავიდოდეს, ძლიერი სტრესული მდგომარეობის სახით, ხოლო შეჯიბრების დროს რომ სპორტსმენს მთელი თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოყენება სჭირდება, რასაც ფსიქიკური დაძაბულობა უმაღლეს დონეზე აჰყავს, ყველასათვის ცნობილია.

ასეთ პირობებში იმარჯვებს ის, ვინც ფლობს თავისი ფიზიკური და ფსიქიკური შესაძლებლობების ისე მობილიზების უნარს, რომ ისინი მხოლოდ საჭიროების მიხედვით იხარჯებოდნენ. ფრუსტრაცია, შიში, თავის შესაძლებლობებისადმი რწმენის დაკარგვა ქცევის დეზორგანიზაციას იწვევს, რასაც მარცხი მოსდევს.

ზევით ჩამოთვლილი და კიდევ მრავალი სხვა დადებითი ფსიქიკური მახასიათებლები, რომლებსაც უნდა ფლობდეს სპორტსმენი, რათა წარმატებას მიაღწიოს, პიროვნული თვისებებია. „ამიტომ სრულიად ბუნებრივია, რომ სპორტული პაექრობები სულ უფრო და უფრო ღებულობენ პიროვნებათა შეჯიბრების ფორმას, სადაც ხშირად გადამწყვეტ მნიშვნელობას იძენს თვითკონტროლისა და თვითრეგულაციის უნარი" (47, 41).

ფსიქორეგულაცია სპორტში არის სპორტის ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი დანაყოფი, რომლის მიზანია განსაკუთრებულ ფსიქიკურ მდგომარეობათა ჩამოყალიბება სპორტსმენის

ფიზიკურ და ტექნიკურ შესაძლებლობათა მაქსიმალურად გამოყენების მიზნით. ამას კი სპეციალური მომზადება სჭირდება. სპორტსმენი უნდა დაეუფლოს თავისი ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების მართვას და გონივრულად ხარჯვას. ის უნდა ფლობდეს უნარს ოპტიმალურად აღიდგინოს მუშაობისუნარიანობა შეჯიბრების მიკროპაუზების და მოკლე შესვენების დროს, არეგულიროს ნერვულ-ფსიქიკური აქტივობის დონე, თავიდან აიცილოს როგორც ზედმეტი ემოციური დაძაბულობა, ისე ნერვული ტონუსის უზომოდ დაქვეითება (აპათიის მდგომარეობა).

ფსიქორეგულაცია გამოიყენება ისეთ შემთხვევებში, როცა რეალურად არსებობს ის, რაც დასარეგულირებელია. სპორტსმენი უნდა ფლობდეს ტექნიკის მაღალ დონეს, გააჩნდეს მაღალი მუშაობისუნარიანობა, ჰქონდეს მოქმედების ტაქტიკური სქემა (შეჯიბრების დროს) და ძლიერი მოტივაცია. თუ ესენი არ არის, დასარეგულირებელიც არაფერია. მეორეა, სპორტსმენს, რომელიც მყარად ფლობს ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების მაღალ დონეს და მასზე დაყრდნობით მიზანდასახულად ვარჯიშობს, უფრო მაღალი წარმატების მისაღწევად ან ახერხებს შეჯიბრების დროს მთელი თავისი შესაძლებლობების მობილიზებას, ფსიქორეგულაციის უნარი უკვე გააჩნია.

ფსიქორეგულაციის გამოყენება მაშინაა საჭირო, როცა სპორტსმენი წვრთნის პროცესში თუ შეჯიბრების დროს ვერ იყენებს გაწვრთნილობის იმ არსენალს, რაც მას რეალურად გააჩნია ან მოსალოდნელია ჩავარდნა მის გამოყენებაში. სპორტული შედეგი ყოველთვის გაპირობებულია სპორტსმენის როგორც ფიზიკური, ისე ფსიქიკური შესაძლებლობების კომპლექსური და კოორდინირებული გამოყენებით. სპორტსმენის შესაძლებლობებზე უფრო დაბალ შედეგში ძირითადი ხელშემშლელი ფსიქიკური ფაქტორებია. ემოციური დაძაბულობა, მოტივაციის დაქვეითება, თავის შესაძლებლობებში დაურწმუნებლობა, სიტუაციის არასწორი შეფასება და სხვა აქვეითებს სპორტსმენის წარმატებას, როგორი ფიზიკური მონაცემებიც არ უნდა ჰქონდეს მას. დარეგულირება მაშინაა საჭირო, როცა სპორტსმენის პოტენციური შესაძლებლობები არ არის მოყვანილი „აჟურში“, სრულ სამოქმედო მდგომარეობაში მაშინ, როცა მას ამის შესაძლებლობა გააჩნია.

წვრთნის პროცესში ფსიქორეგულაციის გამოყენება არის სპორტსმენის საუკეთესო პიროვნული თვისებების გაძლიერებისა და დაოსტატებაში ხელშემშლელ ფსიქიკურ ფაქტორთა დაძლევის საშუალება.

ფსიქორეგულაცია და ფსიქოთერაპია. სპორტში ფსიქორეგულაციის გამოყენების საჭიროებაზე დღეს არავინ დაობს, მაგრამ ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ფსიქორეგულაციის მეთოდები სპორტში

დღესაც დამუშავების პროცესშია. აპრობირებულ მეთოდებთან ერთად მიმდინარეობს ახალ-ახალი საშუალებების დამუშავება. ამიტომ არის შემთხვევები, როცა ამ მიზნისათვის ფსიქოთერაპიის მეთოდებსაც მიმართავენ, რაც ყოველთვის არ იძლევა კარგ შედეგს.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ფსიქორეგულაცია არ არის ფსიქოთერაპია. ფსიქოთერაპია იმ ადამიანების მკურნალობაა, რომელთაც ფსიქიკური დარღვევები გააჩნიათ, ე.ი. ავადმყოფების, ფსიქორეგულაციას კი საქმე აქვს უაღრესად ჯანსაღ ადამიანებთან. მათ სამკურნალო არაფერი ჭირთ. მათ სჭირდებათ იმის ცოდნა, იმის უნარის ფლობა, თუ როგორ ხარჯონ ენერგია რაციონალურად, როგორ მოახდინონ ფსიქოფიზიკურ ძალთა გამოყენება მაქსიმალური ეფექტურობით. ამიტომ ფსიქოთერაპევტის მიდგომა პაციენტისადმი და ფსიქოლოგისა სპორტსმენისადმი სრულიად განსხვავებულია.

სპორტსმენი ფსიქოლოგში უნდა ხედავდეს დამხმარე პირს, რომელმაც იცის, თუ როგორ უნდა მოხდეს ექსტრემალურ სიტუაციებში სპორტსმენის ფსიქოფიზიკურ შესაძლებლობათა ისე დარეგულირება, რომ ისინი მაქსიმალური ეფექტურობით იქნეს გამოყენებული, როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს. თვითონ ფსიქოლოგი კი სისტემატიურად უნდა ჩააგონებდეს სპორტსმენს, რომ მას შეუძლია იმის გაკეთება, რასაც მისგან მოითხოვენ. მან მხოლოდ უნდა იგრძნოს ამის საჭიროება. ამდენად მისთვის ფსიქოლოგი არის დამხმარე პირი და არა მკურნალი.

§ 2. ფსიქოლოგი, როგორც ფსიქორეგულაციის ცენტრალური ფიგურა

კონკრეტულ სპორტსმენთან თუ გუნდთან მუშაობაში მარტო ფსიქოლოგი არ ღებულობს მონაწილეობას. მწვრთნელის დამხმარეს მედიკურ-ბიოლოგიურ საკითხებში ექიმი წარმოადგენს. ის უნდა ფლობდეს ფსიქორეგულაციის რიგ მეთოდებს, როგორებიცაა: ჰიპნოსეგუსტია, აპარატული მეთოდები. უნდა შეეძლოს ისეთი უარყოფითი ფსიქიკური მდგომარეობის პროფილაქტიკა, როგორიცაა: გადაღლა, ფრუსტრაცია, არაადექვატური ნერვულ-ფსიქიკური გამოვლინებები.

სპორტის ფსიქოლოგის ამოცანაა ფსიქორეგულაციისთვის საჭირო მეთოდების შემუშავება, აპრობაცია და პრაქტიკაში დანერგვა. უაღრესად მნიშვნელოვანია მის მიერ საკონსულტაციო სამუშაოები, როცა ის ადგილზე ეცნობა ჩატარებულ ღონისძიებებს და აფასებს მათ ეფექტურობას, ეხმარება სპეციალისტებს მათ უკეთ წარმართვაში. ფსიქოლოგმა უნდა გააერთიანოს წვრთნის პროცესში მონაწილე სხვადასხვა დარგის სპეციალისტთა ძალისხმევა. ფსიქოლოგი თვითონაც მონაწილეობს ზოგიერთ

ფსიქორეგულაციურ ღონისძიებების ჩატარებაში (საპასუხისმგებლო შეჯიბრების დროს, მწვრთნელის თხოვნით წვრთნის პროცესში წამოჭრილი პრობლემების გადაწყვეტაში). ძირითადად, ეს მაშინ ხდება, როცა წამოჭრილი კონკრეტული პრობლემების გადაწყვეტაში სხვებზე კომპეტენტური პირი ფსიქოლოგია.

§ 3. ფსიქორეგულაციის მეთოდები

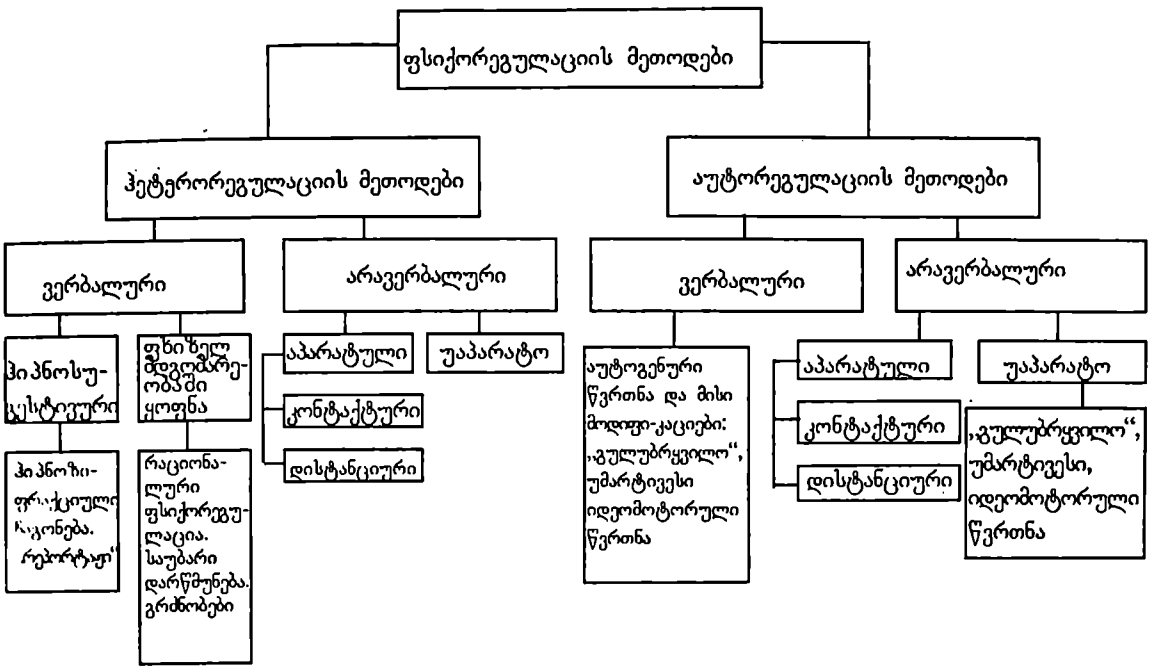
ფსიქორეგულაციის მეთოდები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან თავიანთი ბუნებით, შინაარსით და ტექნიკით. (იხ. ნახ. №11.). ამისდა მიხედვით, მათ ყოფენ: **ჰეტეროგენურ და აუტოგენურ** მეთოდებად. ჰეტეროგენური მეთოდების დროს სპორტსმენზე ზემოქმედება ხდება გარეგანი საშუალებების გამოყენებით (მაგ. გარეშე პირის მიერ ჩაგონება). აუტოგენურის დროს პიროვნება თვითონ არეგულირებს თავის ფსიქიკურ წყობას (თვითრეგულაცია).

შინაარსის მიხედვით, ფსიქორეგულაციის ორ მეთოდს გამოყოფენ: **ვერბალურს** (სიტყვიერს) და **არავერბალურს** (უსიტყვოს). გამოყენებული ტექნიკის მიხედვით გამოყოფენ **აპარატულს და არააპარატულს**. გამოყენების ხერხების მიხედვით ანსხვავებენ: **კონტაქტურ და დისტანციურ მეთოდებს**. ფსიქორეგულაციის მეთოდების ასეთი დაყოფა რამდენადმე პირობითია, მაგრამ მეთოდების არსის გაგებაში მაინც შეაქვს გარკვეული სიცხადე.

ჰეტერორეგულაციის მეთოდები. საერთო ყველა ამ რიგის მეთოდებისათვის ისაა, რომ სპორტსმენზე ფსიქიკური ზემოქმედება ხდება გარედან. სპორტსმენი ემორჩილება ამ ზემოქმედებას და ამით ახერხებს თავისი შესაძლებლობების საჭირო დონეზე მობილიზებას. ქვემოთ მოცემული იქნება ამ მეთოდების მოკლე აღწერა, რათა მკითხველს წარმოდგენა შეექმნას მათზე. დეტალური აღწერის შემთხვევაშიც მათი გამოყენება ყველას როდი შეუძლია. მათ ფლობს სპორტის ფსიქოლოგიის სპეციალისტი ან ექიმი. ზოგიერთი მათგანი იმდენად სპეციფიკურია, რომ მათი გამოყენება თეორიულ ცოდნასთან ერთად კარგ პრაქტიკულ გამოცდილებასაც საჭიროებს (მაგ. ჰიპნოზი).

ჰეტეროგენური მეთოდებიდან გამოყოფენ ვერბალურ და არავერბალურ მეთოდებს. ვერბალური თავის მხრივ, იყოფა : **ჰიპნოსუგესტიურ და ფხიზელ მდგომარეობაში ჩაგონების** მეთოდებად. ჰიპნოსუგესტიური მეთოდებიდან მეთოდთა სამ ჯგუფს გამოყოფენ, ესენია: 1. საკუთრივ **ჰიპნოზი** ტრადიციული გაგებითა და ტექნიკით, 2. **ფრაქციული** (წყვეტადი) ჰიპნოზი და 3. **ჰიპნოზი რეპორტაჟის ხერხების გამოყენებით,** სადაც ერთმანეთს ენაცვლებიან ფრაქციული ჰიპნოზისა

ფსიქორეგულაციის მეთოდები (ვ. ნეკრასოვით)



ნახ. 10.

და სპორტსმენის ვითომდა რეალურ მოქმედებაში ჩართვის ხერხები.

ფხიზელ მდგომარეობაში ჩაგონება საჭიროებს მიზანმიმართულ საუბარს, რომელიც ეყრდნობა რაციონალური დარწმუნების პრინციპს. ამის გარდა, გამოიყენება სუგესტიის ყველა საშუალება სპორტსმენის ხასიათის სპეციფიკის მხედველობაში მიღებით. დღეისათვის აქტიურად მუშავდება არაპირდაპირი ჩაგონების ხერხები, რომელთა გამოყენებისას სპორტსმენს ეჭვი არ ეპარება იმაში, რომ მას მართავენ. ასეთი მიდგომა განსაკუთრებით ამართლებს მაშინ, როცა საქმე გვაქვს ხასიათის ისეთ ტიპებთან, როგორიცაა: ისტეროიდული, ფსიქასთენიკური, ჰიპოჰონდრიული და ზოგიერთი სხვა ტიპი.

ფხიზელ მდგომარეობაში სუგესტიის ხერხად ითვლება **პლაცებო-ეფექტი.** ამ მეთოდის სპეციფიკა ისაა, რომ ჩაგონების ვერბალური მეთოდი „განმტკიცებულია" რაიმე არავერბალური საშუალებით. მაგალითად, სპორტსმენს მისი მოთხოვნის საფუძველზე აძლევენ გარკვეულ პრეპარატს, რომელიც გარეგნულად ჰგავს შეკვეთილს, სინამდვილეში სხვა უწყინარი საშუალებაა. ანალოგიური მეთოდის გამოყენება მოგვიხდა ფსიქოლოგთა ჯგუფს, რომლებიც თბილისის დინამოს ფსიქოლოგიურ მომზადებაზე ვმუშაობდით. მაშინ ასეთ ვათარებას წავაწყდით. დინამო საფეხბურთო სეზონის დაწყებისათვის ემზადებოდა ლესელიძეში. ერთ-ერთმა წამყვანმა ფეხბურთელმა წაქცევის შედეგად თავი იტკინა. მას აეკვიატა შიში, რომ კომოცია ჰქონდა და გაშეშებული კისრით დადიოდა. ვარჯიშზეც ლაპარაკი ზედმეტი იყო. ექიმის დასკვნამ, რომ მას კომოცია არ ჰქონდა, არ გაჭრა. მწვრთნელმა გვთხოვა, იქნება რამე მოუხერხოთო. მასზე ჩავატარეთ განწყობის ცდები ჰაპტურ არეში ხის ბურთების გამოყენებით. მასალის დამუშავების შემდეგ, რასაც ის დიდი ინტერესით ელოდებოდა, ვუთხარით, რომ ის სრულიად ჯანმრთელია (თუმცა ამ ცდებს კომოციასთან არავითარი კავშირი არ ჰქონდა). ნაშუადღევს ჩვენმა „ავადმყოფმა" სრული დატვირთვით ივარჯიშა.

დაბოლოს, ჰეტერორეგულაციის არავერბალური მეთოდები იყოფიან: კონტაქტურ და დისტანციურ მეთოდებად. პირველ შემთხვევაში, სპორტსმენის სხეულს ეხება გარეგანი საგანი, მაგალითად, მრიცხველი, ყურმილი და ა.შ. დისტანციურის დროს კი სხეულთან მექანიკურ შეხებას ადგილი არა აქვს და გამღიზიანებელი მოქმედებს მანძილიდან. ასეთებია: აუდიოვიზუალური სეანსი, სითბოთი ზემოქმედება, სინათლითა და ფერებით რიტმოსტიმულაცია და ა.შ.

ჰიპნოზი. ჰიპნოსუგესტიური მეთოდებიდან ყველაზე უმთავრესია ჰიპნოზი. დიდი ხანია, ცნობილია, განსაკუთრებით ფსიქიატრიაში, რომ ჰიპნოზურ მდგომარეობაში მყოფმა ადამიანმა ჩაგონების შედეგად სიფხიზლეში შეიძლება ისეთი ქმედებები განახორციელოს, რომელთაც

ამის გარეშე ვერ ან არ გააკეთებდა. სპორტშიც ამ მიზნის მისაღწევად მიმართავენ ჰიპნოზს.

ჰიპნოზის შესაძლებლობის საინტერესო დახასიათებას იძლევა რ. ნაიდიფერი. „ჰიპნოზურ მდგომარეობაში მყოფმა ადამიანმა შეიძლება ისეთი მოქმედება ჩაიდინოს, რომლის გაკეთებაც ჩვეულებრივ მდგომარეობაში მყოფთ აბსოლუტურად არ შეუძლიათ. მაგრამ ჰიპნოზი ადამიანს რაიმე სახის არაჩვეულებრივი დამატებითი ძალით როდი აჯილდოებს, არამედ შესაძლებლობას აძლევს მას ყველაზე სრულყოფილად დაარეგულიროს არსებული პოტენციური შესაძლებლობები, რომელთაც ჩვეულებრივ მდგომარეობაში ნაკლებად იყენებს, უკეთუ არ იცის თავისი ფიზიკური და სულიერი შესაძლებლობების ზღვარი“. (47,40). ამგვარად, ჰიპნოზში ჩაგონებით სპორტსმენმა უკეთ უნდა შესძლოს თავისი ფსიქოფიზიკური რესურსების გამოყენება, ვიდრე ამის გარეშე გაკეთებდა.

ჰიპნოზი სპორტში ადამიანზე ზემოქმედების ისეთი საშუალებაა, როგორიც, ვთქვათ, საუბარი ან რაიმეში დარწმუნება, ოღონდ ეს ხდება ძილში, უკიდურესად პასიურ მდგომარეობაში, არაცნობიერზე ზემოქმედების გზით. ჰიპნოზიდან გამოსვლის შემდეგ პაციენტს არ ახსოვს თუ რა ჩააგონეს მას, მაგრამ მოქმედებს სწორედ ჩაგონების შესატყვისად. ამიტომ ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ჰიპნოზში ჩაგონების ფორმას. საჭიროა მისი შინაარსის ისე ფორმულირება, რომ არ იყოს ძნელი დასამახსოვრებელი. ყოველი დებულება უნდა იყოს მკაფიო და გასაგები, უნდა ეხებოდეს სპორტსმენის რეალურ ფსიქიკურ მდგომარეობას (შიში, შფოთვა, ვინმესთან უსიამოვნო დამოკიდებულება).

ჩაგონების შინაარსი შეიძლება იყოს: **სტაბილური და იმპროვიზებული**. სტაბილური შინაარსით ზემოქმედების დროს სპორტსმენს მიეწოდება დასამახსოვრებლად უცვლელი ტექსტი, რომელიც მან უნდა დაიმახსოვროს, როგორც ლექსი ან სიმღერის ტექსტი. ამის მიღწევის შემდეგ, მოქმედებისა და განცდის პროგრამა (ტექსტის შინაარსი) სპორტსმენს დიდხანს შემორჩება და ნახევრად ავტომატიზებულად ამოტივტივდება წვრთნისა თუ შეჯიბრების პროცესში ცხადია, თუ შეიქმნა შესაფერისი სიტუაცია. ამიტომ ჰიპნოზის გამოყენების საწყის სტადიაზე სჯობია ჩაგონების სტაბილური შინაარსით ვიმუშაოთ.

ჰიპნოსის იმპროვიზებული ფორმა შესაძლებლობას გვაძლევს გავაფართოვოთ ჩაგონების შინაარსი და საჭიროებისდა მიხედვით დავუმატოთ ისეთი კომპონენტები, რომლებიც სტაბილურ ტექსტში არ ფიგურირებენ. ამ გზით სპორტსმენს უადვილდება სხვადასხვა ფენომენებსა და დამოკიდებულებებში გარკვევა.

სპეციალისტები თვლიან, რომ სპორტსმენებთან სისტემატური მუშაობის დროს ჰიპნოსეანსი უნდა ტარდებოდეს კვირაში 1-2 ჯერ. შეიძლება

ამისათვის გამოვიყენოთ სეანსის დღეებში ძილისათვის განკუთვნილი დრო.

ჰიპნოზის დროს სპორტსმენისათვის მიწოდებული ინფორმაცია ილექება არაცნობიერში, ხოლო თვითაღზრდისა და თვითრეგულაციის პროცესში ამოტივტივდება ცნობიერებაში, როგორც გარკვეული სახის მოქმედების პროგრამა.

მიუხედავად დიდი შესაძლებლობებისა, ჰიპნოზი არ არის ყველაფრის პანაცეა. თანაც მას უნდა ცოდნითა და სათანადო პასუხისმგებლობით გამოყენება. სპორტსმენსა და ფსიქოლოგს შორის უნდა არსებობდეს სრული ურთიერთგაგება. **ერთს უნდა სურდეს** ჰიპნოზურ მდგომარეობაში ყოფნა, მეორეს მისი **ჩატარება**. ჰიპნოზი ეფექტურია, როცა სპორტსმენი დარწმუნებულია მის სარგებლიანობაში და მთელი მონდომებით ერთვება სეანსში. ეს აძლიერებს ფსიქოლოგიურ ზემოქმედებას მის ფსიქიკაზე. განსაკუთრებით ნაყოფიერია ჰიპნოზის მომდევნო სეანსები, თუკი სპორტსმენი გრძნობს, რომ წინანდელმა მას სარგებლობა მოუტანა.

ფრაქციული მეთოდი. ფრაქციული მეთოდის გამოყენების დროს, სპორტსმენის ჰიპნოზურ მდგომარეობაში გადაყვანიდან 2-3 წუთის შემდეგ ის გამოყავთ ძილიდან და ეკითხებიან თავისი განცდების შესახებ. თუ საჭიროდ იქნა ცნობილი, შეაქვთ კორექტივი ზემოქმედების გეგმაში და სწრაფად ისევ გადაჰყავთ ჰიპნოზში. ასე შეიძლება რამდენიმეჯერ გამეორდეს. პრინციპში აქაც ჰიპნოზური ზემოქმედებაა, მაგრამ სეანსი წყვეტილობებში ტარდება. ამ გზით შესაძლებელია იმის გაგება, თუ რამდენად ეფექტურად მოქმედებს სპორტსმენზე ჰიპნოტიზიორის ზემოქმედება. ფრაქციული მეთოდი კარგ შედეგს იძლევა ემოციური ხასიათის (შიში, გარეშეებთან უსიამოვნო დამოკიდებულება) დარღვევების სალიკვიდაციოდ.

ჰიპნოსეგუსტია „რეპორტაჟით“. ეს მეთოდი ძალიან ახლოსაა ფრაქციულთან, მაგრამ განსხვავებული სპეციფიკაც გააჩნია. იმის შემდეგ რაც სპორტსმენი ჰიპნოზშია გადაყვანილი რალაქსაციის, სიმშვიდის მდგომარეობაში, როცა მისი ყურადღება ფიქსირებულია ჰიპნოტიზიორის ხმაზე, ფსიქოლოგი ცვლის კონტაქტის მანერას და გადადის მეტყველების რეპორტაჟულ სტილზე (როგორც ეს ფეხბურთის მატჩის რადიოგადაცემისას ხდება). მისი ხმის ჟღერადობა ხდება ბუნებრივი, ემოციური. ის აღწერს კონკრეტულ სიტუაციას, რომელშიც ვითომ სპორტსმენი მონაწილეობს, რეპორტაჟში ჩართულია ის ქმედებები, რომლებიც სპორტსმენმა უნდა განახორციელოს (ის სწორედ ამაში კოჭლობს). მას შთააგონებენ იმგვარად მოქმედებებს, როგორც მას სიფხიზლეში უჭირს და არწმუნებენ იმაში, რომ ის ამას კარგად ართმევს თავს.

სეანსი რეპორტაჟით გრძელდება დაახლოებით, 2 წუთი. შემდეგ ის

გამოჰყავთ ამ მდგომარეობიდან და კვლავ სიმშვიდის, მოდუნების მდგომარეობაში გადაჰყავთ. ეს შენაცვლება შეიძლება რამდენჯერმე გამეორდეს. ძალიან კარგია თუ ასეთი ჰიპნოტური ჩაგონების შემდეგ სპორტსმენი ერთხანად შეისვენებს და მერე წაივარჯიშებს იმაში, რაც მას ჰიპნოზში ჩააგონეს. ეს შეიძლება გაკეთდეს საღამოს მეცადინეობის წინ. ამით ჩაგონებული მდგომარეობა კიდევ უფრო გაფიქსირდება.

ჰიპნოსეგუსტია განსაკუთრებული ფსიქიკური მდგომარეობის ჩაგონებით. ჰიპნოსეგუსტიის ამ სახეს მრავალი ფსიქოლოგი (რ. ნაიდიფერი, ვ. ნეკრასოვი) უაღრესად დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს. ჰიპნოზში სპორტსმენს შეიძლება მოუხსნა შიშის განცდა, განუმტკიცო რწმენა თავისი შესაძლებლობების მიმართ და ა.შ. ყველაფერი ეს კერძო შემთხვევებია და ეხმარებიან სპორტსმენს წვრთნის რაციონალურად წარმართვაში ან შეჯიბრების დროს დამახასიათებელი ხარვეზის აღმოფხვრაში.

მაგრამ სპორტსმენის საქმიანობის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი მახასიათებელი არის განცდა იმისა, რომ მისი ფიზიკური და ფსიქიკური მონაცემები მთლიანადაა მობილიზებული და სრულ ჰარმონიაში იმყოფება. სამწუხაროდ, როცა ასეთი განცდა არ არის, მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენიც მთლიანად ვერ იყენებს თავის პოტენციურ შესაძლებლობებს. კარგად აღწერს ამ მდგომარეობას რ. ნაიდიფერი „ბევრ ჩვენგანს კარგად აქვს წარმოდგენილი, რომ სპორტში ფიზიკურ და ფსიქიკურ ფუნქციათა ცნობიერი ინტეგრაცია ეკუთვნის თვითრეგულაციის ხელოვნების მწვერვალს, მაგრამ სწორედ ასეთი მწვერვალის მიღწევის იშვიათობას მივყავართ იქამდე, რომ შეჯიბრებაში კეთილსინდისიერად მონაწილე ბევრ ჩვენთაგანს გაცნობიერებულიც არა აქვს, რომ თავისი პოტენციური შესაძლებლობების მხოლოდ ნახევარს იყენებს“ (68, 50).

ამ მდგომარეობის სერიოზულობას ბევრი მკვლევარი უსვამს ხაზს. მართალია ვ. ნეკრასოვი, როცა წერს „მოქმედებების ფიზიკური და ფსიქიკური კომპონენტების ჰარმონიული შერწყმის პროცესი სუბიექტურად განიცდება, როგორც განსაკუთრებული მდგომარეობა. ემოციური აღტყინების, სიმსუბუქის, როგორც ძალის მოზღვავებისა და მოქმედების სურვილის რეალური განცდა“ (47,50).

სუგესტიის ერთ-ერთი, ალბათ, ყველაზე უმთავრესი ამოცანაა ჩაგონების გზით სპორტსმენს გამოუმუშავდეს მთელი თავისი ტექნიკური არსენალის, ფსიქიკური შესაძლებლობების ინტეგრირებულად ამოქმედების, ყველა სარეზერვო ძალის მოქმედებაში ჩართვის უნარი. შემჩნეულია ისიც, რომ ეს არ უნდა იყოს მხოლოდ შეჯიბრების წინ გამოყენებული აქცია (თუმცა ესეც ძალიან მნიშვნელოვანია), არამედ სპორტსმენი უნდა გადიოდეს ამაში წვრთნას და მომზადებული ხვდებოდეს შეჯიბრებას.

ჰიპნოსეგუსტიის წინაშე მდგარი სიძნელეები. ჰიპნოზის გამოყენება სპორტში უდაოდ სასარგებლოა, მაგრამ მისი გამოყენება მთელ რიგ სიძნელეებს აწყდება, რომელთა გათვალისწინება ფსიქოლოგისათვის აუცილებელია. სიძნელეები კიდევ უფრო იზრდება ჯგუფური ჰიპნოზის დროს. შესაძლო სიძნელეები ასეთია:

1. სეანსში მონაწილე სპორტსმენები დაინტერესებულნი უნდა იყვნენ ჰიპნოზით და მთელი მონდომებით ასრულებდნენ ჰიპნოტიზიორის მოთხოვნებს, მაგრამ არის შემთხვევები, როცა რომელიმე პირი ფორმალურად მონაწილეობს მასში, ხოლო ჰიპნოზით დაინტერესებას არ ამჟღავნებს. ასე იქცევიან უმთავრესად ისინი, რომელთაც უბრალოდ დაავალეს მასში მონაწილეობის მიღება (ვთქვათ მწვრთნელმა). ასეთ პირს კარგად არ ესმის ჰიპნოზის მნიშვნელობა, ხოლო სეანსის შემდეგ ხმებს ავრცელებს, რომ ჰიპნოზმა მას არაფერი მისცა.

2. ჰიპნოზური ძილის დროს ზოგჯერ თავს იჩენს ე.წ. ფაზური მდგომარეობა, როცა სრულიად ნეიტრალურ გამღიზიანებელს (მუსიკის ჰანგს) შეუძლია არაადექვატური რეაქციის გამოწვევა (ჰიპნოზში მყოფი იწყებს ხარხარს).

3. ცნობილია, რომ არიან ადამიანები, რომლებიც ძნელად ემორჩილებიან ჰიპნოზს ან, პირიქით, სწრაფად ვარდებიან ძილის მდგომარეობაში. ამას შეულია გარკვეული სიძნელეები შეუქმნას ჯგუფურ ჰიპნოზს. ამიტომ კარგია, თუ ამის შესაძლებლობა არსებობს, ჯგუფი წინასწარ იყოს ამ გარემოების მხედველობაში მიღებით, დაკომპლექტებული.

4. ყურადღებას იმსახურებენ ისტეროიდული ტიპის პიროვნებები, რომლებიც, მართალია, კარგად ემორჩილებიან ჰიპნოზს, მაგრამ გამოფხიზლების შემდეგ ხშირად ისეთ პოზას ღებულობენ, თითქოს მათ არაფერი განუცდიათ.

5. არც ისე იშვიათად, ჯგუფში ხვდებიან არასერიოზული პირები, რომელთაც არა თუ ჰიპნოზი თვითონ არ აინტერესებთ, არამედ ამხანაგებზეც ახდენენ გავლენას და მათაც ზერელე განწყობილებას უქმნიან მის მიმართ.

ყველა ჩამოთვლილი შემთხვევა შეიძლება შეხვდეს ფსიქოლოგს და ამიტომ ყურადღებით უნდა იყოს.

ჩაგონება სიფხიზლის მდგომარეობაში. სპორტულ საქმიანობაში როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს ხშირად ჩნდება იმის საჭიროება, რომ სპორტსმენი დარწმუნდეს თავის შესაძლებლობებში, ირწმუნოს, რომ მას შეუძლია შეასრულოს საჭირო ილეთები, ვარჯიში, რომელთაც ხელშემშლელი ფსიქოლოგიური ფაქტორების გამო (შიში, დაურწმუნებლობა და სხვა) ამჟამად ვერ აკეთებს. სამწუხაროდ, ხდება, რომ ამ დროს არც ჰიპნოზის დროა და არც მისი სპეციალისტია

ადგილზე. მაშინ საჭიროა სპორტსმენს ფხიზელ მდგომარეობაში ჩავაგონოთ, რომ ის ფლობს საჭირო მოქმედებათა შესრულების პოტენციურ შესაძლებლობებს, მაგრამ საჭიროა მათი გონივრული გამოყენება. ეს რომ მიღწეული იქნას, საჭიროა ზოგიერთი პირობის არსებობა.

1. სპორტსმენს უნდა სჯეროდეს იმისი, ვინც მას არწმუნებს თავის შესაძლებლობებში, ესენი შეიძლება იყვნენ მწვრთნელი ან ფსიქოლოგი ან ორივე ერთად. ამის გარეშე არაფერი გამოვა. მეორე მხრივ, დამრიგებელი პირის წინაშე სერიოზული ამოცანები დგას. პირველ რიგში, მან კარგად უნდა იცოდეს სპორტსმენის პიროვნული თვისებები. ამის გარეშე მისმა დარიგებამ, სიტყვიერმა ზემოქმედებამ შეიძლება უკუეფექტი გამოიწვიოს. მაგალითად, ამბიციური, პრეტენზიის მაღალი დონის მქონე სპორტსმენთან გარეშე პირის დასწრებით „მწარე საუბარი“ კიდევ უფრო გააღიზიანებს მას. ეფექტურია მასთან პირისპირ ჩატარებული საუბარი.

2. ისტეროიდული ტიპის სპორტსმენებთან დასაშვებია მკაცრი ბრძანების გაცემა, როგორიცაა: „დაჯექი“, „ჩუმად“, „არაა სწორი“ და ა.შ. ამის შემდეგ იწყება მისი შთაგონება იმის ხაზგასმით, რაც მას კარგად გამოსდის (შექება), შემდეგ შეიძლება ნაკლზე ლაპარაკი, მისი გამოსწორების შესაძლებლობის არსებობაზე აქცენტირებით. ჩაგონება უნდა ხდებოდეს კონკრეტული, დამარწმუნებელი და იმავე დროს მომთხოვნი მეტყველებით.

ჩუმ, თავისთავში ჩაკეტილ სპორტსმენებთან სხვანაირი მიდგომაა საჭირო. მათ მიმართ მოთხოვნა უნდა იყოს უაღრესად ლაკონური, ზუსტად ფორმულირებული. შემჩნეულია, რომ ასეთი სპორტსმენები კარგად იტანენ მბრძანებლური ტონით გაცემულ მოთხოვნებს, რადგან მათ მოსწონთ ძლიერი პიროვნებები.

3. არიან სპორტსმენები, რომელთაც ეჩვენებათ, რომ მათი ჯანმრთელობა ნორმალური არ არის. მაგალითად, მცირე ტრავმას ისე აზვიადებენ, რომ უკლებენ ან სულ წყვეტენ ვარჯიშს. ისინი ამას განზრახ კი არ აკეთებენ, არამედ ეჩვენებათ ასე და ფსიქოლოგიურად თავს დათრგუნულად გრძნობენ. არ შეიძლება ისინი ამისათვის სამასხროდ გავხადოთ. ამით უარეს შედეგს მივიღებთ. საჭიროა ვაგრძნობინოთ მათ, რომ ჩვენ გვჯერა მათი, მაგრამ იმავე დროს ვუთხრათ, რომ სხვა სპორტსმენები (მაგ. ფეხბურთელები), უფრო მძიმე ტრავმით ასპარეზობენ და წარმატებასაც აღწევენ. მათაც შეუძლიათ ამის გაკეთება, ხოლო ასპარეზობის დამთავრებისთანავე უმკურნალებენ როგორც საჭიროა.

შეიძლება კიდევ გავაგრძელოთ ისეთი შემთხვევების ჩამოთვლა, როცა სპორტსმენის პიროვნული თვისებებით გაპირობებული ჩავარდნა ან მისი საშიშროება სპეციფიკურ მოთხოვნებს უყენებს ჩამგონებელ პირს. ყველაფერი ამის ცოდნა, ცხადია, მწვრთნელს გაუჭირდება. ამიტომაა კარგი, როცა მას გვერდში დამხმარედ ფსიქოლოგი ჰყავს, რომელიც საჭირო ცოდნითაა აღჭურვილი.

§ 4. თვითრეგულაცია სპორტში

გარეგანი დახმარების გამოყენებით ყოველთვის არ ხერხდება სპორტსმენის ფსიქიკურ წყობაში არსებული ზოგიერთი ხარვეზის აღმოფხვრა. არც ისე იშვიათად იქმნება ისეთი ექსტრემალური სიტუაცია, როცა გარეშე დახმარება გამორიცხულია. გარდა ამისა, წვრთნისა და თვით შეჯიბრების დროსაც კი სპორტსმენს ყოველთვის გვერდით არ ეყოლება დამხმარე პირი (ფსიქოლოგი, ექიმი). ასეთ ვითარებში მან თვითონ უნდა დაარეგულიროს თავისი ფსიქიკური მდგომარეობა. საგულისხმოა ის გარემოებაც, რომ თვითრეგულაციის გამოყენებით კიდევ უფრო მტკიცდება ჰეტერორეგულაციით ფორმირებული მდგომარეობა.

თვითრეგულაციის არსი. ცოდნა იმის შესახებ, რომ ადამიანს თვითჩაგონებით შეუძლია ზეგავლენა მოახდინოს საკუთარ სხეულებრივ და ფსიქიკურ პროცესებზე, არსებობდა დიდი ხნით ადრე ჩვენს წელთაღრიცხვამდე. ფსიქიკური თვითრეგულაციის მეთოდები ჰქონდათ ძველი აღმოსავლეთის ხალხებს: იაპონელებს, ჩინელებს, ინდოელებს. კერძოდ, ინდოეთში რამდენიმე ათასი წლის წინ შემუშავდა ადამიანის ფსიქოფიზიკურ ძალთა რეგულაციის დღესაც საკმაოდ ცნობილი სისტემა —იოგა. იოგას მიზანია, თვითჩაგონებით ისეთი ფსიქოფიზიოლოგიური მდგომარეობის მიღწევა, როცა ადამიანის პიროვნება მთლიანად შეერწყმება ღვთაებრივ საწყისებს. ერთი რამ ცხადია, იოგას მეთოდის გამოყენებით ადამიანს შეუძლია თვითჩაგონებით ზემოქმედება მოახდინოს ისეთ ფიზიოლოგიურ პროცესებზე, რომლებიც ბუნებრივ პირობებში მართვის ფსიქოლოგიურ მექანიზმებს არ ემორჩილებიან. მაგალითად, შესაძლებელია გულის მუშაობის რიტმის შეცვლა, ორგანიზმის ტემპერატურის აწევა, ან დაწევა, ნივთიერებათა ცვლის აქტივაცია ან შენელება: ეს ყველაფერი მიიღწევა საკუთარ ფსიქიკურ მდგომარეობაზე ადამიანის შეგნებული, მიზანმიმართული ზემოქმედებით ყოველგვარი ფიზიკური საშუალებების, მათ შორის მედიკამენტების გამოყენების გარეშე.

მეცხრამეტე საუკუნის შუა ხანებიდან ევროპაში გაჩნდა ინტერესი თვითჩაგონებით ადამიანებზე, ძირითადად ავადმყოფებზე ზემოქმედების შესაძლებლობისადმი. შემდეგში ამერიკელმა ედმუნდ ჯეკობსონმა შეიმუშავა ფსიქორეგულაციის ორიგინალური მეთოდიკა, რომელსაც „პროგრესული რელაქსაციის“ მეთოდი უწოდა. მან შენიშნა, რომ ემოციის გავლენით ადამიანებს უვითარდებათ ზოგიერთი კუნთის დაძაბვა და თუ ამ კუნთებს მოვადუნებთ, ადამიანს შეიძლება მოვუხსნათ ისეთი ემოციები, როგორიცაა შიში, შფოთვა. ეს მეთოდი ამერიკაში დღესაც გამოიყენება. მაგრამ ევროპაში მან ფართო გამოყენება ვერ მოიპოვა, რადგან მისი მნიშვნელობა გადაფარა ცოტა გვიან შემოთავაზებულმა აუტოგენური წვრთნის მეთოდმა.

ავსტრიელმა ფსიქიატრმა იოჰან ჰენრიხ შულცმა 1932 წელს

გამოაქვეყნა შრომა „აუტოგენური წვრთნა“, რომელმაც სწრაფად მოიპოვა პოპულარობა იმ დარგის სპეციალისტებში, რომელთაც საქმე ჰქონდათ ადამიანის ემოციური დარღვევების დარეგულირებასთან. ეს მეთოდი ჯერ ფსიქიატრიაში დამკვიდრდა, ხოლო შემდეგ სპორტშიც ჰპოვა ფართო გამოყენება, როგორც სპორტსმენის დარღვეული ემოციური წონასწორობის დარეგულირების საშუალებამ.

ცოტა უფრო გვიან, კანადელმა სპეციალისტმა ლ. პერსივალმა შეიმუშავა ფსიქიკური თვითრეგულაციის საკმაოდ მარტივი მეთოდიკა. მასში გამოყენებულია ორი ფიზიკური ფაქტორი: სუნთქვა და კუნთების მოდუნება. ჯერ ხდება სუნთქვის შეკავება და კუნთების დაძაბვა, ხოლო შემდეგ მშვიდი ამოსუნთქვა და კუნთების მოდუნება. ამ პროცედურის რამდენჯერმე გამეორებით ხერხდება სტრესის მოხსნა და საკუთარი თავის დამშვიდება.

დღეს სპორტში გამოიყენება სამივე აღნიშნული მეთოდიკა. მაგრამ ყველაზე პოპულარული მაინც აუტოგენური წვრთნაა. თვითრეგულაციის დასაუფლებლად საჭიროა სპეციალური წვრთნა, რომელიც სამწუხაროდ ჩვენში არ არის სათანადოდ დაფასებული. არადა. მისი მნიშვნელობა ძალიან დიდია სპორტში, ადამიანის საქმიანობის ამ რთულ და უმნიშვნელოვანეს სახეში.

§ 5. თვითრეგულაციის მეთოდები

თვითრეგულაციის დროსაც, პრინციპში, იგივე საქმე კეთდება, რაც ჰეტერორეგულციის დროს. მეთოდები ანალოგიურია. განსხვავებულია სპორტსმენის პოზიცია, მისი მდგომარეობა. ჰეტეროგენური მეთოდების გამოყენებისას აქტიურია გარეშე ძალა, რომელსაც სპორტსმენი ემორჩილება. თვითრეგულაციის დროს კი თვითაქტივობას აქვს ადგილი. სპორტსმენია ზემოქმედიც და ზემოქმედების ობიექტიც. ამ ორი მეთოდის ურთიერთმიმართება შეიძლება შევადაროთ მუსიკაში მომეცადინე ახალგაზრდის საქმიანობას. გაკვეთილის დროს ის მასწავლებლის ზემოქმედების ქვეშაა (ჰეტეროგენურის ანალოგი), ხოლო მეცადინეობის დამთავრების შემდეგ მას ეძლევა საშინაო დავალებად იგივე, რაც ახლა გაიარა. ამაზე ის სახლში დამოუკიდებლად ვარჯიშობს (თვითრეგულაციის ანალოგი).

თვითრეგულაციის მეთოდებიც იყოფა ვერბალურ და არავერბალურ მეთოდებად. ვერბალურს ეკუთვნიან **აუტოგენური წვრთნა** და მისი სხვადასხვა მოდიფიკაციები, როგორიცაა: თვითრეგულაციის „გულუბრყვილო“ და უმარტივესი მეთოდები.

აუტოგენური წვრთნა. როგორც ითქვა, ეს მეთოდი შემუშავებული

იქნა ავსტრიელი ექიმის ი. შულცის მიერ. კლასიკური ფორმით შულცისეული აუტოგენური წვრთნის მეთოდი აგებულია სპორტსმენის ფსიქიკურ პროცესებსა და ფსიქოვეგეტაციურ ფუნქციებზე დამოკიდებული, მიზანმიმართული ზემოქმედების მოხდენაზე.

წვრთნის ეს მეთოდი შედგება 6 საფეხურისაგან. ყოველი მათგანი მიმართულია ორგანიზმის გარკვეული ნაწილის ან სხეულის ორგანოთა სისტემისადმი. ესენია: 1. კუნთები, 2. სისხლძარღვოვანი სისტემა, 3. გული, 4. ფილტვები, 5. საჭმლის მომნელებელი ორგანო, 6. თავი. მეთოდის არსი ისაა, რომ სიტყვებს, რომელსაც სპორტსმენი თავის მისამართით წარმოთქვამს, შეუძლიათ ზემოქმედება მოახდინონ ორგანოზე ან ორგანოთა ჯგუფზე. მაგალითად, თუ ის იტყვის „მე ვგრძნობ, როგორ თბება ჩემი ხელები“ და ყურადღების დაძაბვით მთელ მის ცნობიერებას ხელებისკენ წარმართავს, ხელები მართლაც იწყებენ გათბობას. ფსიქიკური (სიტყვის, წინადადების შიანაარსი) მოქმედებს სხეულებრივზე.

დღეისათვის არსებობს აუტოგენური წვრთნის მრავალი მოდიფიკაცია, რომლებიც ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან გამოყენებული აზრების და წარმოდგენების მრავალფეროვნებით და სიუხვით. მაგალითად, აუტოგენური წვრთნის ერთ-ერთ ვარიანტში მარტო ხელის მოდუნების მისაღწევად გამოყენებულია შემდეგი ფორმულები:

— „ჩემი ყურადღება კონცენტრირებულია ჩემს ხელებზე“.

— „ჩემი ხელის კუნთები სულ უფრო და უფრო დუნდებიან“. „კიდევ უფრო დუნდებიან ჩემი მხრის, წინა მხრის, ხელის მტევნების, თითების კუნთები“. „ჩემი ხელის ყველა კუნთი სრულიად მოდუნებულია“.

— „ჩემი თითების კუნთები უკეთ მარაგდებიან სისხლით და თბებიან“. „ჩემი ხელის მტევნის კუნთები უკეთ მარაგდებიან სისხლით და თბებიან“. „ჩემი წინა მხრის კუნთები უკეთ მარაგდებიან სისხლით და თბებიან“.

— „ჩემი მხრის კუნთები უკეთ მარაგდებიან სისხლით და თბებიან“. „ჩემი ხელის ყველა კუნთი ისვენებს“. „მე მშვიდად და სიამოვნებით ვისვენებ“.

ასეთ ფორმულირებებს იმეორებს სპორტსმენი სხეულის ყველა ზემოთჩამოთვლილი ნაწილების მიმართ. ამ დროს მისი ყურადღება კონცენტრირებული უნდა იყოს იმაზე, რასაც ამბობს (ხელები, კუნთები, სითბო და ა.შ.).

დაოსტატების მაღალ საფეხურზე, აუტოგენური სეანსის დროს არ არსებობს „მე“, „შენ“. სპორტსმენი განიცდის, ხოლოდ იმას, რომ ყურადღება წარმართულია სხეულის შესატყვისი ნაწილებისა და გაფიქსირებული შეგრძნებებისადმი. გაიელვებენ სიტყვები: „სახე“, „თავი“, „ხელის თითები“, „ტერფები“, „სიმძიმე“, „სითბო“, „სიმშვიდე“, „დასვენება“ და ა.შ. და ეფექტი სწრაფად მიიღწევა. ამის მიღწევა ძალიან ძნელია, მაგრამ

შეუძლებელი არ არის. საჭიროა ხანგრძლივი და თავდაუზოგავი ვარჯიში.

აუტოგენური წვრთნა ყველაზე კარგ შედეგს იძლევა, მისი დაუფლების პროცესი ჩქარდება და ემოციურად სასიამოვნო ხდება, როცა ჰეტეროგენური და აუტოგენური წვრთნები ერთმანეთს ენაცვლებიან და ამ პროცესში ხშირადაა ჩართული ჰიპნოზი.

აუტოგენური სეანსის დროს სპორტსმენს, რომელიც იმყოფება ჰიპნოზის მსგავს მდგომარეობაში, შეუძლია გადაწყვიტოს ბევრი ისეთი ამოცანა, რომლებიც დაკავშირებულია დაურწმუნებლობის, შიშის, შეჯიბრების ამა თუ იმ ელემენტისადმი ყურადღების კონცენტრაციის სისუსტესთან. მას უმუშავდება გამარჯვებისათვის ბრძოლის უაღრესად მტკიცე განწყობა, რომელიც ძლევს იმ ხარვეზებს, რაც აქამდე შეინიშნებოდა.

დაბოლოს, აუტოგენური წვრთნის სეანსების დროს თვითჩაგონების სისტემატური გამოყენების შედეგად სპორტსმენი გაწვრთნილობის ისეთ დონეს აღწევს, რომ ხდება ჩაგონების ტექსტის შეკვეცა და ის თვითბრძანების სახეს იღებს. მაგალითად, წვრთნის დროს, ვარჯიშის დაწყების წინ წარმოითქმება სიტყვები: „მობილიზებულად“, „ხარისხიანად“, „ყველაფერი უნდა გავიღო“, „ყველაფერს ავიტან“ და ა.შ.

არჩევენ აუტოგენური წვრთნის ორ ვარიანტს. ერთია **ფსიქომარეგულირებელი წვრთნა,** რომლის დროსაც ყურადღება გადატანილია ორგანიზმის დამშვიდებასა და მოდუნებაზე. მეორე ვარიანტი, **ფსიქო-კუნთური წვრთნა** საკითხთა უფრო ფართო წრეს მოიცავს. ის გამიზნულია სპორტსმენის საბრძოლო მდგომარეობაში მოყვანასა და ოპერატიული საბრძოლო მდგომარეობის მიზანმიმართული ფორმირებისათვის.

„გულუბრყვილო მეთოდები“. ეს მეთოდები მეცნიერულ განზოგადებას არ ემორჩილებიან. ისინი წმინდა სუბიექტური განცდის პროდუქტებია და უკავშირდებიან ან შეჯიბრების დროს მიღწეულ წარმატებას ან სიტუაციას, რომელმაც სპორტსმენს წარმატება გაუადვილა. მაგალითად, მეკარემ პენალტის დარტყმის წინ ქუდი უკუღმა დაიხურა და დარტყმული ბურთი აიღო. ამის შემდეგ ის პენალტის დარტყმის წინ ყოველთვის იმეორებს ამ პროცედურას. ცხადია, ასეთი მეთოდები მეცნიერულ დასაბუთებას მოკლებულია, მაგრამ ისინი დადებითად მოქმედებენ სპორტსმენის სულიერ მდგომარეობაზე და ამიტომ კარგის გარდა ცუდი შედეგი არ მოაქვს. ასეთი „მიგნებები“ ზოგჯერ მთელი ჯგუფის მოწონებას იმსახურებს. მაგალითად, თამაშის წინ ფეხბურთელთა მთელი გუნდი გარკვეულ რიტუალს ასრულებს და ამაში მათ ხელს არავინ უშლის.

თვითრეგულაციის უმარტივესი მეთოდები. სათანადო წვრთნის შემდეგაც ყველა სპორტსმენი როდი ახერხებს სიტყვიერი

ფორმულირების სათანადოდ გამოყენებას. გარდა ამისა, წვრთნისა და განსაკუთრებით შეჯიბრების დროს ყოველთვის როდია შესაძლებელი თვითრეგულაციით საკუთარი ფსიქიკური მდგომარეობის წონასწორობაში მოყვანა. ასეთ ვითარებაში ხშირად კარგ შედეგს იძლევა თვითრეგულაციის უმარტივესი მეთოდების გამოყენება. გულუბრყვილოსაგან განსხვავებით უმარტივესი მეთოდები შემთხვევითი მიგნებით კი არ შეიძინებიან, არამედ ხდება მათი სათანადოდ დასაბუთებულად რეკომენდირება. ასეთი მეთოდები საკმაოდ ბევრია: თვითჩაგონების სპეციალური ფორმულები, მუსიკის მოსმენა, საინტერესო საუბარი და სხვა.

მეთოდთა ამ ჯგუფს აკუთვნებენ აგრეთვე ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე მიზანმიმართულ ზემოქმედებას (სუნთქვითი ვარჯიშები, მიმიკური კუნთების ვარჯიში).

უმარტივსი მეთოდები გულუბრყვილოსაგან იმითაც განსხვავდებიან, რომ ისინი სპეციალურად შეირჩევიან სპორტსმენის პიროვნული თვისებების (ხასიათის,ტემპერამენტის ტიპის) გათვალისწინებით. იმის შემდეგ, რაც სპორტსმენს შეურჩევენ მის შესაფერის უმარტივეს მეთოდს, საჭიროა მის ათვისებაზე ვარჯიში, რათა მიღწეული იქნას ისეთი მდგომარეობა, როცა საჭიროების შემთხვევაში, ის ავტომატურად ამოქმედდება. ე.ი. სპორტსმენის ფსიქიკური მდგომარეობის ნორმიდან ნებისმიერმა გადახრამ უნდა გამოიწვიოს უკვე ათვისებული მეთოდის ავტომატურად გამოყენება.

აპარატული არაელერბალური მეთოდები: ასეთი მეთოდები იყოფიან: **კონტაქტურ და დისტანციურ** მეთოდებად. კონტაქტური აპარატული მეთოდის დროს სპორტსმენი თვითონ იყენებს სხვადასხვა ტიპის ხელსაწყოებს,რომლებიც იწვევენ მოდუნების ეფექტს,ხელს უწყობენ უსიამოვნო ემოციების მოშორებას. მეთოდთა ამავე ჯგუფს ეკუთვნის აუდიოსაშუალებების გამოყენება (მუსიკა, სპეციალური ხმაური, თუ მათი მოსმენა ყურმილით ხდება).

თვითრეგულაციის უაპარატო მეთოდებს შეიძლება მიეკუთვნოს: „გულუბრყვილო“, უმარტივესი და იდეომოტორული წვრთნა.

§ 6. ზოგიერთი მოთხოვნა აუტოგენური წვრთნის მიმართ.

აუტოგენური წვრთნა საჭიროებს გარკვეული წესების დაცვას. უმთავრესი მათგანია:

1. პირი, რომელიც აუტოგენურ წვრთნას იწყებს, უნდა იჯდეს გარკვეული პოზით. სულ მიღებულია სამი განსხვავებული პოზა: ა). შულცის კლასიკური მეთოდით რეკომენდირებულია სკამზე მოშვებულ მდგომარეობაში ჯდომა (მეეტლის პოზა). ადამიანი ოდნავ წინგადახრილი თავით ზის სკამზე. წინა მხარი და ხელის მტევნები თავისუფლადაა

გადახრილი წინ, თეძოებისა და მუხლების მხარეს. ფეხები თავისუფლად და რაც შეიძლება მოშვებულადაა განლაგებული. ბ). ნახევრადმჯდომარე მდგომარეობა. ადამიანი თავისუფლად ზის სავარძელში. თავი ოდნავ უკან აქვს გადაწეული და მოხერხებულად ეყრდნობა სავარძლის ზურგს. ორივე ხელი ერთნაირად მოხრილია და დაყრდნობილია სავარძლის სახელურზე. ფეხები თავისუფლადაა განლაგებული. მთელი სხეული, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, მოდუნებული უნდა იყოს. გ). წოლითი მდგომარეობა. ადამიანი თავისუფლად წევს ზურგზე, თავი კი ოდნავ აწეულად უდევს ბალიშზე. იდაყვებში ოდნავ მოხრილი ხელები ხელის გულებით ზევით უწყვია სხეულის გასწვრივ. თუ პაციენტი გაშლილი ფეხებით მოხერხებულად არ გრძნობს თავს, შეიძლება მუხლებს ქვემოთ ბალიშის ამოდება.

2. მეცადინეობის დრო არ უნდა აღემატებოდეს 4 წუთს. დადგენილია, რომ მცირე პაუზებით მეცადინეობების მრავალჯერადი გამეორება უფრო ეფექტურია, ვიდრე ხანგრძლივი დროით ვარჯიშობა.

3. სწავლების დაწყებით ფაზაზე აუტოგენური წვრთნა უნდა მიმდინარეობდეს ჯგუფში, რომლის დატვირთვაა 7-12 სპორტსმენი. ასეთი მოცულობის ჯგუფში მეცადინეობა იძლევა დადებით ჯგუფურ ეფექტს, რომელიც ხელს უწყობს შემდეგში ინდივიდუალურ სწავლებას.

4. რა სახისაც არ უნდა იყოს ფსიქომარეგულირებელი სწავლება, მასი შედეგი გაპირობებულია წვრთნის პროცესისადმი სპორტსმენის დამოკიდებულებით. მას შინაგანად უნდა უნდოდეს წვრთნაში მონაწილეობა, უნდა სწამდეს, რომ ის სარგებლობას მოუტანს მას. საყურადღებოა ისიც, რომ სპორტსმენს წვრთნის დროს ძალისხმევა (ნებისყოფის დაძაბვა) კი არ სჭირდება, არამედ რაც შეიძლება პასიურ მდგომარეობაში ყოფნა. ის რაც უფრო მოშვებულია (მოდუნებულია) მით უკეთესი შედეგი მიიღწევა. ამიტომ მთავარია სპორტსმენის სურვილი, ნდომა, ჩაატაროს ასეთი წვრთნა.

5. წვრთნის კურსის დამთავრების შემდეგ მიღწეულ ეფექტს სჭირდება განმტკიცება. როგორი წარმატებულიც არ უნდა იყოს წვრთნის შედეგი, ის დროთა განმავლობაში წაიშლება ხოლმე. ამიტომ საჭიროა კვირაში 2-3 ჯერ წავარჯიშება, სულ ერთია როგორ ჩატარდება ის, ჯგუფურად თუ ინდივიდუალურად.

თავი XIX
ფსიქოფიზიკურ ძალთა აღდგენა

§ 1. ფსიქოფიზიკურ ძალთა აღდგენის არსი

სპორტსმენთა მიერ დახარჯული ფსიქოფიზიკური ძალების აღდგენა ჰგავს ფსიქორეგულაციის პრობლემატიკას, მაგრამ მას მაინც განსხვავებული სპეციფიკა ახასიათებს. ფსიქორეგულაციის საკითხების განხილვისას შევეხეთ სპორტსმენთა ისეთ განსაკუთრებულ მდგომარეობას, როცა მათ გარკვეული ხელშემშლელი ფსიქიკური ფაქტორების გავლენით არ შეუძლიათ მათ ხელთ არსებული რეალური პოტენციური შესაძლებლობების გამოვლენა. ამას შეიძლება ადგილი ჰქონდეს როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების პროცესში. ასეთ ხელშემშლელ ფაქტორებად დასახელდა შიში, ფრუსტრაცია, თავის შესაძლებლობებისადმი რწმენის დაკარგვა და სხვა. ამ დროს სპორტსმენს გააჩნია დიდი ფიზიკური დატვირთვის ატანის, ურთულესი ტექნიკური ილეთების დაუფლებისათვის საჭირო ძალები. ასევე, მას ყველა მონაცემი აქვს კონკრეტულ შეჯიბრებაში წარმატების მისაღწევად, მაგრამ რომელიღაც ხელშემშლელი ფსიქიკური ფაქტორი ახდენს მისი ქცევის დეზორგანიზაციას და ამით წარმატებით მოქმედების შესაძლებლობას ართმევს. ფსიქორეგულაციის მიზანი სწორედ ისაა, რომ მოხსნას ან შეასუსტოს სპორტსმენის ფსიქოფიზიკურ ძალთა კოორდინირებული მოქმედებით მაქსიმალური წარმატების მიღწევაში ხელშემშლელ ფაქტორთა ზემოქმედება.

ფსიქიკურ ძალთა აღდგენაც სპორტსმენის ვარჯიშობაში ან შეჯიბრებაში წარმატებით საქმიანობის პირობაა. მაგრამ აქ მაინც განსხვავებულ მდგომარეობასთან გვაქვს საქმე. დაღლილ და მით უფრო გადაღლილ ადამიანს სწორედ წარმატებით საქმიანობისათვის საჭირო ძალები არ გააჩნია. ისინი დახარჯულია ხანგრძლივი და მომქანცველი საქმიანობის პროცესში და საჭიროა მათი აღდგენა. ამის გარეშე წარმატებაზე ფიქრიც ზედმეტია. ამ დროს სპორტსმენზე არ მოქმედებს ზემოთ ჩამოთვლილი ნეგატიური ფაქტორები, მაგრამ მაინც ვერ საქმიანობს საჭირო უკუგებით იმიტომ, რომ დახარჯა რა დიდი რაოდენობით მის ხელთ არსებული ფსიქოფიზიკური ენერგია, არ შეუძლია მძიმე სამუშაოს შესრულება. ამის შესაძლებლობა მას უბრალოდ არ გააჩნია. ის დაღლილია და თუ მიეცა დასვენების, დახარჯული ენერგიის აღდგენის საშუალება, სპორტსმენი ნორმალური მუშაობისუნარიანი ხდება.

§ 2. დაღლა და გადაღლა

ადამიანს ნებისმიერი საქმიანობის პროცესში უხდება ენერგიის ხარჯვა. განსაკუთრებით ინტენსიურია ეს პროცესი ფიზიკური მუშაობის დროს. ადამიანის ორგანიზმში ენერგიის ხარჯვის (ერგოტროპია) პარალელურად მიმდინარეობს მისი აღდგენა, განახლება (ტროფოტროპია). ასეთი ჰომეოსტაზის მდგომარეობა, როცა ისინი ერთმანეთს აწონასწორებენ, ირღვევა რიგ შემთხვევაში (ინტენსიური ან ხანგრძლივი მუშაობა). **იქმნება მდგომარეობა, როდესაც ენერგიის ხარჯვა აშკარად სჭარბობს მის აღდგენას. ამის გამო, ადამიანს უჭირს ან უკვე არ შეუძლია დაწყებული საქმიანობის ადრინდელი ინტენსივობით გაგრძელება. ამ ფენომენს დაღლას ეძახიან.**

ობიექტურად, დაღლას მოსდევს მუშაობისუნარიანობის დაქვეითება. მისი თანმხლები ფსიქიკური განცდებია: დაღლილობა (დაღლილი ვარ), მოთენთილობა, მძინარობა, საქმისადმი ინტერესის დაკარგვა, აპათია და სხვა.

დაღლა ბუნებრივი პროცესია და მასში სახიფათო არაფერია. დაღლილმა უნდა დაისვენოს, აღიდგინოს დახარჯული ენერგია და კვლავ ნორმალური მუშაობისუნარიანი გახდება. მაგრამ არის შემთხვევები, როცა სხვადასხვა მიზეზის გამო, უფრო მეტად ექსტრემალურ სიტუაციებში ვერ ხერხდება დაღლის პროცესის შეჩერება და ინდივიდი ამ პირობებში კვლავ აგრძელებს საქმიანობას. მაშინ ხდება დაღლისთვის დამახასიათებელი სიმპტომების აკუმულირება. მდგომარეობა უკიდურესად რთულდება, ვითარდება გადაღლის ფენომენი.

გადაღლის დროს დაღლისთვის დამახასიათებელი ზემოთჩამოთვლილი ნიშნები გადაიზრდებიან ახალ რომელობაში. თავს იჩენს აშკარა ნეგროტული პროცესები: აწეული აგზნებადობა, გუნება-განწყობილების სწრაფი, თითქოს უმიზეზო ცვალებადობა, აგრესიული გამოვლინებები, საქმიანობისადმი გულგრილი დამოკიდებულება (აპათია). ადგილი აქვს ნეგატიურ ცვლილებებს ორგანიზმში მიმდინარე სასიცოცხლო პროცესებში. ეს უკვე სახიფათოა და მდგომარეობის გამოსასწორებლად რადიკალური ზომებია მისაღები.

დაღლა სპორტში ჩვეულებრივი მოვლენაა. ის თავს იჩენს როგორც წვრთნის, ისე შეკიბრების დროს. ამასთან უდაოდ არსებობს იმის საშიშროება, რომ დაღლა შეიძლება გადაღლაში გადაიზარდოს. სამწუხაროდ, ამის თავიდან აცილება ყოველთვის არ ხერხდება. ამიტომ, როგორც მწვრთნელს, ისე დამხმარე პერსონალს (ექიმი, ფსიქოლოგი) დიდი სიფრთხილე მართებს, რათა დაღლის ჩვეულებრივი მოვლენა გადაღლაში არ გადაიზარდოს.

§ 3. ფსიქიკურ ძალთა აღდგენის გზები და საშუალებები

სპორტსმენი წვრთნისა და შეჯიბრების დროს დიდძალ ენერგიას ხარჯავს. მასში შედის როგორც მოტორული აქტივობით, ისე ფსიქიკური დაძაბულობით დახარჯული ენერგია. ცხადია, ენერგიის დიდ დანაკარგს შეჰყვება დაღლა. ამ დროს სპორტსმენის მუშაობისუნარიანობა საგრძნობლად ეცემა. დგება მომენტი, როცა, თუ არ მოხდა ძალთა ხელახალი მოკრება, საქმიანობა არანაყოფიერი, ან საერთოდ შეუძლებელი ხდება.

ადამიანის საქმიანობის ნებისმიერ დარგში მოქმედმა პირებმა იციან, რომ დაღლილს სჭირდება დასვენება. სპორტსმენმაც დაღლის შემდეგ უნდა აღიდგინოს დახარჯული ენერგია, მაგრამ ობიექტური თუ სუბიექტური მიზეზების გამო ეს ყოველთვის ასე არ ხდება. სწორადაა შენიშნული, რომ „სამწუხაროდ, თვით უმაღლესი კვალიფიკაციის სპორტსმენებსაც კი ეს ვითარება კარგად არ აქვთ გაცნობიერებული და უგულოდ თანხმდებიან ძალთა აღდგენის იმ ღონისძიებებზე, რომლებსაც მათ პირდაპირი მნიშვნელობით ახვევენ თავზე მწვრთნელები, ექიმები, მეცნიერმუშაკები“ (63, 78).

აქ ლაპარაკია ისეთ შემთხვევებზე, როცა სპორტსმენი გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ფსიქოფიზიკურ ძალთა დაძაბულობის უკიდურეს ზღვარზე იმყოფებოდა და კოლოსალური ენერგია დახარჯა. ამ დროს ძალთა აღდგენის ის ხერხები, რასაც ნორმალური მუშაობის დროს დაღლილი ადამიანი მიმართავს, არაეფექტურია და საჭიროა აღდგენის სპეციალური საშუალებების გამოყენება. ბევრჯერ მოგვიხდა იმის აღნიშვნა, რომ სპორტში არ არსებობს ცალკე ფიზიკური და ცალკე ფსიქიკური ძალების გამოყენების შემთხვევები. სპორტსმენის მიერ მიღწეული შედეგი ორივე ამ კომპონენტის ერთობლივი აქტივობითაა მოპოვებული. ანალოგიურად მიმდინარეობს აღდგენის პროცესი. ფსიქიკურ ძალთა აღდგენის პარალელურად მიმდინარეობს ფიზიკური ენერგიის ანაზღაურების პროცესი.

ფსიქიკურ ძალთა აღდგენა ბუნებრივად უკავშირდება ფსიქიკური დატვირთვის ცნებას. რაც უფრო დიდია ფსიქიკური დატვირთვა, მით მეტია ენერგიის ხარჯვა, რაც აუცილებლობით მოითხოვს დახარჯული ძალის აღდგენას. **ფსიქიკური დატვირთვა არის შრომის პროცესი, რომელიც თავისთავში მოიცავს სპორტსმენის ქცევის რეგულაციის ფსიქიკურ მექანიზმებს, რომლებიც ამოქმედდებიან წვრთნის ან შეჯიბრების დროს აღმოცენებულ ექსტრემალურ სიტუაციებში.** როცა ასეთი დაძაბული მუშაობა დამთავრდება, დგება მეტ-ნაკლებად ხანგრძლივი პაუზა, რომლის დროს უკვე აღდგენის სხვა ფსიქიკური მექანიზმები ამუშავდებიან.

ფსიქიკურ ძალთა აღდგენის მიმდინარეობა. შეჯიბრების

დროს ფსიქიკურ ძალთა აღდგენას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. შეჯიბრების პროცესში სპორტსმენს ხშირად ზედიზედ რამდენიმეჯერ უწევს პაექრობაში ჩაბმა, მაგალითად, ჭიდაობაში. ინტერვალი (პაუზა) სპორტის სახეების მიხედვით საკმაოდ განსხვავებულია და გრძელდება რამდენიმე წუთიდან რამდენიმე ათეული წუთი. ამიტომ სპორტმენის წარმატება ყოველი შემდგომი გამოსვლის დროს მნიშველოვნადაა გაპირობებული იმით, თუ რამდენად მოახერხა დახარჯული ენერგიის აღდგენა ამ მოკლე დროის განმავლობაში.

სპორტსმენის ფსიქიკურ ძალთა აღდგენა რთული საკითხია. აქ საქმე გვაქვს სულ სხვადასხვა სიტუაციებთან. მაგალითად, კრივში მოკლე პაუზა რაუნდებს შორის და უფრო ხანგრძლივი დრო მომდევნო შეხვედრამდე განსხვავებულ მოთხოვნებს უყენებს აღდგენის პროცესს. სპორტის ყველა სახე რომ ავიღოთ ძალთა აღდგენისათვის უამრავი სიტუაცია იქმნება და ყოველი მათგანი თავისებურ მიდგომას საჭიროებს. ამიტომ საინტერესოა იმის გაგება, თუ როგორ მიმდინარეობს ეს პროცესი სპორტის სხვადასხვა სახეში და ერთიდაიმავე სახის (გუნდის) სხვადასხვა ამპლუის მოთამაშეებში. სამწუხაროდ, საკმარისი, ზუსტი ექსპერიმენტული მონაცემები ჯერჯერობით არ არსებობს. ამასთან, არც იმის გარანტია არსებობს, რომ სპორტის ერთ სახეში დადასტურებული კანონზომიერება ზუსტად მოერგება სხვებსაც.

არსებული მონაცემებით, მაგალითად, კალათბურთელთა გუნდის წევრებში საპასუხისმგებლო შეჯიბრების დროს პირველი თამაშის შემდეგ ფსიქიკურ ძალთა აღდგენა უფრო ნელა მიმდინარეობს, ვიდრე მომდევნო შეხვედრების შემდეგ. იგივე ხდება კრივშიც და როგორც ჩანს, ბევრ სხვა სახეში. ამის მიზეზად თვლიან იმ გარემოებას, რომ შეჯიბრების დაწყების წინ, სანამ სპორტსმენები „როლში“ შევიდოდნენ, ძალიან ღელავენ და პირველ შეხვედრებს დიდი დაძაბულობით ატარებენ. ცხადია, ამიტომ ენერგიის დანაკარგიც დიდია. ამიტომ სპორტსმენის ფსიქიკურ ძალთა აღდგენაზე მომუშავე სპეციალისტებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ პირველი ბრძოლის შემდეგ მოასპარეზეთა ფსიქიკურ რეაბილიტაციას.

შემდგომში, ცხადია, თამაშიდან თამაშამდე, სპორტსმენები საერთოდ იღლებიან. ამიტომ იზრდება მათი შრომისუნარიანობის დაქვეითების ინტენსივობაც. ამის გამო, ხანგრძლივი პაექრობის დროს ფსიქიკური ძალების აღდგენის ღონისძიებები უფრო ინტენსიური უნდა იყოს.

დადასტურებულია ერთი, თითქოსდა, პარადოქსალური ფაქტი. უხერხულ მოწინააღმდეგესთან შეჯიბრება, დამარცხების შემთხვევაშიც კი, თითქოს „ხსნის“ ფსიქიკურ დაძაბულობას, რაც აიოლებს ფსიქიკურ ძალთა აღდგენის პროცესს. ამის მიზეზად თვლიან იმ გარემოებას, რომ

ტრადიციულად უხერხულ მოწინააღმდეგესთან შეხვედრის მოლოდინი სპორტსმენებში ძლიერ სტრესს აღძრავს, გაცილებით ადრე პაექრობის დაწყებამდე. ამიტომ შეჯიბრების დამთავრების შემდეგ იხსნება დიდი ხნის წინ აღმოცენებული ემოციური დაძაბულობა, სპორტსმენებმა თითქოს „ამოისუნთქეს.“

დაბოლოს, დადასტურდა, რომ ფსიქიკურ ძალთა აღდგენა გუნდის ყველა მოთამაშესთან ერთნაირად არ მიმდინარეობს. აღდგენის პროცესი გაბნელებულია გუნდის წამყვან მოთამაშეებთან: გამთამაშებლებთან ფეხბურთში, სნაიპერებთან კალათბურთში, თუ კი მათ როგორღაც არ გამოუვიდათ თამაში. მაგრამ თუ მათი თამაში კარგად აეწყო, პირიქით, ადვილად აღიდგენენ დახარჯულ ენერგიას. ასევე დადასტურებულია, რომ ნელა მიმდინარეობს ფსიქიკური ენერგიის აღდგენის პროცესი იმ მოთამაშეებთან, რომლებიც დიდხანს უცდიდნენ მოედანზე გამოსვლას ან შეცვალეს მათი სურვილის წინააღმდეგ და ბოლომდე ვერ ჩაატარეს პაექრობა.

სპორტსმენთა მიერ დახარჯული ფსიქიკური ენერგიის აღდგენას იმდენი ნიუანსი აქვს სპორტის სახეებისა და სპორტსმენთა ინდივიდუალური პიროვნული თავისებურებების გათვალისწინებით, რომ მათზე შეჩერება შორს წაგვიყვანდა, თუნდაც ამის შესახებ ამომწურავი ცნობები გაგვაჩნდეს. მთავარია იმის გაცნობიერება, რომ სპორტსმენთა ფსიქიკური ძალების აღდგენა სპორტის ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრობლემაა.

მიუხედავად სპორტსმენის ფსიქიკურ ძალთა აღდგენის შესაძლებლობის მრავალფეროვნებისა, ნაცადია რამდენიმე უმთავრესი ვარიანტის გამოყოფა. ა. როდიონოვი თვლის, რომ დღეისათვის შეიძლება დახასიათდეს ფსიქიკური აღდგენის 5 ვარიანტი:

1. აღდგენა უშუალოდ შერკინების (ჭიდაობა), ბრძოლის (ფარიკაობა) შემდეგ, როცა სპორტსმენი რამდენიმე წუთის ან 1-2 საათის შემდეგ ახალ მოწინააღმდეგეს უნდა შეხვდეს.

2. აღდგენა თამაშის ან ბრძოლის შემდეგ, როცა საჭიროა ექსტრენული მომზადება მეორე დღის ან დღეგამოშვებით შეხვედრისათვის (ფეხბურთის გარდა ასეა ყველა სპორტულ თამაშებში).

3. აღდგენა შეჯიბრების, ტურნირის, ტურის შემდეგ, რომელიც გრძელდება 5 დან 14-დღემდე (ოლიმპიური ტურნირი კრივში).

4. აღდგენა მრავალთვიანი შეჯიბრების შემდეგ (მაგ. ფეხბურთში) სპორტულ თამაშებში გათვალისწინებულია „ფანჯარა“ მოკლე მკურნალობის, ძალთა აღდგენისა და კონდიციის ასამაღლებლად.

5. აღდგენა სპორტული სეზონის დამთავრების შემდეგ, მოსამზადებელი პერიოდის დაწყებამდე.

ფსიქიკურ ძალთა აღდგენის მრავალფეროვნების ეს დაყოფა რამდენადმე პირობითია. თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ ამ ხუთი

ვარიანტის შიგნით სპორტის სახეების მიხედვით მრავალ განსხვავებულ კონკრეტულ შემთხვევებს ვხვდებით, რომელთაგან თითოეული დროულ და კომპეტენტურ რეაგირებას მოითხოვს, ძნელი დასანახი არ არის პრობლემის სირთულე.

§ 4. ფსიქიკურ ძალთა აღდგენის მეთოდები

იმთავითვე უნდა აღინიშნოს, რომ არის მოქმედებები და პროცედურები, რომლებიც კიდევ უფრო აძლიერებენ დაღლილობის განცდას. დაღლილი სპორტსმენები უნდა ავარიდოთ ასეთ ფაქტორებს. დაღლილობის განცდას კიდევ უფრო აძლიერებენ მონოტონური სამუშაო და მის საფუძველზე აღმოცენებული მონოტონია, უინტერესო საქმის კეთება, „ცარიელი დრო“, როცა სპორტსმენი მძიმე განცდების პირისპირაა დარჩენილი. სპორტსმენს უნდა ავარიდოთ ისეთი სიტუაციები, რომლებიც მასში აღძრავენ ფსიქიკურ დაძაბულობას (მისთვის უსიამოვნო ინფორმაციის მიწოდება).

არის პროცედურები, რომლებიც ხელს უწყობენ დაღლილობის განცდის გავლას. ყველა ისინი მოქმედებენ დამამშვიდებლად, ფსიქიკური დაძაბულობის მოსახსნელად, ამიტომ დაღლის დროს ფსიქიკური აღდგენისათვის გამოდგება ფსიქორეგულაციის ყველა ზემოთ დასახელებული მეთოდი. ძალიან კარგ შედეგს იძლევა ჰეტერორეგულაციისა და აუტორეგულაციის მეთოდების კომბინირებულად გამოყენება.

გარდა აღნიშნული მეთოდებისა, დაღლის განცდის მოსახსნელად იყენებენ სხვადასხვა საშუალებებს, რომლებიც ამაღლებენ ადამიანის სულიერ განწყობილებას, სასიამოვნო ელფერს აძლევენ მას. ასეთია სპორტსმენის გართობა მისთვის მოსაწონი ყველა საშუალებით. ისინი უნდა იზიდავდნენ მის ყურადღებას და არ უნდა აძლევდნენ საშუალებას, მოახდინოს საკუთარ განცდებზე ყურადღების კონცენტრაცია.

დაღლის წინააღმდეგ შესაძლებელია გარკვეული პროფილაქტიკური ღონისძიების გატარება. საამისოდ უაღრესად ეფექტურია შრომისა და დასვენების რაციონალური რეჟიმი. თუ დროზე იქნა შემჩნეული სპორტსმენის დაღლის ფაქტი და საჭირო ღონისძიებები გატარდა, არც ვარჯიშის პროცესი შეჩერდება და არც შეჯიბრებაში მონაწილეობას დაემუქრება საფრთხე.

§ 5. გადაღლა და მის წინააღმდეგ ბრძოლა

უფრო რთულადაა საქმე გადაღლის ფენომენის აღმოცენების დროს. გადაღლა უკვე არანორმალური ფსიქოფიზიკური მდგომარეობაა. ამიტომ ის მიდგომა, რომელსაც დაღლის მოსახსნელად იყენებენ, აქ საკმარისი

არ არის. საქმე ისაა, რომ თუმცა გადაღლა დაღლის სიმპტომზე ალმოცენდება, მას მაინც განსხვავებული ნიშნები გააჩნია. თუ დაღლის დროს სპორტსმენი გრძნობდა მოთენთილობას, მძინარობას, მოქმედებისადმი ინტერესის დაკარგვას, ახლა, პირიქით, ადამიანს მკვეთრად აგზნებული მდგომარეობა ეუფლება, სწრაფად ეცვლება გუნება-განწყობილება (აგზნებას ცვლის აპათია), ზოგჯერ თითქოს უმიზეზოდ თავს იჩენს აგრესია (ამ დროს ქალები ტირიან კიდეც). გადაღლილ ადამიანს უვითარდება ნევროტული მდგომარეობის ისეთი მახასიათებლები, როგორიცაა: ძილის დარღვევა, სხვადასხვა ფუნქციური მოშლილობები (თავის ტკივილი, ტკივილი გულმკერდის არეში, ვეგეტაციური სისტემის დისტონია, საჭმლის მომნელებელი აპარატის დისკინეზია და სხვა). ცხადია, ყოველივე ამის გამო, მკვეთრად ეცემა სპორტსმენის მუშაობისუნარიანობა.

გადაღლის დროს სპორტსმენის ფუნქციურ სისტემაშია დარღვევები, რასაც გადაღლის ნევროზსაც უწოდებენ. ამიტომ გადაღლის ნიშნების ალმოცენებისას პირველი, რაც უნდა გაკეთდეს, ესაა სპორტსმენის როგორც ფიზიკური, ისე ფსიქიკური დატვირთვის მკვეთრი შემცირება. ფსიქოჰიგიენის პრინციპებიდან გამომდინარე საჭიროა სპორტსმენის გადაყვანა დაცვით რეჟიმზე.

გადაღლის წინააღმდეგ წარმატებით იყენებენ ფსიქორეგულაციის იმ მეთოდებს, რომლებიც იწვევენ სპორტსმენის ყურადღების გადართვას სხვა ნეიტრალური ან კიდევ უკეთესი, სასიამოვნო სიტუაციებისაკენ. სპორტსმენი მაქსიმალურად უნდა გამოერთოს საკუთარი განცდების ანალიზის შესაძლებლობას. ასეთებია: საინტერესო წიგნის კითხვა, საშუალო ინტენსივობის მელოდიური მუსიკის მოსმენა, ხალისის აღმძვრელი ფილმის ყურება, ანალოგიური ხასიათის თეატრალურ წარმოდგენაზე დასწრება. ცხადია, ესენი დამხმარე საშუალებებია, რომლებიც შეიძლება იქნან გამოყენებული სხვა მეთოდებთან კომპლექსში.

უაღრესად სასარგებლოა ჰიპნოსუგესტური მეთოდები, რადგან მათი საშუალებით ხდება სიმშვიდის, მოდუნების, დასვენების ჩაგონება. ძალიან კარგია, თუ გადაღლილი პირი ჰიპნოზური ძილიდან გადადის ბუნებრივ ძილში. გადაღლილი სპორტსმენი ზოგჯერ ცუდად ემორჩილება ჰიპნოზს, რადგან მოდუნებული აქვს ყურადღება და კარგად ვერ ერკვევა ჰიპნოტიზიორის სიტყვებში. ასეთ დროს სჯობია ფრაქციული მეთოდის გამოყენება. ბევრი სპეციალისტი იყენებს მაგნიტოფონურ ჩანაწერებს წვიმის შხაპუნის, ზღვის ხმაურის, ნაკადულთა რაკრაკის, ფრინველთა გალობის იმიტირებით. ყველაფერი ეს დამამშვიდებლად მოქმედებს გადაღლილ ადამიანზე.

კარგ შედეგს იძლევა აპარატული მეთოდების გამოყენება, რომლებიც სხვადასხვა სახის შეგრძნებებს იწვევენ (მაგ. სითბოსი). ფართოდ

გამოიყენება აღდგენის ტრადიციული მეთოდები (მასაჟი, საუნა, ფიზიოთერაპია, ვიტამინიზაცია).

არც ერთი ჩამოთვლილი მეთოდი ცალკე აღებული არ არის გადაღლის წინააღმდეგ ბრძოლის უნივერსალური საშუალება. ისინი უნდა გამოყენებულ იქნან კომპლექსურად. ყველაზე მეტად მიუთითებენ ჰეტეროსეგუსტიისა და აუტოსეგუსტიის კომპლექსური გამოყენების ეფექტურობაზე, ის, თუ რა დროს რომელი მათგანი იქნება გამოყენებული, დამოკიდებულია სპორტსმენის მდგომარეობაზე.

თავი XX

ფსიქოლოგიური სამსახური სპორტში

სპორტი ადამიანის საქმიანობის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს სფეროდ იქცა. ქვეყნები საკმაო რაოდენობის სახსრებსა და ენერგიას ხარჯავენ სპორტის განსავითარებლად. ოლიმპიურ თამაშებში თუ მსოფლიო პირველობებზე თავიანთი სპორტსმენების წარმატებით ამაყობს მთელი ერი. ყველა მეტ-ნაკლებად განვითარებულ ქვეყანაში სპორტსმენთა მრავალათასიანი არმია არსებობს და მათზე ზრუნვას სერიოზული ყურადღება ექცევა.

სპორტზე ზრუნვის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია სპორტსმენთა აღზრდა. სპორტსმენად არ იბადებიან. ასეთად ხდებიან სათანადო მონაცემების მქონე ახალგაზრდები სერიოზული მომზადების შემდეგ. სპორტსმენთა მომზადებაში დიდი დახმარების გაწევა შეუძლია სპორტის ფსიქოლოგიას. ფსიქიკის როლს სპორტულ ქცევაში საკმაოდ შევეხეთ. განსახილველი დარჩა კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი საკითხი — სპორტის ფსიქოლოგიის მონაპოვართა გამოყენება სპორტსმენის სწავლებასა და წვრთნაში.

§ 1. სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის არსი

ადამიანის ფსიქიკის განვითარებას, გარკვეული საქმიანობისათვის გამოსადეგად მის ფორმირებას თავისი წესები და კანონზომიერებები გააჩნია. ყოველივე ამას ფსიქოლოგია იკვლევს. სპორტულ ქცევას მის მრავალფეროვნებაში სპორტის ფსიქოლოგია სწავლობს. დღეისათვის სპორტის ფსიქოლოგიას მრავალი საინტერესო ფაქტი და საკმაო გამოცდილება გააჩნია, რომელთა გამოყენებას სპორტსმენთა მომზადების საქმეში დიდი ეფექტის მოცემა შეუძლია. სპორტული ქცევის კანონზომიერებათა ცოდნა, პირველ რიგში, მწვრთნელისთვისაა საჭირო. ამიტომ დგება საკითხი — როგორ გამოვიყენოთ სპორტის ფსიქოლოგიის კვლევით მიღებული მასალა მწვრთნელის მუშაობაში. იმ უდაო ჭეშმარიტებას, რომ ამ მონაცემების გამოყენება სპორტში საჭიროა, არავინ უარყოფს, მაგრამ არსებობს აზრთა ერთიანობა არ არის იმის შესახებ თუ როგორ გავაკეთოთ ეს.

ძირითადად, საკითხისადმი ორი სახის მიდგომა არსებობს. ერთნი თვლიან, რომ ეს საქმე მწვრთნელმა უნდა გააკეთოს და აყენებენ მოთხოვნას მისი ფსიქოლოგიური მომზადების შესახებ. ისინი ამტკიცებენ, რომ რაკი სპორტსმენის მომზადებაში მთავარი ფიგურა მწვრთნელია, მას ყველაზე მეტად შეუძლია გაერკვეს მისი აღსაზრდელის ფსიქოლოგიურ თავისებურებებში და თვითონვე უნდა მოუაროს წვრთნის პროცესში წამოჭრილ პრობლემებს.

საკითხისადმი ასეთი მიდგომა საკმაოდაა ფეხმოდგმული თვითონ მწვრთნელებში. ისინი საკმაოდ კომპეტენტურად თვლიან თავიანთ თავს აღსაზრდელთა ფსიქოლოგიური თავისებურებების გაგების საქმეში. „ჩემი საქმის ფსიქოლოგი მე ვარ“ — ასეთ გამოთქმას ხშირად გაიგონებთ მწვრთნელისაგან. საინტერესო ისაა, რომ ასეთ პრეტენზიულ მწვრთნელებს უმაღლესში სწავლისას სპორტის ფსიქოლოგიის მხოლოდ ერთი მოკლე კურსი აქვთ მოსმენილი და მათი ფსიქოლოგიური განათლება ამით ამოიწურება.

უკრესად სასარგებლოა, როცა მწვრთნელი კარგი დაკვირვების უნარითაა დაჯილდოებული. ის დროთა განმავლობაში სპორტსმენთა ქცევაზე დაკვირვებით გარკვეულ ცოდნასა და გამოცდილებას იძენს მათ პიროვნულ თავისებურებებზე და მათი ფორმირების კანონზომიერებებზე. მაგრამ აუცილებელია კი ვიაროთ „ცდისა და შეცდომის“ გზით იმ ცოდნის შესაძენად, რაც უკვე მოპოვება სპორტის ფსიქოლოგიას? თანაც მწვრთნელის მიერ დამოუკიდებლად მოპოვებული ცოდნა სპორტსმენთა ფსიქიკის შესახებ გარკვეული ხარვეზებით ხასიათდება. სურვილის შემთხვევაშიც კი მწვრთნელის უმრავლესობას არც დრო აქვს, არც შესაძლებლობა, მიიღოს სპეციალური ფსიქოლოგიური განათლება. ამიტომ მოთხოვნა იმის შესახებ, რომ ფსიქოლოგის საქმე მწვრთნელმა გააკეთოს, უსაფუძვლოა. აპელირება იმაზე, რომ მწვრთნელი გადამწყვეტი ფიგურაა სპორტსმენთა მომზადების საქმეში, აგრეთვე უადგილოა. მწვრთნელი მართლაც უმთავრესი ფიგურაა სპორტსმენის მომზადების საქმეში და მის საქმიანობაში არავინ უნდა ერეოდეს, მაგრამ ლაპარაკია მისთვის დახმარების აღმოჩენაზე, იმ საკითხებში რეკომენდაციების მიცემით, რაშიც ის ნაკლებად ერკვევა და მეტი არაფერი.

სპორტის ფსიქოლოგიის მონაპოვრის საწვრთნელო საქმეში გამოყენებისადმი მეორე მიდგომა თვლის, რომ ეს უნდა გააკეთოს კვალიფიცირებულმა ფსიქოლოგმა-სპორტის ფსიქოლოგიის სპეციალისტმა. ვფიქრობთ, რომ საკითხისადმი ასეთი მიდგომა უდაოდ სწორია. სპორტულ საქმიანობაში იმდენად რთული და მრავალფეროვანი ფსიქოლოგიური ხასიათის საკითხები გვხვდება, რომ მათზე სწორი რეაგირება ყველა ფსიქოლოგსაც არ შეუძლია. ის უსათუოდ სპორტის ფსიქოლოგიაში უნდა იყოს დასპეციალებული.

§ 2. ფსიქოლოგიური სამსახურის სტრუქტურა.

მწვრთნელს თავისი აღსაზრდელების ფსიქიკური თავისებურებების შესახებ ინფორმაცია ფსიქოლოგმა უნდა მოიაწოდოს. ყველაზე უკეთესია, თუ ეს გაკეთდება სათანადო რეკომენდაციების სახით. მაგრამ აქ პრობლემა ისაა, თუ როგორ გაკეთდეს ეს ორგანიზაციულად. თვითდინებაზე ამ საქმის მიშვება არ შეიძლება. საჭიროა ჩამოყალიბდეს ფსიქოლოგიური სამსახური სპორტში, რომელიც ორგანიზაციულად დაემორჩილება სპორტთან დაკავშირებულ ერთ-ერთ წარმონაქმნს, ვთქვათ, სპორტის დეპარტამენტს.

რაკი ქვეყანაში სპორტის ფსიქოლოგიური სამსახური არ არსებობს, ძნელია უალტერნატივო რეკომედაციის მიცემა იმის შესახებ, თუ როგორი უნდა იყოს ის. ჩვენი აზრით, ყველაზე სრულყოფილი ფსიქოლოგიური სამსახურის დროს მას ასეთი სტრუქტურა უნდა ჰქონდეს. ამ სამსახურის ძირითადი ბირთვი 3-5 კაცის შემსდგენლობით უნდა ფუნქციობდეს სპორტის სახელმწიფო დეპარტამენტთან ფსიქოლოგიის ლაბორატორიის სახით. შეიძლება ასეთმა დანაყოფმა იარსებოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემიასთან.

ეს დანაყოფი უნდა იყოს რესპუბლიკაში სპორტის ფსიქოლოგიური სამსახურის ორგანიზატორი. მასში გაერთიანებული უნდა იყვნენ მაღალი კვალიფიკაციის სპორტის ფსიქოლოგები, რომლებიც გასწევენ სამეცნიერო-პრაქტიკულ საქმიანობას. სამეცნიეროს, რამდენადაც სპორტის ფსიქოლოგიაში ჯერ კიდევ ბევრია საკვლევი. ბევრი რამ სხვაგან კეთდება, ჩვენ კი, ჯერ ხელი არ მოგვიკიდია. იმასაც, რაც სხვაგანაა გაკეთებული, სჭირდება გადმოქართულება და ჩვენი სინამდვილის შესატყვისად ადაპტირება.

ამ დანაყოფის პრაქტიკული მუშაობა მიმართული უნდა იყოს უშუალოდ სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური მომზადებისაკენ. ისინი უნდა ასრულებდნენ იმ დაკვეთას, რასაც მათ ქვეყნის სპორტის ხელმძღვანელობა აძლევს. მათ შეუძლიათ დახმარებისათვის მიმართონ სპორტულმა საზოგადოებებმა და ცალკეულმა სპორტულმა გუნდებმა.

გარდა ამისა, სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ მომზადებაზე პერიოდულად იზრდება მოთხოვნილება ოლიმპიადის, თუ სხვა დიდი საერთაშორისო შეჯიბრებების წინა პერიოდში. მაშინ გუნდებს შეუძლიათ კონტრაქტით მოიწვიონ ფსიქოლოგთა დამატებითი კადრები გარკვეული ვადით მომსახურებაზე. ასეთ შემთხვევაში მათ კავშირი უნდა ჰქონდეთ ფსიქოლოგიური მომზადების იმ ძირითად ბირთვთან, რომელიც ამ საქმის მუდმივმოქმედი ორგანოა და აქვს თეორიული და პრაქტიკული საქმიანობის დიდი გამოცდილება.

რაც ითქვა, ფსიქოლოგიური სამსახურის შექმნის ერთერთი ვარიანტია. გამორიცხული არ არის სხვა ვარიანტის არსებობაც. მაგალითად, კიდევ უფრო გაძლიერდება ფსიქოლოგიური სამსახური თუ მეცნიერებათა აკადემიის ფსიქოლოგიის ინსტიტუტში ჩამოყალიბდება სპორტის ფსიქოლოგიის სექტორი, ხოლო ფიზიკური კულტურისა და სპორტის აკადემიასთან შეიქმნება ანალოგიური ლაბორატორია.

§ 3. ფსიქოლოგიური სამსახურის შინაარსი

ფსიქოლოგიური სამსახური მრავალმხრივ საქმიანობას ეწევა. მან სპორტის ფსიქოლოგიის კვლევით მიღებული შედეგები უნდა დანერგოს სპორტსმენთა მომზადების საქმეში. მანვე უნდა აწარმოოს საზღვარგარეთ დამუშავებული სპორტსმენთა მომზადების ფსიქოდიაგნოსტიკის მეთოდების აპრობაცია და პრაქტიკაში დანერგვა.

როცა სპორტში ფსიქოლოგიურ სამსახურზე ვლაპარაკობთ, პირველ რიგში, უნდა განვსაზღვროთ თუ რა შეუძლია ასეთმა სამსახურმა მისცეს მწვრთნელს, რა სახის დახმარების აღმოჩენა შეულია მისთვის. ძალიან ბევრი რამაა დამოკიდებული ფსიქოლოგიური სამსახურის განვითარების დონეზე, კადრების კვალიფიკაციაზე, კვლევის მეთოდების დამუშავების ხარისხზე. ამიტომ ახლად ჩამოყალიბებულმა სამსახურმა შეიძლება შეასრულოს საჭირო სამუშაო სრული მოცულობით ან მხოლოდ მისი ნაწილი. მნიშვნელობა აქვს თანამშრომელთა რაოდენობას. საქმე მარტო ფსიქოლოგთა რაოდენობაში როდია. კვალიფიცირებულ ფსიქოლოგსაც გარკვეული დრო უნდა, რათა ის დასპეციალდეს სპორტის ფსიქოლოგიაში, თანაც სპორტის ბევრი სახე თავისებურ, სპეციფიკურ მოთხოვნებს უყენებს ფსიქოლოგიურ სამსახურს. ფეხბურთელს, მოფარიკავეს, მძლეოსანს საერთოსთან ერთად საკმაოდ განსხვავებული მონაცემები სჭირდებათ. ეს შეიძლება იყოს ყურადღების სწრაფი შეგუების, გადანაცვლების თუ კონცენტრაციის უნარი, სწრაფი ოპერატიული აზროვნება, ძლიერი წარმოსახვის უნარი, ფენომენალური მეხსიერება (ჭადრაკში) და სხვა. ხშირად შესასწავლია სპორტსმენის პიროვნული თვისებები (ხასიათის თავისებურებები,ტემპერამენტის ტიპები). ფსიქოლოგმა, რომელიც ფსიქოლოგიური სამსახურითაა დაკავებული, უნდა იცოდეს სპორტის ცალკეული სახეების სპეციფიკა და ის მოთხოვნები, რასაც ისინი სპორტსმენებს უყენებენ.

§ 4. სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის სახეები

სრულყოფილი ფსიქოლოგიური სამსახურის არსებობისას გასაკეთებელი ძალიან ბევრია. დავიწყოთ თუნდაც იქიდან, რომ ბავშვი ან

მოზარდი ხვდება მწვრთნელთან ისე, რომ არავინ იცის როგორია მისი ფსიქიკური მონაცემები, გააჩნია თუ არა იმის პოტენციური შესაძლებლობა, მიაღწიოს მაღალ წარმატებას სპორტის იმ სახეში, მან რომ ვარჯიშობა დაიწყო. კიდევ მეტი, მაშინაც, როცა მისი დაოსტატება კარგად მიდის, სადაა გარანტია, რომ უკეთესი წარმატების მიღწევა სხვა სახეში არ შეუძლია.

ფსიქოდიაგნოსტიკური მუშაობა. ფსიქოლოგიური სამსახურის ერთ-ერთი სახეა ფსიქოდიაგნოსტიკური მეთოდებით დამწყებ სპორტსმენთა შესწავლა. არ არსებობს ადამიანის საქმიანობის ორი ისეთი **დარგი,** რომლებიც ინდივიდებისაგან ზუსტად ერთდაიმავე და თანაბარი დონის მონაცემებს საჭიროებდეს. ასეა სპორტშიც. არის ადამიანის ისეთი ფსიქიკური მონაცემები, რომლებიც სპორტის ყველა სახეს სჭირდება. მათ შეიძლება სპორტისთვის საჭირო ზოგადფსიქოლოგიური მახასიათებლები ვუწოდოთ. ამათ გარდა, სპორტის ძალიან ბევრი სახე მოითხოვს ამა თუ იმ ფსიქიკური უნარების ჭარბ (იშვიათად ნაკლებ) მოცემულობას. ამიტომ უწოდებენ მათ სპეციფიკურ უნარებს, მაგალითად, მეხსიერება სჭირდება ყველა სპორტსმენს, ამის გარეშე ის ვერაფერს ისწავლის, მაგრამ განსაკუთრებით სჭირდება კარგი მეხსიერება მოჭადრაკეს. დღევანდელ ჭადრაკის დიდოსტატებს ახსოვთ კოლოსალური რაოდენობის თავისი თუ სხვისი ნათამაშები პარტიები, უამრავი სათამაშო ვარიანტები, რომლებიც მათ დროისა და ენერგიის დიდ ეკონომიას აძლევთ.

სწორედ ახალგაზრდის მზადების დაწყებისთანავე უნდა ხდებოდეს მისი იმ ფსიქიკური უნარების გამოვლენა, რომლებიც საჭიროა სპორტის არჩეულ სახეში დაოსტატებისათვის. **იმ პროცედურას, რომლითაც ახალგაზრდის ფსიქიკურ მონაცემთა გამოვლენა ხდება ფსიქოდიაგნოსტიკას ეძახიან.** დიაგნოსტიკა ბერძნული სიტყვაა და ნიშნავს გამოცნობის უნარს. ამ სამედიცინო ტერმინით აღნიშნავენ საექიმო პროცედურათა რიგს მიმართულს ავადმყოფობის არსისა და ავადმყოფის მდგომარეობის შესახებ დასკვნის გასაკეთებლად. ფსიქოლოგიაშიც დიაგნოსტიკა გამოცნობის მნიშვნელობით იხმარება, მაგრამ არა ავადმყოფობის ხასიათის, არამედ სუბიექტის ფსიქიკურ თავისებურებათა დადგენის მნიშვნელობით. **სპორტული დიაგნოსტიკა არის სპორტის ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი დანაყოფი, რომლის მიზანია სპორტსმენის ფსიქიკური თავისებურებების გამოვლენა, გაზომვა და კონტროლი, მიმართული მიმდინარე პრაქტიკული ამოცანების გადასაწყვეტად.** ამ აზრით სპორტული დიაგნოსტიკა ფართე არეალს მოიცავს, რომლიდანაც შეიძლება სამი ძირითადი ეტაპის გამოყოფა.

ადრეული დიაგნოსტიკა. ეს არის სპორტული დიაგნოსტიკის

პირველი ეტაპი. სპორტსმენის დაოსტატება ყველაზე ეფექტურად მაშინ წარიმართება, თუ ის სწორ არჩევანს გააკეთებს და სპორტის იმ სახეში დაიწყებს მეცადინეობას, რომელიც ყველაზე მეტად შეესატყვისება მის ფსიქოფიზიკურ მონაცემებს. ახალგაზრდა ხშირად სპორტის სახეს ირჩევს შემთხვევით, მეცნიერულად დაუსაბუთებელი გზით. ის ვარჯიშობას იწყებს იმ სექციაში, სადაც მისი ამხანაგი დადის ან მშობლების რჩევით აკეთებს ამას.

სპორტში სპეციალობის არჩევის დასახელებული გზა დაუსაბუთებელია და ახალგაზრდას ალალბედზე შეიძლება შეხვდეს მისი ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების შესატყვისი სპორტის სახე. არ არის გამორიცხული, რომ მას სხვაგან უკეთესი წარმატებისათვის მიეღწია, ამიტომ სპორტული დიაგნოსტიკა დამწყები სპორტსმენის უნარშესაძლებლობის გამოვლენით და გაზომვით უნდა იწყებოდეს.

ცხადია, მოზარდის სპორტში გამოსადეგობას მარტო ფსიქიკური უნარის მოცემულობა არ განსაზღვრავს. არანაკლებ მნიშვნელოვანია ფიზიკურ მონაცემთა ცოდნა, მაგრამ ეს ფსიქოდიაგნოსტიკის საქმე არ არის, თუმცა ისიც ასევეა გასაკეთებელი. მწვრთნელის პედაგოგიური საქმიანობისათვის იდეალური პირობები იქმნება მაშინ, როცა მას ხელთა აქვს აღსაზრდელის ფიზიკური და ფსიქიკური მახასიათებლების შემოწმების სრული სურათი. მაშინ მას გააზრებულად და მიზანმიმართულად შეუძლია დაგეგმოს მისი სწავლებისა და წვრთნის პროცესი. **სპორტული დიაგნოსტიკა ამ თვალსაზრისით, არის მომავალ სპორტსმენთა მეცნიერულად დასაბუთებული შერჩევა მათი ყველაზე შესაფერისი სპორტის სახეში განსაწესებლად.**

სპორტში ფსიქოდიაგნოსტიკური მუშაობის **მეორე ეტაპი** იწყება იმის შემდეგ, რაც ახალგაზრდას უკვე შერჩეული აქვს სპორტის სახე და სერიოზულად შეუდგა წვრთნას. აქ საკმაოდ რთული პრობლემები წამოიწევს წინ. პირველ რიგში, ესაა საწვრთნელო მუშაობის ეფექტურობის დადგენა. წვრთნა ავითარებს ახალგაზრდის სპორტისთვის საჭირო ფსიქიკურ ძალებს. მაგრამ ხშირად დგება პრობლემა - უწყობს კი ხელს მწვრთნელის მიერ არჩეული წვრთნის მეთოდიკა სპორტსმენის შესაძლებლობათა მაქსიმალურად განვითარებას? სპორტსმენის ფსიქიკური შესაძლებლობები რომ ვითარდება, ეს კიდევ იმას არ ნიშნავს, რომ განვითარების აღებული ტემპი ისეთია, როგორიც უნდა იყოს.

გარდა ამისა, ჩვევის შემუშავების პროცესში ზოგჯერ მოულოდნელად წარმოიშობა ე.წ. პლატო. ვარჯიშობა ეფექტს არ იძლევა. დასადგენია თუ რაა ამის მიზეზი. აქ ყოველთვის წვრთნის მეთოდიკა არ სცოდავს. ხშირად სპორტსმენის ფსიქიკაში მომხდარი ძვრაა ამის მიზეზი (მოტივაციის შესუსტება, შიში). მას ყურადღების სერიოზული მიქცევა

სჭირდება. ყველაფერ ამას გამოვლენა, გაზომვა და მწვრთნელისათვის ამის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება სჭირდება.

სპორტის გუნდურ სახეებში ხშირად სოციალურ-ფსიქოლოგიური პრობლემები წამოიჭრებიან, რომელთა გადაჭრაშიც დახმარებაა საჭირო. ასეთია გუნდის წევრთა შორის შეუთავსებლობა, პატარა ჯგუფების ურთიერთდაპირისპირებულობა, მოთამაშეთა და მწვრთნელთა შორის ურთიერთობაში წამოჭრილი სიძნელეები და სხვა. არსებობს მეთოდები, რომელთა გამოყენებითაც შესაძლებელია გუნდის წევრთა ურთიერთობის გამოვლენა მათი გაზომვა და სათანადო დასკვნის გაკეთება.

სპორტული ფსიქოდიაგნოსტიკის **მესამე ეტაპი** შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის მომზადებას უკავშირდება. არის შემთხვევები, როცა კონკრეტული შეჯიბრებისათვის მზადების ან უშუალოდ შეჯიბრების პროცესში სპორტსმენს უჩნდება ფსიქოლოგიური სახის სიძნელეები (შიში, ფრუსტრაცია, თავის შესაძლებლობებისადმი რწმენის დაკარგვა). მათი დაძლევა სხვადასხვა ფსიქორეგულაციური და აღდგენითი მეთოდების გამოყენებით ხდება. მაგრამ სანამ აღმოცენებული სიძნელეების დაძლევაზე იფიქრებდე, საჭიროა იმის ცოდნა, თუ რა სახისაა და რამდენად სერიოზულია გამოვლენილი ნეგატიური მოვლენა. როგორც ექიმი ავადმყოფის მკურნალობას იწყებს მხოლოდ იმის შემდეგ, რაც წინასწარ დაადგენს ავადმყოფობის გამომწვევ მიზეზს, ისე ჯერ უნდა დადგინდეს თუ რა უჭირს სპორტსმენს, რამდენად სერიოზულია წარმოშობილი დაბრკოლება და მერეა საჭირო მისი დაძლევისათვის საჭირო მეთოდის შერჩევა. ბევრი მეთოდი არსებობს და თუ რომელზე მოხდება შეჩერება, ეს ფსიქოლოგიურ დიაგნოზზეა დამოკიდებული.

ამგავარად, სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია ფსიქოდიაგნოსტიკური მუშაობა. მისი გამოყენება საჭიროა როგორც ახალგაზრდის მიერ სპორტში მეცადინეობის დაწყებისას, ისე შემდეგაც თვით შეჯიბრებაში გასვლის ჩათვლით.

სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის **მეორე სახეა** სპორტსმენის გაღრმავებული ფსიქოლოგიური შესწავლა. აქ მთავარია მწვრთნელისათვის სანდო ინფორმაციის მიწოდება სპორტსმენის პიროვნული თავისებურებების შესახებ. ხშირად მწვრთნელს აინტერესებს სპორტსმენის არა ცალკეული პიროვნული თვისებების შესახებ ინფორმაცია, არამედ სურს იცოდეს, თუ როგორია მისი აღსაზრდელის მთლიანი პიროვნება. სპორტის განვითარების თანამედროვე ეტაპზე გადამწყვეტ მნიშვნელობას იძენს სპორტსმენის პიროვნების აღზრდა. ასპარეზზე გამოდის არა ფსიქიკურ თვისებათა გარკვეული კომპლექსის მქონე სუბიექტი, არამედ ჩამოყალიბებული პიროვნება. ამიტომ აღნიშნავენ, რომ დღეს სპორტი პიროვნებათაშორისო შეჯიბრების სარბიელია. რამდენ ბრწყინვალე

ფსიქოფიზიკური მონაცემის მქონე სპორტსმენს მოეცარა ხელი მისი რიგი უარყოფითი პიროვნული თვისების გამო.

დამწყები სპორტსმენის პიროვნება ქმნადობის პროცესშია. საჭიროა თვალი ვადევნოთ მას და რაიმე სახის გადახრის არსებობის შემთხვევაში მივიღოთ ზომები მის აღმოსაფხვრელად. ზოგჯერ საჭირო ხდება გარკვეული საკორექციო მუშაობის ჩატარება. ამიტომ მწვრთნელს სჭირდება პერსპექტული სპორტსმენის კომპლექსური ფსიქოლოგიური შესწავლით მიღებული მონაცემები და რამდენადაც აქ საქმე ეხება კონკრეტული სპორტსმენისათვის დამახასიათებელი ფსიქიკური წყობის ჩვენებას, ეს მონაცემები შეიძლება წარმოდგენილი იქნას, როგორც სპორტსმენის **ფსიქოლოგიური პროფილი.** ის, თუ როგორ წავა დამწყები სპორტსმენის პიროვნების ფორმირება, ბევრადაა დამოკიდებული იმ ზემოქმედებაზე, რასაც ის სპორტული საქმიანობის პროცესში განიცდის. მწვრთნელი ხომ პედაგოგია და მან სპორტის იმ სახეში, რომელსაც ემსახურება, კარგი სპორტსმენი უნდა აღზარდოს. მან უნდა აღზარდოს არა სპორტსმენი რობოტი, არამედ სპორტსმენი მაღალი პიროვნული თვისებებით, რომელიც მხოლოდ შეჯიბრების სუბიექტი კი არ უნდა იყოს, არამედ მოქალაქე, რომელიც სპორტიდან წასვლის შემდეგ წარმატებით იმოღვაწებს საზოგადოებრივ საქმიანობაში.

სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის **მესამე სახეა** სპორტსმენის წვრთნისა და შეჯიბრების დროს აღმოცენებული ფსიქოლოგიური ხასიათის გადახრების (შიში, მოტივაციის დაქვეითება და სხვა) გამოვლენა და მათ აღმოფხვრაზე ან საგრძნობ ნიველირებაზე მუშაობა. აქ დგება ფსიქოლოგიური ზემოქმედების, ფსიქორეგულაციისა და ფსიქიკური აღდგენის მეთოდების გამოყენების საჭიროება.

ფსიქოლოგიური სამსახურის **მეოთხე სახედ** უნდა ჩაითვალოს სპორტის ფსიქოლოგიის სოციალური ასპექტების დამუშავება. ეს ეხება როგორც სპორტის ინდივიდუალურ სახეებს, ისე ორთაბრძოლებს და სათამაშო სახეებს. გუნდი, როგორც საზოგადოების მცირე სოციალური ჯგუფი, განსაკუთრებულ მოთხოვნებს უყენებს სპორტსმენთა შორის არსებულ ურთიერთობათა სიჯანსაღის საკითხს. მწვრთნელს კი სჭირდება ზუსტი ინფორმაცია იმის შესახებ, რაც გუნდის წევრთა ურთიერთობაში ხდება. ფსიქოლოგიას გაჩნია ამ ურთიერთობათა შესწავლის საიმედო მეთოდები. მათი გამოყენებით შესაძლებელია გუნდის წევრთა პირადი ურთიერთობების შესწავლა და **გუნდის ფსიქოლოგიური პროფილის** სახით მწვრთნელისათვის მიწოდება.

დაბოლოს, ფსიქოლოგიური სამსახურის **მეხუთე სახეა** მწვრთნელთა კონსულტირება. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი საკითხია და შეიძლება რამდენიმე მიმართულებით იყოს წარმართული:

1. კონკრეტული სპორტსმენის თუ გუნდის ფსიქოლოგიური შესწავლით მიღებული შედეგების საფუძველზე გაკეთებული რეკომენდაციების დანერგვაში დახმარების აღმოჩენა. კვალიფიცირებულმა სპორტის ფსიქოლოგმა უფრო მეტი იცის სპორტსმენის ფსიქიკის შესახებ, ვიდრე მწვრთნელმა, რაგინდ მაღალი პროფესიონალი არ უნდა იყოს ის. თუ მწვრთნელი მართლაც არის დაინტრესებული ფსიქოლოგის მიერ მიცემული რეკომედაციების შესრულებით, მაშინ ამ პროცესის მიმდინარეობას თვალყურს უნდა ადევნებდეს ის, ვინც რეკომენდაციები მისცა, ე.ი. ფსიქოლოგი. არ არის გამორიცხული გზადაგზა მასში გარკვეული კორექტივები იქნას შეტანილი იმისდა მიხედვით, თუ როგორ ამართლებს თავს შეთავაზებული რეკომენდაციები. ცხადია, ესეც ფსიქოლოგმა უნდა გააკეთოს.

2. ფსიქოლოგი მწვრთნელს უნდა აცნობდეს იმ სიახლეებს, რომლებიც სპორტის ფსიქოლოგიაში ჩნდება სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური შესწავლისა და ნაკლოვანებათა კორექციის შესახებ. ეს სრულიად ნორმალური პროცესია. მეცნიერების ნებისმიერი დარგის სპეციალისტი ყველაზე ადრე ეცნობა და ერკვევა იმ სიახლეებში, რომლებიც მის სპეციალობებში ჩნდება. ასეთი სამსახური მწვრთნელს უდაოდ დაეხმარება თუ მას აქვს თავის პრაქტიკულ მუშაობაში სიახლეების ძიებისა და გამოყენების მოთხოვნილება.

3. ფსიქოლოგი უნდა ზრუნავდეს მწვრთნელისა და სპორტსმენების ფსიქოლოგიურ განათლებაზე. მწვრთნელთან ეს პრობლემა ადვილად გვარდება სპორტის ფსიქოლოგიის მნიშვნელოვან და საინტერესო საკითხებზე საუბრებით. მწვრთნელი და ფსიქოლოგი ხომ მუდმივ კონტაქტში უნდა იყვნენ. ამიტომ, როცა რაიმე საინტერესო ფსიქიკური მოვლენა გახდება მსჯელობის საგანი, მწვრთნელი იქვე მიიღებს საჭირო ინფორმაციას. როცა მწვრთნელსა და ფსიქოლოგს შორის კოლეგიალობა, ურთიერთგაგება არსებობს, მაშინ მწვრთნელი ბევრ საკითხზე თვითონ მიმართავს ფსიქოლოგს კონსულტაციისათვის. ამიტომ ასეთ ვითარებაში მწვრთნელის ფსიქოლოგიური განათლება შეუმჩნევლად, ბუნებრივად მიმდინარეობს ისე, რომ არ ჩანს „მასწავლებლისა“ და „მოსწავლის“ პოზიციები.

რაც შეეხება სპორტსმენებს, მათი ფსიქოლოგიური მომზადებისათვის შეიძლება ზემოქმედების სხვადასხვა ფორმა იქნას გამოყენებული: ლექცია-საუბრები, კონსულტირება კონკრეტულ საკითხებზე, ფსიქოლოგიური ლიტერატურის მიწოდება და სხვა.

4. სპორტის ფსიქოლოგები გარკვეულ სამეცნიერო-პრაქტიკულ მუშაობას ეწევიან. ისინი თარგმნიან მშობლიურ ენაზე საზღვარგარეთ დამუშავებულ კვლევისა და სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური შესწავლის

მეთოდებს და ახდენენ მათ ადაპტირებას. ასეთი ღონისძიება ეფექტურად ხორციელდება მაშინ, როცა არსებობს სპორტის ფსიქოლოგიაში მომუშავე ფსიქოლოგთა ჯგუფი. კიდევ მეტი, მათ შეუძლიათ ორიგინალური მეთოდებისა და საინტერესო საკითხების დამუშავება.

სპორტის ფსიქოლოგიაში სამეცნიერო-კვლევითი მუშაობის მასშტაბი დამოკიდებულია იმაზე თუ რამდენად დგება ასეთი კვლევის მონაცემების პრაქტიკაში დანერგვის საჭიროება, ანუ, სხვანაირად რომ ვთქვათ, როცა არის ფსიქოლოგიური სამსახურისადმი მოთხოვნილება. სპორტი მსოფლიოში უაღრესად პოპულარული გახდა, ამიტომ მოწინავე სპორტულ ქვეყნებში ფსიქოლოგიური სამსახური მყარად იდგამს ფეხს.

§ 6. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური პროფილი

კიდევ ერთი საკითხია გასარკვევი, კერძოდ, რა სახით უნდა მიეწოდოს მწვრთნელს ფსიქოლოგიური შესწავლით მიღებული ინფორმაცია? გააჩნია, რისი გამოკვლევა ხდება, თუ მწვრთნელი სპორტსმენში გარკვეულ ხარვეზს ამჩნევს, მაგალითად, წვრთნის დროს ეტყობა ზედმეტი ემოციურობა ანდა შიში რთული ილეთების დაუფლებისას, მაშინ, ცხადია, ფსიქოლოგმა ეს კონკრეტული საკითხი უნდა შეისწავლოს და შედეგები წერილობით მიაწოდოს მწვრთნელს. მაგრამ ზოგჯერ მწვრთნელს უნდა გაიგოს სპორტსმენის ფსიქიკური მონაცემები ფართო დიაპაზონში. ასევე დგება საჭიროება შეჯიბრების წინ სპორტსმენის ფსიქიკური შრომისუნარიანობის გამოკვლევისა, რომელიც აგრეთვე მისი ფსიქიკური თავისებურებების მრავალი პარამეტრით შესწავლას მოითხოვს. ყველა ასეთ შემთხვევაში სჯობია მწვრთნელს მიეწოდოს სპორტსმენის ფსიქოლოგიური პროფილი, რომელშიც მოცემული იქნება ფსიქიკური პროცესების განვითარების დონე და პიროვნულ თვისებათა რაგვარობა. განსაკუთრებით უნდა იყოს გამოკვეთილი სპორტსმენის პიროვნული თვისებებისა და ფსიქიკური მახასიათებლების ძლიერი და სუსტი მხარეები.

სპორტსმენის ფსიქოლოგიური პროფილი შეიძლება იყოს საკმაოდ სრული დახასიათება, რომელშიც აღწერილი იქნება აღსაზრდელის სპორტისთვის საჭირო მონაცემთა ძლიერი და სუსტი მხარეები. მას უნდა ერთვოდეს რეკომენდაციები იმის შესახებ, თუ რომელ მონაცემებს შეიძლება მწვრთნელი დაეყრდნოს წვრთნის პროცესში. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია სპორტსმენის ნაკლოვანებების, არასაკმარისად ფორმირებული ფსიქიკური თვისებების გამოვლენა და მათი განვითარებისათვის საჭირო ღონისძიებებზე ყურადღების გამახვილება.

§ 6. გუნდის ფსიქოლოგიური პროფილი

სპორტის სათამაშო სახეებში, როგორც გუნდის წევრთნისათვის, ისე შეჯიბრებაში წარმატებისათვის, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენთა შორის არსებულ ურთიერთდამოკიდებულებას. ცნობილია, რომ ვარსკვლავებით დაკომპლექტებულ ფეხბურთელთა გუნდმა შეიძლება წააგოს ნაკლებტიტულოვანი მოთამაშეებისაგან შემდგარ გუნდთან, თუ პირველნი ფსიქოლოგიურად ერთმანეთთან არ არიან შეწყობილნი, არსებობს ურთიერთდაპირისპირება, ხოლო მეორენი დარაზმულ, ერთმანეთის დასახმარებლად მზადმყოფი მოთამაშეებითაა დაკომპლექტებული. ამიტომ მწვრთნელს სჭირდება იმის ცოდნა თუ მოთამაშეთა პირადი ურთიერთობის მხრივ რას წარმოადგენს მცირე ჯგუფები, რომლებიც კონფლიქტში არიან ერთმანეთთან, არის თუ არა პირად ურთიერთობათა სისტემაში ე.წ. „გარიყული" მოთამაშეები.

თბილისის დინამოსთან მრავალწლიანი მუშაობის გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ასეთი გამოკვლევა წელიწადში ორჯერ მაინც უნდა ჩატარდეს. ერთი სეზონის დასაწყისში, ხოლო მეორედ მეორე წრის დაწყების შემდეგ. ამ პერიოდებში ჩატარებული გმოკვლევების შედეგების ურთიერთშედარება გვიჩვენებს, რომ სეზონის დასაწყისში გუნდის წევრთა ურთიერთდაპირისპირება ნაკლებია, ხოლო მეორე წრეში გაცილებით მეტი. საქმე ისაა, რომ სეზონის დაწყების წინ ძირითადი შემადგენლობის (დაახლოებით 20 კაცი) თითქმის ყოველი მოთამაშე ფიქრობს, რომ მუდმივად ითამაშებს გუნდში. მაგრამ დროთა განმავლობაში ნაწილი მაყურებლის როლში აღმოჩნდება. ძირითად შემადგენლობაში მოხვედრილ და სათადარიგოთა სკამებზე მჯდომ მოთამაშეთა შორის წარმოიშობა დაძაბული ურთიერთობა.

დამოუკიდებლად იმისა, თუ ვინაა ამაში დამნაშავე ობიექტურად არსებობს ასეთი ურთიერთობა და რაც უფრო მეტი პირი ებმება დაპირისპირებაში, მით უფრო დაძაბული ხდება სიტუაცია გუნდში. საინტერესო ისაა, რომ სპორტსმენები იმდენად მწვრთნელს არ უპირისპირდებიან, რომელმაც ისინი ძირითადში არ მოახვედრა, რამდენადაც იმ მოთამაშეს, რომელმაც „მათი ადგილი დაიკავა". ამიტომ მწვრთნელისათვის ღირებულია გუნდის წევრთა ურთიერთობების მთელი სურათის ცოდნა, უკეთუ, ყველაფერი, რაც იქ ხდება, ყოველთვის არ ტივტივებს ზედაპირზე და დამკვირვებლისათვის ადვილი დასანახი არ არის.

თუ სპორტსმენი გუნდის წევრია, მისი ფსიქოლოგიური პროფილის შექმნაში პიროვნულ ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებთან ერთად გამოყენებული უნდა იქნას მისი ადგილი გუნდში, პირად ურთიერთობათა

სისტემაში ჩართულობის მაჩვენებელი, მისი სოციალური სტატუსი. მხოლოდ ასეთ პირობებშია სპორტსმენი ყოველმხრივ დახასიათებული.

სპორტსმენის ფსიქოლოგიურ პროფილს ლუს მწვრთნელის პირადი დაკვირვების მონაცემები იძლევა სპორტსმენის ყოველმხრივი გაგების საშუალებას.

§ 7. მწვრთნელისა და ფსიქოლოგის თანამშრომლობა

ფსიქოლოგისათვის ყველაზე ძნელია ახალ კოლექტივთან მუშაობის დაწყება. მას მუშაობის დაწყება უხდება სპორტსმენთა ჯგუფთან ან გუნდთან. იშვიათად უწევს მუშაობა ცალკეულ სპორტსმენებთან (მაშინ, როცა ისინი ოლიმპიურ თამაშებში ან მსოფლიო პირველობებზე გამოდიან). ცალკე სპორტსმენთან მუშაობის დაწყება შესამჩნევ სიძნელეებთან არ არის დაკავშირებული, მაგრამ სპორტის ფსიქოლოგის „ჩაწერა“ გუნდში. გუნდის წევრებთან საქმიან ურთიერთობაში შესვლა, არ არის ადვილი საქმე. ამასთან, კარგადაა ცნობილი, რომ ფსიქოლოგიური შემოწმებისადმი სპორტსმენის დამოკიდებულებას ხშირად გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. ზერელე დამოკიდებულების ან ფსიქოლოგის შეცდომაში შეყვანის მიზნით არასწორი პასუხების გაცემისას, გამოკვლევის შედეგები, ცხადია, ზუსტი არ იქნება.

იმასაც აქვს მნიშვნელობა, ახალბედა ფსიქოლოგი იწყებს მუშაობას თუ საკმაო გამოცდილების მქონე პირი. დამწყებ ფსიქოლოგს მხოლოდ თეორიული ცოდნა აქვს, რომლის პრაქტიკულ საქმიანობაში გამოყენება არც ისე ადვილია, მას მონდომება და პრაქტიკული მუშაობის ჩვევების შეძენა სჭირდება. არადა, მის პირველ კონტაქტს მწვრთნელთან და სპორტსმენთან დიდი, ზოგჯერ გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს.

გამოცდილ სპორტის ფსიქოლოგისთვისაც არსებობს გარკვეული სიძნელე ახალ კოლექტივში მუშაობის დაწყებისას. მან თავისი მუშაობა ყოველდღიურ საწვრთნელო მუშაობას უნდა მოარგოს და მის ორგანულ ნაწილად აქციოს. ამის გაკეთებაში მას შველის ადრე შეძენილი გამოცდილება და ახალბედასთან შედარებით ადვილად აგვარებს საქმეს.

ის, თუ რამდენად შესძლებს ფსიქოლოგი თავისი ფუნქციის შესრულებას, გარკვეულწილად მწვრთნელზეა დამოკიდებული. მისი დასაყრდენი მწვრთნელია. მწვრთნელს შეუძლია ფსიქოლოგს გაუადვილოს ან გაურთულოს მუშაობა იმისდა მიხედვით, თუ როგორია მისი დამოკიდებულება ფსიქოლოგიური სამსახურის საჭიროებისადმი.

ფაქტობრივად, მწვრთნელი დაინტერესებული უნდა იყოს გუნდში თუ სპორტსმენთა ჯგუფთან ფსიქოლოგის მუშაობით. მას, როგორც პედაგოგს, აუცილებლად სჭირდება მისი აღსაზრდელების ფსიქიკური

თავისებურებისა და მათი პიროვნების ფორმირების მიმდინარეობის შესახებ ზუსტი ინფორმაცია. მწვრთნელი, დამოუკიდებლად იმისა, აქვს ეს მას კარგად შეგნებული თუ არა, სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ მომზადებასაც ეწევა. წვრთნის პროცესში სპორტსმენებს უვითარდება შემეცნებითი პროცესები, უმუშავდებათ ემოციური მდგრადობა, უყალიბდებათ დადებითი პიროვნული თვისებები. ეს ხომ სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური მომზადებაა და ამ საქმეში მწვრთნელი ფსიქოლოგზე უკეთეს დამხმარეს ვერ იშოვნის.

არის შემთხვევები, როცა გუნდს ზევიდან უნიშნავენ ფსიქოლოგს, შედეგი კი უმნიშვნელოა. თუ მწვრთნელისაგან არ მოდის ფსიქოლოგის გამოყენების ინიციატივა, თუ ის არ გრძნობს აღსაზრდელის რიგი ფსიქოლოგიური თავისებურებების ცოდნის საჭიროებას, ფსიქოლოგის შრომა ფუჭად დაიხარჯება. მისი რეკომენდაციები (თუნდაც ჭკვიანური და საჭირო) არ იქნება რეალიზებული. მწვრთნელს ვერავინ აიძულებს ყურად იღოს ისინი.

ყველაზე კარგი შედეგი მაშინ მიიღება, როცა ფსიქოლოგის მუშაობა ხორციელდება მწვრთნელის დაკვეთით. გონიერ მწვრთნელს, წვრთნის პროცესის მიმდინარეობასა და შეჯიბრების დროს სპორტსმენის ქცევაზე დაკვირვების შედეგად, ებადება კითხვები, უჩნდება გაუგებრობები. თუ ისინი ფსიქოლოგიური ხასიათისაა, მათზე კვალიფიცირებული პასუხის გაცემა ფსიქოლოგის საქმეა. ფსიქოლოგმა შეიძლება დამოუკიდებლად ჩაატაროს ახალგაზრდის სპორტში ვარგისიანობის ფსიქოლოგიური გამოკვლევა. მაგრამ იმის შემდეგ, რაც ახალგაზრდა სპორტის ამა თუ იმ სახეში დაიწყებს წვრთნას, მისი ფსიქოლოგიური შესწავლის მოთხოვნები მწვრთნელისგან უნდა მოდიოდეს. ის ყოველთვის უნდა ეხებოდეს იმას, რაც სპორტსმენის დაოსტატებას უშლის ხელს.

მეორე მხრივ, ფსიქოლოგს უნდა მოეთხოვოს ის, რისი შესაძლებლობაც მას გააჩნია. მას შეიძლება ზოგიერთი ტესტი ხელთ არ ჰქონდეს ან საერთოდ არ არსებობდეს მშობლიურ ენაზე. არ გააჩნდეს საჭირო აპარატურა. მაშინ ის დაკავებული უნდა იყოს იმ სამუშაოთი, რომლის გაკეთებაც მას ხელეწიფება. უნდა დავუჯეროთ ბრძნულ გამოთქმას „არავის შეუძლია იმაზე მეტის მოცემა, ვიდრე მას შეუძლია“. დღეს მოდაშია უცხო ენებიდან ტესტების თარგმნა და პრესაში გამოქვეყნება, რაც გაუმართლებელია. უცხო ენიდან ადაპტირების გარეშე თარგმნილი ტესტის გამოყენებით მიღებული მასალა არ არის საიმედო. მეორედა, ტესტირება ბევრს შეუძლია, მაგრამ შედეგების ინტერპრეტაციას სპეციალისტი სჭირდება. ასეთი სპეციალისტი ფსიქოლოგია. ტესტებისა და სხვა მეთოდური მასალის თარგმნა და ადაპტირება ფსიქოლოგმა უნდა გააკეთოს. ამიტომ ფსიქოლოგს პრაქტიკული მუშაობა უჩვენებს თუ რა აკლია და რა სახის ცოდნა თუ მასალა სჭირდება მწვრთნელისათვის ეფექტური დახმარების აღმოსაჩენად.

ამგვარად, მწვრთნელისადმი ფსიქოლოგის დახმარება ნაყოფიერია მაშინ, როცა ისინი თანამშრომლობენ, როცა ერთად გეგმავენ, თუ სპორტსმენის შესახებ რა მონაცემების მიღებაა საჭირო და რა საშუალებებითაა ამის გაკეთება შესაძლებელი. მათ შორის თანამშრომლობას კიდევ ის სარგებლობა მოაქვს, რომ.თუ ფსიქოლოგი ბოლომდე მონაწილეობს მისი რეკომენდაციების დანერგვაში როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების პროცესში, მაშინ საფუძველი ეყრება შემდგომში კიდევ უფრო ეფექტურ ურთიერთობას.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. ალექსეევი ა. ფსიქომარეგულირებელი წვრთნა. თბილისი 1971.
2. დვალი გ. ექსპერიმენტული მასალები შეჯიბრების ფსიქოლოგიისათვის. საქ. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო ინსტიტუტის შრომები, ტ.I, თბილისი 1959.
3. ვაჩეიშვილი ვ. მცირე სოციალური ჯგუფების გამოკვლევის მეთოდური საკითხები. თბილისი 2001.
4. ნათაძე რ. ზოგადი ფსიქოლოგია, თბილისი 1977.
5. ნადირაშილი შ. პიროვნების სოციალური ფსიქოლოგია. თბილისი 1975.
6. ნადირაშვილი შ. განწყობის თეორიის განვითარების სამი ეტაპი. „თანამედროვე ფსიქოლოგიის განვითარების აქტუალური პრობლემები". თბილისი 2001.
7 ნადირაშვილი შ. განწყობის ანტროპული თეორია. თბილისი 2001.
8. ნორაკიძე ვლ. ზოგადი ფსიქოლოგია. თბილისი 1989.
9. პლენინგერი ა. მწვრთნელსა და აღსაზრდელს შორის დამოკიდებულების პედაგოგიური-ფსიქოლოგიური საფუძვლები, საკანდ. დისერტაციის ავტორეფერატი. თბილისი 1999.
10. ტორაძე გ. ქართული ფეხბურთის ოსტატები. თბილისი 1987.
11. უზნაძე დ. შრომები ტ. III-IV (ზოგადი ფსიქპლოგია). თბილისი 1964.
12. უზნაძე დ. შრომები ტ. V თბილისი 1967.
13. შამათავა ო. ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სოციოლოგიის საკითხები. თბილისი 1976.
14. ჩხარტიშვილი შ. აღზრდის სოციალური ფსიქოლოგია. თბილისი 1974.
15. ძაგანია ჯ. დვალი გ. ხელბურთელთა ფსიქოლოგიური მომზადება (მეთოდური რეკომენდაციები) თბილისი 1992
16. Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте Ленинград 1972
17. Вопросы психологии спорта, Москва "ФИС" 1975
18. Вопросы спортибной психологии, Москва "ВНИИФК" 1975
19. Вопросы спортивной психологии, Москва "ВНИИФК" 1977
20. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. Москва, 1978
21. Гагеева Г. М. Психология футбола, Москйа, 1969

22. Гатеева Г. М. Тактическое мышление в спорте "Теория и практика физическойкультуры", 1951 № 6
23. Горбунов Г.С. Психопедагогика в спорте. Москва, 1986
24. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Москва, 1971
25. Гомельский А. Тактика баскетболиста, Москва, 1966
26. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта. Москва 1978
27. Гошек В. Неудача как психологическая нагрузка в кн. "Стресс и тревога в спорте". Москва 1983
28. Двали Г. М. Психология спортивного соревнования. Автореферат канд. диссертации. Тбилиси 1962
29. Двали Г. М. К психологии секундирования (словесное воздействие тренера) в спортивном соревновании. "Проблемы психологии спорта". Москва 1968
30. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. Москва 1967
31. Загаинов Р. М. Психолог в команде. Москва 1984
32. Знаменская Е. Социальная структура малых групп в спорте. "Спорт за рубежом". 1973 № 5
33. Ильин Е. П. Психофизиология Физического воспитания. Москва 1983
34. Калинин Е. А. особенности личности спортсмена в кн. "Психология спорта высших достижений" Москва 1979
35. Келлер Б.С. Сайчук Л. В. Регулирование психолоческой напряженности важнейшее условие целесообразного управления процессов достижения спортивной формы. "Теория и практика физической культуры". 1970 № 5
36. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. Москва 1984
37. Кретти Брайнер Дж. Психология в современном спорте. Москва 1978
38. Ленц А. Тактика в спортивной борьбе. Москва 1967
39. Мартенс Р. Социальная психология спорта. Москва 1979
40. Методика исследования в физической культуре. Москва 1961
41. Мидлер М. Тышлер О. Физическая подготовка фехтовальщика. Москва 1969
42. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. в кн. "Стресс и тревога в спорте". Москва 1983
43. Наенка Н. И. Психологическая напряженность. Москва 1976
44. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося человека. Москва 1979
45. Найдиффер Р. М. Определение и формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения. в кн. "Стресс и тревога в спорте: Москва 1983
46. Некрасов В. П. Вопросы практики спортивной психологии. Москва 1969
47. Некрасов В. П. Худадов Н. А. Никешкайн Л. Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва 1985
48. Норакидзе В. Г. Психологические основы спортивной деятельности. в "Сборнике докладов II всесоюзного совещания по психологии спорта" Москва 1960
49. Озолин Н. Г. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Москва 1958

50. Пономарев Н. И. Социальная функция физической культуры и спорта. Москва 1974
51. Проблемы психологии спорта. Москва 1962
52. Психология (под ред. П. Рудик). Москва 1974
53. Психология (под ред. В. М. Мельникова). Москва 1987
54. Психология физического воспитания и спорта (Под ред. Т. Т. Гурович А. Ц. Пуни) Москва 1979
55. Психология спорта высших достижений. Москва 1979
56. Психодиагностика спортивной группы. Москва 1977
57. Психология и современный спорт. Москва 1978
58. Психолого-педагогические аспекты научного обеспечения подготовки спортсменов. Краснодар 1986
59. Психологическая подготовка гимнастов высших разрядов. Москва 1967
60. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям в спорте. Москва 1969
61. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. Москва 1954
62. Пути достижения цели в спорте. Москва 1969
63. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва 1976
64. Романишин А. Худадов Н. Теория малых групп. "Спорт за рубежом". 1973 № 1
65. Рудик П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. "Теория и практика физической культуры" 1970 № 10
66. Рудик П. А. Психология. Москва 1976
67. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва 1960
68. Стресс и тревога в спорте. Москва 1983
69. Спилбергер Г. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги. в книге "Стресс и тревога в спорте". Москва 1983
70. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. Москва 1978
71. Уэйнберг Р. С. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев 2001
72. Умаров М. Б. Особенности психологической подготойки стрелка. Москва 1960
73. Хан Э. Предстартовые стрессовые состояния и их регуляция. в кн. "Стресс и тревога в спорте". Москва 1983
74. Ханин Ю. Л. Исследования тревоги в спорте "Вопросы психологии" 1978 № 6
75. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. Москва 1980
76. Худадов Х. А. Психологическая подготовка боксёров. Москва 1968
77. Черникова О. А. Вопросы психологии в спорте. Москва 1955
78. Черникова О. А. Эмоции в спорте. Москва 1961
79. Шибутани Т. Социальная психология. Москва 1969
80. Щепански Я. Н. Элементарные понятия социологии. москва 1969
81. Kenyon G.S. (ed) Contemporary Psychology of sport. Proceedings of the

second International Congress of Sport Psychology. Chicago. The Athletic Institute, 1970
82. Lawhter D. Sport Psychology. Englewood Cliffs. New Jersy: Prenticehal, inc. 1972
83. Loy J. W, Kenyon G.S. Sport, Culture and Societi. London: The Macmillan Company 1969
84. Storr A. Human aggresion. New York. Atheneum, 1969.
85. Volkamer M. Zur aggresivitat in Konkurenz-orientierten Sotialen Systemen _`Sportsurwissenschaft~, 1971, #1.

ს ა რ ჩ ე ვ ი

წინასიტყვაობა პირველი განყოფილება — სპორტის ფსიქოლოგიის ზოგადი საკითხები

თავი I სპორტის ფსიქოლოგიის საგანი

§ 1. ქცევა. 5
§ 2. ქცევის ფსიქოლოგიური ანალიზი. 6
§ 3. სპორტი როგორც ქცევის დამოუკიდებელი ფორმა. 9
§ 4. სპორტული ქცევის სტრუქტურა. 15
§ 5. სპორტის ფსიქოლოგიის ამოცანები. 17

თავი II სპორტის ფსიქოლოგიის მეთოდები

§ 1. ძირითადი მეთოდები. 19
§ 2. კერძო მეთოდები. 22
§ 3. ფსიქორეგულაციის მეთოდები. 28
§ 4. კომპიუტერული მოდელირება. 29

მეორე განყოფილება — სპორტული დაოსტატების ძირითადი კომპონენტები

თავი III ფიზიკური მომზადების ფსიქოლოგიური საფუძვლები

§ 1. ფიზიკური მომზადების ცნება. 31
§ 2. მოძრაობითი მონაცემების ფსიქოლოფგიური დახასიათება 34
§ 3. ძირითადი ფიზიკური თვისებები. 35

თავი IV სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების ფსიქოლოგიური საფუძვლები

§ 1. სპორტსმენის ტექნიკური მომზადების ცნება. 43
§ 2. სპორტული ჩვევები. 45
§ 3. ჩვევის შემუშავების პროცესის ფსიქოლოგიური ანალიზი. 46
§ 4. ჩვევის შემუშავების საფეხურები. 48
§ 5. ვარჯიშის არსი. 49
§ 6. პლატო. 55
§ 7. ჩვევის გადატანა. 57

§ 8. წვრთნის პროცესის ფსიქოლოგიური ასპექტები. 59
§ 9. წვრთნის რაციონალური ორგანიზაციის საკითხები. 61
§ 10. წვრთნის ჩატარების ძირითადი პრინციპები. 63

თავი V სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადების ფსიქოლოგიური საფუძვლები

§ 1. ტაქტიკური მომზადების ცნება. 67
§ 2. სპორტში ტაქტიკური მომზადების დაგეგმვისა და განხორციელების ფსიქიკური თავისებურებები. 68
§ 3. სპორტში გამოყენებული ტაქტიკის სახეები. 72
§ 4. სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადების საფეხურები. 75

მესამე განყოფილება

სპორტსმენის დაოსტატების ფსიქოლოგიური საკითხები

თავი VI სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების აქტუალური საკითხები

§ 1. ფსიქოლოგიური მომზადების მნიშვნელობა. 78
§ 2. ფსიქოლოგიური მომზადების ასპექტები. 80
§ 3. სპორტული საქმიანობისადმი დამოკიდებულების სახეები. 83
§ 4. მწვრთნელის ფსიქოლოგიური განათლება. 86

თავი VII შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება

§ 1. შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ზოგადფსიქოლოგიური მომზადება. 90
§ 2. კონკრეტული შეჯიბრებისათვის სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება.. 92
§ 3. კონკრეტული შეჯიბრებისათვის მზადების პერიოდები. 93
§ 4. ფსიქოფიზიკურ ძალთა შენარჩუნება და აღდგენა. 95
§ 5. სეკუნდირება. 97
§ 6. სპორტული შეჯიბრების სოციალური ღირებულება. 99

თავი VIII წვრთნის პროცესის თანმხლები ფსიქიკური მოვლენები

§ 1. სპორტსმენის მუშაობისუნარიანობის ფორმირება. 100
§ 2. ემოციური სტაბილურობა. 102
§ 3. ფსიქიკური დაძაბვა და გადაძეტძაბვა. 105
§ 4. წვრთნის შედეგიანობის ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორები. 108

თავი IX სპორტული ძცევა და შემეცნებითი
§ 1. სინამდვილის გრძნობადი ასახვის მნიშვნელობა სპორტული ქცევისათვის. 111
§ 2. მოძრაობის აღქმა. 115
§ 3. სივრცეში და დროში ორიენტაცია. 118
§ 4. დროში ორიენტაციის ფსიქოლოგიური თავისებურებები. 120
§ 5. ყურადღების როლი ფიზიკური ვარჯიშების დაუფლებაში. 123
§ 6. მეხსიერების მნიშვნელობა სპორტისათვის. 125
§ 7. აზროვნება და სპორტული ქცევა. 128
§ 8. მეტყველება და სპორული ქცევა. 132
§ 9. შინაგანი მეტყველების როლი სპორტსმენის დაოსტატებაში. 134
§ 10. წარმოსახვის მონაწილეობა სპორტულ ქცევაში. 138
თავი X ემოციები სპორტში
§ 1. სტრესის ცნება. 142
§ 2. შიში და შფოთვა. 145
§ 3. აგრესია სპორტში. 150
§ 4. აგრესიის გამომწვევი ფაქტორები. 153
§ 5. მწვრთნელის როლი აგრესიის ნიველირებაში. 156
§ 6. სპორტსმენის სასტარტო სტრესული მდგომარეობა. 158
§ 7. სასტარტო სტრესული მდგომარეობის გამომწვევი ფაქტორები. 161
§ 8. მწვრთნელისადმი რეკომენდაციები. 163
თავი XI ნებისყოფა და სპორტული ძცევა
§ 1. ნებისყოფის სპეციფიკა. 167
§ 2. ნებისყოფა და სტრესი. 170
§ 3. მოტივის პრობლემა სპორტში. 175
§ 4. სპორტსმენის მოტივის ფორმირების საკითხები. 178
§ 5. სპორტსმენის ქცევის მასტიმულირებელი ძირითადი მოტივები. 178
§ 6. მოტივთა ფორმირების საფეხურები. 183
§ 7. მოტივის გაზომვის საკითხი. 185
თავი XII გულდაჯერებულობა
§ 1. გულდაჯერებულობის არსი. 189
§ 2. გულდაჯერებულობის მნიშვნელობა სპორტულ ქცევაში. 190
§ 3. ფიქსირებული განწყობა დ გულდაჯერებულობა. 194
§ 4. გულდაჯერებულობის ფორმირება. 196
§ 5. გულდაჯერებულობის დონის განსაზღვრა. 200

თავი XIII სოციალური ჯგუფის ფსიქოლოგია
§ 1. პიროვნების ცნება. 202
§ 2. სოციალური ჯგუფის ცნება. 203
§ 3. სპორტის სოციალური ფსიქოლოგიის საგანი. 204
§ 4. სოციალური ჯგუფის სახეები. 205
§ სპორტული მცირე ჯგუფები. 209
§ 6. სპორტული ჯგუფების სტრუქტურა და ორგანიზაცია. 210
§ 7. სოციალური სტატუსი. 213
§ 8. ლიდერობის პრობლემა. 214
§ 9. კომუნიკაცია. 218
§ 10. მაყურებელი როგორც სოციალური ზემოქმედების ფაქტორი. 220
§ 11. სპორტსმენის დაოსტატებაზე მომქმედი სოციალური ფაქტორები. 226
თავი XIV ურთიერთობა
§ 1. ურთიერთობის არსი. 231
§ 2. ურთიერთობის საშუალებები. 231
§ 3. ინფორმაციის ეფექტური გადაცემა. 235
§ 4. ინფორმაციის ეფექტური მიღება. 237
§ 5. გართულებები ურთიერთობაში. 240
§ 6. კონფრონტაცია ურთიერთობაში. 243
თავი XV კონფლიქტები და შეთავსებადობის პრობლემა სპორტულ ჯგუფებში
§ 1. დეზინტეგრაციული მოვლენები სპორტულ ჯგუფებში. 247
§ 2. კონფლიქტები პირად ურთიერთობათა სისტემაში. 247
§ 3. კონფლიქტების მართვა.
§ 4. შეთავსებადობა სპორტულ ჯგუფებში. 255
§ 5. შეთავსებადობის სახეები.
§ 6. შეთავსებადობის გავლენა სპორტულ გუნდში არსებულ ურთიერთდამოკიდებულებაზე. 259
§ 7. შეთავსებადობის ფსიქოლოგიური მექანიზმი. 261
§ 8. სპორტული ჯგუფის წევრთა გავლენა მათ საქმიანობაზე. 263
§ 9. სოციალური სიზარმაცის ცნება. 264
§ 10. მწვრთნელის ადგილი პირად ურთიერთობათა სისტემაში. 265
§ 11. რეკომენდაციები მწვრთნელისადმი. 267

თავი XVI საწვრთნელო მუშაობის ფსიქოლოგია
§ 1. მწვრთნელი როგორც მასწავლებელი და აღმზრდელი. 270
§ 2. მწვრთნელის როგორც პედაგოგის აღქმა. 271
§ 3. სპორტსმენის მიერ მწვრთნელის პიროვნების შეფასება. 273
§ 4. მწვრთნელის ფსიქოლოგიური პროფილი. 280
§ 5. მწვრთნელის ხელმძღვანელობის სტილი. 282

მეხუთე განყოფილება ფსიქორეგულაციის საკითხები

თავი XVII ფსიქოლოგია და სპორტული ტრავმები
§ 1. ტრავმების გამომწვევი ფაქტორები. . . 286
§ 2. ტრავმებისადმი სპორტსმენთა დამოკიდებულება. 289
§ 3. ტრავმის რეაბილიტაცია და სპორტის ფსიქოლოგია. 291

თავი XVIII ფსიქორეგულაცია სპორტში
§ 1. ფსიქორეგულაციის ცნება. 296
§ 2. ფსიქოლოგი როგორც ფსიქორეგულაციის ცენტრალური ფიგურა. 298
§ 3. ფსიქორეგულაციის მეთოდები. 299
§ 4. თვითრეგულაცია სპორტში. 307
§ 5. თვითრეგულაციის მეთოდები. 308
§ 6. ზოგიერთი მოთხოვნა აუტოგენური წვრთნის მიმართ. 311

თავი XIX ფსიქიკურ ძალთა აღდგენა
§ 1. ფსიქოფიზიკურ ძალთა აღდგენის არსი. 313
§ 2. დაღლა და გადაღლა. 314
§ 3. ფსიქოფიზიკურ ძალთა აღდგენის გზები და საშუალებები. 315
§ 4. ფსიქოფიზიკურ ძალთა აღდგნის მეთოდები. 318
§ 5. გადაღლა და მის წინააღმდეგ ბრძოლა. 318

მეექვსე განყოფილება სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის საკითხები

თავი XX ფსიქოლოგიური სამსახური სპორტში
§ 1. სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის არსი. 321
§ 2. ფსიქოლოგიური სამსახურის სტრუქტურა. 323
§ 3. ფსიქოლოგიური სამსახურის მუშაობის შინაარსი. 324
§ 4. სპორტში ფსიქოლოგიური სამსახურის სახეები. 324
§ 5. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური პროფილი. 330
§ 6. გუნდის ფსიქოლოგიური პროფილი. 331
§ 7. მწვრთნელისა და ფსიქოლოგის თანამშრომლობა.. 332