

Թ. Շ. ՍՈՖՅԱՆ



**ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱԿՈՐՄԱՆ  
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ  
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Թ. Շ. ՍՈՖՅԱՆ

ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱԿՈՐՄԱՆ  
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Մենագրություն

ԵՐԵՎԱՆ

Հեղինակային հրատարակություն

2018

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԿՈՒԼՏ. ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ՀՏԴ 159.9:796  
ԳՄԴ 88.4+75  
Ս 806

**Տպագրման է երաշխավորվել Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը**

**Գրախոսներ՝** Հոգ. գիտ. թեկնածու, պրոֆեսոր Հ. Ա. Բաբայան  
Հոգ. գիտ. թեկնածու, դոցենտ Ա. .Գ. Ստեփանյան

Սոֆյան Թ.Շ.

Ս 806 Հոգեկանոնավորման հիմունքները մարզիկի պատրաստության համակարգում Թ.Շ.Սոֆյան.-Եր.: Հեղ. հրատ., 2018 – 120 էջ

*Մենագրությունում ներկայացված են հոգեկանոնավորման այն խնդիրները, որոնք ոչ միայն մարզիկներին, մարզիչներին, այլև ընթերցող լայն շրջաններին հնարավորություն կտան առավել արդյունավետ կառավարելու նյարդային համակարգը: Հաջողությունը կուղեկցի միայն նրանց ուժեր կրանեն ճիշտ նախապատրաստական աշխատանքներ և կորամադրվեն լուծելու առաջադրված խնդիրները:*

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

Монография даст возможность не только спортсменам, тренерам, а также большому кругу читателей правильно и результативно управлять нервной системой. Удача будет сопутствовать только тем, кто будет правильно выполнять подготовительные задания и настроится решить поставленные проблемы.

**THE BASIS OF PSYCHO- REGULATION IN ATHLETE'S PREPAREDNESS SYSTEM**

The monograph manual will give an opportunity not only the athletes, coaches, but also the wide range of readers for managing the nervous system correctly and more productively. The success will lead those, who will carry out accurate preparatory work and solve the posed problems.

ՀՏԴ 159.9:796  
ԳՄԴ 88.4+75

ISBN 978-9939-0-2823-1

© Սոֆյան Թ.Շ., 2018

140-2020/32984



**ՆԱԽԱԲԱՆ**

Ներկայիս բարձր նվաճումների սպորտում ավելի է կարևորվում մարզիկի հոգեվիճակների կանոնավորման դերը լավագույն արդյունքների ցուցադրման գործում, հատկապես՝ նախամրցումային ժամանակահատվածում և բուն մրցումների ընթացքում:

Մենագրությունում առաջադրված հոգեկանոնավորման հնարքներն առաջին հերթին տարբերվում են իրենց պարզ տիրապետմամբ և համոզիչ արդյունավետությամբ:

Հոգեկան լարվածության կանոնավորման և ինքնականոնավորման պարզագույն մեթոդների տիրապետումը հնարավորություն կտա բարձրացնելու մարզիկի աշխատունակությունն ու գործունեության արդյունավետությունը:

Ժամանակակից մարզական գործընթացում, մարզիկների պատրաստության համակարգում հաջողությամբ կիրառվում են տարբեր մասնագետների կողմից մշակված հոգեկանոնավորման մեթոդներ ու միջոցներ, որոնք իրենց կիրառությունն են գտել տարբեր մարզաձևերում:

Սույն աշխատանքում ներկայացված են հոգեկանոնավորման ժամանակակից կիրառական նշանակություն

ունեցող պարզագույն այնպիսի մեթոդներ, որոնք մատչելի են և հնարավորություն են ընձեռում սպորտային գործունեությամբ զբաղվող անձանց ինքնուրույն յուրացնել այդ հմտությունները և իրականացնել գործնականում:

Այն ներառում է նաև հոգեվիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները նախամրցումային, մրցումային և հետմրցումային իրավիճակներում:

Մենագրությունը նախապատրաստելիս օգտագործվել է հիմնահարցին առնչվող բազմաթիվ գիտամեթոդական գրականություն և հեղինակի կողմից տարիների ընթացքում իրականացված հետազոտությունների արդյունքներն ու նորարարական մոտեցումները:

*Ոչ որ չգիտե, թե ինչպիսին են իր ուժերը,  
քանի դեռ չի օգտագործել դրանք:*

*Գյոթե*

## **ԳԼՈՒԽ 1.**

### **ՀՈԳԵՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

#### **1.1 Նախամրցումային հոգեվիճակների դրսևորման յուրահատկությունները սպորտում**

Նախամրցումային հոգեվիճակները բնութագրվում են հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններով և մրցակցային գործընթացում տարբեր ազդեցություն ունենում մարզիկի վարքի, աշխատունակության և նրա գործողությունների արդյունավետության վրա:

Տարբեր մարզիկների մոտ, կախված անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից, մրցակցային փորձից, նախամրցումային հոգեվիճակները առաջանում են տարբեր ժամանակ և տարբեր դրսևորումներով, երբ մարզիկը տեղեկանում է մրցումներին մասնակցելու մասին, երբեմն դրանից մի քանի օր կամ մեկնարկից անմիջապես առաջ: Նախամրցումային հոգեվիճակը առաջանում է յուրաքանչյուր մարզիկի մոտ՝

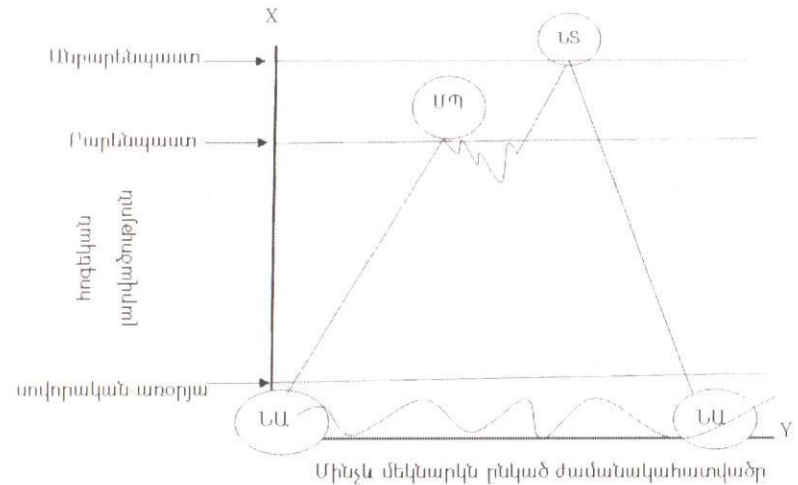
որպես օրգանիզմի ռեֆլեկտոր ռեակցիա, ինչը կապված է նախամրցումային հուզականությունից: Տվյալ հոգեվիճակը մարզիկի մոտ առաջ է բերում նաև օրգանիզմի մի շարք ֆունկցիոնալ փոփոխություններ՝ շնչառական, սրտանոթային, հումորալ տեղաշարժեր և այլն:

Մարզիկի հոգեվիճակները մինչև մրցումներն ընդունված է անվանել նախամրցումային:

Տարբեր հետազոտություններում /Օ. Ա. Չերնիկովա, Գ. Մ. Գազանա, Ա. Յ. Պունի և ուրիշներ/ հաստատեցին նախամրցումային հոգեվիճակների հետևյալ հիմնական տեսակները՝ «նախամրցումային անտարբերություն», «մարտական պատրաստականություն», «նախամրցումային տենդ» և «նախամրցումային ապատիա»:

Նախամրցումային հոգեվիճակների դրսևորման բնույթը սերտորեն պայմանավորված է մարզիկի կողմից առաջիկա մրցման մասնակցության ապրումների դրսևորման առանձնահատկություններով և կարող է տարբեր ձևով արտացոլվել գիտակցության մեջ, օրինակ՝ մարզիկը կարող է վստահ լինել առաջիկա մրցման բարեհաջող ելքին և անհամբեր սպասել մեկնարկին, բայց կարող է և երկյուղ կրել, ինչն էլ հնարավոր է նրա մոտ առաջացնել բացասական հույզերի լարվածություն /Հ. Ա. Բաբայան/: Տարբեր իրավիճակներում նախամրցումային հոգեվիճակները մարզիկների մոտ կարող են դրսևորվել տարբեր ձևով և բնույթով:

- Մրցումներից առաջ մարզիկների մոտ ավելանում է հուզական լարվածության մակարդակը /տես՝ գծապատկեր 1/: Երբեմն մարզիկները մրցման են դուրս գալիս անտարբեր վիճակում /ՆԱ/, վստահ, որ կիրագործեն իրենց առջև դրված խնդիրները: Նման վիճակում մարզիկներն ի զօրու չեն ցուցադրել լավագույն արդյունքներ:



### Գծապատկեր 1. Նախամրցումային հոգեվիճակների դրսևորման դինամիկան

- Որպես կանոն՝ պատասխանատու մրցումներում մեկնարկի մոտենալուն զուգահեռ բարձրանում է հուզական լարվածության մակարդակը, երբ մեկ-

նարկի պահը համընկնում է մարզիկի համար բարենպաստ հուզական լարվածության մակարդակի հետ, մարզիկը հանդես է գալիս **մարտական պատրաստականության վիճակում /ՄՊ/**, հետևաբար նա կարող է անհրաժեշտության դեպքում մոբիլիզացնել օրգանիզմի ներքին պոտենցյալ հնարավորությունները և ցուցադրել բարձր մրցակցային արդյունքներ, իսկ ավելի նպաստավոր պայմաններում գերազանցել ինքն իրեն:

Մարտական պատրաստականության վիճակին բնորոշ է՝ բարձր դրդվածության աստիճանը, անհամբեր մրցման սպասումը, սթափ վստահությունը սեփական ուժերին, նպատակին հասնելու համար մինչև վերջ պայքարելու ձգտումը, ընդունակությունը գիտակցաբար կարգավորելու և կառավարելու սեփական մտքերը, զգացմունքները, վարքը, ուշադրության բարձր կենտրոնացումը, հոգեկան պրոցեսների դրսևորման լավացումը /մտածողություն, հիշողություն, շարժողական ռեակցիա և այլն/:

Դեմքի արտահայտությունը առանձնահատուկ փոփոխությունների չի ենթարկվում:

- Որոշակի հանգամանքներից ելնելով՝ կարող է հետաձգվել մեկնարկի պահը և մարզիկի մոտ հուզական լարվածության մակարդակն աճելով վերածվել գերլարվածության, որն էլ կոչվում է **նախամրցումային տենդի վիճակ /ՆՏ/**՝ համար-

վելով անբարենպաստ: Փորձառու մարզիկների միայն 29%-ին է հաջողվում այս վիճակում ցուցադրել լավագույն արդյունք:

Այս վիճակին բնորոշ է՝ առավել հուզական դրդվածությունը, արյան ճնշման բարձրացումը, քրտնարտադրությունը, շնչահեղծությունը, դողի առկայությունը վերջույթներում, չափից ավելի հուզականության բարձրացումը, ոչ կայուն վարքի դրսևորումը, տրամադրության անկայունությունը, հոգեկան պրոցեսների ֆունկցիաների նվազումը /հիշողություն, մտածողություն, ընկալում և այլն/, սեփական ուժերի գերազնահատումը և հակառակորդի ուժերի թերազնահատումը, անկարողություն՝ կառավարելու սեփական մտքերը, զգացմունքները, գործողությունները:

Դեմքի արտահայտությունը զգալիորեն փոխվում է՝ շրթունքները սեղմվում են, ծնոտի մկանները լարվում, մտահոգվում է դեմքի արտահայտությունը, աչքերը դառնում են մտահոգ, շարժուն:

- Երբեմն մարզիկները, մեկնարկի պահին հայտնվելով գերլարված վիճակում, կարող են երկար դիմադրելուց հետո հայտնվել **նախամրցումային ապատիայի վիճակում /ՆԱՊ/**, որը բացարձակապես անբարենպաստ հոգեվիճակ է և մարզիկից ոչինչ չի կարելի ակնկալել: Այս վիճակում հայտնված մարզիկին օգնելը շատ դժվար է:

Այս վիճակին բնորոշ է՝ առավել ցածր հուզական

դրդվածությունը, քնկոտությունը, պայքարին մասնակցելու ցանկության բացակայությունը, ճնշված տրամադրությունը, անվստահությունը սեփական ուժերի հանդեպ, վախը հակառակորդի հանդեպ, կամային որակների անկումը, ալարկոտ շարժումները:

Դեմքին երևում է տառապյալ հայացք, բացակայում է ժպիտը:

Մեկնարկից անմիջապես առաջ մարզիչի և մարզիկի առջև դրվում է խնդիր.

- մեկնարկից անմիջապես առաջ ձևավորել բարենպաստ հոգեվիճակ (օպտիմալ մարտական պատրաստակամության վիճակ/:
- մեկնարկից անմիջապես առաջ և հետո կիրառել հոգեկանոնավորման հնարքներ /մոբիլիզացնող կամ թուլացնող/:

### **1.2.Նախամեկնարկային հոգեվիճակների կանոնավորման առանձնահատկությունները**

Մարզիկի ոչ բարենպաստ նախամեկնարկային հոգեվիճակի կարգավորման համար օգտագործվում են մի շարք միջոցներ և մեթոդներ.

- **Գիտակցության ուղղվածության փոփոխություն.** ինքնականոնավորման այս մեթոդի եղանակները բազմազան են.
- **«անջատում».** բացի հոգեկան լարվածություն առա-

ջացնող հանգամանքներից, ինչ-որ բանի մասին չմտածելու կարողությունն է:

Գիտակցության ուղղվածության փոփոխումը կապված է ուշադրության կենտրոնացման հետ և ուղղված է ինչ-որ հետաքրքիր աշխատանքի վրա /գրքի ընթերցում, հավաքածուների գնում և այլն/:

- **«շեղում».** ինֆորմացիոն հոսքի սահմանափակում՝ փակ աչքերով մթության մեջ գտնվելը, հանգիստ թուլացած դիրքը, իրավիճակային պատկերացումների ակտուալացման ժամանակ, երբ մարզիկը իրեն զգում է թեթև և հանգիստ /անտառ, դաշտ, ծով/:

Այս մեթոդների արդյունավետությունը կախված է մրցումներից առաջ մարզիկի մոտ առաջացած դոմինանտությունից և նրա անհատական առանձնահատկություններից:

- **Մկանների թուլացման մեթոդներ:** Մկանների թուլացման մեթոդների կիրառումը դրվել է աուտոգեն և հոգեկանոնավորող մարզումների հիմքում: Ընդհանուր մարմնի զանգվածում մկանների բաժինը հսկայական է, և գլխուղեղի կեղևի գրգռող իմպուլսների 60% -ը նրանց է բաժին հասնում: Տոնուսի նվազումը հանգեցնում է դեպի գլխուղեղի կեղև գնացող պրոպրիոցեպտիվ /մկանաշարժողական/ գրգռիչների էական թուլացմանը: Ինչն էլ կախված է մկանները թուլացնելու ըն-

դունակությունից, որը զարգացման է ենթարկվում հոգեկանոնավորող մարզման օգնությամբ:

Հոգեկանոնավորող մարզումն իր մեջ ներառում է հանգստացման և մոբիլիզացման եղանակներ: Հանգստացման ամբողջական եղանակն օգտագործվում է ուսուցման սկզբնական շրջանում և իր մեջ ներառում է մինչև 40 բառային ձևակերպումներ /կան հակիրճ բառակապակցությունների տարբերակներ/, որոնք մարզիկը արտաբերում է մտքում՝ փորձելով առաջացնել անհրաժեշտ պատկերացումներ և զգացողություններ:

- **Մերսման կիրառում:** Մերսման տեսակը /հանգրստացնող կամ գրգռող/ կիրառվում է՝ կախված մարզիկի հոգեվիճակի բնույթից:
- **Ճիշտ նպատակի ձևակերպում:** Մեկնարկից առաջ մարզիկի ավելորդ լարվածության պատճառ կարող է դառնալ գերագույն նպատակը /ձգտումներ, ցանկություններ/, որն իրականում հասանելի չէ պատրաստության տվյալ մակարդակում: Դրա հետ կապված նպատակին հասնելը բարդանում է, առաջանում է անվստահություն, ինչը բացասաբար է անդրադառնում մարզիկի գործունեության վրա: Հարկավոր է համոզել մարզիկին, որ նպատակը շատ բարձր է, և հարկավոր է այն համապատասխանեցնել հնարավորություններին, հավասարության հասցնել նպատակն ու հնարավորությունները:

Բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների հետ աշխատանքում, բացի վերոնշյալներից, կիրառվում են նաև այլ միջոցներ և մեթոդներ: Վերոնշյալ միջոցների և մեթոդների կիրառումը բավական է սկսնակ մարզիկների հետ աշխատանքում:

Մարզիկի կողմից իր նախամեկնարկային հոգեվիճակի ինքնականոնավորումը բարդ ճանաչողական գործընթաց է, որին միացված են մարզումային և մրցումային գործունեության ընթացքում մշակված և կատարելագործված կանոնավորող մեխանիզմները: Մարզիկի նախամեկնարկային վիճակի ինքնականոնավորման սխեման ներկայացված է հետևյալ ձևով: Մրցումների ժամանակ դրա գործնական կիրառման համար մարզիկը պետք է իմանա և կարողանա հետևյալը.

1. իմանա իր բարենպաստ նախամեկնարկային հոգեվիճակների նախանշանները,
2. ճիշտ գնահատի նախամեկնարկային հոգեվիճակը և համեմատի այն իր բարենպաստ մակարդակի հետ,
3. մեթոդների շարքից ընտրի ինքնականոնավորման առավել արդյունավետ հնարքները,
4. իր մոտ առաջացնի հոգեվիճակի բարենպաստ «մարտական պատրաստություն»:



### 1.3. Մրցումային հոգեվիճակների բնութագիրը

Մարզական գործունեության ընթացքում մրցումը կարևորագույն բաղադրամաս է: Մրցումները մարզիկներից պահանջում են ֆիզիկական և հոգևոր բարձր լարվածություն: Մրցակցային պայքարում հաջողության հասնելը կախված է կամային ջանքերից, որոնք ուղղված են հակառակորդի հետ պայքարի դժվարությունների, ֆիզիկական և նյարդային լարվածության արտաքին և ներքին խոչընդոտների հաղթահարմանը:

Մրցումային հոգեվիճակները դրսևորվում են մեկնարկի պահից սկսված մինչև մրցակցային գործընթացի ավարտը, դրանց բնույթը, բովանդակությունն ու առանձնահատկությունները տարբեր են՝ կախված մարզիկի պատրաստությունից, մրցակցային փորձից և մրցման մասշտաբից:

Մարզիկի հուզականության աստիճանը կախված է նրանից, թե ինչպիսի խնդիրներ են դրված նրա առջև և ինչպես է նա վերաբերվում դրանց: Տվյալ դեպքում պատասխանատվությունն ու պարտքի խորը զգացողությունը օգնում են մարզիկին մոբիլիզացնելու իր ուժերը: Այդ պատճառով պատրաստության ժամանակ անհրաժեշտ է նրա մեջ առաջացնել պատասխանատվության զգացում՝ առաջիկա ելույթի նկատմամբ, գիտակցությանը հասցնել խնդրի կարևորությունը, բացատրել դրա նշանակությունը թիմի համար՝ կապելով հեռահար նպատակների

հետ: Միայն այդ դեպքում է պատասխանատվության զգացումը կրում գործուն բնույթ: Անհրաժեշտ է նաև, որպեսզի մարզումների ընթացքում մարզիկը մանրամասնորեն ծանոթանա առաջիկա մրցումների պայմաններին և հանգամանքներին, ինչպես նաև հնարավորինս տեղեկացվի պոտենցիալ հակառակորդների մասին:

Մրցմանը մարզիկի հոգեբանական պատրաստության հիմնական գործոնը մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի ձևավորումն է, որն իրենից ներկայացնում է դինամիկ համակարգ՝ ներառելով հետևյալ կետերը.

- **Հուզական դրդվածության բարենպաստ մակարդակ.** նշանակում է մրցակցային գործունեության պայմաններին, պահանջներին, մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններին և մրցման մասշտաբին ու կարգին համապատասխան հուզականության բարենպաստ դրսևորում:
- **Լրջմիտ վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:** Վստահությունը հիմնված է մարզիկի հնարավորությունների և հակառակորդի ուժի փոխհարաբերությունների բնորոշմամբ՝ հաշվի առնելով առաջիկա մրցման պայմանները:
- **Հաղթանակի և մրցակցային նպատակին հասնելու համառ և մինչև վերջ պայքարելու ձգտում:** Արտահայտվում է մարզիկի նպատակայնությամբ,

մինչև վերջ անգիջում պայքարելու, հաղթանակի հասնելու և նույնիսկ բարելավելու սեփական արդյունքները ոչ միայն հավասար, այլև ուժեղ մրցակիցների հետ պայքարում:

- **Սեփական գործողությունների, զգացմունքների, վարքի կամային կառավարման ընդունակություն:** Մրցակցային տարբեր իրավիճակներում մարզիկը պետք է հնարավորինս արագ և ճիշտ կռահի իրավիճակի ընթացքը և ընդունի նպատակային որոշումներ, դրանք համաձայնեցնի թիմակցի գործողություններին, կառավարի սեփական հույզերը, վարքը, դրսևորի սպորտային էթիկայի նորմերին համապատասխան պահվածք:
- **Արտաքին և ներքին անբարենպաստ խոչընդոտների ներգործության հանդեպ բարձր կայունություն:** Դրսևորվում է տարբեր ազդակների /արտաքին՝ մրցավար, հակառակորդ, հանդիսատես... ներքին՝ վախ, հոգնածություն, անձնային հույզեր.../ հանդեպ լիարժեք կայունությամբ:
- **Մրցումային լարվածության վիճակ.** բնութագրվում է մրցումային պայքարի լարվածությամբ, ֆիզիկական մեծ բեռնվածությամբ, որոշումներ ընդունելու և իրագործելու արագությամբ, ուշադրության մեծ ինտենսիվությամբ, մրցման ընթացքում գործողությունների զարգացմանը անհամբեր սպասմամբ:

- **«Մեռյալ կետ».** մրցման ժամանակ երկարատև և ինտենսիվ լարվածության պատճառով նկատվում է խիստ հոգնածություն, շարժումների դժվարացում, շնչառության խանգարում, մարզիկի մոտ առաջանում է մրցապայքարը դադարեցնելու անհաղթահարելի ցանկություն:

Մեռյալ կետին բնորոշ են՝

**ա/** հոգեկան պրոցեսների ինտենսիվության խիստ իջեցում /ըմբռնումների պարզության կորուստ, պատրանքների /իլյուզիաների/ դրսևորում, գիտակցության ծավալի փոքրացում, հիշողության, ուշադրության, մտածողության գործունեության թուլացում/:

**բ/** շարժողական ռեակցիաների արագության դանդաղում, սխալ ռեակցիաների թվի մեծացում,

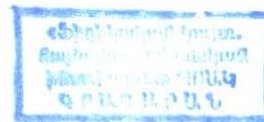
**գ/** շնչառության ծանրացում, շնչահեղձություն, արյան ճնշման բարձրացում:

**դ/** շարժողական ակտիվության իջեցում, ամբողջ մարմնում ծանրության զգացում, պայքարից հրաժարվելու ցանկություն:

«Մեռյալ կետի» վիճակը հասկապես ծանր են տանում անփորձ և ոչ լավ մարզավիճակում գտնվող մարզիկները:

Այս վիճակից կարելի է դուրս գալ միայն կամային ջանքերի և մարզական փորձի շնորհիվ:

«Մեռյալ կետը» երկարատև չէ, այն կարող է տևել



մինչև մեկ րոպե, որից հետո իր տեղը զիջում է երկրորդ շնչառության վիճակին, որն իր բնույթով հակադրվում է մեռյալ կետին:

- **Երկրորդ շնչառություն.** այս վիճակին բնորոշ է սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության զգացումը, հոգեկան վերելքը, երբ վերականգնվում են մարզիկի ուժերը և հնարավորությունները:
- **Մարտական ոգեշնչում.** մարզիկը ապրում է ուժերի հատուկ վերելքի բացառիկ էներգիայի և ակտիվության վիճակ: Մարտական ոգեշնչման վիճակում նույնիսկ մեծ բարձունքները մարզիկի համար դառնում են հասանելի: Դժվարությունները հաղթահարելու ընթացքն առաջացնում է ուրախության զգացողություն: Այս վիճակում մարզիկը կարող է լավագույնս օգտագործել իր տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունները: Մարտական ոգեշնչման վիճակում մարզիկի կողմից կիրառվում են ամենահամարձակ, իսկ երբեմն հաղթանակի հասնելու համար ամենախիզախ գործողություններ: Նպատակասլաց գործողությունները, ֆիզիկական-տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունների լիարժեք կիրառումը նպաստում է՝ հասնելու հաջողության և հաղթանակի:
- **Մարզական «չարսրտություն».** յուրահատուկ հոգեվիճակ է, որն առաջանում է մարզական գործունեության որոշակի պայմաններում պայքարի

սրման ժամանակ հաջողության հասնելու համար: Տվյալ իրավիճակում մարզիկը դրսևորում է որոշակի ագրեսիա, բայց արտահայտված գրգռվածությունն ու զայրույթը հիմնականում ուղղված են իրեն, որոնցից կարելի էր խուսափել: Սպորտային գործունեության ընթացքում մարզական չարսրտությունը օգնում է մարզիկին արագ մոբիլիզացնել իր բոլոր հնարավորությունները և լավացնել արդյունքները:

Մարզական պայքարի դինամիկան, հաջողության և անհաջողության փոփոխությունը, լարվածությունն ու բազմազանությունը մրցման մասնակիցների մոտ առաջացնում են տպավորիչ հուզական ապրումներ: Նշված հույզերից յուրաքանչյուրն ունի ապրումների և դրսևորումների իր բնորոշ առանձնահատկությունը՝ կախված անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից, փորձից, բարոյականային հատկություններից, գիտակցական մակարդակից:

#### 1.4. Տազնապի դրսևորման առանձնահատկությունները մրցակցային գործընթացում

Մրցակցային տազնապի գնահատման մեթոդը թույլ տվեց բացահայտել, որ բարձր որակավորման մարզիկները զգալիորեն ավելի վաղ են հայտնաբերում իրենց մոտ բարձրացած տազնապի առաջին նշանները, քան մարզիկները:

Վիճակագրական տվյալները թույլ տվեցին ընդգծել հոգեկան տազնապի ժամանակ ի հայտ եկող 3 աստիճան՝ հոգեկան, հոգեֆիզիոլոգիկան և վարքային:

##### I աստիճանի նշաններն են՝

խառնաշփոթության զգացում, տրամադրության հաճախակի փոփոխում, անակնկալ ընկճվածություն /դեպրեսիա /, հիշողության կորուստ, մանրամասների մոռացում /ամնեզիա/, կենտրոնանալու և որոշումներ կայացնելու անկարողություն, կամակորության և բարձր գրգռվածության դրսևորում:

##### II աստիճանի նշաններն են՝

սրտի աշխատանքի արագացում, քրտնարտադրություն, դող և ջղաձգություն, դեմքի կարմրություն, զարկերակային ճնշման բարձրացում, ձայնի փոփոխություն, շնչառության արագացում, հնարավոր է սրտխառնոց և փսխում, արցունքաարտադրություն և այլն:

##### III աստիճանի նշաններն են՝

արգելակում, շարժունակության կաշկանդում, սովորական ռիթմի /շարժման պարբերականության/ և շարժման ընթացքի փոփոխություն, աններդաշնակություն, վարժությունների հին սխալների անակնկալ առաջացում և այլն:

Ներկայացված հարցաթերթիկը /տես՝ աղյուսակ 1/ հնարավորություն կընձեռի մարզչին բարձր տազնապի ախտանիշներ ունեցող մարզիկների հետազոտման համար: Հարցման արդյունքների վերլուծությունը մարզչին և մարզիկներին հնարավորություն կտա կողմնորոշվել նախամրցումային և մրցումային գործունեությունն ուղեկցող զգացմունքների և հույզերի դժվարին գամմայում և վերահսկել սեփական հոգեվիճակը:

Աղյուսակ 1.

#### Տազնապի ախտանիշների ցանկ

Հոգեֆիզիոլոգիական դրսևորումներ	Երբ են ի հայտ գալիս			
	Մարզման ընթացքում	Մրցումներից առաջ	Մրցման ժամանակ	Մրցումներից հետո
սրտի աշխատանքի արագացում				
հոգնածության զգացողություն				
չորություն բերանում				

խոնավ ձեռքեր և ոտքեր				
տհաճ զգացողություն ստամոքսում				
միզման ցանկություն				
քրտնարտադրություն				
սրտխառնոց /փսխում				
ստամոքսի խանգարում				
դող, ջղաձգություն				
շնչառության արագացում				
հորանջում				
ձայնի փոփոխություն				
մաշկի կարմրություն				
հուզվածություն				
խառնաշփոթության զգացում				
մանրամասների մոռացում				
կենտրոնանալու անկարողություն				
արագ որոշումներ կայացնելու անկարողություն				

Տագնապի ախտանիշները ճանաչելը խնդրի մի կողմն է, մյուսը՝ այդ ախտանիշներին հակազդելն է: Գոյություն ունի 2 ուղղություն.

1. **անարդյունավետ**՝ տանում է տվյալ միջոցառման հնարավոր ելքի սևեռուն մտքին, երբ երևակայությունը զբաղված է տապալման մասին մտքերով, իրենց ուժերի նկատմամբ անվստահությամբ և անհաջողությամբ:

2. **արդյունավետ**՝ մտքերի ուղղվածության լիարժեք հսկողություն և անհրաժեշտության դեպքում ինքնակարգավորման կիրառում:

Մեր կողմից իրականացված հետազոտությունների արդյունքներն ապացուցել են, որ պատասխանատու մրցումներից առաջ հոգեկան բեռնվածության աստիճանը զգալիորեն գերազանցում է թույլատրելի սահմանները: Այն դրսևորվում է տրամադրության, ինքնազգացողության և գործելակերպի ցուցանիշներով և չի կարող չանդրադառնալ նաև մրցումների արդյունքների վրա:

Հետազոտվել են ՀՀ ազգային հավակական թիմերի տարբեր մարզաձևերի շուրջ 80 մարզիկներ. հոգեկանոնավորման մարզումները իրականացվել են նախամրցումային շրջանում շաբաթական 3 անգամ՝ 15-20 րոպե տևողությամբ: Հարկ է նշել, որ մարզիկները որոշ ուսուցողական փուլի վերջում արդեն ինքնուրույն կարողանում էին իրականացնել հոգեկանոնավորման հնարքների հանգստացնող, այնուհետ նաև ակտիվացնող /մոբիլիզացնող/ տարբերակները:

Հետազոտական գործընթացն առավել արդյունավետ կաղմակերպելու նպատակով կիրառել ենք մեր կողմից

վերամշակված մարզաձևերին համապատասխան հակիրճ բառային ձևակերպումներ. առաջիկա գործունեությունը նախապատրաստելու համար համապատասխան մտապատկերների առաջացմամբ, ենթագիտակցական ոլորտով ներազդելով հոգեկանի վրա՝ կանոնավորելով հոգեվիճակը և բարձրացնելով աշխատունակությունը:

Հանգստացնող տարբերակ.

1. Ես զգում եմ խորը հանգիստ ...
2. Ես ամբողջությամբ թուլացած եմ և հանգիստ ...
3. Իմ մարմինը լրիվ թուլացած է և տաք ...
4. Սիրտս բաբախում է հավասարաչափ ...
5. Շնչում եմ ազատ և թեթև ...
6. Ես ինձ լավ եմ զգում ...
7. Ես հանդարտ եմ և հանգիստ ...

Հանգստացնող մասին տիրապետելուց հետո անցնում ենք ակտիվացնող մեթոդի ուսուցմանը: Ակտիվացնող բառաձևակերպումները կիրառվում են այն բանից հետո, երբ մարզիկն ինքնուրույն հանգստացնող հնարքով իրեն հասցնում է խորը հանգստի վիճակի, այն է՝ «անջատում» արտաքին միջավայրից:

Ակտիվացնող /մոբիլիզացնող/ տարբերակ.

1. Ես հաճելի հուզված եմ ...
2. Պատրաստվում եմ դուրս գալ մեկնարկի ...
3. Ես հստակ պնտկերացնում եմ, գիտակցում իմ անելիքները ...
4. Ես մրցակցիս անպայման կհաղթեմ ...

5. Ես ամբողջությամբ ակտիվ եմ ...

6. Ես պատրաստ եմ գործելու ...

7. Ես պատրաստ եմ ...

Հետազոտված մարզիկների 48 տոկոսի մոտ հայտնաբերվեց հավաստի կապ  $p < 0,01$ / մրցակցային արդյունքների և ստացված ցուցանիշների միջև: Բոլոր հետազոտվողների անհատական դիտարկումների ժամանակ արձանագրվեցին դրական տեղաշարժեր:

Ստորև ներկայացնում ենք մտքերի ուղղվածության հնարավոր արդյունավետ և անարդյունավետ օրինակներ, որոնք կազմվել են մեր կողմից իրականացված հետազոտության տվյալների հիման վրա:

## Աղյուսակ 2.

### Մտքերի ուղղվածության գնահատման օրինակելի սանդղակ

Մտքերի բովանդակությունն ու ուղղվածությունը		
Ժամանակահատվածը	Արդյունավետ	Անարդյունավետ
Մրցումից մեկ օր առաջ	Ես լավագույն մարտական պատրաստակալության վիճակում եմ, ամեն ինչ ստացվում է բարեհաջող և անթերի:	Հնարավոր է լավ մարզված չեմ, իմ վրա վստահ չեմ:

Նախաավար- ժանքի ժա- մանակ	Ամեն ինչ գնում է ինչ- պես նախատես- ված է, կարող եմ ցանկացած իրավի- ճակում հստակ կա- տարել իմ հնարքները:	Ավելի շատ ինձ հուզում է մրցակցիս պատրաս- տությունը: Մտածում եմ նրա մասին և մեղա- դրում ինձ ոչ լիարժեք մարզվելու համար. - Կարող է բախտս բերի:
Մրցման սկիզբ	Ամբողջական կենտրո- նացում մրցակցական գործընթացին. - Ես պատրաստ եմ դուրս գալ մրցահար- թակ և հաղթել:	Մտածում եմ տարբեր բաների մասին:
Մրցման միջին հատված	Ամեն ինչ իմ հսկողությ- ան տակ է: Բավար- արված եմ իմ պայքարի ընթացքից:	Խիստ նյարդայնանում եմ, շատ տեխնիկական սխալներ կան, ինչպես դրանից գլուխ հանեմ:
Եզրափակիչ փուլ	Մտածում եմ կատար- վածի մասին, պատ- րաստվում եմ հաջորդ մրցամարտերին:	Շատ չեմ մտահոգվում, անտարբեր եմ:
Հետմրցու- մային վիճակ	Թուլանում եմ. «Ես արեցի այն ամենը, ինչը կարող էի...» Հպարտություն և եր- ջանկություն եմ զգում:	Ամեն ինչ ավարտվեց: Մտածում եմ՝ ինչու նման եյք ունեցավ:
	Լավ աշխատեցի, կարող եմ էլ ավելին կատարել	

Վերջնական ցուցանիշները համեմատելով է. Ունես-  
տալի հարցաթերթիկից ստացված տվյալների հետ՝ բա-  
ցահայտվում է, որ համընկնումները գերազանցում են  
տարբերություններին:

Հին ճշմարտությունն ասում է. «Մտքերի հսկողու-  
թյունը հենց հույզերի հսկողությունն է»: Հիշելով ձեր կյան-  
քի տխուր դեպքերի մասին՝ դուք կտխրեք, իսկ երջանիկ  
դեպքերի մասին՝ դուք կժպտաք: Որքան շատ եք խոր-  
հում ձեր մտքերի և նրանց ուղեկցող հույզերի մասին,  
այնքան ավելի եք ընդունում նրանց փոխկապակցվա-  
ծությունը:

Հիշեք, որ ձեր մտքերը ձեր տնօրինության տակ են,  
ձեզ անհրաժեշտ է ճիշտ կողմնորոշվել և տալ մտքերի  
արդյունավետ ուղղվածություն: Փորձը ցույց է տալիս, որ  
սպորտային գործունեության հուսալիությունը որոշվում է  
սթրեսի և տագնապի ոչ սկզբնական փուլում: Այն որոշ-  
վում է մի կողմից՝ հոգեվիճակի ինքնականոնավորման  
և ինքնակառավարման ճանապարհով, մյուս կողմից՝  
արտաքին և ներքին գործոնների արդյունավետ հա-  
մակցման միջոցով:

Փորձագիտական հարցազրույցի տվյալներով՝ բազ-  
մաթիվ մրցումներից առաջ մարզիչները իրենց հիմնա-  
կան խնդիրն են համարում «Համաչափ զրույցի» ճա-  
նապարհով մեկ անգամ ևս բարձրացնել իրենց մար-  
զիկների տրամադրությունը: Դրա հետ մեկտեղ շատ

փաստեր խոսում են այն մասին, որ նախամրցումային տազնապի մակարդակը մարզչի մոտ ավելի բարձր է, քան նրանց մարզիկներինը: Ուստի մարզիչը, որն ընդունակ չէ կառավարել իր հոգեվիճակը, հույզերին ազատություն է տալիս և դառնում լրացուցիչ «սթրես-գործոն» մարզիկի համար: Ահա թե ինչու հոգեկան ինքնականունավորման հարցերն արդիական են ինչպես մարզիկի, այնպես էլ մարզչի համար:

### **1.5 Մրցումից հետո մարզիկի հոգեվիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները**

Մրցակցային գործունեությունից հետո մարզիկը ապրում է բարդ հոգեվիճակներ, որոնց առանձնահատկությունները կապված են տարբեր գործոններից.

- մրցումների ստացված արդյունքներից՝ հաջողությունից կամ անհաջողությունից, նախօրոք պլանավորած կանխատեսումներից,
- մրցումների ընթացքում ձևավորված լարվածությունից, պայքարի դժվարություններից, ինչը վերջնական արդյունքում բերում է հաղթանակի կամ պարտության,
- մարզիկի անձնային որակներից, կամային, բարոյական և հուզական կայունությունից, նրա հեռանկարային նպատակների առկայությունից և այլն:

Այն, թե ինչպես է մրցման ժամանակ մարզիկը վերաբերվում սեփական հաջողությանը կամ անհաջողությանը, ունի գործնական մեծ նշանակություն, քանի որ դա թողնում է զգալի ազդեցություն մարզիկի հետագա մրցակցային գործունեության վրա:

Հետմրցումային հոգեվիճակները տարբեր են և տարբեր ձևով են ազդում մարզիկի հետագա գործունեության և վարքի վրա.

- Վստահության զգացում սեփական ուժերի նկատմամբ, որոնք առաջ են գալիս հաղթանակի բերկրանքի բավականության հետևանքով և ստեղծում են նպաստավոր հուզական վիճակներ, սակայն լինում են նաև վնասակար դրսևորումներ՝ ավելորդ ինքնավստահություն, մեծամտություն, ինչն էլ երբեմն հանգեցնում է «աստղային հիվանդության»:
- Պարտությունը որոշ դեպքերում առաջ է բերում գործուն վիճակ, իսկ մյուս դեպքերում ընկճվածություն, հիասթափություն, կարող են լինել նաև անորոշության, անտարբերության հոգեվիճակներ, որոնք կարող են մարզիկի մոտ առաջացնել նույնիսկ մարզական կարիերայից հրաժարվելու ցանկություն:

Պարտությունից հետո շատ կարևոր է մարզիկի ոգևորումը ընկերների, հարազատների, մարզչի կողմից: Ամ-



ենաճիշտ մխիթարումը անհաջողության դեպքում դա մրցման ժամանակ թույլ տրված սխալների սթափ վերլուծությունն է և որոշակի հանգստից, վերականգնողական միջոցառումներից հետո ակտիվ մարզումների վերսկսումը:

## ԳԼՈՒԽ 2.

### ՀՈԳԵՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

#### 2.1. Հոգեկանոնավորման դերը մարզիկի պատրաստության գործընթացում

Մարզական գործունեության ընթացքում անհրաժեշտ է կարողանալ վերահսկել սեփական հոգեվիճակները: Հակառակ դեպքում, հոգեկան և ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածությունները հանգեցնում են ավելորդ հոգեկան գերլարվածությունների, որոնք նվազեցնում են մարզումների արդյունավետությունը, հանգեցնում ապակազմավորման և մրցումների ընթացքում հասցնում պարտության:

Սովորեցնելով և պատրաստելով մարզիկին՝ մասնագետը պետք է տա հանձնարարություններ մարզումների, մրցումների, սեփական հոգեվիճակի և վարքի կառավարման վերաբերյալ, ծանոթացնի հոգեբանության շրջանակներում հոգեկանոնավորման և հոգեհիգիենայի ձեռքբերումներին: Մարզումների ընթացքում մարզիչը պետք է մոդելավորի այնպիսի հուզական վիճակներ, որոնք բնորոշ են մրցումներին, և ինքնականոնավորման հնարքներով դրանք հասցնի բարենպաստ մակարդակի: Սպորտում հաճախ հավասար պայքարում հաղ-

թում է նա, ով ունի պինդ նյարդեր, ով ավելի լավ է կարողանում կենտրոնանալ մրցակցային գործընթացին, արդյունավետ է օգտագործում սեփական ֆիզիկական պաշարները՝ բարենպաստ մակարդակի վրա պահելով հոգեկան և նյարդային էներգիան: Սպորտը անհատների մրցակցություն է, որտեղ որոշիչ գործոն է ինքնավերահսկման և ինքնակարգավորման կարողությունը:

Սպորտում հոգեկանոնավորումը անհրաժեշտ է յուրահատուկ հոգեվիճակների ձևավորման համար, որոնք նպաստում են մարզիկի ֆիզիկական և տեխնիկական հնարավորությունների արդյունավետ իրականացմանը:

Մարզումների և մրցումների ընթացքում մարզիկը պետք է կարողանա վերահսկել սեփական հոգեվիճակը, արագ վերականգնել աշխատունակությունը ոչ միայն հատուկ դադարների, այլև կարճատև ընդմիջումների ժամանակ: Կարգավորելով նյարդահոգեկան ակտիվության մակարդակը, մարզիկը նպատակաուղղված խուսափում է ինչպես ավելորդ գրգռվածությունից, այնպես էլ նյարդային չափից ավել լարվածության իջեցումից: Նախամեկնարկային անտարբերությունը, տենդը և ապատիան հոգեկան անպատրաստության հետևանք են, սեփական հույզերը, նյարդերը, զգացմունքները կառավարելու անկարողություն: Մրցման ընթացքում բացասական հույզերը նվազեցնում են գործունեության արդյունավետությունը, անբարենպաստ հոգեվիճակների և հուզական պոռթկումների նախադրյալներ առաջացնելով:

Սպորտում՝ որպես կանոն, հոգեկանոնավորման թիրախ են հանդիսանում առողջ մարդիկ, բարձր որակավորում ունեցող մարզիկներ, ուժեղ անհատներ: Այդ պատճառով նրանց հետ աշխատելիս հարկավոր է հաշվի առնել նաև անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները. հավակնության աստիճանը, սեփական անձի նկատմամբ նշանակալիության բարձրացման ձգտումը: Այսպիսի մարզիկների հետ արդյունավետ աշխատանքի համար անհրաժեշտ է մոտեցման հատուկ մարտավարություն: Նրանց հետ համագործակցման հիմնական գաղափարը պետք է լինի այն համոզմունքը, որ հոգեկանոնավորումը միջոց է լավագույն որակների ամրապնդման, ինչպես նաև իրենց սպորտային աճին խանգարող բացասական հույզերի վերացմանը:

Մարզիկի հետ աշխատելով՝ մարզիչը անընդհատ պետք է նրան ներշնչի այն միտքը, որ նա ինքն է ամեն ինչի հասնում, որ մարզիչը միայն օգնական-խորհրդատուի դերում է հանդես գալիս: Վերոգրյալի կիրառումը հետապնդում է նպատակներ.

- սովորեցնել մարզիկին ինքնավերահսկման և ինքնականոնավորման մեթոդների կիրառման տեխնիկան,
- դաստիարակել ինքն իրեն կառավարելու հմտություն, կարողանալ տրամադրել ցանկացած դժվարությունների և անհաջողությունների հաղթարմանը:

Հոգեկանոնավորման հնարքների կիրառումը կարող

են բերել դրական արդյունքների միայն այն դեպքում, եթե դրանք մարզումների ընթացքում կրեն կանոնավոր բնույթ: Հոգեկանոնավորման հնարքների յուրացման պարապմունքները պետք է կիրառվեն մարզիկի առաջին իսկ մարզումների հետ համատեղ և, շարունակվեն անընդհատ բարդանալ՝ նրա մարզական մակարդակի բարձրացմանը զուգահեռ:

Մրցակցային գործունեության ընթացքում հոգեկանոնավորումը հարկավոր է դիտարկել երկու տեսանկյունից.

1. որպես մարզիկի՝ սեփական մտքերը, զգացմունքները և վարքը կառավարելու ընդունակություն,
2. որպես մարզիկի գործունեություն՝ աշխատունակության վերականգնման, ֆիզիկական և տեխնիկական հնարավորությունների արդյունավետ դրսևորման միջոց:

Հոգեկանոնավորումը մարզական գործունեությունում ներկայացվում է՝ որպես սպորտի հոգեբանության մեջ կայացած գիտական ուղղություն:

Ինչպես ցույց են տալիս հետազոտությունները /մարզիկների, մարզիչների հարցում/, մարզիկները կարող են ինքնուրույն /հիմնականում նրանք այդպես էլ անում են/ յուրացնել հոգեկանոնավորման մեթոդները, ինչը շատ բարդ է, կամ մարզչի միջամտությամբ, եթե վերջինս, իր հերթին, տիրապետում է այդ մեթոդներին և հասկանում դրա նշանակությունն ու դերը սպորտում:

Փորձը ցույց է տվել, որ մարզիկների կողմից կամ մարզ-

չի միջամտությամբ մեթոդական գրականության մեջ ներկայացված հոգեկանոնավորման հնարքների և միջոցների ինքնուրույն կիրառումը էական արդյունք չեն տալիս: Նախնական ուսուցման գործընթացում անհրաժեշտ է որակավորված սպորտի հոգեբան մասնագետի առկայությունը:

Հոգեկանոնավորում ասելով հասկանում ենք մարզիկի հոգեվիճակի փոփոխությանն ուղղված միջոցառումների համակարգ, որոնք անհրաժեշտ են գործունեության հաջող իրականացման համար: Հոգեկանոնավորումը գիտամեթոդական գրականության մեջ ներկայացվում է որպես մարզիկների հոգեկան պատրաստության համակարգի կարևոր բաղադրամաս և դիտարկվում է մի քանի տեսակետներով:

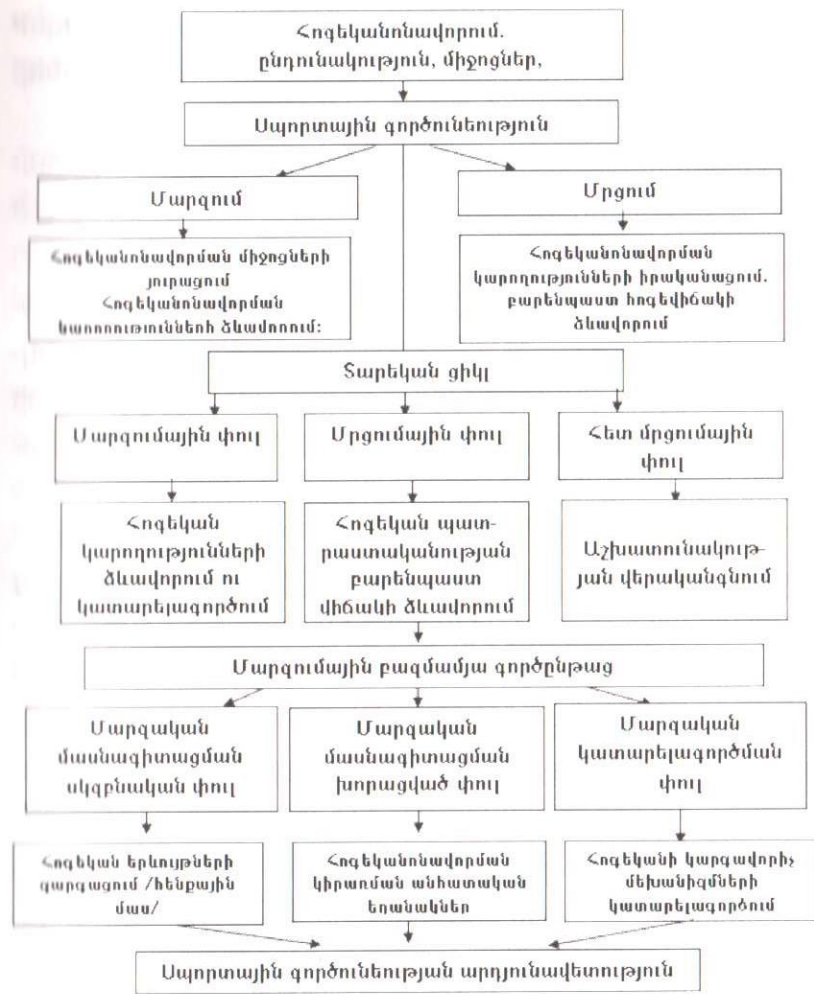
- Հոգեկանոնավորման առաջին տեսակետն է՝ սթրեսաձին գործոնների ազդեցության պայմաններում սեփական հոգեվիճակը կարգավորելու ընդունակությունը:
- Հոգեկանոնավորման երկրորդ տեսակետը՝ հոգեկանոնավորման հնարքների և միջոցների յուրացման և այս կամ այն նպատակով մարզումային ու մրցակցային գործընթացում դրանց առավել արդյունավետ օգտագործումն է:
- Հոգեկանոնավորման երրորդ տեսակետը՝ սպորտային պատրաստության գործընթացում մարզիկների և մարզիչների կողմից հոգեկանոնավորման միջոցների օգտագործվող համակարգն է:

Սպորտային գործունեության բազմազանությունն ու նրա կառուցվածքը որոշում է հոգեկանոնավորման բովանդակությունն ու նշանակությունը: Յուրաքանչյուր մարզաձևում հոգեկանոնավորումն ունի իր յուրահատկությունը, բովանդակությունն ու նշանակությունը:

Սպորտային գործունեությունը ներառում է երկու՝ իրարից էականորեն տարբերվող բաղադրամասեր՝ մարզումային և մրցակցային: Հոգեկանոնավորման բովանդակությունն ու նշանակությունը դրանցում նույնպես տարբերվում են: Մարզումների ընթացքում յուրացվում են հոգեկանոնավորման հնարքներն ու միջոցները: Մրցումների ժամանակ հոգեկանոնավորման մեթոդները կիրառվում են մարզիկի նախամեկնարկային բարենպաստ հոգեվիճակների ձևավորման, պահպանման, ինչպես նաև պատրաստության մյուս ձևերի /ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական/ արդյունավետ իրականացման նպատակով:

Մարզումային, մրցակցային և հետ մրցումային փուլերը ներառող մարզական գործունեության տարեկան ցիկլում հոգեկանոնավորման բովանդակությունն ու նշանակությունը որոշվում է կոնկրետ փուլային խնդիրներով:

Մարզումային փուլում հիմնական խնդիրը բերում է հոգեկանոնավորման մեթոդների կատարելագործմանը, միջոցների, հնարքների յուրացմանը:



**Աղյուսակ 3. Հոգեկանոնավորման հայեցակարգային մոդելը բազմամյա մարզումների կառուցվածքով /Վ. Ն. Սմոլենցովա/**

Մրցումային փուլում հոգեկանոնավորումն իրականացվում է մարզիկի բարձր մրցակցային արդյունքներ ապահովելու նպատակով:

Հետմրցումային փուլում հոգեկանոնավորումն օգտագործվում է մարզիկի հոգեկան աշխատունակության վերականգնման համար:

Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման աշխատանքի բովանդակության մեջ է մտնում նաև մարզիկների մոտ հոգեկանոնավորման ընդունակությունների զարգացումը և կատարելագործումը՝ բազմամյա մարզումային գործընթացի փուլում /տես՝ աղյուսակ 3/:

## 2.2 Հոգեկանոնավորման մեթոդների դասակարգումն ու բնութագրերը

Հոգեկան ինքնականոնավորման մեթոդները /անգլ. methods of psychological self – regulation/ ուսուցողական ծրագրերի համալիր է, որն ուղղված է անձի հոգեվիճակը կառավարելու վերաբերյալ գործունեությանը համարժեք ներքին հնարավորությունների ձևավորմանը: Հոգեբանական ինքնականոնավորման մեթոդները կենտրոնացված են մարդու՝ սեփական վիճակը հատուկ հնարքներով կամայական փոփոխելու ուսուցմանը, որոնք հետագայում կարող են օգտագործվել ինքնուրույն: Հոգեբանական ինքնականոնավորման մեթոդների հիմնական խմբին են դասվում՝ **նյարդամկանային թուլացման**

**տեխնիկան, աուտոգեն մարզումը, մտաշարժիչ մարզումը և այլն:**

Առավել հայտնի և հասանելի է հոգեկանոնավորման մեթոդների հետևյալ դասակարգումը՝ **աուտոկանոնավորումներ** /ինքնականոնավորման մեթոդներ/ և **հետերոկանոնավորումներ** /իրականացվում է առույգության կամ հիպնոսի վիճակում/:

Հոգեկան **աուտոկանոնավորում** /ինքնականոնավորում/ մարզիկի ներգործությունն է ինքն իր վրա՝ բառերի, համապատասխան մտավոր պատկերների, պատկերացումների և երևակայությունների միջոցով: Եթե մտովի, հայելու առաջ պատկերացնել սեփական ժպտացող դեմքը, ապա հայելին Ձեզ ցույց կտա ժպտացող դեմք: Ժպիտի մտավոր պատկերը շարժում առաջացրեց դեմքի մկաններում: Պատկերացնելով Ձեզ սառնամանիքին՝ կարելի է ինքդ Ձեզ մոտ առաջացնել «սափ մաշկ» երևույթը, որը վկայում է մարմնի ջերմության նվազման մասին: Դատելով բերված օրինակից՝ կարելի է եզրակացնել հետևյալը.

- բառերն ունեն մշտական «ուղեկիցներ»՝ մտավոր պատկերներ,
- բառերն իրենց մտավոր պատկերների հետ ազդում են անձի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ-համակարգի վրա, սակայն դրա համար հարկավոր է հատուկ մարզում:

Ինքնականոնավորման մատչելի /պարզագույն/ մեթոդները հնարքներ են, որոնք իրականացվում են ու-

տումնամարզական և մրցակցային գործունեությունում՝ թողնելով բարենպաստ ազդեցություն:

Չնայած, որ այդ մեթոդները անվանվում են «պարզագույն», այնուամենայնիվ, դրանք պահանջում են հատուկ մարզումներ: Դրանց թվին են դասվում **խոսքային և ոչ խոսքային մեթոդները**: Խոսքային մեթոդներն են՝ ինքնահամոզումը, ինքնահրամայումը, հոգեկան պաշտպանության հնարքները, ոչ խոսքային՝ շնչառական և միմիկայի, ինչպես նաև հատուկ մկանային զգացողությունների վրա հիմնված վարժությունները:

**Առատոգեն մարզման** տեխնիկան կիրառվել է գերմանացի բժիշկ Ի. Գ. Շուլցի կողմից: Այն իրենից ներկայացնում է մի համալիր, երբ ներշնչման միջոցով ամբողջ մարմնում և վերջույթներում առաջանում է ծանրության և ջերմության հաճելի զգացողություն, ինչն էլ բերում է թուլացման և նյարդային լարվածության վերացման: Այս վիճակում գտնվելով՝ մարդը ընդունակ է իրականացնել ինքնականոնավորում, հաղթահարել անվստահությունը, վախը, կենտրոնացնել ուշադրությունը և այլն:

Ինքնականոնավորման տարբեր մեթոդներ և տեխնիկաներ կիրառելիս պետք է հաշվի առնել իրավիճակի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև մարզիկների անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները: Ինքնականոնավորման մեթոդների և տեխնիկայի տիրապետումը թույլ է տալիս ձևավորել հոգեկան կայունության և հուսալիության բարենպաստ մակարդակ:

Հոգեկան ինքնականոնավորումը կարող է իրականալ երկու ուղղությամբ՝ **ինքնահամոզմամբ և ինքնաներշնչմամբ**:

**Ինքնահամոզումը** տրամաբանական փաստարկների օգնությամբ սեփական անձի վրա ազդելու միջոց է:

**Ինքնաներշնչումը** անվերապահ հավատն է, որն ընդունակ է ազդել գիտակցության վրա՝ շրջանցելով տրամաբանությունը: Ինքնաներշնչման միջոցով կարելի է հասնել ցավազրկող արդյունքի, օրինակ՝ որևիցե վնասվածքի դեպքում:

Մարդու օրգանիզմի վրա ինքնաներշնչման ազդեցությունը հայտնի է հին ժամանակներից: Ինքնականոնավորման մեթոդների կիրառումը առանձնահատուկ տարածում ունի Հին Արևելքի երկրներում՝ Ճապոնիայում, Հնդկաստանում, Չինաստանում: Հենց ինքնաներշնչման վրա է հիմնված՝ յոգան:

**Հետերոկանոնավորման** մեթոդներին են դասվում զրույցը, համոզումը, հրամանը և ռացիոնալ/արդյունավետ/ներշնչումը /:

**Ջրույցը** ենթադրում է շփումը մարզիկի հետ՝ նյարդային լարվածությունը կամ նախամեկնարկային տագնապը կանխելու նպատակով:

**Համոզումը** թույլ է տալիս փաստարկների հիման վրա համոզել մարզիկին այս կամ այն վարքի դրսևորման արդյունավետության մեջ:

**Հրամանը** ենթադրում է առույգության վիճակում ներ-

շնչման հրամայական ձև, որը պետք է ձևակերպված լինի կոնկրետ և հստակ:

**Ռացիոնալ /արդյունավետ/ ներշնչումը** թույլ է տալիս տրամաբանական փաստարկներով համոզել մարզիկին միջոցառումների որոշակի համալիր իրականացնելու միջոցով, տրամադրվելու այս կամ այն գործողությանը, իջեցնել չափից ավել հուզական լարվածությունը, կամ ընդհակառակը, բարձրացնել նյարդահոգեբանական ակտիվության մակարդակը, ցույց տալ մարզիկին այնպիսի հեռանկար, որը կարող է իրականացվել միայն մարզիչի ցուցումները կատարելու դեպքում:

Հետերոկանոնավորման ոչ խոսքային մեթոդներն են՝ **գործիքային և ոչ գործիքային** Գործիքային մեթոդներ կիրառելիս քնի վիճակ ձևավորելու համար օգտագործում են «էլեկտրոքուն» տեսակի սարքավորումները:

### 2.3. Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման ձևերը և տեխնոլոգիաները

Սպորտում մեծ տարածում են գտել մարզիկի հոգեվիճակի, նրա պատրաստականության տարբեր կողմերի, փոխհարաբերությունների հոգեկան կառավարման և կարգավորման մեթոդները, որոնք ընդօրինակված են կիրառական հոգեբանության բնագավառներից և հատկապես բժշկական հոգեբանությունից ու հոգեթերապիայից: Բնականաբար, այդ մեթոդները վերամշակվել,

հարմարեցվել և համապատասխանեցվել են մարզական գործունեության յուրահատկություններին: Գրականության մեջ առանձնացվում են հետևյալ հոգեկանոնավորման մեթոդները՝ **աուտոգեն և հոգեմկանային մարզումները, մենտալ /մտավոր/ և իդեոմոտոր /մտաշարժիչ/ մարզումները, հիպնոզը և մեդիտացիան**: Նշված բոլոր մեթոդների ընդհանրությունը կայանում է նրանում, որ հիմնված են մտավոր ներշնչումների, երևակայության գործունեության և ամենակարևորը՝ խոսքի ներազդեցության վրա: Վերը նշված մեթոդներից յուրաքանչյուրը, ունենալով ձևավորման պատմական ակունքներ և նախադրյալներ, փորձարարական հետազոտությունների ընթացքում ստացել են գիտական հիմնավորում, ընդունվել որոշ և ժխտվել մյուս հոգեբանների կողմից: Ընդունելով այն փաստը, որ հոգեկանոնավորման մեթոդների մի մասը ուսումնասիրությունից հետո կարող են ինքնուրույն օգտագործվել մարզիչների և մարզիկների կողմից, անհրաժեշտ է նախազգուշացնել մասնագիտական խորհրդատվության և հոգեբանական գիտելիքների անհրաժեշտության մասին: Կարող ենք հանդիպել նաև մարզիկի հոգեվիճակի կանոնավորման և ինքնականոնավորման հնարքների բազմազանության այլ տարբերակների՝

**ա/** հատուկ վարժությունների համակարգ, որտեղ նպատակ է դրվում հասնել մկանային ռելաքսացիայի /թուլացման/ և այդպես կանխարգելել կամ հաղթահարել նյարդային լարվածությունը,

**բ/** նպատակաուղղված նախավարժանք, որը նպաստում է անբարենպաստ նախամեկնարկային վիճակի դրսևորումների հաղթահարմանը, հնարավոր է ընտրել ինչպես հանգստացնող, այնպես էլ ակտիվացնող վարժությունների համալիր,

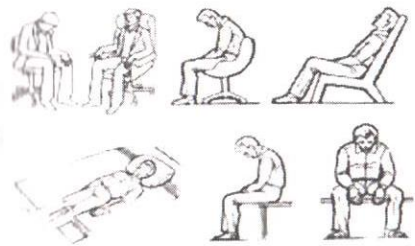
**գ/** համակարգող մարզումներ, որոնց ժամանակ մարզիկի գործունեությունը ընթանում է մրցակցային պայմաններին համապատասխան. այս գործընթացը նպատակաուղղված է լրացնել մրցակցային փորձի պակասը և կարգավորել մրցումային գործընթացի թերությունները:

Հոգեկանոնավորող մարզումների ուսուցումն ընթանում է որակավորված մասնագետի ղեկավարությամբ /հոգեբան, բժիշկ, մարզիչ/ և պահանջում է 14-15 օրյա կանոնավոր /օրը 2-3 անգամ/ պարապմունքներ: Որպես կանոն՝ պարապմունքը սկսելուց առաջ մարզիկների հետ անցկացվում է զրույց, հրահանգավորում (անհատական և խմբակային), որի ընթացքում բացատրվում են մարզման հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմներն ու նշանակությունը՝ առաջ բերելով դրական վերաբերմունք և հետաքրքրություն, առաջադրելով այն հիմնական պահանջները, որոնք ներկայացվում են մարզումներին:

Առաջին մարզման ձևակերպումները մասնագետի կողմից հնչեցվում են բարձրաձայն: Դրանք բաժանվում են երկու հիմնական խմբի՝

1. մկանային թուլություն և հանգստի վիճակ,

2. հոգեվիճակների վրա ներգործող, վառ մտապատկերներ առաջացնող:



Հոգեկանոնավորման մարզումները կարելի է իրականացնել 3 դիրքով՝ մեջքին պառկած, թիկնաթոռին կամ բազմոցին հարմար նստած, նստարանին կամ աթոռին նստած՝ գլուխը առաջ գցած:

Նշված բոլոր դիրքերը պայման են ստեղծում մկանախմբերի առավելագույն թուլացման համար:



**Առաջին դիրք**՝ մեջքին պառկած: Ուսուցման համար ամենահարմար, հեշտ ու արդյունավետ դիրքն է:

Ձեռքերը դրվում են ավերով ցած, արմունկները թեթևակի ծավված, առանց մարմնին դիպչելու: Ոտքերը տարածված և թեթև զատած՝ 20 սմ հեռավորությամբ: Ձեռքերի և ոտքերի այդպիսի դրությունը նպաստում է ծալող, տարածող մկանների տոնուսի հավասարակշռությանը և հնարավորություն է տալիս թուլացնելու համապատասխան մկանախմբերը: Ցանկալի է ծածկել մարզիկին ծածկոցով:





**Երկրորդ դիրք՝** նստած հարմար թիկնաթոռին կամ բազկաթոռին: Պետք է նստել թուլացած, ոտքերն ուղղված, գլուխը թեթևակի հետ գցած: Ձեռքերը պետք է ծալված լինեն 45 աստիճանի անկյան տակ, նախաբազուկները՝ հենած թիկնաթոռին:



**Երրորդ դիրք՝** նստած աթոռին, ոտքերը ծնկահորում 90 աստիճան ծալված, ոտնաթաթերը ուղիղ դրված հատակին, ծայրերը քիչ դեպի դուրս գատած: Ձեռքերը ծալված, նախաբազուկները հենված ազդրերին /ձեռքերը իրար չեն հպվում/, մեջքը թեթևակի ծալված, գլուխը մի քիչ իջեց-

ված է, ողջ մարմինը ամբողջովին թուլացած /կառապանի դիրք/:

Պարապմունքներին՝ պայմաններ ստեղծել ուշադրության առավելագույն կենտրոնացման համար՝ հնարավորինս վերացնելով արտաքին խանգարող, շեղող

ազդակների ներգործությունը /աղմուկ, ձայնային և այլ գործոններ/:

Հարմար դիրքում տեղավորվելուց հետո հոգեբանը պետք է տա որոշ տեղեկություններ ներշնչման վերաբերյալ, նրա նպատակի, տեխնիկայի յուրացման առանձնահատկությունների մասին: Այնուհետև, որպեսզի ապացուցի ներշնչման, խոսքի ուժի նշանակությունը, անհրաժեշտ է բերել դրանց կարևորությունն ապացուցող վառ օրինակներ և փաստեր, որպեսզի մասնակիցների մոտ ստեղծվի նախնական հավատ, դրական դիրքորոշում հոգեկանոնավորման նկատմամբ: Օրինակ՝ Ա. Վ. Ալեքսեևը մարզումից առաջ պատանի մարզիկներին առաջարկում էր մտապատկերել և մտովի պատկերացնել, թե բերանում հալվում է հենց նոր կծած հյութեղ լիմոնը:

Այս փաստը մեկ անգամ ևս մատնանշում է այն ճշմարտությունը, որ մտապատկերները առաջ են բերում օրգանիզմի համապատասխան, անհրաժեշտ ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներ «բերանում ինքնաբերաբար առաջանում է թքարտադրություն»:

Խորհուրդ է տրվում այս և նման օրինակներից հետո անմիջապես սկսել պարապմունքը: Ուսուցման գործընթացը հեշտացնելու նպատակով մարմնի բոլոր մկանները բաժանում են /հիարկե, պայմանականորեն/ հինգ խմբի՝ ձեռքերի, ոտքերի, կրծքավանդակի, պարանոցի և դեմքի: Ա. Վ. Ալեքսեևը առաջարկում է հոգեմկանային թուլացման մարզումը սկսելու հետևյալ ձևը, որը հաջո-

ղությամբ կիրառում ենք նաև մեր պրակտիկայում: Ընդունում եք վերը նկարագրված դիրքերից ամենահարմարը և հետևում հոգեբանի ցուցումներին /հոգեկանոնավորման հնարքների յուրացման համար ամենանպատակահարմարը ընդունված է համարել «կառապանի» դիրքը/:

Պատկերացրեք, թե դուք գտնվում եք մի սենյակում, որտեղ առաստաղին կախված են հինգ էլեկտրական մեծ լամպեր, իսկ անկյունում թույլ լուսավորությամբ վառվում է գիշերային լամպ: Էլեկտրական լամպերը մկանախմբեր են, իսկ գիշերային թույլ վառվող լամպը՝ հանգիստ, չլարված ուշադրությունը: Ահա դուք թուլացնում եք, ուշադրությունից «անջատում» ձեռքի մկանները /կարծես անջատում եք էլեկտրական լամպերից մեկը/: Սենյակը մի քիչ խավարում է: Հետո «անջատում» եք ոտքերի մկանները և երկրորդ՝ լամպը: Սենյակն ավելի է մթնում: Դանդաղ, առանց շտապելու, մեկը մյուսի հետևից թուլացնելով մկանախմբերը /ձեռքերի, ոտքերի, կրքավանդակի, պարանոցի, դեմքի/՝ կարծես հերթով անջատում եք բոլոր վառվող լամպերը, աստիճանաբար սուզվելով հաճելի մթության և մարմնի ննջող վիճակի մեջ, թողնելով միայն գիտակցության կողմից վերահսկվող հանգիստ ուշադրությունը՝ անկյունում վառվող գիշերային լամպը: Սկզբնական շրջանում դա հեշտ չի ստացվի, սակայն աստիճանաբար դուք կկարողանաք «մտնել» այդպիսի վիճակի մեջ: Դժվարությունը կլինի

միայն սկզբնական շրջանում, հետագայում յուրաքանչյուր մասնակից ինքնուրույն կկարողանա իր համար ընտրել կիսանինջ վիճակի ստեղծման լավագույն եղանակ, որը, իհարկե, պետք է վերահսկվի :

Այժմ հնարավորության սահմաններում թուլացրեք ձեր մկանախմբերը և սկսեք «անջատել առաջին լամպը»՝ ձեռքերի մկանները, որոնք համեմատաբար «ամենալսող» մկաններն են, ուստի ավելի հեշտ է սկսել դրանցից:

Առաջին շրջանում նպատակահարմար է սահմանել մկանների թուլացման վերոհիշյալ հաջորդականությունը: Պահպանելով ընդունած դիրքը, աչքերը փակ վիճակում, ձեռքի մատները դանդաղ, կես ուժով ծալել, բռունցք անել, միաժամանակ դանդաղ, ուժով լարել ձեռքի մյուս մկանները: Պահելով այդպիսի լարված վիճակում 2-4 վայրկյան՝ միանգամից թուլացնել ամբողջ ձեռքը, զգալով ինչպես է վերից վար, մինչև մատները, թուլանում ամբողջ ձեռքը: Այս երկու վիճակը՝ լարված և թուլացած, հակադիր են և անմիջապես հաջորդում են իրար: Հենց դրանում է կայանում այս օժանդակ հնարքի ամբողջ էությունը: Լավ հիմնավորելու համար ցանկալի է այն կատարել մի քանի անգամ:

Երկրորդ օժանդակ վարժությունը շնչառությունը ներգրավում է թուլացման գործընթացի մեջ: Մկանների լարմանը զուգահեռ կատարում են խորը շնչառում, պահում 2-4 վայրկյան, այնուհետև մկանների կտրուկ թու-

լացման հետ անհրաժեշտ է կրկնել 3-4 անգամ, որը տևում է 2-3 րոպե: Դա հնարավորություն է տալիս հստակ զգալու մկանների թուլացման գործընթացը: Այստեղ կարևորը ֆիզիկական վարժությունների հաշվին մկաններում հստակ թուլացած վիճակի զգայունությունն է: Կմախքային մկանների թուլացման ունակությունը հոգեմկանային մարզման համար կարևոր դեր ունի: Այն նպաստում է հոգեկան գործընթացների զարգացմանը, իսկ բառերը և նրանց իմաստային մտապատկերներն ուժեղացնում են մկանների թուլացման աստիճանը: Եվ, երկրորդ, մկանների թուլացման միջով կարծես անցնում է տարբեր դիսաթեասային իրավիճակներում առաջացած լարվածությունը:

Ձեռքերի մկանների ֆիզիկական «նախավարժանքից» հետո, կարելի է ընդգրկել հոգեկան գործընթացները՝ մտածողությունն ու ուշադրությունը:

Ինքնաներշնչման բառային ձևակերպումը, որից սկսում են հոգեկանոնավորումը, հետևյալն է. «Իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում»: Հիշենք, որ ոչ թե խոսքերը, այլ նրանց իմաստային պատկերներն են ազդում մեր հոգեկանի և օրգանիզմի վրա:

Եվ այսպես, առաջին բառային ձևակերպումը՝ «Իմ ձեռքերը»: Այն մտքում արտասանվում է ձեռքերի լարման և շնչառման դադարի պահին: Հաջորդ բառը՝ «թուլանում են» մտովի արտասանում են մկանային լարվածության թուլացումից անմիջապես հետո՝ դանդաղ, հանգիստ արտաշնչելով: Այս բառն անհրաժեշտ է ար-

տասանել մտքում շատ դանդաղ, ավելի լավ է վանկերով՝ «թուլ-լա-նում են»: Հաճախ բառի այսպիսի արտասանությունը երկարաձգում է արտաշնչման փուլը: Նման դեպքում անհրաժեշտ է անցնել մակերեսային հանգիստ շնչառությանը: Այստեղ նույնպես «թուլանում են» բառին պետք է ուղեկցի անհրաժեշտ մտապատկերը, որն ընտրվում է յուրաքանչյուրի կողմից անհատական ձևով: Մեկը կարող է «տեսնել», որ իր մկանները թուլացած են ինչպես խմոր, մյուսը՝ կիսաթույլ փչած փուչիկ, հաջորդը՝ բամբակ և այլն: Սակայն ինչ էլ որ «տեսնեն» մտապատկերը միշտ պետք է մնա նույնը և պարապմունքների ընթացքում ոչ մի փոփոխության չենթարկվի:

Երկրորդ փուլ: Բոլորին հայտնի է, որ ցրտին մարդու մարմինը կծկվում է, իսկ տաքին՝ ավելի թուլանում և իրեն զգում հարմարավետ: Ահա թե ինչու «թուլանում են» բառին հետևում են «տաքանում»-ը՝ համապատասխան մտապատկերով: Կարելի է ամենապարզից սկսել. պատկերացնել, թե ինչպես են տաք ցնցուղի տակ պահված ձեռքերը նախաբազկից մինչև մատների ծայրը տաքանում: Կամ՝ մեզանից յուրաքանչյուրը դպրոցական տարիներին քիմիայի լաբորատոր փորձերի ժամանակ տեսել է, թե ինչպես է գունավոր հեղուկը մի փորձանոթի միջից ապակյա խողովակով անցնում մյուսի մեջ: Այսպես էլ կարելի է պատկերացնել, թե ինչպես է արյունը սրտից, ուսագոտուց, հոսում ամբողջ ձեռքի երկարությամբ մինչև մատների ծայրը: Կան մարդիկ, որոնց

վերջույթները սովորաբար ավելի սառն են: Նրանց խորհուրդ է տրվում նախքան հոգեկանոնավորման գործընթացը սկսելը ձեռքերը տաքացնել՝ շփելով միմյանց կամ դնելով ջեռուցման մարտկոցի վրա:

Իհարկե, կարելի է մտապատկերել նաև այլ բաներ՝ կապված անձնական փորձի հետ, օրինակ՝ ծովափին արևային լոգանք ընդունել, խարույկի մոտ տաքանալ, շոգեբաղնիք մտնել և այլն:

Իսկ այժմ մտքում արտասանել. «Իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում» բառային ձևակերպումը: Դրա համար շնչառմանը զուգընթաց դանդաղորեն լարում են ձեռքերի մկանները և մտքում արտասանում «իմ ձեռքերը»՝ զուգակցելով վաղուց նախապատրաստած համապատասխան մտապատկերը: Այդ բոլորն արվում է միառժամանակ: Այնուհետև 2-4 վայրկյան շնչառման դադարից և մկանների լարումից հետո դանդաղ, հանգիստ արտաշնչման հենց սկզբից միանգամից ընկնում է մկանային լարվածությունը և, դանդաղորեն, վանկերով մտքում արտասանում եք «թուլանում եմ» բառը, որը զուգակցվում է նախօրոք ընտրված մտապատկերով: Միայն նրանից հետո, երբ առաջանում է թուլության հստակ զգացողություն, անհրաժեշտ է թեթև շնչառելով արտասանել «և» շաղկապը, իսկ դանդաղ արտաշնչելով՝ «տաքանում են» բառը՝ զուգակցելով համապատասխան մտապատկերը: Հետո պետք է սպասել, որ այդ զգայությունը դառնա բավականին հստակ:

Այս բառային ձևակերպումը անհրաժեշտ է կրկնել 4-6 անգամ, որպեսզի առաջանա թուլացման և ջերմության սկզբնական զգացողություն:

Ինքնաներշնչման ժամանակ չլարված, բայց կենտրոնացված ուշադրությունը բաշխված է երկու ձեռքերի վրա և կարծես հսկում է առաջացող վիճակների ընթացքը: Այս դեպքում ուշադրությունը կարելի է համեմատել փոքրիկ հայելու շողքի հետ, որը կամովին տեղափոխվում է որոշակի մկանախմբերի վրա: Պետք է ասել, որ մի քանի մարզումներից հետո որոշ մարդկանց մոտ հոգեկանոնավորումը ստացվում է, սակայն անհրաժեշտ է այն կրկնել օրվա ընթացքում տանը, աշխատանքի ժամանակ կամ քնելուց առաջ:

Այսպիսի մանրամասն շարադրումը նպատակ ունի յուրացնել «Իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում» բառային ձևակերպումը: Հարկ է նշել, որ օրգանիզմի մյուս մկանախմբերի թուլացումը և տաքացումը կատարվում են ճիշտ նույն սկզբունքով:

Տիրապետելով ձեռքերի համար բառային ձևակերպումին՝ կարելի է անցնել ոտքերի մկանների թուլացմանը:

Շնչառմանը զուգընթաց ոտնաթաթը ծալում են հետ, միաժամանակ կիսով չափ լարում ոտնաթաթի, սրունքի և ազդրի մկանները՝ մտքում արտասանելով «Իմ ոտքերը»՝ նրա մտապատկերը պահելով ուշադրության տեսադաշտում: Դանդաղ արտաշնչման ժամանակ լար-

վածությունը կտրուկ ընկնում է, մտովի արտասանում են «թու-լա-նում են» բառը: Համոզելով, որ թուլացումը, թեկուզ չնչին չափով, ստացվում է, կատարում են թեթև շնչառում՝ «և» շաղկապի արտասանումով: Այնուհետև հանդարտ արտաշնչմանը զուգընթաց արտաբերում են «տա-քա-նում են» բառը՝ համապատասխան մտապատկերների հետ զուգակցելով:

Կրծքավանդակի մկանների ընդգրկումը գործընթացի մեջ նույնպես կատարվում է շնչառման ընթացքում: Լարում են մեջքի, որովայնի և կրծքի մկանները, ինչպես մարմնամարզական «զգաստ» հրահանգի ժամանակ, իսկ դանդաղ արտաշնչման փուլում արագ թուլանում են, ինչպես «ազատ» հրահանգի դեպքում:

Այնուհետև գործընթացի մեջ ընդգրկվում են պարանոցի մկանները, մեջքի կողմից՝ մազերի աճի սահմանից մինչև թիակները, իսկ առջևից՝ ստորին ծնոտի միացման տեղից մինչև անրակները: Սկզբունքը նույնն է, բայց յուրաքանչյուրի մոտ այն ստացվում է յուրովի. չէ որ յուրաքանչյուրն անհատապես ինքն է ընտրում և մտապատկերների ստեղծման գործընթացը, և մկանային լարման եղանակը: Կարևոր դեր ունի չլարված ուշադրությունը, որը կարծես «հետևում է» մկանների թուլանալու և տաքանալու ընթացքին:

Եվ, վերջապես, դեմքի մկանները: Թեպետ վերջիններս մյուս մկանախմբերից քիչ են, սակայն նրանցից ավելի շատ ազդակներ են գնում դեպի գլխուղեղ: Դեմ-

քի վրա տեղաբաշխված են բազմաթիվ զգայական ընկալիչներ, որոնց «ուղղություն» ենք տալիս՝ լարելով մի մկանախումբ և, հակառակը, թուլացնելով մեկ ուրիշը. օրինակ՝ կկոցելով կամ փակելով մեր աչքերը: Սակայն դեմքի մկանների ամենազգալի մասը մասնակցում է ծամելու և խոսելու պրոցեսին: Եթե քնած չենք, համարյա միշտ մտածում ենք, իսկ մտքերը, որպես կանոն, վերածվում են բառերի, իմաստավորված խոսքի: Իսկ այն մկանները, որոնք մասնակցում են բառերի, խոսքի արտասանմանը, միշտ գտնվում են, թեկուզ թույլ, բայց գործողության մեջ՝ գլխուղեղ ուղարկելով ազդակների հարուստ հոսքը: Ահա թե ինչու է անհրաժեշտ յուրացնել դեմքի մկանները թուլացնելու հմտությունը:

Նպատակահարմար է շնչառման ժամանակ թեթև լարել դեմքի մկանները /ճակատի, աչքերի, այտերի, շուրթերի/: Դրան հաջորդող թուլացման ընթացքում, թեթև արտաշնչման ֆոնի վրա, ճակատի, աչքերի, այտերի, շուրթերի մկանները թուլանում են, ստեղծելով դեմքի համար «հանգիստ դիմակ», որը հետո համապատասխան բառերի և մտապատկերների օգնությամբ անհրաժեշտ է դարձնել տաքացած և անշարժ: Այստեղ նույնպես պահպանվում է իր կառուցվածքը՝ «իմ դեմքի մկանները թուլանում են և տաքանում» /անհրաժեշտ է միշտ հիշել, որ յուրաքանչյուր օգտագործված խոսք պետք է զուգակցվի համապատասխան մտապատկերներով/:

Նշված բոլոր հինգ մկանախմբերը գործընթացի մեջ

ընգրկելուց հետո սկսում է առաջանալ հաճելի հանգիստ վիճակ, որը կարելի է ձևակերպել այսպես՝ «Ես գտնվում եմ հաճելի, խորը հանգստի մեջ»: Սա նույնպես պետք է զուգակցել մտապատկերով. օրինակ՝ ծովափին օջախի առջև նստած հանգստի վիճակ և այլն: Հարկ է նշել, որ ցանկացած վիճակի մտապատկերումը պետք է ունենա որոշակի գունային ֆոն, որն առաջացնում է հանգիստ, տրամադրող վիճակ:

Շատ կարևոր է «հանգիստ» բնորոշման տիրապետումը: Անհրաժեշտ է մտովի արտասանել այնպես, որ ուղեղն ընկղմվի ուժերը վերականգնող անհրաժեշտ պասիվ վիճակի մեջ: Ուղեղի հենց այս պասիվ վիճակն էլ ինքնաներշնչման գլխավոր մեխանիզմն է: Սուբյեկտիվորեն այն ընկալվում է որպես հաճելի կիսանինջ վիճակ, որը գտնվում է հանգիստ ուշադրության հսկողության ներքո:

Եվ, երբ բոլոր մկանախմբերը «լսող են դարձել», երբ կիսանինջ վիճակը վերահսկում է հանգիստ ուշադրության կողմից, անհրաժեշտ է սովորել այն բառային ձևակերպումը, որը հետագայում մեկընդմիջտ հանդես է գալիս որպես առաջնային: Այս բառային ձևակերպումը հնչում և օգտագործվում է այսպես՝ «Ես թուլանում եմ և հանգստանում»: «Ես» դերանվան արտասանման հետ շնչառում են և միաժամանակ կես ուժով լարում մկանները: 2-4 վրկ. դադարից հետո դրանք թուլացվում են, ապա հանդարտ արտաշնչման ֆոնի վրա համապատասխան մտապատկերների զուգակցմամբ արտասա-

նում «թուլ-լա-նում եմ» բառը, հետո թեթև շնչառման հետ՝ «և» շաղկապը, ու նորից թեթև, դանդաղ արտաշնչման հետ՝ «հանգստանում» բառը:

Ուշադրությունն այստեղ բաշխվում է հետևյալ կերպ. «Ես»-ի արտասանման հետ այն կենտրոնանում է դեմքին, հետո «թուլանում եմ» բառի հետ կարծես «աչքի է անցկացնում» բոլոր մկանախմբերը՝ ստուգելով դրանց թուլացման աստիճանը: «Եվ» շաղկապն արտասանելիս ուշադրությունը վերադառնում է դեմքին, իսկ «հանգստանում» բառի հետ՝ տեղափոխվում օրգանիզմի այն հատվածին, որն ավելի շատ է անհանգստացնում: Ինչպես վերը ասվեց, ուշադրության տեղափոխումը մոտավորապես պետք է նմանվի հայելու շողքի կամ գրպանի լապտերիկի լույսի տեղափոխման:

Առաջին բառային ձևակերպումը սովորաբար կիրառվում է կրկնակի, ընդ որում՝ երկրորդ անգամ՝ առանց մկանների նախնական լարման: Հետագայում մարզված անձանց մոտ «Ես թուլանում եմ և հանգստանում» բառային ձևակերպումը կարծես թե կլանում է մյուս բոլոր բառային ձևակերպումները, և մարդը միայն այն մեկով մի քանի վայրկյանի ընթացքում կարող է իրենց ընկղմել գիտակցության կողմից վերահսկվող կիսանինջ վիճակի մեջ:

Հարկ է նշել, որ մարզումից մարզում այս օժանդակ հնարքների անհրաժեշտությունը պակասում է, իսկ հոգեկանոնավորման գործընթացը կատարվում է

առանց դրանց: Սկզբնական շրջանում օժանդակ հնարքները յուրօրինակ «շինանյութի» դեր են խաղում բառային ձևակերպումների «շենքը» կառուցելու համար: Սակայն երբ վերջինս արդեն կառուցված է, մտապատկերները հեշտությամբ սկսում են վերածվել թուլության և տաքության զգայության, դրանց կարիքը հետագայում չի զգացվում: Ավելի ուշ, երբ հինգ մկանախմբերն էլ սկսում են լավ տաքանալ, «Իմ ձեռքերը թուլանում և տաքանում» բառային ձևակերպումը պրակտիկայում դառնում է այսպես ասած նախնական: Նրանով սովորում են գլխուղեղում ստեղծվող մտապատկերները վերածել կմախքային մկանները համակող մկանային թուլության և տաքության զգայության: Երբ այդ նպատակն իրագործված է, նախնական բառային ձևակերպումները, որոնք արդեն իրենց դերը խաղացել են, փոխարինվում են վերջնականով, օրինակ՝ «Իմ ձեռքերը ամբողջությամբ թուլացած են... տաքացած... անշարժ»:

Հաճախ այս ընդհանուր դրույթների բնորոշումը համապատասխան վիճակի ստեղծումը դժվարանում է: Ամենից առաջ դրա պատճառը ուշադրության կենտրոնացման պակասն է, որի հետևանքով խզվում է մտապատկերների և բառային ձևակերպումների միջև կապը:

Իսկ այժմ ի մի բերենք բոլոր ձևակերպումները՝

1. Ես թուլանում եմ և հանգստանում...
2. Իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում...
3. Իմ ձեռքերն ամբողջությամբ թուլացած են, տաքացած և անշարժ...

4. Իմ ոտքերը թուլանում են և տաքանում...
5. Իմ ոտքերը ամբողջությամբ թուլացած են, տաքացած և անշարժ...
6. Իմ կրծքավանդակը թուլանում է և տաքանում...
7. Իմ կրծքավանդակն ամբողջությամբ թուլացած է, տաքացած և անշարժ...
8. Իմ պարանոցը թուլանում է և տաքանում...
9. Իմ պարանոցն ամբողջությամբ թուլացած է, տաքացած և անշարժ...
10. Իմ դեմքը թուլանում է և տաքանում...
11. Իմ դեմքն ամբողջությամբ թուլացած է, տաքացած և անշարժ...
12. Ես գտնվում եմ հաճելի /խորը, ամբողջական/ հանգստի մեջ...

Երբ նախնական բառային ձևակերպումներն արդեն սկսում են հստակորեն առաջացնել անհրաժեշտ զգայություններ /առանց մկանների լարման և շնչառության դադարի/, անհրաժեշտ է նրանցից յուրաքանչյուրը կիրառել մեկ անգամ:

Հետագայում դրանց թիվը կրճատվում է և հասցվում յոթի, այնուհետև՝ մինչև երեքի.

1. Ես թուլանում եմ և հանգստանում...
2. Իմ բոլոր մկաններն ամբողջությամբ թուլացած են, տաքացած և անշարժ...
3. Ես գտնվում եմ հաճելի /խորը, ամբողջական/ հանգստի մեջ...

Լավ տիրապետելիս այս բառային ձևակերպումների իրացման տևողությունը հասցվում է մեկ րոպեի կամ ավելի քիչ ժամանակի:

Եթե գործընթացին պետք է հաջորդի որևէ գործողություն, մարզում, ապա անհրաժեշտ է օգտագործել այլ ձևակերպումներ.

1. Ես գտնվում եմ խորը /հաճելի/ հանգստի մեջ...
2. Իմ ամբողջ օրգանիզմը հանգստանում է...
3. Եվ ուժեր է հավաքում...
4. Ինքնազգացողությունս գերազանց է...
5. Հաճույքով անցնում եմ գործի...

Պարապմունքի ավարտից հետո անհրաժեշտ է ձգվել ամբողջ մարմնով, մի քանի անգամ խորը շնչառել և արտաշնչել, ոտքի կանգնել, կատարել մի քանի թեթև շարժումներ և անցնել սովորական գործի:

Երբ ուշադրություն ենք դարձնում ինքնաներշնչման ընթացքին, ապա համոզվում ենք, որ նրա հիմքում ընկած է երկու գլխավոր մեխանիզմ. 1. սովորել ինքնուրույն ընկղմվել գիտակցության կողմից վերահսկվող կիսանինջ վիճակի մեջ, 2. ձեռք բերել չլարված, օգտագործվող բառերի և նրանց իմաստային մտապատկերի վրա սևեռելու ունակություն:

Ինքնաներշնչման հիմքում ընկած այս երկու գլխավոր մեխանիզմներին տիրապետելուց հետո կարելի է ձեռնարկել այն խնդիրների լուծումը, որոնք մարզիկներին հոգեբանորեն նախապատրաստում են մրցումներին:

Առաջարկում ենք վարժությունների մի քանի տարբերակ, որոնց կիրառումը պայմանավորված է գալիք խնդիրների բնույթով: Իհարկե, դրանք կատարվում են այն ժամանակ, երբ օրգանիզմը գտնվում է գիտակցության կողմից վերահսկվող կիսանինջ վիճակում.

ա/ Սրտի զարկերի հաճախականության կանոնավորմանն ուղղված ձևակերպումներ՝

- Ես միանգամայն հանգիստ եմ...
- Իմ սիրտը բաբախում է ռիթմիկ, հանգիստ...
- Իմ սիրտը հանգստանում է...
- Իմ սիրտը բաբախում է հանգիստ, ռիթմիկ...
- Հանգստի հաճելի զգացումը պատում է իմ ամբողջ օրգանիզմը...
- Իմ զարկերակը դադարում է, սիրտս հանգստանում է...
- Ես միանգամայն հանգիստ եմ...

բ/ Մոբիլիզացնող վարժությունների բառային ձևակերպումներ՝

- Ես լավ հանգստացա...
- Իմ ուժերը վերականգնվեցին...
- Ամբողջ մարմնում զգում եմ էներգիայի հոսք...
- Մտքերս պարզ են, հստակ...
- Մկաններս թեթև են, լցվում եմ ուժով...
- Պատրաստ եմ գործելու...
- Ես կարծես թարմացնող ցնցուղ ընդունեցի...
- Ողջ մարմնովս հաճելի սարսուռ է անցնում...



- Կատարում եմ խորը շնչառում... կտրուկ արտաշնչում, բարձրացնում եմ գլուխս (կամ վեր եմ կենում) և բացում աչքերս...

գ/ Հուզականային ոլորտի ընդհանուր ամրապնդմանն ուղղված վարժությունների ձևակերպումներ՝

1. Ես ավելի ու ավելի լավ եմ տիրապետում ինձ...
  2. Ես տիրապետում եմ իմ մտքերին...
  3. Ես տիրապետում եմ իմ զգացմունքներին...
  4. Ես միշտ ուշադիր եմ...
  5. Ես միշտ հավաքված եմ...
  6. Ես միշտ վստահ եմ ինձ վրա...
  7. Ես միշտ հավասարակշռված եմ...
  8. Ես տիրապետում եմ ինձ...
- դ) Քնելուն /անքնության դեմ/ ուղղված վարժությունների բառային ձևակերպումները՝
1. Ուղեղս ազատ է մտքերից...
  2. Ես անտարբեր եմ օրվա հոգսերին և տպավորություններին...
  3. Զգում եմ հոգեկան հանգիստ վիճակ...
  4. Ուզում եմ հանգստանալ...
  5. Ես վաստակել եմ այն...
  6. Աչքերս փակվում են, կոպերս՝ ծանրանում...
  7. Ստորին ծնոտս ծանրանում է, լեզվիս հիմքը ծանրանում է, աչքերս փակվում են, կոպերս՝ ծանրանում...
  8. Ես քնում եմ...
  9. Քունս դառնում է ավելի խորը...

10. Ես պառկած եմ հանգիստ և քնում եմ...

11. Ես քնում եմ...

«Հաճելի հանգիստ» և «կիսանինջ» վիճակները, որոնք վերահսկվում են գիտակցության և հանգիստ ուշադրության կողմից, յուրօրինակ մեկնարկային ցատկահարթակ են, որտեղից կարելի է սկսել ամենատարբեր խնդիրների լուծումը:

Մրցումային մարտից, խաղից կամ ելույթից առաջ և մրցման ընդմիջումներում հոգեկանոնավորման և խորհրդատվական հնարքները մարզիչը /секундат – մարտավկա/ կարող է կիրառել հետևյալ խնդիրները լուծելու համար՝

- ընդհանուր հոգեկան լարվածության իջեցում /մկանային թուլացում, ներշնչում.../,
- հաճելի իրավիճակների պատկերացում /վերհիշել հաճելի դեպքեր, դրվագներ, մարդկանց.../,
- հրահանգների միջոցով ներշնչել ինքնավստահություն /«դու ուժեղ ու վստահ ես».../,
- մասնագիտական /տեխնիկատակտիկական/ հատուկ խորհուրդներ,
- աստիճանաբար անցնել մարտական ոգին բարձրացնող ներշնչման բառային ձևակերպումներին /դու գիտես, դու կարող ես, դու պարտավոր ես.../,
- տվյալ մեկնարկին կամ մրցումային իրավիճակին վերաբերող խորհուրդներով ավարտել ներշնչումը,

- վերջին պահին կարելի է նախօրոք ընտրված վարժություններով ակտիվացնել կամ զգաստացնել մարզիկին /ցատկեր, խորը շնչառում, գլխի կամ մարմնի թափահարում.../:

Թվարկված հնարքներն ունեն բազմաթիվ տարբերակներ, իսկ նրանց ընտրությունը պայմանավորված է մարզաձևի ու մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկություններով:

Սպորտի հոգեբանությունում լայն տարածում գտած հոգեկանոնավորման մարզումն ունի իր համապատասխան հնարավորությունները և խնդիրները, որոնք ընդգրկվում են նաև մարզական հոգեհիգիենային և հոգեկանխարգելիչ միջոցառումներում:

### ԳԼՈՒԽ 3.

## ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐՆ ՈՒ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

### 3.1. Շնչառական վարժություններ

Նախամեկնարկային հուզական գրգռվածության վիճակներն ի հայտ են գալիս մրցումներից առաջ: Այն պահանջում է թերևս ոչ բարդ միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում, որոնք ուղղված են հոգեկան լարվածության իջեցմանը, ինչպիսիք են, օրինակ՝ շնչառական վարժությունները:

Շնչառական վարժություններն օգնում են արագ կարգավորել նախամեկնարկային անբարենպաստ հոգեվիճակները /նախամեկնարկային տենդ, ապատիա և այլն/: Մի քանի բոլորով առաջ կատարված շնչառական վարժությունն օգնում է ստեղծել այնպիսի հոգեհուզական վիճակ, որի ժամանակ մարզիկի մոտ ամբողջ մարմնում առաջանում է ինքնավստահության և թեթևության զգացում: Շնչառական վարժություններն ընդլայնում են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ պաշարները, սերտորեն կապված են օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական ակտիվացման մակարդակի, նրա հուզական վիճակի հետ և այլն:

**Վարժություն 1.** Կատարվում է նստած կամ պառկած դրությամբ: Մարզիկը պետք է կատարի 4 հաշիվ խորը և կարճ շնչառում քթով: Այնուհետև 3-5 վայրկյան շնչառության պահում և նորից առանց կանգ առնելու՝ 4 հա-

շիվ շնչառում քթով: Արտաշնչումն անպայման պետք է կատարվի բերանով, դանդաղ և առանց ծայն:

Շնչառական վարժությունները կատարելու ժամանակ հաշվումն իրականացվում է մտքում՝ 12 հաշվարկով: Երկու հատ 4 հաշվարկը շնչառելու համար, 4-ը՝ արտաշնչման: Վարժությունը պետք է կատարել 6-8 անգամ:

Վարժության կատարման ժամանակ ուսերը բարձրացնել չի կարելի, այն պետք է անշարժ լինեն: Որովայնը նույնպես անհրաժեշտ է պահել անշարժ:

Վարժության ժամանակ հարկավոր է կենտրոնանալ միայն շնչառության վրա: Հակառակ դեպքում կշեղվեք:

Վարժության սկզբում հնարավոր է գլխապտույտի առաջացում: Դրանից պետք չէ վախենալ: Հարկավոր է փոքրիկ ընդմիջում կատարել և վարժությունները շարունակել նստած:

**Վարժություն 2.** Նստած կամ պառկած դրություն: Մարզիկը կատարում է խորը շնչառում, պահում է շնչառությունը, այնուհետև թեթևակի լարում է ամբողջ մարմնի մկանները /ոտքերի, թաթերի, փորի, ձեռքերի, ուսերի, պարանոցի, ծնոտի/: Շնչառությունը պահվում է, քանի մկանները լարված են: Այնուհետև կատարում է արտաշնչում՝ հնարավորինս թուլացնելով ամբողջ մարմնի մկանները:

Վարժությունը անցկացվում է 9-10 անգամ՝ ձգտելով ամեն անգամ մեծացնել շնչառության կասեցման, արտաշնչման և թուլացման տևողությունը:

**Վարժություն 3.** Պառկել մեջքին և ոտքերը տարածել այնքան, որ ոտնաթաթերն ամբողջովին հպվեն հատակին: Կատարել խորը շնչառում և ծնկները միասին շարժել աջ և ձախ: Այդ դրությունը պահել մի քանի վայրկյան և հետո կատարել դանդաղ արտաշնչում, հնարավորության չափով ծնկները ազատ թողնել, որպեսզի «ընկնեն» կողքի վրա:

Անհրաժեշտ է հետևել, որ ծնկները «ընկնեն» ինքնուրույն, ոչ թե իջեցվեն մկանների լարումով: Վարժությունը կրկնվում է 9-10 անգամ:

**Վարժություն 4.** Կանգնած, նստած կամ պառկած դրությունից որոշակի ռիթմով կատարել մի քանի դանդաղ, չլարված, խորը շնչառումներ: Շնչառման ժամանակ թեթևակիորեն լարել բոլոր մկանները, արտաշնչման ժամանակ ձգտել ամբողջովին թուլացման: Այդ վարժությունը կատարել 2-3 րոպեի ընթացքում:

**Վարժություն 5.** Ընտրել հարմար դիրք: Ստոծանիական տիպի խորը, մասերի բաժանված, քթային շնչառությունը մտովի հաշվարկի հետ համակցված. մեկ, երկու, երեք, չորս՝ **շնչել**, հինգ, վեց՝ դադար, յոթ, ութ, ինը, տասը՝ **արտաշնչում**: Նման շնչառությունը նպաստում է թթվածնային պաշարի ավելացմանը: Վարժությունը կրկնել 10-15 անգամ:

**Վարժություն 6.** Ընտրել հարմար դիրք: Եռաֆազ շնչառություն՝ շնչել - արտաշնչել - դադար: Յուրաքանչյուր փուլին համապատասխանում է հավասար ժամա-

նակահատված (հաշիվը՝ երեք - երեք - երեք կամ չորս - չորս - չորս):

Առաջին պարապմունքի ժամանակ ծանոթացնում են մեթոդի հետ՝ ընդգծելով, որ սթրեսը օրգանիզմում լարվածություն է առաջացնում, ինչն ունի հուզական և մկանային բաղադրիչներ, որոնք միմյանց հետ փոխկապակցված են:

**Վարժություն 7.** Ընտրել նստած դիրք: Ոտքերը հարմարավետ դնել երկու կողմերում, ծալել ծնկները՝ դրանց վրա դնելով ձեռքերը, գլուխը պահել ուղիղ /ծկնորսի դիրք/: Խորը շնչել, լարել բոլոր մկանները և պահպանել այս դիրքը մի քանի վայրկյան: Այնուհետև արտաշնչել և հնարավորություն տալ մարմնի վերին հատվածին և գլխին ազատ «ընկնել» ծնկներին: Լիովին «ընկղմվելով» այս թուլացած դիրքը պահել մի քանի վայրկյան: Այնուհետև կատարել ևս մեկ խորը շնչառում, մի քիչ բարձրացնել մարմնի վերին հատվածը և աշխատել իջնել ավելի թուլացած: Վարժությունը կրկնել 9-10 անգամ:

**Վարժություն 8.** Նստել աթոռին, մարմինը պահել ուղիղ, երկու ձեռքերը դնել որովայնի վերին հատվածում: Խորը շնչել, լարել որովայնի մկանները: Այս դիրքում մնալ մի քանի վայրկյան: Այնուհետև արտաշնչել և որովայնի մկանները թուլացնել: Մատներով մի քանի վայրկյան թեթևակիորեն մերսել որովայնի մկանները: Վարժությունը կրկնել 9-10 անգամ:

**Վարժություն 9.** Կանգնած, նստած կամ պառկած

դիրքերում որոշակի ուղիղ կատարել մի քանի դանդաղ, ոչ լարված, խորը շնչառում: Շնչառման ժամանակ թեթևակիորեն լարել մկանները, արտաշնչման ընթացքում ամբողջովին դրանք թուլացնել: Վարժությունը կատարել 2-3 րոպեների ընթացքում: Համոզվելով, որ թուլացումը տեղի է ունեցել, ոչ մեծ շունչ վերցնել և փորձել ավելի թուլանալ:

Այս վարժությունները կարելի է կատարել առավոտյան արթնանալուց հետո, երեկոյան քնելուց առաջ, մարզումներից առաջ և հետո, ինչպես նաև, երբ մարզիկը զգում է հուզական լարվածություն:

### 3.2. Նյարդամկանային թուլացում

#### /Է. Ջեկոբսոնի մեթոդ/

Այս մեթոդի միջոցով կարելի է առաջացնել նյարդամկանային լարվածության նվազում: Ինքնին նյարդամկանային թուլացման մեթոդն իրականացնելը բարդ է: Այն սկսվում է մկանային մեկ խմբի լարումից մյուսին անցնելու գործընթացից, այնուհետև պետք է լարել մկանների հաջորդ խումբը: Միաժամանակ մկանների առաջին խումբը պետք է արդեն թուլացած լինի: Այսպես շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև չի սկսում մարմնի ամբողջական թուլացում: Հենց այդ պատճառով այս տեխնիկան նաև անվանում են պրոգրեսիվ ռելաքսացիա, որի հեղինակն է Է. Ջեկոբսոնը:

Մկանների լարվածությունն ու թուլացումը տեղի է ունենում հետևյալ հաջորդականությամբ՝ դաստակ, նախաբազուկ, ուս /փոփոխելով ձեռքերը/, դեմքի հատվածը, պարանոցը, կրծքավանդակը, մեջքը և որովայնը, ազդրերը, ծնկները և սրունքները /փոփոխելով ոտքերը/:

Նյարդամկանային թուլացման մարզումների համար հարկավոր է հանգիստ վայր: Բացի այդ, հարկավոր է սահմանափակել կամ տեղայնացնել ձայնային և լուսային գրգռիչների ազդեցությունը: Հագուստը և կոշիկները չպետք է խանգարեն: Եթե մարզիկը մարզումների ընթացքում ունի ցավի զգացողություններ, ապա անհրաժեշտ է դադարեցնել վարժությունների կատարումը: Պետք չէ լարել վնասված մկանները:

Վարժությունը պետք է կատարել մեջքին պառկած դիրքում: Հարկավոր է հարմար դիրք ընտրել ոտքերի և ձեռքերի համար: Նյարդամկանային թուլացման հետ միասին մարզիկը սովորում է թուլանալ նաև նստած և նույնիսկ կանգնած: Վարժությունները պետք է կատարել առանց շտապելու: Դա բավականին երկար գործընթաց է, այդ պատճառով չպետք է ակնկալել արագ արդյունքներ: Այս տեխնիկային լավ տիրապետելու համար հարկավոր են պարբերաբար մարզումներ:

### 3.3 Վիզուալ մեթոդ /Ս. Մետյուզ-Սայմոնտոնի մեթոդ/

Վիզուալ /տեսողական/ մեթոդը ֆիզիկական երևույթի կամ գործընթացի պատկերացումն է տեսողական ընկալմանը հարմար ձևով /օրինակ՝ սխեմաների, աղյուսակների և այլնի օգնությամբ/: Օգտագործելով վիզուալ մեթոդը՝ մենք կարող ենք ծրագրավորել մեր մարմնի և հոգեկանի աշխատանքը: Այն կիրառվում է որպես հուզական վիճակների կարգավորման ինքնուրույն իրականացման մեթոդ, ինչպես նաև կարող է ներառվել հոգեկանոնավորման այլ ձևերում /աուտոգեն մարզման մեջ, է. Ջեկոբսոնի պրոգրեսիվ թուլացման մեջ, ինքնաներշնչում և այլն/:

Մեթոդն իրականացվում է հետևյալ կերպ. կոնկրետ իրերի և իրավիճակների պատկերավոր ընկալմամբ, ազդելով մարզիկի ենթագիտակցական մակարդակի վրա՝ ստեղծելով գործունեության նոր ծրագիր:

Մեթոդն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է ընդունակություն տեսնելու ամբողջ գործողության կատարումը և արդյունավետությունը, համոզելով ինքն իրեն, որ «մրցակիցը ավելի թույլ է և չի կարող կատարել վարժությունը նույնքան լավ, որքան ինքը»:

Վիզուալիզացիայի ընթացակարգը կարող է իրականացվել ինչպես մրցումների ժամանակ, այնպես էլ դրանից դուրս: Առավել արդյունավետ է վարժության օրը

5-ից 10 անգամ կատարումը: Մինչ սկսելը, անհրաժեշտ է մտովի պատկերացնել որոշակի կերպար, որը մարզիկը ցանկանում է տեսնել /ցանկալի արդյունք, ցանկալի ապագա և այլն/, կամ իդեալական կատարված որոշակի վարժության համակցություն, հնարք, գործողություն և այլն: Այնուհետև մարզիկը պետք է մտովի իրականացնի իրավիճակի բոլոր մանրամասնությունները, որտեղ նա կամ հաղթող է, կամ շատ մաքուր է կատարել հնարքը կամ վարժությունների համակցությունը:

Հարկ է նշել, որ վիզուալ մեթոդի կատարումը միշտ պետք է ավարտվի մարզիկի հաջողությամբ և հաղթանակով:

### **3.4 Հոգեվնասվածքների ապազգայունացումը աչքերի շարժումների օգնությամբ՝ ՀԱԱՇ /Ֆ. Շապիրոյի մեթոդ/**

Ինքնին մեթոդը հայտնի է դարձել Ֆրենսիս Շապիրոյի շնորհիվ: Այն կարելի է բավականին հեշտ սովորել և հեշտությամբ կիրառել ինքնուրույն:

Այսօր հոգեթերապևտները շատ հաճախ են կիրառում ՀԱԱՇ մեթոդը՝ որպես հոգեթերապիայի ավանդական դասական մեթոդների լրացում: ՀԱԱՇ մեթոդիկան ցուցված է այն մարզիկներին, ովքեր կրել են հուզական վնասվածքներ, ում մոտ բուժման ընթացքում հայտնաբերվում են տարբեր ֆոբիաներ, կախվածություններ,

դեպրեսիաներ և այլն: Ընդամենը մի քանի այցելությունների ընթացքում ՀԱԱՇ մեթոդը թույլ է տալիս բարելավել մարզիկի վիճակը:

Ինքնին ՀԱԱՇ մեթոդը հիմնված է տեղեկատվության մշակման բնական կենսաբանական միջոցների կիրառման վրա: ՀԱԱՇ մեթոդի էությունը կայանում է հոգեկանը վնասող հիշողությունների, բացասական տեղեկատվության արագացված մշակման և չեզոքացման գործընթացների արհեստական խթանման մեջ, որոնք արգելափակված են գլխուղեղի նեյրոնային ցանցերում: Աչքերի խնձորակների արագ շարժման փուլում աչքերի շարժումն առաջացնում է այնպիսի գործընթացներ, որոնք նման են քնի մեջ տեղի ունեցածին:

Հիշողությունները, որոնք ունեն բարձր բացասական հուզական լիցք, դառնում են չեզոք, իսկ հիվանդների՝ դրանց համապատասխան պատկերացումները և հանգմունքները կրում են հարմարողական բնույթ:

ՀԱԱՇ մեթոդը դասվում է հոգեթերապիայի կիրառման կարճաժամկետ մեթոդներին: Հաճախումները՝ 4-6 անգամ՝ կախված մարզիկի ինքնազգացողությունից: Մեթոդի ընթացակարգը կարող է իրականացվել ինչպես անհատական, այնպես էլ՝ մասնագետի օգնությամբ: Բայց սկզբի համար լավ է, եթե այն անցկացնի մասնագետը:

Վարժությունը սկսվում է խնդրի ախտորոշումից: Կարող է այնպես ստացվել, որ խնդիրները լինեն մի քանի-

սը: Այդ դեպքում պետք է խնդիրներից յուրաքանչյուրը գնահատել 10 միավորային սանդղակով և սկսել աշխատանքն այն խնդրից, որը կստանա ամենաբարձր միավորը: Այնուհետև պետք է մտովի բոլոր մանրամասնություններով պատկերացնել այն իրավիճակը, որը նպաստել է հոգեհուզական վնասվածքի առաջացմանը: Դրա հետ մեկտեղ մարզիկը տհաճ զգացողություններ է ունենում կամ որովայնի, կամ կրծքավանդակի շրջաններում, կամ՝ կոկորդի կծկանք: Այնուհետև ուշադրությունը պահելով խնդրի վրա՝ սկսում ենք աչքերի շարժումը: Հարմարավետության համար աչքերը պետք է կենտրոնացված լինեն որոշակի օբյեկտի վրա: Եթե ընթացակարգը անցկացնում է մասնագետը, ապա նա կխնդրի ուշադրությունը կենտրոնացնել որևիցե առարկայի վրա և դրանով էլ կիրականացնի շարժումները: Եթե Դուք ինքնուրույն եք կատարում ընթացակարգը, ապա կարող եք վերցնել լազերային ցուցիչ, և պատի վրայով այն տանելով, աչքերով հետևել կետին, կամ փոքրիկ գնդակով, ձեռքից ձեռք նետելով՝ աչքերով հետևել գնդակին: Աչքերի շարժումն իրականացնում են հորիզոնական, ուղղահայաց, անկյունագծով, շրջանաձև, խաչաձև, նաև կրկնելով անվերջության նշանը: Շարժումները կատարվում են 22-24 անգամ յուրաքանչյուրի համար: Շարժումների արագությունը /ռիթմը/ պետք է չափավոր լինի:

Ավարտելով վարժությունը՝ թույլ տվեք աչքերին հանգստանալ: Կատարեք խորը շնչառում և արտա-

շնչում: Այնուհետև երկու անգամ կրկնեք ընթացակարգը: Դրանից հետո հարկավոր է ևս մեկ անգամ պատկերացնել այն իրավիճակը, որը նպաստել է հոգեհուզական վնասվածքի առաջացմանը: Սովորաբար, եթե գործընթացը լավ է անցել, մարզիկը դժվարությամբ է կարողանում վերականգնել ամբողջ պատկերը, մի քանի անգամ վերադառնում է սկիզբ և չի կարողանում պատկերացնել այդ տհաճ իրավիճակը սկզբից մինչև վերջ: Հարկավոր է ամրագրել, թե ինչպիսի զգացողություններ է ունեցել մարզիկը իրավիճակի կրկնակի վերանայման ժամանակ: Ընթացակարգի ամենավերջում հարկավոր է գնահատել խնդիրը 10 միավորային սանդղակով:

### 3.5. Աուտոգեն մարզում /Ի. Գ. Շուլցի մեթոդ/

Անձի ազդեցությունն իր վրա՝ բառերի և դրանց համապատասխան մտավոր պատկերների /պատկերացումների/ օգնությամբ, անվանում են հոգեկան ինքնականոնավորում: Այն կարող է իրականացվել ինքնահամոզման, սեփական անձի վրա տրամաբանական փաստարկներով ազդելու, անվերապահ հավատքի վրա հիմնված ինքնաներշնչման օգնությամբ: Գործնականում կիրառվող և տեսականորեն մանրակրկիտ մշակված հիմնական միջոցը ինքնաներշնչումն է: Հոգեկան ինքնականոնավորման այս մեթոդը մշակվել է գերմանացի բժիշկ Ի. Գ. Շուլցի կողմից: 1932-ին նա հրատարա-

կեց «Աուտոգեն մարզում» գիրքը, որտեղ հիմնավորեց և ներկայացրեց այս մեթոդի կիրառման վերաբերյալ առաջարկություններ:

Աուտոգեն մարզումը կարող է նպաստել առողջության ամրապնդմանը, աշխատունակության բարձրացմանը, ինքնատիրապետմանը, ինքնազգացողության բարելավմանը և այլն:

Աուտոգեն մարզման միջոցով կամաձին կերպով կանոնավորվում է մարզիկի հուզական վիճակները և վերականգնվում է նրա աշխատունակությունը ֆիզիկական և հոգեկան մեծ բեռնվածությունից հետո: Այդ ամենը կատարվում է մարզիկի կողմից նախօրոք յուրացված հնարքների շնորհիվ: Հոգեկանոնավորման հնարքներն օգնում են փոխելու մկանային համակարգի տոնուսը և մի շարք հոգեկան ֆունկցիաների դրսևորման դինամիկան: Դրա հետևանքով հնարավոր է դառնում ներգործել հուզական վիճակների, քնի և արթնացման մեխանիզմների աշխատունակության վերականգնման վրա:

### **Աուտոգեն մարզման անցկացման խորհրդատվություններ**

Աուտոգեն մարզումների ընթացքում երբեք չպետք է կտրուկ գերբեռնել վարժության կատարումը կամ կանգ առնել որևիցե փուլի վրա: Յուրաքանչյուր վարժություն հարկավոր է խորը զգալ և յուրացնել: Բոլոր բառային

ձևակերպումները /օրինակ՝ «Ծանր ձեռք»/ պետք է պատկերացնել, ինչպես փակ ասքերով մթության մեջ առկայծող տառերը, ինչպես երաժշտությունը, ձայնային արտահայտությունը, նկարը և այլն: Դրա հետ մեկտեղ պետք է հիշել նախկինում վերապրած համապատասխան զգացողություններ: Հարկավոր չէ հուզված կրկնել բառային ձևակերպումները՝ ստիպելով ինքների ձեզ մտածել միայն դրանց մասին: Դա կարող է առաջացնել լարվածություն, որն իր հերթին, առաջացնում է տարբեր խանգարումներ, օրինակ՝ աուտոգեն մարզման գործընթացին խոչընդոտող գլխացավ: Վարժության հետ կապ չունեցող մտքերին հարկավոր է հանգիստ վերաբերել. դրանք ինքնուրույն անհետանում են, որոնց նպաստում են բառային ձևակերպումներին համապատասխանող երևակայական պատկերները: Այսպես է աստիճանաբար զարգանում ամբողջ օրգանիզմի թուլացման ընդունակությունը, որը տեղի է ունենում բնական ճանապարհով:

Համալիրը բաղկացած է 6 առանձին վարժություններից: Դրանց յուրացման համար սովորաբար հարկավոր է 2,5-3 ամիս մարզումներ: Վարժությունները պետք է կատարել ամեն օր՝ 2-3 անգամ: Հաջորդ՝ 4-6 ամիսների ընթացքում արդյունքները դառնում են առավել արտահայտված և ավելի արագ են ընթանում: (Նայել էջ 58)

**Վարժություն 1: Ծանրության առաջացում /մկանային թուլացում/:**



Սկզբնական վիճակ ընդունելով՝ նստած կամ պառկած, փակել աչքերը, կենտրոնանալ բառային ձևակերպումի վրա. «Ես բացարձակապես հանգիստ եմ» և առանց շարժվելու ու առանց խոսելու տրամադրվել ծանրության զգացողության առաջացմանը: Առաջին թուպեներին առաջացող մտքերը, երևակայությունները, հիշողությունները և այլն, հարկավոր չեն հեռացնել, քանի որ դրանք լարվածություն են առաջացնում: Վարժությունների բառային ձևակերպումը պետք է մտովի կրկնել բազմիցս և մոնոտոն: Բոլոր մնացած զգացողությունները պետք է անտեսել:

«Աջ /ձախ/ ձեռքս ծանր է» բնորոշումը կրկնվում է 6 անգամ՝ նոր խորհրդատվություններին համապատասխան:

«Ես բացարձակ հանգիստ եմ». բառային ձևակերպումը ի սկզբանե կատարում են ծանրության զգացողության առաջացման հրամանների հետ զուգահեռ: Այնուհետ առաջանում է ծանրության հստակ զգացողություն՝ հաճախ արմնկահողերում կամ նախաբազուկներում: Մոտավորապես 1 թուպե անց դրան հետևում է հակառակ արդյունք, այսինքն՝ ամեն ինչ վերադառնում է սկզբնական վիճակի: Որպեսզի ամբողջ գործընթացն ընթանա ինքնաբերաբար, օրգանիզմի «անջատման» ուսուցումը պետք է առաջնային լինի:

Սկզբնական վիճակին վերադարձը պետք է տեղի ունենա արագ և որոշակի հաջորդականությամբ, կարճ հրամաններից հետո.

1. Երկու ձեռքերը մի քանի անգամ ակտիվորեն ծալել և տարածել:
2. Կատարել խորը շնչառում և արտաշնչում:
3. Բացել աչքերը:  
Որպես կարճ հրամաններ կիրառում են.
  1. «Ձեռքերի մկանները լարել»,
  2. «Խորը շնչել»,
  3. «Աչքերը բացել»:

Հետագայում սկզբնական վիճակին վերադառնալը կարելի է իրականացնել ոչ թե ձեռքերի ակտիվ շարժումներով, այլ երկու դաստակները բռունցքների վերածելով /2-րդ և 3-րդ կետերը մնում են առանց փոփոխությունների/:

Թուլացման և սկզբնական վիճակին վերադառնալու հմտության կարել է հասնել միայն բարեխիղճ և համբերատար գործընթաց իրականացնելու շնորհիվ:

**Մարզումների տևողությունը և ժամանակը.** առաջին 6 օրերի ընթացքում նպատակահարմար է կատարել միայն մեկ վարժություն՝ օրը 2-3 անգամ, 1-2 թուպե: Ավելի ուշ, երբ վարժությունը յուրացվել է, կարելի է մարզվել ավելի երկար:

**Վարժություն 2: Ջերմության զգացողություն /անոթների լայնացում/:**

Մկանների համար նախատեսված վարժություններն իրենցից արտասովոր ոչինչ չեն ներկայացնում: Մտքերի կենտրոնացման շնորհիվ կարելի է մարզել արյունատար

անոթների համակարգը: Ինչպես հայտնի է, հույզերը կապված են անոթների փոփոխության հետ, օրինակ՝ կարմրությունը, գունատությունը: Օդային և ջրային ընթացակարգի ներգործությունը նույնպես մարզում է արյունատար անոթները: Այս կերպ, արյունատար համակարգը որոշակիորեն պատրաստ է վարժություններին: «Անջատման» վիճակում անոթների մարզման ընդունակությունը նույնպես հայտնի է: Այս առումով աուտոգեն մարզումը հետապնդում է երկու նպատակ՝ մարմնի կառավարումը և թուլացման միջոցով ինքն իր մեջ «խորասուզվելը»:

Եթե ձեռքերում և ոտքերում լավ է յուրացված ծանրության զգացողությունը, ապա հարկավոր է անցում կատարել ընդհանրական վարժությունների:

1. «Ձեռքերս և ոտքերս ծանր են» բնորոշումը փոխակերպել «Ծանր է» պարզեցվածին, որը պետք է կատարել 6 անգամ:
2. «Ես բացարձակապես հանգիստ եմ» բառային ձևակերպումը փոխակերպել «Հանգիստ եմ» ձևակերպումով /1 անգամ/:
3. «Աջ /ձախ/ ձեռքս տաք է» բնորոշումը կրկնել 6 անգամ, այնուհետև 1 անգամ «Հանգիստ եմ», և այսպես այնքան ժամանակ, մինչև չի առաջանա ջերմության զգացողություն ամբողջ մարմնում, որից հետո կարելի է անցում կատարել «Տաք է» կարճ բառային ձևակերպումին:

Այս վարժությունների հաջող կատարման ժամանակ շատ դեպքերում արմնկահողերի շրջանակներում և նախաբազուկներում առաջանում է տարածվող ջերմության զգացողություն:

Վարժությունը, յուրաքանչյուր առավոտ ճշգրիտ կատարելու դեպքում, երկշաբաթյա մարզումներից հետո կարելի է նկատել, թե ինչպես է նախաբազուկում առաջացած ջերմության զգացողությունն աստիճանաբար տարածվում բոլոր վերջույթներում: Դրա հետ մեկտեղ ծանրության և ջերմության զգացողությունը փոխանցվում է իրանի հատված:

### **Վարժություն 3: Սրտի աշխատանքի գործունեության կարգավորում:**

Ջերմության զգացողություն առաջացնող վարժությունները, ներգործելով արյունատար անոթների, ինքնըստինքյան ազդում են սրտի աշխատանքի վրա:

Մարզումների ընթացքում սրտի աշխատանքի բարախումների զգայունությունն առաջանում է ինքնուրույն: Եթե դա տեղի չի ունենում, ապա խորհուրդ է տրվում մեջքի վրա պառկած դիրքում աջ դաստակը դնել սրտի շրջանում. աջ արմնկահողը պետք է լինի կրծքավանդակի մակարդակի վրա: Ձախ ձեռքը գտնվում է մարմնի երկայնքով: Դրանից հետո կատարվում են «ծանր է», «տաք է», «հանգիստ է» վարժությունները, իսկ մտքերը կենտրոնանում են կրծքավանդակի վրա: Աջ դաստակի ճնշումը ցուցիչի դեր է կատարում:

Մի քանի վարժություններից հետո, վերջապես, կարող է դառնալ սրտի աշխատանքի դիմի զգացողություն: Հետագայում կենտրոնացման «Ծանր է – տաք է – հանգիստ է» ամբողջ գործընթացի կրկնումից հետո անցնում են հետևյալ բառային ձևակերպումի. «Սրտիս զարկերը հանգիստ են և համաչափ», հեշտ գրգռվող անձինք կենտրոնանում են «Սիրտս զարկում է հանգիստ և համաչափ» ձևակերպման վրա /6 անգամ/, որից հետո հետևում է միանգամյա հրամանը՝ «Հանգիստ եմ»:

Այս վարժության յուրացումից հետո հետագայում կարելի է հրաժարվել վերոնշյալ դիրքից և կատարել այն սովորական դիրքում՝ կարգավորելով սրտի աշխատանքն առանց կողմնակի օգնության: Դրա հետ մեկտեղ չպետք է ձգտել սրտի աշխատանքի դանդաղեցման, քանի որ այսպիսի արդյունքը լի է ոչ ցանկալի հետևանքներով: Երկար մարզումներից հետո, եթե կան բժշկական ցուցումներ, կարելի է միջամտել նաև սրտի զարկերակի փոփոխման ընթացքին:

#### **Վարժություն 4: Շնչառության կարգավորում:**

Շնչառությունը միջանկյալ դիրքորոշում ունի կամայական և ոչ կամայական գործողությունների միջև: Աուտոգեն մարզումների ժամանակ կատարվող վարժությունները, որոնք ուղղված են մկանների և արյունատար անոթների թուլացմանը, ինչպես նաև կարգավորում են սրտի գործունեությունը, իրենց ազդեցությունն են ունենում նաև շնչառության վրա, այսինքն՝ այստեղ տեղ ունի

ընդհանրացման արդյունքը, որը նպաստում է մարզվող ձեռքից մինչև այլ վերջույթներ ծանրության և ջերմության զգացողությունների ինքնուրույն տարածմանը:

Սակայն շնչառության յուրաքանչյուր մտածված փոփոխություն դիտարկվում է որպես խախտում, քանի որ ցանկացած ջանք լարվածություն է նշանակում: Շնչառության վարժությունը պետք է սկսել այն դեպքում, երբ մանրակրկիտ մշակված են նախորդները: Հետո միայն կարելի է անցում կատարել հաջորդ՝ «Շնչառությունս հանգիստ է» բառային ձևակերպումին:

Մարզվողներից շատերը ձգտում են շնչառական վարժությունները դարձնել կամայական՝ նախկինում ձեռք բերված շնչառական վարժություններին համապատասխան: Աուտոգեն մարզման մեջ դա անթույլատրելի է: Շնչառության կարգավորումը պետք է իրականացվի վերոնշյալ վարժությունների համալիրի արդյունքում: Դրա համար հարկավոր է կիրառել «Ես հեշտ եմ շնչում» բառային ձևակերպումը: Եթե արդյունքը դրական է, ապա առաջանում է կարծես թեթև ալիքների մեջ մեջքի վրա թուլացած լողալուն համապատասխան վիճակ:

#### **Վարժություն 5: Որովայնի խոռոչի օրգանների գործունեության կարգավորում:**

Վերջույթների և կրծքավանդակի /շնչառական օրգաններ, սիրտ/ նման հարկավոր է թուլացնել նաև որովայնի խոռոչի օրգանները: Դրա համար մարզվողն իր ուշադրությունը կենտրոնացնում է որովայնի խոռոչի ամե-

նամե՞ծ նյարդային հանգույցի վրա, հատկապես արևային հանգույցի: Այն տեղակայված է որովայնի հետին պատի վրա, մոտավորապես պորտի և կրծքավանդակի ստորին հատվածի մեջտեղում:

Այս փուլին կարելի է հասնել՝ մշակելով 1-4-րդ վարժությունները. «Ծանր է, տաք է, հանգիստ է, ջերմությունը տարածվում է արևային հանգույցով»: Վերջին բառակապակցությունը պետք է կրկնել մի քանի անգամ: Հաճախ է առաջանում այնպիսի զգացողություն է առաջանում, կարծես օդն արտաշնչելիս տարածվում է որովայնի խոռոչով:

Այս վարժությունը պետք է կատարել 10-14 օր:

#### **Վարժություն 6: Գլխի համար:**

Մարզիկը պետք է ունենա «տաք սիրտ և սառը գլուխ»: Հուզվելիս արյունը հոսում է դեպի գլուխ: Այդ պատճառով գլխի համար նախատեսված վարժությունները աուտոգեն մարզումներում հատուկ տեղ են զբաղեցնում: Մարզվողը մանրակրկիտ կատարում է 1-5-րդ վարժությունները և մի քանի վայրկյան կենտրոնանում է մինչև տեղային զգացողությունների առաջացումը, որից հետո 3-6 անգամ կրկնում է՝ «Ճակատս հաճելիորեն զով է»:

«Տաք է» վարժության և դրա հետ կապված զգացողությունների վրա կենտրոնացվածությունը առաջացնում են անոթների լայնացում,՝ ինչը որոշակիորեն արտահայտվում է մաշկի ջերմության բարձրացմամբ: Այլ կերպ է ճակատի շրջանում առաջացած զովության զգա-

ցողությունը: «Ճակատս հաճելիորեն զով է» բառային ձևակերպումի վրա կենտրոնացման ժամանակ ուշադրությունն ուղղված է ճակատին: Դրա հետ մեկտեղ նկատվում է օդի թեթև շարժ, որը տալիս է զովության զգացողություն:

Համալիրի վարժության վերջում հարկավոր է առաջացնել խորը թուլացում /վարժություն 1/: Մարզվողները ձեռք են բերում թուլացման վիճակից լարվածության և կենտրոնացման վիճակին ինքնակամ անցում կատարելու ընդունակություն:

### **3.6. Մենթալ մարզում**

#### **/Լարս-Էրիկ Ունեստալի մեթոդ/**

Մենթալ մարզումը՝ որպես հոգեկանոնավորման մեթոդ, կիրառվում է նաև բարձրակարգ մարզիկների հոգեբանական պատրաստության գործընթացում:

Մենթալ մարզման բնութագրող առանձնահատկություններն են.

- հոգեկանոնավորման գործընթացի ուղղվածությունը՝ ձևավորելու հոգեկան հատկություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն սպորտային վարպետության և առողջական վիճակի բարձրացմանը.
- հոգեկանոնավորման ընթացքում գիտակցության այլընտրանքային վիճակների կիրառումը.

- մարզիկի անձի դրական հատկությունների և նրա հոգևոր գործունեության ներուժի բարձրացման ապահովումը:

Մենթալ մարզումն այլ ինքնականոնավորման մեթոդներից տարբերվում է նրանով, որ այն կիրառվում է որպես հոգեբանական պատրաստության երկարաժամկետ համալիր և ներառված է մարզումային գործընթացի մեջ իրականացվող մրցակցային պատրաստության փուլերին համապատասխան: Այս մեթոդի պարբերաբար կիրառումը նպաստում է մրցակցային հոգեկան հուսալիության բարձրացմանը, մարզական արդյունքների աճին և կայունացնում է մարզիկների նյարդահոգեկան գերլարվածությունը:

Մենթալ մարզումն իրականացվում է եռամսյա ժամկետում: Մարզումներն անցկացվում են շաբաթը երկու անգամ՝ 7-10 րոպե մարզիչի և մարզիկի կողմից պայմանավորված ժամկետներում:

Մենթալ մարզման ծրագիրը հիմնված է ինքնաներշնչման միջոցով արդյունավետ թուլացման հմտությունների ձևավորման վրա, որն ուղղված է՝ զարգացնելու մրցակցային նպատակին հասնելու կամային հատկությունների զարգացմանը:

Ձայներիզների կիրառմամբ մենթալ մարզման առավելագույն արդյունավետությանը մարզիկը կարող է հասնել՝ ելնելով մի շարք պայմաններից.

1. մտավոր մարզման ունկնդրումից առաջ անհրաժեշտ

է ծանոթանալ տվյալ հարցին վերաբերող գրականության հետ, ինչը թույլ կտա հասկանալ հոգեմարզման իմաստն ու սկզբունքը, առաջադրված խնդիրները և յուրացնել մտավոր մարզման ծրագիրը,

2. ցանկալի է թեստավորում անցկացնել՝ որոշելու մարզիկի հոգեկան կարգավիճակի և ոչ բավարար արտահայտված հոգեկան հատկությունների կամ վիճակների բացասական արտահայտումների վրա նպատակաուղղված ազդեցության դիրքորոշման նպատակով,
3. մենթալ մարզման հաջողության համար անհրաժեշտ է մշակել հստակ նպատակային դրվածք՝ «ինչ եմ ուզում բարելավել և ինչ ուղղել իմ մեջ», մարզումից հետո ստեղծել սեփական պատկերի դրական կերպար /«Ո՛վ եմ ուզում և ինչ կարող եմ դառնալ ես, կդառնամ արդյոք, թե՛ ոչ»/: Այլ կերպ ասած՝ մենթալ մարզման շնորհիվ մարզիկը կարող է ստեղծել ինքն իր համար ցանկալի պատկերը,
4. համոզեք ինքներդ ձեզ, շարժառիթ ստեղծեք մարզումների համար,
5. նշեք ձեր վարքի, հոգեվիճակի, բնավորության, մարզական հաջողությունների դրական փոփոխությունները, բաց մի թողեք ոչ մի դրական պահ, և հնարավորության դեպքում խրախուսեք ինքներդ ձեզ:

Չնայած մենթալ մարզման ձայներիզային մեթոդի

արդյունավետությանը, չպետք է անտեսել հոգեբանի դերը: Եթե մարզիկին անհրաժեշտ է ինքնավստահությունը բարձրացնել, կարող է դիմել հոգեբանին: Սակայն, եթե չկա հնարավորություն, ապա տվյալ իրավիճակում մենթալ մարզման ծայնաերիզային մեթոդի կիրառումը կարող է լավ տարբերակ լինել մարզիկի համար՝ ինքն իրեն արագ օգնություն ցույց տալու համար:

### **3.7. Մտաշարժիչ /իդեոմոտոր/ մարզում /Ա. Վ. Ալեքսեևի մեթոդ/**

Մտաշարժիչ մարզում ասելով կարելի է հասկանալ շարժումների մտավոր պատկերացումը, որոնք ընկալվում են որպես սեփական շարժում: Այն կարող է նպաստել սեփական շարժումների, հնարքների, վարժությունների կատարելագործմանը, կայունացմանը, զարգացմանը և սխալների ուղղմանը:

Մտաշարժիչ մեթոդը բարձրացնում է մարզիկի աշխատունակության և տեխնիկատակտիկական պատրաստության մակարդակը: Մտաշարժիչ մարզման կիրառումը արդյունավետ է նաև մրցումներից առաջ մարզիկների հուզական վիճակի կարգավորման դեպքում:

Մտաշարժիչ մարզման ազդեցությունը կարողությունների և հմտությունների ձևավորման վրա առավել արդյունավետ է, երբ մարզիկն արդեն ծանոթ է վարժությունների կամ գործողությունների հետ:

Մտաշարժիչ մարզման տեսական հիմքը հիմնավորված է այն դրույթով, որ գլխուղեղը ձևավորում է շարժման ծրագիրը, իսկ հենաշարժողական համակարգն իրականացնում է այն: Այս մեխանիզմի արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե որքան հաջող է ծրագրավորողի /գլխուղեղ/ և կատարողի /հենաշարժողական համակարգ/ գործառնությունը:

Գոյություն ունի մտաշարժիչ մարզման մի քանի եղանակ: Հաջորդիվ ներկայացվում է դրանցից առավել հայտնին՝ Ա. Վ. Ալեքսեևի մտաշարժիչ մարզման մեթոդը:

Մարզման ողջ ընթացակարգը ունի բազմափուլային ընթացակարգ:

**1-ին փուլ.** նախավարժանք: Առաջարկվում է այնպիսի նախավարժանքի անցկացում, որի արդյունքում օրգանիզմի կատարող /իրականացնող/ մասը /հենաշարժողական, սրտանոթային և շնչառական համակարգեր/ հեշտությամբ միանա ֆիզիկական կատարմանը, շարժման կամ գործողության կատարելագործմանը: Տվյալ շարժման /կամ գործողության/ մտավոր պատկերը պետք է որոշված լինի ընդհանուր տեսքով, որպեսզի մարզիկը պատկերացում կազմի, թե իր մարմնի կատարող մասը ինչին է պատրաստում և ինչպես անցկացնել նախավարժանքը:

**2-րդ փուլ.** ուսուցանվող կամ կատարելագործվող շարժման մտավոր պատկերի ծայրահեղ ճշգրիտ ձևա-

վորումն է: Դրա հետ մեկտեղ կարելի է օգտագործել լուսանկարներ, տեսագրություն, շարժումների գծապատկերներ՝ հետագա շարժման նմուշներ:

**3-րդ փուլ.** շարժման արդյունավետ կատարման մտավոր պատկերացումը փակ աչքերով: Հաճախ մարզիկները չեն կարողանում դա անել միանգամից: Հետևաբար, հարկավոր է մարզիկի երևակայության համար փնտրել այնպիսի նոր մոտեցումներ, որոնք նրան կօգնեն ստեղծել անհրաժեշտ շարժման կատարման մտավոր պատկեր: Եթե մարզիկը չի կարողանում հստակ մտովի պատկերացնել գործողությունների, վարժությունների կատարումը, ապա այն չի կարելի շարունակել:

**4-րդ փուլ.** պատկերացվող շարժման իրական կատարման տևողության /վայրկենաչափ/ համապատասխանության ստուգում: Որպես օրինակ՝ շարժման մտավոր պատկերացումը սկզբնական շրջանում տեղի է ունենում նշանակալիորեն արագ, քան իրականում: Սակայն հարկավոր է հասնել նրան, որպեսզի շարժման մտավոր պատկերացումը ժամանակի առումով համընկնի դրա իրական կատարմանը: Կախված շարժման բարդությունից՝ կարելի է թույլ տալ չնչին տարբերություն /օրինակ՝ 2-3 վայրկյան տարբերությամբ սինխրոն լողում կամ ցատկահարթակից դահուկներով թռիչքում/: Իսկ սպրինտերային վազքում մոտավոր ժամանակը պետք է վայրկյանների ճշգրտությամբ համընկնի իրականի հետ: Միայն շարժման մտավոր պատկերի և նրա իրական կատար-

ման միջև համապատասխանության անհրաժեշտ աստիճանին հասնելուց հետո կարելի է անցնել առաջ:

**5-րդ փուլ.** մտավոր պատկերի փոխանցումը մկաններին իմիտացիայի միջոցով: Սկզբնական շրջանում այն հարկավոր է կատարել շատ դանդաղ և զգույշ՝ մտովի կապելով միայն այն մկանախմբերը, որոնք պետք է կատարեն այդ շարժումները: Ցանկալի է, որպեսզի դրա հետ մեկտեղ համապատասխան մկաններում առաջանան որոշակի, սկզբնական շարժումներ, ինչը կվկայի գլխուղեղի և մկանների միջև անհրաժեշտ կապի ստեղծման մասին:

Երբ «մտքերի փոխանցումը մկաններին» իրականանում է դանդաղ տեմպով, ապա հարկավոր է այն մի փոքր արագացնել: Աստիճանաբար ավելացնելով արագությունը, հասնել նրան, որպեսզի շարժման մտավոր պատկերի փոխանցումը համընկնի իրական շարժմանը: Եթե մարզիկը արագացման ընթացքում կորցնի կատարման ճշգրտությունը, ապա հարկավոր է վերադառնալ նախորդ՝ ավելի դանդաղ տեմպին, և նորից սկսել աստիճանաբար ավելացնել արագությունը:

5-րդ փուլի յուրացումից հետո առաջանում է մտավոր պատկերի և կատարող մկանների միաձուլման հաճելի զգացողություն, մկանների «հնազանդություն»: Առաջին հայացքից կարող է թվալ, որ 5-րդ փուլի մարզումը երկար ժամանակ է պահանջում և հոգնեցուցիչ է: Բայց եթե ամեն ինչ ճիշտ կատարվի, այսպիսի մարզումների

հանդեպ մարզիկների մոտ առաջանում է իրական հետաքրքրություն, ինչն էլ նպաստում է մարզական տեխնիկայի գիտակցական կատարելագործմանը:

Ինչ վերաբերում է ժամանակին, որն անհրաժեշտ է նմանատիպ մարզումների անցկացման համար, ապա յուրաքանչյուր մարզմանը հարկավոր է 3-6 րոպե:

**6-րդ փուլ.** իրար հաջորդող առանձին շարժումների շղթայի ձևավորում, որոնք կազմում են այս կամ այն վարժության ամբողջական կատարում և այդ ամբողջական վարժությունից հիմնական տարրի առանձնացում, որի ճշգրիտ կատարումը հաջողություն է ապահովում ամբողջ համակցության համար: Լողացատկում դա կարող է լինել «հրում վահանակից», սինխրոն լողում՝ ուղղահայաց իրանի ճիշտ պահպանում և այլն:

**7-րդ փուլ.** հիմնական տարրի առանձնացման անվանում: Հիմնական տարրի կատարման պահին /կամ դրանից անմիջապես առաջ/ ակնթարթորեն մտաբերված ճիշտ ընտրված բառերն օգնում են ամբողջ գործողությունը կատարել առավել ճշգրիտ: Ճիշտ է բառեր ընտրելիս կենտրոնանալ հենց մարզիկների խոսքի առանձնահատկությունների վրա: Իհարկե, երբեմն պետք է օգնել մարզիկին և սովորեցնել նրան օգտագործել մարզիչի կողմից առաջարկված ձևակերպումներ, բայց ավելի լավ է կենտրոնանալ մարզիկի բնօրինակ առանձնահատկությունների վրա:

### 3.8. Կարգավորող երաժշտական ազդեցություն

Մարդու վրա երաժշտության հնարավոր ազդեցության մասին հայտնի է դեռևս միջնադարից, սակայն այս միջոցը հոգեթերապիայի նպատակով սկսել են սիստեմատիկորեն կիրառել վերջին 20-30 տարիների ընթացքում: Սպորտում մշակվել է այսօր հայտնի երաժշտական թերապիայի ձևափոխված տարբերակը, որն ունի մի շարք առանձնահատկություններ. երաժշտություն, որը համատեղվում է մարզիկի պատրաստության կոնկրետ խնդիրների լուծմանն ուղղված ինքնաներշնչման հատուկ բառային ձևակերպումներով: Դրա հետ մեկտեղ հոգեկարգավորիչ նշանակություն պետք է ունենան երաժշտության ուրիշը, բայց ոչ բովանդակությունը, որը կարող է առաջացնել ոչ ցանկալի ասոցիացիա: Ընկալելով երաժշտությունը՝ մարզիկը պետք է անընդհատ կիսի իր ուշադրությունը դրա և իր մարմնի զգացողությունների միջև:

Սպորտում կարգավորող երաժշտական ազդեցության նպատակն է՝ բարձր մարզումային և մրցումային բեռնվածություններից հետո դրական, հուզական տրամադրվածության ձևավորումը, բարենպաստ նախամեկնարկային վիճակի ստեղծումը:

Սպորտային գործունեության համար կիրառելի դարձավ երաժշտության օգնությամբ հոգեկարգավորիչ մարզման անցկացման հետևյալ մեթոդը. սկզբում տրա-



մադրվածությունն է երաժշտության նկատմամբ, այնուհետև հնչում է երաժշտությունը և դրանից հետո ձայնարկիչի միջոցով արտաբերվում են բառային ձևակերպումներ, որոնք ուղղված են թուլացմանը, վարժություններն ավարտվում են թեթև թուլացնող մարմնամարզությամբ: Տվյալ իրավիճակում անհրաժեշտ է ընտրել մարզիկի նախասիրած ոճին համապատասխան հանգիստ երաժշտություն: Իսկ ակտիվացնող միջոցառումների ժամանակ պետք է այն լինի դիթմիկ:

Երաժշտության ուղեկցությամբ մարզման ընդհանուր ժամանակահատվածը կազմում է 7-10 րոպե: Ազդեցությունը կարող է մեծ լինել, եթե ձայնը փոխանացվում է ականջակալների միջոցով: Միևնույն երաժշտական ստեղծագործությունների բազմակի կրկնությունը արդյունավետ չէ, ուստի ութ անգամից ավելի լսել խորհուրդ չի տրվում, որից հետո պետք է փոխել երաժշտությունը, քանի որ, կախված մարզիկների երաժշտական նախասիրություններից և տարիքային առանձնահատկություններից, վաղ թե ուշ այն կարող է կախվածություն առաջացնել տվյալ երաժշտության նկատմամբ:

### **3.9. Տրամաբանության և ինքնահրամանների կիրառման մեթոդ**

Հաճախ առաջացած իրավիճակը պահանջում է, որպեսզի մարզիկը կարողանա սառնասրտորեն գործել:

Իրավիճակի տրամաբանական հասկացողության և դրա հետ կապված բացասական հույզերի կարգավորման գործընթացում կարելի է օգտվել մի քանի հնարքներից: Նյարդային լարվածությունը կարգավորել կարելի է, այսպես կոչված՝ ինքդ քեզ հետ խոսելու, ապրումների մեջ ինքդ քեզ համոզելու միջոցով: Հոգեկան պաշտպանական մեխանիզմն այս դեպքում կառուցվում է ինքնահամոզմամբ, որոնք դժվար իրադրություններում դաստիարակում են նույնիսկ անհաջողությունից առավելագույն օգուտ քաղելու կարողություն: Կարևոր է հստակ վերլուծել տեղի ունեցածը, որտեղ է սխալ թույլ տրվել, և միանգամից պատկերացնել, ինչպիսի օգուտ կարող է լինել ապագա գործունեության համար:

Շատ կարևոր է սովորել տրամաբանորեն հանել ավելորդ մոլուցքը, ինքդ քեզ համոզելով, որ «ես այնքան էլ չեի ուզում»: Այստեղ խոսքը ոչ թե անտարբերության դաստիարակության, այլ սեփական հուզմունքը կարճաժամկետ «անջատելու» կարողությունն է՝ թույլ չտալ անցնել կառավարելի սահմանը:

Հոգեկան պաշտպանական մեխանիզմի անհատական նշանակալի միջոցների մշակման համար շատ հարմար կարող է լինել այն հնարքը, որը կառուցված է երևակայության մեխանիզմի վրա: Պետք է երազել, թե ինչպես կվարվեիր այլ իրավիճակում: Մի կողմից այսպիսի պատկերացումները թույլ են տալիս ավելի հեշտ և շուտ ազատվել բացասական հույզերից, մյուս կողմից

տրամադրվել հիմնական գործունեության վրա, երևակայականը իրականի վերածելու համար:

Ինքնահամոզումը պետք է անպայման մարզել, անընդհատ դրանք օգտագործել որպես դժվար իրավիճակների հաղթահարման խթան, որոնք առաջանում են ամենօրյա պրակտիկայում:

Մարզիկները, ովքեր սովոր են կատարել տրված հրահանգները, կարող են իրենք իրենց լավ ղեկավարել ներքին ինքնահրամանների օգնությամբ՝ «Պետք է», «Կարող ես», «Գնա», «Ավելի վստահ» և այլն: Կարևոր է պարբերաբար մարզել ինքդ քեզ այսպիսի լրացուցիչ ինքնահրամանների միջոցով: Վերջում ներքին խոսքի և գործողության միջև պետք է մշակված լինի, այսպես կոչված, օրգանական կապ: Ինքնահրամանը դրա հետ մեկտեղ ստանում է լրացուցիչ ուժ՝ դառնալով մեկնարկային խթան: Շատ հարմար է ինքնահրամանը միացնել ինքնահամոզման հետ:

### **3.10. Մկանային տոնուսի գիտակցական կառավարումը, ձայնի և շնչառության վիճակի վերահսկում**

Մկանային տոնուսը մարզիկի ոչ միայն աշխատունակության և ֆունկցիոնալ պատրաստության, այլև նրա հուզական վիճակի ցուցանիշն է:

Որպես կանոն՝ նյարդահոգեկան լարվածությունը հա-

մատեղվում է մկանների լարվածության հետ: Եթե ճիշտ է «աչքերը հոգու հայելին են» պնդումը, ապա դեմքը՝ հոգեվիճակի արտացոլումն է: Բավական է միայն խոժոռել դեմքը, ընդունել դեմքի տխուր արտահայտություն, ապա իսկապես տխուր կդառնաք: Եվ հակառակը, ժպիտը կարող է հրաշքներ գործել: Նույնիսկ բարդ իրավիճակում ժպտալու կարողությունը մեծացնում է տվյալ մարզիկի ընդունակությունները, արդյունավետ իրագործելու սեփական հնարավորությունները:

Կարևոր է կարողանալ նպատակադրված թուլացնել դեմքի մկանների լարվածությունը: Դեմքի մկանների լարվածության վերահսկմանն ու կամաձին կարգավորմանը օգնում են գլխի թափահարող շարժումները: Արդյունքն ավելի կլավանա, եթե իջեցնել գլուխն ու միաժամանակ թեքվել առաջ: Կարելի է գլուխը հետ տանել, այնուհետև բերել սկզբնական դիրքի: Դրա հետ մեկտեղ պետք է առաջացնել զգացողություն, որ դեմքի վրա կարծես հարթվում են կնճիռները:

Նյարդային լարվածությունը բարձրացնում է ոչ միայն դեմքի և մարմնի մկանների տոնուսը, այլև փոփոխում է ձայնային երանգները: Անհանգստության ժամանակ ձայնի փոփոխությունը այս գործընթացի կտրուկ հետևանքն է: Կարևոր է հիշել սեփական ձայնի հնչողությունը բարձր աշխատունակության վիճակում, այնուհետև հետևել դրան պատասխանատու գործողությունների կատարման ժամանակ: Եթե ձայնի հնչողության մեջ

կան որոշակի տատանումներ, ապա անհապաղ պետք է թուլացնել մկանային լարվածությունը: Այս կերպ, ձայնը կարող է լինել հոգեվիճակի միակ և բնական ցուցիչը և հոգեկանոնավորման միջոցը:

Ինչ վերաբերում է շնչառությանը, ապա որպես կանոն, կանանց մոտ շնչառության կրծքային տեսակն է, տղամարդկանց մոտ՝ որովայնային: Սակայն երբեք չի հանդիպում շնչառության այս կամ այն տեսակը: Մարդուն բնորոշ է շնչառության խառը տեսակը: Որոշ դեպքերում բեռնվածությունը առաջացնում է շնչառության ուղիղ խանգարում:

Հոգեվիճակի կարգավորման համար կարևոր նշանակություն ունի շնչառության ուղիղը: Հանգստացող ուղիղը կայանում է նրանում, որ յուրաքանչյուր արտաշնչումն ավելի երկար է, քան ներշնչումը: Առանձին դեպքերում նյարդային լարվածությունը կարգավորելու համար, կարելի է կատարել խորը շնչառում և պահել 5-6 վայրկյան և արտաշունչը կատարել ավելի դանդաղ:

Ռիթմի ակտիվության մակարդակի նպատակաուղղված բարձրացման համար շնչառությունը պետք է լինի՝ սովորական շնչառում և կտրուկ արտաշնչում:

### **3.11. Հաջողության մեջ համոզված լինելու զգացողության ուժեղացման հնարքները**

Սպորտային հոգեբանների բազմաթիվ հետազոտությունները և մեր կողմից իրականացված տարիների

դիտարկումները ցույց են տվել, որ տարբեր մարզաձևերում մրցումային գործունեության արդյունավետությունը էականորեն կախված է մարզիկի ինքնավստահությունից: Հաջողության մեջ համոզված լինելու զգացումը բարձրացնող լրացուցիչ գործոն կարող է առաջադրվել ինքնաներշնչման բառային ձևակերպումների հետևյալ տարբերակները: Առավել արդյունավետ է այն անցկացնել թուլացած ժամանակ՝ կրկնելով ստորև ներկայացված բառակապակցությունները՝ 3-4 անգամ /կարող էք ընտրել Ձեզ համար ավելի հարմար բնորոշումներ/.

- Ես ամբողջովին վերահսկում եմ իմ վարքը:
- Ճանապարհիս դժվարություններ եմ տեսնում և դա իմ վարպետության հնարավորության սահմաններում է:
- Ես վերահսկում եմ իմ մտքերը և հույզերը:
- Ես օր օրի ինձ լավ ու էլ ավելի վստահ եմ զգում, «Լրիվ հսկողություն»:
- Ես ի վիճակի եմ հասնելու իմ նպատակին: Ես կհասնեմ իմ նպատակին:
- Իմ ուժեղ մարմինը և սթափ մտքերն ամբողջական են:
- Ես ինձ երջանիկ, առողջ և հաջողակ եմ պատկերացնում:
- Ես կլինեմ այնպիսին, ինչպիսին պատկերացնում եմ:
- Ես հանգիստ եմ և ինքնավստահ:

### 3.12. Մտավոր /մեդիտատիվ/ հնարքներ

Ցանկալի մտավոր պատկերներ ստեղծելու ունակությունները զարգացնելու համար կարելի է կիրառել առաջարկված հնարքների հետևյալ համակարգը.

1. Ընտրեք Ձեզ հարմար դիրք /կանգնած, նստած, պառկած/:
2. Փակեք աչքերը, շնչեք հանգիստ և խորը: Ամբողջ մարմինը թուլացրեք/ 2-3 րոպե/:
3. Պատկերացրեք սպիտակ էկրան, ուշադրությունը կենտրոնացրեք այնտեղ:
4. Երևակայեք շրջան, որը լրացնում է էկրանը և դանդաղ ներկեք կապույտ գույնով:
5. Շրջանը որքան հնարավոր է խորը և գունեղ պատկերեք, այնուհետև՝ դանդաղ փոխեք գույնը: Կրկնեք այդ գործընթացը՝ փոխելով 4-5 գույն:
6. Թող շրջանն անհետանա: Թուլացեք և հետևեք ինքնաբերական պատկերներին, որոնք կարող են գոյանալ:
7. Սպիտակ էկրանի վրա գավաթ կամ հասարակ առարկա երևակայեք, զննեք այն տարբեր կողմերից, լցրեք գունային հեղուկով՝ հյութով:
8. Այժմ թող այդ պատկերը վերանա: Կրկնեք այդ գործընթացը ուրիշ առափկայի հետ /ընտրեք ձեր մարզածին առնչվող որևէ առարկա /:
9. Թուլացեք և հետևեք ինքնաբերական պատկեր-

ներին, որոնք պետք է գոյանան գիտակցության մեջ:

10. Ընտրեք մի քանի տեսարան ձեր մարզական գործունեությունից /ջրավազան, ռինգ, գորգ, մարզադաշտ/:
11. Թուլացեք և հետևեք ինքնաբերաբար առաջացող պատկերներին:
12. Պատկերացրեք ձեր հարազատների, ընկերների, մրցակցի դեմքերը և ինքներդ ձեզ:
13. Ավարտեք մարզումը՝ 3 անգամ խորը շնչելով, կամաց բացեք աչքերը:

Հնարքների հերթականության ծրագիրը կարելի է ձայնագրել ձայներիզի վրա:

### 3.13. Մտքերի ուղղվածություն

Մարզական գործունեության ընթացքում հնարավոր են ժամանակավոր անհաջողություններ, երբ առաջ է գալիս անվստահություն, տագնապի, վախի զգացողություն, որն անհրաժեշտ է հաղթահարել: Այդ նպատակով կարելի է առաջարկել հոգեկանոնավորման հետևյալ տարբերակը.

- կանգնած վիճակում, աչքերը փակ թուլացիր,
- աշխատիր չմտածել ոչ մի բանի մասին,
- պատկերացրու քո նպատակը,
- խոսիր քեզ հետ, նորից համոզիր քեզ, որ դու պատրաստ ես և կարողես ես պայքարել,

- մտածիր միայն հաջողության մասին, հիշիր քո հաջող մեկնարկները և ելույթները մարզումներին և մրցույթներին,
- հիշիր, որ քո նպատակները լիովին իրական են,
- աշխատիր կենտրոնացնել ուշադրությունդ այն բանի վրա, որը ճիշտ է, այլ ոչ որտեղ սխալներ են: Մտովի վերարտադրիր առաջիկա գործողությունները, այնուհետև արա այն, ինչ կարող ես,
- մոռացիր ինչ եղել է, մտածիր հաջորդ մեկնարկի մասին:

### 3.14. Կենտրոնանալու տեխնիկաներ

1. Նստեք ձեզ հարմար դիրքով՝ մեջքը ուղիղ և թուլացած:
  - Շնչառությունը ազատ է և թեթև:
  - Ուշադրություն դարձրեք կրծքին և որովայնին:
  - Դուք ընդհանրապես կրծքով եք շնչում, թե՛ որովայնով:
  - Փորձեք շնչառությունը հաջորդաբար կրծքով և որովայնով:
  - Ձեր ուշադրությունը կենտրոնացրեք կրծքի և որովայնի շարժմանը:
2. Շնչեք քթով՝ ազատ և թեթև.
  - Խորը շունչ քաշեք: Ձգացեք ինչպես է սառը օդը լցվում ձեր կուրծքը:

- Պահեք շնչառությունը:
  - Դանդաղ արտաշնչեք և զգացեք՝ ինչպես է ամբողջ տաք օդը դուրս գալիս ձեր թոքերից: Արտաշնչելիս հաշվեք «մեկ»: Մի անգամ ևս խորը շնչեք: Արտաշնչեք «երկու» հաշվին:
  - Եվ այդպես շարունակեք մինչև «10»-ը:
  - Այժմ կրկնեք այդ նույնը «1»-ից մինչև «10»-ը:
3. Նախորդ հնարքներին տիրապետելու ընթացքում, կարելի է ձեռնարկել կենտրոնանալու հետևյալ «խաղային հնարքները».
    - Պատկերացրեք լուսավորված գունդ:
    - «Տեղադրեք» այն ձեր որովայնում:
    - Աշխատեք «մտային ուշադրությամբ» վերահսկել նրա տեղավորումը հետևյալ կերպ.
      - «Շնչելու ընթացքում» այն իջնում է ներքև: Արտաշնչելիս բարձրանում է վեր և ընդունում նախնական դիրք:
      - Որքան շնչառությունը խորն է, այնքան «գնդի» շարժման ուղին մեծ է և, ընդհակառակը:
      - Որքան հաճախ եք դուք շնչում, «գունդն» այնքան արագ է շարժվում և, հակառակը:
      - Փոխեք շնչառության խորությունն ու հաճախականությունը՝ տեսադաշտից չկորցնելով «լուսավորվող գնդի» տեղափոխումը:
  4. Տարբեր առարկաների և օրգանների վրա կենտրոնանալու ճանապարհով ձեր օրգանիզմի կեն-

սագործունեությունը կարող է հասնել այնպիսի արդյունքների, ինչպիսիք են՝ սրտի զարկերի հաճախականության կրճատումը, ճնշման, շնչառության և արյան շրջանառության համաչափությունը, մկանների ձգվածության թուլացումը և այլն:

- Կենտրոնանալով տվյալ վարժություններում՝ փորձեք ձեր ուշադրությունը սկսել ձեռքերի մկանների վրա.
- Երկու-երեք անգամ խորը շնչեք և արտաշնչեք: Փակեք աչքերը և ամբողջովին թուլացեք: Էլ ավելի խորը...
- Թուլանալու ընթացքում պատկերացրեք ձեզ, ձեր ձեռքերը և կրկնեք ինքներդ ձեզ՝ «Ես հանգիստ եմ, իմ մարմինը թուլացած է... Իմ ձեռքերը տաքացած են և ծանր... Տաքությունը տարածվում է արմունկից մինչև մատները... արմունկից մինչև ուսերը... Իմ ձեռքերը տաք են և ծանրացած»:

Շարունակեք պատկերացնել ձեզ և ձեր ձեռքերը, կրկնեք ներկայացված բառային ձևակերպումը 1-2 րոպե:

Գործընթացն ավարտելուց հետո բացեք աչքերը: Մի քանի անգամ լարեք և թուլացրեք ձեր ձեռքերը և զգացեք, թե ինչպես սկզբում ձեռքերը, այնուհետև պարանոցը, կուրծքը, որովայնը լցվում են եռանդով և թարմությամբ:

5. Ձեր տեսադաշտում ընտրեք որևէ փոքր առարկա և ամբողջ ուշադրությունը կենտրոնացրեք նրան: Դա ոչ թե նրա բաղկացուցիչ մասերի վեր-

լուծություն է նշանակում, կամ էլ ծանոթ նշանների որոնում, այլ միայն դիտարկում կողքից՝ որպես այդպիսին, առանց որևէ եզրահանգումներ կատարելու: Այդ ընթացքում աշխատեք ձեզանից հեռացնել ձեր մտքերը և մարմնական զգացումները: Ձեր ուշադրությունը կտրեք ամեն ինչից և ամբողջ մտքերը և ուշադրությունը կենտրոնացրեք միայն այդ առարկայի վրա: Աստիճանաբար այդ առարկայի ընկալումը ամբողջովին կգրավի ձեր գիտակցությունը: Ավարտից հետո փակեք աչքերը, խորը շնչեք և դանդաղ արտաշնչեք: Կրկնեք գործընթացը օրվա մեջ մի քանի անգամ:

### 3.15. Մկանների թուլացնող (ռելաքս) տեխնիկաներ

Առաջարկված մկանային ռելաքսացիոն հնարքները երկար մարզման կարիք չեն զգում և, դրա հետ մեկտեղ, ունեն անվիճելի ազդեցություն: Այդ հնարքներին տիրապետելը ձեզ կօգնի կարճ ժամանակամիջոցում վերականգնել նյարդահոգեկան հավասարակշռությունը, զգալ ձեզ հանգստացած և ուժերով լի: Առաջարկված հնարքները կարող են ձայնագրվել ձայներիզների վրա և օգտագործվել ինչպես հոգեկանի վերականգնման գործընթացում, այնպես էլ մարզումներին, մրցումներին և դրանցից դուրս:

## Մեդիտատիվ թուլացում /Հ. Բենսոնի մեթոդ/

1. Ընտրեք հարմար, հանգիստ տեղ:
2. Ընդունեք հարմար դիրք, որը նպաստում է մկանների թուլացմանը /նստած, պառկած, կանգնած/:
3. Փակեք աչքերը:
4. Առավելագույնս թուլացրեք մկանները՝ սկսած ոտքերից մինչև դեմքը: Պահպանեք դրանք թուլացրած վիճակում:
5. Շնչեք քթով: Հսկեք ձեր շնչառությունը: Արտաշնչելիս ձեր մեջ կրկնեք «մեկ», օրինակ՝ շնչառելարտաշնչել՝ մեկ շնչառել արտաշնչել երկու...
6. Գործողությունը շարունակել 5-10 րոպեի ընթացքում: Ավարտելուց հետո ընդունեք հանգիստ վիճակ, այնուհետև՝ նույնը կատարեք բաց աչքերով:
7. Մի անհանգստացեք գործողության ընթացքից, այսինքն՝ հասել եք խորը թուլացման, թե՛ ոչ: Երբ գալիս են անհանգստացնող մտքեր, փորձեք արհամարիել դրանք, կրկնեք ինքներդ ձեզ համար՝ «շնչել-արտաշնչել»: Գործնականում դա հաջողվում է ոչ այնքան դժվարությամբ: Փորձարկեք տվյալ վարժությունը օրվա մեջ 1-2 անգամ:

## Ձեռքերի մկանային թուլացում /Ջեկոբսոնի մեթոդ/

Հարմար դիրք ընդունեք /պառկած կամ նստած/:  
Թուլացեք որքան կարող եք:

- Այժմ լրիվ թուլացած՝ աջ ձեռքը բռունցք սեղմեք, վերահսկեք սեղման աստիճանը, զգացեք դաստակի մկանների լարվածությունը, բացեք բռունցքը, զգացեք թուլացում: Համեմատեք ձեր զգացողությունները:
- Մի անգամ ևս բռունցքը սեղմեք, ուժեղ պահեք: Բացեք բռունցքը, աշխատեք հասնել ավելի խորը թուլացման: Համեմատեք ձեր զգացողությունները:
- Այժմ կրկնեք նույնը ձախ ձեռքով, այն ժամանակ, երբ ամբողջ մարմինը թուլացած է:
- Այժմ երկու ձեռքերի մատներով բռունցք սեղմեք, 2 բռունցք՝ ավելի ու ավելի:
- Զգացեք դաստակի, նախաբազկի լարվածություն, բացեք մատները և թուլացեք: Համեմատեք ձեր զգացողությունները: Շարունակեք ավելի ու ավելի թուլանալ:
- Այժմ աջ ձեռքը արմունկից ծալեք և լարեք երկգլուխ մկանը:
- Լարեք երկգլուխ մկանը ավելի ու ավելի, վերահսկեք լարված երկգլուխ մկանի զգացողությունը:

- Բացեք արմունկը, թուլացրեք երկգլուխ մկանը և զգացեք տարբերությունը: Փորձեք առավելագույնս զգալ երկգլուխ մկանի թուլացումը:
- Մի անգամ ևս ձգեք երկգլուխ մկանը, պահեք լարվածությունը և զգացեք լարվածության աստիճանը:
- Թուլացեք: Համեմատեք ձեր զգացողությունները: Անընդհատ ձեր ուշադրությունը կենտրոնացրեք լարվածության և թուլացման դեպքերում առաջացած զգացողության վրա:
- Կրկնեք այդ նույնը ձախ ձեռքով:
- Չանազանեք թուլացումից առաջ լարվածության աստիճանը և երկարությունը: Համեմատեք ձեր զգացողությունները:
- Այժմ ձեռքերն առաջ պարզեք և զգացեք եռագլուխ մկանի լարվածությունը:
- Ձեռքերը վերադարձրեք նախնական դիրքին, թուլացեք, զգացողություններում տարբերություն զգացեք:
- Կրկնեք ևս մեկ անգամ: Մեկ անգամ ևս համեմատեք ձեր զգացողությունները:
- Այժմ փորձեք ամբողջովին թուլանալ:
- Փորձեք ավելի խորը թուլացման հասնել:
- Նշեք թուլացման ընթացքում տաքի և հաճելի ծանրության զգացողությունները ձեռքերի մկաններում:
- Ձեռքերը թուլացած են և ծանր... թուլացած են և ծանր:

## Դեմքի մկանների թուլացում

Ընտրեք հարմար, հանգիստ դիրք:

- Կնճռոտեք ճակատը, հոնքերը վեր բարձրացրեք:
- Թուլացրեք ճակատը:
- Այժմ շարժեք հոնքերը:
- Թուլացրեք և հարթեք հոնքերը:
- Ուժեղ սեղմեք աչքերը, զգացեք լարվածություն և ... թուլացեք՝ չբացելով աչքերը:
- Չզացեք ճակատի և աչքերի մկանների թուլացում:
- Ատամներն ամուր սեղմեք, ծնոտը ձգեք: Ծնոտի լարվածություն զգացեք:
- Թուլացեք, մի փոքր բացեք բերանը:
- Լեզուն ամուր սեղմեք քիմքին: Չզացեք լեզվի ձգվածություն... և թուլացեք՝ լեզուն իջեցնելով:
- Այժմ կլորացրեք շուրթերը, իբր թե դուք ուզում եք արտասանել «Օ» տառը... և թուլացեք:
- Լարվածության և թուլացման միջև տարբերություն զգացեք:
- Այժմ ամբողջ դեմքի մկանների թուլացում զգացեք. ճակատը, աչքերը, ծնոտը, լեզուն թուլանում են:
- Թուլացումն ավելի խորն է: Դեմքի ամբողջ մկաններում ջերմություն և հաճելի ծանրություն զգացեք:



## Պարանոցի մկանների թուլացում

Ընտրեք հարմար, հանգիստ դիրք:

- Ուշադրությունը կենտրոնացրեք պարանոցի մկաններին:
- Որքան հնարավոր է հետ գցեք գլուխը և պարանոցում լարվածություն զգացեք:
- Վերադարձրեք գլուխը նախնական դիրքին:
- Թեքեք գլուխը որքան հնարավոր է դեպի ձախ:
- Գլուխը թեքեք որքան հնարավոր է աջ, մեկ անգամ ևս լարվածություն զգացեք:
- Վերադարձրեք գլուխը նախնական դիրքին:
- Թուլացեք: Համեմատեք ձեր զգացողությունները:
- Գլուխն առաջ խոնարհեք, կզակով հպվեք կրծքին: Զգացեք պարանոցի լարվածություն:
- Վերադարձրեք գլուխը նախնական դիրքին:
- Թուլացեք: Զերմություն և լարվածություն զգացեք:
- Ուսերը բարձրացրեք մինչև ականջները, թիակները մոտեցրեք, այդ ընթացքում ձեռքերը մի լարեք: Առավելագույն լայնույթով /ամպլիտուդով/ ուսահողում շրջանաձև շարժումներ կատարեք:
- Նորից վերադարձրեք ուսերը նախնական դիրքին: Թուլացեք: Լարվածության և թուլացման միջև հաճելի հակադրություն զգացեք:
- Ողնաշարն աղեղնաձև կորացրեք և լարվածություն զգացեք ողնաշարի հատվածում:

- Վերադարձեք նախնական դիրքին: Զգացեք թուլություն, որը տարածվում է ամբողջ մեջքով:
- Մեջքը տաք է և ծանր: Հաճելի տաքություն զգացեք...

## Մարմնի ստորին վերջույթների թուլացում

Ընտրեք հարմար, հանգիստ դիրք:

- Ձեր ուշադրությունը կենտրոնացրեք մարմնի վերջույթներին:
- Ամուր հենվելով թաթերի վրա՝ լարեք հետույքը և ազդրերը:
- Թուլացեք և զգացեք լարվածության տարբերությունները:
- Մի անգամ ևս լարեք հետույքն ու ազդրերը:
- Պահեք դրանք լարված վիճակում:
- Պահելով լարվածությունը նստատեղում և ազդրերում՝ ծալեք ոտնաթաթերը դեպի ձեզ, ձկնանման մկաններում լարվածություն զգացեք:
- Ավելի խորը թուլացեք:
- Թուլություն զգացեք ձեր մարմնի ամբողջ ստորին հատվածների մկաններում:
- Նշեք՝ թուլության ընթացքում ինչպես են ձեր ոտքերը ծանրանում: Ոտքերը թուլացած և ծանր են:
- Զգացեք ջերմություն, որը տարածվում է ձեր ոտքերում:
- Ոտքերը ծանր են և տաք:

Բարձրակարգ մարզիկների հետ տարիների աշխատանքի մեր փորձից և հետազոտությունների արդյունքներից հանգել ենք հետևյալ եզրակացության.

- Մտքերի նպատակային ուղղվածության և հոգեկանոնավորման որևէ մեթոդի տիրապետումն ու կիրառումը հնարավորություն են տալիս ինքնուրույն և նպատակաուղղված կերպով առաջացնել բարենպաստ հոգեֆիզիոլոգիական վիճակ ինչպես ուսումնամարզական գործընթացում, այնպես էլ մրցակցային իրավիճակներում:
- Ինքնականոնավորման մեթոդի ընտրությունը խիստ անհատական բնույթ է կրում՝ պայմանավորված մարզիկի անձով ու հոգեկանին ներկայացվող հիմնական պահանջներով:
- Հոգեկանոնավորման մեթոդների և միջոցների արդյունավետ կիրառման կազմակերպումը մարզումներին և մրցումներին հնարավորություն են տալիս մարզիկներին առավելագույնս օգտագործել ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստության հնարավորությունները:
- Իրավիճակից ելնելով անհրաժեշտ պահին կարողանալ նպաստել մարզիկի բարենպաստ հոգեվիճակի ձևավորմանը:
- Ներկայացված տազնապի ախտանիշների հար-

ցաթերթիկը հնարավորություն կնձեռի մարզչին բարձր տազնապայնություն ունեցող մարզիկների հետազոտման և դրա հետագա կարգավորման համար:

Մարզիկի սպորտային գործունեության ընթացքում հոգեբանական պատրաստության արդյունավետությունը բարձրացնելու համար նպատակահարմար է նաև կիրառել հեղինակի կողմից մշակված կոնկրետ մարզաձևին համապատասխան հոգեկանոնավորման ակտիվացնող /մոբիլիզացնող/ կամ հանգստացնող /թուլացնող/ հակիրճ բառային ձևակերպումները:

Հետազոտության արդյունքները կարող են կիրառվել տարբեր մարզաձևերում, տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների, մարզական ֆեդերացիաների, սպորտային ուղղվածության բուհերի, ինչպես նաև մարզիչների մասնագիտական վերապատրաստման և որակավորման բարձրացման գործընթացներում:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ. Բ., Մկրտումյան Մ. Պ., Հոգեկաննոնավորման մեթոդները և ինքնակարգավորման հնարքների ուսուցումը սպորտում, Եր., 1989
2. Ավանեսյան Հ. Մ., Սպորտի կիրառական հոգեբանության մեթոդները, ՈՒԿ. ձեռնարկ, Եր., 2000, 124 էջ:
3. Ավանեսյան Հ. Մ., Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեբանական ախտորոշման և կարգավորման մեթոդների ներդրումը ըմբշամարտիկների պատրաստության կատարելագործման համակարգում. Հանրապետական XXVI գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, - Եր., 1999, - էջ 13
4. Բաբայան Հ. Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Ու. ձեռնարկ, Եր., 2007, - 121 էջ:
5. Բաբայան Հ. Ա., Ստեփանյան Ա. Գ., Գեղամյան Վ. Ղ., Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ու. մեթ. ձեռնարկ, Եր., 2016, 236 էջ:
6. Գեղամյան Վ. Ղ., Սպորտային պատրաստության հոգեբանական առանձնահատկություններն ըմբշամարտում, Եր., 2018, - 124 էջ:
7. Լալայան Ա. Ա., Սպորտի հոգեբանության հարցերը /մեթոդական նամակ/, Երևան, 1989, 58 էջ:
8. Հարությունյան Ա. Ա., Սպորտային պատրաստության հոգեֆիզիոլոգիական հիմունքները. Հեղինակ. հրատ., -Եր.: 2004, -էջ 142
9. Մկրտումյան Մ. Պ., Արտակարգ պայմաններում անձի հոգեբանական վերականգնման տեխնիկան, Եր. պետ. համալս., 1996, -112 էջ:
10. Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեկարգավորման մեթոդի կիրառման արդյունավետությունը ըմբիշների նախամրցումային փուլում. Հանրագումարային գիտամեթոդական կոնֆերանս. Թեզիսներ. Երևան 1998թ. - 43 էջ:
11. Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեկարգավորման հնարքների կիրառման յու-

- րահատկությունները սպորտում, Ու. ձեռնարկ, Երևան, 2000, - 16 էջ:
12. Ստեփանյան Ա. Գ., Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012,- 162 էջ:
13. Алексеев А.В., Себя преодолеть. М.: ФиС, 1985. 192 с.
14. Бабушкина Г.Д., Смоленцевой В.Н., Психология физической культуры и спорта: учеб. для физкультурных вузов. под ред.. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
15. Вишнякова С.В., Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук. Волгоград, 1999. с. 9.
16. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления. URL:<http://5psy.ru/samorazvitie/vizualizaciya-kak-metod-samoregulyacii-ozdorovleniya.html>
17. Волков И. П., Практикум по спортивной психологии/И. П. Волков. — СПб.: Питер. — 2002 .-с. 257
18. Гагаева Г.М., Психологическая подготовка спортсменов-футболистов к предстоящему соревнованию. В. кн.: Проблемы психологии спорта. -М., 1962, вып. 2, - с. 284 -291
19. Гиссен Л.Д., Время стрессов. Обоснование и практические рекомендации психофилактической работы в спортивных командах. - М.: ФиС, 1990г. 192 с.
20. Дементьев В.Л., Сизяев С.В., Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. URL:<http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p29-36.htm>
21. Егоров А.С., О психологической «настройке» спортсменов // Легкая атлетика. 1960. № 9
22. Журавлев Д.В., Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: метод. пособием. 2009. С. 75-78.
23. Игуменов В. И., Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на ре-

- зультат их выступлений в ответственных соревнованиях: /ВНИ-ИФК/. Автореф. Дис. На соиск. Учен. Степ. Канд. Пед. Наук. – М., 1971.- 27 с.
24. Идеомоторная тренировка в спорте. URL: <http://tkd174.ru/ideomotornaya-trenirovka-v-sporte/>
  25. Ильин Е.П., Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. С. 53-55.
  26. Лалаян А. А., Основы психологической подготовки спортсмена. Республиканский научно-методический кабинет. Доклад к симпозиуму по психологии спорта, 14 декабря, Ереван, 1977, - с. 50
  27. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф., 2008 г. / Пермь, 2008. Вып. 1. -148с.
  28. Мещеряков Б., Зинченко В., Методы психологической саморегуляции // Большой психологический словарь / сост. М.: Олма-пресс. 2004.
  29. Мильман В.Э., Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. М.: ФиС, 1983. С. 41-45.
  30. Метод Джекобсона /прогрессивная мышечная релаксация/. URL:[http://bookap.info/gypno/zaretskiy\\_gipnoz\\_samouchitel\\_upravlyay\\_soboy\\_i\\_okruzhayushchimi/gl28.shtml](http://bookap.info/gypno/zaretskiy_gipnoz_samouchitel_upravlyay_soboy_i_okruzhayushchimi/gl28.shtml)
  31. Некрасов В.П., Психорегуляция в подготовке спортсменов / [и др.]. М.: ФиС, 1985. 132 с.
  32. Пуни А. Ц., Состояние психической готовности к соревнованию и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. В кн.: Психология физического воспитания и спорта. Ч.1 М., 1973, - с. 24-26
  33. Родионов А.В., Психическая подготовка спортсмена // Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. М., 1997. С. 220-238.
  34. Рудик П. А., Идеомоторика и её роль в психологической подготовке спортсмена. Проблемы психологической подготовки спортсменов. Материалы научной конф., М.: 1975, - с. 12 – 23
  35. Сивицкий В.Г., Эффективная система управления психическим состоянием в спорте // Системная психология и социология. 2011. № 4 (II). С. 115-122.
  36. Смоленцева В.Н., О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. учеб. заведений по специальности «Физическая культура и спорт». Омск, 2007.
  37. Смоленцева В.Н., Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N2/p41-45.htm>
  38. Унесталь Л. Э., Психические навыки для спорта и жизни/Л.-Э. Унесталь//Спорт и здоровье.- СПб.,1992.С. 2936.
  39. Федоров В.Л. Мышечное расслабление в тренировке боксеров/ URL:<http://justboxing.net/obuchenie-boksu/myshechnoe-rasslablenie-v-trenirovke-bokserov.html>
  40. Шапиро Ф., Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / пер. с англ. А.С. Ригина. М.: Класс, 1998. С. 13-14.
  41. Шульц И.Г., Аутогенная тренировка: пер. с нем. М.: Медицина, 1985. С. 11.
  42. Щетинин М.Н., Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. М.: Метафора, 2007, С.19-21.
  43. Avanesyan G. M., Stepanyan A. V., Athlete's state peculiarity in connection with the specificity of sport's activities. / Convention schedule. The III World Congress on Mental Training. Utah. U.S.A. 1999 p. 15-17
  44. Mathesius R., Sport Psychology / Ed. P. Kunath., Leipzig, 1972 – p. 240
  45. Raglin J.S., Morgan W.P. Development of a scale to measure training induced distress // Medicine and Science in Sport Exercis. 1898. N 21 suppl. P. 60.
  46. Unestal L. E., Health & Integratet Mental Training. Journal of Applied Sport Psychology. Vol. 9, supplement, Cape Cod., U.S.A. 1997, p. 166

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

### ԳԼՈՒԽ 1. ՀՈԳԵՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

1.1 Նախամրցումային հոգեվիճակների դրսևորման յուրահատկությունները սպորտում .....	5
1.2 Նախամեկնարկային հոգեվիճակների կանոնավորման առանձնահատկությունները.....	10
1.3 Մրցումային հոգեվիճակների բնութագիրը .....	14
1.4 Տագնապի դրսևորման առանձնահատկությունները մրցակցային գործընթացում .....	20
1.5 Մրցումից հետո մարզիկի հոգեվիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները .....	28

### ԳԼՈՒԽ 2. ՀՈԳԵՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

2.1. Հոգեկանոնավորման դերը մարզիկի .....	31
պատրաստության գործընթացում.....	31
2.2 Հոգեկանոնավորման մեթոդների դասակարգումն ու բնութագրերը .....	38
2.3. Հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման ձևերը և տեխնոլոգիաները .....	42

### ԳԼՈՒԽ 3. ՀՈԳԵՎԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐՆ ՈՒ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

3.1. Շնչառական վարժություններ .....	65
3.2. Նյարդամկանային թուլացում /Է. Ջեկոբսոնի մեթոդ/.....	69

3.3 Վիզուալ մեթոդ /Ս. Մետյուզ-Սայմոնտոնի մեթոդ/ .....	71
3.4 Հոգեվնասվածքների ապագայունացումը աչքերի շարժումների օգնությամբ՝ ՀԱԱՇ /Ֆ. Շապիրոի մեթոդ/72	
3.5. Աուտոգեն մարզում /Ի. Գ. Շուլցի մեթոդ/.....	75
3.6. Մենթալ մարզում /Լարս-Էրիկ Ունեստալի մեթոդ/.....	85
3.7. Մտաշարժիչ /իդեոմոտոր/ մարզում .....	88
/Ա. Վ. Ալեքսեևի մեթոդ/ .....	88
3.8. Կարգավորող երաժշտական ազդեցություն .....	93
3.9. Տրամաբանության և ինքնահրամանների.....	94
կիրառման մեթոդ .....	94
3.10. Մկանային տոնուսի գիտակցական կառավարումը, ծայնի և շնչառության վիճակի վերահսկում.....	96
3.11. Հաջողության մեջ համոզված լինելու զգացողության ուժեղացման հնարքներ .....	98
3.12. Մտավոր /մեդիտատիվ/ հնարքներ.....	100
3.13. Մտքերի ուղղվածություն .....	101
3.14. Կենտրոնանալու տեխնիկաներ .....	102
3.15. Մկանների թուլացնող (ռելաքս) տեխնիկաներ .....	105
Մեդիտատիվ թուլացում /Հ. Բենսոնի մեթոդ/ .....	106
Ձեռքերի մկանային թուլացում /Ջեկոբսոնի մեթոդ/.....	107
Դեմքի մկանների թուլացում .....	109
Պարանոցի մկանների թուլացում.....	110
Մարմնի ստորին վերջույթների թուլացում .....	111

**Թ. Շ. ՍՈՖՅԱՆ**

**ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ  
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Խմբագիր՝ Վ. Ղ. Գեղամյան  
Համակարգչային ձևավորում՝ Ս. Ս. Արզաքանյան

Ստորագրված է տպագրություն 28.09.2018թ.  
Չափսը 60x84 1/16 տպագրական մամուլ  
Տպաքանակը 200:



## Թադևոս Շուրիկի Սոֆյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Ա.Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի ասիստենտ: ԽՍՀՄ սպորտի վարպետ:

Գիտական ուսումնասիրությունները նվիրված են մարզիկների հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերին:

Ունի հրատարակած 4 տասնյակից ավել գիտական հոդվածներ՝ հայերեն և օտար լեզուներով: