

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ՓԻԼԻՍՈՓԱՅՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ

**«ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ»**

դասընթացի ուսումնական ծրագիր

Ուսումնամեթոդական ուղեցույց

**ԵՐԵՎԱՆ
ՀԵՂԻՆԱԿԱՅԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

2016

ՀՏԴ 159.9; 796.01

ԳՄԴ 88.4+75.0

Ս 835

*Հրատարակության է երաշխավորել ԵՊՀ
փիլիսոփայության և հոգեբանության ֆակուլտետի
գիտական խորհուրդը*

Ս 835 «Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» դասընթացի ուսումնական ծրագիր: Ուսումնամեթոդական ուղեցույց / Կազմ.՝ **Ս. Վ. Հովհաննիսյան**. - Եր.: Հեղ. հրատ., 2016. - 52 էջ:

Ուղեցույցի նպատակն է ուսանողներին ծանոթացնել «Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» դասընթացի թեմատիկ բովանդակությանը, իրազեկել ուսումնառության ընթացակարգերի, աշխատաձևերի և ակնկալվող արդյունքների մասին, դրանով իսկ՝ նպաստել նրանց մասնագիտական կողմնորոշմանն ու սույն մոդուլ-դասընթացի գիտակցված ընտրությանը:

Ուղեցույցը հասցեագրված է «Հոգեբանություն» մասնագիտությամբ սովորող ուսանողներին, ինչպես նաև սպորտի, առողջ ապրելակերպի հոգեբանությամբ և առողջագիտությամբ հետաքրքրվող մասնագետներին:

ՀՏԴ 159.9; 796.01

ԳՄԴ 88.4+75.0

ISBN 978-9939-0-1904-8

© Հովհաննիսյան Ս. Վ., 2016

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ 3

ԲԱԺԻՆ 1. «ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ.....7

Թեմատիկ բովանդակություն 12

Հիմնական և լրացուցիչ գրականություն 16

ԲԱԺԻՆ 2. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ
ՆԿԱՐԱԳԻՐԸ, ԸՆԹԱՑԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐԸ 22

Հոգեշարժողական գործընթացների ուսումնասիրում 25

Հավելված 1. 29

Հավելված 2. 31

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

«Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» մոդուլ-դասընթացի ուսումնական ծրագիրը նախատեսված է ԵՊՀ փիլիսոփայության և հոգեբանության ֆակուլտետի «Հոգեբանություն» մասնագիտության բակալավրի կրթական ծրագրով սովորող երրորդ կուրսի ուսանողների համար: Այն կազմված է ներածությունից, երկու հիմնական բաժիններից և հավելվածից:

Առաջին բաժնում հիմնավորված է առարկայի կարևորությունն ու այժմեականությունը, ներկայացված են դասընթացի թեմատիկ պլանն ու ուսումնական ծրագիրը, հիմնական և լրացուցիչ գրականության ցանկը:

Երկրորդ բաժնում ներկայացված են գործնական աշխատանքների նկարագիրը, բնույթը, հիմնական ուղղությունները, խնդիրներն ու առաջադրանքները, որոնք նախատեսված են առարկայի մասին պատկերացումներն ամբողջացնելու համար: Այդ բնութագրերի ըմբռնումը կօգնի ուսանողներին յուրացնել համապատասխան գործնական կարողություններ և անհրաժեշտ հմտություններ:

Հավելված 1.-ում ներկայացված է առարկայի քննական հարցաշարերը, հավելված 2.-ում՝ գործնական աշխատանքների շտեմարանը:

«Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» մոդուլ-դասընթացը հատուկ մասնագիտական շարքի առարկաներից է: Բակալավրի կրթական ծրագրում հատուկ մասնագիտական (ՀՄԴ) կրթամասի առկայությունը պայմանավորված է տվյալ մասնագիտության որոշ ոլորտների առավել խորը ուսուցմամբ, որը բխում է ծրագրի նպատակներից և խնդիրներից: ՀՄԴ կրթամասով նախա-

տեսվող ուսումնական աշխատաձևավալը կազմում է 6 կրեդիտ, որից 2-ը կարող է ապահովել սույն մոդուլ-դասընթացը (ուսանողի ընտրությամբ):

Կազմված դասընթացը, ինչպես նաև ուսումնական ծրագիրը հեղինակային են և ամբողջացնում են հոգեբանական գիտության բնագավառների ուսումնասիրման ոլորտը:

«Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» մոդուլ-դասընթացի նպատակն է՝ ձևավորել գիտելիքներ սպորտային գործունեության առանձնահատկությունների, հատուկ ընդունակությունների զարգացման, առողջության հոգեբանական հիմքերի, մարդու հոգեկան առողջության պաշարների, առողջ կենսակերպ վարելու, ինչպես նաև օրգանիզմի ռեգերվային (պահուստային) հնարավորությունների բացահայտման վերաբերյալ:

Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանությունը հոգեբանական գիտության կիրառական բնագավառներից է, որի հիմնական խնդիրներն են.

- Մշակել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզումների ռացիոնալ (նպատակահարմար), գիտականորեն հիմնավորված մեթոդներ և օժանդակել դրանց արդյունավետ կիրառմանը:
- Ուսումնասիրել մարզիկի ինչպես ընդհանուր՝ սպորտային գործունեության կողմից թելադրվող, այնպես էլ կոնկրետ մարզաձևին բնորոշ՝ յուրահատուկ (որտեղ մասնագիտանում է մարզիկը) հոգեբանական առանձնահատկությունները:
- Մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրության հիման վրա վերջինիս մոտ մշակել այնպիսի կարողություններ ու հմտություններ, որպեսզի նա կարողանա հասնել բարձր արդյունքների իր մարզաձևում:
- Բացահայտել առողջության պահպանման ու ամրապնդման խնդիրներն ու վերջիններիս լուծման հնարավոր եղանակները:

- Ուսումնասիրել առողջությունն ապահովող՝ ֆիզիկական, կենսաբանական և հոգեբանական առանձնահատկությունները, ի հայտ բերել դրանց բարելավման ուղիները:
- Երևան բերել առավելագույն աշխատունակության և սոցիալական ակտիվության ապահովման հրատապ լուծում պահանջող հիմնահարցերը:

Այս դասընթացի ուսումնասիրության առարկան սերտ կապված է «Հոգեախտորոշման», «Սպորտային մանկավարժության», «Մանկավարժական հոգեբանության», «Սպորտի ֆիզիոլոգիայի», «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի», «Սպորտային բժշկության», «Առողջագիտության» և այլ հումանիտար ու բնական գիտակարգերի հետ:

Դասընթացը հաշվարկված է՝ 16 ժամ դասախոսության, 8 ժամ սեմինար (գործնական) պարապմունքների համար:

Առարկայի ընդհանուր կրեդիտայնությունը 2 կրեդիտ է:

Դասընթացի աշխատածները և դրանց գնահատման կարգը ներկայացված են *աղյուսակ 1*-ում:

Աղյուսակ 1.

Դասընթացի աշխատածները և գնահատման կարգը

№	Աշխատածներ	Գնահատման կառուցվածքը		Կրեդիտների քանակը
		Միավորներ	%	
•	մասնակցությունը դասընթացին	2	10	
•	գրավոր աշխատանք	9	45	
•	բանավոր ներկայացում	9	45	
Ը ն դ հ ա ն ու ը		20	100	2

Դասընթացի ավարտին ուսանողը կունենա.

Գիտելիք և իմացություն

- մարդու առողջության և աշխատունակության վրա սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության ազդեցության մասին,
- հոգեկան առողջության հատկանիշների մասին,
- սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանության օրինաչափությունների մասին:

Ունակ կլինի.

✓ *(բուն մասնագիտական կարողություններ)*

- կիրառել մարդու ֆիզիկական և հոգեկան ուժերի կատարելագործման միջոցները,
- ախտորոշել և կարգավորել մարզիկների հոգեկան վիճակները:

✓ *(ընդհանրական կարողություններ)*

- լուծել առողջ կենսակերպ վարելու հետ կապված խնդիրները:
- կիրառել մարզիկների և ոչ մարզիկների օրգանիզմի գործառական վիճակը բացահայտող հոգեախտորոշիչ մեթոդիկաներ:

**ԲԱԺԻՆ 1. «ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ» ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտի և առողջ կենսակերպի հոգեբանությունը հոգեբանական գիտության այն բնագավառն է, որն ուսումնասիրում է ուսումնական, ուսումնամարզական և մրցակցական գործունեության ազդեցության ներքո, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի յուրահատուկ պայմաններում մարդու հոգեկանի ձևավորման ու զարգացման դրսևորման օրինաչափությունները, վեր հանում հոգեկան առողջության պահպանման յուրահատուկ խնդիրները: Նշված օրինաչափությունները հանդիսանում են տվյալ գիտության ուսումնասիրման *օբյեկտը*:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության ուսումնասիրության առարկան հանդիսանում է իր մարմնի գործողություններին գիտակցաբար տիրապետող, սեփական ջանքերի օգնությամբ ժամանակի և տարածության մեջ նպատակաուղղված տեղաշարժվելու կարողություններով մարդը, ով հանդես է գալիս ոչ միայն որպես գործունեության օբյեկտ, այլև սուբյեկտ: Այս նպատակով մարդը զարգացնում է ֆիզիկական որակները (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճարակություն և ճկունություն) և կատարելագործում հոգեկան գործընթացներն ու անձնային որակները: Նա սովորում է կառավարել իրեն սպորտային գործունեության տարբեր սոցիալական պայմաններում (համագործակցություն, հակազդեցություն), ձևավորում է գործողությունների ընդհանուր և սոցիալական ալգորիթմներ, հմտություններ, կարողություններ, որոնք անհրաժեշտ են սեփական կենսագործունեության պայմաններում ֆիզիկական և հոգեկան ակտիվության հաջող իրագործման համար:

Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանությունը հոգեբանական մյուս գիտությունների համեմատ՝ երիտասարդ է, չնայած որ հիմնվում է ընդհանուր հոգեբանության դրույթների վրա: Այն ունի կիրառական բնույթ և ուղղված է սպորտային գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունների, մարզման, մրցման, մարզիկների ընտրության, մրցավարական ոլորտի աշխատանքների հոգեբանական կազմակերպմանը, մարզական հատուկ վիճակների, ետ մրցումային ժամանակահատվածի, սեռային տարբերությունների ուսումնասիրմանը, մարզիկի օրգանիզմի, նրա հնարավորությունների բացահայտմանը, տարբեր ծանրաբեռնվածության պայմաններին մարդու օրգանիզմի և հոգեկանի հարմարեցմանը, առողջության ապահովման ուղիների բացահայտմանը: Միաժամանակ այն ուղղված է պատանիների ու երիտասարդների ֆիզիկական և հոգեկան ներդաշնակ համակողմանի զարգացմանը:

Հայտնի փաստ է, որ բժշկագիտության ստեղծման սկզբնական շրջանի գլխավոր նպատակը եղել է առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը, իսկ նրա դոկտրինի (ուսմունքի) երկրորդ մասը կազմել է հիվանդությունների բուժումը: Եվ պատահական չէ, որ այդ ժամանակաշրջանի տիրակալները, ըստ պատմական տեղեկությունների, բժիշկներին վճարել են միայն առողջ օրերի համար:

Այնուհետև, ժամանակի ընթացքում, այդ բնագավառի գործունեությունը վեր է ածվել առավելապես բուժական և հիվանդանոցային առողջապահության: Այսինքն, այն դարձել ոչ թե մարդու առողջության պահպանման ու ամրապնդման, այլ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման բնագավառ: Իսկ հիվանդանոցների ու հիվանդանոցային մահճակալների քանակը դիտվել է որպես տվյալ երկրի առողջապահության գործունեության գնահատման կարևոր ցուցանիշներից մեկը:

Նույնը կարելի է նշել նաև հիգիենայի վերաբերյալ, որտեղ գործադրվող ջանքերի գերակշռող մասն ուղղվել է ոչ թե մարդուն, այլ նրա բնակության և շրջակա միջավայրի կարգավորմանը:

Հետագա զարգացումներն այս ուղիով՝ ինչպես նշել է առողջագիտության (վալեոլոգիա) հիմնադիրներից՝ Ի. Ն. Բրեխմանը (1980, 1981)¹, անհեռանկար էր:

Այստեղ անհրաժեշտություն է առաջանում մշակել գիտական նոր մոտեցումներ, որոնք կընդգրկեն առողջ մարդու և նրա զարգացման հետ կապված բոլոր գիտությունները, և դրանց հետ համատեղ կուսումնասիրեն անձի.

- առողջության պահպանման ու ամրապնդման խնդիրները, եղանակները,
- առողջությունն ապահովագրող՝ ֆիզիկական, կենսաբանական և հոգեբանական առանձնահատկությունները, դրանց բարելավման ուղիները,
- առավելագույն աշխատունակության և սոցիալական ակտիվության ապահովման հիմնահարցերը:

Գիտական այս ուղղությունը, որը պետք է պարզաբանի մարդու առողջության հիմնախնդիրները, ստացել է «վալեոլոգիա» (լատ. **valeo**՝ լինել առողջ, **logos**՝ խոսք, ուսմունք)՝ թարգմանաբար «առողջագիտություն» անվանումը:

Սպորտային հատուկ ընդունակությունների ձևավորման ու ամստորոշման խնդրի այժմեականությունը պայմանավորված է այն հազամանքով, որ այն եղել է և կմնա հոգեբանության հենակետային հիմնահարցերից մեկը: Իսկ դրա հետագա մշակումը կապված է

¹ Տե՛ս **Брехман И. И.** Человек и биологически активные вещества. - М.: Наука, 1980. - 120 с.; **Брехман И. И.** Валеология - наука о здоровье // Новые данные об элеутерококке и других адаптогенах. - Владивосток: ДВНЦ АН СССР, 1981. - С. 7-11.; **Брехман И. И.** Валеология наука о здоровье. - М.: ФиС, 1990. - 206 с.

հոգեբանամանկավարժական գիտության զարգացման տրամաբանության հետ և ապահովում է դրա տեսամեթոդաբանական հիմքը:

Մարզական ընդունակությունների զարգացման խնդրի արդիականությունն ընդգծում է նաև այն փաստը, որ դեռ հարյուրամյակներ առաջ Ի. Մ. Սեչենովը² և Պ. Ֆ. Լեսգաֆտը³ մարդու հոգեշարժողական ընդունակությունների գիտական մշակման և զարգացման կարևորությունը մատնանշել են որպես նրա ֆիզիկական և հոգեկան ոլորտների միասնականություն:

Եվ, վերջապես, առողջության ձևավորման խնդիրը կապված է այնպիսի համընդհանուր խնդիրների հետ, ինչպիսիք են մարզման և զարգացման կապի անընդհատ լինելը, դպրոցում և բուհում մարզումային ծրագրերի բովանդակության հոգեբանական ապահովումը:

Ստորև ներկայացված է դասընթացի ուսումնաթեմատիկ պլանը:

² Տե՛ս **Сеченов И. М.** Очерк рабочих движений человека. - М., 1901. – 139 с.

³ Տե՛ս **Лесгафт П. Ф.** Руководство по физическому образованию / Собр. пед. сочинений. Т. 2. - М.: ФиС, 1952. – С. 110.

№	Թեմայի անվանումը	Ժամերի քանակը	
		Դաս.	Գործ.
1.	Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանության առարկան, նպատակը, խնդիրները: Սպորտի հոգեբանության հետազոտական մեթոդները: Առողջագիտության հիմնական հասկացությունները:	2	
2.	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության փոխկապակցվածությունը: Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանության կապը այլ գիտությունների հետ:	2	
3.	Հոգեբանական պատրաստությունը սպորտում: Մարզիկի հոգեբանական պատրաստության տեսակները: Սպորտային մրցման հոգեբանական առանձնահատկությունները:	2	2
4.	Մարզական գործունեության հոգեբանական բնութագիրը: Առանձին մարզաձևերի դասկարգումը և դրանց հոգեբանական առանձնահատկությունները:	2	2
5.	Ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվող անձի և մարզիկի հոգեբանական առանձնահատկությունները:	2	
6.	Սպորտային խմբերի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները: Մարզիչի անձին ներկայացվող հոգեբանական պահանջները:	2	2
7.	Մարզական կարիերայի հոգեբանական առանձնահատկությունները:	2	2
8.	Հոգեկարգավորումը և հոգեհիգիենան սպորտում:	2	
Ը ն դ ա մ ե ն ը		16	8
Ը Ն Դ Հ Ա Ն ՈՒ Ր		24	

Թեմայիկ բովանդակություն

Թեմա 1. Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանության առարկան, նպատակը, խնդիրները: Սպորտի հոգեբանության հետազոտական մեթոդները: Առողջագիտության հիմնական հասկացությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանության առարկան: Սպորտի հոգեբանության ծագումն ու զարգացումը. սպորտի հոգեբանությունը գիտությունների համակարգում: Սպորտի հոգեբանության խնդիրները, հոգեբանական ուսումնասիրման մեթոդները, հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդները: Առողջագիտության ուսումնասիրության առարկան, օբյեկտն ու մեթոդները: Անհատական և պոպուլյացիոն առողջություն: Անհատական առողջության բաղադրիչները: Առողջության սահմանումը և հոգեկան առողջության հատկանիշները: Առողջության վրա ազդող ռիսկային գործոնները:

Թեմա 2. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության փոխկապակցվածությունը: Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանության կապը այլ գիտությունների հետ

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանական առանձնակատկությունները: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հատման կետերը: Ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտի և առողջագիտության հոգեբանության խնդիրները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը որպես անձի առողջ կենսակերպի ապահովման միջոցներ: Առողջագիտությունը որպես մարդու առողջության հետ անմիջականորեն կապված բժկակենսաբանական բնագավառի տարբեր ճյուղերի տեսություններն ու գի-

տելիքներն ամբողջացնող գիտություն: Առողջագիտության տարբեր դասակարգումները:

Թեմա 3. Հոգեբանական պատրաստությունը սպորտում: Մարզիկի հոգեբանական պատրաստության տեսակները: Սպորտային մրցման հոգեբանական առանձնահատկությունները

Մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստությունը սպորտում: Հոգեբանական պատրաստության ձևերը: Հատուկ հոգեբանական պատրաստության և ընդհանուր հոգեբանական պատրաստության բնութագրերը: Մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստության բովանդակությունը և խնդիրները: Հոգեբանական «վիճակ» և «մարզավիճակ» հասկացությունները սպորտում: Սպորտային մրցման հոգեբանական առանձնահատկությունները: Մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը մրցմանը: Նախամեկնարկային և մրցումային հոգեկան լարվածությունը, առաջացման պատճառներն ու շարժընթացը: Մրցման ժամանակ մարզիկի ելույթի վրա ազդող հոգեբանական գործոնները: Մարզիկների հոգեբանական պատրաստության պլանավորման հիմունքները:

Թեմա 4. Մարզական գործունեության հոգեբանական բնութագիրը: Առանձին մարզաձևերի դասակարգումը և դրանց հոգեբանական առանձնահատկությունները

Սպորտային գործունեության դրդապատճառները և նպատակները: Սպորտային գործունեությունը պայմանավորող գործոնները: Սպորտային ընտրության և կողմնորոշման հոգեբանական չափանիշները: Մարզման գործընթացի բնութագիրը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական պատրաստման փոխկապակցվածությունը: Մարզումային գործընթացում կիրառվող հո-

գեբանական մեթոդները: Սպորտային գործունեության տարբերիչ առանձնահատկությունները. սիրողական և բարձր նվաճումների սպորտ: Մարզածների հոգեբանական բնութագրման հիմնահարցը: Մարզածների դրդապատճառային առանձնահատկությունները, նպատակային յուրահատկությունները: Սպորտի հոգեբանորեն կարևոր նախադրյալները:

Թեմա 5. Ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվող անձի և մարզիկի հոգեբանական առանձնահատկությունները

Մարզիկի ընդհանուր հոգեբանական պատրաստության հիմնական խնդիրը: Մարդու առողջության հոգեբանական հիմքերը: Հույզեր և հուզական սթրես: Հոգեկան առողջության հատկանիշները: Մարզիկի անձի հոգեբանական գծերի ձևավորման վրա ազդող գործոնները: Մարզիկի անձի առաջատար հոգեբանական գծերը: Մարզիկի անձնային որակները, դրանց բնութագրումը, օրգանական կապերը և դաստիարակումը:

Թեմա 6. Սպորտային խմբերի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները: Մարզիչի անձին ներկայացվող հոգեբանական պահանջները

Մարդու առողջությունն ապահովող ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական նախադրյալները: Հասկացություն սպորտային խմբերի և կոլեկտիվների մասին: Սպորտային կոլեկտիվների տարբերությունները: Փոքր սպորտային խմբի և փոքր սպորտային կոլեկտիվի բնութագրերը: Սպորտային կոլեկտիվի սոցիալ-հոգեբանական գծերը: Միջանձնային հարաբերությունները սպորտային խմբերում: Լիդերության կառուցվածքը սպորտային կոլեկտիվում: Սպորտային խմբի արդյունավետ ղեկավարման հոգեբանական գործոնները: Մարզիչի գործունեության հոգեբանական առանձնահատկություն-

ները: Մարզիչին անհրաժեշտ հոգեբանական հասկությունները: Սպորտային խմբերում մարզիչի ղեկավարման ոճի տարատեսակները՝ լիբերալ, ավտորիտար, դեմոկրատ և խառը: Սպորտային գործունեության արդյունավետությունը կախված մարզիչի ղեկավարման ոճից, մարզիչ-մարզիկ փոխհարաբերություններից:

Թեմա 7. Մարզական կարիերայի հոգեբանական առանձնահատկությունները

Մարզական կարիերա հասկացությունը: Սպորտը և մարդու անհատական զարգացման օրինաչափությունները: Շրջապատող միջավայրի գործոնների ազդեցությունն առողջության վրա: Սպորտի ազդեցությունը անձի անհատական զարգացման վրա: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարդու սրտանոթային, շնչառական, ոսկրային, մկանային համակարգերի վրա: Մարդու գործառական համակարգի աշխատունակության, հարմարվողականության հնարավորությունները: Սպորտային կարիերայի հետազոտման մեթոդները: Սպորտային կարիերայի հոգեբանական մոդելավորումն ու մարզիկի ուղղորդումը:

Թեմա 8. Հոգեկարգավորումը և հոգեհիգիենան սպորտում

Սպորտային հոգեբանի դերը մարզական կոլեկտիվում, նրա գործունեության ուղղությունները: Մարզիկի հոգեբանական պատրաստության ժամանակ կիրառվող հոգեշտկողական մեթոդները: Հոգեկարգավորման մեթոդների դասակարգումը: Հուզական վիճակների կարգավորումը սպորտում: Հոգեկանոնավորման մեթոդների և ինքնականոնավորման հնարքների ուսուցումը սպորտում: Հոգեհիգիենայի բնորոշումը, նրա հիմնական խնդիրը մարզիկի հոգեկան առողջության պահպանման գործընթացում:

Հիմնական և լրացուցիչ գրականություն

1. **Ալեքսեև Վ. Ն.** Սպորտի պարապմունքների վաղ մասնագիտացման հարցի շուրջը, Եր., 1956:
2. ԱՀԿ կանոնադրություն, Ժնև, 1968, հոդ. 1:
3. **Առաքելյան Վ. Բ., Մկրտումյան Մ. Պ.** Հոգեկանոնավորման մեթոդները և ինքնականոնավորման հնարքների ուսուցումը սպորտում, Եր., 1989:
4. **Ավանեսյան Հ. Մ.** Սպորտի կիրառական հոգեբանության մեթոդները / Ուսումնական ձեռնարկ: Եր., 2000, 124 էջ:
5. **Բաբայան Հ. Ա.** Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում: Ուս. ձեռնարկ, Եր., 2007, 121 էջ:
6. **Լալայան Ա. Ա.** Սպորտի հոգեբանություն: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր.: «Լույս» հրատ., 1966, 176 էջ:
7. **Լալայան Ա. Ա.** Սպորտի հոգեբանություն: Դասգիրք բուհերի համար, Եր.: «Հայաստան» հրատ., 1976, 184 էջ:
8. **Կոստանյան Ա. Հ.** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության ուրվագծեր: Ուս. ձեռնարկ ֆիզ. կուլտ. հայկ. պետ. ինստ. ուսանողների և ֆիզ. կուլտ. տեխնիկումի սովորողների համար, Եր., 1988, 112 էջ:
9. **Հովհաննիսյան Ս. Վ.** «Մարդու հոգեշարժողական ընդունակություններ» դասընթացի ուսումնական ծրագիր: (Մեթոդական ուղեցույց), Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2008, 35 էջ:
10. **Ղազարյան Ֆ. Գ.** Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ, Եր., Հեղինակային հրատարակություն, 2007:
11. **Պունի Ա. Ց.** Նյութեր սպորտի հոգեբանության դասընթացի համար, 2-րդ մաս, Եր., 1957:

12. **Ռուդիկ Պ. Ա., Գազանա Գ. Մ., Չեռնիկովա Օ. Ա.** Սպորտի հոգեբանության հարցերը, Եր., 1955:
13. **Սրեփանյան Ա. Գ.** Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները սպորտում: Ուս. ձեռնարկ, Եր., 2012, 162 էջ:
14. Սպորտի հոգեբանություն / Հոգեբանական գիտությունների դոկտոր **Պ. Ա. Ռուդիկի** ընդհանուր խմբագրությամբ, Եր.: «Հայաստան» հրատ., 1976, 184 էջ:
15. **Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н.** Биоритмы, спорт и здоровье. М.: ФиС, 1989. – 208 с.
16. **Александрова Н. И., Дубова Т. Ф., Озернюк А. Т.** Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. // Психологические проблемы физического воспитания школьников / Под ред. Б. Б. Коссова. – М.: АПН СССР, 1989. – С. 37-49.
17. **Алексеев А. В.** Себя преодолеть! (Издание 3-е, перераб. и доп.) М.: ФиС, 1985. – 192 с.
18. **Бальсевич В. К.** К проблеме физкультурно-спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры. 1969. № 1. – С. 31-33.
19. **Баранов А. В.** Социальные аспекты экологии человека. // Проблемы экологии человека. - М.: Наука, 1980.
20. **Белкин А. А.** Идеомоторная подготовка в спорте. М., ФиС, 1983.
21. **Брехман И. И.** Валеология - наука о здоровье // Новые данные об элеутерококке и других адаптогенах. – Владивосток: ДВНЦ АН СССР, 1981. – С. 7-11.
22. **Брехман И. И.** Валеология - наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 206 с.
23. **Брехман И. И.** Человек и биологически активные вещества. - М.: Наука, 1980. – 120 с.

24. **Вяткин Б. В.** Роль темперамента в спортивной деятельности. М., ФиС, 1978.
25. **Гозунов Е. Н., Мартьянов Б. И.** Психология физического воспитания и спорта, М., 2000.
26. **Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И.** Лидерство в спорте. М., ФиС, 1983.
27. **Иванишкин А. Я.** «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. // Вестн. АМН СССР, 1982, т. 45, № 4.
28. **Иванов Г. И.** Изменение координационных, двигательных способностей в связи со спортивной подготовленностью, возрастом и особенностями тренировки в условиях различной внешней среды. Канд. дисс. – М.: 1969.
29. **Ильин Е. П.** Методические указания к практикуму по психофизиологии. – Л., 1981. – 83 с.
30. **Ильин Е. П.** Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980. – 199 с.
31. **Коломейцев Ю. А.** Взаимоотношения в спортивной команде. М., ФиС, 1984.
32. **Коротков И. Н.** Подвижные игры в занятиях спортом, – М.: ФиС, 1971. – 120 с.
33. **Кретти Брайент Дж.** Психология в современном спорте. / Пер. с англ. Ханина Ю. Л. – М., “ФиС”, 1978. – 224 с.
34. **Кречмер Э.** Строение тела и характер. – М.-Л.: 1930.
35. **Кричевский Р. Л., Рыжак М. М.** Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе, М., 1985.
36. **Куколевский Г. М.** Физическое совершенствование. – М.: Медицина, 1977.
37. **Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия. – М: ФиС, 1989.
38. **Купер К.** Новая аэробика. – М: ФиС, 1976.

39. **Лесгафт П. Ф.** Руководство по физическому образованию / Собр. пед. сочинений. Т. 2. - М.: ФиС, 1952. - С. 110.
40. **Марищук В. Л.** Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. - М.: Просвещение, 2005. - 349 с.
41. **Марищук В. Л., Серов Л. К.** Информационные аспекты управления спортсменов, М., ФиС, 1983.
42. **Матвеев Л. П.** Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977 - 272 с.
43. **Меерсон Ф. З.** Общий механизм адаптации и профилактики. - М.: «Медицина», 1973.
44. **Мельников В. М.** Актуальные проблемы психологии физического воспитания и спорта в СССР. // Психологический журнал. 1988. № 3.
45. **Муравов И. В.** Возможности организма человека. - М.: «Знание», 1988.
46. **Обысов А. С., Николаев В. Р.** Резервы организма человека. - М.: «Медицина», 1972.
47. **Озеров В. П.** Современные тенденции совершенствования психологии физического воспитания студенческой молодежи. // Психология физического воспитания в системе образования. - М.: 1991. - 16 с.
48. **Озолин Н. Г.** Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
49. **Паньков В. А.** Лечение физкультурой. // «Спорт для всех», 4, с. 99.
50. **Платонов В. Н.** Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 1980. - 336 с.
51. **Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М.** Надежность в спорте. М., ФиС, 1983.

52. *Плынзэу В. Я., Гагауз В. В., Згеря К. Г., Озеров В. П., Данаил С. Н. и др.* программа по физической культуре для студентов высших учебных заведений. – Кишинев: 1991. – 37 с.
53. *Попов А. Л.* Спортивная психология, М., 2000.
54. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., Под общей ред. **А. А. Крылова, С А. Маничева.** – СПб: Питер, 2000. – 560 с.
55. Практикум по спортивной психологии / Под ред. **И. П. Волкова.** – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
56. Психологические вопросы регуляции деятельности. // Под ред. **Д. А. Ошанина и О. А. Конопкина.** - М., “Педагогика”, 1973. - 208 с.
57. Психологические методы обретения здоровья (Хрестоматия). Минск: «Харвест», 2001. – 720 с.
58. Психология и современный спорт: Международный сборник работ по психологии спорта. / Сост. **А. В. Родионов, Н. А. Худяков,** Предисл. **М. Ванека.** - М., ФиС, 1982. - 224 с.
59. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. **А. Е. Тарас.** – М.: АСТ; Харвест, 2007. – 352 с.
60. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для интов физ. культ. / под ред. **А. В. Родионова.** – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
61. Психология физвоспитания и спорта. Под общей ред. **Т. Т. Джамгарова и А. М. Пуни** – уч. пособие для ИФК/ФиС, М., 1979.
62. *Пуни А. Ц.* К психологической теории спортивной деятельности. / «Теория и практика физической культуры», 1973, № 12.
63. *Пуни А. Ц.* Очерки психологии спорта. М., ФиС, 1959.

64. **Родионов А. В.** Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1973.
65. **Селье Г.** Стресс без дисстресса. – М.: Прогресс, 1979.
66. **Селье Г.** На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972.
67. **Сеченов И. М.** Избранные произведения. Т. 1. – М.: Изд-во АН СССР, 1952. – С. 60.
68. **Сеченов И. М.** Очерк рабочих движений человека. – М., 1901. – 139 с.
69. **Стамбулова Н. Б.** Психология спортивной карьеры, Санкт-Петербург, 1999.
70. **Сурков Е. Н.** Психомоторика спортсменов. М., ФиС, 1984.
71. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общ. ред. **Л. П. Матвеева** и **А. Д. Новикова**. М.: ФиС, 1976, том 1.
72. Физиология мышечной деятельности. Учеб. для ин-тов физ. култ. / Под ред. **Я. М.Коца**. – М.:ФиС, 1982.
73. **Фольборт Г. В.** Процессы истощения и восстановления как основа физиологического понимания утомления и отдыха // Сб. «Проблемы советской физиол., биохим., фармакалогии». М., 1949, Кн. 1.
74. **Ханин Ю. Л.** Психология общения в спорте. М., ФиС, 1980.
75. **Черникова О. А.** Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., ФиС, 1980.
76. **Швандрова И.** Диагностика психического развития. – Прага, 1978.
77. **Goldsmith Ed.** The ecology of health. // Ecology, 1980, vol. 10, № 6/7.
78. **Mathesius R.** «Sport psychologie» (cd. P. Kunath), Leipzig, 1972.

ԲԱԺԻՆ 2. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆՆ ՈՒՂԴՎԱԾ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՆԿԱՐԱԳԻՐԸ, ԸՆԹԱՑԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐԸ

Հոգեբանական գիտության տեսական ու գործնական արդի խնդիրների հետ առնչվող կրթական համակարգում աշխատող մասնագետների, մանկավարժների, ինչպես նաև պրակտիկ հոգեբանների շրջանում նկատելի է անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների վերաբերյալ տեղեկատվություն ստանալու հետաքրքրության նշանակալի աճ: Սա, մի կողմից, պայմանավորված է պրակտիկ հոգեբանների կողմից հոգեբանությունը մեծ մասամբ որպես կիրառական գիտություն ընդունելու փաստով և մյուս կողմից՝ շարունակական կրթության ինտենսիվության, հոգեկան ու ֆիզիկական բեռնվածության նշանակալի աճով, բարձր մտավոր լարվածությամբ և կատարյալ հոգեշարժողական ինքնակարգավորմամբ:

Այժմ ցանկացած որակավորված մասնագետ գիտի, որ չունենալով հստակ պատկերացում մարդկանց անձնային առանձնահատկությունների մասին, չտիրապետելով նրանց հոգեկան գործընթացների և ընդունակությունների մասին տվյալների, անհնար է հաջողությամբ ծրագրել նրանց անհատական պատրաստության գործընթացը, չափավորել բեռնվածությունները, ընտրել համապատասխան հոգեբանամանկավարժական ներգործության մեթոդներ, սովորեցնել ինքնավերահսկողության և ինքնակարգավորման կառուցակարգեր:

Նման տեղեկատվություն կարելի է ստանալ հոգեբանական պրակտիկայում մշակված և փորձարկված (ապրոբացիայի ենթարկված) հոգեախտորոշիչ, հոգեչափողական մեթոդների միայն համակարգված կիրառման դեպքում:

Այսպիսով, «Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» առարկայի գործնական պարապմունքների նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել և ամրապնդել մարզական հատուկ ընդունակությունների հետազոտման կարողություններ, ինչպես նաև առողջ կենսակերպ վարելու առօրեական հմտություններ:

Գործնական պարապմունքները կոչված են լուծելու հետևյալ խնդիրները՝

- հոգեկան առողջության և մարզական ընդունակությունների հետազոտման ու փոփոխման հիմնական մեթոդների ծանոթացումն ու յուրացումը,
- հոգեկան և հոգեշարժողական ինքնակարգավորման միջոցների (աուտոգեն, հոգեկարգավորող, հոգեմկանային, մտաշարժական) հետ ծանոթացումը,
- ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվող անձի հետազոտման համար պրակտիկ հոգեբանին անհրաժեշտ հմտությունների և ունակությունների ձևավորումը,
- հոգեբանական հետազոտությունների անցկացման, ստացված տվյալների մշակման, վերլուծության և դրանք պրակտիկայի ու դիտումների արդյունքների հետ համադրելու հիմնական սկզբունքների յուրացումը:

Գործնական աշխատանքներն իրականացվում են ուսանողների կողմից կատարվող լաբորատոր պարապմունքների ձևով, որոնք ունեն իրենց հստակ կառուցվածքը, նպատակը, ստիմուլային նյութն ու սարքավորումները, աշխատանքի ընթացքի նկարագիրը, հրահանգները, տվյալների մշակման և վերլուծության ձևերը:

Կախված գործնական պարապմունքների ժամաքանակի թույլատրելիությունից (ընդամենը 8 ժամ), ինչպես նաև հետազոտական սարքավորումների առկայությունից, ստորև նշված գործնական աշխատանքների թեմաներից կընտրվեն և կանցկացվեն կիրառության տեսակետից առավել մատչելիները:

Շտեմարանում ներկայացված մեթոդիկաներն ուղղված են հոգեախտորոշման երեք հիմնական օբյեկտների՝ մարզական ակտիվություն դրսևորող անձի, մարզիկի և մարզիչի անձի, ինչպես նաև համատեղ գործունեության մեջ նրանց փոխհարաբերությունների ուսումնասիրմանը:

Մարզվողի ֆիզիկական մարմնի և հոգեկանի փոխներգործությունը արտացոլվում է նրա զգայաշարժողության և հոգեշարժողության դրսևորումներում, ինչն ուսումնասիրվում է թե՛ դիտման և թե՛ սարքավորումային մեթոդիկաների միջոցով, որոնց մի մասն ունեն նաև իրենց համապատասխան բլանկային տարբերակներ:

Մարզվողների նյարդային համակարգի հիմնական հատկությունների (խառնվածքի) որոշումը մեծ նշանակություն ունի սպորտի հոգեբանությունում: Հիշյալ հատկությունները ախտորոշող լաբորատոր մեթոդներից շատերը պահանջում են անցկացման հատուկ պայմաններ և սարքավորումներ: Բացի այդ՝ դրանք աշխատատար են: Այդ պատճառով էլ բազում տարիների ընթացքում հոգեբանության կիրառական բնագավառների մասնագետներին գրավել է հատկապես ճեպընթաց-մեթոդների փնտրտուքը: Այդ բացը մասամբ կարողացել է լրացնել Ե. Պ. Իլյինը (1952)⁴:

Որպես կանոն, սպորտային ընդունակությունների հետազոտություններում հոգեբանները հիմնականում գործ են ունենում հոգեշարժողական գործընթացներն ուսումնասիրելու հետ: Հոգեշարժողական գործընթացների՝ իբրև մարդու գործունեության և շարժումների հետ տարբեր հոգեկան գործընթացների կապերի ուսումնասիրումը, սկզբնավորվել է դեռևս Ի. Մ. Սեչենովի⁵ կողմից, ով ներմուծել է «հոգեշարժողություն» եզրույթը և տվել դրա հասկացությունը:

⁴ Տե՛ս *Ильин Е. П.* Методические указания к практикуму по психофизиологии. - Л., 1981. - 83 с.

⁵ Տե՛ս *Сеченов И. М.* Избранные произведения. Т. 1. - М.: Изд-во АН СССР, 1952. - С. 60.

Հոգեշարժողական գործընթացների ուսումնասիրում

1. Զգայաշարժողական հակազդումների (ռեակցիաների) ուսումնասիրում

Կիրառվող սարքավորում՝ էլեկտրովայրկյանաչափ:

Գրգռման աղբյուրները՝ լուսային, ձայնային, տակտիլային:

Նպատակը՝ տարբեր գրգռման աղբյուրների և էլեկտրոնային միլիվայրկյանաչափերի օգնությամբ գնահատել պարզ և բարդ հակազդումների ժամանակը (բարդ հակազդման դեպքում նաև թույլ տրված սխալների քանակը):

Աղբյուրը՝ **Марищук В. Л.** Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

2. Շարժվող օբյեկտի նկատմամբ հակազդման ուսումնասիրում

Կիրառվող սարքավորում՝ էլեկտրովայրկյանաչափ և բանալիներ էլեկտրական շղթան միացնելու և անջատելու համար:

Գրգռման աղբյուրը՝ լուսային:

Նպատակը՝ համապատասխան սարքավորման օգնությամբ գնահատել շարժվող օբյեկտի նկատմամբ հակազդման ժամանակը:

Աղբյուրը՝ **Марищук В. Л.** Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Տեպպինգ-թեստ

Կիրառվող սարքավորում՝ էլեկտրոհաշվիչով տելեգրաֆային բանալու տիպի սարքավորում

Կիրառվող նյութեր՝ եթե չկա համապատասխան սարքավորումը, ապա կարելի է անցկացնել բլանկի թերթիկի միջոցով:

Նպատակը՝ գնահատել շարժումների ընդհանուր քանակը 2 ր.-ի (կամ 10 վ.-ի) ընթացքում, դրանց ճշգրտության աստիճանը և դրանց շարժընթացը ժամանակի առաջին հատվածից հաջորդ հատվածը:

Աղբյուրը՝ **Марищук В. Л.** Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

4. Նյարդային համակարգի հատկությունների որոշում՝ ըստ հոգեշարժողական ցուցանիշների

Կիրառվող նյութեր և սարքավորում՝ բլանկ (203 × 283 մմ.), վայրկյանաչափ և մատիտ:

Նպատակը՝ տեսիլն արժեքի միջոցով որոշել նյարդային համակարգի ուժը:

Աղբյուրը՝ Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., Под общей ред. **А. А. Крылова, С. А. Маничева.** – СПб: Питер, 2000. – 560 с.

5. Շարժումների կորդինացիայի ուսումնասիրում

Կիրառվող նյութեր և սարքավորում՝ կորդինացիոմետր, տերմոմետր-կորդինացիոմետր և հատուկ ֆիզիկական վարժություններ:

Նպատակը՝ գնահատել շարժումների ճշգրտությունը և կորդինացիան:

Աղբյուրը՝ **Марищук В. Л.** Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

6. Տրեմորի չափում

Կիրառվող սարքավորում՝ տրեմոմետր:

Նպատակը՝ չափել ստատիկ և դինամիկ տրեմորը (վերջույթների դիստալ շրջանների փոքր ամպլիտուդայով տատանումները):

Աղբյուրը՝ Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. – Л., 1981.

7. Մարմնի հավասարակշռությունը պահպանելու ընդունակության ուսումնասիրում

Կիրառվող նյութեր և սարքավորում՝ ստաբիլոգրաֆ, վայրկյանաչափ և հատուկ վարժություններ:

Նպատակը՝ համապատասխան սարքավորմամբ կամ նյարդաախտաբանական կլինիկաներում կիրառվող, կամ էլ Ռոմբերտի փորձերի միջոցով չափել մարմնի հավասարակշռությունը:

Աղբյուրը՝ Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. – Л., 1981.

8. Պրոպրիոռեցեպտիվ գործառույթների հետազոտություն

Կիրառվող սարքավորումներ՝ վայրկյանաչափ, ժուկովսկու կինեմատոմետր, Աբալակովի դինամոմետր, ջրաբաշխ (հիդրավլիկ) և սնդիկե դինամոմետրեր:

Նպատակը՝ համապատասխան սարքավորումների օգնությամբ ուսումնասիրել շարժումների տևականության հետ կապված պրոպրիոցեպտիվ գործառույթները, ճիգերի ճշգրտությունը, ինչպես նաև չափել ստատիկ ճիգերի դիմացկունությունը:

Աղբյուրը՝ Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. – Л., 1981.

9. Շարժումների չափանիշների գնահատման և չափման ճշգրտության որոշում

Կիրառվող սարքավորումներ՝ վայրկյանաչափ, ժուկովսկու կինեմատոմետր, դինամոմետր:

Նպատակը՝ համապատասխան սարքավորումների օգնությամբ գնահատել շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային չափանիշները:

Աղբյուրը՝ Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. – Л., 1981.

10. Շարժումների կորդինացիան և զգայաշարժողական գործընթացների չափում

Նյութը՝ Հատուկ ֆիզիկական վարժություններ:

Նպատակը՝ գնահատել արագությունը գործողություններում, շարժումների կորդինացիան, հավասարակշռության հակազդումների կայունությունը, ուսումնասիրել ուշադրության բաշխվածությունը և փոխադրումը, օպերատիվ հիշողությունը:

Աղբյուրը՝ Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

Հավելված 1.

«Սպորտի և առողջ կենսակերպի հոգեբանություն» առարկայի 1-ին ընթացիկ քննության հարցաշար

1. Սպորտի և առողջ կենսակերպի հոգեբանության առարկան, նպատակը, խնդիրները:
2. Սպորտի հոգեբանության պատմությունը և հիմնական կազմակերպությունները:
3. Սպորտի հոգեբանության հետազոտական մեթոդները:
4. Սպորտի հոգեբանության և ֆիզիկական դաստիարակության հոգեբանության փոխկապվածությունը:
5. Մարդու առողջ կենսակերպի ապահովման ուղիները որպես «Վալեոլոգիա» գիտության ուսումնասիրության առարկա:
6. Առողջության բնութագիրը և դրա անհատական ու պոպուլյացիոն տեսակները:
7. Մարդու առողջության օրինաչափությունները բնութագրող հիմնական հասկացությունները:
8. Ընդհանուր հասկացություն մարզիկի հոգեբանական պատրաստության վերաբերյալ:
9. Մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը կոնկրետ մրցմանը:

**«Սպորտի և առողջ կենսակերպի հոգեբանություն» առարկայի
2-րդ ընթացիկ քննության հարցաշար**

1. Հասկացություն հոգեկան առողջության մասին:
2. Հոգեկան առողջության հատկանիշները:
3. Հույզեր և հուզական սթրես:
4. Սթրեսի փուլերը և փոփոխությունների աստիճանները:
5. Հոգեկան վիճակի կարգավորում:
6. Ընդհանուր հասկացություն մարզիկի հոգեբանական պատրաստության վերաբերյալ:
7. Հոգեբանական պատրաստության բաղադրամասերն ու խնդիրները:
8. Հոգեբանական պատրաստության տեսակները:
9. Կամային ճիգերն ու դրանց նշանակությունը հոգեբանական պատրաստության մեջ:
10. Մարզիկի հոգեբանական պատրաստությունը մրցմանը:
11. Նախամեկնարկային և մրցումային հոգեկան լարվածությունը, դրա շարժընթացը և պատճառները:
12. Զգայաշարժողական հակազդումների ուսումնասիրում:

Հավելված 2.

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ

Մ

ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ
ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՇՏԵՄԱՐԱՆ

Ուսանողի Ա. Ա. Հ. _____

Երևան 20__թ.

Գործնական աշխատանք 1.

«Հոգեշարժի ֆունկցիաների հետազոտություն»

1. Հակազդման արագությունը.

Կիրառվող սարքավորում՝ ռեակցիոմետր-միլիվայրկենաչափ:

Աշխատանքի նպատակը՝ գնահատել պարզ և բարդ հակազդումների, ինչպես նաև շարժվող օբյեկտին հակազդելու ժամանակը:

Աշխատանքի նկարագիրը՝ Իրականանում է պարզ և բարդ հակազդումների մի քանի տարբերակներով:

Լուսային գրգռիչների հանդեպ պարզ հակազդումները գնահատվում են լուսային գրգռման աղբյուրների և էլեկտրոնային միլիվայրկենաչափի օգնությամբ: Ազդանշանների հաղորդման հետ միաժամանակ միացվում է էլեկտրովայրկենաչափը, որն էլ պատասխան գործողությամբ անջատում է հետազոտվողը: Ազդանշանի և պատասխանի սկզբի միջև ընկած միջակայքը հակազդման ժամանակն է:

Բարդ հակազդումները ներառում են մի քանի ազդանշանների տարբեր ընտրություններ: Օրինակ, կոճակը (էլեկտրովայրկենաչափին անջատող) սեղմել կարելի է միայն կարմիր լույսի կամ կարմիրի և կանաչի հարաբերակցության դեպքում (երկու լամպիկի միացում): Կարող են լինել արգելող ազդանշաններ (օրինակ, չսեղմել կոճակը, եթե ազդանշանային լամպիկի հետ միաժամանակ միանում է կարմիրը): Ընտրության ավելի բարդ ռեակցիայի տարբերակներից մեկը կարող է լինել դատողություններ պահանջող պայմանը (օրինակ, սեղմել կոճակը այն դեպքում, երբ միանում են երեք լամպիկներ, որոնցից երկուսը միազույն են, իսկ երրորդը այլ գույնի):

Կարող են կիրառվել ազդանշաններ, որոնք տրվեն բառերով (օրինակ, «երկրորդ») կամ թվերով (օրինակ՝ «2») և այլն:

Չափումների քանակը

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X
ա) պարզ ռեակցիա ՊՌ											
բ) բարդ ռեակցիա ԲՌ											
գ) ռեակցիա՝ շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ՇՕՌ											

$$\text{ՊՌ} = (X_1 + X_2 + \dots + X_{10}) / 10$$

$$\text{ԲՌ} = (X_1 + X_2 + \dots + X_{10}) / 10$$

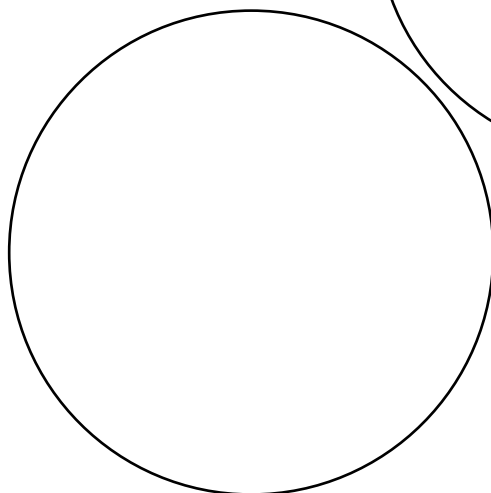
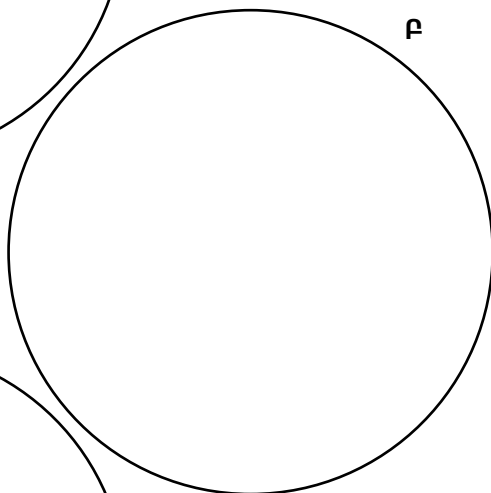
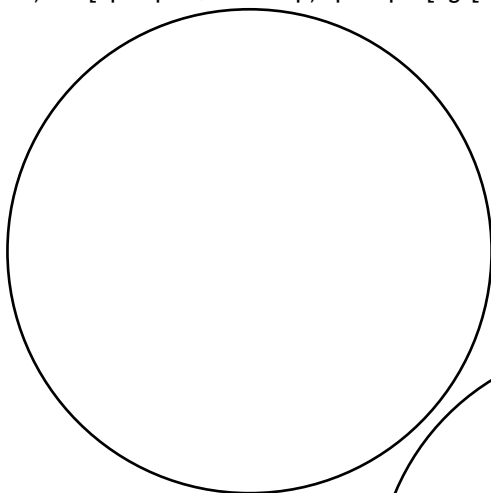
$$\text{ՇՕՌ} = (X_1 + X_2 + \dots + X_{10}) / 10$$

2. Շարժողական տեմպ (տեսի՛նգ թեստ).

ա) սովորական,

բ) դանդաղեցված,

գ) առավելագույն:



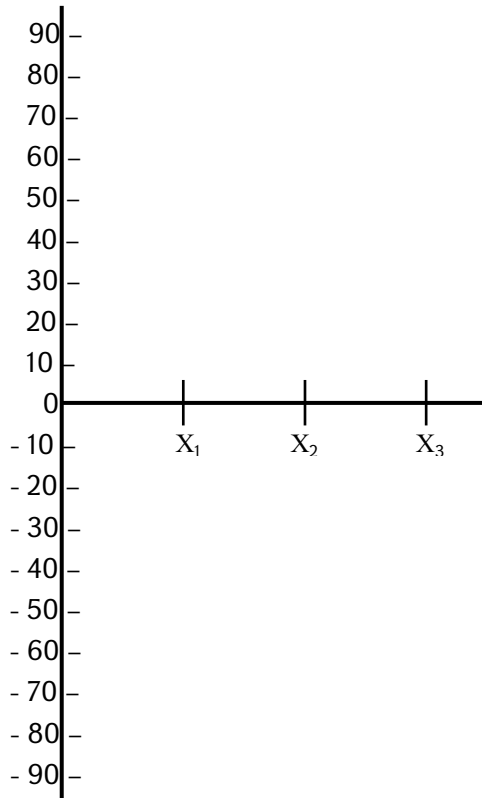
Գնահատում՝ հաշվել յուրաքանչյուր շրջանակում հարվածների (կետերի) քանակը

U = _____ , P = _____ , Q = _____ :

Շարժումների ինքնակառավարման գնահատման բանաձևեր (իրականացվում է համեմատական վերլուծություն).

1) $X_1 = U/2 - P$, 2) $X_2 = Q/2 - P$, 3) $X_3 = Q/2 - U$:

Աշխատանքի ավարտը՝ Կառուցեք գրաֆիկական պատկերը, զետեղելով համապատասխան թվերը:



3. Նյարդային համակարգի հարկությունների որոշում՝ ըստ հոգե-
շարժողական ցուցանիշների (Ե. Պ. Իլյինի մեթոդիկա).

Հրահանգը: «Իմ ազդանշանով (օրինակ՝ «սկսեցի՛նք») դուք պետք է սկսեք մատիտով կետեր նշել բլանկի բոլոր վանդակներում: Յուրաքանչյուր վանդակի համար հատկացված ժամանակում (5 վրկ.) դուք պետք է այդ վանդակում նշեք հնարավորինս շատ կետեր, այսինքն՝ աշխատեք առավելագույն արագությամբ: Համապատասխան ազդանշանով (օրինակ՝ «անցու՛մ») մի վանդակից մյուսին պետք է անցնեք առանց աշխատանքն ընդհատելու և շարժվեք միայն ժամ սլաքի ուղղությամբ (այսինքն՝ պտտվելով ձախից աջ)՝ մինչև աշխատանքի ավարտի ազդանշանը (օրինակ «կա՛նգ»):

Աշխատանքը սկսում եք բլանկի վերին ձախ վանդակից և ամբողջ ընթացքում աշխատում եք Ձեր հնարավորությունների առավելագույն տեմպով: Մատիտը բռնում եք կենտրոնից փոքր-ինչ ներքև, և աշխատելիս արմունկը չեք հպում սեղանին, որպեսզի չկաշկանդեք ձեռքերի շարժումը:

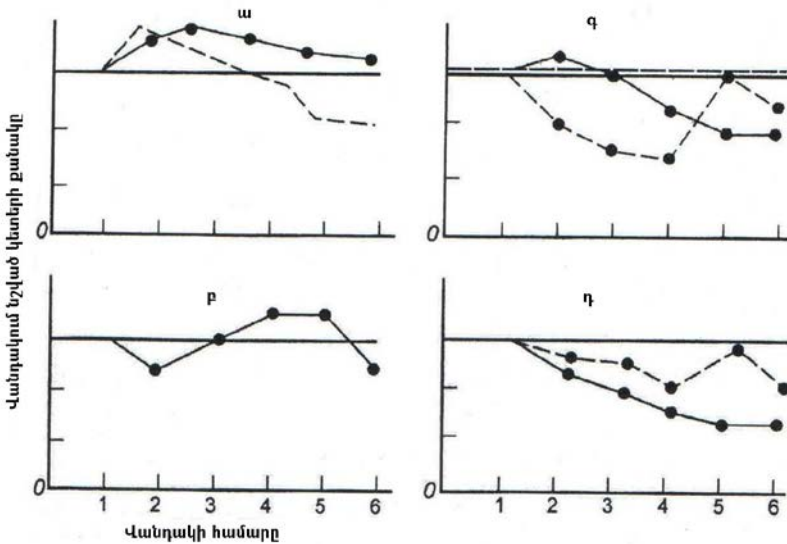
Բլանկը հետազոտվողի առջև պետք է դրվի ալբոմային տեսքով»:

Աշխատանքի նպատակը՝ Նյարդային համակարգի ուժի որոշում տեսիլնգ թեստի միջոցով:

Աշխատանքի նկարագիրը՝ Նյարդային գործընթացների ուժը համարվում է նյարդային բջիջների և ընդհանրապես նյարդային համակարգի աշխատունակության ցուցանիշ: Ուժեղ նյարդային համակարգը ունակ է դիմանալ ավելի մեծ բեռնվածությանը (ըստ մեծության և տևողության), քան թույլը: Սույն մեթոդիկան հիմնված է ձեռքերի շարժումների առավելագույն տեմպի շարժընթացը որոշելու վրա: Փորձն անցկացվում է հաջորդաբար՝ սկզբից աջ, այնուհետև ձախ ձեռքով: Փորձի հետազոտական տվյալների մշակման արդյունքում ստացված առավելագույն տեմպի շարժընթացի տեսակները պայմանականորեն կարող են բաժանվել հինգի, որոնք ներկայացված են ստորև (տե՛ս նկարը).

- *ուռուցիկ (կորնթարդ) տեսակ*՝ առավելագույն տեմպը աճում է աշխատանքի առաջին 10-15 վ.-ում, այնուհետև մինչև 25-30 վ.-ը այն կարող է նվազել՝ իջնելով ելման մակարդակից (այսինքն՝ աշխատանքի առաջին 5 վ.-ում նկատվող տեմպից) ցած: Կորագծի այս տեսակը վկայում է հետազոտվողի մոտ ուժեղ նյարդային համակարգի առկայության մասին,
- *հավասարաչափ տեսակ*՝ աշխատանքի ամբողջ ժամանակի ընթացքում առավելագույն տեմպը պահպանվում է մոտավորապես միևնույն մակարդակի վրա: Այս տեսակի կորագիծը հետազոտվողին բնութագրում է իբրև նյարդային համակարգի միջին ուժով օժտված անձի,
- *նվազող (վայրընթաց) տեսակ*՝ առավելագույն տեմպը նվազում է արդեն երկրորդ 5 վ.-ից սկսած և այդ նվազ մակարդակի վրա պահպանվում ամբողջ աշխատանքի ընթացքում: Այս տեսակը վկայում է հետազոտվողի նյարդային համակարգի թուլության մասին,

- միջանկյալ տեսակ՝ աշխատանքի տեմպը նվազում է առաջին 10-15 վ.-ից հետո: Այս տիպը գնահատվում է որպես միջանկյալ միջին և թույլ ուժով նյարդային համակարգերի միջև, այսինքն՝ միջին-թույլ նյարդային համակարգ,
- գոգավոր տեսակ՝ առավելագույն տեմպի նախնական նվազումն այնուհետև փոխվում է կարճաժամկետ աճի՝ մինչև ելման մակարդակ: Կարճաժամկետ մոբիլիզացվելու ընդունակության հետևանքով այսպիսի հետազոտվողները նույնպես դասվում են միջին-թույլ նյարդային համակարգով անձանց խմբին:



Շարժումների առավելագույն տեմպի շարժընթացի տիպերը

Շանոթություն. Ներկայացված գրաֆիկներից **ա-ն՝** ուռուցիկ (կորնթարդ) տեսակն է, **բ-ն՝** հավասարաչափ, **գ-ն՝** միջանկյալ և գոգավոր, **դ-ն՝** նվազող (վայրընթաց): **Հորիզոնական հոծ գիծը** ցույց է տալիս աշխատանքի սկզբնական տեմպի մակարդակը առաջին 5 վրկ.-ում:

Աշխատակարգը՝ Ուսանողների խումբը բաժանվում է զույգերի՝ փորձագետ-հետազոտվող (յուրաքանչյուր ուսանող պետք է հանդես գա և՛ հետազոտողի, և՛ հետազոտվողի դերում):

Արդյունքների մշակումը՝

1. Հաշվել յուրաքանչյուր վանդակում նշված կետերի քանակը և արդյունքները գրանցել արձանագրությունում (տե՛ս ստորև):
2. Կառուցել աշխատունակության գրաֆիկը՝ X առանցքի վրա հաջորդաբար նշելով 6 վանդակների համարները, Y-ի վրա՝ յուրաքանչյուր վանդակում նշված կետերի քանակը:

Ստացված կորագծի ձևի վերլուծության հիման վրա, ըստ վերը ներկայացված չափանիշների, ախտորոշեք նյարդային համակարգի ուժը:

Արձանագրություն

Վանդակներում դրված կետերի քանակը

(յուրաքանչյուր 5 վ.-ի համար)

Վանդակներ	Ժամանակահատվածը (վրկ.)	Աջ ձեռք	Ձախ ձեռք
1	0 – 5		
2	6-10		
3	11-15		
4	16-20		
5	21-25		
6	26 – 30		

Դիագնոզ: _____

Գործնական աշխատանք 3.

1. Տեսադաշտի ծավալի հեղազուտության մեթոդիկա.

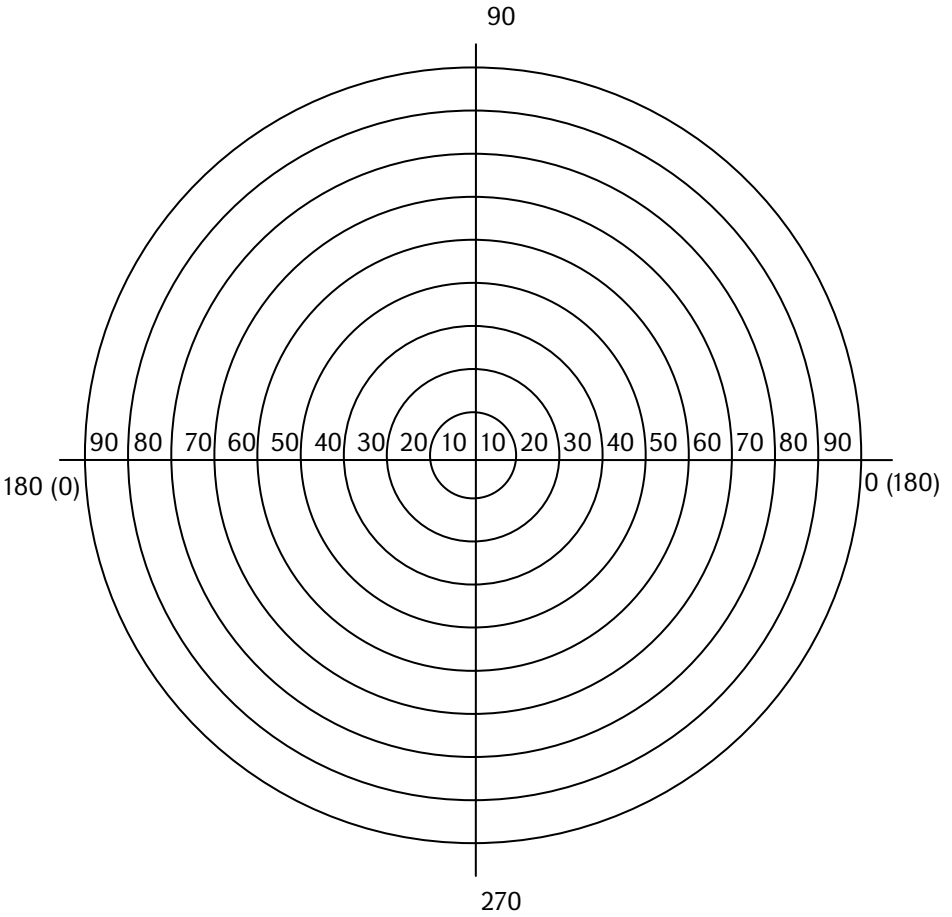
Կիրառվող սարքավորում՝ Պերիմետր

Տեսադաշտի համեմատական բնութագրման միջին չափանիշներն են.

- արտաքին սահման – 90°,
- ներքին սահման – 55°,
- վերին սահման – 45°,
- ստորին սահման – 65°:

Արձանագրություն

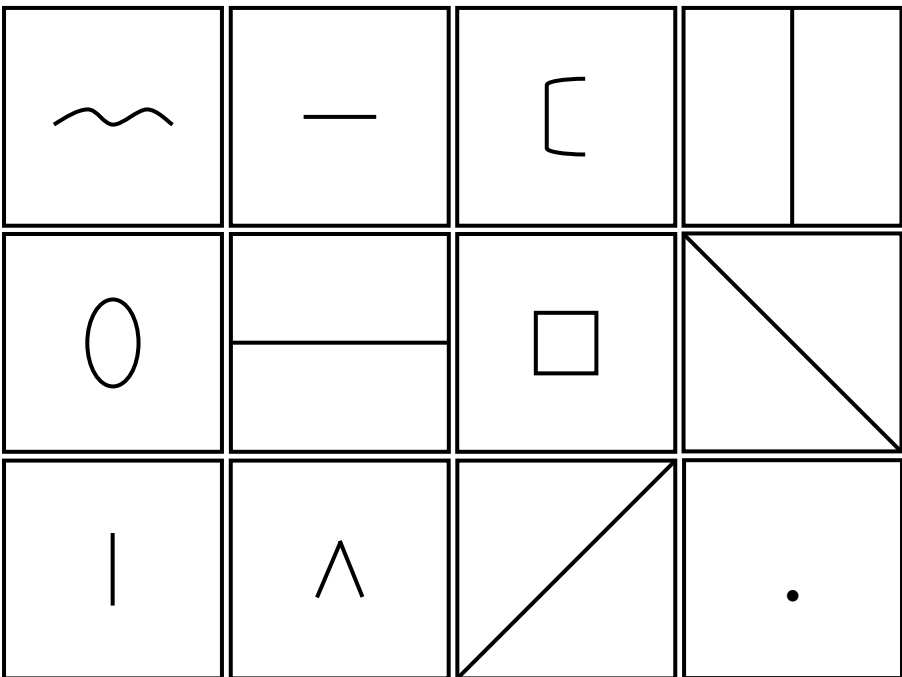
Աչքեր	Սահմաններ	1	2	3	Χ
Աջ աչք	վերին				
	ստորին				
	աջ				
	ձախ				
Ձախ աչք	վերին				
	ստորին				
	աջ				
	ձախ				



Գործնական աշխատանք 4.

1. «Անավարտ նկարների ավարտման մեթոդիկա». Երևակայության ուսումնասիրություն.

Ցուցում. Ստորև բերված են 12 անավարտ նկարներ: Ձեզ առաջարկվում է նկարելով ավարտել յուրաքանչյուրը 2 բուպեում: Աշխատեք նկարներում արտացոլել մարզական գործունեությունը:



Ընդհանուր գնահատական

- հերթականությունը
- բովանդակությունը
- խտությունը (լեցունությունը)
- դիրքավորումը
- գծերի ուժգնությունը
- գծերի բնույթը
- մարզական բնույթը
- սյուժեի կապը իրականության հետ
- խառնվածքը
- երևակայությունը (1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 12)

Գործնական աշխատանք 5.

1. Արմենկահողի շարժումների ամպլիտուդայի զգայությունների փարբերական շեմի չափումներ.

Աշխատանքի կարևորությունը՝ մարզական գործունեության տարբեր բնագավառներում էական նշանակություն ունի անալիզատորների զգայունակության վրա հիմնված տարբեր ուղղվածության զգայությունների զարգացման մակարդակը, որը բնութագրվում է զգայունության բացարձակ և տարբերական շեմերով: Մկանային-շարժողական և վեստիբուլյար զգայունության առավել զարգացումը կարևոր նախադրյալ է բարդ ֆիզիկական շարժումների տեխնիկային տիրապետելու համար:

Կիրառվող սարքավորում՝ Ժուկովսկու կինեմատոմետր:

Աշխատանքի նկարագիրը՝ **Փորձ 1.** Հետազոտվողին առաջադրվում է փակ աչքերով երեք անգամ կատարել որոշակի ամպլիտուդայով շարժումներ մինչև սահմանազատիչը և հիշել այն: Երաշխավորվում է 50⁰-ը, որը համարվում է էտալոնային: Սրա նկատմամբ անհրաժեշտ է գտնել շարժման չափի այն նվազագույն մեծացումը, որը հետազոտողը կարող է զգալ: Այդ նպատակով փորձագետը առաջադրված ամպլիտուդայով շարժման յուրաքանչյուր կրկնողությունից հետո սահմանազատիչը տեղափոխում է 0,5-1⁰-ով և առաջադրում է աստիճանաբար աճող նոր մեծություններ: Այդպես շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև հետազոտվողը չի ասում, որ նոր շարժման մեծությունը նրան թվաց ավելի մեծ, քան էտալոնայինն է: Այդ մեծությունը գրանցվում է արձանագրությունում:

Փորձ 2. Հետազոտվողին առաջարկվում է հաջորդել առաջադրված ամպլիտուդայով շարժումները՝ մեծ ամպլիտուդայից, որոնք աստիճանաբար մոտենում են էտալոնայինին: Այս փորձի

նպատակն է՝ գտնել շարժման ամպլիտուդայի այն մեծությունը, որն էլ չի թվում մեծ էտալոնային շարժման ամպլիտուդայից: Այդ մեծությունը նույնպես գրանցվում է արձանագրությունում:

Աշխատանքի ավարտը. Կատարել անհրաժեշտ գրառումները արձանագրությունում, գրել եզրակացություն հետազոտվողի զգայունակության զարգացվածության մասին:

Հրահանգ. «Այժմ Ձեզ առաջարկվում է փակ աչքերով երեք անգամ կատարել որոշակի ամպլիտուդայով շարժումներ: Աշխատեք հիշել այդ շարժումը: Այնուհետև, յուրաքանչյուր կրկնողությունից հետո, դուք կատարելու եք այլ՝ տարբեր ամպլիտուդայով շարժումներ: Ձեր խնդիրն է էտալոնային շարժումը համեմատել նորի հետ, որի մասին հարկ է ասել՝ «ավելի է», «պակաս է», «միևնույնն է»»:

Արձանագրություն

Փորձերի տվյալները	Փորձեր	
	1	2
Առաջադրված ցուցանիշը		
Հետազոտվողի ցուցանիշները		
Սխալները		
Միջին սխալը	X_1	X_2
Տարբերակման շեմը	$K = \frac{X_1 + X_2}{2}$ 50	

Որքան մեծ է տարբերության շեմը, այնքան ցածր է զգայունությունը:

Գործնական աշխատանք 6.

1. Մարզական թիմի հոգեբանական մթնոլորտի գնահատում (Ֆիդլերի հարցաթերթիկ).

Ցուցում. Ձեզ են առաջարկվում հակառակ իմաստ պարունակող բառային զույգեր: Որքան մոտ դնեք «√ » նշանը յուրաքանչյուր զույգի աջ կամ ձախ բառին, այնքան այդ հատկանիշը լավ է արտահայտված Ձեր խմբում:

Ձեր թիմի համար բնութագրական են՝

	4	3	2	1	1	2	3	4	
1. Ընկերասիրություն									Անբարյացկամություն
2. Համաձայնություն									Անհամաձայնություն
3. Բավարարվածություն									Անբավարարվածություն
4. Հրապուրվածություն									Անտարբերություն
5. Արդյունավետություն									Անարդյունավետություն
6. Ջերմություն									Սառնություն
7. Համագործակցություն									Համագործակցության բացակայություն
8. Փոխադարձ օգնություն									Փոխադարձ օգնության բացակայություն
9. Հետաքրքրություն									Անհետաքրքրություն
10. Հաջողակ թիմ									Անհաջողակ թիմ
Բանալի	8	7	6	5	4	3	2	1	

Գնահատման սանդղակը. 10-20 միավոր՝ անբարենպաստ, 21-40՝ ոչ այդքան նպաստավոր, 41-50՝ միջին, 51-70՝ նպաստավոր, 71-80՝ գերազանց հոգեբանական մթնոլորտ:

2. Մարզիկ-մարզիչ փոխհարաբերությունների սանդղակ.

Հրահանգ. Ուշադիր կարդացեք ստորև բերված 24 դատողությունները, եթե համաձայն եք դրանց հետ և այն համապատասխանում է ձեր և մարզիչի փոխհարաբերություններին, դրեք +(այո), իսկ եթե համաձայն չեք – (ոչ):

1. Մարզիչս ընդունակ է ճշգրիտ կանխատեսել իր սաների մարզական արդյունքները:
2. Ինձ դժվար է համագործակցել մարզիչիս հետ:
3. Մարզիչս արդար մարդ է:
4. Մարզիչս հմուտ նախապատրաստում է ինձ մրցումներին:
5. Մարզիչիս փոխհարաբերություններում բացակայում է նրբանկատությունը:
6. Մարզիչիս խոսքը ինձ համար օրենք է:
7. Մարզիչս մանրակրկիտ ծրագրավորում է իմ մարզումները:
8. Ես շատ գոհ եմ իմ մարզիչից:
9. Մարզիչս այնքան էլ պահանջկոտ չէ իմ հանդեպ:
10. Մարզիչս միշտ կարող է խելամիտ խորհուրդներ տալ:
11. Ես լիովին վստահում եմ մարզիչիս:
12. Մարզիչիս գնահատականը ինձ համար շատ կարևոր է:
13. Մարզիչս հիմնականում մարզում է համընդհանուր սկզբունքներով:
14. Մարզիչիս հետ աշխատելը հաճելի է:
15. Մարզիչս անուշադիր է իմ հանդեպ:
16. Սովորաբար մարզիչս հաշվի չի առնում իմ առանձնահատկությունները:
17. Մարզիչս վատ է ընդունում իմ տրամադրությունը:
18. Մարզիչս միշտ հաշվի է առնում իմ կարծիքը:

19. Մարզիչիս կողմից կիրառվող մեթոդների և միջոցների անհրաժեշտությունն ինձ մոտ կասկած չի հարուցում:
20. Ես իմ անձնական մտքերը չեմ կիսի մարզիչիս հետ:
21. Յուրաքանչյուր փոքրիկ արարքի համար մարզիչս պատժում է ինձ:
22. Մարզիչս լավ գիտի իմ ուժեղ և թույլ կողմերը:
23. Ես կուզեի նմանվել իմ մարզիչին:
24. Իմ և մարզիչիս փոխհարաբերությունները զուտ գործնական են:

Ճանաչողական				Հուզական				Վարքագծային			
№	Պատ.	Բան.	Նույն.	№	Պատ.	Բան.	Նույն.	№	Պատ.	Բան.	Նույն.
1.		-		2.		-		3.		+	
4.		+		5.		-		6.		+	
7.		+		8.		+		9.		-	
10.		+		11.		+		12.		+	
13.		-		14.		+		15.		-	
16.		-		17.		-		18.		+	
19.		+		20.		-		21.		-	
22.		+		23.		+		24.		-	
Ընդամենը				Ընդամենը				Ընդամենը			

Միավորների մաքսիմալ քանակը կազմում է 24 բալ (յուրաքանչյուր գործոնի համար՝ 8 բալ):

- Ճանաչողական գործոն՝ գնահատում է մարզիկի պրոֆեսիոնալ կողմերը (որպես մասնագետ):
- Հուզական գործոն՝ գնահատում է մարզիչին որպես անձ (մարդկային կողմերը):

- Վարքագծային գործոն՝ գնահատում է մարզիկ-մարզիչ միջանձնային փոխհարաբերությունները (որից կախված է գործունեության արդյունավետությունը):

Բանալու հետ յուրաքանչյուր համընկած /այո՝ (+), ոչ՝ (-)/ պատասխանի դեպքում ստանում եք 1 միավոր:

Ծանոթություն՝ *Գործնական պարապմունքների մասնակցությունը և բլանկների առկայությունը դիտարկվում են որպես դրսևորվող ընթացիկ ակտիվության ստուգման ձև:*

ՍԱՀԱԿ ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

«ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ»

դասընթացի ուսումնական ծրագիր

Ուսումնամեթոդական ուղեցույց

Համակարգչային շարվածքը և ձևավորումը՝ **Ս. Վ. Հովհաննիսյանի**

Չափսը՝ 60x84¹/₁₆: Թուղթը՝ օֆսեթ:
Տպագրական 4 մամուլ: Տպաքանակը՝ 100:

Հեղինակային հրատարակություն

Երևան

ՍԱՀԱԿ ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

«ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ»

Ուսումնամեթոդական ուղեցույց



СААК ОГАНЕСЯН

«ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Учебно-методическое пособие



ՏԱԿԱԿ ՈՎՅԱՆՆԻՍՅԱՆ

«PSYCHOLOGY OF SPORT AND HEALTHY LIFESTYLE»

Teaching aid