

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթաց

ԿԻՐԱԿՈՍՅԱՆ ԱԶԱՍԻ ՀԱՄԼԵՏԻ

**ԱԳՐԵՍԻՎՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների
թեկնածու՝ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ – 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	4
ԳԼՈՒԽ 1. ԱԹԼԵՏԻԿԱ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ	6
1.1. Աթլետիկա մարզաձևի կառուցվածքն ու հոգեբանամանկավարժական ներգործուն դերը	6
ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ԵՎ ԱՆՑԿԱՑՈՒՄԸ	14
2.1. Հետազոտության ընթացակարգը	14
2.2. Հետազոտության թեստային մեթոդների բնութագրերը և կիրառման տեխնոլոգիաները	15
2.2.1. Ազրեսիվության մեթոդի նկարագրությունը	15
ԳԼՈՒԽ 3. ԱԳՐԵՍԻՎՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	20
3.1. Պատանի աթլետների ազրեսիվության դրսևորման ցուցանիշները	21
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	24
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	26

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը: Սպորտային գործունեությունն (մարզում, մրցում, ռեժիմ) իր առանձնահատկություններով ու կառուցվածքային տարրերով յուրովի են ազդում անձի ձևավորման ու զարգացման վրա, զարգացնելով նրա հոգեկանի կառուցվածքը, այդ թվում վարքի ագրեսիվության դրսևորման յուրահատկությունները:

Որքան էլ կյանքի սոցիալ-հոգեբանական, մանկավարժական, տնտեսական պայմանները նպաստավոր ու կատարյալ լինեն մարզիկի համար, միևնույն է նրա անձի ու հոգեկանի ձևավորման, դաստիարակության, կատարելագործման, աշխարհընկալման, ճանաչողական, կամային, հուզական ոլորտների զարգացման գործում իր էական դերն ու նշանակությունն ունի ֆիզիկական դաստիարակության և կոնկրետ մարզաձևի ներգործությունը [7, 10]: Ագրեսիան որպես անձի հատկություն, դրսևորվում է նպատակին հասնելու մեթոդների կիրառման նախընտրության տարբեր ձևերով: Ագրեսիվության բնութագրումը տարբեր հոգեբանների, փիլիսոփաների, բժշկակենսաբանական ոլորտի մասնագետների կողմից տարբեր մեկնաբանություն է ստացել տարբեր երկրներում և ժամանակաշրջաններում (3, 6, 10, 11):

Աթլետիկա մարզաձևն իր տեսակներով և մասնագիտական վարժություններով ու գործողություններով յուրովի է ներգործում պատանի աթլետների անձի ձևավորման, զարգացման, հատկապես հոգեկան ֆունկցիաների, զգայաշարժողական ընդունակությունների, վարքի կառավարման ունակությունների վրա: Հատկապես պատանեկան տարիքից է ձևավորվում և հաստատուն բնույթ ստանում մարզիկի անձի առավել յուրահատուկ գծերի ու վազքի առանձնահատկությունների զարգացումն ու դրսևորումները [2]:

Հետազոտության նպատակը: 1. Ուսումնասիրել պատանի աթլետների ագրեսիվության ոլորտի հոգեբանական յուրահատկություններն ու զարգացման դինամիկան: 2. Համեմատական վերլուծության ճանապարհով ներկայացնել պատանի աթլետների և նույն տարիքի չմարզվող պատանիների ագրեսիվության դրսևորման էական տարբերիչ առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Կազմել պատանեկան տարիքի մարզվող և չմարզվող անձանց հոգեբանական համեմատական բնութագիր: 2. Հետազոտական ճա-

նապարհով բացահայտել պատանի աթլետների ագրեսիվության դրսևորման յուրահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդները: 1. Մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն: 2. Անկետային և թեստային հետազոտություն: 3. Վարքի դրսևորման դիտումների իրականացում: 4. Հետազոտության արդյունքների վիճակագրական մշակում և համեմատական վերլուծություն:

ԳԼՈՒԽ 1. ԱԹԼԵՏԻԿԱ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Աթլետիկան դասվում է ամենամասսայական մարզաձևերի շարքին և նեռարում է քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների վարժություններ, որոնք յուրովի են ազդում մարզիկի անձի ձևավորման վրա և պահանջներ են ներկայացնում նրա հոգեկանին:

Փոխադարձաբար շաղկապված մարզման հինգ կողմերը՝ սպորտային տեխնիկայի ուսուցումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, բարոյական և կամային հատկությունների դաստիարակումը, տակտիկայի ուսուցումը և տեսական գիտելիքների ձեռք բերումը միասին կազմում են աթլետի մարզման միասնական գործընթացը:

Մարդու օրգանիզմի ամբողջականությունը, նրա օրգանների ու համակարգերի ֆունկցիաների փոխադարձ կապն էլ որոշում են մարզման կողմերի միասնությունը: Աթլետին սպորտային տեխնիկա ուսուցանելու ժամանակ այս կամ այն չափով կմշակվի շարժողական ընդունակությունները և կամային հատկությունները [5]:

Աթլետի պարապմունքները նպաստում են մարզիկի մասնագիտական «ըմբռնումների» (այդ թվում ժամանակի, տարածության, արագության, հաճախության, գործիքի շարժումների և այլ ըմբռնումներ) ձևավորմանն ու զարգացմանը [2]:

Աթլետի պատրաստության համակարգում իր ուրույն տեղն ունեն բարոյական հատկությունների դաստիարակության և հոգեբանական պատրաստության գործընթացները: Այն առավել կարևորվում է ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում [3,10]:

1.1. Աթլետիկա մարզաձևի կառուցվածքն ու հոգեբանամանկավարժական ներգործուն դերը

Աթլետիկան մարզաձև է, որը միավորում է քայլքի, վազքի, ցատկերի, նետումների ու բազմամարտի 48 մրցաձև: Աթլետիկական վարժություններն այնքան բնական են, որ նախնական պատրաստության փուլում մեծ պահանջներ չի դրվում պարապողների առջև: Քայլքը և վազքը մարդու տեղաշարժման բնական եղանակ է և ֆիզիկական վարժությունների առավել տարածված մրցաձև, հետ կազմում է այլ մարզաձևերի բաղադրամասը [2, 5, 7]:

Քայլքի և վազքի ժամանակ բարձր պահանջներ են դրվում օրգանիզմի աշխատունակության վրա, որովհետև աշխատանքի մեջ է ընդգրկվում մարմնի գրեթե բոլոր

մկանախմբերը, ուժեղանում է սիրտ-անոթային, շնչառական և մյուս համակարգերի գործունեությունը, զգալի չափով բարձրանում է նյութափոխանակությունը:

Ցատկերը, որպես խոչընդոտներ հաղթահարելու բնական միջոց, բնութագրվում են կարճատև, բայց առավելագույն նյարդամկանային ճիգերով [7]:

Նետումները բնութագրվում են վերին վերջույթների, իրանի ու ոտքի մկանների կարճատև, բայց առավելագույն լարումով, դրանց կոորդինացված փոխգործողությամբ:

Աթլետիկայի մրցածների բնութագիրը ցույց է տալիս, որ յուրաքանչյուր մրցածնով զբաղվող աթլետ ունի հոգեբանական պատրաստության առանձնահատկություններ: Խորապես սխալ է այն տեսակետը, որ մարզումների ընթացքում պետք է միայն մրցածնի տեխնիկան սովորեցնել և նախապատրաստվել մրցումներին: Բարոյական և հոգեբանական պատրաստության խզումը իջեցնում է մարզական պատրաստության որակը, հիմք չի ստեղծում կամային հատկությունների զարգացման համար: Այս դեպքում խախտվում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական սկզբունքը՝ նրա համակողմանիությունը [2, 5]:

Աթլետի պատրաստման գործում ամենակարևորը շարժողական ընդունակությունների մշակումը, տեխնիկայի ուսուցումը և բարոյականային որակների դաստիարակությունն է, որոնք անհրաժեշտ են համակողմանի ֆիզիկական զարգացման, առողջության ամրապնդման և մարզական հաջողության հասնելու համար:

Աթլետի հոգեբանական պատրաստության հարցերը ուսումնասիրել են մի շարք հետազոտողների կողմից (4, 6, 10):

Վազորդի հուզականային վիճակները, որոնք կապված են վազքի տարատեսակներից՝ արագավազք, միջնավազք, հեռավազք և գերհեռավազք, ուսումնասիրություններում բնութագրվում են տարբեր առանձնահատկություններով: Վազորդի հոգեկան վիճակը մրցումների նախօրեին մինչև մեկնարկի պահը ընդունված է անվանել նախամեկնարկային (1, 3, 6, 10):

Այն նկատվում է յուրաքանչյուր աթլետի մոտ և դրսևորվում է որպես օրգանիզմի պայմանառեֆլեկտորային ռեակցիա՝ կապված առաջիկա մրցումներին մասնակցության հետ: Մրցման նախօրեին և մրցումներից առաջ տարբերակում են նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման հետևյալ ձևերը՝ «մարտական պատրաստա-

կանություն», «մեկնարկային անտարբերություն», «նախամեկնարկային տենդ» և «մեկնարկային ապատիա» [3, 6, 10]:

«Մարտական պատրաստականություն» հոգեկան վիճակում վազորդը հնարավորին չափով կարողանում է իրագործել իր պատրաստվածության բոլոր կողմերը, դրսևորել նաև պահեստային հնարավորությունները և երբեմն էլ գերազացել «ինքն իրեն» [3, 10]:

«Մարտական պատրաստականությունը» մեկնարկից առաջ բարենպաստ հոգեկան վիճակն է, որը հնարավորություն է տալիս աթլետին առավելագույնս իրականացնելու իր ֆիզիկական, տեխնիկական, կամային, հոգեշարժիչ մտավոր ունակությունները: Կարելի է պնդել, որ մարտական պատրաստականությունը ամբողջությամբ համապատասխանում է մրցմանը աթլետի հոգեբանական պատրաստության պահանջներին:

«Մեկնարկային անտարբերություն» վիճակը հուզական դրդվածության մակարդակով չի կարող նպաստել վազորդի պահեստային հնարավորությունների դրսևորմանը, ինչի համար էլ համարվում է անբարենպաստ նախամեկնարկային հոգեկան վիճակ: Առանձին դեպքերում հուզական լարվածության մակարդակը մեկնարկից առաջ, տարբեր պատճառներով կարող է խիստ տատանվել և կտրուկ աճելով վերածվել գերլարվածության մակարդակի ու աթլետը հայտնվի «նախամեկնարկային տենդի» վիճակում:

«Նախամեկնարկային տենդի» վիճակը բնութագրվում է չափից ավելի նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակով, որի հոգեբանական ախտանիշներից են՝ չափից ավելի հուզմունքը, տագնապը, դյուրագրգռվածությանը, մտածողության ճկունության և տեմպի անկումը, սովորական գրգռիչների հանդեպ անհամապատասխան ռեակցիան և այլ: Բարձր նյարդահոգեկան լարվածության վիճակը իջեցնում է աշխատունակությունը և բթացնում մկանաշարժողական զգայությունները, ինչը հանգեցնում է շարժումների կոորդինացիայի, այդ թվում վարժության տեխնիկայի կատարման խախտմանը:

Նախամեկնարկային հոգեկան գերլարվածության վիճակը խանգարում է աթլետին իրագործելու օրգանիզմի լիարժեք հնարավորությունները:

Անբարենպաստ նախամեկնարկային հոգեկան վիճակ է հանդիսանում «մեկնարկային ապատիան», երբ հոգեկան լարվածության մակարդակը կտրուկ ընկնում է: Անցումը «նախամեկնարկային տենդի» վիճակից «մեկնարկային ապատիայի» վիճակի տեղի է ունենում կարճ ժամանակահատվածում: Այն բնութագրվում է նյարդահոգեկան

լարվածության ցածր մակարդակով և դրա հոգեբանական սինդրոմներն են՝ մրցելու ցանկության բացակայություն, տրամադրության անկում, սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահություն, մրցակցային դրդապատճառների բացակայություն, շարժումների կոորդինացիայի վատացում, մեկնարկի պահին կենտրոնանալու անկարողություն, կամային ակտիվության կտրուկ անկում և այլն [3, 6, 10]:

Կապված աթլետիկական մրցածների բնույթից, նախամեկնարկային հոգեկան յուրաքանչյուր վիճակը, բնորոշ են աթլետիկական բոլոր մրցածների համար որոշակի դրսևորումներով:

Սպորտային գործնության ընթացքում մեկնարկի դուրս եկող աթլետի մոտ նյարդահոգեկան լարվածության մակարդակը գնահատելու համար կիրառվում է մեծ քանակությամբ բազմազան պարզ ու մատչելի հոգեախտորոշիչ մեթոդներ, որոնք մատչելի են մարզիչին և բժշկին: Սպորտային մրցումն իր բնույթով բարդ հոգեբանական գործընթաց է, որի ժամանակ հսկայական դեր են խաղում մարզիկի էմոցիաները: Աթլետի նախամեկնարկային հոգեկան վիճակներն ուսումնասիրելուց հետո անմիջապես ուսումնասիրենք վազորդների, ցատկորդների, նետորդների հուզականային վիճակները:

Արագավազք (60-400 մ), այն բնութագրվում է մեկնարկի պահից մինչև վազքի ավարտը բարձր աստիճանի էմոցիոնալ դրդվածությունը [2, 7]:

Արագավազորդի այդ հուզական վիճակի որակական դրսևորումներն ազդում են նրա կողմից ցույց տրվող արդյունքի վրա: Անմիջապես մրցումների ընթացքում, մեկնարկում և մրցատարածությունում, պետք է առանձնացնել «մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը», «մեռյալ կետը» և «երկրորդ շնչառություն» հոգեբանական գործընթացները: Արագավազորդները քիչ ուշադրություն են դարձնում ցածր մեկնարկում մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակի վրա: Հաշվի առնելով, որ խոշոր միջազգային մրցումներում հաղթողը շատ դեպքում որոշվում է հարյուրերորդական վայրկյանների տարբերությամբ, ուստի այն անտեսել չի կարելի: Մյուս կողմից մրցումների կանոնների համաձայն 0,10 վայրկյանից արագ կադապարներից պոկվելը համարվում է կեղծ մեկնարկ, ինչը լուրջ հոգեբանական խնդիր է արագավազորդի համար: Կեղծ մեկնարկից չի խուսափել նույնիսկ Ու.Բոլթը (Ճամայկա), որը 2013թ. աշխարհի առաջնության եզրափակիչում որակազրկվեց: Ուսումնասիրելով 2017թ. Աթլետիկայի աշխարհի առաջ-

նությունում մրցանակակիրների վազքահերթում, կիսաեզրափակիչում և եզրափակիչում արդյունքները և մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը: Վերլուծելով ստացված արդյունքները, որ եզրափակիչում Ու. Բոլթի մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը (0,183 վրկ) վատագույններից էր նրա մարզական կարիերայում, եթե նա ցույց տար կիսաեզրափակիչում մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը (0,166վրկ) կհաղթեր Ք. Քոլեմանին (ԱՄՆ) և կգրավեր երկրորդ տեղը, իսկ հաղթող հանդիսացավ Ջ. Գաթինը (ԱՄՆ) մրցաշրջանի լավագույն արդյունքով 9,92վրկ, մեկնարկային հակազդման ժամանակը (0,138 վրկ): Ու. Բոլթի պատրաստության հիմնական պատճառը ֆիզիկական և հոգեկան վատ պատրաստվածության արդյունք էր (մեկնարկում կոնցետրացիայի կորուստով) և ինչ որ չափով ի հայտ եկացած մեկնարկային ապատիայով, որի ընթացքում նկատվում է շարժողական ռեակցիայի թուլացում [7]:

Արագավազքում հատկապես 400 մ վազորդների մոտ մրցման ժամանակ նկատվում է խիստ հոգնածություն, աթլետի շարժումները դժվարանում են, խանգարվում է շնչառությունը, թուլանում է հոգեկան մի շարք պրոցեսներ, վազորդը ուզում է ընդհատել վազքը, դուրս գալ մրցատարածությունից: Այս վիճակը տևում է շատ կարճ և հայտնի է որպես «մեռյալ կետ»:

«Մեռյալ կետի» ժամանակ «ուշադրության ծավալի» նեղացումը, ռեակցիայի արագության դանդաղումը և այլն, հանդիսանում են «մեռյալ կետում» իր գործնետության նկատմամբ մարզիկի կամային հսկողության թուլացման հետ:

Ֆիզիոլոգիական մեխանիզմի տեսանկյունից «մեռյալ կետը» կենտրոնական նյարդային համակարգի կորդինացիոն գործնետության խանգարումն է:

Ուսումնասիրություններից պարզվում է, որ «մեռյալ կետի» դրսևորման գործում մեծ նշանակություն ունի մարզվածության աստիճանը, առանց նորմալ նախավարժանքի մրցումներին մասնակցելը, օդի բարձր ջերմությունը և խոնավությունը: Այն հաճախակի նկատվում է պատանի և վատ մարզված աթլետների մոտ:

«Մեռյալ կետը» կարճատև է և իր տեղը զիջում է մի այլ վիճակի, որը կրում է «երկրորդ շնչառություն» անունը: Սա իր բնույթով ամբողջությամբ հակադրվում է «մեռյալ կետին» [6]:

«Երկրորդ շնչառության» վիճակին բնորոշ է սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության զգացումը, հոգեկան վերելքը: Վերանում են շարժումների դժվարությունները, շնչառության խանգարումները, հոգեկան գործընթացների թուլացումները:

«Մեռյալ կետի» դեմ պայքարի հիմնական ուղին, կամքի ուժով նրա նկատմամբ առավելություն ստանալն է: Աթլետներին «մեռյալ կետը» հաղթահարելու համար խորհուրդ է տրվում վազքի տեմպը չթուլացնելով կատարել 5-8 խորը շնչում և արտաշնչում, որից հետո վազորդի վիճակը զգալիորեն լավանում է:

Մարզիչների պարտքն է պատանի աթլետներին տեղյակ պահել «մեռյալ կետի» մասին և միաժամանակ սովորեցնել այն հաղթահարելու ձևերը [6, 10]:

Միջնավազքում (800 և 1500 մ) կարևոր նշանակություն ունի հուզային դրդվածությունը, համառությունը, կամային դրսևորումների և տակտիկական հաշվումների հետ կապված մտածողության գործընթացները:

Հեռավազքում (5000 և 10000 մ), գերհեռավազքում (20000 մ և ավելի) և մարզաքայքում (20000 և 50000 մ) կարևոր է ընդհանուր վերելքի, կամային դրսևորումների, վստահության, նպատակին համառորեն ձգտելու հուզականային վիճակների հաստատությանը ու տակտիկական մտածողության գործընթացները [2, 5, 7]:

Վերը նշված վազորդների մոտ «մեռյալ կետը» հաճախ պատահում է այն դեպքերում, երբ վազորդը հանդես է գալիս ոչ թե իր նախընտրած վազքատարածությունում, այլ ավելի երկարում: Վազորդները պետք է հասկանան, որ «մեռյալ կետի» վիճակը հոգնածության և ուժերի սպառում չէ, այլ կարճ ժամանակահատված, որը պետք է հաղթահարել և դրանից հետո ամեն ինչ կընգնի նորմալ հունի մեջ: Պատանի աթլետների հետ պարապմունքների ընթացքում մարզիչի անտարբեր կամ տազնապալից վերաբերմունքը «մեռյալ կետի» հոգեկան վիճակի մասին գործին վնասում է: Նրա հիմնական մոտեցումը «մեռյալ կետի» վիճակին հետևյալ կերպ պետք է վերաբերել՝ նա երբեք չպետք է անտեսի և միաժամանակ ամենևին չչափազանցնի նրա նշանակությունը:

Ցատկորդների (հեռացատկ, եռացատկ, բարձրացատկ և ձողացատկ) հոգեբանական պատրաստության ուսումնասիրության ընթացքում առանձնահատուկ դժվարություններ են առաջանում մկանային առավելագույն ճիգերի դրսևորման և կորդինացիոն բնույթի դժվարությունների հաղթահարման հետ [2, 7]:

ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ԵՎ ԱՆՑԿԱՑՈՒՄԸ

2.1. Հետազոտության ընթացակարգը

Հետազոտման ընթացքում ուսումնասիրվել և վերլուծվել են հայերեն մասնագիտական գրականություն, որը վերաբերվել է պատանեկան սպորտին, առավելապես աթլետների հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերին և գիտահետազոտական մեթոդներին: Հատկապես ուսումնասիրվել է ագրեսիվության խառնվածքի տիպերի վարքի դրսևորման յուրահատկությունները:

Դիտումներն իրականացվել են մարզումների, մրցումների և հետազոտական գործառույթներում գրանցվել է նրանց վարքի դրսևորման առավել կայուն մարզաձևին բնորոշող առանձնահատկությունները:

Հետազոտություններին մասնակցել են Երևան քաղաքի թիվ 116 և հայ-չինական հիմնական դպրոցների 15-16 տարեկան սպորտով չպարապող 15 պատանիներ, Երևան քաղաքի աթլետիկայի օլիմպիական մանկապատանեական «Հայաստան» մարզական միության և «Կենտրոն» համայնքի աթլետիկայի մանկապատանեական մարզադպրոցների 15 տարբեր որակավորում ունեցող աթլետներ, որոնց թվում է Լ. Աղասյանը - 2016թ. հեռացատկի Ռիո դե Ժանեյրոյում կայացած օլիմպիական խաղերի մասնակից, Բալկանյան երկրների աթլետիկայի առաջնության և մի շարք միջազգային մրցումների հաղթող, հեռացատկի միջազգային մրցաշարերի, ՀՀ աթլետիկայի առաջնությունների տարբեր տարիքային խմբերի հաղթողներ: Վետերան աթլետներից հարցմանը մասնակցել են ՀՀ վաստակավոր մարզիչներ, ինչպես նաև օլիմպիական խաղերի մասնակիցներ և ՀՀ բազմակի չեմպիոններ:

Անկետային և թեստային հետազոտություններ իրականացվել են 3 խմբերում՝ յուրաքանչյուրում 15 հոգի: Բ. Հասենի և Ռ. Դարկի մշակած թեստը, որը գնահատում է մարդու ագրեսիվության աստիճանը: Այն վերամշակել ու փորձարկել է Լ.Գ. Պոչեբուտը՝ կապելով մարզական գործունեության առանձնահատկությունների հետ:

Թեստը թարգմանվել և տեղայնացվել է Ա.Ա. Լալայանի անվան մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնում՝ պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբայան, 2001:

Հետազոտության ընթացքում օգտվել ենք հիմնական վիճակագրական ցուցանիշներից (Մ. Պողոսյան, 2006) [9]:

- Միջին թվաբանական (X):
- Միջին թվաբանականի սխալը (m):

Տարբեր ցուցանիշների փոխադարձ կապը հետազոտելու համար օգտվել ենք Բրավե-Պիրսոնի կորրելացիոն (համահարաբերակցություն) գործակցից (r): Կորրելացիայի արժեքների տարբեր նշանակելիության մակարդակի և ազատության աստիճանների թվի (n-2) դեպքում օգտվել ենք Պ. Ռոկիզկու տվյալներից, իսկ երկու խմբերի միջև հավաստի էական տարբերությունը t-ի արժեքով (ըստ Ստյուդենտի գործակցի) [4, 9]:

2.2. Հետազոտության թեստային մեթոդների բնութագրերը և կիրառման տեխնոլոգիաները

Կոնֆլիկտների հետազոտության մեջ հատուկ տեղ է զբաղեցնում ագրեսիվ վարքի ուսումնասիրության պրոբլեմը: Մարդու ագրեսիվության աստիճանի և տիպի որոշումը կարող է օգնել միջանձնային, միջխմբային և ներքին անձնական կոնֆլիկտների կանխարգելմանը: Բ. Բասեն և Ռ. Դարկը մշակել են թեստ, որը գնահատում է մարդու ագրեսիվության աստիճանը: Հետագայում թեստը վերամշակվել և ադապտացվել է Լ.Գ. Պոչեբուտը՝ կապելով այն մարզական գործունեության առանձնահատկությունների հետ:

2.2.1. Ագրեսիվության մեթոդի նկարագրությունը

Հրահանգ. Առաջարկվող թեստը որոշում է Ձեր սովորական վարքագիծը սթրեսային և կոնֆլիկտային իրավիճակներում: Ձեզանից պահանջվում է միանշանակ պատասխանել 40 հարցի «այո» կամ «ոչ»: Պատասխանները նշեք առանձին բլանկի վրա՝ ընդգծելով պատասխանը համապատասխան սունյակում:

Թեստային հարցեր

1. Վեճի ժամանակ ես հաճախ եմ ձայնս բարձրացնում:
2. Եթե ինչ որ մեկը ինձ զայրացնում է, ես կարող եմ ասել այն ամենը, ինչ մտածում եմ իրեն մասին:
3. Եթե իրավունքներիս պաշտպանության համար անհրաժեշտ լինի ֆիզիկական ուժ գործադրել, առանց մտածելու դա կանեն:
4. Երբ հանդիպում եմ ինձ ոչ դուրեկան մարդիկ, կարող եմ ինձ թույլ տալ աննկատ կմճտել կամ հրել նրան:

5. Այլ անձի հետ վեճի բռնվելով՝ կարող եմ բռունցքով հարվածել սեղանին՝ ուշադրությունը գրավելու կամ սեփական ճշմարիտությունը ապացուցելու համար:
6. Ես միշտ զգում եմ, որ այլոք չեն հարգում իրավունքներս:
7. Անցյալը հիշելով՝ երբեմն մեղավորություն եմ զգում:
8. Չնայած և ցույց չեմ տալիս, երբեմն ինձ ներքուստ նախանձն է ուտում:
9. Եթե ինձ դուր չի գալիս ծանոթ մարդկանց վարքը, ուղիղ ձևով ասում եմ իրենց այդ մասին:
10. Օգտագործում եմ վատ արտահայտություններ զայրույթի ժամանակ:
11. Եթե ինչ որ մեկը փորձի ձեռք բարձրացնի ինձ վրա, ես առաջինը կանեմ դա:
12. Ես այնքան կատաղած եմ լինում, որ իրերը շարտում եմ:
13. Հաճախ անհրաժեշտություն եմ ունենում կահույքի դիրքի տեղաշարժություն կատարել բնակարանում կամ լիովին այն փոխարինել:
14. Մարդկանց հետ շփվելուց զգում եմ ինձ նստած «բարութով լի տակառի» վրա՝ պատրաստ լինելով պայթելուն:
15. Երբեմն ցանկություն է առաջանում դաժան կատակել այլ մարդու հետ:
16. Երբ ջղայնացած եմ, ապա սովորաբար դժգույն /մռայլ/ եմ լինում:
17. Մարդու հետ խոսելու ժամանակ ձգտում եմ առանց իրեն ընդհատելու ուշադիր լսել:
18. Պատանի տարիներին ձեռքերս շատ անգամ են «քոր եկել» և ես միշտ պատրաստ էի գործի դնել դրանք:
19. Իմանալով, որ մարդը կանխամտացված է իրել ինձ, ապա գործը կարող է հասնել «ձեռնամարտի»:
20. Աշխատանքային սեղանի վրա եղած ստեղծագործական խառնաշփոթը թույլ է տալիս ինձ արդյունավետ աշխատել:
21. Հիշում եմ, երբ շատ զայրացած եմ եղել, որ ինչ ձեռքիս տակ ընկել է՝ ջարդել եմ:
22. Երբեմն մարդիկ իրենց ներկայությամբ ազգում են ինձ վրա:
23. Հաճախ եմ զարմանք վերապրում, իմանալով՝ ինչպիսի թաքնված պատճառներ են ստիպում մարդկանց ինչ որ լավ բան անել ինձ համար:
24. Եթե ինձ նեղացնեն, ինձ մոտ ուրիշների հետ շփվելու ցանկությունը կկորի:
25. Երբեմն կանխամտացված վատն եմ խոսում այն մարդու մասին, ում չեմ սիրում:

26. Երբ զայրացած եմ լինում, ամենավատ հայիոյանքներն եմ օգտագործում:
27. Մանուկ հասակում խուսափել եմ կռիվներից:
28. Գիտեմ, ինչի համար և երբ կարող եմ հարվածել ինչ որ մեկի:
29. Ջղայնացած լինելու պահին կարող եմ դուռը շրխկացնել:
30. Ինձ թվում է, որ ինձ շրջապատող մարդիկ ինձ չեն սիրում:
31. Միշտ կիսվում եմ որիշների հետ իմ հույզերով և զգացմունքներով:
32. Շատ հաճախ բառերով և գործողություններով վնասում եմ ինքս ինձ:
33. Երբ մարդիկ բղավում են ինձ վրա, նույն ձևով եմ իրենց պատասխանում:
34. Եթե ինչ որ մեկը առաջինը հարվածի ինձ, ես նույնպես կհարվածեմ իրեն:
35. Ինձ գրգռում է, երբ իրերն ու առարկաներն իրենց տեղերում չեն գտնվում:
36. Եթե ինձ չի հաջողվում նորոգել ջարդված և ինձ շատ դուր եկած իրը, զայրացած այն կջարդեմ կամ կպատռեմ:
37. Ուրիշները միշտ ավելի հաջողակ են թվում:
38. Երբ մտածում եմ ոչ դուրեկան մարդու մասին, կարող եմ գրգռվածության մեջ ընկնել այդ մարդուն վատություն անելու ցանկությունից:
39. Երբեմն թվում է, որ ճակատագիրը դաժան կատակ է խաղացել ինձ հետ:
40. Եթե ինչ որ մեկը վատ է վարվում իմ նկատմամբ, շատ եմ այդ առումով մտածում:

Պատասխանների թերթիկ

Մասնագիտություն _____ Սեռ _____
Տարիք _____

1	այո ոչ	11	այո ոչ	21	այո ոչ	31	այո ոչ
2	այո ոչ	12	այո ոչ	22	այո ոչ	32	այո ոչ
3	այո ոչ	13	այո ոչ	23	այո ոչ	33	այո ոչ
4	այո ոչ	14	այո ոչ	24	այո ոչ	34	այո ոչ
5	այո ոչ	15	այո ոչ	25	այո ոչ	35	այո ոչ
6	այո ոչ	16	այո ոչ	26	այո ոչ	36	այո ոչ
7	այո ոչ	17	այո ոչ	27	այո ոչ	37	այո ոչ
8	այո ոչ	18	այո ոչ	28	այո ոչ	38	այո ոչ
9	այո ոչ	19	այո ոչ	29	այո ոչ	39	այո ոչ
10	այո ոչ	20	այո ոչ	30	այո ոչ	40	այո ոչ

Բանալի

ՎԱ		ՖԱ		ԱԱ		ՀԱ		ԻԱ	
1. այն	17. ոչ	3. այն	19. այն	5. այն	21. այն	6. այն	23. ոչ	7. այն	31. ոչ
2. այն	25. այն 26. այն	4. այն 11. այն	27. ոչ 28. այն	12. այն 13. այն	29. այն 35. այն	14. այն 15. այն	30. այն 37. այն	8. այն 16. այն	32. այն 39. այն
9. այն									
10. այն	33. այն	18. այն	34. այն	20. ոչ	36. ոչ	22. այն	38. այն	24. այն	40. այն

Արդյունքների գնահատումը

Յուրաքանչյուր 5 ցուցանիշների բալերի հանրագումարը 5-ից ավել նշանակում է, որ այդ մարդու մոտ առկա է ագրեսիայի բարձր աստիճան:

3 կամ 4 բալի հանրագումարը համապատասխանում է ագրեսիայի և ադապտացիայի միջին աստիճանին:

0-ից 2 բալի հանրագումարը խոսում է ագրեսիվ վարքի ցածր արտահայտվածության և ադապտացման բարձր աստիճանի և հարմարվողականության մասին տվյալ վարքի տիպով:

Հետո հաշվում ենք թեստի բոլոր բալերի հանրագումարը: Եթե բալերի հանրագումարը գերազանցում է 20-ը, դա նշանակում է ագրեսիվ պահվածքի բարձր աստիճան, ադապտացիոն հնարավորությունների ցածր աստիճան:

0-ից 10 բալերի հանրագումարը՝ ագրեսիվության ցածր աստիճան և արտահայտված ադապտացիոն վարքագիծ:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն

Ագրեսիվության բարձր աստիճանը խոսում է կոնֆլիկտի առաջացման պահին գործողությունների բարձր աստիճանի հավանականության մասին, որոնք շրջապատող մարդկանց վնաս կարող են պատճառել:

Ցուցանիշների որոշումը

Ստուգումից հետո հաշվարկվում է բալերի հանրագումարն առանձին սանդղակներով պատասխանները համընկնում են թեստի պատասխանների հետ: /Ագրեսիայի տեսակների/ ցուցանիշների անվանումները ներկայացված են երկտառ հապավումներով պատասխաններում: Հարցաշարը պարունակում է ագրեսիվության 5 դիագնոստիկ

սանդղակ: Համընկնումների թիվը յուրաքանչյուր 5 սանդղակի հետ չի կարող գերազանցել 8-ը:

1. Վերբալ /խոսակցական/ ագրեսիա՝ անձը վերբալ ձևով, բառերով է արտահայտում իր ագրեսիվ պահվածքը ուրիշի նկատմամբ՝ օգտագործելով բառային վիրավորանքներ:

2. Ֆիզիկական ագրեսիա՝ անձը հակված է ֆիզիկապես արտահայտել իր ագրեսիան այլ մարդու նկատմամբ և կարող է կիրառել կոշտ ֆիզիկական ուժ:

3. Առարկայական ագրեսիա՝ անձը կիրառում է ագրեսիան իրեն շրջապատող առարկաների վրա:

4. Հուզական ագրեսիա՝ շփման ընթացքում անձի մոտ առաջանում է հուզական օտարացում, կասկածամտության, թշնամության, անբարյացակամության զգացումներ այլ անձի նկատմամբ:

5. Ինքնաագրեսիա՝ անձը չի գտնվում իր անձի հետ խաղաղության և համերաշխության մեջ, որի մոտ բացակայում կամ թուլացած են սեփական «ես»-ի պաշտպանության մեխանիզմները և հայտնվում է անպաշտպան դիրքում ագրեսիվ միջավայրի նկատմամբ:

ԳԼՈՒԽ 3. ԱԳՐԵՍԻՎՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Ագրեսիայի դրսևորումը մարզիկի մոտ սպորտային գործունեության հանդեպ բավարարվածության աստիճանով ունի դրական և բացասական կողմեր:

Շատ մարզաձևերում, որտեղ առկա են անմիջական ֆիզիկական կոնտակտ, ագրեսիայի ձևերը տարբեր են և անհրաժեշտ:

Բազում հետազոտություններ վկայում են, որ բարձր որակավորման մարզիկները, տարբեր մարզաձևերում ոչ միայն ագրեսիվ են, այլ նաև հակված են ազատ արտահայտելու իրեն ագրեսիվ հակումները [10, 11]:

Ագրեսիվությունը – դա սուբյեկտի կայուն բնութագիրն է, որն արտահայտում է նրա վարքի նախատրամադրվածությունը, նպատակ ունենալով շրջապատին «վնաս» բերել կամ նմանատիպ աֆեկտիվ վիճակների հասցնել (զայրույթ, չարություն և այլն): «Ագրեսիա» տերմինը արդարացի է տարբեր երևույթների նկարագրման համար, սկսած խոսքային վիրավորանքից և վերջացած միջազգային պատերազմները: Ագրեսիան դա վարքի դրսևորումն է ուղղված իրեն և ուրիշներին վնաս պատճառելու, ինչը կարող է խարխուլել ուրիշ մարդկանց ֆիզիկական և հոգեկան ամբողջականությունը: Որքանով որ ագրեսիան պահանջում է էներգետիկ և դրդապատճառային ծախս, ուստի մարզիկի մոտ կարելի է դիտարկել որպես յուրահատուկ վարքի դրսևորում՝ ուղղված նպատակին հասնելու դժվարությունների, արգելքների հաղթահարմանը: Սպորտում ագրեսիվությունը երբեք չպետք է նույնացնել «թշնամանքի» հետ:

Ագրեսիվության դրսևորումը պատանիների և մեծահասակների մոտ կարող է առաջանալ ու ձևավորվել ոչ միայն դաստիարակության ներգործությամբ: Մարդիկ և իրավիճակները, որում հայտնվում է անձը կարող են նույնպես ձևավորել նրա հակվածությունը դեպի ագրեսիվ վարքը, եթե այն նպաստում է հաջողությունների ձեռք բերմանը: Այն գովասանքները, որը մարզիկը ստանում է ագրեսիվ մարզաձևում հաջող ելույթի համար կարող են ունենալ առավել արտահայտված էֆեկտ, քան ծնողների ներգործությունը վաղ մանկական տարիքում [1]:

Հոգեբանական գիտության մեջ հայտնի են ագրեսիվության տարբեր ուղղություններ՝ բնագդային, իրավիճակային, ֆրուստրացիոն, թշնամանական դիրքորոշման, ֆիզիկական և այլն:

Սպորտի հոգեբանական հետազոտությունները վկայում են, որ ֆիզիկական ազդեցության պատանի մարզիկների մոտ ըստ մարզաձևերի կազմում է՝

- Արևելյան մենապայքարային ձևեր, ըմբշամարտ – 85 և 82%, սուերամարտ – 74%, բիատլոն – 69%, սպորտային պարեր և լող- 45 և 52% և այլն:

- Սպորտի հոգեբանության ոլորտում իրականացված բազմաթիվ հետազոտություններ վկայում են, որ ագրեսիվությունը պայմանավորված է մարզիկների անձնային առանձնահատկություններով: Դրանցից առավել առաջնային են համարվում՝ 1. բարձր հուզական կայունությունը, 2. ինքնավստահությունը, 3. Ինքնուրույնությունը, 4. Համարձակությունը, 5. ինքնատիրապետումը, 6. շփվողականությունը [9, 11]:

3.1. Պատանի աթլետների ագրեսիվության դրսևորման ցուցանիշները

Ուսումնասիրվել է աթլետների ագրեսիվության հիմնական ձևերի դրսևորման յուրահատկությունները և տարանջատվել է ագրեսիվության ձևերը, դրանց փոխադարձ պայմանավորվածությունը, հիմնավորվել ագրեսիայի դրսևորման սոցիալ-հոգեբանական բնութագրերը:

Հետազոտության հիմնական մեթոդն է Բ. Բասենի և Ռ. Դարկի ագրեսիվության տիպի աստիճանի որոշման թեստը:

Հետազոտությունը իրականացվել է երեք խմբերում՝ մարզական տարբեր որակավորում ունեցող աթլետներ, աթլետ-վետերաններ, նույն տարիքի չմարզվող պատանիներ: Յուրաքանչյուր խմբում 15-ական մասնակից:

Հետազոտվել են հետևյալ ցուցանիշները.

Ագրեսիվության տեսակները՝ 1. Վերբալ (խոսքային) ագրեսիա (ԽԱ), 2. Ֆիզիկական ագրեսիա (ՖԱ), 3. Առարկայական ագրեսիա (ԱԱ), 4. Հուզական ագրեսիա (ՀԱ), 5. Ինքնագրեսիա (ԻԱ), 6. Ընդհանուր ագրեսիա (ԸԱ) [8]:

Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ ագրեսիվության ուսումնասիրված 5 ձևերից պատանի աթլետների մոտ բոլորից բարձր արդյունք է գրանցել ֆիզիկական ագրեսիվության ցուցանիշը՝ 5,3 միավոր, ապա առարկայական ագրեսիան՝ 4,1 միավոր, ինքնագրեսիան ու վերբալ ագրեսիան՝ 3,8 միավոր: Գրեթե նույն օրինաչափ դրսևորումներն են արձանագրվել վետերան աթլետների մոտ միայն մեկ միավոր ցածր ցուցանիշներով:

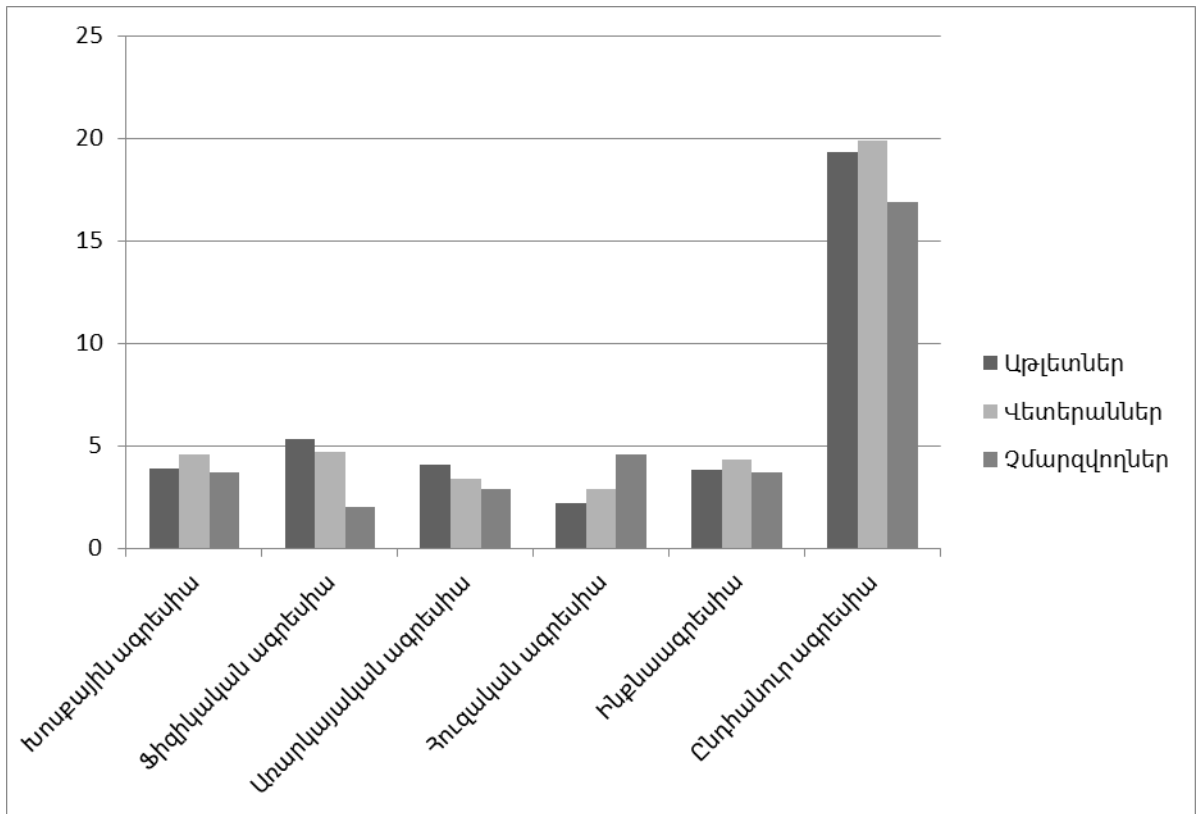
Ագրեսիվության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունն ըստ

խմբերի ($X \pm M$)

ԽԱ	ՖԱ	ԱԱ	ՀԱ	ԻԱ	ԸԱ	
1-ին խումբ			Աթլետներ			
3.9±0.52	5.3±0.32	4.1±0.40	2.2±0.39	3.8±0.31	19.3±1.06	
R=0.69, P<0.01	R=0.54, P< 0.01	R=0.56, P< 0.01	R=0.57, P< 0.01	R=0.23, P< 0.05	R, P	
2-րդ խումբ			Վետերաններ			
4.6±0.46	4.7±0.33	3.4±0.21	2.9±0.32	4.3±0.33	19.9±0.88	
R=0.75, P<0.01	R=0.38, P< 0.01	R=0.65, P< 0.01	R=0.47, P< 0.01	R=0.35, P< 0.01	R, P	
3-րդ խումբ			Չմարզվողներ			
3.7±0.35	2.0±0.45	2.9±0.30	4.6±0.24	3.7±0.42	16.9±1.23	
R=0.73, P<0.01	R=0.92, P< 0.01	R=0.37, P< 0.01	R=0.66, P< 0.01	R=0.70, P< 0.01	R, P	
Խմբերի միջև t-ի արժեքը						
1-2 խ	-1.06	1.31	1.61	-1.31	-1.03	-0.39
1-3 խ	-1.63	-4.92*	-1.27	4.35*	-1.00	-1.94
2-3 խ	0.32	6.07	2.40*	5.24*	0.13	1.48

* Երկու խմբերի միջև հավաստի էական տարբերությունը

Չմարզվող պատանի դպրոցականների արդյունքներում բարձր ցուցանիշ է գրանցել հուզական ագրեսիան (4,6 միավոր), մնացածը միջինից ցածր են արտահայտված: Նրանց ագրեսիվության ընդհանուր գումարային ցուցանիշը կազմում է 16,9 միավոր, իսկ նախորդ երկու խմբերում այն կազմում է 19-20 միավոր: Հետազոտված պատանի աթլետների և վետերանների խմբերի ուսումնասիրված բոլոր ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերը ընդհանուր ագրեսիվության հետ հավաստի են ու էական ($R>0.35-0.92$, $t>2.35-6.07$, $P<0.01$): Դաևս վկայում է, որ մարզական գործունեությամբ զբաղվելը, առավել ևս աթլետիկա մարզաձևը խթանում են ագրեսիայի այս կամ այն ձևի զարգացմանը՝ ի դեմս ընդհանուր ագրեսիայի: Էական դերը պատկանում է մարզական ստաժին, որակավորման աստիճանին, մրցակցային փորձին



Գծապատկեր 1.

Ագրեսիայի ձևերի դրսևորման համեմատական գրաֆիկական պատկերը խմբերում

Աթլետների ագրեսիվության ցուցանիշների վերլուծությունը (աղյուսակ) ցույց է տալիս, որ ագրեսիվության դրսևորման ձևերը խիստ տարբերակված են: Աթլետների մոտ խիստ արտահայտված է ֆիզիկական ագրեսիան $5,3 \pm 0,32$ միավոր, ցածր մակարդակի է հուզական ագրեսիան $2,2 \pm 0,39$ միավոր: Նույնը նկատվում է նաև վետերան աթլետների մոտ՝ ֆիզիկական ագրեսիան $4,7 \pm 0,33$ միավոր և հուզական ագրեսիան $2,9 \pm 0,32$ միավոր:

Սպորտով չպարապող պատանիները ագրեսիվության բոլոր ցուցանիշներով զիջում են աթլետներին, բացառությամբ հուզական ագրեսիայի՝ $4,6 \pm 0,24$ միավոր: Համեմատելով աթլետների ցուցանիշները նկատում ենք, որ նրանց արդյունքների հավաստի տարբերություն չկա ($P > 0.05$):

Ստացված արդյունքների վերլուծությունը մտորումների տեղիք է տալիս, հատկապես, մարզիկների ֆիզիկական ագրեսիվության բարձր ցուցանիշը, քանի որ աթլետիկայի մրցաձևերում բացակայում է անմիջական ֆիզիկական շփումը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Աթլետիկա մարզաձևը իր յուրահատուկ մրցաձևերով(վազք, քայլք, ցատկ, ւմ, նետում) յուրովի պահանջներ է ներկայացնում պատանի աթլետների անձի ու հոգեկանի ձևավորմանը և նրա պատրաստականության հոգեբանական ֆունկցիաներին (մասնագիտական ըմբռնումներ, արագաուժային, տարածաժամանակային):
2. Ագրեսիայի հետազոտված 5 ցուցանիշների շարքում ամենաբարձր արդյունքը գրանցվել է ֆիզիկական ագրեսիայից ($5,3 \pm 0,3$ բալ), ինչը պայմանավորված է սպորտային գործունեության և մարզաձևի յուրահատկություններով:
3. Ագրեսիայի հետազոտված ցուցանիշների միջև էական տարբերություններ են գրանցվել հետազոտական երեք խմբերի միջև՝ ֆիզիկական, հուզական և ինքնագրեսիայի ցուցանիշների առումով, այսինքն մարզվող և չմարզվող պատանիների միջև ($t = 2,8 >$, $P < 0,01$): Աթլետիկայի մարզումները և մրցումները, ըստ իրենց յուրահատկությունների, նպաստում են հոգեկան կայունության և ագրեսիվության ուսումնասիրված ձևերի դրսևորման մակարդակի նորմավորմանը և վարքի կանոնավորմանը:
4. ն տարբերություններ չեն արձանագրվել մարզվող և չմարզվող հետազոտական խմբերում վարքէական և հոգեկան էական տարբերություններ չեն արձանագրվել մարզվող և չմարզվող հետազոտական խմբերում վարքի և հոգեկան վիճակների դրսևորման սթրես-սակայունության ցուցանիշների միջև:
5. Ֆիզիկական ագրեսիան բարձր է դրսևորվել աթլետ մարզիկների և վետերանների խմբերում ($5,3 \pm 0,32$ և $4,7 \pm 0,33$ բալ): Նույնպես վկայում է մարզաձևի ներգործության մասին:
6. Աթլետիկայի պարապմունքները, ի տարբերություն մենապայքարային մարզաձևերի, որոնցում առկա են անմիջական ֆիզիկական կոշտ շփումները և ուժային պայքարը, ըստ հետազոտության արդյունքների, նպաստում են հոգեկան կայունության և ագրեսիվության ուսումնասիրված ձևերի դրսևորման մակարդակի նորմավորմանն ու վարքի կանոնավորմանը:
7. Պահանջներ է ներկայացնում պատանի աթլետների անձի ու հոգեկանի ձևավորմանը և նրա պատրաստականության հոգեբանական ֆունկցիաներին (մասնագիտական ըմբռնումներ, արագաուժային, տարածաժամանակային):

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ազրեսիա h. g wikipedia.org – վիքիպեդիա ազատ հանրագիտարան:
2. Աթլետիկա - Ուսումնական ձեռնարկ.Եր., «Լույս» 1976թ., 274 էջ:
3. Բաբայան Հ.Ա. Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումները սպորտում: հեղինակային հրատարակություն Եր.2007թ., 121 էջ:
4. Բաբայան Հ.Ա., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Դ., Սոֆյան հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում Հեղինակային հրատարակություն 2016թ. 236 էջ:
5. Թեթև աթլետիկա: Դասագրքի մաս I Ն.Գ. Օզոլինի և Դ.Պ. Մարկովի ընդհանուր խմբեր: Եր., «Լույս» 1977թ. 477 էջ:
6. Լալայան Ա.Ա. Սպորտի հոգեբանություն Եր., «Լույս» 1966թ. 175 էջ:
7. Մամաջանյան Վ.Մ., Բաբայան Կ.Ա. Արագավազորդների մեկնարկային ռեակցիայի ժամանակը որպես հոգեկան ֆունկցիաների դրսևորման արդյունք: Հոգեբանական սպասարկման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում: Առաջին միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու: 23-26 հոկտեմբեր, 2017թ. Երևան Հայաստան 147-151 էջ:
8. Նալչաջյան Ա.Ա. – Հոգեբանական բառարան «Լույս» 1984 թ. 240 էջ:
9. Պողոսյան Մ.Ա. Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառում: Ուս.ձեռնարկ: Եր., 2006թ., 88 էջ:
10. Սպորտի հոգեբանություն. Պ.Ա.Ռուդիկի ընդ. խմբ. թարգմանիչներ՝ Հ.Ա.Բաբայան, Բ.Կ.Մարգարյան, Ս.Պ.Չաթալբաղյան, «Հայաստան» 1976թ., 180 էջ:
11. Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն պրոֆ. Ա.Վ.Պետրովսկու խմբագրությամբ. Եր., «Լույս» 1977թ., 397 էջ: