

ՍՈՒՐԵՆ ՀԱԿՈՔՅԱՆ

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ԲԱՐԵՆՊԱՍՏ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԱՆԶԻ
ԶԵՎԱԿՈՐՄԱՆ ԿՐԱ**

Հայտնի է, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը հանդիսանում են ոչ միայն մարդու ֆիզիկական զարգացման, նրա-առողջության ամրապնդման և պահպանման, մարդկանց շփման և սոցիալական ակտիվության դրսևորման, նրանց հանգստի խելամիտ կազմակերպման և անցկացման արդյունավետ միջոց, այլև անկասկած, ներագրում են նաև մարդու կյանքի այլ կողմերի վրա (հեղինակության և հասարակության մեջ նրա դիրքի, աշխատանքային գործունեության, բարոյական-մտավոր բնութագրերի կառուցվածքի, գեղագիտական պատկերացումների և արժեքային կողմնորոշումների վրա): Ընդ որում դա առնչվում է ոչ միայն իրենց մարզիկներին, այլև դասախոսներին, ծնողներին, մարզիչներին, մրցավարներին, հանդիսատեսին: Միաժամանակ ֆիզկուլտուրան և սպորտը ենթակա են «հակադարձ» կապի սոցիալական այլ ինստիտուտների և հասարակական կյանքի երևույթների կողմից: Ֆիզկուլտուրան և սպորտը հասարակության յուրաքանչյուր անդամի լայն հնարավորություն են ընձեռում զարգանալու, հաստատվելու և իր «ես»-ը արտահայտելու: Այսպես, օրինակ, սպորտի միջոցով մարդու կամքի բարենպաստ զարգացման և կատարելագործման հնարավորությունը ոչ մեկի մոտ կասկած չի հարուցում: Մարզիկները բավականին հաճախ և շատ են ստիպված լինում իսկական կամք դրսևորել մրցասպարեզներում և մրցությունների եզրագծերում: Սպորտը ոչ միայն զարգացնում է մկանները, այլև կոփում է հոգին [Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности М., Знание 1987.-142с., 3]:

Մարդու կամքի կատարելագործումը մեծ չափով նաև սպորտային գործունեության երկրորդ առանձնահատկության ծանրաբեռնվածությունների և լարվածությունների հաղթահարման պարտադիր պայմանն է: Մարդու կամքը հստակորեն արտահայտվում է և զարգանում գիտակցական գործողությունների ժամանակ, որոնք ուղղված են որոշակի նպատակների հասնելուն և դրա հետ կապված արգելքների հաղթահարելուն: Ինչպես նշում է Ա.Ռոդիոնովը, սպորտային մարզումները և մրցությունները պարտադիր զուգորդվում են տա-

րաբնույթ արգելքների ծագումով, այդ թվում նաև հոգեբանական: Մարզիկների կամային պատրաստման տեսության և պրակտիկայի խնդիրները արժանանում են մասնավարժների մարզիչների, ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետների մեծ ուշադրությանը: Այդ հիմնահարցերի մշակման վրա աշխատել են մեծ թվով գիտնականներ, այդ թվում նաև Ա.Լալայան, Ա.Կոստանյան: Նրանց աշխատանքում նշվում է հետևյալը. արգելքները, դրանք տարբեր առարկաներ և երևույթներ են, պայմաններ և ներազդեցություններ, որոնց հետ մարդը առնչվում է և որոնց արգելքներ են հանդիսանում նրա կողմից գիտակցված նպատակների նվաճումների համար: Արտաքին արգելքներ կարող են լինել սպորտային վարժությունների տեխնիկան, տակտիկան, սպորտային պայքարը, մրցությունների կամ մարզումների անցկացման պայմանները (լուսավորությունը, ջերմաստիճանը, խոնավությունը, մրցադաշտի ծածկույթը, սպորտային միջոցների առանձնահատկությունները և այլն), հակառակորդի, մրցավարների, հանդիսատեսների գործողությունները և այլն: Ներքին արգելքներ կարող են լինել մարզիկի օրգանիզմի տարբեր համակարգերի փոփոխությունները, նրա ֆունկցիոնալ և հոգեբանական վիճակները: Ներքին արգելքների ծագումը, որպես կանոն, կապված է արտաքին արգելքների հետ: Օրինակ, վազորդը, որպեսզի չպարտվի մրցության ժամանակ, ստիպված է վազել բարձր տեմպով, որը նրան առաջարկվում է հակառակորդի կողմից: Հակառակորդի գործողությունները (բարձր տեմպը տվյալ դեպքում) արտաքին արգելք են: Այդ տեմպին դիմանալու անհրաժեշտությունը (արտաքին արգելքը հաղթահարելու) հրահրում է մարզիկի օրգանիզմի մի շարք համակարգերի փոփոխություններ, այսինքն հոգնածություն: Այդ հոգնածությունը գիտակցվում է մարզիկի կողմից, կարող է նրա մեջ կասկածներ առաջացնել իր ուժերի նկատմամբ, անվստահություն հաղթելու հնարավորություն, պարտվելու վախ, տագնապ: Դրանք ներքին արգելքներն են: Դրանք նույնպես պետք է հաղթահարել, որպեսզի հաջողության հասնել [Ղազարյան Ֆ.Գ.]: Սակայն արգելքները, որոնց հետ առնչվում են մարզիկները, շատ բազմազան են, նույնիսկ սպորտի նույն ձևում: Սակայն դրանց բազմազանությունը սպորտի տարբեր ձևերում բազմակի մեծանում է: Հաստատված է, որ տարբեր արգելքների հաղթահարման համար պահանջվում են կամքի տարբեր դրսևորումներ: Օրինակ, որպեսզի ռիսկի հետ կապված վարժություններ կատարվեն, այսինքն վախի զգացումը հաղթահարվի (դահուկացատկում կամ պարաշյուտային սպորտում), անհրաժեշտ է արիության դրսևորում: Իսկ որպեսզի երկարատև կատարվի միօրինակ աշխատանք, որը կապված է հոգնածության մեծացման հետ, հետևաբար, հոգնածության և գործելու ցանկությունից հրաժարվելու զգացումը հաղթահարելու համար

(երկար տարածությունների վազք, դահուկավազք) անհրաժեշտ է դրսևորել համառություն [Ղազարյան Ֆ.Գ.]։ Կամքի կոնկրետ դրսևորումը, որը պայմանավորված է արգելքների առանձնահատկություններով, որոնք պետք է հաղթահարել, անվանում են կամային որակներ։ Սպորտի հոգեբանները, հատկապես Ա.Յ.Լալայանը, որոշել են կամային որակները, որոնք անհրաժեշտ են մարզիկներին նրանց գործունեության ընթացքում արգելքները հաղթահարելու համար։ Պրանք են նպատակասլացությունը, համառությունն ու հաստատակամությունը, վճռականությունն ու արիությունը, ինքնուրույնությունն ու նախաձեռնությունը, տոկունությունն ու ինքնատիրապետումը։ Նպատակասլացությունը կամքի այնպիսի դրսևորումն է, որը բնութագրվում է նպատակների և խնդիրների հստակությամբ, գործունեության պլանը և կոնկրետ գործողությունների չափավորվածությունը, գործողությունների, մտադրությունների և զգացմունքների կենտրոնացվածությունը դեպի առաջադրված նպատակների անսասան ընթացքը։ Հաստատակամությունն ու համառությունը այնպիսի կամքի արտահայտումն է, որը բնութագրվում է էներգիայի և ակտիվության երկարատև պահպանմամբ նպատակին հասնելու պայքարի և մեծ թվով, ընդ որում նաև, անսպասելի արգելքներ հաղթահարելու ընթացքում [Կոստանյան Ա.Յ.]։ Վճռականությունն ու արիությունը կամքի այնպիսի դրսևորումն է, որը բնութագրվում է գործնական քայլերի ժամանակ դրանց ճիշտ ժամանակին և մտածված իրականացմամբ, դա ռիսկի և վտանգի պայմաններում որոշումներ ընդունելու պատասխանատվության նկատմամբ վախի բացակայությունն է։

Նախաձեռնողականությունն ու ինքնուրույնությունը կամքի այնպիսի դրսևորումն է, որը բնութագրվում է անձնային նախաձեռնությամբ, նորարարությամբ, ստեղծագործությամբ և մտածելակերպի արագությամբ այնպիսի գործողությունների դեպքում, որոնք ուղղված են նպատակին հասնելուն, արտաքին օգնության նկատմամբ կողմնորոշման բացակայությամբ, այլ մարդկանց և նրանց գործողությունների ներշնչող ներազդեցության նկատմամբ կայունությամբ։ Տոկունությունը և ինքնատիրապետումը կամքի այն դրսևորումն է, որը բնութագրվում է մտքի հստակության պահպանմամբ, հոգնածության, անսպասելի արգելքների ծագման, անհաջողությունների և այլ անբարենպաստ գործոնների ներազդեցության պայմաններում գործողությունները կառավարելու հնարավորությունը։ Սակայն կամային որակների շարքում հատուկ տեղ է զբաղեցնում դրանցից մեկը, որի ամբավարար զարգացման դեպքում հնարավոր չէ մնացածների դրսևորումը։

Նպատակասլաց մարդը առանձնանում է իր գործունեությունը ուղղորդելու ունակությամբ, ելնելով հիմնական, ամենագլխավոր շարժառիթից։ Պրա-

նում առկա է որոշակի բարդություն, որի հետևանքով էլ պահանջվում է կամային որակների դրսևորում: Շարժառիթները առանձնանում են ոչ միայն ըստ կարևորության աստիճանի, ըստ անձնային և հասարակական նշանակության, այլև ըստ ժամանակի, այսինքն ըստ ցանկությունների բավարարման հնարավորության ժամկետների, որոնց գիտակցումն էլ հենց դարձել է շարժառիթ: Ըստ այդ ժամանակային ցուցանիշի շարժառիթները կարելի է բաժանել մոտակա և հեռակա նպատակների: Հաճախ է լինում, որ քիչ նշանակալի, սակայն մոտակա շարժառիթը հաղթահարում է կարևորը, բայց հեռական: Տեղի է ունենում տարածական պատրանքի նման մի բան: Եթե մարդուց մի քանի կիլոմետր հեռու գտնվում է հեռուստաաշտարակ, իսկ մարդու ձեռքում մատիտ, ապա նա կարող է մատիտը պահել իր տեսադաշտում այնպես, որ այն ծածկի հեռուստաաշտարակը և նույնիսկ մեծ թվա նրանից: Հետազոտություններից ակնհայտ է դառնում, որ այդպես է պատահում նաև շարժառիթների հետ: Մարզիկն իր առջև նպատակ է դրել կատարել որոշակի չափորոշիչ: Նրա համար շարժառիթները դառնում են կենսականորեն կարևոր: Այն որոշել է նաև այդ նպատակի հաղթահարման եղանակները, մասնավորապես, 5 ամենաբարձր պարապմունքներ: Այն մարդը, որի մոտ նպատակասլացությունը ոչ բավարար է զարգացած, հաճախ է ընտրում մոտակա շարժառիթները: Հեղինակները նշում են [Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер, 2002. – 158с, 7], որ ներքին, հաճախակի արգելքներից մեկը հանդիսանում է շարժառիթների պայքարը: Նպատակասլաց մարդը հեռակա շարժառիթի կողմնակիցն է: Նա կարողանում է ընտրել գլխավոր շարժառիթը և երկար ժամանակ հասնել նպատակին, չենթարկվելով մոտակա շարժառիթների ազդեցությանը: Սակայն ոչ միշտ է հնարավոր պարզապես կատարել իսկապես ցանկալին: Հատկապես դժվար է այն մարզիչներին, ովքեր աշխատում են դեռահասների, պատանիների և աղջիկների հետ: Այսպիսով, ակնկալվող և միջանկյալ նպատակների հստակ գիտակցումն ու ընդունումը նպատակասլացության ձևավորման և կատարելագործման անհրաժեշտ պայմանն է: Այդ կամային որակը պայմաններ է ստեղծում անձի գործառնության համար: Սակայն ինչպե՞ս են զարգանում կամային որակները: Պատասխանը նույնն է. արգելքների հաղթահարման ուղով: Դրանք հաղթահարելու փորձ ձեռք բերելով, մարզիկը զարգացնում է բազմաթիվ այլ որակներ: Դրա հետևանքով իր կամային պատրաստվածությամբ մարզիկը պետք է զբաղվի հատուկ, ստեղծելով և հաղթահարելով իր բազմապլանային մարզման գործընթացի ընթացքում աստիճանաբար բարդացող արգելքներ:

Բարդության աստիճանը հարաբերական հասկացություն է: Միևնույն արգելքը, որն իր բարդության աստիճանով բավարար է, մարզիկից պահանջում է հաղթահարման համար զգալի կամային ջանքեր և դրանով իսկ նպաստում է նրա կամային որակների զարգացմանը: Սակայն որոշ ժամանակ անց, երբ մարզիկի պատրաստության աստիճանը մեծանում է, այդ արգելքը նրա համար դառնում է հեշտ և այն հաղթահարելը չի նպաստում մարզիկի արդեն կամային որակների զարգացմանը: Նշանակում է, անհրաժեշտ է, որպեսզի արգելքները բարդացվեն մարզիկի պատրաստության աճին համապատասխան: Բարդության աստիճանը պետք է համապատասխանի կամային որակների զարգացման խնդիրներին:

Յուրաքանչյուր երիտասարդ պետք է զգա և իմանա, որ սպորտը հեշտ զվարճանք չէ, այլ բարդ գործ է:

Սպորտը կարող է մարդու մոտ ծնավորել նրա կյանքում խիստ անհրաժեշտ ինքնավստահություն, վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ, գերակշռող դրական և սթենիկ հուզական ֆոն, լավատեսություն որպես բնավորության գիծ: Անձի բնավորության այդ գծերի զարգացման վրա սպորտի ներազդեցությունը շատ բանով կախված է մարզիկի ուսուցման, դաստիարակության և մարզման ողջ գործընթացի կազմակերպման և, հատկապես, ակնկալվող և միջանկյալ նպատակների որոշման հետ, սպորտային հաջողության ճանապարհի յուրաքանչյուր հատվածում մարզիկի գործունեության գնահատման հետ: Ակնհայտ է, որ յուրաքանչյուր ուսանող կոնկրետ ուսումնական հաստատության կոլեկտիվի մասնիկն է: Միանգամայն բնական է, որ որպես այդպիսին նա գնահատվում է հասարակության, կոլեկտիվի կողմից առաջին հերթին ըստ այն հանգամանքի, թե որքանով է նա օգտակար, ինչ է տալիս այլ մարդկանց, ինչպիսի սոցիալական ֆունկցիաներ է կատարում: Սակայն այդ գնահատականը, որը հատկապես կիրառելի է ուսանողների նկատմամբ, չնայած ոչ միայն նրանց նկատմամբ, հիմնվում է ոչ միայն այն բանի վրա, թե ինչ և ինչպես է հիմա մարդը կատարում, ինչ է արդեն տալիս հասարակությանը, այլև, թե ինչ կարող է տալ ապագայում, ինչպիսին են նրա պոտենցիալ հնարավորություններն ու հեռանկարները: Այն բանի վրա, թե ինչ և ինչպես է կատարում մարդը, և այն բանի վրա, թե ինչ և ինչպես է պատրաստվում կատարել, շատ է ազդում նրա կողմից գիտակցված այն վերջնական նպատակը, որին նա ձգտում է հասնել: Հոգեբանության մեջ այդ նպատակը կոչվում է մարդու պահանջմունքների նպատակ: Նշանակում է պահանջմունքների մակարդակը այն է, որին ձգտում է մարդը, ինչը ուզում է, նրան, որին, ըստ իր սեփական կարծիքի, նա իրավունք ունի: Պահանջմունքների մակարդակը

դառնում է այն անհրաժեշտ պայմանը, որը մարդուն դրդում է գործունեության և որոշում է նրանում առաջադրվող կոնկրետ նպատակները:

Այս պարզ բանաձևից երևում է, որ ինքնագնահատումը (Ձեյմսը այն անվանել է ինքնահարգանք) այնքան բարձր է, որքան մեծ հաջողության է հասել մարդը: Սակայն հաջողության անձնային, սուբյեկտիվ գնահատականը, որոշվում է ոչ միայն և ոչ այնքան օբյեկտիվ ինչ-որ չափանիշներով, որքան նախօրոք նշված նպատակի ձեռք բերված նախագծված, իրական արդյունքների համապատասխանությամբ: Որքան բարձր է այդ նպատակը, ինչքան մարդու նախագծերը զգալի են, այնքան նա դժվարությամբ է դրանք իրականացնում, այնքան ցածր է նրա ինքնագործունեության գնահատականը, այնքան քիչ հիմքեր նա ունի իր անձից գոհ մնալու:

Այսպիսով, հասկանալի է դառնում, որ սպորտը ներագրում է ուսանողի անձի կարևոր գծերի ձևավորման վրա: Ակնհայտ է նաև, որ այդ ներագրեցությունը մարդու պահանջմունքների մակարդակի վրա կարող է լինել բազմակողմանի կապված այն բանի հետ, թե ինչպես է այդ մարդու կյանքը անցնում ոչ միայն սպորտում, այլև նրա ապագա մասնագիտական գործունեության ընթացքում: Սարգսկան գործունեության ինքնատիպությունը ձևավորում է նաև անձի ինքնագնահատումը, նրա, որպես ապագա մասնագետի ինքնահաստատումը: Ինքնագնահատումը ազդեցություն է թողնում կյանքի շատ ու շատ ոլորտների վրա: Դրա հետ կապված ձևավորվում և արտահայտվում է վարքի և գործունեության մեջ մարդու գլխավոր վերաբերմունքը, որը որոշում է նրա արժեքը որպես հասարակության անդամի. վերաբերմունքը իր, այլ մարդկանց, հասարակության, աշխատանքի նկատմամբ: Իհարկե մարդու առաջատար, գլխավոր վերաբերմունքների համակարգը որոշվում է ոչ միայն ինքնագնահատմամբ, այլև այլ սոցիալական պայմաններով և գործոններով:

Ուսանողի համար սպորտը, որով նա հրապուրված է, սիրելի, արժեքային, կենսականորեն կարևոր գործ է: Ուստի ուսանող-մարզիկի ընդհանուր ինքնագնահատումը հաճախ հիմնավորվում է միայն իր, առավելապես սպորտային հնարավորությունների, արդյունքների, ընդունակությունների և հեռանկարների գնահատման վրա: Հասնելով որոշակի հաջողությունների սպորտում, ուսանողը սկսում է ինքն իրեն հարգանքով վերաբերվել: Բարձր գնահատելով իրեն և որպես մարզիկի, և որպես անձի, նա այդ գնահատականը տարածում է իր, որպես անձի, որպես հասարակության անդամի վրա: Այսպիսով ակնհայտ է դառնում, որ սպորտը նպաստում է նրան, որ ուսանողի վարքի և շփման ձևը և նրբերանգները դառնում են ավելի լայն, ավելի հարուստ: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային պարապմունքների ընթացքում կատար-

րելագործվող ունակությունները մարդկանց հետ փոխհամագործակցելու և նրանց հետ շփվելու առումով փոխանցվում են նաև կյանքի և գործունեության այլ ոլորտներ: Հավանաբար, հաղորդակցման ճիշտ վարքը և միջոցները, կամքը, ինքնակարգավորման ընդունակությունը, պահանջմունքների համապատասխան մակարդակը և ճիշտ ինքնագնահատումը կարող են մեծ հավանականությամբ ծագել այն դեպքում, երբ սպորտը և մարզական գործունեությունը չեն դիտարկվում որպես ամենակարևոր, որպես ինքնանպատակ:

Տվյալ բաժնում անհրաժեշտ էր ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ներագոյացությունը անձի բազմակողմանի զարգացման վրա: Մենք գալիս ենք այն եզրակացության, որ ֆիզկուլտուրան և սպորտը հանդիսանում են ոչ միայն մարդու առողջությունը ամրապնդող, նրա ֆիզիկական կատարելագործման, հանգիստը ռացիոնալ անցկացնելու, մարդկանց սոցիալական ակտիվությունը բարձրացնելու միջոց, այլև էականորեն ներագրում են մարդու կյանքի այլ կողմերի. առաջին հերթին աշխատանքային գործունեության, ուսանողի բարոյական և մտավոր որակների վրա: Մեծ թվով հետազոտություններ ցույց են տվել, որ ֆիզկուլտուրան և սպորտը ներագրում են ինքնագիտակցման և ինքնակատարելագործման, կամքի ձևավորման, բարոյագիտական դաստիարակության գործընթացի վրա [Лыбманева Л.И.]:

Հասկանալի է, որ ուսանողի անձի վրա ֆիզկուլտուրայի և սպորտի ներագոյացության ոչ բոլոր կողմերն են նշվել, սակայն նշվածները թերևս հիմնականներն են: Տարեցտարի սպորտը դառնում է ավելի բարդ, բազմազան, հետաքրքիր, իսկ սպորտի նկատմամբ հետաքրքրությամբ են լցվում ավելի մեծ թվով ուսանողներ: Դա նշանակում է, որ ժամանակակից ուսանողի անձի կայացման վրա ֆիզկուլտուրայի և սպորտի մասը մեծանում է:

Հետազոտողների մեծ մասը ցույց են տալիս, որ մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական ընդունակությունների դաստիարակության ժամանակ մեծ արդյունավետության կարելի է հասնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բազմազան միջոցների օգնությամբ: Ընդ որում, Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական Պատրաստության (ՄԿՖՊ-ի) գործընթացում կիրառվող հատկորոշիչ կիրառական վարժությունները նույն սովորական ֆիզիկական վարժություններն են, սակայն ՄԿՖՊ-ի խնդիրներին համապատասխան ընտրված և կազմակերպված [Полневский С.А., 9]:

Ներկայումս դեռևս գոյություն չունի ֆիզիկական վարժությունների հատուկ դասակարգում, որը կողմնորոշված է տարբեր մասնագիտական խմբերի մասնագետների ՄԿՖՊ-ի խնդիրների ուղղությամբ, ուստի յուրաքանչյուր առանձին դեպքում այդ հարցը պետք է ինքնուրույն լուծվի համապատասխան

ԲՈՒՅ-ի և այդ ուսումնական հաստատությունում առկա մասնագիտացումներին համապատասխան: Սակայն, ՄԿՖՊ-ի նպատակներով ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների ընտրության ժամանակ իմաստ ունի դրանց ավելի մեծ տարբերակված խմբավորումը, որը թույլ կտա ավելի ուղղորդված և ընտրողաբար կիրառել այդ միջոցները ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական պայմաններում և բուհական կրթության կարգավիճակում ուսանողների ՄԿՖՊ-ի միջոցների այդպիսի խմբեր կարելի է համարել կիրառական ֆիզիկական վարժությունները և սպորտի տարբեր ձևերի առանձին տարրերը, սպորտի կիրառական ձևերը, բնության առողջարարական ուժերը և հիգիենիկ գործոնները, ՄԿՖՊ-ի բաժինների ուսումնական գործընթացի կատարելագործումը ապահովող օժանդակ միջոցները:

Այսպիսով կարելի է եզրակացնել, որ կիրառական ֆիզիկական վարժությունները և սպորտի տարբեր ձևերի առանձին տարրերը կարող են այլ վարժությունների հետ զուգորդված ապահովել անհրաժեշտ կիրառական ֆիզիկական և հատուկ ընդունակությունների դաստիարակումը, ինչպես նաև կիրառական ունակությունների և հմտությունների յուրացումը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ավանեսյան Բ.Ս. Սպորտի կիրառական հոգեբանություն. Եր. - «Էդիթ Պրինտ». - 2001. - 122 էջ:
2. Կոստանյան Ա.Յ. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության ուրվագծեր. Եր. - 1988. 113 էջ:
3. Լալայան Ա.Յ. Սպորտի հոգեբանություն. Եր. - Լույս. - 1978. - էջ :
4. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности М., Знание 1987.-142с.
5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Սպորտային պատրաստության հիմունքները. Եր. - Գրքեր. 1993. - 212 էջ:
6. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու շարժողական ընդունակությունները. Եր. 1992. - 106 էջ:
7. Կոստանյան Ա.Յ. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հոգեբանության ուրվագծեր. Եր. - 1988. 113 էջ:
8. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта Махачкала. Юпитер, 2002. - 158с.
9. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦИФК, 1992. - 112с.
10. Полневский С.А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях. Издат. "ГЦОЛИФК", 1994. - 64с.