

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԱԳՐԵՍԻՎ ՎԱՐՔԻ ՎՐԱ*

Վիտյա Յարամիշյան, Արայիկ Ֆիրյան

Դեռահասի անձի ձևավորման և զարգացման գործընթացում, օրգանիզմի բուռն վերակառուցմանը զուգընթաց, փոփոխություններ են տեղի ունենում նաև անձի հոգե-հուզական ոլորտում[1]: Դեռահասի ֆիզիկական և հոգեկան զարգացումը պայմանավորված է ինչպես հոգեբանաֆիզիոլոգիական, այնպես էլ սոցիալական գործոններով: Վերջին ժամանակներում այդ գործոնների ձևավորման վրա նշանակալի ազդեցություն ունեցող գործոնետյան բնագավառների շարքին են սկսել դասել նաև ֆիզկուլտուրան և սպորտը: Գոյություն ունի վարկած, որ դեռահասության տարիքում ֆիզիկական վարժությունները և տարբեր սպորտային պարասպմունքները նպաստում են ոչ միայն դեռահասների ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական առողջության ամրապնդմանը, այլ նաև օժանդակում են մտավոր աշխատունակության ակտիվացմանը և հոգեկան կայունությանը՝ նվազագույնին հասցնելով զգացմունքային լարվածությունը և ագրեսիվության աստիճանը: Այս տեսությանը իր հետազոտության շրջանակներում անդրադարձել է Գ.Ե.Ստուպինան, ով, ուսումնասիրելով ֆիզիկապես պատրաստված և անբավարար պատրաստականություն ունեցող դեռահասների ագրեսիվության աստիճանը, եկել է այն եզրակացության, որ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը նպաստում է տվյալ խմբում ագրեսիվության աստիճանի իջեցմանը[2]: Միաժամանակ, մի շարք գիտնականների աշխատանքների արդյունքները ստիպում են հակադրվելու այս տեսությանը և հակվել այն տեսակետին, որ որոշ մարզածներ ագրեսիա են առաջ բերում: Արդի պայմաններում դեռահասների շրջանում ագրեսիվության դրսևորման աճը հասարակության սոցիալական սուր պրոբլեմներից մեկն է, որը և դարձել է մեր ուսումնասիրության առարկան: Որպես կանոն՝ ագրեսիվ գործողությունները գերիշխում են դեռահասության շրջանում: Դեռահասության տարիքը միաժամանակ համարվում է անցումային: Այս տարիքում տեղի են ունենում շատ փոփոխություններ՝ փոխվում են դեռահասի կյանքի և գործունեության պայմանները, կոլեկտիվում նրա կարգավիճակը, դեռահասի մոտ ի հայտ է գալիս ինքնաձանաչման պահանջմունքը: Դեռահասության տարիքում անձնավորությանը բնորոշ է եսակենտրոնությունը, որը նպաստում է միջանձնային հարաբերություններում գծաայնության մակարդակի բարձրացմանը: Ինքնահաստատման խնդիր ունեցող դեռահասը իր յուրատիպությունն ապացուցելու համար հաճախ ժխտողականություն է ցուցաբերում, ցուցադրաբար հակադրվում մեծերի պահանջին[3]: Նրանք առավել զգայուն են տարբեր բնական և սոցիալական գործոնների ազդեցության նկատմամբ: Դեռահասի հոգևոր կյանքի վրա առանձնապես ազդում է այնպիսի բնախոսական գործընթաց, ինչպիսին սեռական բուռն հասունացումն է: Հսկայական է այդ գործընթացի ազդեցությունը մտածողության, հույզերի, մեծերի և հասակակիցների հետ՝ նրա փոխհարաբերությունների վրա[4]: Այս տարիքում տղաների խմբում ծայրահեղ-

* Հոդվածն ընդունվել է 23.12.2014:

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել ԱրԴՀ մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնը:

րեն խրախուսվում են առնական արժեքները՝ ուժը, համարձակությունը, ագրեսիվությունը: Երբեմն տղամարդ երևալու բուռն ձգտումը հասցնում է դեհանտ վարքի (շեղում. սոցիալական նորմերին հակասող) [5]:

Ի. Կոնը նշում է, որ ագրեսիվությունը միշտ էլ եղել է դեռահասների խմբային վարքի բնորոշ գիծը: Ագրեսիա ասելով՝ հասկանում ենք ուրիշին գիտակցաբար վնաս հասցնելը կամ այդպիսի մտադրությունը: Ըստ արտահայտման ձևի տարբերում են՝ ուղղակի ագրեսիա, բանավոր (վերբալ) ագրեսիա, մեղքի զգացում, մերժողականություն, նյարդայնություն, թշնամություն, ինքնաբերական (սպონտան) ագրեսիա, գործնական ագրեսիա, համընդհանուր մերժողականություն, ֆրուստրացիա:

Ըստ Յ.Խ. Վիկանովայի, ով ուսումնասիրել և համեմատել է ինչպես մարզիկների, այնպես էլ սպորտային պարապմունքների չհաճախող դեռահասների անձնային հոգեբանական առանձնահատկությունները, մարզիկ դեռահասներին բնորոշ են նշանակալի նվաճումների ծեռքերման բարձր շարժառիթավորումը (մոտիվացիան), հուզական կայունությունը, վստահությունը, հաստատականությունը և ագրեսիան: Ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների հուզական վիճակի հետազոտությունների արդյունքները ցույց են տվել, որ ուրախության, կրքոտության և բավարարվածության զգացմունքները առաջանում են մարզական խաղերի և շարժախաղերի ընթացքում, իսկ մարտարվեստի մի շարք ծներում բացակայում է կատարվող շարժումների հոգևոր կողմի ընկալումը և որն իր հերթին խթանում է մարզվողների մոտ գայրույթի, դաժանության, մեծամտության և ագրեսիվության առաջացումը[2]:

Սինչև վերջին ժամանակները հասարակության կողմից անհերքելի էր թվում ձևավորված այն մտայնությունը, որ սպորտային պարապմունքները նվազագույնին են հասցնում դեռահասների շարքերում ագրեսիվության աստիճանը: Մի շարք մասնագետներ նշել են, որ ագրեսիվության արտահայտված ցուցադրումը բացակայում է ժամանակակից սպորտի այն մարզաձևերում, որոնցում գործում են խաղի խիստ կանոններ, քանի որ դեռահասը մրցումներից հեռացված լինելու սպառնալիքով չի համարձակվում խախտել դրանք: Նրանցից շատերը այդ ագրեսիվությունը ցուցադրում են սպորտից դուրս՝ փորձելով օգտագործել մարզման ժամանակ ստացած ուժային կարողությունները:

Ըստ Վ.Ի. Միվակովի՝ ճարպկության և դիմացկունության հետ կապված վարժությունները նպաստում են դեռահասների մոտ ագրեսիվության իջեցմանը: Սրանից հետևում է, որ ագրեսիվության աստիճանը կախված է ոչ միայն դեռահասների հոգեբանական առանձնահատկություններից, այլև ընտրած մարզաձևից[6]:

Այս տեսակետին է հակված նաև Ն.Յ. Շումակովան, ով իր հետազոտություններում ցույց է տվել, որ դեռահասների մոտ ուրախության և բավարարվածության վառ զգացմունքներ են արտահայտվում մարզական խաղերի ժամանակ, մինչդեռ մարտարվեստով (ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, թեքվանդո) զբաղվողների մոտ այդ զգացմունքները արտահայտվում են հետևյալ հարաբերակցությամբ՝ ագրեսիվություն-20%, ուրախություն-9,2%, գայրույթ-8,2%, դաժանություն-15,3%[7]: Այդ մասին է վկայում նաև մեր կողմից Ստեփանակերտ քաղաքի թիվ 1 դպրոցի մարտարվեստի տարբեր ծների խմբերում ընդգրկված թվով 26 աշակերտների հարցման արդյունքները: Հարցվողների 84%-ը նշել են, որ մինչև մարտարվեստով զբաղվելը իրենք եղել են ավելի հանգիստ և խաղաղ:

Ըստ Ե. Վ. Մյասնիկովայի՝ այն դեռահասների մոտ, ովքեր ընդգրկված են ըմբշամարտի խմբակներում, նկատվել է ֆիզիկական ագրեսիվության ամենաբարձր աստիճանը (85%), մինչդեռ լողորդների մոտ այդ ցուցանիշը (51%) է: Այն երեխաները, որոնց

մոտ մարզման շրջանը բավական երկար է (լողորդներ), ֆիզիկական ագրեսիվության աստիճանը անհամեմատ ցածր է, քան այն դեռահասների մոտ, ովքեր նոր են ներգրավվել սպորտային մարզումների (ըմբշամարտիկներ) [8]:

ԾԱՆՈԹԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Кабачков В.А. Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость и физическую подготовленность подростков с асоциальным поведением. Теория и практика физической культуры 2003, N 10, стр. 60-63
2. Вылканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте. Дис... канд. психол. Наук Я.Х. Вылканова, М., 2006
3. Յարամիշյան Վ.Բ. ()N 3-4 2013թ. էջ 110-117:
4. Կարապետյան Ս.Վ. Երեխաների և դեռահասների աճի ու զարգացման օրինաչափությունները և նրանց գործունեության հիմունքները, Եր., 1980
5. www.Armsoul.com
6. Сиваков В.И.Методика физического воспитания младших подростков, имеющих повышенный уровень тревожности, агрессивности. Дис. Канд. пед. наук-М.,1993, стр.184
7. Шумакова Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков. Теория и практика физической культуры 2002 N 9,стр. 53-56
8. <http://festival.1september.ru/articles/505444/>.

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

**Ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի ազդեցությունը դեռահասների ագրեսիվ վարքի վրա
Վիտյա Յարամիշյան, Արայիկ Ֆիրյան**

Սպորտի ազդեցությունը դեռահասների ագրեսիվության աստիճանի բարձրացման վրա միանշանակ համարել չի կարելի: Այն պայմանավորված է մարզաձևի առանձնահատկությամբ: Այն մարզաձևերում, որոնցում առկա է մրցակցի հետ անմիջական ֆիզիկական շփում, ֆիզիկական ագրեսիվությունը ուղղակի անհրաժեշտություն է, որը երբեմն արտահայտվում է սպորտից դուրս՝ թափանցելով սոցիալական միջավայր: Մարտարվեստի մի շարք ձևեր, դեռահասների մոտ մշակելով ուժային հմտություններ, նրանց մեջ չեն դաստիարակում բռնության դեմ հոգեբանական կայունություն:

Բանալի բառեր՝ սպորտ, ագրեսիվություն, դեռահասներ, մարզիկներ, սպորտ խաղեր, մարտարվեստ:

РЕЗЮМЕ

**Влияние физических упражнений и спорта на агрессивное поведение подростков
Витя Ярамишян, Араик Фирян**

Влияние спорта и физических упражнений на уровень агрессивности у подростков однозначным считать нельзя, так как зависит от специфических особенностей данного вида спорта. В тех видах спорта, где подразумевается физический контакт с соперником, физическая агрессия необходима. Формирующаяся агрессивность иногда проявляется и вне спорта, проникая в социальную среду.

Многие виды единоборств, развивая у подростков силовые навыки, не воспитывают в них психологического противоядия от насилия.

***Ключевые слова:** спорт, агрессивность, подростки, спортивные игры, боевые искусства.*

SUMMARY

**The Impact of Physical Exercises and Sports on Adolescent Aggressive Behavior
Vitya Yaramishyan, Arayik Firyan**

The impact of sports on the rise in the level of aggressiveness in adolescents can not be one-sided. It is conditioned by the peculiarities of sport. In some sports where there is a direct physical contact with an opponent, physical aggressiveness is just necessary, which sometimes manifests itself out of the limits of the sport, entering social environment. While in other ones developing military skills among teenagers do not bring up violence against psychological stability.

***Keywords:** sports, aggression, teenagers, sport games, martial arts*