

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.3.7-49

**ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ
ՆԿԱՏՄԱՄԲ**

*ՀՀ վաստակավոր մարզիչ, դասախոս Հ. Շ. Թամիրյան
Մ. Հերացու անվան Երևանի պետական բժշկական համալսարան
Email: ed.tamiryan@mail.ru*

Առանցքային բառեր: ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական պատրաստվածություն, առողջություն, ուսանող երիտասարդություն, հարցաթերթիկային հարցում, դրդապատճառ:

Հետազոտության արդիականություն: Մարդկային հասարակության զարգացման յուրաքանչյուր ժամանակաշրջանում առանձին կարևորություն է ստացել ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական դերը և նշանակությունը ուսանող երիտասարդության համար: Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության հարցերը միշտ էլ բուհի առաջնակարգ խնդիրներից է եղել՝ որպես նրանց համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման, առողջության պահպանման և ամրապնդման, ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության բարձրացման, սոցիալականացման կարևորագույն միջոց [2]: Ինչպես տեսնում ենք, մի կողմից ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակությունը ժամանակակից ուսանողների կյանքում անչափ պահանջված է, մյուս կողմից, նրանց գերակշռող մեծամասնությունը կանոնավոր չեն զբաղվում ֆիզիկական կուլտուրայով:

Ապացուցված է, որ ուսումնական գործընթացը բացասական ներգործություն է ունենում 32,6 տոկոս աղջիկների և 16,4 տոկոս տղաների հոգեկան առողջության վրա: Ուստի, պատահական չէ, որ վերջին ժամանակներս երիտասարդների առողջության պահպանման հարցերը դարձել են լուրջ մտահոգության առարկա, որն առավել կարևորվում է տարբեր միջազգային գիտաժողովներում: Այսպես՝ «Олимпийский спорт и спорт для всех» XXII միջազգային գիտաժողովում (Тбилиси, 2018) ներկայացվեցին գեկուցումներ, որտեղ բնութագրում էին առողջական վիճակի վատթարացման բազմակի փաստեր: Մասնավորապես, Վ. Ս. Սավչենկոն, Ն. Ի. Մոսկոլենկոն [12] ներկայացրեցին, որ ըստ բժշկական հետազոտությունների՝ Ուկրաինայի ավագ դպրոցականների 90 տոկոսն ունի տարբեր առողջական վիճակի շեղումներ, որոնցից 70 տոկոսը՝ տեսողության խնդիրներ, 60 տոկոսը՝ հենաշարժողական ապարատի խախտումներ, 40 տոկոսը՝ սրտանոթային համակարգի խնդիրներ, նույնքան տոկոս էլ աղեստա-

մոքսային հիվանդություններ: Դպրոց ընդունվող երեխաների միայն 35 տոկոսն են առողջ, իսկ շրջանավարտների՝ 11 տոկոսը, Ռուսաստանի Դաշնությունում՝ 20-25 տոկոսը:

Ուսանողների ֆիզիկական պատրաստությունը նույնպես գտնվում է անմխիթար վիճակում: Արագաշարժության ցուցանիշները համալսարանի տղաների 60,3 տոկոսի մոտ նույն վազքատարածության նորմատիվային պահանջներից ավելի վատ է: Ուսանողուհիներից վատ և շատ վատ գնահատականի արդյունք են ցույց տվել 87,9 տոկոսը: Ավելի վատթար վիճակ էր դիմացկունության վազք 500մ աղջիկների և 1000մ տղաների դեպքում: Տղաների 84,5 տոկոսը ցուցաբերել են վատ և շատ վատ արդյունքներ, իսկ աղջիկների 93 տոկոսի արդյունքները համապատասխանում են վատ և շատ վատ գնահատականներին [3]: Գրեթե նույն պատկերն է Երևանի Վ. Բոյուսովի անվան պետական լեզվաբանական համալսարանի ուսանողների մոտ [1]:

Կատարված հետազոտությունների ուսումնասիրությունները թույլ են տալիս փաստել, որ ներկայումս բուհերում ֆիզիկական դաստիարակությունը կազմակերպվում է ավանդական ձևերով, միջոցներով, մեթոդներով, որոնք ուսանողների մոտ չեն առաջացնում հետաքրքրություն: Ուսանողները շատ հաճախ խուսափում

են պարտադիր ուսումնական պարամունքներից, նույնիսկ իրենց ցանկությանմբ ձևավորված սեկցիոն խմբերի հաճախումները գոհացուցիչ համարել չենք կարող:

Ներկայումս անհետաձգելի պահանջ է՝ գտնել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպելու նոր, առավել արդյունավետ փորձարարությամբ հիմնավորված մոտեցումներ:

Մենք դիտում ենք այն հանգամանքը, որ ուսանողների մասնակցությամբ ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպված ձևերը զգալի կակտիվանան, եթե դրանք կատարվեն նրանց դրդապատճառների և հետաքրքրություններին համապատասխան:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ ուսանողների դրդապատճառները և հետաքրքրությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության նպատակի իրականացման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում:

Հարցաթերթիկային հարցումն անցկացվել է Մ. Հերացու անվան Երևանի պետական բժշկական համալսարանի առաջին կուրսի 105 ուսանողների շրջանում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պետք է նշել, որ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ մշակվում են հայեցակարգեր, հայեցակարգային դրույթներ, որոնք ուղղորդում են բուհական ֆիզիկական դաստիարակության հետագա կատարելագործումը [4, 6, 11]:

Սովորող երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լուծումը քննարկվում է մի շարք նորարարական տեսանկյուններից: Այսպես՝ Օ. Վ. Բուլգակովան, Դ. Ա. Շուբինը, Վ. Վ. Պոնոմարիովը [8], Տ. Վ. Վասիլովան [9] և այլք առաջարկում են նախագծել և բուհական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ ներդնել ժամանակակից ֆիթնես տեխնոլոգիաներ: Ա. Վ. Կաբաչկովան [10] կարևորում է առաջին կուրսի ուսանողների ինքնագագաղության ուսումնասիրությունը և առաջարկում դրանց արդյունքների հիման վրա վերակառուցել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը:

Մեր աշխատանքի համար կարևոր նշանակություն ունի Պ. Վ. Բորոդինի և Վ. Գ. Տյուտկովի [7] հետազոտական աշխատանքը, որի նպատակն էր ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների օգտագործմամբ բարելավել բժշկական համալսարանի սովորողների մասնագիտական գործունեության արդյունավետությունը:

Ուշադրության է արժանի այն փաստը, որ զգալի ակտիվացել է ուսանող երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրներին նվիրված ատենախոսական աշխատանքների քանակը: Այսպես, եթե խորհրդային ժամանակաշրջանում պաշտպանվել էր ընդամենը 233 ատենախոսական աշխատանք [5], ապա հետխորհրդային ժամանակաշրջանում (1991-2012թթ.) միայն Ռուսաստանում արդեն այդ թիվը կազմում է 750:

Դպրոց ավարտելը և բուհ ընդունվելը յուրաքանչյուր սովորողի կյանքում շրջադարձային փուլ է: Բուհի ուսումնական գործունեությանը հարմարվելը ուսանողներից պահանջում է լինել առողջ, ֆիզիկապես պատրաստված, աշխատունակ և սոցիալապես ակտիվ:

Այդ խնդիրների լուծման համար ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը երիտասարդ ուսանողների կյանքում սոցիալական և կիրառական մեծ գործառույթներ են կատարում:

Նախ անդրադառնանք միջնակարգ կրթությանը և դիտարկենք, թե ավագ դպրոցական տարիներին Երևանի Մ. Հերացու անվան Երևանի պետական բժշկական համալսարանի առաջին կուրսի ուսանողներին դասավանդվող առարկաներից որոնք են հետաքրքիր եղել: Հատկանշական է, որ առավել մեծ հե-

տաքրքրություն են առաջացնում բնագիտական ուղղվածության առարկաները՝ ֆիզիկա՝ 90.4 տոկոս, կենսաբանություն՝ 86.6 տոկոս, քիմիա՝ 82.8 տոկոս, որը ամենայն հավանակությամբ պայմանավորված է մասնագիտության ընտրությամբ: Մտահոգիչ է այն փաստը, որ ավագ դպրոցականների հետաքրքրությունը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ կտրուկ նվազում է: Դա արտահայտվեց ուսանողների ավագ դպրոցական տարիներին ֆիզկուլտուրային կրթության բավարարվածության վերաբերյալ արտահայտված դրիբորոշմամբ: Այսպես՝ նրանց միայն 14.2 տոկոսն են նշել, որ գոհ են ավագ դպրոցում ստացած ֆիզկուլտուրային կրթությունից:

Դպրոցից ստացած գիտելիքներն արդյո՞ք բավարար են՝ վարելու առողջ կենսակերպ, հարցին դրական է պատասխանել ուսանողների 36.1 տոկոսը: Սա վկայում է այն մասին, որ ստացված գիտելիքներից թեկուզ և առկա է որոշակի բավարարվածություն, սակայն ուսանողների մեծամասնությանը՝ մոտ 63.9 տոկոսին, դպրոցում ստացած գիտելիքները չեն բավարարում հետագայում վարել առողջ ապրելակերպ: Այսպիսով՝ ակնառու է հանրակրթական դպրոցի և բուհի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի

կազմակերպման հաջորդայնության սկզբունքի պահպանման թույլ վիճակը:

Զարգացած երկրների ուսանող երիտասարդության համար ֆիզիկական վարժությունները, այդ թվում նաև չափավոր ապորտը, վաղուց են դարձել առողջ ապրելակերպի վարման կարևոր բաղադրամասերից մեկը:

Ուսանողների՝ ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից առողջարարական ձևերի իմացությունը և դրանցով զբաղվելու ցանկությունը թույլ տվեցին բացահայտել, որ 41.4 տոկոս ուսանողները ցանկացել են զբաղվել ֆիթնեսով, 28.5 տոկոսը՝ շեյփինգով և, նույնքանն էլ՝ աթլետիկ մարմնամարզությամբ: Քիչ տոկոս է կազմում աերոբ մարմնամարզությամբ, կալանետիկայով և սթրետչինգով պարապողների թիվը (աղյուսակ 1):

Ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետները պետք է ուսանողների շրջանում համապատասխան աշխատանքներ ծավալեն՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից ձևերով զբաղվելու միջոցով իրենց ցանկությունները և կամային ճիգերը առկա նպատակների իրականացմանն ուղղորդելու համար:

Աղյուսակ 1.

**Ուսանողների ցանկությունը ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից ձևերով
զբաղվելու վերաբերյալ**

N	Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից ձևեր	Պատասխաններ, %
1.	Աերոբ մարմնամարզություն	11.9
2.	Ռիթմիկ մարմնամարզություն	22.8
3.	Ակվաաներոբիկա	20.9
4.	Սթրետչինգ	18.1
5.	Շեյփինգ	28.5
6.	Ֆիթնես	41.4
7.	Յոգա	27.6
8.	Աթլետիկ մարմնամարզություն	28.5
9.	Կալանետիկա	16.1

Արդի շրջանում ավելի է կարևորվում ուսանողների ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքների ակտիվացումը: Մարդու գործունեության բոլոր ոլորտներում ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ներդնումը կտրուկ կրճատեց նրանց շարժողական ակտիվությունը: Այդ իսկ պատճառով, առանց ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքի, դրական տեղաշարժեր՝ նրանց ֆիզիկական պատրաստության, առողջական վիճակի, առողջ ապրելակերպի վարման գործում ակնկալել չենք կարող: Ուսանող երիտասարդության ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքները կարող են կազմակերպվել տարբեր ձևերով: 2-րդ աղյուսակում պատկերված է

ուսանողների կողմից ինքնուրույն պարապմունքի մի քանի ձևերի կատարման հաճախականությունը:

Հարցվողների 20.9 տոկոսը մշտապես կատարում է առավոտյան մարմնամարզություն, մյուսները՝ 51.4 տոկոսը, կատարում են դեպքից դեպք, իսկ 27.6 տոկոսը չի կատարում: Հատուկ ուշադրության է արժանի այն փաստը, որ ուսանողներից ոչ մեկը մշտապես չի կատարում ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունք և, ընդամենը 42.8 տոկոսն է, որ կատարում է դեպքից դեպք: Գոհացուցիչ համարել չենք կարող նաև ինքնուրույն մարմնամարզական վարժությունների, ընկերների հետ խաղերի, բակի մարզասարքերից օգտվելու ցուցանիշները:

Աղյուսակ 2.

Ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքի ձևեր

N	Հարցեր	Հաճախականություն		
		Մշտապես	Դեպքից դեպք	Չեմ կատարում
1.	Կատարում եք առավոտյան մարմնամարզություն	20.9	51.4	27.6
2.	Ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունք		42.8	57.2
3.	Կատարում եք մարմնամարզական վարժություններ	26.6	36.1	37.3
4.	Խաղում եք ընկերների հետ	26.6	40	33.4
5.	Օգտվում եք բակի մարզասարքերից	13.3	27.6	59.1

Ստացված արդյունքների հիմքում ընկած են մի շարք պատճառներ, որոնք խոչընդոտում են ուսանող երիտասարդությանը՝ ակտիվորեն զբաղվելու ֆիզկական կուլտուրայով: Հարցվողների 82.7 տոկոսը՝ որպես պատճառ նշել է ազատ ժամանակի բացակայությունը, 81.9 տոկոսը՝ ուսումնական մեծ բեռնվածությունը, 49 տոկոսը՝ չկան համախոհներ, 26.6 տոկոսը՝ հատուկ մեթոդական գիտելիքների և կարողությունների բացակայությունը, 37.3 տոկոսը՝ բնակավայրերում խաղահրապարակների բացակայությունը:

Անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել այն փաստին, որ ուսանողները կարևորել են մեթոդական գիտելիքների և կարողությունների բացակայությունը: Այս պարագայում կարևոր է, որ

բուիլը համապատասխան քարոզչական, մեթոդական, լուսավորչական աշխատանքներ ծավալի ուսանողների շրջանում՝ նրանց մեթոդական գիտելիքները և գործնական կարողությունները հարըստացնելու համար: Իսկ ազատ ժամանակի բացակայությունը չի կարող դիտարկվել որպես հիմնարար պատճառ, քանի որ գոյություն ունեն ազատ և տոն օրեր, արձակուրդներ, շաբաթ, կիրակի և այլն:

Հոգեբանությունում ընդունված է, որ դրդապատճառ համարվում է հոգեկան այն երևույթը (միտք, մտապատկեր, հույզ կամ դրանց համակցությունը), որը ակտիվություն է հարուցում, օրգանիզմը մղում ակտիվ գործունեության:

Հաշվի առնելով վերը նշված դասական բնորոշումը, ուսումնասիրել ենք, թե ինչ դրդապատճառներից ելնելով ուսանողները կցանկանային զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով: Նրանց 77.1 տոկոսն ակնկալում է ունենալ լավ մարմնակազմություն, 71.4 տոկոսը՝ ամրապնդել սեփական առողջությունը, 61 տոկոսը՝ ձեռք բերել ֆիզիկական լավ պատրաստվածություն, 45.7 տոկոսը՝ շփվել ընկերների հետ, 34.2 տոկոսը՝ ակտիվ հանգստանալ, 9.5 տոկոսը՝ ավելի լավ դրսևորել մասնագիտական կարողությունները, 6.6 տոկոսը՝ ստանալ դրական հույզեր և, նույնքան տոկոսն էլ՝ կյանքը դարձնել ավելի հետաքրքիր:

Եզրակացություն:

• Հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ առաջին կուրսի ուսանողների միայն 14,2 տոկոսն են գոհ ավագ դպրոցում ստացած ֆիզկուլտուրային կրթությունից:

• Բացահայտված է, որ 41,4 տոկոս ուսանողները ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից ձևերից ցանկություն են հայտնել զբաղվել ֆիթնեսով, 28,5 տոկոսը՝ շեյփինգով, նույնքան տոկոսն էլ աթլետիկ մարմնամարզությամբ:

• Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ ուսանողները դրական դիրքորոշում ունեն ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու վերաբերյալ, նրանց 77,1 տոկոսը ակնկալում է ունենալ լավ մարմնակազմություն, 71,4 տոկոսը՝ ամրապնդել սեփական առողջական վիճակը:

Բացահայտված են այն հիմնական պատճառները, որոնք խոչընդոտում են ուսանողներին ավելի ակտիվ զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով. որպես հիմնական պատճառ դիտարկվում է ուսումնական բեռնվածությունը (81,2 տոկոս): Հետևաբար, խնդիր է առաջանում մեծ աշխատանքներ կատարել առաջին կուրսի ուսանողների ուսումնական բեռնվածության օպտիմալացման ուղղությամբ:

Բազմաթիվ ուսումնասիրությունների վերլուծությունը ցույց է տալիս միանշանակ ընդունել ուսանող երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության նորովի արժեքավորման անհրաժեշտությունը: Այսինքն՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործող համակարգն անհրաժեշտ է նպատակաուղղել կոնկրետ անհատը, նրա դրդապատճառների և հետաքրքրությունների համակարգը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Խաչատրյան Ա., Ուսանողի շարժողական ընդունակությունները և ժամանակաշրջանի պահանջները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003,– 39 էջ:

2. Հակոբյան Ս.Ա., Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակությունը, Մենագրություն, Երևան, 2007, 120 էջ:
3. Պետրոսյան Գ.Ա., Ֆիզիկական կրթության և հանրակրթության համընթացը, Հանրապետական XXXIV գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2007, էջ 138-144:
4. Анисимова А.Ю., Концепция формирования системы физического воспитания студентов и молодежи на основе интеграции социальноориентированных ее ценностей. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. Москва. – 2022. – 42с.
5. Баранов В.Н., Шустин Б.Н., Развитие диссертационных исследований по проблемам модернизации физического воспитания населения и массовой физической культуры \ \ Теория и методика спорта высших достижений. 2014. С. 8-13.
6. Болотин А.Э., Селюкин Д.Б., Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни \ \ Теория и практика физической культуры. 2015. N 7. С. 32-34.
7. Бородин П.В., Тютюков В.Г., Повышение уровня готовности профессиональной деятельности студентов-медиков на основе спортизированного подхода \ \ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – N 4. С. 14-16.
8. Булгакова О.В., Шубин Д.А., Пономарев В.В. Влияние фитнес технологий на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток вуза \ \ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – N 4. С. 48-49.
9. Василистова Т.В., Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза в условиях северных регионов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Тула, 2011. – 22 с.
10. Кабачкова А.В., "Самочувствие-активность-настроение" студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 7. - С. 29-31.
11. Лубышева Л.И., К концепции физического воспитания студентов \ \ Теория и практика физической культуры. 1993. – N 5-6. С. 15-18.
12. Савченко В.Г., Москаленко Н.В., Современные подходы к совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных школах \ \ Материалы международного научного конгресса Олимпийский спорт и спорт для всех. 2018. С. 154-187.

STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION

*Honored Coach of the Republic of Armenia, Lecturer G. Sh. Tamiryan
Yerevan State Medical University after M. Heratsi, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Key words: students, physical education, physical fitness, health, attitude, survey, motive.

Research aim: Studying the attitude of university students to physical culture.

Research methods and organization. To achieve the aim of the study, the following methods were used: study and analysis of literary sources, a survey. Research was organized in the State Medical University after M. Heratsi, a survey was conducted among 105 students of the 1st course.

Analysis of research results: The survey results showed that only 14.2% of the surveyed first-course students were satisfied with the physical education they received in high school. It was revealed that 41.4% of students expressed a desire to do fitness, 28.5% shaping, and the same percentage was revealed for athletic gymnastics. Researches have shown the necessity to develop new approaches of physical education in universities.

Conclusion: It should be noted that students have a positive attitude towards physical culture: 77.1% expect to have a beautiful body and 71.4% - to improve their health.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Заслуженный тренер Армении, преподаватель Г. Ш. Тамирян
Ереванский государственный медицинский университет
имени М. Гераци, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физ. подготовленность, здоровье, отношение, опрос, мотив.

Цель исследования. Изучение отношения студентов ВУЗа к физической культуре.

Методы и организация исследования. Для реализации цели исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, опрос. Исследования были организованы в Гос. Медицинском университете имени М. Гераци, был проведен опрос среди 105 студентов 1-го курса.

Анализ результатов исследования. Результаты опроса показали, что только 14,2% опрошенных первокурсников удовлетворены физкультурным образованием, получившим в старших классах. Выявлено, что 41,4% студентов проявили желание заниматься фитнесом, 28,5% шейпингом и столько же процентов атлетической гимнастикой. Исследования показали необходимость разработки новых подходов в физическом воспитании в ВУЗах.

Краткие выводы. Следует отметить, что студенты положительно относятся к физической культуре: 77,1% предполагают иметь красивое телосложение, 71,4% – укрепить здоровье.

Հոդվածն ընդունվել է 27. 09. 2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.09. 2022-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան