

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ ՈՒՍԱՆՈՂ- ՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄ

Հ. Գ. Կյոկչյան, Է. Ս. Գրիգորյան, Ա. Հ. Գուլյան,
Հայաստանի պետական տնտեսագիտական
համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ուսանող-ներ, ՀՊՏՀ, ֆիզիկական ակտիվություն, սոցիոլոգիական հարցում, չափա-նիշներ, առողջություն:

Հետազոտության արդիականու-թյուն: Ըստ Ս.Զ. Կասպերսենի և համա-հեղինակների՝ «<Ֆիզիկական ակտի-վություն>», «<Ֆիզիկական վարժու-թյուն>» և «<Ֆիզիկական պատրաս-տություն>» տերմինները երբեմն չեն կի-րառվում նպատակային՝ շփոթում են, կիրառվում են նույն իմաստով և այլն [11]: Ըստ վերը նշված հեղինակների՝ «<Ֆիզիկական ակտիվությունը>» կմախքի մկանների միջոցով մարմնի կատարած շարժումներն են, որոնք հանգեցնում են էներգիայի ծախսմանը: Էներգաձախսերը կարող են արտա-հայտվել կիլոկալորիաներով, իսկ ֆիզի-կական ակտիվությունն առօրյայում կա-րող է դրսևորվել տարբեր զբաղմունքնե-րով, մասնագիտական աշխատանքով, սպորտային մարզումներով, տանը կա-տարվող որոշակի գործունեությամբ և այլն [11]:

Գաղտնիք չէ, որ ֆիզիկական ակ-տիվությունը մարդու առողջական վի-ճակը պայմանավորող կարևոր գործոն է [7, 13, 14]: Առողջապահության համաշ-խարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալների համաձայն՝ ֆիզիկական ակ-տիվությունը դրական ազդեցություն ու-նի սրտի, ուղեղի աշխատանքի և ընդ-հանրապես ամբողջ օրգանիզմի վրա: Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությու-նը կարող է կարևոր դեր խաղալ նաև սրտանոթային հիվանդությունների, 2-րդ տիպի շաքարախտի և օնկոլոգիա-կան հիվանդությունների կանխարգել-ման ու բուժման գործընթացում: Ի դեպ, ողջ աշխարհի մարդկանց մահերի $\frac{3}{4}$ -ը տեղի են ունենում նշված հիվանդու-թյունների պատճառով: Տարեկան 4-ից մինչև 5 միլիոն մահեր կարելի է կան-խել, եթե մարդիկ բավարար ժամանակ տրամադրեն ֆիզիկական ակտիվու-թյանը [14]: Այլ կերպ ասած՝ ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է էապես կրճա-տել մահերի թիվը կամ նպաստել մար-դու երկարակեցությանը:

Ըստ ռուս գիտնականների՝ ֆիզիկական բեռնվածությունները նպաստում են ոսկրերի ամրացմանը, կրծքավանդակը դառնում է ավելի շարժուն, մեծանում է թոքերի կենսական ծավալը [9], նաև շնչառական օրգանների հիվանդությունների առաջացման տեսանկյունից դիտարկվում են որպես կանխարգելիչ (պրոֆիլակտիկ) աշխատանք [8, 9]: Ֆիզիկական ակտիվությունը նպաստում է նաև իմունիտետի բարձրացմանը [7]: Գոյություն ունեցող տվյալների համաձայն՝ նույնիսկ ոչ դժվար ֆիզիկական ակտիվությունը, ինչպիսին է առավոտյան մարմնամարզությունը կարող է տարվա ընթացքում բարելավել իմունիտետը 5-20 %-ով, եթե, իհարկե, կատարվի կանոնավոր կերպով [9]:

Հարկ է նշել, որ վերջին տասնամյակներում իրականացված հետազոտությունների համաձայն՝ որոշակի միտում է նկատվում նաև դեպրեսիոն ախտանիշներով մարդկանց թվի ավելացման, որն ըստ ոլորտի որոշ մասնագետների՝ կազմում է 5-10 տոկոս [3, 4, 5]: Ընդ որում՝ պարզվել է նաև, որ տարիքային աճի հետ մեկտեղ դեպրեսիային առնչվող խնդիրներով մարդկանց թիվը ավելանում է: Դա հատկապես սուր է արտահայտվում 18 տարեկանից հետո: Մինչև 18 տարեկան դեռահասների շրջանում դեպրեսիայի խնդիրներով մարդկանց

թիվը կազմում 5 տոկոս, իսկ միջին տարիքի մարդկանց շրջանում՝ 20 տոկոս [5, 6]: Այս առումով, ուսանողները համարվելով չափահաս տարիքի մարդիկ, հարաբերականորեն ավելի շատ են հակված հոգեբանական վերը նշված խնդրի ձեռքբերմանը: Վերոհիշյալ առողջական խնդրի լուծումը նույնպես ուղղակի կամ անուղղակի պայմանավորված է ֆիզիկական ակտիվության հետ: ԱՀԿ մասնագետների տվյալների համաձայն՝ ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է նպաստել նաև դեպրեսիայի ու տագնապի ախտանիշների կրճատմանը, ինչպես նաև կարող է խթանել ու բարելավել մտավոր գործունեությունը, սովորելու ընդունակությունը և ընդհանուր բարեկեցությունը [14]:

Վերոհիշյալ փաստերն ընդգծում են թեմայի ընտրության կարևորությունն ու նշանակությունը: Մեր ուսումնասիրությունների համաձայն՝ ՀՊՏՀ-ում ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ հետազոտական աշխատանքներ չեն իրականացվել, ինչն ընդգծում է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ որոշել Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի (ՀՊՏՀ) ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ 1. Սոցիոլոգիական հարցման միջոցով տվյալներ հավաքագրել ՀՊՏՀ-ի ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ, 2. Ի հայտ բերել ֆիզիկական ակտիվության այն չափանիշները, որոնք նախատեսված են առողջության պահպանման ու բարելավման համար:

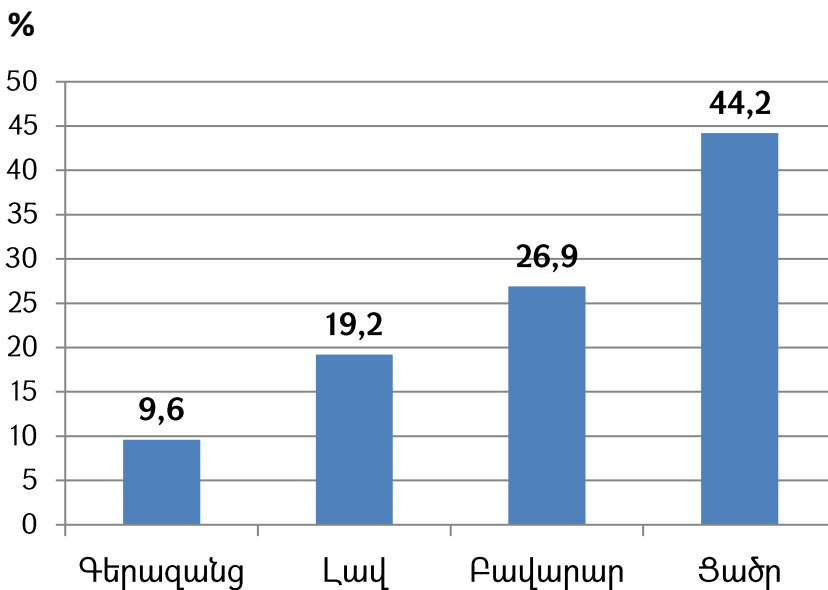
Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրականության ուսումնասիրում, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Հետազոտությունն իրականացվել է 2024-ի հոկտեմբերին՝ ՀՊՏՀ-ում: Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը գնահատելու համար կիրառվել է մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգում ընդունված մեթոդներից: Ավելի կոնկրետ կիրառվել է Ֆ.Գ.Ղազարյանի կողմից առաջարկված հատուկ հարցաթերթիկ, որը նախատեսված է ֆիզիկական (շարժողական) ակտիվության գնահատման համար [2, էջ 178]: Հետազոտությանը մասնակցել է արական սեռի 52 ուսանող: Անցկացրել ենք նախնական հարցում առաջին կուրսի ուսանողների շրջանում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Կիրառված հարցաթերթիկը թույլ է տվել պարզել հետազոտության մասնակիցների ֆիզիկական

ակտիվության մակարդակը, որ պայմանավորված է մի շարք գործոններով: Այդ գործոններն են՝ առավոտյան մարմնամարզությունը, շենքի վերելակից կամ աստճաններից օգտվելը, աշխատանքի գնալն ու գալը ոտքով կամ տրանսպորտով, աշխատանքի ընթացքում ֆիզկուլտուրայի կատարումը, ինքնուրույն կամ սեկցիոն պարապմունքներին մասնակցելը, կիրակի օրերին ֆիզիկական պարապմունքները, կոփող միջոցառումները, մարզական կամ առողջարարական միջոցառումներին մասնակցությունը, որևէ ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվին նախապատրաստվելը, տանը ֆիզիկական աշխատանքի կատարումը: Ի դեպ, ծխելու, ոգելից խմիչքներ խմելու, օրվա ռեժիմի խախտման և սննդի ռեժիմի խախտման համար տրվել են տուգանային միավորներ: Գնահատման մանրամասներն առավել հստակ ներկայացված են մասնագիտական գրականությունում [2, էջ, 178]: Պետք է նշել միայն, որ ֆիզիկական ակտիվությունը գնահատվել է գերազանց 70 և ավել միավորների դեպքում, լավ՝ 50-ից ավել, բավարար՝ 30-ից ավել, անբավարար՝ 30 միավորից ցածր: Հետազոտության արդյունքները ներկայացված են 1-ին տրամագրում: Ինչպես երևում է տրամագրում ներկայացված տվյալներից՝ հարաբերականորեն մեծ թիվ են կազմում ցածր ֆիզիկական ակտիվություն ունեցող ուսանողները (44.2

%), ընդ որում՝ նրանց մեջ եղել են անհատներ, որոնք հավաքել են 0 միավոր (6 ուսանող): Դա խոսում է ֆիզիկական ակտիվության բացակայության մասին: 26,9 տոկոսն առանձնացել են ֆիզիկական ակտիվության բավարար ցուցանիշներով, 19,2 տոկոսը՝ լավ: Ուշագրավ է, որ միայն 9,6 տոկոս ուսանողներն են

առանձնանում գերազանց ցուցանիշներով: Հարկ է նշել, որ ոչ մի ուսանող չի գրանցել ֆիզիկական ակտիվության առավելագույն ցուցանիշը: Գերազանց ֆիզիկական ակտիվությամբ ուսանողների միջին ցուցանիշը կազմել է $72,0 \pm 2,4$, լավ՝ $56,5 \pm 4,1$, բավարար՝ $33,5 \pm 5,4$, ցածր՝ $16,3 \pm 11,4$:



Տրամագիր 1. ՀՏՊՀ-ի ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը

Պետք է նշել, որ ուսանողները ՀՊՏՀ-ում ըստ սահմանված ծրագրերի մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, ինչպես նաև սպորտային որոշ միջոցառումների, այդ թվում՝ միջբուհական: Այդուհանդերձ, այդ դասերը և միջոցառումները չեն կարող ապահովել

նրանց ֆիզիկական ակտիվության ցանկալի մակարդակը, որը սահմանվում է տարբեր գիտնականների ու կազմակերպությունների կողմից: Այսպես՝ ըստ ԱՀԿ չափանիշների [13, 14]՝ չափահաս մարդկանց ֆիզիկական ակտիվության ցուցանիշը շաբաթվա ընթացքում պետք

է լինի 150-300 րոպե միջին ինտենսիվությամբ աներոբ բնույթի կամ նվազագույնը 75-150 րոպե բարձր ինտենսիվությամբ աներոբ բնույթի: Ընդ որում՝ առողջության համար հավելյալ օգուտներ ստանալու համար խորհուրդ է տրվում օրվա կամ շաբաթվա ընթացքում կատարել և՛ միջին, և՛ բարձր ինտենսիվությամբ ֆիզիկական աշխատանք: Առողջության համար օգտակար է նաև շաբաթը նվազագույնը 2 անգամ ուժային վարժությունների կատարումը: Այդ վարժությունները պետք է լինեն միջին կամ բարձր ինտենսիվության և ներառեն բոլոր հիմնական մկանախմբերը: Իհարկե, ուժային վարժությունները կատարելու համար անհրաժեշտ է ուղղորդվել մասնագիտական գրականությունում գոյություն ունեցող ցուցումներով [10, 12], հատկապես այն դեպքերում, երբ խնդիր է դրվում մարզվել ծանր քաշերով (առավելագույնը 70-80 տոկոս և ավելի բարձր): Նույն ԱՀԿ մասնագետներն առաջարկում են ֆիզիկական ակտիվությունը սկսել ոչ մեծ բեռնվածություններով՝ աշխատանքից, հետո՝ աստիճանաբար ավելացնել աշխատանքի կանոնավորությունը, ինտենսիվությունն ու տևողությունը [14]:

Սովորաբար շարժողական ակտիվության գնահատման համար օգտագործում են քանակական և որակական հատկանիշներ: Առավել տարածված է այսպես կոչված քայլաչափության

(шагометрия) մեթոդը, որն իր տարածումը ստացավ 1960-ականների կեսերից: Մարդու ամենօրյա շարժողական ակտիվության ծավալը միանման ու միաքանակ չէ: Այն պայմանավորված է տարիքով, սեռով, տարվա եղանակով, առողջական վիճակով, մասնագիտությունով և այլ գործոններով: Բնականաբար, այդ գործոնները պետք է հաշվի առնել շարժողական ակտիվության օպտիմալ ռեժիմները կազմակերպելիս:

Ըստ Ֆ.Գ. Ղազարյանի՝ 18-22 տարեկանները օրվա ընթացքում պետք է կատարեն 10,0-13,0 հազար քայլ:

Վերը նշված չափանիշները խոսում են այն մասին, որ միայն բուհերի ֆիզկուլտուրայի դասերի միջոցով անհնար է ապահովել ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը, քանի որ դասերն իրականացվում են ընդամենը շաբաթը 1 օր՝ 80 րոպե տևողությամբ: Մեր կարծիքով՝ ուսանողներն իրենց ֆիզիկական ակտիվությունը կարող են ապահովել տարբեր միջոցներով, սակայն համեմատաբար օգտակար եղանակ է ֆիթնեսը և ֆիզիկական աշխատանքների ինքնուրույն կատարումը: Հատկապես մեր ժամանակներում երկրի տարբեր շրջաններում և, մասնավորապես, Երևանում բացվել են բազմաթիվ ֆիթնես ակումբներ, որոնք հնարավորություն են տալիս մարզվել տարբեր տարիքի մարդկանց, այդ թվում՝ ուսանողներին: <<Fitness>>

բառն անգլերենից թարգմանաբար նշանակում է <<պիտանիություն>>, <<համապատասխանում>>: Դիտարկվող տեսանկյունից ֆիթնեսն արտացոլում է՝ առանց առողջությանը վնաս պատճառելու բավականին ակտիվ կենցաղային և մասնագիտական գործունեության ընդունակությունը [1, էջ 213]: Մեր կարծիքով նպատակահարմար է, որպեզի ուսանողները մարզվեն ֆիզիկական ֆիթնեսով: <<Ֆիզիկական ֆիթնեսը>> ենթադրում է օպտիմալ ֆիզիկական վիճակին հասնելը՝ գործունեության որոշակի շարժողական ծրագրի կատարման արդյունքում: Այլ կերպ ասած՝ սա <<բազային>> ֆիթնեսն է՝ ուղղված ֆիզիկական լավ վիճակի պահպանմանը և հիվանդությունների առաջացման ռիսկի իջեցմանը: Տվյալ տիպի ֆիթնեսի համար բնորոշ են միջին լարվածության մշտական ֆիզիկական բեռնվածությունները, ձգողական, ուժային և անբոք բնույթի վարժությունները, ռացիոնալ սնունդը, հոգեկան բեռնվածությունների հանդեպ նորմալ հակազդումը՝ լարվածությունները հաղթահարելու ընդունակությունների ձևավորման հաշվին, վարքի առողջ նորմերը, գործունեության բազմազանությունը, հուզական հարմարավետությունը և այլն [1, էջ 215]: Բացի ֆիզիկապես ակտիվ լինելուց, ուսանողների շրջանում

պետք է ձևավորել նաև առողջ կենսակերպ վարելու կուլտուրա: Հաշվի առնելով տեսական դիտարկումները [1]՝ ֆիզկուլտուրայի դասախոսները և մասնագետները պետք է հիշեն, որ առողջ կենսակերպ վարելու կուլտուրան չի ձևավորվում շատ կարճ ժամանակահատվածում: Այլ կերպ ասած՝ մասնագետները պետք է պարբերաբար հետևողական աշխատանքներ տանեն այս ուղղությամբ, որպեսզի ուսանողների շրջանում ձևավորեն առողջ կենսակերպ վարելու սովորույթ: Ըստ Ե.Հակոբյանի՝ առողջ ապրելակերպի մասին մարդու գիտելիքների ձևավորումը դեռ չի երաշխավորում այն, որ մարդը հետևելով դրանց, կվարի առողջ կենսակերպ: Դրա համար անհրաժեշտ է մարդու մոտ ստեղծել կայուն դրդապատճառ առողջության հանդեպ, ձևավորել առողջության կուլտուրա: Անկասկած, առողջության կուլտուրայի ուսուցումը, ինչպես և ցանկացած ուրիշ արվեստի, պետք է սկսել մանկուց: Առողջության կուլտուրան ձևավորվում է մի շարք բաղադրիչներից, գործնականորեն այն արտահայտվում է որպես գիտելիքների, կարողությունների, կենսակերպի միագումար, որն ապահովում է օրգանիզմի կենսագործունեության անհրաժեշտ մակարդակը և նրա հարմարվողականությունը, անհատի սոցիալական նշանակությունը

և ստեղծագործական երկարակեցությունը [1, էջ 20]:

Հետազոտության ընթացքում կիրառած հարցաթերթիկում եղել է հարց, որը վերաբերել է ծխախոտի օգտագործմանը: Հարկ ենք համարում առանձին անդրադառնալ ուսանողների շրջանում ծխախոտի օգտագործման վիճակագրական տվյալներին: Ըստ վերլուծության արդյունքների՝ ուսանողների 36,5 տոկոսը օգտագործում է ծխախոտ: Մեր կարծիքով՝ սա մտահոգիչ թիվ է, թեպետ մեր երկրում վերջին տարիներին ըստ որոշ վիճակագրական տվյալների՝ ծխողների թիվը որոշակի միտումով աճում է [15]: 2015-2016 թթ.առողջապահության նախարարության անցկացրած հետազոտության համաձայն՝ Հայաստանում ամեն օր ծխում է 15 և բարձր տարիքի տղամարդկանց կեսից ավելին՝ 53,4 տոկոսը, կանանց՝ 2,3 տոկոսը: Չնայած Հայաստանում նոր արշավ է սկսվել ծխելու դեմ, ծխախոտի տուփերի վրա հայտնվել են վախեցնող նկարներ, և խոսվում է հանրային վարերում ծխելն արգելելու մասին, ծխողների թիվը, այնուամենայնիվ, ավելանում է: Ուշագրավ է, որ ծխողների թիվը Հայաստանում 2016-ին 2012-ի համեմատությամբ, աճել է [15]:

Քաղցկեղի հետազոտության միջազգային գործակալության զեկույցի համաձայն՝ Հայաստանի տղամարդիկ

աշխարհում թոքի քաղցկեղի 72,9 գործակցով երկրորդն են՝ 100.000 բնակչի հաշվով: Ընդհանուր բնակչության հաշվով էլ մեր երկիրը 15-րդն է՝ 35,9 գործակցով [15]: Քաղցկեղն աշխարհում մահացության երկրորդ ամենամեծ պատճառն է: 2015-ին գրանցվել է քաղցկեղից մահացության 8,8 մլն դեպք: Քաղցկեղի համար ռիսկի գործոններ են համարվում ծխախոտի, ալկոհոլի օգտագործումը, անառողջ սնունդը, ֆիզիկական պասիվությունը: Ծխախոտի օգտագործման հետ է կապվում աշխարհում քաղցկեղից մահացությունների 22 տոկոսը, թոքի քաղցկեղից մահացությունների՝ 85 տոկոսը: Երկրորդային ծովի Նույնպես քաղցկեղից առաջացման պատճառ է հանդիսանում: ԱՄՆ-ում, օրինակ, տարեկան 3.000 մահ է գրանցվում երկրորդային ծխի հետևանքով առաջացած թոքի քաղցկեղի պատճառով [15]: Այսպիսով՝ ֆիզիկական ակտիվության հետ մեկտեղ շատ կարևոր է պահպանել առողջ սովորույթները՝ հեռու մնալով մահաբեր սովորույթներից:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

1. ՀՊՏՀ-ի ուսանողների զգալի մասն ունի ֆիզիկական ակտիվության ցածր մակարդակ: Ընդ որում՝ մեծ թիվ են կազմում ցածր և բավարար ֆիզիկա-

կան ակտիվություն ունեցողները, և անհամեմատ քիչ են ֆիզիկական ակտիվության լավ և գերազանց մակարդակով ուսանողները:

2. Հիմք ընդունելով ֆիզիկական ակտիվության չափանիշների մասին ԱՀԿ երաշխավորումները՝ կարող ենք ասել, որ ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտ մակարդակը չի կարող ապահովվել միայն բուժում իրականացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասերով: Անհրաժեշտ է ուսանողների շրջանում իրականացնել քարոզչական աշխատանք և ձևավորել այնպիսի սովորույթներ, որոնք կուղղորդեն նրանց դասերից դուրս նույնպես ժամանակ

տրամադրել ֆիզիկական ակտիվությանը՝ հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով:

3. Մտահոգիչ կարելի է համարել ծխախոտ օգտագործող ուսանողների թիվը: Տեսականորեն՝ ծխելու վատ սովորույթը կարող է չեզոքացնել ֆիզիկական ակտիվության դրական ազդեցությունը: Այդպիսով՝ ֆիզիկական դաստիարակության դասախոսները պետք է որոշակի միջոցառումներ ձեռնարկեն նաև այս ուղղությամբ, որպեսզի կրճատեն այս վատ սովորության տարածումը երիտասարդների շրջանում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ե.Ս., Մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի հիմունքներ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 248 էջ:

2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Դասագիրք, Երևան, 2007, 215 էջ:

3. Гордеева Т.О. и др., Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II международной научно-практической конференции, Кострома, 23-25 сентября 2010 г. – Кострома, 2010. – С. 195-197.

4. Иржевская В.П., Нарушение осознания психического заболевания при шизофрении : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Иржевская, В.П. ; Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2009. – 24 с.

5. Лысенко А.В. и др., Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11 (117), 2014. –С. 218-224.

Sportedu.am

<https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-fizicheskoy-nagruzki-na-vyra-zhennost-trevozhno-depressivnyh-sostoyaniy>

6. Митина О.В., Моделирование латентных изменений с помощью структурных уравнений / О.В. Митина // Экспериментальная психология. – 2008. – №. 1. – С. 131-148.

7. Николаев С.А., Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях// Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125.

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426>

8. Савчук Н. А., Тихонович М. И., Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922>

9. Фроленков В. Н., Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека. Журнал Наука-2020, № 5 (59), 2022. – С. 128-133.

<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-vazhneyshaya-sostavlyay-uschaya-zdorovya-cheloveka/viewer>

10. Balachandran A, Wang Y, Szabo F, Watts-Batthey C, Schoenfeld BJ, Zenko Z, Quiles N., Comparison of traditional vs. lighter load strength training on fat-free mass, strength, power and affective responses in middle and older-aged adults: A pilot randomized trial. Exp Gerontol. 2023 Jul;178:112219. doi: 10.1016/j.exger.2023.112219. Epub 2023 May 30. PMID: 37236327.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37236327/>

11. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM., Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr;100(2): pp.126-131.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>

12. Schoenfeld BJ, Grgic J, Van Every DW, Plotkin DL. Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. Sports (Basel). 2021 Feb 22;9(2):32. doi: 10.3390/sports9020032

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>

13. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/> [վնլւմ 25.02.2025].

14. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>/ Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни [մուտք 25.02.2025].

15. <https://www.civilnet.am/news/> Հայաստանում ծխողների թիվն ավելանում է՝ չնայած արշավներին [մուտք 26.02.2025].

RESEARCH ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF ASUE STUDENTS

*H. G. Kyokchyan, E. S. Grigoryan, A. H. Gulyan,
Armenian State University of Economics,
Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Students, ASUE, physical activity, sociological survey, criteria, health.

Research relevance: It is no secret that physical activity is an important factor determining a person's health condition [7, 13, 14]. According to the World Health Organization (WHO), physical activity has a positive impact on the heart, brain function, and overall body health [14]. These facts highlight the importance and significance of choosing this topic. According to our studies, no research has been conducted at ASUE on students' physical activity, which underscores the relevance of this topic.

Research aim: The purpose of the research is to determine the level of physical activity among students of the Armenian State University of Economics (ASUE).

Research methods and organization: The research was conducted in October 2024 at ASUE.

To assess students' physical activity levels, methods commonly used in physical condition monitoring were applied. Specifically, a special questionnaire proposed by F. G. Ghazaryan, designed to assess physical (motor) activity, was used [1, page 178]. A total of 52 male students aged 18-23 participated in the study. The average age was 20.1 ± 1.7 ($X \pm \sigma$).

Research results and analysis: The research results show that a relatively large number of students (44.2%) are not physically active. Among them, some individuals scored 0 points (6 students), which indicates a complete lack of physical activity. 26.9% of students demonstrated sufficient physical activity levels, and 19.2% showed good levels. Notably, only 9.6% of students had excellent levels of physical activity. It is important to mention that no student recorded the maximum level of physical activity. The average

score for students with excellent physical activity was 72.0 ± 2.4 , for good 56.5 ± 4.1 , for sufficient 33.5 ± 5.4 , and low 16.3 ± 11.4 .

Conclusion: A significant number of ASUE students have a low level of physical activity.

Moreover, the number of students with low and sufficient physical activity is high, while the number of students with good and excellent levels of physical activity is significantly lower.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АГЭУ

*А. Г. Кёкчян, Э. С. Григорян, А. О. Гулян,
Армянский государственный экономический
университет, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Студенты, АГЭУ, физическая активность, социологический опрос, критерии, здоровье.

Актуальность исследования: Не секрет, что физическая активность является важным фактором, определяющим состояние здоровья человека [7, 13, 14]. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность положительно влияет на работу сердца, мозга и в целом на весь организм [14]. Эти факты подчеркивают важность и значимость выбора данной темы. Согласно нашим исследованиям, в Армянском государственном экономическом университете (АГЭУ) не проводились научные работы, посвященные физической активности студентов, что подчеркивает актуальность данной темы.

Цель исследования: Целью исследования является определение уровня физической активности студентов Армянского государственного экономического университета (АГЭУ).

Методы и организация исследования: Исследование было проведено в октябре 2024 года в Армянском государственном экономическом университете (АГЭУ). Для оценки уровня физической активности студентов были использованы методы, принятые в мониторинге физического состояния человека. В частности, был применен специальный опросник, предложенный Ф.Г. Казаряном, предназначенный для оценки физической (двигательной) активности [1, стр. 178].

В исследовании приняли участие 52 студента мужского пола в возрасте от 18 до 23 лет. Средний возраст составил $20,1 \pm 1,7$ ($X \pm \sigma$).

Анализ результатов исследования. Согласно результатам исследования, относительно большое количество студентов имеют низкий уровень физической активности (44,2%). При этом среди них были люди, набравшие 0 баллов (6 студентов), что свидетельствует об отсутствии физической активности. 26,9% студентов продемонстрировали удовлетворительный уровень физической активности, 19,2% – хороший. Примечательно, что только 9,6% студентов показали отличные результаты. Следует отметить, что ни один студент не зарегистрировал максимальный показатель физической активности. Средний показатель студентов с отличной физической активностью составил $72,0 \pm 2,4$, с хорошей – $56,5 \pm 4,1$, с удовлетворительной – $33,5 \pm 5,4$, с низкой – $16,3 \pm 11,4$.

Краткие выводы. Значительная часть студентов АГЭУ имеет низкий уровень физической активности. При этом большое количество студентов имеют низкий или удовлетворительный уровень физической активности, и значительно меньше тех, у кого уровень физической активности хороший или отличный.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հակոբ Գրիգորի Կյոկչյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ԱԻ և ՔՊ ամբիոնի ավագ դասախոս, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: hakob.kyokchyan@asue.am,

ORCID: 0009-0007-7494-5620

Էլիանորա Սերյոժայի Գրիգորյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ԱԻ և ՔՊ ամբիոնի ավագ դասախոս, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: elianora.grigoryan@asue.am,

ORCID: 0009-0006-4878-3253

Արման Հովսեփի Գուլյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ԱԻ և ՔՊ ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E-mail: arman.gulyan@asue.am arman.gulyan@asue.am,

ORCID: 0009-0005-0344-9318

Information About the Authors

Hakob Grigor Kyokchyan, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Emergency Situations, and Civil Protection, Armenian State University of Economics, Yerevan, Armenia, E-mail: hakob.kyokchyan@asue.am, ORCID: 0009-0007-7494-5620

Elianora Seryozha Grigoryan, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Emergency Situations, and Civil Protection, Armenian State University of Economics, Yerevan, Armenia, E-mail: elianora.grigoryan@asue.am, ORCID: 0009-0006-4878-3253

Arman Hovsep Gulyan, Lecturer at the Department of Physical Education, Emergency Situations, and Civil Protection, Armenian State University of Economics, Yerevan, Armenia, E-mail: arman.gulyan@asue.am, ORCID: 0009-0005-0344-9318

Հոդվածն ընդունվել է 29.07.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.07.2025–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան