



**Վ. ԲՐՅՈՒՍՈՎԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В. БРЮСОВА  
BRUSOV STATE UNIVERSITY**

**ԲԱՆԲԵՐ  
Վ. ԲՐՅՈՒՍՈՎԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ  
ВЕСТНИК ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ  
В. БРЮСОВА  
BULLETIN OF BRUSOV STATE UNIVERSITY**

---

**ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ  
ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

**ПЕДАГОГИКА И СОЦИАЛЬНЫЕ НАУКИ**

**PEDAGOGY AND SOCIAL SCIENCES**

**2 (59)**

**Վ. ԲՐՅՈՒՍՈՎԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ  
«ԼԻՆԳՎԱ» ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ**

**ԵՐԵՎԱՆ - 2022**

**ԲՈՒՀԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ  
ՍՊՈՐՏԱՅՆԱՑՈՒՄԸ ՖԻՏՆԵՍԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ**

**ԷՌՆԵՍ ԱՎԱՆԵՍՈՎ  
ԱՐՄԻՆԵ ՆԻԿՈՂՈՍՅԱՆ**

**Համառոտագիր**

Արդի ժամանակաշրջանում կարևորվում է բուհի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման նորարարական մեթոդիկաների որոնումը, ինչի արդյունքում ուսանողների մոտ կձևավորվեն իրական դրդապատճառներ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հաճախելու համար: Տարբեր մասնագիտացման ուսանողների շարժողական պատրաստվածության մակարդակի բարելավման վրա դրական ներգործության հետ մեկտեղ կաևոր է, որպեսզի ֆիզկուլտուրային դասերի կազմակերպման այդ նոր մոտեցումը դրական անդրադարձ ունենա նաև նրանց առողջական վիճակի ու բարոյականային հատկանիշների վրա: Սույն հոդվածում ներկայացված են բուհերի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ ուղիների որոնմանն ուղղված ԲՊՀ և ՀՀ մի քանի այլ պետական բուհերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասախոսների շրջանում կատարված անկետային հարցման արդյունքները: Հարցման արդյունքներով կարևորվում է բուհի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը ֆիտնես տեխնոլոգիաների ակտիվ կիրառմամբ:

**Հիմնաբառեր՝** անկետային հարցում, բուհերի դասախոսներ, ուսանողներ, ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիտնես տեխնոլոգիաներ

**Ներածություն**

Բուհական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետության բարձրացմանն ուղղված ուսումնասիրությունները մշտապես եղել են ոլորտի կարևոր ուղղություններից մեկը (Аванесов, 2021, с. 8-12):

Ինչպես նշում են ոլորտի մասնագետները, ֆիտնեսի հիմնական ջատագովներից են ուսանողները: Այդ իսկ պատճառով

երիտասարդությանը դեպի առողջ ապրելակերպ ուղորդելու նպատակով անհրաժեշտ է, որպեսզի ֆիտնես մարզումները դառնան նրանց համար հասանելի ու մատչելի: Այս համատեքստում կարևոր է, որպեսզի ֆիտնեսը հատկապես լրացուցիչ կրթական ծրագրերի ձևաչափով ներդրվի բուհերի ուսումնական գործընթացում՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում (Андреева, Миронова, стр. 12-16):

ՀՀ պետական բյուջեից ֆինանսավորվող «Բուհի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման ուղիները» գիտական թեմայի համատեքստում իրականացվող հետազոտության շրջանակում կազմվել է հարցաթերթիկ բուհի ֆիզիկական դաստիարակության դասախոսների հետ անկետային հարցում կազմակերպելու նպատակով: Հարցաթերթիկը բաղկացած էր 15 հարցերից, որոնք իրենց հերթին բաժանվում էին 2 բաժնի: Հարցերի առաջին բաժինը վերաբերում էր ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի առկա վիճակի ուսումնասիրությանը, մյուսը՝ այդ դասերի կատարելագործման ուղիների որոնմանը:

#### ***Հեղազոտության կազմակերպումը***

Հարցմանն ընդանուր առմամբ մասնակցել են «Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի, Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի, Հայաստանի ազգային ազրարային համալսարանի, Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարանի 44 դասախոսներ:

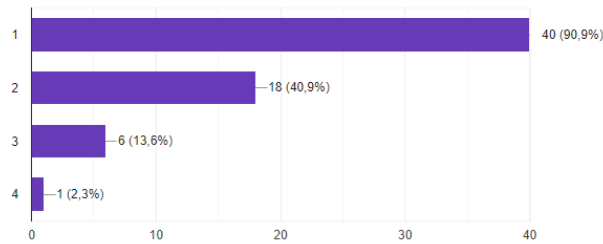
Հարցման մասնակիցների 40,9%-ը իգական, իսկ 59,1%-ը արական սեռի ֆիզիկական կուլտուրայի դասախոսներ էին, որոնց ընդանուր ստաժը կազմում էր մի քանի տարուց մինչև 45 տարի:

#### ***Հեղազոտության արդյունքները***

Հարցումների արդյունքում պարզվել է, որ ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության ներկայիս վիճակը չի բավարարում մասնագետների մեծ մասին, ինչը իսկապես մտահոգվելու տեղիք է տալիս: Ինչ վերաբերում է դրանց կատարելագործմանը, ապա հարցվածների մեծ մասը վստահ է, որ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պետք է կազմակերպվի նրանց հետաքրքրող մարզման ձևերով: Հատկապես աղջիկ ուսանողների դեպքում կարևորվում է նրանց ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ֆիտնես տեխնոլոգիաների ակտիվ կիրառումը: Ոլորտի մասնագետները

համոզված են, որ այդ դեպքում կրարձրանա հետաքրքրությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ:

### Գծապատկեր 1. Բուհի ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հաճույքով մասնակցելու վերաբերյալ



Ինչպես երևում է 2-րդ գծապատկերից հարցված տարբեր բուհերի դասախոսների գերակշռող մեծամասնության կարծիքներից՝ 90,9 %, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին առավել մեծ հաճույքով հաճախում են 1-ին կուրսի ուսանողները: Առանձնակի հետաքրքրություն է առաջացնում այն հանգամանքը, որ ուսանողների հետաքրքրությունը ուսման ողջ ընթացքում աստիճանաբար նվազում է: Այս հանգամանքը կարելի է բացատրել 1-ին կուրսեցիներին բնորոշ հետաքրքրության առկայությամբ, իսկ հետագայում այդ հետաքրքրության նվազմամբ՝ հատկապես պայմանավորված մարզումների համար ՀՀ շատ բուհերին բնորոշ նյութատեխնիկական հնարավորությունների ոչ բավարար ռեսուրսներով:

Սա այն պարագայում, երբ մի կողմից առկա են ազգային անվտանգությունը խարխիլող մի շարք մարտահրավերներ, իսկ մյուս կողմից՝ ներկայումս գործում են ՀՀ երկու օրենքներ (ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին ՀՀ օրենք, 2001, Մանկապատանեկան սպորտի մասին ՀՀ օրենք, 2004), որոնցում ամրագրված է, որ ուսումնական բոլոր հաստատություններում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի պարտադիր դասավանդումը պետք է իրականացվի ուսումնառության ամբողջ ընթացքում:

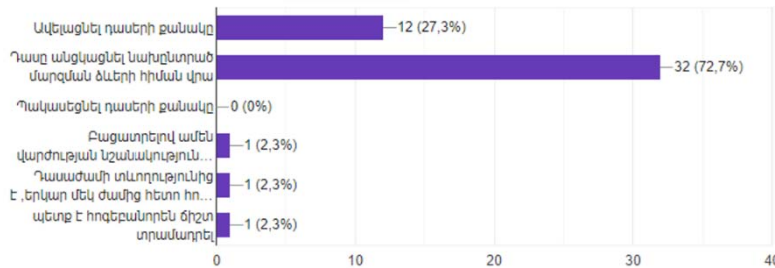
Պարզվում է նաև, որ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների քչերին են բավարարում ուսանողների հանձնած նորմատիվային ֆիզիկական վարժությունների տվյալները: Մեր կարծիքով դրանք ցանկալի է վերանայել պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստության (ՊԿՖՊ) համատեքստում, ինչը պետք է հաշվի առնվի

նաև ֆիզիկական կուլտուրայի բուհական ծրագրի բովանդակային հատվածում:

Հետաքրքիր է, որ ըստ դասախոսների, ուսանողները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հաճույքով չեն մասնակցում հիմնականում դահլիճային ոչ բավարար պայմանների պատճառով:

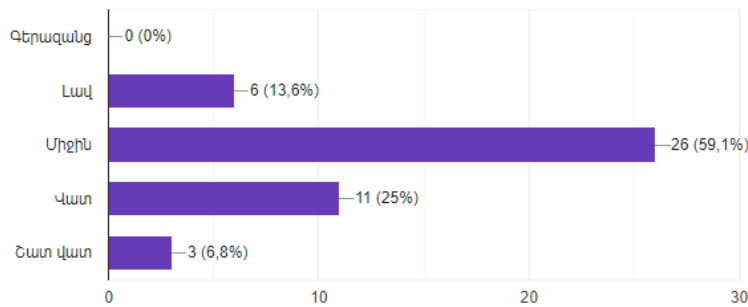
Ուսանողների մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հետաքրքիր դարձնելու հիմնական ձևը նրանց նախընտրած մարզման ձևերի հիման վրա դասի անցկացումն է: Այս թեմայով հարցվածների մեջ կան նաև դասերի ավելացման կողմնակիցներ (գծապատկեր 2.):

**Գծապատկեր 2. Բուհի ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հետաքրքրացնելու հիմնական ուղղությունները**



Գծապատկեր 3-ում ներկայացված են տվյալներ, որոնց համաձայն հարցվողների մեծ մասը՝ 59,1 %-ը, ուսանողների ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը գնահատում է միջին: Արդարացի է, որ նրանցից ոչ ոք գերազանց չի համարում ուսանողների շարժողական պատրաստականության առկա վիճակը:

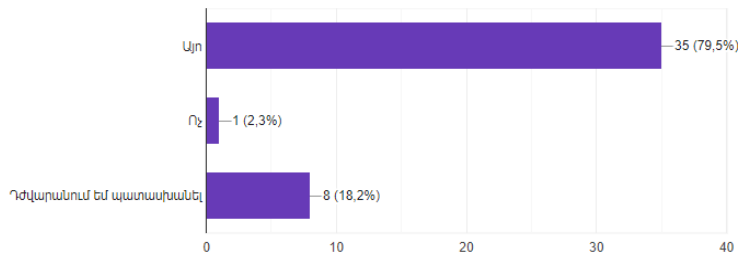
**Գծապատկեր 3. Բուհի ուսանողների ֆիզիկական պատրաստականության վիճակի մոնիթորինգի արդյունքները**



Պարզվում է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում ուսանողները հիմնականում՝ 55 %, բողոքում են որոշակի վարժությունների դժվար կատարման պատճառով՝ կան նաև շատ սովորողներ՝ 42,5 %, ովքեր դասերի ընթացքում շուտ են հոգնում ֆիզիկական թույլ պատրաստվածության պատճառով:

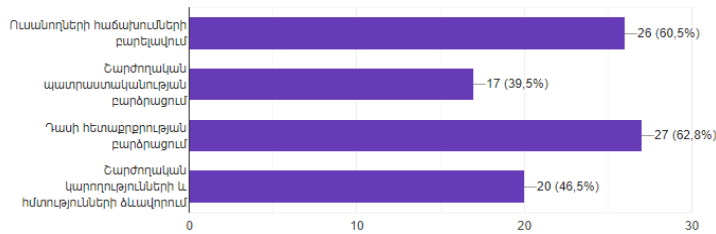
Դրա հետ մեկտեղ կան ֆիզիկական վարժություններ, որոնք ուսանողներն առավել մեծ հաճույքով են կատարում: Դրանց շարքում առաջին տեղում են խաղային բնույթի վարժությունները՝ 93%: Հավանաբար դա բացատրվում է նման վարժություններով դասերի հուզական բարձր հագեցվածությամբ: Ոչ այդքան մեծ հաճույքով են կատարում շարային վարժությունները:

#### **Գծապատկեր 4. Բուհի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման արդյունավետ ուղղությունները**



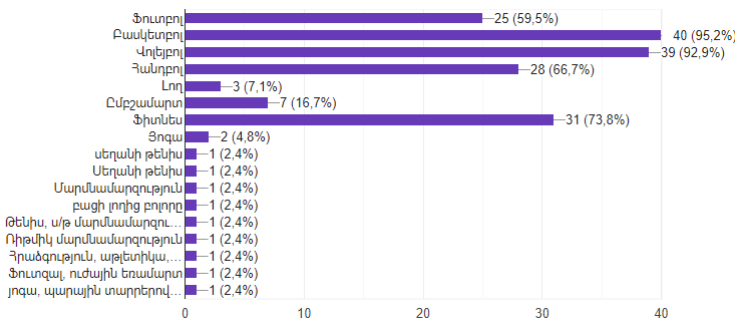
Հարցվողների 79,5%-ը բուհի ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը նպատակահարմար է համարում կազմակերպել նրանց հետաքրքրող մարզման ձևերի հիման վրա, ինչի հետ համակարծիք չէ հարցվողների 2,3%-ը: Կան նաև մասնագետներ, ովքեր դժվարանում են պատասխանել նման հարցադրմանը՝ 18,2% (գծապատկեր 4.):

#### **Գծապատկեր 5. Ընտրած մարզման ձևի հիման վրա ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ներգործության հիմնական ուղղությունները**



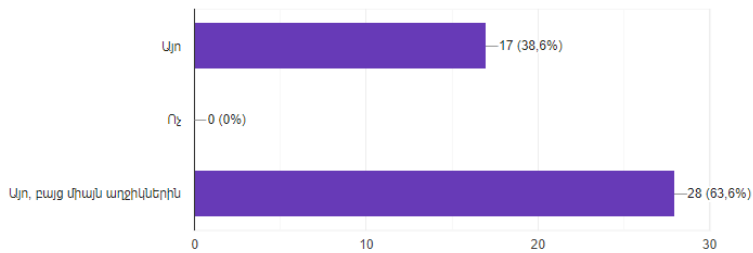
Գծապատկեր 5-ից պարզ երևում է, որ մասնագետների 62,8% -ի կարծիքով նման կերպով դասերի կազմակերպումն ավելի հետաքրքիր կդարձնի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը, ինչի արդյունքում նաև կբարելավվեն ուսանողների հաճախումները՝ 60,5%: Այս ամենն անշուշտ կնպաստի բուհում սովորողների շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը՝ 46,5%, ինչպես նաև ընդհանուր առմամբ պատրաստականության բարձրացմանը՝ 39,5%:

**Գծապատկեր 6. Հարցմանը մասնակցած ուսանողների մարզումային հնարավորությունները մի քանի ՀՀ բուհերում**



Պարզվել է, որ հարցմանը մասնակցած ՀՀ մի քանի բուհերում հնարավոր է կազմակերպել խաղային մարզաձևերի մարզումներ՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ: Հետաքրքիր է, որ հարցմանը մասնակցած մասնագետների 73,8%-ը վստահ է, որ իրենց բուհում կան պայմաններ նաև ֆիտնեսի պարապմունքներ իրականացնելու համար (գծապատկեր 6.):

**Գծապատկեր 7. Ֆիտնեսի ուղղվածությամբ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետությունը**



Հարցվածների 38,6%-ը կարծում է, որ ֆիտնեսի ուղվածությամբ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը կհետաքրքրեն ուսանողներին: Հետաքրքիր է, որ 63,6%-ի կարծիքով նման դասերը կարող են հետաքրքրել բացառապես աղջիկներին: Հավանաբար դա բացատրվում է ֆիտնեսի և ֆիտնես ակումբների ժամանակին համահունչ՝ մոդայիկ միտումներով, ինչպես նաև իրենց կազմվածքի համար ուսանող աղջիկների հոգատարությամբ (գծապատկեր 7.):

Առանձնակի հետաքրքրություն է ներկայացնում ուսանողների վրա ֆիտնես տեխնոլոգիաներով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ազդեցության ուղղությունների պարզաբանումը: Այսպես, հարցված մասնագետների 65,9%-ի կարծիքով այդ դեպքում կմեծանա ուսանողների հետաքրքրությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հանդեպ, 45,5%-ը վստահ է, որ նման կերպով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման դեպքում կմեծանա դասի շարժողական խտությունը:

#### **Եզրակացություն**

Այսպիսով, բուհերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասախոսների շրջանում անցկացված անկետային հարցման տվյալներով պարզվել է, որ նրանք մտահոգված են ներկայիս ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի քանակին, բովանդակությանը և կազմակերպմանը վերաբերող մի շարք խնդիրներով: Այս համատեքստում հարցված մասնագետները, որպես բուհի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի առավել արդյունավետ ուղղություն, նշում են դասերի կազմակերպումը ֆիտնես տեխնոլոգիաների ակտիվ կիրառմամբ:



## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Մանկապատանեկան սպորտի մասին ՀՀ օրենք, 2004.  
[http://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=25900&fbclid=IwAR3KakNFPX4MwiZr6pIE\\_qfALy9us0hmyc4t93KegDo5WrwBeHfrQskbqks](http://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=25900&fbclid=IwAR3KakNFPX4MwiZr6pIE_qfALy9us0hmyc4t93KegDo5WrwBeHfrQskbqks).
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին ՀՀ օրենք, 2001.  
<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docID=67146&fbclid=IwAR0kg5QB4COG3GWDAYZ5JFkmXhKUOLgahWsuaLecObd5JKqsK1usy0xeA3k>.
3. Андреева В.С., Миронова С.П Фитнес как средство физического воспитания студентов / <https://docplayer.com/42570529-Fitnes-kak-sredstvo-fizicheskogo-vozpitanija-studentov.html>. С.12-16.
4. Аванесов Э.Ю., Никогосян А.М. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс]: материалы X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2021 г., Красноярск): электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна; СибГУ им. М.Ф. Решетнева.– Красноярск, 2021.–С. 8-12.

## REFERENCES

1. Mankapatanekan sporti masin HH o'renq, 2004.  
[http://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=25900&fbclid=IwAR3KakNFPX4MwiZr6pIE\\_qfALy9us0hmyc4t93KegDo5WrwBeHfrQskbqks](http://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=25900&fbclid=IwAR3KakNFPX4MwiZr6pIE_qfALy9us0hmyc4t93KegDo5WrwBeHfrQskbqks). (In Armenian)
2. Fizikakan kowltowrayi & sporti masin HH o'renq, 2001.  
<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docID=67146&fbclid=IwAR0kg5QB4COG3GWDAYZ5JFkmXhKUOLgahWsuaLecObd5JKqsK1usy0xeA3k>. (In Armenian)
3. Andreeva V.S., Mironova S.P Fitnes kak sredstvo fizicheskogo vospitanija studentov / <https://docplayer.com/42570529-Fitnes-kak-sredstvo-fizicheskogo-vozpitanija-studentov.html>. (In Russian).S. 12-16.
4. Avanesov Je.Ju., Nikogosjan A.M. Puti sovershenstvovaniya processa fizicheskogo vospitanija studentov vuzov / Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja reabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija [Jelektronnyj resurs]: materialy X Jubilejnoj mezhdunar. nauch.-prakt.

konf. (1 ijunja 2021 g., Krasnojarsk): jelektron. sb. / pod obshh. red. T. G. Arutjunjana; SibGU im. M.F. Reshetneva.–Krasnojarsk, 2021.–S. 8-12. (In Russian)

### **ЭРНЕСТ АВАНЕСОВ, АРМИНЕ НИКОГОСЯН - СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕСА**

***Ключевые слова:** анкетный опрос, преподаватели вузов, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии*

В современную эпоху идут поиски инновационных методик организации процесса физического воспитания студентов вузов, в результате применения которых у студентов появятся реальные мотивы посещения занятий по физической культуре. Наряду с положительным влиянием на повышение уровня двигательной деятельности студентов разных специализаций важно, чтобы новый подход организации занятий физической культурой положительно сказался также на уровне их здоровья и отразился на морально-волевых качествах. В статье представлены результаты опроса, проведенного среди преподавателей физической культуры Фонда ГУ им. В. Брюсова и ряда других высших учебных заведений РА. Опрос был направлен на поиски эффективных подходов физического воспитания студентов вузов. По результатам опроса выявлена важность организации процесса физического воспитания студентов вузов с активным использованием фитнес-технологий.

### **ERNEST AVANESOV, ARMINE NIKOGHOSYAN - SPORT-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS ON THE EXAMPLE OF FITNESS**

***Keywords:** questionnaire survey, university lecturers, students, physical education, fitness technologies*

In the modern era there is a search for innovative methods of organizing the process of physical education of university students, as a result of which students will have real motivation to attend physical education

classes. Along with a positive impact on increasing the mobility of students of various specialties, such a new approach to organizing physical education classes can also have a positive impact on their health and morale. This article presents the results of a survey conducted among higher education institutions and lecturers of the BSU and a number of other physical state universities of the RA in search of effective ways of physical education of university students. The results of the survey revealed the importance of organizing the process of physical education of university students with the active use of fitness technologies.

**Ներկայացվել է՝ 12.05.2022**

**Գրախոսվել է՝ 19.05.2022**