



**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 (63)

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

ԵՐԵՎԱՆ - 2023

ԱԵՐՈՔԻԿԱՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

ԷՎԵԼԻՆԱ ԱԴԱՄՅԱՆ

Համառոտագիր

Սույն հոդվածի նպատակն է աներոքիկայի տեղի ու կարևորության պարզաբանումը աղջիկ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործում: Հիմնական մեթոդը եղել է սոցիոլոգիական հարցումը, որին մասնակցում էին Վ.Բրյուսովի անվան պետական համալսարանի 17-18 տարեկան հասակի 187 աղջիկ ուսանողներ: Հետազոտության նպատակով օգտագործվել է հեղինակային հարցաթերթիկ:

Հետազոտության կիրառական նշանակությունը կայանում է առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական վիճակի բարելավման, շարժումների կուլտուրայի ձեռքբերման, մանկավարժական բուհի ուսանողների աշխատունակության բարձրացման գործում:

Հիմնաբառեր՝ շարժումների կուլտուրա, ֆիզիկական վարժություններ, աներոքիկա, ռիթմիկ մարմնամարզություն

Ներածություն

Հայաստանի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործում իրական իրավիճակի վերլուծությունը հիմք է տալիս ենթադրելու, որ դրա արդյունավետությունը հեռու է ցանկալիից: Այդ կապակցությամբ բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում հարկավոր է մշակել ֆիզիկական նոր՝ ոչ ավանդական տեխնոլոգիաներ:

Մի շարք հետազոտություններում ցույց է տրված, որ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները ԲՈՒՀ-ում բարձրացնում են առողջ կենսակերպի նկատմամբ հետաքրքրությունը, խթանում են ֆիզիկական կատարելագործման, ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման հմտությունների ձեռք բերման պահանջը: Ուսանողների հետ պարապմունքների կազմակերպման ու անցկացման որակից են կախված իրենց ֆիզիկական դաստիարակության, առողջության, շարժողական պատրաստվածության մակարդակը, շարժումների կուլտուրան, կեցվածքի ու մարմնակազմության ձևավորումը, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներ կազմակերպելու և ինքնուրույն անցկացնելու կարողությունը: Մեզ թվում է, որ շարժողական ակտիվության այդպիսի տեսակներից մեկը կարող է լինել աներոքիկան կամ ռիթմիկ մարմնամարզությունը:

Երիտասարդ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից համակարգը ֆիզիկական կուլտուրայի՝ որպես երիտասարդի ընդհանուր մշակույթի, ապագա մասնագետների առողջ կենսակերպի ու գործունեության սպորտային ոճի մի մաս ձևավորման գործում առաջնահերթ է: Եվ բացարձակապես պատահական չէ, որ բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակությունը ընդհանուր կրթության անքակտելի մասն է:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը, իրենց հերթին, հասարակության և յուրաքանչյուր անհատի մշակույթի էական մասն են: Այդ իսկ պատճառով մեր երկրում միշտ տրվել է և մեծ նշանակություն է տրվում մասսայական ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացմանը: Կանոնավոր ֆիզիկական մարզումների շնորհիվ էականորեն աճում է մարդու բոլոր օրգանների և համակարգերի պոտենցիալը:

Ներկայումս հատուկ արդիականություն են ձեռք բերում աճող սերնդի, մասնավորապես ուսանողական երիտասարդության առողջության ամրապնդման հարցերը: Նկատվում է ուսանողների առողջության վատացում, բացահայտվել են ֆիզիկական զարգացվածության անբավարար ցուցանիշներ, շարժողական պատրաստվածության մակարդակի նվազում, շարժումների դեֆիցիտի առաջընթաց:

«Ֆիզիկական դաստիարակություն» գիտակարգին հատկացված հիմնական ժամանակային ռեսուրսի առարկայական օգտագործումը լրացուցիչ միջոցների օգտագործման ճանապարհով ֆիզիկական և գեղագիտական կատարելագործման արդյունավետության կարևոր նախադրյալ է և չի նվազեցնում մանկավարժական բուհերի ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի կրթության հիմքերը: Ֆիզիկական դաստիարակության կրթական գործընթացի կատարելագործումը հնարավոր է ավանդականների հետ մեկտեղ, նաև մարդու շարժողական ակտիվության բարձրացման ժամանակակից ոչ ավանդական միջոցների օգտագործման հիման վրա, որոնց թվին է պատկանում առողջարարական աերոբիկան:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները և մեթոդները

Սույն հետազոտության նպատակն է աերոբիկայի տեղի ու կարևորության պարզաբանումը աղջիկ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործում: Հիմնական մեթոդը եղել է սոցիոլոգիական հարցումը, որին մասնակցում էին Վ.Բրյուսովի անվան պետական համալսարանի 17-18 տարեկան հասակի 187 աղջիկ ուսանողներ: Հետազոտության նպատակով օգտագործվել է հեղինակային հարցաթերթիկ, որը կազմված էր հնարավոր այլընտրանքային պատասխաններով յոթ հանգուցային հարցերից: Առաջադրված խնդիրը

ենթադրում էր համապատասխան խնդիրների լուծում, որոնց թվին էին պատկանում.

- բացահայտել ուսանողների իրազեկվածությունը աերոբիկայի տարբեր տեսակների վերաբերյալ,
- գնահատել ուսանողների ֆիզիկական վիճակի մակարդակը,
- բացահայտել աերոբիկայով մարզվելու վերաբերյալ աղջիկ ուսանողների հետաքրքրվածության պատճառները:

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդներ:

Հետազոտության փուլերը

Հետազոտությունները անց են կացվել 2019-2022թթ. ժամանակահատվածում՝ երեք փուլերով: Առաջին փուլում անց է կացվել գիտամեթոդաբանական գրականության վերլուծություն, ըստ այդ խնդրի սահմանվել է հետազոտության նպատակն ու խնդիրները, կառուցվել է գիտական վարկածը, ընտրվել են հետազոտության մեթոդները: Երկրորդ փուլում անց է կացվել հաստատող մանկավարժական գիտափորձ, սոցիոլոգիական հարցում: Երրորդ փուլում հավանության է արժանացել առողջարարական աերոբիկայի մեթոդաբանության տեխնոլոգիան, կատարվել են ճշգրտումներ ֆիզիկական կուլտուրայի պարամետրների բովանդակության մեջ, հրապարակվել են հետազոտության արդյունքները:

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի բնութագիրը

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացում առողջարարական աերոբիկայի միջոցների ներդրումը նպաստում է ուսանողների կայուն հետաքրքրության մեծացմանը, առողջացման, մարմնակազմվածքի ձևավորման և շարժման կուլտուրայի շարժողական ունակությունների զարգացման, օրգանիզմի աշխատունակության և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների առումով (Բաբայան, 2006, էջ 112-114): Բնականաբար, այս տվյալները հաշվի կառնվեն մեր կողմից ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման ժամանակ՝ օգտագործելով աերոբիկայի և դիթմիկ մարմնամարզության միջոցներն ու մեթոդները:

ԲՈՒՀ-երում ուսանողների ուսումնական գործունեությունը կարելի է վերագրել բարդ աշխատանքի կարգին, որը հսկայական ֆիզիկական և հուզական լարվածություն է պահանջում: Այդ պատճառով ԲՈՒՀ-ական ծրագրի յուրացումը հիմնականում բնորոշվում է ուսանողի առողջական վիճակով, նրանց ֆիզիկական և հոգեկան աշխատունակությամբ: Այդ

կապակցությամբ զգալիորեն մեծանում է շարժողական ակտիվության դերը:

Հայտնի է, որ շարժումների դեֆիցիտը հատկապես բացասաբար է ազդում կանացի օրգանիզմի վրա (Артамонов, 1992, с. 17):

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ԲՈՒՀ-ում հանդես է գալիս որպես երիտասարդության ընդհանուր կուլտուրայի ձևավորման ուսումնական գիտակարգ և բազային բաղադրիչ:

Ուսանողների հետ պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման որակից կախված է նրանց ֆիզիկական զարգացվածության, առողջության, շարժողական պատրաստվածության մակարդակը, շարժումների կուլտուրան, կեցվածքի և մարմնակազմության ձևավորումը, ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման ունակությունը:

Հայաստանում ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության իրական վիճակի վերլուծությունը թույլ է տալիս ենթադրել, որ դրա արդյունավետությունը հեռու է ցանկալիից:

Հատկապես անբարետես է պատկերն այն ԲՈՒՀ-երում, որտեղ բնակչության մեջ կանայք գերակշռում են:

Ցավոք, սպորտային գիտության ներկայացուցիչները՝ ԲՈՒՀ-երի դասավանդողները դեռ թույլ են ներկայացնում այն խնդիրների առարկայական վերլուծությունը, որոնք բնորոշ են երիտասարդ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակությանը: Այդ ուղղությամբ այլ երկրներում գոյություն ունեցող աշխատանքները մեզնից պահանջում են լուրջ վերաիմաստավորում: Այդ պատճառով, ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության հանդեպ աճող պահանջները թելադրում են կրթական-դաստիարակչական գործընթացի արդիականացման անհրաժեշտություն՝ նոր ուղիների և մեթոդական լուծումների օգտագործման միջոցով, որոնք ապահովում են շարժողական գործունեության որակի բարձրացում: Կասկած չի առաջացնում այն, որ ուսումնական պարապմունքների անցկացման նոր միջոցների և տեխնոլոգիաների ներդրումը կարող է հետաքրքրել ուսանողներին՝ առողջացման, պրոֆիլակտիկայի, շարժումների և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կուլտուրայի բարձրացման առումով:

Առկա են փաստեր այն մասին, որ ուսումնական պարապմունքների ժամանակ ԲՈՒՀ-երում նպատակային է օգտագործել ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական միջոցներ՝ վազք, մարմնամարզություն, սպորտային խաղեր: Ռ. Ե. Մեչայանսկայան և Վ.Ա.Վիշնևսկին համարում են, որ վարժությունները օրգանիզմի վրա առավել հաճախ ցուցաբերում են արտահայտված սթրեսային ազդեցություն: Այստեղ ավելի շատ պետք է ամրապնդել օրգանիզմի

պաշտպանողական-հարմարվողական արձագանքները, բայց առանց նրա ֆունկցիաների չափազանց ակտիվացման: Վերջին տարիների գիտական փաստերը ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում հետևողականորեն ներդրվում են առողջարարական տեխնոլոգիաները, որոնց թվին է պատկանում նաև առողջարարական աերոբիկան (Менхин, 2002, с. 78):

Առողջարարական աերոբիկայի օգտին է խոսում նաև այն փաստը, որ կանայք, ելնելով իրենց բարձր հուզականությունից, վատ են տանում մոնոտոն ֆիզիկական բեռնվածությունը, իսկ աերոբիկան ճկուն և փոփոխական է և ամբողջությամբ պատասխանում է կանացի օրգանիզմի պահանջմունքներին (Смолежский, 1992, с. 58):

Առողջարարական աերոբիկայի առանձին հարցերի փորձարարական հետազոտությունը ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում, անկասկած, ընդգծում է տվյալ հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը

Պարզվեց, որ գոյություն ունեն որոշակի պատճառներ, որոնք խոչընդոտում են ուսանողներին ներգրավվել ֆիզկուլտուրայի մարզական շարժման մեջ: Այդպես, հարցվողների 65%-ը շեշտը դնում են՝ ուշադրությունը ուսումնական օրվա բարձր բեռնվածության վրա, 37,8%-ը համալսարանի պարապմունքներից հետո հոգնածության վրա, 3,2%-ը նշում են համապատասխան շարժողական կարողությունների ու հմտությունների բացակայությունը, 3,7%-ը՝ առողջական վիճակը: Վերջին երկու պատճառները չեն դիմանում քննադատությանը: Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում պարզվեց, որ գրեթե յուրաքանչյուր երկրորդ ուսանողուհին բուրհում ուսումնական պարապմունքներից հետո, այս կամ այն պատճառով հոգնածություն է զգում (49,6%):

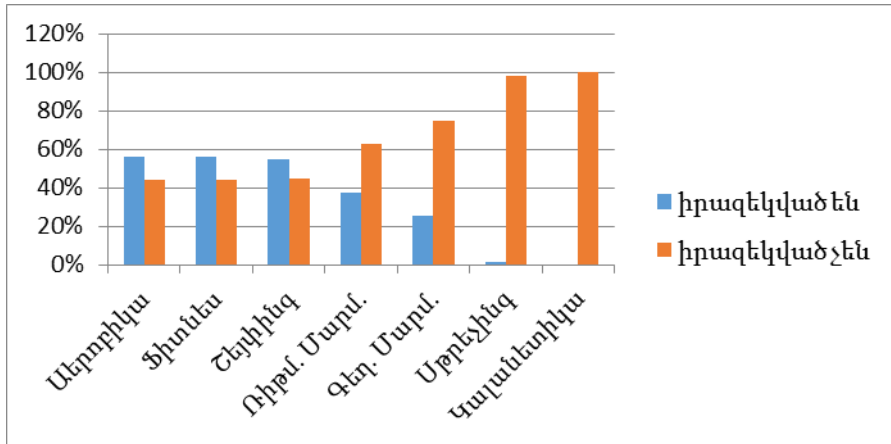
Փոքր ինչ անօրինաչափ է, մեր կարծիքով այն, որ տասը ուսանողուհիներից ութն իրենց առողջական վիճակը գնահատում են բավականաչափ բարձր, այն ժամանակ, երբ ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական պայմաններում դա այդքան էլ ճիշտ չէ, ինչը հաստատվում է գիտական հետազոտությունների տվյալներով:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ հարցման մասնակիցների կեսից ավելին (55-56%) բավականաչափ իրազեկված են ֆիզիկական ակտիվության ապահովման այնպիսի ձևերից, ինչպիսիք են ֆիթնեսը, աերոբիկան, շեյփինգը:

Չորրորդ տեղն է զբաղեցնում ռիթմիկ մարմնամարզությունը

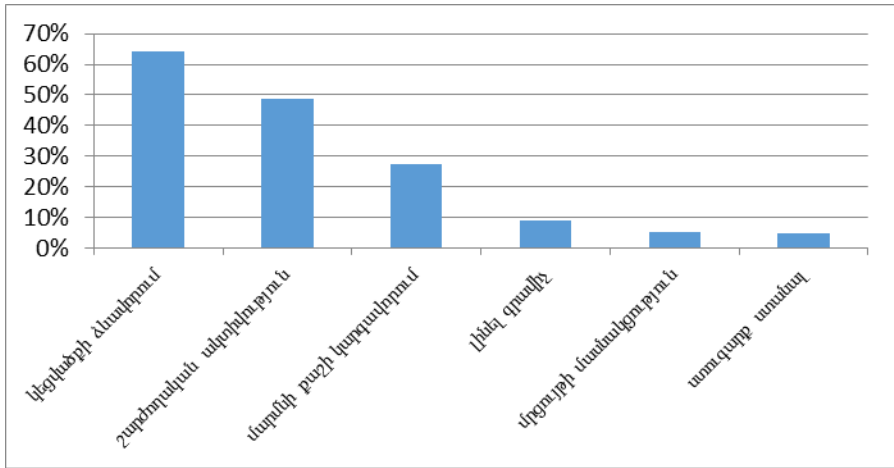
(37,2%), հինգերորդը՝ գեղարվեստական մարմնամարզությունը (25,4%) և ուսանողների միայն 1,6%-ն ծանոթ սթրեսչինգին:

Ցավոք ուսանողուհիները բացարձակապես ծանոթ չեն և պատկերացում չունեն կալանետիկայի՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոցի մասին:



Հիստոգրամ 1. Աղջիկ ուսանողների իրազեկվածությունը աերոբիկայի ուղղությունների վերաբերյալ

Սույն սոցիոլոգիական հարցման տրամաբանությունը թելադրում է բացահայտել աերոբիկայի պարապմունքների համար աղջիկ ուսանողների հետաքրքրվածության անհրաժեշտ գործոնները: Արդյունքում պարզվեց, որ ուսանողուհիների 64%-ը ցանկություն հայտնեցին զբաղվել աերոբիկայով ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար, 27,5%-ը՝ մարմնի քաշը կարգավորելու համար: Բացահայտվել են նաև այլ գործոններ, ինչպիսիք են օրինակ՝ գրավիչ լինել հակառակ սեռի համար (9,1%), գեղեցկության մրցույթներում մասնակցելու համար (5,4%), և ուսանողուհիների միայն 4,8%-ը ցանկանում են աերոբիկայով զբաղվել «ֆիզիկական դաստիարակություն» առարկայից ստուգարք ստանալու համար:



Հիստոգրամ 2. Աերոբիկայով մարզվելու վերաբերյալ աղջիկ ուսանողների հետաքրքրվածության պատճառները

Այսպիսով, հետազոտության արդյունքները ընդլայնում են ԲՈՒՀ-ում առողջարարական աերոբիկայի գիտական նախադրյալների և մեխանիզմների մասին գիտելիքների միջակայքը: Մանկավարժական բուհերում ուսանողների ֆիզիկական վիճակի բարելավման մեթոդաբանությունը ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին՝ առողջարարական աերոբիկայի միջոցների կիրառումը: Հիմնավորվել է առողջության ամրապնդման, կեցվածքի և մարմնակազմության ձևավորման, շարժման կոլտուրայի ձեռքբերման նման մոտեցման նպատակահարմարությունը, որը կարևոր նշանակություն ունի նաև ազատ ժամանակ ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման համար: Առաջարկվում է գիտական նորամուծություն, որտեղ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կլինի ավելի արդյունավետ, եթե համալիր բուհական ծրագրի բովանդակության մեջ ներառվի առողջարարական աերոբիկայի միջոցներ:

Աշխատանքի տեսական-մեթոդաբանական հիմք են հանդիսացել ֆիզիկական դաստիարակության, գիտելիքների յուրացման և շարժողական հմտությունների ձևավորման կառավարման տեսության և մեթոդաբանության հիմնարար աշխատանքները:

Եզրակացություն

- Անցկացված սոցիոլոգիական հետազոտության արդյունքում բացահայտվել են ուսանողուհիների շահագրգռվածության

գործոնները, բարձրագույն ուսումնական հաստատության պայմաններում աերոբիկայով պարապելու համար:

- Ուսանողները հարցման միջոցով տեղեկացվել են աերոբիկայի այն տեսակներին, որոնք իրենց համար անձանոթ էին:
- Հարցման արդյունքում բացահայտվեց, որ ուսանողների մեծամասնությունը ճշգրիտ էր կատարում աերոբիկայի համալիր վարժությունները:
- Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում բացահայտեցինք ուսանողների հետաքրքրվածության անհրաժեշտ գործոնները: Արդյունքում պարզվեց, որ ուսանողների 64%-ը ցանկություն հայտնեցին զբաղվել աերոբիկայով ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար, 27,5%-ը՝ մարմնի քաշը կարգավորելու համար: Բացահայտվել են նաև այլ գործոններ, ինչպիսիք են օրինակ՝ զրավիչ լինել հակառակ սեռի համար (9,1%), գեղեցկության մրցույթներում մասնակցելու համար (5,4%), և ուսանողների միայն 4,8%-ը ցանկանում են աերոբիկայով զբաղվել «ֆիզիկական դաստիարակություն» առարկայից ստուգարք ստանալու համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բաբայան Կ. Գ., Երիտասարդի առողջ և անվտանգ ապրելու խորհուրդը, Երևան, ԵՊՀ 2006, 210 էջ:
2. Артамонов В. Н., Мотиланская Р. Е., Пластическая гимнастика как форма оздоровительной массовой физкультуры. - М.: Гиолик. - 1992.- 39 с.
3. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов н/Д.: Феникс. - 2002. - 106 с.
4. Смоленский В. М., Ивлиев Б. К., Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение. - 1992. - 80 с.

REFERENCES

1. Babayan K. G., Eritasardi ar'oghj & anvtang aprelo w xorhowrdy', Erevan, EPH 2006, 210 e'j:
2. Artamonov V. N., Motiljanskaja R. E., Plasticheskaja gimnastika kak forma ozdorovitel'noj massovoj fizkul'tury. - M.: Giolik. - 1992.- 39 s.
3. Menhin Ju. V., Ozdorovitel'naja gimnastika: teorija i metodika.- Rostov n/D.: Feniks. - 2002. - 106 s.
4. Smolezhskij V. M., Ivliev B. K., Netradicionnye vidy gimnastiki. - M.: Prosveshhenie. - 1992. - 80 s.

ЭВЕЛИНА АДАМЯН - АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЫХ СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: культура движений, физические упражнения, аэробика, ритмическая гимнастика

Цель данной статьи - уточнить место и значение аэробики в физическом воспитании студенток. Основным методом был социологический опрос, в котором приняли участие 187 студенток 17-18 лет Государственного университета имени В. Брюсова. Для исследования использовалась авторская анкета.

Практическая значимость исследования заключается в укреплении здоровья, улучшении физического состояния, приобретении культуры движений, повышении работоспособности студенток педагогического университета.

EVELINA ADAMYAN - AEROBICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH STUDENTS

Keywords: movement culture, physical exercises, aerobics, rhythmic gymnastics

The purpose of the article is to clarify the place and importance of aerobics in the physical education of female students. The main method was the sociological survey, in which 187 female students aged 17-18 of V. Bryusov State University participated. An author's questionnaire was used for the purpose of research.

The practical significance of the research lies in the strengthening of health, improvement of physical condition, acquisition of the culture of movements, increase of work ability of the students of the Pedagogical University.

Ներկայացվել է՝ 10.04.2023 թ.
Գրախոսվել է՝ 17.04.2023 թ.