

Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության դերն ու նշանակությունը ուսումնաստության ընթացքում

Նագարյան Վաղինակ

Հանգուցային բառեր. առողջ ապրելակերպ, ուսանող, ֆիզիկական ակտիվություն, ֆիզիկական կուլտուրա, սակավաշարժություն, ֆիզիկական զարգացում, շարժողական պատրաստվածություն, վնասակար սովորություններ, անառողջ սննդակարգ

Նախաբան: Հոդվածում ներկայացվում են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության կարևորությունը առողջության պահպանման և ամրապնդման համար և առողջ ապրելակերպի արժևորումը ուսանողի կյանքում: Վերլուծվել են սակավաշարժության, վնասակար սովորությունների և անառողջ սննդակարգի խնդիրները: Նշվել է առողջության պահպանման և ամրապնդման անհրաժեշտությունը ուսանողների կրթական գործընթացում: Ներկայացված է ուսանողների հիվանդանալու հաճախակիության վիճակագրությունը:

Առողջությունը համալիր հասկացություն է, որը միավորում է ֆիզիկական, հոգեկան, բարոյական (սոցիալական) բարեկեցությունը: Ժառանգականությունը, աշխատանքային և կենցաղային պայմանները, օդի և ջրի մաքրությունը, էկոլոգիան, սննդի որակը, ապրելու վայրը, ընտանեկան և ուսումնական հաստատություններում միջանձնային հարաբերությունները գործոններ են, որոնցից կախված են ուսանողների առողջությունն ու ընդհանուր վիճակը [3, 4]:

Առողջությունը (50-60 %) պայմանավորված է ապրելակերպով և դրա հանդեպ վերաբերմունքով: Ապրելակերպը կախված է գործունեության ձևավորումից, գործունեության կերպից, շրջապատի հետ հարաբերություններից, սննդից, ֆիզիկական ակտիվությունից, օրգանիզմի վրա կործանարար ազդեցություն ունեցող վնասակար սովորությունների առկայությունից և ամենօրյա հանգստից (քուն) [3]:

Ֆիզիկական ակտիվությունը մարմնի՝ էներգիայի ծախս պահանջող ցանկացած շարժում է, որը իրագործվում է կմախքային մկաններով: Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը մարդու օրգանիզմի բնական պահանջ է: Ֆիզիկապես պատրաստված են մարդիկ, ովքեր պահպանում են առողջ ապրելակերպի կանոնները, գրեթե 2 անգամ քիչ են հիվանդա-

նում, ավելի ակտիվ են կյանքում, ուսումնական գործընթացում, իսկ հետագայում՝ աշխատանքի վայրում: Տեխնոլոգիական առաջընթացի պայմաններում նկատվել է սովորողների առողջական վիճակի վատթարացում: Սակավաշարժությունը հանգեցնում է ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության նվազման, մարմնի պահուստային հնարավորությունների անկման, օրգանիզմի բազմաֆունկցիոնալության նվազման, ինչը հանգեցնում է խրոնիկ հիվանդությունների, վատ ինքնազգացողության և առողջական խանգարումների: Տնտեսության վիճակը, կյանքի որակը և այլ գործոններ նույնպես ազդում են հասարակության առողջության վրա:

Առողջությունն առանցքային գործոն է, որն ազդում է աշխատունակության, գործունեության, անձի հոգեբանական վիճակի, զարգացման, նոր կյանք վարելու և նոր բարձունքների հասնելու ցանկության և կարողության վրա: Վերջին տարիներին սոցիալ-տնտեսական վիճակի և տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ներդրումը մեր ազգաբնակչությանը բավականին հեռացրել է ֆիզկուլտուրային կրթությունից և առողջ ապրելակերպից [1, 2, 3]: Այս ամենին հավելվեց նաև 2020 թ., որը շատ ծանր հետք թողեց մեզ վրա: Covid-19 պատճառով դասերը տեղափոխվեցին հեռավար հարթակ, մարդիկ անցան նստակյաց կյանքի՝ նույնիսկ չզգալով, թե ինչպես են վնասում իրենց առողջությանը:

Շուրջ մեկ տարվա հեռավար դասավանդումն անշուշտ ազդեց նաև ուսանողների առողջության վրա: Ուսանողների գրեթե 60 %-ի մոտ նկատվել է մարմնի քաշի ավելացում 6-10 %-ի սահմաններում՝ ազդելով նաև աշխատունակության մակարդակի վրա: Պատերազմից հետո տղաների շրջանում ավելացել է ծխողների քանակը (70 %): Բնականաբար, այս ամենը ազդում է նաև մտավոր կարողությունների վրա:

Բուհերի անցումը գիտահետազոտական համալսարանների կատեգորիայի հանգեցնում է ուսումնական ծրագրերի բարդացման, ամբիոնների վերակազմավորման, ուսումնական գործընթացի և ուսանողների վերահսկողության խստացման:

Ֆիզիկական և հոգեկան գերբեռնվածությունը հանգեցնում է ֆունկցիոնալ շեղումների, քրոնիկ հիվանդությունների ավելացման: Ծխող, ակոհոլային խմիչքներ օգտագործող ուսանողների թիվը հասել է 72.8 %-ի:

Բազմաթիվ հետազոտություններով պարզվել է, որ ուսանողների շարժողական պատրաստվածությունը և առողջական վիճակը գտնվում են ցածր մակարդակի վրա. նրանց մեծ մասը չի ցանկանում զբաղվել

սպորտով և ֆիզկուլտուրայով, օգտվել ակտիվ հանգստի միջոցներից: Մովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության անբավարար մակարդակն ունի օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներ: Այստեղ անհրաժեշտ է նշել, որ եթե 40 տարի առաջ նկատվում էր ակսելերացիա՝ ֆիզիկական, սեռական, հոգեկան, շարժողական արագ զարգացում, ապա անցյալ դարի վերջից իրողությունը վերափոխվեց դիսելերացիայի: Ենթադրվում է, որ էկոլոգիական, սոցիալ-տնտեսական անբարենպաստ պայմանների, հոգեհուզական ցնցումների պայմաններում ապագա սերնդի առողջությունը հետագայում էլ ավելի կվատանա [3, 5]: Ուսանողների առողջության վատթարացման պատճառներից է նաև ուսումնական բեռնվածությունը (շաբաթական 30 լսարանային ժամ), որը բերում է շարժողական ակտիվության պակասի: Ուսանողները դասերը անցկացնում են հիմնականում չօդափոխվող լսարաններում, նստած վիճակում, գրեթե անշարժ:

Այս ամենը հանգեցրել է նրան, որ ուսանողների շրջանում ավելացել են խրոնիկ տարբեր հիվանդություններով երիտասարդները [3]: Բուռեբուրում անցկացվող բուժֆիտարկումների արդյունքում նկատվում է ուսանողների առողջական վիճակի վատթարացման համընդհանուր աճ: Ներկայումս ուսանողների շրջանում առկա են առողջական շեղումներ ունեցող մեծ թվով սովորողներ, որոնք տարվա ընթացքում հաճախակի հիվանդանում են տարբեր հիվանդություններով, իսկ աղջիկների մոտ ավելացել են գանգատները: Ուսանողների մոտ նկատվում են կեցվածքի շեղումներ, առողջական վիճակի սահմանափակումներ, շնչառական տարբեր հիվանդություններ, հենաշարժողական ապարատի շեղումներ, տեսողության վատթարացում, գերհոգնածություն, վեգետատիվ անոթային դիստոնիա, աղեստամոքսային ուղիների խանգարումներ ու հիվանդություններ, ականջի, քթի, կոկորդի խնդիրներ, օստեոխոնդրոզի աճ՝ 1.6 անգամ: Հենաշարժողական համակարգի հիվանդությունների առաջացման և խորացման հիմնական պատճառը նստակյաց ապրելակերպն է, որն առաջացնում է մկանների հիպոթոնիա:

Տևական ժամանակ նույն դիրքում գտնվելով՝ ուսանողներն այլևս ի վիճակի չեն ուղիղ կեցվածք պահպանել: Ցածր ֆիզիկական ակտիվություն է նկատվում ուսանողների գրեթե 77 %-ի մոտ: Այն, որ մկանային համակարգը ընդունակ չէ պահել ոսկրային հենքը ուղղահայաց դիրքում, ցածր ֆիզիկական ակտիվության և պատրաստվածության հետևանք է:

Հարցման արդյունքում պարզվել է նաև, որ ուսանողները նախընտ-

րում են հաճախել մարզասրահներ, որտեղ հաճախ անվերահսկելի մարզումներ են կատարում ուժային մեխանիզմներով (մարզասարք), և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը զգալի չափով մեծ է թույլատրելի սահմաններից, վարժություններն ընտրվում են առանց հակացուցումները հաշվի առնելու, ինչը հանգեցնում է վնասվածքների բարձր մակարդակի, հենաշարժողական համակարգի արդեն խորացած խանգարումների վատթարացման:

Արդի շրջանի խնդիրներից են նաև չհավասարակշռված բարձր կալորիականությամբ սնունդը, սննդակարգի խախտումները: Ուսանողների սնունդը հազեցած է կիսաֆաբրիկատներով, անուշաբույր նյութերով, ներկանյութերով, կոնսերվանտներով: Ըստ հարցման արդյունքների՝ ուսանողների կեսից ավելին (70 %) սնվում է օրական 2 անգամ: Շատերն ընդհանրապես չեն նախաճաշում: Մոտավորապես մեկ երրորդը տաք սնունդ է ընդունում օրը մեկ անգամ (3-4 անգամ օրական փոքր չափաբաժիններով սնվելու փոխարեն): Ուսանողների օրգանիզմը չի ստանում անհրաժեշտ օգտակար նյութեր, և նրանց մեծամասնության սննդի որակական կազմը չի համապատասխանում օրգանիզմի պահանջներին՝ վիտամիններ, սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, հանքային նյութեր: Մշտապես սխալ և վնասակար սնունդը առաջին հերթին պատճառ է դառնում աղեստամոքսային ուղիների հիվանդությունների, շաքարախտի, սրտանոթային հիվանդությունների:

Բարձրագույն կրթության մասնագիտությունների վարձավճարների մասնակի բարձրացումը, բնակարանների վարձակալությանը, կոմունալ ծառայությունների, սննդամթերքի հիմնական տեսակների, դեղորայքի գնաճը հանգեցրել են նրան, որ ավելացել է ուսանողների ֆիզիկական և մտավոր ծանրաբեռնվածությունը: Իրենց կարիքները հոգալու համար ուսանողները հարկադրված աշխատում են որպես բեռնակիր, վարորդ, առաքիչ, պահնորդ, դռնապան, մատուցող, տեխնիկական աշխատող: Մովորաբար նրանք զբաղված են ոչ մտավոր, որակավորում չպահանջող աշխատանքով. մեծամասնությունն աշխատում է դասերից հետո, հաճախ երեկոյան և գիշերային ժամերին: Առաջին կուրսից ուսումը և աշխատանքը համատեղում է տղաների ավելի քան 60 %-ը, աղջիկների՝ 45 %-ը: Դա հանգեցնում է օրակարգի զգալի խախտման՝ մշտական հոգնածության, անտարբերության, ուշադրության կենտրոնացման ունակության կորստի, մտավոր գործունեության նվազման, օրգանիզմի կենսական

գործառույթների վատթարացման: Առաջանում է իմունային համակարգի նկատելի թուլացում:

Ֆիզիկական կուլտուրան ակտիվ կենսական դիրքորոշման կարևորագույն բաղադրամասն է. այն անհատական գործընթաց է, մարդկային կենսագործունեության արդյունք [1]:

Ֆիզիկական կրթությունը, սպորտը, ֆիզիկական հանգիստը (ռեկրեացիան) և շարժունակության վերականգնումը տարբեր են, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի կառուցվածքային մաս են կազմում [1, 2, 4]:

Այն ուսանողները, որոնք մշտապես կապված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային վարժությունների հետ, ցուցաբերում են բավականին բարձր ակտիվություն, ձևավորվում է ամենօրյա ճիշտ օրակարգի և հանգստի ստույգ չափորոշիչը, բարձրանում է վստահությունը սեփական անձի նկատմամբ և կենսունակության մակարդակը, բարելավվում է վարքագիծը, թեթևությունն առօրյա կյանքում ավելանում է: Ակտիվ ուսանողները ավելի շատ են շփվում, ցուցաբերում են համագործակցության պատրաստակամություն, վարում են ակտիվ հասարակական գործունեություն, չեն վախենում քննադատությունից:

Ֆիզիկական կուլտուրան բուռնում դասավանդվում է ուսումնառության 1-ին և 2-րդ կուրսերում, շաբաթական 2 ժամ բեռնվածությամբ (մինչև 2014 թ.՝ 4 ժամ), իրականացվում է բազմազան եղանակներով, որոնք փոխկապակցված են և լրացնում են մեկը մյուսին, ինչն ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության ամբողջական գործընթաց է: Բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում պարապմունքները ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ձևն են: Բացի ֆիզիկական կուլտուրայի պարտադիր և ինքնուրույն պարապմունքներից՝ պետք է անցկացվեն արտալսարանային ինքնուրույն պարապմունքներ՝ ուսանողների առողջության պահպանման և ամրապնդման նպատակով [5]:

Ուսանողների ինքնուրույն պարապմունքները, սպորտը, տուրիզմը նպաստում են ուսումնական նյութի լիարժեք յուրացմանը, թույլ են տալիս ավելացնել ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու ընդհանուր ժամանակը, արագացնում են ֆիզիկական կատարելագործման գործընթացը, ուսանողների կենցաղի և հանգստի անբաժանելի մասն են: Օրակարգում ֆիզիկական վարժությունների առկայությունը ուղղված է առողջության ամրապնդմանը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Ուսանողների շրջանում արձանագրվել են նաև ինքնակարգապա-

հույան թերացումներ, մասնավորապես՝ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին վատ հաճախումներ: Ֆիզիկական ակտիվության բարձրացման նպատակների ձևավորման աստիճանը բավականին ցածր է: Ուսանողների 2/3-ը թերագնահատում է ֆիզիկական կուլտուրայի կարևորությունը և նշանակությունը: Ամեն տարի աճում է հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկված և ֆիզիկական դաստիարակության գործնական դասերից ազատված ուսանողների թիվը (20-30 %):

Կանոնավոր ֆիզիկական գործունեությունը, առողջ ապրելակերպի պահպանումը նվազեցնում են բազմաթիվ հիվանդությունների վտանգը և բարելավում առողջությունը: Առողջ ապրելակերպը անհատի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևերի և եղանակների համալիր է՝ կառուցված մշակութային նորմերի, արժեքների, գործունեության իմաստների ու օրգանիզմի հարմարվողական կարողությունների ամրապնդման վրա: Կյանքի առողջ ապրելակերպն ապահովում է համակարգված զարգացումը, խնայողությունը և ամրապնդում առողջության բարելավումը, բարձր և լիարժեք աշխատունակությունը օգնում է բացահայտելու անձի առավել արժեքավոր կողմերը, որոնք անհրաժեշտ են հասարակության և շրջակա միջավայրի դինամիկ զարգացման պայմաններում: Աշխատանքը և հանգստի չափաբաժինների ճիշտ պահպանումը օրակարգում, վնասակար սովորությունների վերացումը, բավարար ֆիզիկական ակտիվությունը, անձնական հիգիենան, կոփվելը, հոգևոր բարձր հատկանիշները, նպատակահարմար և ռացիոնալ սնվելը, սննդի ընդունման ճիշտ օրակարգը գլխավոր բաղադրամասերն են, որոնք ներառում են կյանքի առողջ ապրելակերպը:

Էկոլոգիան, ժառանգականությունը, կյանքի պայմաններն ու ապրելակերպը բացասական ազդեցություն են թողնում առողջության վրա: Մարդու ֆիզիկական ակտիվությունն ազդում է ոչ միայն առողջության, այլև մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա, նպաստում հոգեկան ֆունկցիաների (հիշողության, ուշադրության, մտածողության, կամային որակների) զարգացմանը [1, 3, 4]:

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը նպաստում է զգայարանների կատարելագործմանը, ազդում հատկապես մկանաշարժողական զգայունության, տեսողական և լսողական ընկալումների վրա:

Ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքները աշխատանքի արդյունավետ կազմակերպման անբաժանելի բաղադրամասն են, լրացնում են շարժողական ակտիվության պակասը, նպաստում

են օրգանիզմի ավելի արդյունավետ վերականգնմանը մտավոր հոգնածությունից հետո, ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության բարձրացմանը: Գոյություն ունի սերտ կապ մկանների և ներքին օրգանների գործունեության միջև: Փոփոխվում է սրտի, թոքերի, երիկամների գործունեությունը (աշխատանքը): Շատ հիվանդությունների դեպքում ճիշտ չափավորված ֆիզիկական բեռնվածությունը դանդաղեցնում է հիվանդությունների խորացումը, նպաստում է խախտված ֆունկցիաների առավել արագ վերականգնմանը: Ֆիզիկական չափավոր բեռնվածությունները բարենպաստ ազդեցություն ունեն օրգանիզմի բոլոր օրգանների, համակարգերի գործունեության և համակողմանի մարմնակազմության վրա:

Սակավաշարժ ապրելակերպի բացասական հետևանքները նկատվել են երկրագնդի բնակչության 20 %-ի մոտ [6, 7]: Ապրելակերպի սակավաշարժությունը նշված է որպես երկրորդ գործոն ծխելուց հետո տարբեր հիվանդությունների ձեռքբերման ցուցակում: Որպես դանդաղաշարժության հետևանքներ՝ նշվում են կմախքի մկանների թուլացումը, նաև երակների, անոթների տոնուսի անկումը (հանգեցնում է օրգանիզմի աղտոտվածության), առաջանում է հոդերի արթրիտ: Սակավաշարժությունը դանդաղեցնում է արյան շրջապտույտը: Ամենօրյա երկարատև նստակյաց վիճակը սրունքային խոր երակներում կարող է ձևավորել արյան խտացում, թանձրացում, մարսողական օրգանների վատթարացում, գործունեության բարդացում, նյութափոխանակության խախտում, պաշտպանական ֆունկցիայի իջեցում, սթրեսի հակում, շրջակա միջավայրի փոփոխությունների արձագանքների թուլացում, հենաշարժողական ապարատի, սրտանոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային և օրգանիզմի այլ համակարգերի խանգարումներ [6, 7, 8, 9, 10, 11]: Ծագում է առողջ ապրելակերպ վարելու անհրաժեշտություն:

Այսպիսով, որպեսզի ամրապնդենք և պահպանենք մեր ուսանողների առողջությունը,

1. պետք է ավելացնել ֆիզիկական դաստիարակության դասերի ժամաքանակը՝ դարձնելով շաբաթական 4 ժամ ուսումնառության ողջ ընթացքում,
2. բացել տարբեր մարզաձևերի խմբակներ,
3. կազմակերպել ուսանողների ակտիվ հանգստի միջոցառումներ,
4. կազմակերպել տուրիստական արշավներ,

5. ուստարվա ընթացքում անցկացնել սպորտային տարբեր առաջ-
նություններ:

Անհրաժեշտ է այս միջոցառումներում ընդգրկել հնարավորինս մեծ քանակով ուսանողներ, նաև ուսման ամբողջ ընթացքում վարել ֆիզիկա-
կան ակտիվության անընդմեջ գործընթաց, որովհետև առողջ ուսանողը
ֆիզիկապես ակտիվ է կենսագործունեության բոլոր բնագավառներում:
Առողջ ապրելակերպը ազդում է կյանքի տևողության և որակի վրա:
Միայն ֆիզիկական ակտիվությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
գիտակցված կարիքը կարող են պահպանել և ամրապնդել առողջական
վիճակը, բարձրացնել ֆիզիկական զարգացվածության մակարդակը և
շարժողական պատրաստվածությունը:

***Առողջ պահելով երիտասարդությանը՝ մենք հիմք ենք դնում մեր
երկրի կայուն զարգացմանը և պաշտպանությանը:***

Գրականություն

1. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակու-
թյան տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, 2013, 183 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և
մեթոդիկա, Երևան, 2003, 37 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ, Երևան,
2007, 215 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ. Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային
պատրաստության դիդակտիկայի հիմունքները, Երևան, 2009, 113 էջ:
5. Սամվելյան Լ.Ս., Պետրոսյան Գ.Ա., Թումանյան Հ.Գ., Գրիգորյան
Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագիր բուհերի համար,
Երևան, 2007, 52 էջ:
6. [https://bmxx.ru/milk-teeth/k-chemu-privodit-malopodvizhnost-
cheloveka-malopodvizhnyi-obraz-zhizni/](https://bmxx.ru/milk-teeth/k-chemu-privodit-malopodvizhnost-cheloveka-malopodvizhnyi-obraz-zhizni/)
7. [https://botaxi.ru/chto-takoe-malopodvizhnyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-
poborot-chem-grozit/](https://botaxi.ru/chto-takoe-malopodvizhnyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-poborot-chem-grozit/)
8. https://interactive-plus.ru/ru/article/467793/discussion_platform
9. https://interactive-plus.ru/ru/article/472609/discussion_platform
10. <https://works.doklad.ru/view/cEh-6N7RSV4.html>
11. <https://works.doklad.ru/view/57x8yWS2rIY.html>

Роль и значение двигательной активности студентов в ходе образовательного процесса

Назарян Вагинак

Резюме

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студент, двигательная активность, физическая культура, малоподвижность, физическое развитие и двигательная подготовка, вредные привычки и неправильное питание*

На сегодняшний день одной из важнейших задач, стоящих перед педагогической школой, является многогранное и гармоничное развитие умственных, духовных, физических и социальных способностей учащихся. Являясь составной частью всеобщей системы образования, университет призван обеспечить подготовку выпускника к самостоятельной жизни и одновременно становится промежуточным звеном между обязательным базовым и профессиональным образованием. Основной целью университета является предоставление студентам необходимых знаний, умений и навыков для профессионального образования и самостоятельной жизни. Здесь акцентируется внимание не только на формирование знаний у учащихся, но и на выработку структурных базовых умений, навыков и определенной системы ценностей.

Ведущие специалисты по современному физическому воспитанию считают, что положительное воздействие физических упражнений, гигиенических мер и природной среды на растущий организм должно быть направлено на укрепление и сохранение здоровья, гармоничное развитие личности, формирование общественно значимых знаний, умений и навыков. Известно, что физическое развитие и двигательная подготовленность человека являются важными показателями здоровья подрастающего поколения и подчинены общебиологическим закономерностям. Снижение их уровня является неблагоприятным фактором. Именно по этой причине для внесения соответствующих корректив в процесс физического воспитания студентов в системе образования необходимо регулярно изучать условия физического воспитания и физического развития подрастающего поколения.

В статье обсуждаются значение двигательной активности в жизни студента для сохранения и укрепления здоровья и ценность здорового образа жизни в жизни студента. Нами проанализированы проблемы, связанные с малоподвижностью, вредными привычками и нездоровым питанием. Отмечена необходимость сохранения и укрепления здоровья в образовательном процессе студентов, а в конце представлены статистические данные о частоте заболеваемости студентов.

The Role and Importance of Students' Motor Activity in the Course of the Educational Process

Nazaryan Vaghinak

Summary

Key words: *healthy lifestyle, student, motor activity, physical culture, inactivity, physical development and motor training, bad habits and unhealthy food*

Today, one of the most important challenges, the pedagogical school is facing, is the multifaceted and harmonious development of the mental, spiritual, physical and social abilities of students. Being an integral part of the general education system, the university is designed to ensure the preparation of a graduate for independent life and at the same time become an intermediate link between compulsory basic and professional education. The main goal of the university is to provide students with the necessary knowledge, skills and abilities for professional education and independent thinking. Here, attention is not only focused on implementing knowledge among students, but also on developing structural basic skills and system of values.

Leading specialists in modern physical education believe that the positive impact of physical exercises, hygiene measures and the natural environment on a growing organism should be aimed at strengthening and maintaining health, harmonious development of an individual, and the formation of socially significant knowledge, skills and abilities. The important health indicators of younger generation are their physical development and motor readiness. Reducing the level of their physical activities is an unfavorable factor. That's why it's necessary to make appropriate adjustments to the process of students' physical education and regularly study the conditions of physical education and physical development of the younger generation.

The article discusses the importance of physical activity in student life for health preservation. It also highlights the value of a healthy lifestyle in the life of a student and the further problems associated with inactivity, bad habits and unhealthy diet. The need to promote health in the course of the educational process of students is noted, and at the end, statistical data on the incidence of students are presented.

Ներկայացվել է 13.10.2022 թ.

Գրախոսվել է 19.10.2022 թ.

Ընդունվել է սպագրության 25.11.2022 թ.