

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ

ՆԱԽԻԼՅԱՆ ԱՆՆԱ ՌՈՒԲԵՆԻ

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ

ՔԻՄԻԱՆՆԴԻՐՆԵՐԸ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԶԱՎՈՐՄԱՆ

ՀԱՄԱՏԵՔՍՈՒՄ

**ԺԳ. 00.01- «Մանկավարժության տեսություն և պատմություն» մասնագիտությամբ
մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի
հայցման ատենախոսության**

ՍԵՂՄԱԳԻՐ

ԵՐԵՎԱՆ - 2015

**Ատենախոսության թեման հաստատվել է «Միմիթար Գոշ» հայ-ռուսական
միջազգային համալսարանում**

Գիտական ղեկավար՝

մանկ. գիտ. դոկտոր **Վ. Յ. Ղարազյան**

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝

մանկ. գիտ. դոկտոր **Ա. Ա. Չատինյան**

մանկ. գիտ. թեկնածու **Լ. Պ. Հարոյան**

Առաջատար կազմակերպություն՝

Գյումրու Ս. Նալբանդյանի անվան
պետական մանկավարժական
ինստիտուտ

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2015 թ. մայիսի 8 - ին,
ժամը 14⁰⁰-ին, ԵՊՀ-ում գործող ԲՈՅ-ի մանկավարժության 065 մասնագիտական
խորհրդում:

Հասցեն՝ 0025, ք. Երևան, Աբովյան 52^ա, ԵՊՀ-ի հայ բանասիրության
ֆակուլտետի մասնաշենք, թիվ 203 լսարան:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Երևանի պետական համալսարանի
գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2015 թ. ապրիլի 7-ին:

Մանկավարժության 065 մասնագիտական
խորհրդի գիտական քարտուղար՝
մանկ. գիտ. թեկնածու, դոցենտ

 — **Ա. Փ. Ղարայյան**

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴԱԾՈՒՐ ԲՆՈՒԹՅԱԳԻՐԸ

Թեմայի արդիականությունը

Յուրաքանչյուր երկրի սոցիալ-տնտեսական զարգացումն անհնար է առանց բնակչության առողջ ապրելակերպի ապահովման: Դա համարվում է ազգային անվտանգության գործոն: Այս խնդիրը խիստ կարևոր է առանձնապես երիտասարդության համար: Ընդունելով հարցի կարևորությունը՝ Հայաստանի Հանրապետության՝ մինչև 2021թ. Կայուն Զարգացման Ծրագրում, որպես երիտասարդական պետական քաղաքականության գերակայություն, ընդունված է առողջ ապրելակերպի գործոնը: Այսպես՝ Ծրագրում նշված է, որ «Հայաստանի Հանրապետությունում Վերջին տասնամյակում ի հայտ եկան հասարակության ֆիզիկական և հոգևոր առողջության առնչվող մի շարք նոր ռիսկեր, որոնք բացասական ներգործություն են ունենում նաև երիտասարդների վրա: Երիտասարդների ավելի մեծ մասն է վաղ տարիքում սկսում ծիսել, օգտագործել ոգելից խնձըներ, թնրամիջոցներ և առողջության համար վնասակար այլ նյութեր: Դպրոցում տրվող թերի գիտելիքները պատճառ են դառնում երիտասարդների ֆիզիկական և հոգևոր արատների, առողջության համար վնասակար սովորույթների տարածման, սեռական կյանքին անպատրաստվածության, չպաշտպանված սեռական հարաբերությունների, սեռավարակների»¹:

Երիտասարդության առողջ ապրելակերպի խնդիրը միշտ էլ եղել է ինչպես արտասահմանյան, այնպես էլ հայրենական հոգեբանների, սոցիոլոգների, մանկավարժների, այդ թվում նաև՝ ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետների ուշադրության կենտրոնում, որոնց կատարած հետազոտությունները փաստում են, որ սովորողների հիվանդությունների մեծ մասն առաջանում է դպրոցական կրթության ընթացքում: Ընդ որում՝ առավել տարածված են տեսողության հիվանդությունները, որոնք ուսուցման ընթացքում աճում են 14,9-23,3%, իսկ մարսողության հետ կապված հիվանդությունները՝ 10,5-14,4%: Մտավոր, ֆիզիկական և օգացմունքային ծանրաբեռնվածությունները նյարդահոգեբանական հիվանդությունների պատճառ են դառնում, որի հետևանքով ուսման ընթացքում այդ հիվանդությունները տղամերի մոտ աճում եմ՝ 2, աղջիկների մոտ՝ 3,3 անգամ: Մեծ է նաև երեխաների առողջության վրա համակարգչային, հեռուստատեսային, հեռախոսային կախվածության բացասական ազդեցությունը: Որպես խնդիր լուծում՝ առաջարկվել են մի շարք կազմակերպչական մանկավարժական պայմաններ, որոնցից ամենակարևորը սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով առողջության կուլտուրայի, առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար հանապատասխան անհատական հատկանիշների դաստիարակությունն է: Այս խնդիրներին են ամրապնդել Լ. Ֆերրոին, Լ. Լուրյեն, Յ. Դայգինգան, Վ. Ուկոն, Բ. Լանդան, Յու. Իոակիմիդին, Է. Վայները, Ե. Ֆեղորենկոն, Ս. Զարեցկայան, Ռ.

¹ Հայաստանի Հանրապետություն. Կայուն Զարգացման Ծրագիր, GTL Partner for the Future. Worldwide, Երևան, 2008, էջ 282:

Կուդաշեր, Ա. Վիրաբովան, Տ. Սիլանտևան, Մ. Վիլենսկին, Վ. Բարանովը, Ա. Գուրեկը և ուրիշներ:

Ֆիզիկական դաստիարակության մի շաբթ հայ մասնագետներ նույնպես ուսումնասիրել են առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրները, մասնավորապես՝ Ռ. Մելիքսերյանը, Վ. Ղարազյոզյանը, Վ. Առաքելյանը, Վ. Գրիգորյանը, Ե. Յակոբյանը, Ա. Ստեփանյանը, Ա. Բաբլոյանը, Գ. Մինասյանը և ուրիշներ: Կատարված հետազոտությունները, ուսումնասիրությունները և հացումները, օրինակ, Երևանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի առաջին և երկրորդ կուրսերում 12,3% տղաների և 9,3% աղջիկների մոտ բացահայտել են ֆիզիկական աշխատունակության ցածր ցուցանիշներ, իսկ «Արարկիր» թժկական համալիրի «Երեխաների և դեռահասների առողջության ինստիտուտի» ուսումնասիրությունները վկայում են, որ Յայստանի Յանրապետությունը սովորողների առողջապահպան խնդիրները գտնվում են ոչ բարվոք վիճակում, շատ բարձր է առողջական խնդիրներ ունեցող ուսանողների տոկոսը: 17 տարեկանից փոքր երեխաների 20%-ի մոտ առկա են խրոնիկ հիվանդությունների նախանշաններ: Յետազոտությունների մեջ ընդգրկված աշակերտների մոտ 40%-ը նշել է, որ դպրոցում իրենց հետ երբեք չի քննարկվել ֆիզիկական ակտիվության կարևորությունը: Բացահայտված է նաև, որ բավարար ուսումնասիրված և հետազոտված չէ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը առողջ ապրելակերպի ծևավորման գործում:

Մեծ նշանակություն ունի նաև ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացը, որը բավարար չափով հաշվի չի առնում սովորողների առողջական վիճակը և չի իրականացնում դրա շարունակական վերահսկողությունը: Ինչ վերաբերում է «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի արդյունավետությանը, ապա այս սահմանափակված է դասավանդման ոչ մեծ ծավալով:

Այսպիսով, կարևորելով ֆիզիկական դաստիարակության դերը և հիմնախնդիրները սովորողների առողջ ապրելակերպի ծևավորման գործում, կարելի է փաստել, որ ատենախոսության թեման արդիական է:

Յետազոտության նպատակ

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի ծևավորմանը նպաստող ֆիզիկական դաստիարակության առկա վիճակը, տեսական և գործնական վերլուծությունների հիման վրա բացահայտել այն բնութագրիչներն ու գործուները, որոնց ամբողջության շնորհիվ հնարավոր կլինի զարգացնել սովորողների ֆիզիկական, հոգևոր, բարոյական և մտավոր հնարավորությունները և ընդունակությունները, նպաստավոր պայմաններ ստեղծել առողջ ապրելակերպի ծևավորման համար:

Յետազոտության օբյեկտը

Յետազոտության օբյեկտը սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն է, նրանց ֆիզիկական, բարոյական, մտավոր ներուժի զարգացումը:

Յետազոտության առարկան

Կրթական համակարգում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ծևավորման համակարգի պայմանների ապահովում է:

Գիտական վարկածը

Եթե ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով տարբեր մեխանիզմների կիրառման շնորհիվ հնարավոր լինի զարգացնել սովորողների ֆիզիկական, հոգևոր, բարոյական և մտավոր հնարավորությունները, ապա նպաստավոր պայմաններ կստեղծվեն առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար:

Հետազոտության խնդիրները

Հետազոտության նպաստակն իրականացնելու համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորման մանկավարժական պայմանները, վալեոլոգիական սկզբունքները, առանձնահատկությունները:

2. Ուսումնասիրել սովորողների առողջությանը նպաստող միջավայրի ձևավորումը և զարգացումը:

3. Վերլուծել մանկավարժական առկա տեխնոլոգիաների օգտագործումն ուսումնական գործընթացում:

4. Ուսումնասիրել սովորողների առողջ ապրելակերպին նպաստող ֆիզիկական, հոգևոր, զգացմունքային, մտավոր ներուժերի զարգացումը:

5. Բացահայտել ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժներին ներկայացվող հիմնական պահանջները:

6. Առաջադրել սովորողների ուսումնառության ողջ ընթացքում ֆիզիկաստիարակության և առողջ ապրելակերպի արդյունքների գնահատման համակարգված մոտեցում:

Ատենախոսության գիտական նորույթը

1. Ուսումնասիրվել են սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ձևավորման մանկավարժական պայմանները, սկզբունքները և տեխնոլոգիաները, որոնց հիման վրա կարևորվել է սովորողների առողջությանը նպաստող միջավայրի ձևավորման և զարգացման ծրագրի ներդրումը:

2. Բացահայտվել են սովորողների առողջ ապրելակերպին նպաստող գործուները, հիմնավորվել են դրանց արդյունավետ, համատեղ կիրառման մոտեցումները:

3. Ուսումնասիրվել է խաղը՝ որպես առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը նպաստող ֆիզիկական կուլտուրայի միջոց, հետազոտվել են խաղի բարոյական, հոգևոր, մտավոր և ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, վերլուծության ենթարկվել հիմնական պահանջները, խաղի անցկացման կանոնները, կարևորվել են ազգային խաղերը և դրանք դպրոցական ծրագրերում ընդգրկելու անհրաժեշտությունը:

4. Ուսումնասիրվել են ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպը ձևավորող մանկավարժներին ներկայացվող պահանջները:

5. Առաջարկվել է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացի գնահատման և վերահսկման

համակարգային և շարունակական մոտեցում, մշակվել են դրանց գրանցման տիպային ձևերը:

Նետազոտության մեթոդաբանական հիմքերը

Աշխատանքի մեթոդաբանական հիմք են հանդիսացել ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով առողջ ապրելակերպի ծևավորմանը վերաբերող գիտական սկզբունքներն ու դրույթները, որոնք ընդունված են մանկավարժական գիտության մեջ, ՅՅ «Կրթության մասին օրենքը», ՀՀ ԿԶԾ, հանրակրթական դպրոցում «Առողջ ապրելակերպ» կրթության հայեցակարգը, նաև ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով առողջ ապրելակերպին վերաբերող դրույթները (Յ.Յայինգա, Ա.Ն.Բեգիդովա, Ս.Զարեցկայա, Ա.Գուրե, Գ. Բուլատովա, Ա. Բաբլոյան, Ե. Դակորյան և այլոր):

Պաշտպանության են ներկայացվում հետևյալ դրույթները.

1. Սովորողների առողջությանը նպաստող միջավայրի մշակված համակարգը նպաստում է ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով առողջ ապրելակերպի ծևավորմանը:

2. Սովորողների առողջ ապրելակերպ ծևավորող գործոնների արդյունավետ կիրառումը նպաստավոր պայմաններ է ստեղծում առողջ ապրելակերպի համատեքստում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն իրականացնելու համար:

3. Խսողը, լինելով սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության և բարոյական, հոգնոր, մտավոր զարգացման գործոն, նպաստում է առողջ ապրելակերպի ծևավորմանը և զարգացմանը:

4. Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ծևավորման գործընթացի համակարգային մոտեցումը կրառնադրան իրականացնելու համար:

Աշխատանքի տեսական նշանակությունը

Ատենախոսությունում առաջարկված դրույթները որոշակիորեն հարստացնում են մանկավարժական բուհերում ֆիզիկական դաստիարակության տեսության դասընթացը և կարող են օգտագործվել տեսական առարկաների դասավանդման գործընթացում: Այսպես՝ դրանք կարող են օգտակար լինել բուհերի «Մանկավարժություն և մեթոդիկա» մասնագիտության «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի ծրագրի մշակման և դասավանդման համար: Խյութերը կիրառելի են նաև մի շարք այլ առարկաների դասավանդման համար, որտեղ ծրագրերով նախատեսված են առողջ ապրելակերպին վերաբերող թեմաներ:

Աշխատանքում ներկայացված տեսական նյութերը կարող են օգտագործվել նաև դպրոցներում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրերի ուսումնամեթոդական նյութերի մշակման համար:

Նետազոտության գործնական նշանակությունը

Ատենախոսությունում առաջարկված կոնկրետ գործնական մոտեցումները, ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողների առողջության շարունակական գնահատման փաստաթղթերի մշակված փաթեթը,

խորհուրդները ծնողներին կիրառելի են ինչպես դպրոցներում, բուհերում, այնպես էլ արտադրողական մարզական գործունեության համար:

Հետազոտության մեթոդները

Առաջարկված խնդիրների իրականացման համար օգտագործվել են համապատասխան մեթոդներ, մասնավորապես՝

- սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ձևակերպման վերաբերյալ մասնագետների աշխատանքների գիտական վերլուծությունների մեթոդ,
- հարցումներ, հարցազրույցներ,
- մանկավարժական դիտումներ,
- ֆիզիկական զարգացման և հոգեբանական իրավիճակների թեստավորում, գնահատում,
- հետազոտության արդյունքների վիճակագրական մշակում և վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների հավաստիությունը և հիմնավորվածությունը ապահովված է հետազոտված համակազմի ընտրությանք և բավարար քանակակազմով, հետազոտության ժամանակակից մեթոդների կիրառմամբ և հետազոտության արդյունքների բազմակողմանի վերլուծությամբ:

Հետազոտության տեսական և գործնական դրույթների հավաստիությունն ու հիմնավորվածությունն ապահովված է նաև հրատարակված հոդվածների քանակով:

Հետազոտության կատարման փուլերը

Հետազոտությունն իրականացվել է հետևյալ փուլերով՝

Առաջին փուլում (2009-2010թթ) ապահովվել է թեմայի ընտրությունը, որոշվել են հետազոտության նպատակն ու խնդիրները, իրականացվել է համապատասխան մանկավարժական, բժշկական և առողջ ապրելակերպին վերաբերող տեղեկությունների հավաքում և ուսումնասիրություն:

Երկրորդ փուլում (2010-2011թթ) իրականացվել է պլանավորված հետազոտություն և հաշվի առնելով հետազոտության արդյունքները՝ որոշվել է ստացված գիտական նորույթի, պաշտպանության ներկայացվելիք դրույթների ու ստացված արդյունքների տեսական և գործնական նշանակության համակարգը:

Երրորդ փուլում (2011թ) ուսումնասիրությունների վերլուծության և ընդհանրացման հիմնա վրա կառուցվել է ատենախոսությունը:

Հետազոտության արդյունքները և եզրակացությունները. Ինչպես նաև ամբողջ աշխատանքը քննարկվել են «Մխիթար Գոշ» հայ-ռուսական միջազգային համալսարանի Մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնում, իսկ ատենախոսության առանձին դրույթներ քննարկվել են Վանաձորի Հովհ. Թումանյանի անվան մանկավարժական ինստիտուտի երիտասարդ գիտնակամների գիտաժողովում։ Ատենախոսության թեմայի վերաբերյալ հրապարակված է 7 հոդված։

Աստենախոսության կառուցվածքը և ծավալը

Աստենախոսությունը ներկայացված է համակարգչային 129 էջ ծավալով, այն բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եղորակացություններից, օգտագործված գրականության ցանկից, 4 հավելվածներից (20 էջ):

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներածությունում հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, ներկայացված են հետազոտության նպատակը, օբյեկտը, առարկան, գիտական վարկածը, առաջադիր խնդիրներն ու մեթոդները, գիտական նորույթը, տեսական և գործնական նշանակությունը, հետազոտության մեթոդաբանական հիմքերը, հիմնավորված է հետազոտության հավաստիությունը, ինչպես նաև առաջադրված են պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները:

«Սովորողների առողջ ապրելակերպի ծևավորման մանկավարժական պայմանները և առանձնահատկությունները կրթական համակարգում» խորագրով առաջին գլուխը բաղկացած է չորս ներագլխից:

Կողաշին ենթագլխում՝ «**Կրթական հանակարգում առողջ ապրելակերպի ծևավորման մանկավարժական պայմանները և սկզբումքները», ներկայացվել են այն հիմնական պատճառները, որոնք կրթության գործընթացում վատ են անդրադարձնում առողջության վրա: Դրանք են՝ ուսումնական գործընթացի կազմակերպումը, այդ հարցի վերաբերյալ գիտելիքների անհրաժեշտ մակարդակը:**

Յիմնավորված է, որ կրթական համակարգում առողջության պահպանումը պետք է կազմակերպվի երեք ուղղությամբ՝ առողջության վերաբերյալ գիտելիքների դասավանդում, առողջությունը զարգացնող և պահպանող տեխնոլոգիաների կիրառում, ուսումնական համապատասխան միջավայրի ստեղծում:

«Սովորողների առողջությանը նպաստող միջավայրի ծևավորումը և գարգացումը» երկրորդ ենթագլխում ներկայացված են սովորողների առողջությանը նպաստող միջավայրի ստեղծնան վրա ազդող հիմնական գործուներ՝ սպորտային ռեկրեատիվ գործունեությունը և համապատասխան որակավորում ունեցող նանկավարժների առկայությունը: Մանկավարժի գործունեությունը դրսնորվում է համակարգայի մոտեցմամբ, որը պետք է ունենա մի շարք հիմնական տարրեր՝ գաղափարի ընտրություն, նպատակների, խնդիրների, սկզբունքների ձևավորում, ծրագրերի առկայություն, հոգեբանների, նանկավարժների, ծնողների գործունեության համաձայնեցում և այլն: Ուսումնանախրակած են նաև մի շարք արտառուսումնական գործուներ՝ սպորտային խմբակներ, մարզադպրոցներ, առողջարարական ճամբարներ ու հանգստի վայրեր: Սովորողների առողջությանը նպաստող միջավայրի կարևորագույն գործուներից են ընտանիքը և ծնողները, նաև՝ լրատվական և տեղեկատվական միջոցների ազդեցությունը:

Ենթագլխում նշված է նաև այս գործոնների արդյունավետությունը բարձրացնելու մոտեցումները :

Երրորդ՝ «**Ալովորողների առողջ ապրելակերպի էությունը և հիմնախմբիրները» Ենթագլխում հիմնավորված է, որ ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրն է առողջ ապրելակերպը որպես կարևոր կենսական արժեք ընդունող քաղաքացու պատրաստումը։ Դրված հիմնախնդիրները արդիականացվել են աշխատանքում ներկայացված վիճակագրական մի շարք տվյալներով։ Աշխատանքում ներկայացված են առաջարկներ, որոնք ուղղված են կրթական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդների կատարելագործմանը և դրանց բոլոր Ենթահամակարգերի ակտիվացմանը, նաև գիտելիքների ու գործնական կարողությունների, առողջ ապրելակերպ վարելու կանոնների ծևափորմանն ու դրանց կիրառմանը ամբողջ կյանքի ընթացքում։ Բացահայտել են այն սոցիալական շեղումները, որոնք խոչընդոտ են հանդիսանում առողջ ապրելակերպի ծևափորմանը։**

Աշխատանքում նշված է, որ այս խնդիրները հնարավոր է լուծել տարբեր ուսումնանական առարկաների սահմաններում («Առողջ ապրելակերպ», «Վաելուղիա» և այլ), նաև՝ տարբեր ծրագրերի միջոցով («Կյանքի հմտություններ», «Առողջության մանկավարժություն» և այլ): Նշված է, որ առողջ ապրելակերպի ծևափորման և ուսուցման արդյունավետությունը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է ծրագրեր մշակել ըստ առանձին նպատակային խնդերի։

«**Ալովորողների առողջությունը ծևավորող և ամրապնդող մանկավարժական տեխնոլոգիաների օգտագործումը ուսումնական գործընթացում» չորրորդ Ենթագլխում ներկայացված են մի շարք նաև կավարժական տեխնոլոգիաներ, որոնց օգտագործումը կնպաստի ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի հայեցակարգի ծևափորմանը։**

Աշխատանքում առաջարկված է առողջապահական կրթական տեխնոլոգիա, որն իրենից ներկայացնում է երեք բաղադրամասերից բաղկացած համալիր՝ մանկավարժական տեխնոլոգիաները, սովորողի վրա անբարենպաստ ազդեցություն ունեցող տարբեր գործոնների նվազեցման հոգեբանամանկավարժական միջոցները և սովորողների առողջության կուլտուրայի դաստիարակության աշխատանքները։ Առողջ ապրելակերպի տեխնոլոգիան պետք է դիտարկվի համալիր, համակարգային ծևով՝ ներառելով ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական, մշակութային տարրեր։ Տեխնոլոգիաների արդյունավետ կիրառման համար պետք է ապահովված լինեն բոլոր ռեսուրսները՝ մարդկային, նյութական, մանկավարժական, հոգեբանական, սոցիալական, կառավարչական և այլ։

Որպես մանկավարժական տեխնոլոգիայի կարևոր բաղադրամաս՝ առաջարկվում են մոնիթորինգը (մշտադիտարկում), վերահսկողությունը և տեխնոլոգիաների շարունակական գործընթացը, ապահովածությունը բոլոր

ռեսուլսներով (համապատասխան որակավորում ունեցող մանկավարժական կադրեր, ուսումնական ծեռնարկներ, փաստաթղթերի փաթեթներ և այլն):

Ասենախոսության երկրորդ գլուխը կրում է «**Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացը և դրան ներկայացվող պահանջները» խորագիրը, որը բաղկացած է հինգ ենթագլխից:**

Առաջին՝ «**Ֆիզիկական կուլտուրայի կրթական համակարգի որակի ապահովման հայեցակարգային մոտեցումները» ենթագլխում ներկայացված են կրթական որակին ներկայացվող պահանջներն ընդհանրապես և ֆիզիկական դաստիարակությանը՝ մասնավորապես:**

Աղյու ժամանակաշրջանումում սովորողների կրթական ողջ համակարգը հիմնված է Բոլոնիայի գործընթացի պայմանների վրա: Ընդհանուր պահանջները թույլ են տալիս ֆիզիկական կրթության և առողջ ապրելակերպի արդյունքները վերահսկել ուսուցման աճբողջ ընթացքում (դպրոց, բուհ և այլն), մշակել դրանց համապատասխան քանակական գնահատումներ (կրեդիտներ) և առաջ քաշել կրթության որակի հիմնախնդիրները:

Ֆիզիկական դաստիարակության որակի ապահովման նպատակով առաջարկված են կրթական գործընթացի կազմակերպման և մանկավարժական անձնակազմի որակական մակարդակի հետ կապված մի շարք պայմաններ, որոնք ներկայացված են որպես տարբեր բաղադրամասների ամբողջություն՝ կուտակված փորձի փոխանակում, համակարգվածություն, տարբերականություն, գործիքային, տեղեկատվություն, սոցիալական կողմնորոշվածություն, նորմատիվային-օրենսդրական, ֆինանսական, կազմակերպչա-կառուցվածքային ապահովվածություն:

Նետագործությունները ցույց են տվել, որ ֆիզիկական դաստիարակության կրթական որակի բարձրացմանը նպաստող հայեցակարգի հիմքում պետք է դրված լինի մասնագիտացման հիմնախնդիրը, և այս գործընթացն անհրաժեշտ է իրականացնել դպրոց-բուհ կրթական ողջ ժամանակահատվածություն:

«**Սովորողների ֆիզիկական ներուժի զարգացումը որպես առողջ ապրելակերպի բաղադրամաս» խորագիրը կրող երկրորդ ենթագլխում ուսումնասիրվել է առողջ ապրելակերպ ձևավորող բազմաթիվ բաղադրամասներից մեկի՝ ֆիզիկական ներուժի զարգացման հիմնախնդիրները:**

Ֆիզիկական ներուժն արտացոլում է մարդու շարժողական ակտիվության կենսաբանական պահանջները, որոնց բավարարումն իրենից ներկայացնում է մի շարք փուլերից բաղկացած գործընթաց՝ նպատակառուղվածություն, պլանավորում, ինքնավերահսկում, ինքնազարգացում, շտկում:

Ֆիզիկական ներուժի զարգացումը դիտարկվել է նաև առողջ ապրելակերպի տեսանկյունից, որի համար առաջարկված են մի շարք պայմաններ՝ շարժողական ակտիվություն, սնունդ, արտաքին միջավայրի ազդեցություն, առողջ կենցաղի, բնակարանի և անհատական հիգիենայի

կանոնների պահպանում, մթնոլորտն ընտանիքում, օրգանիզմի կոփում, վճասակար սովորությունների բացակայություն:

Ֆիզիկական ներուժի զարգացման գործում խիստ կարևոր է նաև ընտանիքի ազդեցությունը, որի աղյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով ներկայացված են մի շարք խորհուրդներ ծնողներին: Նետագործությունները բացահայտել են, որ առողջության պահպաննան նպատակով ֆիզիկական ներուժի զարգացումը պահանջում է տարբեր տեխնոլոգիաների կիրառում, որոնց հիմքում պետք է ընկած լինեն կրթական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության առողջապահպան հայեցակարգերը, որոնց իրականացման համար անհրաժեշտ են ուսումնական ծրագրեր, կանոնակարգեր, առողջական և հոգեբանական վիճակների գնահատման մեթոդներ և ցուցանիշներ (տե՛ս գծ. 3):

«Սովորողների հոգևոր, զգացմունքային, մտավոր ներուժի զարգացումը ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով» երրորդ ենթագլխում դիտարկված է ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով հոգևոր, զգացմունքային, մտավոր ներուժի զարգացումը որպես առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրամաս: Ֆիզիկական կուլտուրան, որպես ընդհանուր կուլտուրայի մի մաս, թույլ է տալիս ձևավորել մարդու սեփական անձը, հոգեկան և զգացմունքային առողջությունը, ներդաշնակել մարմինն ու հոգին՝ դառնալով ինքնահասաւուման միջոց: Քանի որ ֆիզիկական կուլտուրան միշտ կապված է եղել բարոյական նորմերի հետ, ապա այս ենթագլխում հետազոտված են առողջ ապրելակերպի ձևավորման սոցիալ-մշակութային, արժեքային գործոնները, որոնք նպաստում են սովորողների մի շարք հատկանիշների բացահայտմանը և զարգացմանը՝ ինքնարտահայտում, ինքնաճանաչում, ինքնագիտակցում, ինքնազարգացում, ինքնավերլուծություն:

Աստենախոսությունում ուսումնասիրվել է նաև անձի հոգեկան կառուցվածքը և նրա իմաստաբանական, ստեղծագործական, հաղորդակցական, գեղագիտական ներուժի տեսակներ, որոնց ձևավորման գործում մեծ է մանկավարժի դերը:

Աշխատանքում առաջարկված է սովորողների առողջության ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների գնահատման համակարգում ներառել նաև հոգեբանական իրավիճակի ցուցանիշները (տե՛ս գծ. 3), որոնց բացահայտման և գնահատման համար առաջարկված են հոգեբանական պարապմունքների տարրերակներ:

Հորրորդ՝ «Խսաղը որպես ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորման վրա ազդող գործոն» ենթագլխում հիմնավորված է, որ առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցներից ամենաարդյունավետը խաղն է, քանի որ դրա միջոցով կարելի է բարելավել սովորողների առողջության համար խիստ անհրաժեշտ ֆիզիկական տվյալները և նրանց մտավոր, հոգեկան և զգացմունքային զարգացումը: Կարևորելով խաղի ազդեցությունը առողջ ապրելակերպի ձևավորման վրա՝ աշխատանքում ուսումնասիրվել են խաղային գործունեության

հիմնական սկզբունքները՝ ամբողջականություն, մշակութայնություն, բազմա-մշակութայնություն, երկխոսություն, գործունեություն, հաջորդականություն և խաղային փոխազդեցություն: Աշխատանքում ուսումնասիրվել են նաև խաղի մի շարք հատկանիշներ և առանձնահատկություններ, որոնք կարևոր են առողջ ապրելակերպի ծևավորման համար:

Կարևորվել են նաև ազգային խաղերը և դրանք դպրոցական ծրագրերում ընդգրկելու անհրաժեշտությունը: Առաջարկված է գնահատել սովորողների խաղերի արդյունքները և մտցնել այն «Սովորողների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների քարտի» համապատասխան բաժնում (տե՛ս գծ. 3):

Երկրորդ գլխի հիմքերորդ ենթագլխում՝ «Առողջ ապրելակերպ ծևավորող ֆիզիկական կուլտուրայի մանկավարժին ներկայացվող հիմնական պահանջները», հետազոտվել են ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպ ծևավորող մանկավարժ-մասնագետին ներկայացվող պահանջները: Աշխատանքում նկարագրված է ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետի ամձի աքմեոլոգիական ուղղվածության կառուցվածքը, նրա բովանդակությունը և նրան ներկայացվող պահանջները (արժեքային կողմնորոշումներ, դրդապատճառներ, նպատակադրում, հաջողության ձգտում):

Նշված են նաև առողջ ապրելակերպ ծևավորող մանկավարժին ներկայացվող հետևյալ պահանջները՝ մասնագիտական արժեքային կողմնորոշում, մասնագիտական գործունեության սոցիալական, հասարակական նպատակների գերակայություն, մասնագիտական դրդապատճառների զարգացում, ծգտում դեպի մասնագիտական հաջողություն և առաջխաղացում, բարոյական կերպարի ծևավորում, տարածաշրջանային պայմանների ինացություն, առողջապահական խնդիրների ինացություն, եթոնանկավարժական պատրաստվածություն:

Աշխատանքի երրորդ՝ «Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ծևավորման և դրա արդյունավետության գնահատումն գործմթացի կառավարումը» վերնագրով գլուխը բաղկացած է երկու ենթագլխից:

«Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ծևավորման գործմթացի կառավարումը» առաջին ենթագլխում առաջարկված է համակարգային շարունակական գործմթաց (դպրոց - բուհ), որի համար ատենախոսությունում մշակվել է փաստաթղթերի փաթեթ՝ «Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողների առողջության շարունակական գնահատումն փաստաթղթերի փաթեթ», որը պարունակում է հետևյալ փաստաթղթերը՝ տիտղոսային էջ, սովորողների առողջության անձնագիր, սովորողների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների գնահատման քարտ, եզրակացություններ սովորողների առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ (գծ.1 - գծ.4):

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի գործմթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու նատակով աշխատանքում ներկայացված են մի շարք առաջարկներ.

- Յուրաքանչյուր կրթական հաստատություն, իիմնվելով առողջ ապրելակերպի հայեցակարգի վրա, պետք է մշակի գործընթացի կանոնադրություն՝ հստակ նշելով կատարվելիք աշխատանքները և պատասխանատու անձանց պարտականությունները:

- Յուրաքանչյուր սովորողի համար, սկսած կրտսեր դպրոցից, առաջարկվում է բացել փաստաթղթերի փաթեթ և, հաշվի առնելով «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրերը, ուսումնառության ողջ ընթացքում փաստաթղթերում կատարել գրառումներ (տարեկան առնվազն երկու անգամ):

- Խորհուրդ է տրվում ուսումնական հաստատությունը փոխելու դեպքում փաստաթղթերի փաթեթը հանձնել սովորողին՝ այլ կրթական հաստատությունում գործընթացը շարունակելու համար:

- Որպես ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշ՝ առաջարկվում է ֆիզիկական պատրաստվածությունը և հոգեբանական իրավիճակը գնահատել՝ համաձայն մշակված համակարգի, և գործել փաթեթի համապատասխան փաստաթղթում (ատենախոսությունում ներկայացված են դրանց տարբերակները):

Գնահատման գործընթացը անհրաժեշտ է ավարտել եզրակացություններով, որոնցում պետք է ներկայացված լինեն ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների դրական կամ բացասական դինամիկան (շարժ): Բացասական դինամիկայի դեպքում առաջարկվում է վերանայել քարտում նախատեսված ֆիզիկական պատրաստվածության ու հոգեբանական վարժանքների ծրագրը:

Երրորդ գլխի երկրորդ՝ «**ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ցուցանիշների արդյունավետության գնահատումը» խորագիրը կրող ենթագլուխում դիտարկվել են առողջ առաջարկերպի գործընթացի արդյունավետության գնահատման քանակական և որակական մեթոդները:**

Ատենախոսության մեջ առաջարկված ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով ստվորողների առողջության շարունակական գնահատման համակարգը փորձարկվել է երկու տարվա ընթացքում (չորս կիսամյակ) «Միխթար Գոշ» վարժարանի 8-րդ, այնուհետև հաջորդ տարի՝ 9-րդ դասարաններում: Փորձարկման գործընթացն իրականացվել է՝ համաձայն աշխատանքում ներկայացված փոլերի:

Կատարած աշխատանքների արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ չորս կիսամյակների ընթացքում գրանցվել է առողջության պատճառով բացակայության ցուցանիշի նվազում 15-20%: Փորձարկման արդյունքների վերլուծությունը բույց տվեց զալ հետևյալ եզրահանգումների:

- Թեպետ դրական շարժ է գրանցվել, սակայն այն կարող էր լինել ավելի բարձր, եթե այս գործընթացը իրականացվեր սկսած կրտսեր դպրոցից:

- Ծնողների հետ կապը նոյնպես անհրաժեշտ է սկսել կրտսեր դասարաններից, քանի որ դժվար է վերափոխել արդեն ձևավորված կայուն փոխհարաբերությունները բարձր դասարանցիների և ծնողների միջև:

- Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի վրա մեծ ազդեցություն ունեն ազգային խաղերը, որոնք անհրաժեշտ է ընդգրկել դպրոցական ծրագրերի մեջ:

**ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՉՆԵՐԻ ԳԱՄԱՏՄԱՆ
ՓԱՍՏԱԹՂԹԵՐԻ ՓԱԹԵԹ ՏԻՏՐՈՎԱՅԻՆ ԷԶ**

Սովորողի ազգանուն, անուն _____
Ծննդյան տարեթիվ, ծննդավայր _____

Սեռ _____
Առողջության գնահատման գործընթացի սկիզբը _____

	Կրթական հաստատություն	տ/թ	Կրթական հաստ. ղեկավար (ազգ., անուն)	Ֆիզդաստիարակ (ազգ., անուն)	Բուժաշխատող (ազգ., անուն)
1.					
2.					

Գծ. 1 Սովորողների առողջության ցուցանիշների փաստաթղթերի գնահատման տիտղոսային էջի օրինակ

ՍՈՎՈՐՈՂՆԻ ԱՊՐՈՎՈՒԹՅԱՆ ԱՆՁՆԱԳԻՐ

Ազգանուն, անուն, հայրանուն
Զեակերպման ժամ.՝ օր, ամիս, տարի
Բժշկական հաստատություն
1. Ունեցած հիվանդությունների թվարկում
Ուղեկցող հիվանդություն
Նոր հիվանդությունների ախտորոշում
2. Ալերգիա ունի, չունի (ընդգծել)
3. Բնակավայրի, դպրոցի, շոջանի էկոլոգիական վիճակը՝ բարենպաստ, անբերանպաստ (ընդգծել)
4. Քիվանդությունների բուժման անհատական փուլային ծրագիր
5. Մննդակարգում ընդգրկել հետևյալ սննդատեսակները
6. Մննդակարգից հանել հետևյալ սննդատեսակները
7. Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության սահմանափակում կա, չկա (ընդգծել, եթե կան, ցույց տալ սահմանափակման ձևը և աստիճանը)
8. Մարդաչափական հիմնական տվյալները (քաշ, հասակ, տեսողություն, լսողություն)
9. Եղանակացություն (նշել անսարիկը, լրացնողի անունը, ազգանունը, ստորագրությունը)

Գծ. 2 Սովորողի առողջության անձնագրի օրինակ (լրացվում է բուժաշխատողի կողմից):

**ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՔԱՐՏ**

անուն, ազգանուն	ծննդյան տ/թ	սեռ	ուսումնական տարի
Սովորողի ֆիզիկական տվյալները			
Տարիք _____	Քաշ (կգ) _____	Դասակ (սմ) _____	
Կրծքավանդակի շրջանագիծ (սմ) _____		Դաստակի ուժ՝ աջ _____, ձախ _____	

Գնահատվող ֆիզիկական և հոգեբանական զարգացման ցուցանիշներ	Գնահատում			
	1-ին կիս.		2-րդ կիս.	
	Արյունը (միջ.տվյալ)	Գնահատական	Արյունը (միջ.տվյալ)	Գնահատական
Ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշ2				
1. Արթեսիկա				
- ցատկեր				
- վազք				
2. Մարմնամարզություն				
- վերձգումներ				
- սեղմումներ				
3. Խաղեր				
- շարժախաղեր				
- մարզախաղեր				
Հոգեբանական վիճակի գնահատման ցուցանիշ2				
1. Անհստական հոգեբանական թեստավորում (նշել թեստի անվանումը, սասացք միավորները)				
2. Կողեկտիվ հոգեբանական թեստավորում (հաղորդակցություն և համատեղելիություն կողեկտիվում)				
Եզրակացություն՝ _____ Ֆիզդաստիարակ՝ _____	անուն, ազգանուն	անուն, ազգանուն	լրացման տարեթիվ	

Գծ. 3 Սովորողների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների գնահատման քարտի օրինակ (լրացվում է ֆիզդաստիարակի կողմից առնվազն տարին երկու անգամ)

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՍՈՎՈՐՈՂԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Ամփոփելով	
(սովորողի անուն, ազգանուն, հայրանուն)	
Ֆիզիկական և հոգեբանական առողջության տվյալները	Ուսումնական տարվա ընթացքում՝ կարելի է հանգել հետևյալ եզրակացությունների.
1. Ֆիզիկական առողջական վիճակը	
2. Հոգեբանական վիճակը	
3. Սովորողի ֆիզիկական զարգացման համապատասխանությունը պահանջվող տարիքային նորմերին (ընդգծել).	
- համապատասխանում է ամբողջովին	
- համապատասխանում է մասսամբ	
- չի համապատասխանում	
Կրթական հաստատության դեկավար	անուն, ազգանուն, ստորագրություն, տարեթիվ

Գծ. 4 Սովորողի առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ եզրակացությունների օրինակ

– Ֆիզկուլտուրայի մանկավարժին անհրաժեշտ է մասնակցել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ վերապատրաստման դասընթացների:

Փորձարկման արդյունքները բույլ են տալիս փաստել, որ առաջարկված մոտեցումը կնպաստի սովորողների առողջության հետ կապված բազմաթիվ խնդիրների լուծմանը և կրաքարացնի ֆիզիկական դաստիարակության դերը և նշանակությունը առողջ ապրելակերպի ծնավորման գործում:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ատենախոսության հիմնախնդրի հանգամանալից ու խորը ուսումնասիրությունը մեզ հանգեցրեց հետևյալ եզրակացությունների:

1. Կարևորվում է սովորողների առողջ ապրելակերպն ինչպես աճող սերմնի ֆիզիկական, բարոյական և մտավոր զարգացման, այնպես էլ երկրի սոցիալ-տնտեսական առաջընթացի համար: Այսօր, ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ ՀՀ-ում, սովորողների առողջապահական խնդիրները գտնվում են ոչ բարվոր վիճակում, շատ բարձր է առողջական խնդիրներ ունեցող աշակերտների և ուսանողների տոկոսը:

2. Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարող է դառնալ առողջ ապրելակերպի միջավայրի ծևավորման արդյունավետ միջոց միայն մանկավարժական պայմանների, սկզբունքների, տեխնոլոգիաների լուրջ ուսումնասիրություններից հետո:

3. Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով սովորողների առողջության ոչ բարվոր վիճակի կարգավորումը և առողջ ապրելակերպի ծևավորումը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի եւթյան, հիմնախնդիրների, նպատակների և նրա ծևավորման վրա ազդող գործոնների հանալիր ուսումնասիրությունների հիման վրա:

4. Հիմնավորված է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով սովորողների առողջ ապրելակերպի ծևավորման գործում ֆիզիկական ներուժի արդյունավետ օգտագործումը: Աշխատանքուն ներկայացված են մարդու ֆիզիկական ներուժի բաղադրամասերը, ինքնազարգացման հատկանիշները և առողջության պահպաննան տեխնոլոգիաները:

5. Ֆիզիկական դաստիարակությունը, լինելով առողջ ապրելակերպի ծևավորման միջոց, ուսումնասիրվել է նաև որպես հոգեկան, մտավոր, զգացմունքային, մշակութային արժեքներ ծևավորող գործոն, որը նպաստում է սովորողների առողջության համար կարևոր մի շարք հատկանիշների բացահայտմանը: Ուսումնասիրված են անձի հոգեկան կառուցվածքի իմաստաբանական, ստեղծագործական, հաղորդակցային և գեղագիտական ներուժը, որոնք նպաստում են նրա սոցիալ-մշակութային կերպարի և անձնական հոգեբանական գգացմունքային վիճակի ծևավորմանը:

6. Ֆիզիկական դաստիարակության մեջ խաղը առողջ ապրելակերպ ծևավորող ամենաարդյունավետ միջոցն է, քանի որ իր մեջ ներառում է ինչպես

Ֆիզիկական, այնպես էլ սովորողի բարոյական, հոգևոր և մտավոր ներուժի գարգացումը: Ուսումնասիրվել են խաղին ներկայացվող պահանջները, հիմնավորվել է ազգային խաղերի կարևորությունը և դրանք դպրոցական ծրագրերում ընդգրկվելու անհրաժշտությունը:

7. Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի մասին գիտելիքների ուսուցման արդյունավետությունը մեծապես կախված է մանկավարժ-մասնագետի մասնագիտական, անձնային որակներից: Հիմնավորված է ներ մասնագետների պատրաստման կամ վերապատրաստման անհրաժշտությունը համապատասխան կրթական հաստատություններում:

8. Աշխատանքում առաջարկված է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացի գնահատման և վերահսկման համակարգային և շարունակական մոտեցումները և դրանց ներկայացվող հիմնական պահանջները: Մշակված է չորս փաստաթուղթ պարունակող «Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողների առողջության շարունակական գնահատման փաստաթղթերի փաթեթը» և առաջարկված է դրանց կիրառման գործավարությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ցուցանիշների արդյունավետության գնահատման համար ներկայացված են մի շարք մոտեցումներ:

9. Հիմնախնդրի վերաբերյալ փորձարկման արդյունքների վերլուծությունը փաստեց, որ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով առողջ ապրելակերպի ձևավորման և գնահատման շարունակական և համակարգային մոտեցումները կնպաստեն սովորողների առողջության ամրապնդմանը և նրանց առողջ ապրելակերպի կուլտուրայի բարձրացնանքը:

Աստենախոսության հիմնական դրույթները արտացոլված են հեղինակի հրատարակած հետևյալ աշխատություններում

1. Ա.Նասիլյան, Առողջ ապրելակերպի ձևավորման մանկավարժական պայմանները կրթական համակարգում, «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական հանդես: Յասարակական գիտություններ, N4 (24), 2009, էջ 190-192:

2. Ա.Նասիլյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դաստիարակության միջոցով առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացի գործնական կիրառումը կրթական համակարգում, «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական հանդես: Յասարակական գիտություններ, N4 (6), 2012, էջ 55-58:

3. Վ.Ղարագյոյան, Ա.Նասիլյան, Սովորողների առողջ ապրելակերպը ձևավորող և զարգացնող մանկավարժական տեխնոլոգիաների օգտագործումը ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացում, «Ակունք» գիտական հոդվածների ժողովածու, Եր., ԵՊՀ հրատ., 2013, էջ 204 -210:

4. Ա. Նասիլյան, Ֆիզիկական ներուժը՝ որպես բաղադրամաս սովորողների առողջ ապրելակերպի զարգացման գործում, Մանկավարժական միտք, N1-2 (40-41), «Զանգակ», «Տարև» գիտակրթական համալիր, Եր., 2013, էջ 31-35:

5. Ա.Նասիլյան, Սովորողների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը խաղի միջոցով, «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական (հանդես իրավագիտություն, մանկավարժություն, տնտեսագիտություն), N7-9 (38), 2013, էջ 88-90:
6. Ռ. Նասիլյան, Ա.Նասիլյան, Սովորողների հուզակամային ոլորտի ներուժի զարգացումը ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով, «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական հանդես, N1, 2014, էջ 46-50:
7. Վ.Ղարագյուղյան, Ա.Նասիլյան, Առողջ ապրելակերպը որպես ֆիզիկական դաստիարակության հիմք, Միջազգային 41-րդ համաժողովի գիտական հոդվածների ժողովածու, Երևան, 2014, էջ 222-226:

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 "Теория и история педагогики".

Защита диссертации состоится 8-го мая 2015 года в 14⁰⁰ на заседании действующего в ЕГУ 065 специализированного совета по педагогике при ВАК.

Адрес: 0025, г. Ереван, улица Абовяна 52^а, корпус факультета армянской филологии ЕГУ, 203 аудитория.

РЕЗЮМЕ

Актуальность темы: Социально-экономическое развитие страны не возможно без обеспечения здорового образа жизни населения, что считается фактором национальной безопасности. Проведенные социальные исследования и опросы выявили, что в РА у более чем 20% учащихся младше 20 лет имеются признаки хронических заболеваний. В связи с этим, к этой проблеме обратилось и Правительство РА в своей Программе Стабильного Развития до 2021 г., где отдельно отмечены те риски, которые связаны с неблагоприятным положением дел в области физического и морального здоровья молодежи. Выявлены и указаны негативные причины, способствующие формированию данного положения. Обращено также серьезное внимание на образовательное, духовно-культурное и физическое развитие молодежи.

Проблемы здорового образа жизни всегда были в центре внимания отечественных и зарубежных педагогов, психологов, социологов. В этой области значительные работы сделаны и специалистами физического воспитания. Однако не достаточно изучена роль физической культуры и спорта в деле формирования здорового образа жизни.

Цель исследования: Целью диссертации является изучение современного состояния физического воспитания молодежи, способствующего формированию здорового образа жизни; на основе теоретического и практического анализа выявление тех характеристик и факторов, которые направлены на развитие физических, моральных, психологических и интеллектуальных возможностей, создающих благоприятные условия для формирования здорового образа жизни.

Для достижения данной цели в работе изучены педагогические условия, принципы и особенности формирования здорового образа жизни учащихся, создание для этого благоприятной среды с применением в учебном процессе современных педагогических технологий и концептуальных подходов к обеспечению качества физического воспитания.

Научная новизна исследования:

1. Изучены педагогические условия, принципы и технологии формирования здорового образа жизни учащихся с помощью физического воспитания, на основе которых разработана программа формирования и развития среды, способствующей оздоровлению учащихся.

2. Выявлены факторы, способствующие здоровому образу жизни учащихся, разработаны методы их эффективного, совместного использования.

3. Как средство физического воспитания, изучена игра, которая способствует формированию здорового образа жизни; исследованы этические, психологические, интеллектуальные и физические особенности игры, рассмотрены основные условия, требования и правила организации игр, отмечена значимость национальных игр и необходимость их включение в школьную программу.

4. Разработаны требования предъявляемые к педагогам, занимающимся формированием здорового образа жизни с помощью физического воспитания.

5. На основе физического воспитания предложен системный, непрерывный подход к оценке и контролю процесса формирования здорового образа жизни, разработаны типовые формы их регистрации.

Теоретическая значимость исследования. Представленные материалы и результаты исследования могут быть использованы в ВУЗ-ах РА при составлении учебных программ для соответствующих специальностей.

Практическая значимость исследования.

Предложенные в диссертации конкретные рекомендации по формированию здорового образа жизни на основе физического воспитания, а также разработанный пакет документов для непрерывной оценки здоровья учащихся могут быть использованы как в школах, так и в ВУЗ-ах.

Структура и объем диссертации.

Диссертационная работа изложена на 129 страницах компьютерного текста. Состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ANNA RUBEN NASILYAN

PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF LEARNERS IN THE CONTEXT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Pedagogikal sciences candidate thesis on the speciality 13.00.01-“Theory and history of pedagogiks”.

The defens of the dissertation will be held at 14:00, on may 8,2015, at the Yerevan State University (address: 0025, Abovyan str. 52a, Yerevan, YSU, Faculty of Armenian Philology, room N 203)

SUMMARY

The relevance of dissertation theme. The social-economic development of the country is not possible without providing healthy lifestyle of the population. This is a national security factor. Social research and polls have revealed that more than twenty percent of the students, under twenty in RA, have symptoms of chronic diseases. The Government of RA also touched this problem in the Program of Stable Development till 2021. In this program upon the risks connected with the disadvantages of physical and moral health of youth are distinctly. The negative reasons promoting the formation of this situation are revealed and specified.

Noting the importance of this problem the Government of RA pays a great attention to the educational, spirituall-cultural and physical development of the youth.

The problems of healthy life style has always been in the focus of attention of the teachers, psychologists and sociologists all over the world. Considerable work has been done in this field by the specialists of physical training. However, the role of physical culture and sport in the formation of healthy lifestyle isn't enough studied yet.

The objectives of the research. Is to study the present condition of physical education. In our research we have tried to find out those characteristics and factors by means of which it will of the youth be possible to develop physical, moral, psychological and intellectual possibilities on the basis of theoretical and practical analysis which will create favorable conditions for the formation of healthy life style.

In this research we have studied pedagogical conditions, principles and features for the formation of students' healthy lifestyle. For this purpose favorable environment must be created to provide the quality of physical training with an application of modern pedagogical technologies and conceptual approaches in educational process.

Dissertation research novelties.

1. Some pedagogical conditions, principles and technologies of formation of healthy lifestyle through physical training of the learners, are proposed on the basis of which the program of formation and development of the environment improve for the meant of the learners' health is worked out.

2. The factors promoting a healthy way of life of learners are revealed and methods of their effective sharing are developed.

3. We have considered games as a means of physical education promoting the formation of healthy lifestyle. Ethical, psychological, intellectual and physical features of games are investigated here. Some basic conditions of the organization process of games are proposed here.

4. Some requirements and the ways of their realization applicable to the teachers, are involved in the formation of healthy lifestyle by means of physical training.

5. A system of continuous approach for estimation and control of formation of healthy lifestyle by means of physical training, is offered, we have also worked out the typical forms of their registration.

Theoretical value of the research.

The presented materials and results of research can be used in higher education institution of RA by drawing up training programs for the corresponding specialties.

The practical value of the research.

The concrete recommendations about formation of a healthy lifestyle offered in the thesis on the basis of physical training, and also the developed package of documents for a continuous assessment of health of pupils can be used both at schools, and in higher educational institutions.

Structure and volume of the work. The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusion, list of references, appendix. The volume of the dissertation is 129 computer pages.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Г. Гареев".