

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Խ. ԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

ՓԱՀԼԵՎԱՆՅԱՆ ՍԱՐԳԻՍ ՎԱՆՅԱՅԻ

**ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ
ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՅԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԳԻՏԱՏԵՍԱԿԱՆ
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ**

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

ՍԵՂՄԱԳԻՐ

ԵՐԵՎԱՆ – 2020

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում

Գիտական ղեկավար՝

մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր **Վ. Ա. ԲՐՈՒՏՅԱՆ**

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝

մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր **Մ. Մ. ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ**

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ **Լ.Պ.ՀԱՐՈՅԱՆ**

Առաջատար կազմակերպություն՝

Մ. Նալբանդյանի անվան Շիրակի պետական համալսարան

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2020 թ. սեպտեմբերի 24-ին, ժամը 12⁰⁰-ին Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում գործող ՀՀ ԲՈԿ-ի «Մանկավարժություն» 020 մասնագիտական խորհրդում:

Հասցե՝ 0010, ք. Երևան, Տիգրան Մեծի 17:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2020 թ. օգոստոսի 13-ին:

Մասնագիտական 020 խորհրդի
գիտական քարտուղար,
մանկավարժական գիտությունների
թեկնածու, դոցենտ

Թ. Յու. ԱՋԱՏՅԱՆ

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Հետազոտության արդիականությունը: Աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությունն ազգաբնակչության դաստիարակչական ընդհանուր համակարգի անհրաժեշտ տարրերից մեկն է:

«Ազգային անվտանգության, մասնավորապես սոցիալ-տնտեսական անվտանգության ապահովումը սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի ընձեռած հնարավորությունների օգտագործմամբ խիստ արդիական նշանակություն ունի: Անհրաժեշտ է մարդկանց մտածողության մեջ ամրակայել ֆիզիկական կուլտուրայի ու դաստիարակությունն իրենց կյանքում ինտեգրելու կարևորության գաղափարը, ինչը բնակչության կյանքի տևողության ավելացման և ազգային անվտանգության ապահովման գրավականներից է: Ազգային անվտանգության ապահովման հիմնական ուղղությունները ռազմավարական գերակայություններ են, որոնցով բնորոշվում են սոցիալական, քաղաքական, տնտեսական այն կարևորագույն գործոնները, որոնք անհրաժեշտ անվտանգ պայմաններ են ապահովում մարդկանց սահմանադրական իրավունքների ու ազատությունների և պետության ինքնիշխանության համար:

Ավագ դպրոցական տարիքի սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևորագույն գործոն է մարմնի համամասնական ու կանոնավոր ձևավորման, նրա բոլոր օրգանների և օրգան-համակարգերի զարգացման համար: Տարիքային այս փուլում մարմինը դեռևս պահպանում է շարժողական ընդունակությունների բարելավման համար ոչ սակավ հնարավորություններ, ահա թե ինչու այդ ունակությունների զարգացման համար անհրաժեշտ է համակարգված և նպատակասլաց կերպով զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով՝ պահպանելով ու գործադրելով բոլոր անհրաժեշտ սկզբունքները, մեթոդները և միջոցները:

Պարբերական ֆիզիկական վարժություններ կատարելու պահանջմունքի դաստիարակումը, առողջ կենսակերպի կազմակերպումը ներկա ժամանակներում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից են: Դրանք ենթադրում են առողջության հնարավորինս բարվոք վիճակ, ֆիզիկական, շարժողական ընդունակությունների բազմակողմանի զարգացում, գիտելիք ու կարողություն՝ իրականացնելու սեփական ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական գործունեությունը:

Ավագ դպրոցական տարիքը բնութագրվում է պատանիների և աղջիկների սեռական հասունացման ոչ միաժամանակյա ավարտով: 18 տարեկանում պատանիները գերազանցում են աղջիկներին ֆիզիկական պատրաստականության բոլոր ցուցանիշներով և, ի տարբերություն վերջիններիս, կարող են բարձր արդյունավետությամբ կատարել մեծ ծավալի աշխատանքներ:

Ավագ դպրոցական տարիքում անհրաժեշտ է կատարելագործել արագաուժային ընդունակությունները, բարձրացնել ընդհանուր դիմացկունությունը:

Մեր բազմամյա աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ ավագ դպրոցի

սովորողների, մասնավորապես աղջիկների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը բավարար չէ. բացակայում կամ թույլ են արտահայտված ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին մասնակցելու դրդապատճառները, սովորողներն աչքի չեն ընկնում իրենց ֆիզիկական կարգավիճակը բարելավելու ձգտմամբ, հակված չեն բարձրացնելու ֆիզկուլտուրայի վերաբերյալ տեղեկացվածության և գրագիտության մակարդակը: Տիրապետող է այն մտայնությունը, թե ֆիզիկական կուլտուրան ուսումնական գործընթացի ոչ պարտադիր բաղադրիչ է:

Մարդը զարգացման բարձր աստիճանի է հասել ոչ միայն մտավոր, այլև ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման, նորագույն տեխնոլոգիաների կիրառման շնորհիվ: Այս առումով հատկապես մեծ նշանակություն են ձեռք բերում ինքնուրույն մարզումները: Մեր հետազոտությունը վերաբերում է ավագ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից տեխնոլոգիայի գիտատեսական հիմունքների մշակմանը, որը կնպաստի հետագայում նրանց առողջության, տեսակի վերարտադրման, ապագայում՝ ծննդկանի և նորածնի առողջության հետ կապված խնդիրների բարեհաջող լուծմանը:

Ֆիզկուլտուրայով աղջիկների զբաղվելն ավարտվում է ուսումնառությունից անմիջապես հետո, ուստի հատկապես ավագ դպրոցականների շրջանում մեծ կարևորություն են ձեռք բերում ինքնուրույն մարզումները նաև հետագա գործունեության ու ամբողջ կյանքի ընթացքում: Այս առումով աշխատանքում նպատակ ենք հետապնդել անդրադառնալ հատուկ մշակված համալիր վարժությունների և մարզասարքի օգնությամբ ավագ դպրոցում սովորողների որովայնային մամլակի մկանային համակարգի զարգացմանը՝ այս միջոցներով փորձելով հասնել խնդիրների լուծմանը: Վիճակագրական տվյալները ցույց են տալիս, որ մեր երկրում ավագ դպրոցների սովորողների որովայնային մամլակի մկանային համակարգի զարգացվածության մակարդակը բավական խնդրահարույց է: Խնդրի լուծման համար չկան հատուկ մշակված համալիր վարժություններ, որոնք կկիրառվեն ուսումնական ծրագրերում:

Կարևորելով ատենախոսության թեման՝ միանշանակ փաստվում է, որ այն հրատապ և արդիական է:

Այսպիսով՝ ավագ դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի մշակման վերլուծությունը թույլ է տալիս հավաստել, որ ներկայումս արձանագրվում են մեթոդաբանական, տեսական և կիրառական մակարդակներում հակասություններ՝

□ առկա մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաների և ավագ դպրոցի աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման մշակված, գիտականորեն հիմնավորված տեխնոլոգիաների, մոդելի բացակայության միջև,

□ ավագ դպրոցի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի մշակմանն ուղղված՝ մեթոդապես գործարկված և կողմնորոշված պահանջարկի գործնական նյութերի և դրանց բացակայության միջև:

Բացահայտված հակասությունները թույլ են տվել ձևակերպել հետազոտության հիմնախնդիրը՝ ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից տեխնոլոգիայի մշակման գիտատեսական հիմունքները:

Նշված հիմնախնդիրը պայմանավորել է մեր հետազոտության թեմայի ընտրությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից տեխնոլոգիայի գիտատեսական հիմունքները:

Հետազոտության օբյեկտը ավագ դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն է:

Հետազոտության առարկան ավագ դպրոցում սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման ապահովող տեխնոլոգիան է:

Թեմայի մշակվածության աստիճանը: Ֆիզկուլտուրան և սպորտը առողջության պահպանման, մարդկային տեսակի վերարտադրման և ամրապնդման կարևորագույն գործոններից են: Այս հարցում մեծ ավանդ և ներդրում են ունեցել Լ. Լուրյեն, Բ. Լանդան, Է. Վայները, Ս. Զարեցկայան, Ռ. Կուրաշևը, Վ. Բարանովը, ինչպես նաև հայ հետազոտողներից Ֆ. Ղազարյանը, Ռ. Մելիքսեթյանը, Ռ. Ազարյանը, Վ. Առաքելյանը, Վ. Գրիգորյանը և այլք:

Հետազոտության գիտական վարկածը: Ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունն արդյունավետ կլինի, եթե մշակվի և իրականացվի ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիա՝ մարզասարքերի կիրառմամբ, ինչը թույլ կտա ավագ դպրոցականների շրջանում ձևավորել դրդապատճառային ոլորտը, բարձրացնել ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը և նպաստել նրանց առողջության բարելավմանը:

Հետազոտության նպատակին, օբյեկտին, առարկային և վարկածին համապատասխան ձևակերպվել են հետազոտության հետևյալ խնդիրները.

1. ուսումնասիրել հետազոտվող հիմնախնդրի մշակվածության աստիճանը և ժամանակակից մոտեցումները գիտամանկավարժական գրականության մեջ և գործնականում:

2. իրականացնել ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի մշակման մեթոդաբանական և տեսական հիմքերի վերլուծությունը,

3. մշակել ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիա՝ մարզասարքերի կիրառմամբ,

4. ուսումնասիրել ավագ դպրոցում որովայնային մանլակի վիճակը ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նախնական փուլում, կառուցել նշված մկանային համակարգը զարգացնող տեխնոլոգիա և այն կիրառող մարզասարք:

5. Փորձնականորեն ստուգել մարզասարքերի կիրառմամբ ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության մեր կողմից մշակված տեխնոլոգիայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդաբանական հիմք են հանդիսացել՝

1. Կրթական գործընթացի կազմակերպման ժամանակակից տեսությունները՝ մանկավարժական տեխնոլոգիաների հիման վրա (Վ. Պ. Բեսսալկո, Վ. Ի. Բոգոմոլով, Գ. Կ. Սելևկո, Վ. Գ. Շիլկո և ուրիշներ):

2. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի հիմնական դրույթները (Բ. Ա. Աշմարին, Վ. Կ. Բալսևիչ, Վ. Մ. Ջաջիրսկի, Լ. Պ. Մատվեն, Ֆ. Գ. Ղազարյան, Վ. Բ. Առաքելյան և ուրիշներ):

3. Ժամանակակից պատկերացումները մարզական վարժանքի կազմակերպման վերաբերյալ (Յու. Վ. Վերխոշանսկի, Վ. Մ. Ջաջիրսկի, Լ. Պ. Մատվեն, Վ. Մ. Պլատոնով, Ն. Ա. Ֆոմին, Ա. Ի. Ջավյալով և ուրիշներ):

4. Ֆիզկուլտուրային-մարզական դրդապատճառների հայեցակարգը (Գ. Դ. Բաբուշկին, Ռ. Ա. Փիլոյան և ուրիշներ):

5. Մանկավարժության մեջ առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառման գաղափարները (Ի.Ի. Բլեխման, Գ.Կ.Ջայցև, Ն.Կ. Սմիրնով, Ա.Վ. Բասով, Մ.Գ. Կոլեսնիկով և ուրիշներ):

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները.

1. Տեսական հետազոտության մեթոդներից կիրառվել են մանկավարժական գրականության մեջ առկա մանկավարժական, ուսուցման և դաստիարակության տեխնոլոգիաներին վերաբերող նյութերի վերլուծության, համադրման, վերացարկման, որոշակիացման, ինդուկցիայի, դեդուկցիայի, ընդհանրացման և համակարգման մեթոդները:

2. Մանկավարժական հետազոտությունների էմպիրիկ մեթոդներից փորձարկվել են թեստավորումը և անկետավորումը, ինչպես նաև իրականացվել է ստացված արդյունքների մշակում և ընդհանրացում՝ մաթեմատիկական-վիճակագրական մեթոդներով:

Աշխատանքն իրականացվել է չորս փուլով:

Առաջին փուլում (2005-2007 թթ.) սահմանվել է հետազոտության ընդհանուր ուղղությունը, անցկացվել է հետազոտության վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականության տվյալների ուսումնասիրություն և ընդհանրացում, բացահայտվել է գիտական հիմնախնդիրը, մշակվել է հետազոտության հայեցակարգը: Իրականացվել է հետազոտության նպատակի, օբյեկտի, առարկայի, խնդիրների, վարկածի սահմանումը: Վերլուծվել է ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման բնագավառում նորարարական գործունեության ունեցած փորձը:

Երկրորդ փուլում (2007-2009 թթ.) առկա տեսական տվյալների հիման վրա մշակվել են ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից տեխնոլոգիան, ֆիզիկական կատարելագործման և առողջ կենսակերպի հանդեպ շարժառիթների զարգացման եղանակները: Անցկացվել է հաստատող և ձևավորող մանկավարժական փորձարկում:

Երրորդ փուլում (2009-2012 թթ.) իրականացվել է ստուգողական մանկա-

վարժական փորձարկում, գնահատվել է սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից տեխնոլոգիայի արդյունավետությունը: Սահմանվել են չափորոշիչները, ցուցիչները, մակարդակները, որոնք թույլ են տալիս գնահատել ավագ դպրոցում սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման տեխնոլոգիայի մշակման արդյունավետությունը:

Չորրորդ փուլում (2012-2014 թթ.) անցկացվել է վերլուծություն, ստացված արդյունքների ընդհանրացում և ատենախոսության ձևակերպում:

Հետազոտության գիտական նորույթը

1. Տեսականորեն մշակված են և բովանդակապես համալրված ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի մշակման գիտատեսական հիմունքները:

2. Մշակվել է ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետ տեխնոլոգիա՝ մարզասարքերի կիրառմամբ:

3. Առաջարկվել են ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման առողջապահական տեխնոլոգիաներ, որոնք թույլ են տալիս, մի կողմից, արդյունավետ դարձնել ավագ դպրոցում սովորողների ֆիզիկական զարգացման գործընթացը, մյուս կողմից՝ խթանել սովորողների հետաքրքրություններն ու հակումները ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների հանդեպ:

4. Ստեղծվել է ավագ դպրոցում սովորողների որովայնային մամլակի մկանային համակարգը ձևավորող և զարգացնող տեխնոլոգիապես կատարելագործված նոր մարզասարք:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը

1. Հետազոտության արդյունքները նպաստել են մշակել ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման մանկավարժական համակարգի ընդհանուր դրույթները, որոնց իրականացումը ենթադրում է ժամանակակից մարզական-կողմնորոշիչ տեխնոլոգիաների օգտագործում:

2. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը հարստացվեց այդ բնագավառում դաստիարակության տեխնոլոգիա մշակելու հնարավորությանը և անհրաժեշտությանը վերաբերող, ինչպես նաև սովորողների սեռային տարբերությունները որոշակի պարապմունքներում անհրաժեշտաբար հաշվի առնելու գիտելիքներով:

Հետազոտության գործնական նշանակությունը

1. Հետազոտության ստացված արդյունքները և մշակված տեխնոլոգիան կարող են կիրառվել ավագ դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն արդյունավետ դարձնելու համար:

2. Ստեղծված որովայնային մամլակի մկանային համակարգը ձևավորող և զարգացնող մարզասարքը և այն կիրառելու տեխնոլոգիան հնարավորություն է ընձեռում ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը դարձնել ապագա մայրերի ծննդաբերության հաջող ավարտն ապահովող, ինչպես նաև առողջությանը զգալիորեն նպաստող ու գեղեցիկ կեցվածք կերտող միջոց:

3. Ստեղծված մարզասարքի կիրառումը էականորեն կնպաստի նաև տղա-

ների՝ արդեն այսօր իրեն զգալ տվող, որովայնային մամլակի մկանային համակարգի թերզարգացվածության պատճառով նկատվող որովայնակախվածության կանխարգելմանը:

Պաշտպանության են ներկայացվում հետևյալ դրույթները.

1. Ավագ դպրոցում պլանդականորեն ստեղծված ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը սահմանափակում է սովորողների ֆիզկուլտուրա-մարզական հետաքրքրությունների և պահանջմունքների բավարարման ու ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր պարապմունքների հանդեպ նրանց դրդապատճառային-արժեքային մոտեցումների ձևավորման հնարավորությունները:

2. Ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության ուղղությամբ մշակված փորձնական տեխնոլոգիաները թույլ են տալիս լավագույն ծավալով բավարարել ավագ դպրոցականների շարժողական պահանջմունքները, նպաստում են հիմնական շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզկուլտուրա-մարզական գործունեությանը մասնակցելու գիտակցված անհրաժեշտության ձևավորմանը:

3. Ֆիզիկական դաստիարակության հայեցակարգի մշակման անհրաժեշտության հիմնավորումը՝ հաշվի առնելով սովորողների սեռային տարբերությունները:

Հետազոտության հավաստիությունը ապահովված է հիմնախնդրի տեսական հիմնավորումով, մեթոդների համալիր օգտագործմամբ, որոնց համարժեքությունը հաստատված է հետազոտության առարկային, նպատակին և խնդիրներին վերաբերող տեսական եզրահանգումների բազմակի ստուգումներով, գործնական առաջարկություններով և անցկացված փորձնական աշխատանքի դրական արդյունքներով: Հետազոտության հավաստիությունը և հիմնավորվածությունն ապահովված է նաև ստեղծված մարզասարքի (<< մտավոր սեփականության գործակալության N 2652A արտոնագրով) արդյունավետ կիրառմամբ, ինչպես և դրա նկատմամբ սովորողների դրական վերաբերմունքով:

Հետազոտության փորձաքննությունը: Ստեղծված մարզասարքի գործնական կիրառմամբ ապացուցվել է նրա արդյունավետությունը: Այդ են վկայում Վանաձորի թիվ 5 և թիվ 11 ավագ, թիվ 18 միջնակարգ դպրոցների, «Հայաստան» մարզական հասարակական կազմակերպության մարզահամալիրի՝ տվյալ տարիքի սաների որովայնային մամլակի մկանային համակարգում արձանագրված դրական փոփոխությունները, ինչպես նաև գիտական ամսագրերում հրատարակված հոդվածները:

Ատենախոսության կառուցվածքը: Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլխից, եզրակացություններից, օգտագործված գրականության ցանկից և պարունակում է 11 աղյուսակ, 7 գծապատկեր, 3 նկար: Ատենախոսության ընդհանուր ծավալը կազմում է համակարգչային 153 էջ:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներածության մեջ հիմնավորվել է հետազոտության արդիականությունը, սահմանվել են նպատակը, օբյեկտը, առարկան, խնդիրները, գիտական վարկածը, մեթոդաբանական հիմքերը, մեթոդները, գիտական նորոյթը, տեսական և գործնական նշանակությունը, պաշտպանության ներկայացվող դրույթները, հիմնավորվել է հետազոտության արդյունքների հավաստիությունը և հիմնավորվածությունը, հետազոտության կատարման փուլերը, եզրակացությունները, ծավալն ու կառուցվածքը:

Ատենախոսության առաջին՝ **«Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի միջոցով ՀՀ ազգաբնակչության ֆիզիկական և հոգեկան առողջության հիմնախնդրի մշակման և լուծման մեթոդաբանական հիմունքները»** գլուխը բաղկացած է երեք ենթագլխից:

Առաջին՝ **«Ֆիզիկական դաստիարակության դերը Հայաստանի ազգաբնակչության ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ապահովման գործում»** ենթագլխում նշվում է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով բնակչության ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ապահովման մանկավարժական հիմնախնդրի լուծման բարդությունը պայմանավորված է նրա կախվածությամբ քաղաքական և սոցիալ-մշակութային գործոնների համակարգից, ինչպես նաև տվյալների և ֆիզիկական կուլտուրայի տեսությանը հարակից գիտությունների ռեսուրսային, այդ թվում՝ տեսամեթոդական ապահովումից: Իր կարևորությամբ այն կարող է դասվել մարդկության համապարփակ հիմնախնդիրների թվին:

Երկրորդ՝ **«Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես երիտասարդության սոցիալական ակտիվության բարձրացման գործոն և դրա ազդեցությունը Հայաստանի տնտեսության վրա»** ենթագլխում ներկայացվում է առողջության պահպանման հիմնախնդրի սրությունը Հայաստանում, շեշտելով, որ առողջությունը մարդկային կապիտալի կարևորագույն տարրերից մեկն է, որը էական ազդեցություն է ունենում երկրի սոցիալ-տնտեսական զարգացման վրա: Սակայն այդ հիմնախնդրի լուծումը միշտ չէ, որ գերակա է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտը կառավարող մարմինների համար:

Սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցիչները, հանրակրթական դպրոցների աշակերտների և ուսուցիչների շրջանում կատարված հարցումները ցույց են տալիս, որ անհրաժեշտ է արդիականացնել սովորողների առողջության պահպանմանն ուղղված տեխնոլոգիաները: Դա պայմանավորված է ինչպես սովորողների և ուսուցիչների պահանջներով, այնպես էլ ժամանակակից տնտեսական պայմաններով, որոնցում գտնվում է Հայաստանը:

Երիտասարդությունը պետք է կանոնավոր կերպով զբաղվի ֆիզիկական կուլտուրայով, սպորտով և զբոսաշրջությամբ: Դա պետության առջև խնդիր է դնում նպատակաուղղված ձևով երիտասարդ սերնդի մոտ ձևավորել առողջ հետաքրքրություններ, համառորեն պայքարել վնասակար սովորությունների ու հակումների դեմ, հետևողականորեն ներարկել ֆիզիկական և բարոյական

կատարելագործման պահանջմունք, դաստիարակել կամային բարձր հատկանիշներ, արիություն և տոկունություն:

Երիտասարդության ֆիզիկական և հոգևոր զարգացումները օրգանապես լրացնում են միմյանց և նպաստում են անձի սոցիալական ակտիվությանը:

Երրորդ՝ **«Անձի առողջության պահպանումը որպես ժամանակակից կրթության նորարարական հայեցակետ»** ենթազխում ներկայացվում է առողջության պահպանման նորարարական քաղաքականության հետևյալ բաղադրիչները.

- անընդմեջ ուսումնա-առողջարարական գործընթացի կազմակերպում,
- առողջապահական միջավայրի ստեղծում (սթրեսի բացակայություն, պահանջների և ուսուցման ու դաստիարակության մեթոդիկաների համարժեքություն),
- կրթական գործընթացի մասնակիցների առողջության մշակույթի ձևավորում,
- առողջարարական միջոցառումների համալիր իրականացում ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացի շրջանակներում (որ ներառում է անհրաժեշտ և ոացիոնալ կազմակերպված շարժողական ռեժիմ),
- մասնագետների պատրաստվածության որակի բնորոշում սովորողների առողջության պահպանման և ամրապնդման դիրքերից,
- ավագ դպրոցականների առողջական վիճակի մշտադիտարկում:

Ատենախոսության երկրորդ՝ «Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման տեխնոլոգիան ավագ դպրոցում» զուխը բաղկացած է երեք ենթազխից:

Առաջին՝ **«Ավագ դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունների հաշվառումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում»** ենթազխում խոսվում է այն մասին, որ դպրոցական ավագ տարիքը բնութագրվում է հասակի և զարգացման գործընթացի շարունակմամբ, որն արտահայտվում է առանձին օրգաններում և համակարգերում նրա համեմատական հանգիստ ու հավասարաչափ ընթացքով: Միաժամանակ ավարտվում է սեռական հասունացումը: Այդ առումով հստակ արտահայտվում են սեռային և անհատական տարբերություններն ինչպես մարմնակառուցվածքում, այդպես նաև օրգանիզմի գործառույթներում:

Դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է՝ ամրապնդել առողջությունը, բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստականությունը և աշխատունակությունը, բավարարել առանձին սովորողների և հասարակության պահանջմունքները՝ կապված հոգեկան և ֆիզիկական առումներով զարգացած մարդու ձևավորման և նրա ակտիվ կենսական դիրքորոշման հետ:

Երկրորդ՝ **«Մանկավարժության մեջ «տեխնոլոգիա» հասկացության բովանդակության և ծավալի հստակեցման խնդիրը»** ենթազխում նշվում է, որ մինչև 20-րդ դարի 70-ական թվականները խոսք կար միայն ուսուցման տեխնիկական միջոցների, սակայն ոչ «ուսուցման տեխնոլոգիա» հասկացության մա-

սին: Արտասահմանյան մանկավարժական գրականության մեջ «մանկավարժական տեխնոլոգիա» և «ուսուցման տեխնոլոգիա» հասկացություններով սկզբնական շրջանում հասկացվում էին հենց ուսուցման տեխնիկական միջոցները:

Ըստ մանկավարժության վերջին տվյալների՝ ոչ միայն տեխնիկական միջոցները, այլ նաև տեխնոլոգիաները ուսուցման բնագավառում կիրառելու գաղափարը ծնվեց, երբ ուսուցմամբ իրականացվող հոգևոր արժեքների արտադրության բնագավառում կայացած հեղափոխության փուլերը անհրաժեշտ չափով չազդեցին ուսուցման մեթոդների արդյունավետության մակարդակի բարձրացման վրա: Մանկավարժության բացահայտումների համաձայն՝ այդ փուլերից առաջինը դրսևորվեց նրանով, որ ստեղծվեց մինչ այդ գոյություն չունեցող, հատուկ նպատակով կազմակերպված ուսուցման գործընթաց՝ «մեկ ուսուցիչ - մեկ աշակերտ» ձևաչափով: Դա կյանքի հրամայական պահանջի կատարումն էր:

Երկրորդ փուլը, որը դարձյալ իրականացավ կյանքի պահանջով, դրսևորվեց մեկ ուսուցանող-մի քանի ուսումնառող ձևաչափի կիրառմամբ:

Երրորդը Յան Ամոս Կոմենսկու ստեղծած դաս-դասարանային համակարգն էր: Սա կարելի է դիտարկել որպես ուսուցման տեխնոլոգիայի նախատիպ՝ չունենալով այդպիսի անվանում:

Ահա այս վիճակով մտահոգ մանկավարժները հայացքներն ուղղեցին դեպի նյութական արտադրության մեջ իրեն վաղուց արդարացրած տեխնոլոգիան, քանի որ դպրոցում կատարվող գործունեությունը Ա. Ս. Մակարեկոն դիտարկում էր որպես մանկավարժական արտադրություն: Տեխնոլոգիայի մուտքը մանկավարժության տեսության մեջ և պրակտիկայում կարելի է դիտարկել որպես նոր սկսված և շարունակվող թվով չորրորդ հեղափոխություն:

Երրորդ՝ **«Ընդհանուր հասկացություն ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման տեխնոլոգիաների վերաբերյալ և նորարական մանկավարժական տեխնոլոգիաների ներդրումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում»** ենթագլխում ներկայացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն որպես ուսմունք մարդու ֆիզիկական ուժերի որակական փոփոխությունների, ֆիզկուլտուրայի մասին ունեցած համոզմունքների մշակման տեխնոլոգիական միջոցների և եղանակների մասին: Ավագ դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման, ֆիզիկական զարգացման և կատարելագործման պահանջվող մակարդակի արդյունքների և որակի ապահովումը ներկա շրջանում հնարավոր է միայն ուսուցման համապատասխան տեխնոլոգիաների մշակման և կիրառման պայմաններում:

Մանկավարժության մեջ «տեխնոլոգիա» հասկացությունը բացատրվում է որպես հրահանգների, հարացույցների համակարգ հետազոտական և պրակտիկ գործունեություն իրականացնելու համար: Տեխնոլոգիան պարունակում է հստակ և միանշանակ տրված նպատակներ, ենթադրում է ձեռք բերված արդյունքների օբյեկտիվ, փուլային և վերջնական փոփոխությունների հնարավորություն:

Ներկայացվում է հումանիզացնող և առողջապահական տեխնոլոգիաների բազմազործոն մոդելը, որն իրենից ներկայացնում է որոշակի կրթաուսուցողական և զարգացնող միջավայր, որտեղ մարդն ընդունակ է գնահատել իր կենսաբանական, սոցիալ-հոգեբանական և մտավոր-հոգևոր հնարավորությունները: Առողջությունը մեր կողմից դիտարկվում է երեք հայեցակետերով՝ հոգևոր (գործունեության կազմակերպված՝ գիտակցական իրականացում), ֆիզիկական (գործառնական-գործունեության ներուժի իրականացում) և սոցիալական (ակտիվ կենսաստեղծագործություն և բազմազործոն հարմարում):

Ատենախոսության երրորդ գլուխը՝ «Որովայնային մամլակի մկանային համակարգի զարգացման տեխնոլոգիայի ստեղծումը և կիրառումը ֆիզկուլտուրայի դասերին» բաղկացած է չորս ենթագլխից:

Առաջին՝ **«Ավագ դպրոցի սովորողների համար որովայնային մամլակի նշանակության հիմնավորումը, նրա զարգացման ապահովումը ինքնուրույն մարզումների միջոցով»** ենթագլխում խոսվում է այն մասին, որ ֆիզիկական զարգացումը մարդու կյանքի ընթացքում նրա մարմնի ձևերի և օրգանիզմի ֆունկցիաների փոփոխությունների գործընթացն է, որը որոշվում է նրա կյանքի պայմանների միագումարով՝ սկսած ծննդյան օրից: Կանոնավոր զարգացումն ապահովվում է հատկապես կազմակերպված դաստիարակությամբ:

Աղջիկների ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ցուցանիշների հետազոտումը և գնահատումը հնարավորություն է տալիս որոշելու նրանց ֆիզիկական վիճակի ընդհանուր մակարդակը, ըստ որի՝ անհատների կամ խմբի համար, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության պարապմունքներից դուրս, կազմվել են ինքնուրույն ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների համալիր ծրագրեր՝ մարզումների մշակված տեխնոլոգիաների կիրառմամբ:

Երկրորդ՝ **«Ավագ դպրոցի աշակերտուհիների որովայնային մամլակի տարածված թերզարգացվածությունը և դրա կանխման ու վերացման միջոցները»** ենթագլխում խոսվում է այն մասին, որ մարդու մարմնի տեղաշարժը տարածության մեջ իրականացվում է հենաշարժողական համակարգի միջոցով, որը կազմված է պասիվ մասից, որոնց մեջ ընդգրկված են ոսկրերը, կապանները և փակեղները, և ակտիվ մասից, որոնց մեջ ընդգրկված են հարթ և միջաձիգ զոլավոր մկանները:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ դպրոցից հետո տարբեր ուսումնական հաստատություններում սովորող երիտասարդների և աղջիկների ճնշող մեծամասնության ֆիզիկական զարգացվածության տվյալները զգալիորեն ցածր են այդ տարիքի համար սահմանված ցուցանիշներից: Անհրաժեշտ են գործոն միջոցառումներ, որոնց թվում մեծ է ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերը:

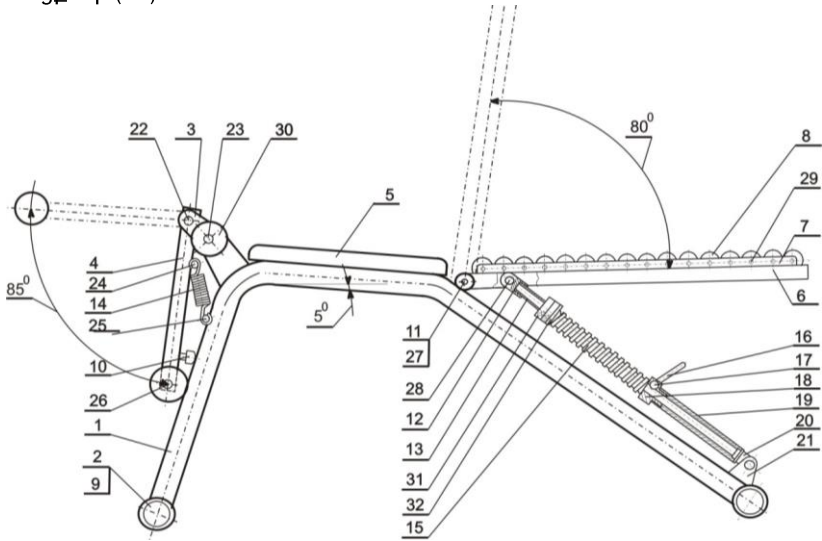
Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման տարբեր համակարգերում շարժողական հատկությունների մշակումը անձի կատարելագործման կարևոր բաղադրամասն է: Այդ պատճառով էլ վերջին տարիներին շարժողական հատկությունների ուսումնասիրությունը դարձել է հրատապ խնդիր, որի բազմակող-

մանի հետազոտությունն առաջիկայում լրացուցիչ տվյալներ կտա ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման համար: Շարժողական տարբեր հատկությունների մշակման հիմնական մեթոդների և միջոցների արդյունավետության բարձրացումը դառնում է առաջնահերթ խնդիր:

Երրորդ՝ **«Ռոլվայնային մամլակի մկանների զարգացումն ապահովող փեխնոլոգիական միջոցները»** ենթազխում ներկայացվում են մարզասարքից օգտվելիս օրգանիզմում տեղի ունեցող զանազան փոփոխությունները, որոնք պայմանավորված են աշխատունակության բարձրացմամբ և օրգանիզմի գործունեության բարելավմամբ: Երիտասարդ օրգանիզմը վիթխարի պահանջներ ունի, իսկ մարզումներն այդ ուժերի ի հայտ բերման, նրանց կատարելագործման լավագույն միջոցն են: Մեր կողմից ստեղծված մարզասարքն ունի իրան, ոտքերի տակդիրի հենման լծակ, նստատեղ, թիկնակ և գլխակալ: Գյուտի խնդիրն է մարզասարքի կառուցվածքում՝ թիկնակի տակ զսպանակի տեղադրման միջոցով բարձրացնել նրա օգտագործման հնարավորությունները՝ դրանով իսկ բարձրացնելով մարզասարքի արդյունավետությունը: Գյուտի էությունն այն է, որ մարզասարքի կառուցվածքում՝ թիկնակի տակ զսպանակի տեղադրման միջոցով, որն ունի կարգավորման և ամրակցման հանգույց՝ սևեռիչ, մարզումների ժամանակ ապահովում են տարբեր բեռնվածություններ: Թիկնակն ու գլխակալը միակցված են՝ կազմելով մեկ ամբողջություն՝ հենակի տեսքով: Հենակն ունի նաև մերսման հղովակներ: Ոտքերի մկանների ավելի արդյունավետ մարզման համար ոտքերի տակդիրի հենման լծակն ու իրան ամրակցված են զսպանակով:

Մարզասարքը բաղկացած է աղեղնաձև իրանից (1), երկու հենման լայնադրակներից (2), որոնց միջոցով այն տեղադրվում է հատակին: Լայնադրակների՝ հատակի հետ շփումը փոքրացնելու նպատակով իրականացված են արտաքինից ռետինե ծածկույթով: Այտը (3) ոտքերի տակդիրի հենման լծակի (4) հենարան է: Այտի և լծակի միացման համար ծառայում է սոնին (22): Մարզասարքն ունի սրունք-ազդրային հողերի հենման հղովակ (30), նստատեղ (5), թիկնակ (6): Թիկնակի և շրջանակի (7) լայնությամբ միմյանց զուգահեռաբար տեղակայված են մերսման հղովակները (8): Սրունք-ազդրային հողերի հենման հղովակի (30) միացման համար նախատեսված է սոնի (23): Չսպանակի (14) միացումը ոտքերի տակդիրի հենման լծակի (4) և իրանի (1) հետ իրականացվում է առանցքների (24) և (25) միջոցով: Լայնադրակները հպվում են հատակին՝ ռետինե խողովակներից պատրաստված չորս թասակների (9) միջոցով: Ոտքերի տակդիրի հենման լծակն ունի հենարան (10): Սրունք-թաթային հողերի հենման լծակն (4) ունի հենարան (10): Ոտքերի տակդիրի հենման լծակի (4) և սրունք-թաթային հողերի հենման հղովակի միացման համար նախատեսված է առանցք (26): Թիկնակի պտտման համար ծառայում է ծխնին (11): Թիկնակը (6) իրանի (1) նկատմամբ ճոճման համար նախատեսված է առանցք (27): Թիկնակը (6) գինդի (12) հետ միացման համար նախատեսված է առանցք (28): Թիկնակի սեղմման զսպանակի (15) ամրացման հիմնական հանգույցը գինդն է

(12), որպես ուղղորդ՝ ծառայում է խողովակի ուղղորդը (13), իսկ աշխատանքային երկարությունը կարգավորվում է սևեռիչով՝ (16) տեղադրված առանցքի վրա (17) և կարգավորվում է մաննեկով (31) ու տափօղակով (32): Սևեռիչի ուղղորդը խողովակի (19) միջոցով հանդիսանում է իրանը (18): Սևեռիչի ամրացման համար ծառայում են գինդը (20) և բարձակը (21): Թիկնակի շրջանակի (7) վրա տեղակայված են մերսման հոլովակների (8) համար նախատեսված առանցքներ (29):



Նկար 1. Մարզասարքի կառուցվածքը

Գյուտը վերաբերում է սպորտի բնագավառին և կարող է կիրառվել մարզումների և առողջարարական նպատակով:

Զորրորդ՝ «Ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության մշակված ժամանակակից տեխնոլոգիայի արդյունավետության փորձարարական հիմնավորումը» ենթագլխում ներկայացվում է, որ էքսպրես վերահսկման (контрэкс-3) մեթոդը կիրառելով՝ ձևավորել ենք Վանաձորի թիվ 5 և թիվ 11 ավագ և թիվ 18 միջնակարգ դպրոցների, «Հայաստան» մարզական հասարակական կազմակերպության մարզահամալիրի տվյալ տարիքի սաների ֆիզիկական վիճակի գնահատման ցածր, միջինից ցածր, միջին, միջինից բարձր և բարձր ենթախմբեր, որը կազմավորվել է ֆիզիկական վիճակի և թվով 11 ներդաշնակության թեստերից ելնելով:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, թե որքան թերի է զարգացած որովայնային մամլակի մկանային համակարգը: Հանձնարարվել է կատարել ընդամենը որովայնի աջ և ձախ պտույտներ և թեքումներ, արտակրումներ կանգ-

նաձ վիճակից: Կատարվել է մարմնամարզական պատից և օղակներից ոտքերի ծալում մինչև 90 աստիճան, պառկած մեջքին դիրքից՝ իրանի թեքումներ և բազմաթիվ պարզ տիպի վարժություններ: Մեր կողմից կազմակերպվել է ավագ դպրոցի թվով 96 աղջիկների առողջական վիճակի ստուգում բժշկի հսկողությամբ: Առողջական վիճակի օբյեկտիվ պատկերն ստանալուց հետո որոշել ենք ելքային ֆիզիկական աշխատունակությունը, այսինքն՝ ֆիզիկական բեռնվածության պատրաստվածության աստիճանը:

Գոյություն ունեն բեռնվածության աստիճանը որոշելու բավականին մատչելի և բարդ մեթոդներ: Կիրառել ենք բեռնվածության ամենապարզ մեթոդներից մեկը, այսինքն՝ բարձրանալ աստիճաններով մինչև 4-րդ հարկ առանց կանգնելու և կատարվել է շնչարգելման գործոնի ուսումնասիրություն: Գրառվել է յուրաքանչյուրի սրտի զարկերի թիվը մեկ րոպեի ընթացքում և ըստ ցուցանիշների՝ կազմվել են աղյուսակներ: Գերազանց՝ մինչև 100 զարկ, լավ՝ 101-130 զարկ, բավարար 131-150 զարկ, անբավարար՝ 151-ից բարձր: Կազմվել են տվյալներ (աղյուսակ 1) ըստ բեռնվածության պատրաստվածության աստիճանի՝ 96 մասնակիցների քանակային և տոկոսային հարաբերակցությամբ:

Աղյուսակ 1

Մասնակիցների քանակային և տոկոսային հարաբերակցությունը

| Ֆիզիկական բեռնվածության պատրաստվածության աստիճանը | Ուսումնասիրվող ցուցանիշներ n=96 | | |
|---|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | Ընդգրկվածների թիվը (n) | Տոկոսային հարաբերություն | Աճը տոկոսային ցուցանիշներով |
| Գերազանց | 6 | 6.3 | 8 |
| Լավ | 17 | 17.7 | 12 |
| Բավարար | 52 | 54.2 | 23 |
| Անբավարար | 21 | 21.8 | 19 |

Իրականացրել ենք անկետավորում, որտեղ ընգրկված են բազմաթիվ հարցեր՝ կապված աղջիկների առողջական վիճակի, հատկապես որովայնային մամլակի մկանային համակարգի զարգացվածության հետ: Մասնակիցների թիվը՝ 100: Արդյունքում գրանցվել են հետևյալ ցուցանիշները (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

Առողջական վիճակի վերաբերյալ իրականացված անկետային հարցումների տվյալներ

| Առաջարկվող հարցեր | Ուսումնասիրվող ցուցանիշներ n=100 | |
|--|----------------------------------|---|
| | n | % |
| Ցանկանում եմ զբաղվել ֆիզկուլտուրայով | 8 հոգի | 8 |
| Չեմ ցանկանում զբաղվել ֆիզկուլտուրայով | 5 հոգի | 5 |
| Չունեն պատկերացում որովայնային մամլակի | 7 հոգի | 7 |

| | | |
|---|---------|----|
| մկանային համակարգի նշանակության մասին | | |
| Ժամանակ չունեմ | 10 հոգի | 10 |
| Կգրադվեմ ինքնուրույն | 8 հոգի | 8 |
| Չկա համապատասխան պայմաններ | 8 հոգի | 8 |
| Անհետաքրքիր է | 10 հոգի | 10 |
| Կցանկանամ օգտվել մարզասարքից | 12 հոգի | 12 |
| Դասաժամերը քիչ են | 15 հոգի | 15 |
| Կցանկանայինք ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին պարապենք աղջիկներով | 17 հոգի | 17 |

Հաշվի առնելով այս ամենը՝ հանգում ենք այն եզրակացության, որ որովայնային մամլակի մկանային համակարգի թերզարգացվածությունը ոչ միայն ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանից է կախված, այլև աշակերտուհիների անատոմիա-ֆիզիոլոգիական, ֆիզկուլտ-առողջարարական անբավարար տեսական գիտելիքներից

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Գիտական և ուսումնամեթոդական գրականության վերլուծությունը, ինչպես նաև ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ իրականացրած մեր հետազոտությունների արդյունքները բացահայտել են հատկապես ավագ դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների, զարգացման մակարդակի նվազման միտում:

2. Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման կրթադաստիարակչական գործընթացի ոչ բավարար արդյունավետության պատճառներից մեկը ֆիզկուլտուրա-մարզական գործունեության կազմակերպման ավանդական համակարգի անկատարությունն է:

3. Ժամանակակից կրթության արդիականացման գործընթացում առավել կարևոր գործոն է սովորողների առողջության պահպանման, ձևավորման և զարգացման հանդեպ մոտեցման փոփոխությունը:

4. Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման ուսումնական գործընթացի համակարգային կառուցումը և իրականացումը մարզական-կողմնորոշիչ տեխնոլոգիաների կիրառմամբ հնարավորություն է տալիս այն իրականացնել համագործակցության մանկավարժության սկզբունքներով: Առավել նշանակալի դրույթների թվին կարելի է դասել այսպես կոչված «պահանջի մանկավարժությունից» անցումը մանկավարժի և աշակերտի համագործակցության մանկավարժության, որի հիմքում ընկած են կրթադաստիարակչական գործընթացում անհատական մոտեցումը, ուսուցման և դաստիարակության միասնությունը:

5. Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման մեջ առողջության պահպանման համակարգի արդյունավետությունը պետք է ապահովվի ավագ դպրոցի միասնական կրթական հայեցակարգով, որտեղ յուրաքանչյուր ուսումնասիրվող ա-

նարկայում պետք է լինի սովորողի՝ ապագա մասնագետի առողջության պահպանման գաղափարի արտացոլումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման պարապմունքներին անհրաժեշտ է աշակերտներին սովորեցնել վարժություններ, որոնք հիմնված են առողջապահական տեխնոլոգիաների և մեթոդիկաների վրա, որ գործածվում են ուսումնական գործընթացում ֆիզկուլտ րուպեների, մկանային լարվածությունը թուլացնող դադարների, շնչառական մարմնամարզության ընթացքում, ինչպես նաև նրանց հոգնածության, մասնագիտական հիվանդությունների կանխարգելման, առողջության ֆիզիկական և հուզական վիճակի կանոնավորման նպատակով:

6. Հաստատված է ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման ուսումնական գործընթացի արդյունավետությունը՝ մարզական-կողմնորոշիչ և առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառմամբ, որոնք կազմակերպվում են ուսումնական և արտաուսումնական պարապմունքների ժամանակ:

7. Ավագ դպրոցի աշակերտուհիների համար կառուցված որովայնային մամլակի մկանային համակարգը ձևավորող և զարգացնող մարզասարքի պաշտոնական ներդրումը ուսումնական հաստատություններում, ինչպես նաև անհատական նպատակներով օգտագործումը մեծապես կնպաստի նրանց կեցվածքի, առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը և ֆիզիկական դրական արդյունքների ձեռք բերմանը:

Ատենախոսության հիմնական դրույթներն արտահայտված են հեղինակի հետևյալ հրապարակումներում.

1. **Փահլևանյան Ս., Փահլևանյան Վ.,** «Ուսանողուհիների ֆիզկուլտուրայով ինքնուրույն մարզումների ապահովման ուղիները» /Գիտաժողովի նյութեր: Հանրապետական գիտաժողով նվիրված Ղ. Աղայանի ծննդյան 170-ամյակին: Վանաձորի Հովհ. Թումանյանի անվան պետական մանկավարժական ինստիտուտ/, Վանաձոր, 2010, «Սիմ տպագրատուն», էջ 164-168:

2. **Փահլևանյան Ս.,** Ուսանողուհիների որովայնային մամլակի մկանային համակարգի զարգացման տեխնոլոգիան: «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական հանդես /Հասարակական գիտություններ/, 2010, 4(28), էջ 224-227:

3. **Փահլևանյան Ս.,** Ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի մասին, «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական հանդես /Հասարակական գիտություններ/ 2010, 4(28), էջ 228-229:

4. **Փահլևանյան Ս.,** Ժամանակակից հայ մանկավարժագիտության մշակված հայեցակարգը որպես դաստիարակության տեխնոլոգիայի կառուցման հիմք, «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական հանդես, Մանկավարժություն, Վանաձոր, 2011, 1-3(29), էջ 66-68:

5. **Փահլևանյան Ս.,** «Տեխնոլոգիա» հասկացության մանկավարժական օգտագործման անհրաժեշտության առաջացման խնդրի ծագումը և լուծումը, «Մխիթար Գոշ» գիտամեթոդական հանդես, Վանաձոր, 2011, 4-6(30), էջ 81-83:

6. **Փահլևանյան Ս.,** «Որովայնային մամլակի մկանային համակարգի գա-

րգացման տեխնոլոգիան հատուկ մարզասարքի միջոցով», «Տաթև գիտամեթոդական համալիր», Մանկավարժական միտք, 2013 (1-2), «Զանգակ» հրատ., էջ 36-39:

7. **Пахлеванян С.**, "Основные принципы разработки технологии развития мышц брюшного пресса", "Наука в современном мире" Материалы XVII Международной научно-практической конференции (24 февраля 2014 г.), М., 2014, с. 26-29.

8. **Փահլանյան Ս.**, Ֆիզիկական դաստիարակության դերը Հայաստանի բնակչության ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ապահովման գործում, «Տաթև գիտամեթոդական համալիր» Մանկավարժական միտք, 2014(3), «Զանգակ» հրատ., էջ 82-87:

9. **Ղարաբոջյան Վ ., Փահլանյան Ս.**, Առողջության պահպանումը որպես ժամանակակից կրթության նորարարական հայեցակետ, «Մխիթար Գոշ» // Գիտական հոդվածներ/, Վանաձոր, 2014/2, էջ 31-34:

10. **Փահլանյան Ս.**, Նորարարական մանկավարժական տեխնոլոգիաներն ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում // «Ճգնաժամային կառավարում և տեխնոլոգիաներ» գիտական և գիտամեթոդական հոդվածների ժողովածու, Եր., 2017, N12, էջ 121-126:

ПАХЛЕВАНЯН САРГИС ВАНЯЕВИЧ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

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

Защита диссертации состоится 24.09.2020г. в 12⁰⁰ на заседании специализированного совета по педагогике 020 “Педагогика” ВАК по присуждению ученых степеней при Армянском государственном педагогическом университете им. Х. Абовяна по адресу: 0010, г. Ереван, ул. Тигран Меца 17.

РЕЗЮМЕ

Актуальность исследования: Для подрастающего поколения физическое воспитание является одним из необходимых элементов общей системы воспитания. Для детей старшего школьного возраста физическое воспитание главнейший фактор для равномерного формирования тела и развития всех органов. В этом возрасте еще сохраняется способность развития двигательных способностей, следовательно необходимо целеустремленно и системно заниматься физической культурой, применяя все принципы, средства и методы.

Большое значение приобретают самостоятельные физические занятия.

В связи с вышеизложенным разработка инновационных технологий и научно-теоретических основ физического воспитания учащихся старшей школы является весьма важной задачей, она станет основой укрепления их здоровья, активной трудовой деятельности.

Вышеизложенное и определяет проблему исследования как весьма актуальную, теоретически и практически значимую.

Цель исследования: Разработать научно-теоретические основы инновационных технологий физического воспитания для учащихся старших классов.

Задачи исследования:

1. Определить задачи физического воспитания и физической культуры в старшей школе.
2. Проанализировать теоретические и методические разработки технологий физического воспитания.
3. Разработать технологию физического воспитания с применением спортивного тренажёра для учащихся старших классов.
4. Определить состояние мышц брюшного пресса у учащихся старших классов, разработать технологию и спортивный тренажёр для развития этих мышц.

Научная новизна исследования

1. Теоретически обоснованы основные компоненты технологий физического воспитания в старшей школе.
2. Создано новое технологически развитое и усовершенствованное оборудование для развития мышц брюшного пресса у учащихся старших классов.
3. Разработана технология физического воспитания с применением спортивного тренажёра.
4. Рекомендованы оздоровительные технологии физической культуры для старшей школы, которые позволяют стимулировать интересы учащихся к регулярным занятиям физической культурой.

Теоретическая значимость исследования

1. Результаты исследования позволили расширить и углубить знания в применении современных технологий в физическом воспитании в старшей школе.
2. Теория физического воспитания частично обогатилась знаниями технологий физического воспитания в старшей школе, учитывать пол учащихся.

Практическое значение исследования

1. На основе результатов исследования расширилась технология физического воспитания для учащихся старшей школы.
2. Создан спортивный тренажер для учащихся старших школ для формирования и развития мышц брюшного пресса.

Структура и объем диссертационной работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы. Общий объем диссертационной работы 153 компьютерных страниц.

Текст диссертации содержит 11 таблиц, 7 графиков, 3 рисунка.

SARGIS VANYA PAHLEVANYAN

THE SCIENTIFIC BASES OF THE DEVELOPMENT OF MODERN PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL

Thesis for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences specialty 13.00.01. “Theory of Pedagogy and History”.

The defence of the thesis will be held at 12⁰⁰ on 24.09.2020 at the session of the Special Board 020 “Pedagogy” HAC (Higher Attestacion Commission) to award scientific degrees at the State Pedagogical University after Kh. Abovyan. Address: 0010, Yerevan, Tigran Mets ave., 17.

SUMMARY

The Relevance of the Research: The physical education of the growing generation is one of the essential elements of the general education system of the population.

Physical education of the high school students’ is the most important and essential factor for the proportional development of the body for the development of all organ systems. At the certain age, the body retain few abilities to improve motor skills that is why for the development of these skills it is necessary to be engaged in physical education coordinated and purposeful, while maintaining and exercising the all necessary principles, methods and means.

Man has achieved a high degree not only mental but also used of latest technologies in the field of physical culture formation. Self-training in physical culture, this way is especially important. Our studies refer to the scientific bases of the modern technology development of the physical education of high school students’, which will in future promote their health, reproduction, a successful solution to problems related to mother and newborn health.

Highlighting the theme of the dissertation definitely proves that it is quite urgent and modern.

The Objective of the Research: Elaborate the scientific bases of modern physical education in high school.

The following items of research formulated according to; object of the study, subject matter and hypothesis:

1. Examine the problems of physical culture and physical education in high school.
2. To implement methodological and theoretical bases for elaborating physical education technology at high school by using exercise machine.
3. To develop a basic technology for high school students’ educational upbringing, by using exercise machine.
4. Studying the condition of the abdominal grip in high school at the initial stage of physical education, to contrast the indicated developing technology of muscular system and exercise machine.

The Scientific Novelty of the Research:

1. The basic constituents of the medical technologies of the physical and contently supplemented.
2. An effective technology for high school students' physical education upbringing developed by using exercise machine.
3. The health technologies of the students' physical education upbringing are offered, which allow from one hand, to compensate the unsatisfactory level of HEI physical training infrastructure development, and from the other hand, to foster the students' interests and inclinations towards the regular PE classes.
4. Having taken into consideration the drawbacks of foreign analogical exercise machines, a new technological exercise machine for shaping and developing the high school students' abdominal grip muscular system has been developed.

The Theoretical Value of the Research

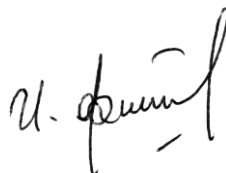
1. The outcomes of the research have enabled to widen and deepen the high school students' knowledge in basic provisions of the pedagogical system of physical educational upbringing. The fulfilment of the latter assumes the use of modern training-orienting technologies.
2. The theory of physical educational upbringing somehow supplemented by the knowledge concerning the possibility and necessity of shaping an upbringing technology, as well as the consideration of learners' gender difference at certain classes.

The Practical Value of the Research

1. Based on the research result a technology of high school students' educational upbringing has been defined. A positive outcome from its implementation was gained in learning-training process. This enables to form individual's physical education and conscious inducements for physical development and healthy life style.
2. The exercise machine built the shape and developed high school students' abdominal grip muscular system and the technology to use it give the opportunity to make the PE classes as a means of providing a successful delivery for future mothers as well as a means of fostering health and shaping a beautiful posture.
3. The use of creating exercise machine is productive for boys as well, for preventing the abdominal overhang resulted by the incomplete development of abdominal grip muscular system.

The Structure and Volume of the Thesis: The thesis is consists of an introduction, 3 chapters, conclusions, references. The total volume of the thesis is 153 computer pages.

The thesis text contains 11 tables, 7 charts, 3 figures.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'U. P. ...' with a stylized flourish at the end.