

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Խ. ԱԲՈՎՅԱՆԻ 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 – 2019

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

Գիտական ղեկավար՝

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

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝

մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր **Հ. Հ. ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ**

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր **Գ. Ա. ԲԱԲՅԱՆ**

Առաջատար կազմակերպություն՝

Մ. Նալբանդյանի անվան Շիրակի պետական համալսարան

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2019 թ. մարտի 26-ին, ժամը 12⁰⁰-ին Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում 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 2019 թ. փետրվարի 14-ին:

Մասնագիտական 020 խորհրդի գիտական քարտուղար, մանկ. գիտ. թեկն., դոցենտ



Ա. Հ. ՍԿԱԶՅԱՆ

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:

Ավագ դպրոցական տարիքում անհրաժեշտ է կատարելագործել արագաուժային որակները, 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 գի-

տատեսական հիմունքների մշակմանը, որը կնպաստի հետագայում նրանց առողջության, տեսակի վերարտադրման, ապագայում՝ ծննդկանի և նորածնի առողջության հետ կապված խնդիրների բարեհաջող լուծմանը:

Վիճակագրական տվյալները ցույց են տալիս, որ մեր երկրում ավագ դպրոցների սովորողների որովայնային մամուլակի մկանային համակարգի զարգացվածության մակարդակը բավական խնդրահարույց է: Խնդրի լուծման համար չկան հատուկ մշակված համալիր վարժություններ, որոնք կկիրառվեն ուսումնական ծրագրերում:

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 ձևավորումն 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. Ջարեցկայան, Ռ. Կոտաշևը, Վ. Բարանովը, Ինչպես նաև հայ հետազոտողներից Ֆ. Ղազարյանը, Ռ. Մելիքսեթյանը, Վ. Ղարաբյոյանը, 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 դրոպապատճառային 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 ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները,

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

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

4. ուսումնասիրել ավագ դպրոցում որովայնային մամլակի վիճակը ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նախնական փուլում, կառուցել նշված մկանային համակարգը զարգացնող տեսնոլոգիա և այն կիրառող մարզասարք, փորձնականորեն ստուգել մարզասարքերի կիրառմամբ ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության մեր կողմից մշակված տեսնոլոգիայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդաբանական հիմք են հանդիսացել՝

1. Կրթական գործընթացի կազմակերպման ժամանակակից տեսությունները՝ մանկավարժական տեսնոլոգիաների հիման վրա (Վ. Պ. Բեսպալկո, 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. Ջացիորսկի, Լ. Պ. Մատվեն, Ֆ. Գ. Ղազարյան, Վ. Բ. Առաքելյան և ուրիշներ):

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

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

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները.

1. Կիրառվել է մանկավարժական գրականության մեջ առկա մանկավարժական, ուսուցման և դաստիարակության տեսնոլոգիաներին վերաբերող նյութերի առանձնացման և դրանք միմյանց հետ համեմատելու մեթոդը:

2. Օգտագործվել է ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման տեսական մակարդակով ընդհանուր տեսնոլոգիա կառուցելու մեթոդը՝ հաշվի առնելով գիտական գրականության մեջ նյութական, ֆիզիկական և հոգևոր արտադրության տեսնոլոգիաների մասին եղած պատկերացումները:

3. Գործադրվել է որովայնային մամլակի մկանային համակարգի ձևավորումն ու զարգացումն ապահովող տեսնոլոգիական սարք ստեղծելու մեթոդը:

Աշխատանքն իրականացվել է չորս փուլով:

Առաջին փուլում (2005-2007 թթ.) սահմանվել է հետազոտության ընդհանուր ուղղությունը, անցկացվել է հետազոտության վերաբերյալ գիտամեթո-

դական 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 մանկավարժական 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 թույլ են տվել մշակել ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման մանկավարժական համակարգի ընդհանուր դրույթները, որոնց իրականացումը ենթադրում է ժամանակակից մարզական-կողմնորոշիչ տեխնոլոգիաների օգտագործում:

2. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունն ինչ-որ չափով հարստացվեց այդ բնագավառում դաստիարակության տեխնոլոգիա մշակելու հնարավորությանը և անհրաժեշտությանը վերաբերող, ինչպես նաև սովորողների սե-

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

Պաշտպանության են ներկայացվում հետևյալ դրույթները.

1. Ավագ դպրոցում ավանդականորեն 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 և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:

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 գործնա-

կան 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 հրապարակված հոդվածները:

Ատենախոսության կառուցվածքը: Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլխից, եզրակացություններից, օգտագործված գրականության ցանկից: Ատենախոսության ընդհանուր ծավալը կազմում է համակարգչային 149 էջ:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներածության մեջ հիմնավորվել է հետազոտության արդիականությունը, սահմանվել են նպատակը, օբյեկտը, առարկան, խնդիրները, գիտական վարկածը, մեթոդաբանական հիմքերը, մեթոդները, գիտական նորույթը, 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, հանրա-

կրթական 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»** ենթապլխում 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 ռացիոնալ 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» գլուխը բաղկացած է երեք ենթապլխից:

Առաջին՝ **«Ավագ դպրոցականների փարիքային առանձնահատկությունների հաշվառումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում»** ենթապլխում 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»** ենթագլխում նշվում է, որ մինչև 20-րդ դարի 70-ական թվականները խոսք կար միայն ուսուցման տեխնիկական միջոցների, սակայն ոչ «ուսուցման տեխնոլոգիա» հասկացության մասին: 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 բազմագործոն 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 բազմագործոն 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 աշակերպուհիների որովայնային մամլակի փարածված 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 միջա-

ծիզ գոյավոր 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 բազմակողմանի 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՝ **«Որովայնային մամլակի մկանների զարգացումն ապահովող փեխնոլոգիական միջոցները»** ենթազբաղված է 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 հողովակներ: 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 հողվակ (30), նստատեղ (5), թիկնակ (6): Թիկնակի և շրջանակի (7) լայնությամբ միմյանց զուգահեռաբար տեղակայված են մերսման հողվակները (8): Սրունք-ազդրային հողերի հենման հողվակի (30) միացման համար նախատեսված է սոնի (23): Զսպանակի (14)

հիմնավորումը» ենթազխում 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 կանգնած վիճակից: Կատարվել է մարմնամարզական պատից և օղակներից ուրբերի 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

Կազմել ենք հատուկ թեստեր, որտեղ ընդգրկված են բազմաթիվ հարցեր՝ կապված աղջիկների առողջական վիճակի, հատկապես որովայնային մամլակի մկանային համակարգի զարգացվածության հետ: Լրացվել է թվով 100 թեստ: Արդյունքում գրանցվել են հետևյալ ցուցանիշները (աղյուսակ 2):

Առողջական վիճակի վերաբերյալ առաջարկված թեստեր

Առաջարկվող թեստեր	Ուսումնասիրվող ցուցանիշներ n=100	
	n	%
Ցանկանում եմ զբաղվել ֆիզկուլտուրայով	8 հոգի	8
Չեմ ցանկանում զբաղվել ֆիզկուլտուրայով	5 հոգի	5
Չունեմ պատկերացում որովայնային մամլակի մկանային համակարգի նշանակության մասին	7 հոգի	7
Ժամանակ չունեմ	10 հոգի	10
Կզբաղվեմ 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

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Գիտական և ուսումնամեթոդական գրականության վերլուծությունը, ինչպես նաև ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ իրականացրած մեր հետազոտությունների արդյունքները բացահայտել են հատկապես ավագ դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների, ֆիզիկական որակների 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: Սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության ժամանակակից մոդելը նվազ արդյունավետ է մի ամբողջ շարք ցուցիչների առումով՝

- առողջության պահպանման, ձևավորման և զարգացման ծրագրերի բա-

ցակայություն,

- սանիտարական կանոնների ու նորմերի պահանջներին հնացած շենքերի և մարզական գույքի, եղած սարքավորումների անհամապատասխանություն,
- սովորողների հետ տարվող բուժական-առողջարարական աշխատանքների բացակայություն,
- սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման համար կրթական ժամանակավրեպ ծրագրերի օգտագործում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման ժամանակակից տեխնոլոգիաների սակավություն:

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

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

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

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

6. **Փահլևանյան Ա.,** «Որովայնային մամլակի մկանային համակարգի զարգացման տեխնոլոգիան հատուկ մարզասարքի միջոցով», «Տաթև գիտամեթոդական համալիր», Մանկավարժական միտք, 2013 (1-2), «Զանգակ» հրատ., էջ 36-39:

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

9. **Ղարազյոզյան Վ., Փահլևանյան Ա.,** Առողջության պահպանումը որպես ժամանակակից կրթության նորորարական հայեցակետ, «Մխիթար Գոշ» // Գիտական հոդվածներ/, Վանաձոր, 2014/2, էջ 31-34:

10. **Փահլևանյան Ա.,** Նորարական 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 26.03.2019г. 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 темы 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 возможность для развития двигательных способностей, следовательно необходимо целеустремленно и системно заниматься физической культурой, применяя все необходимые 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, 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 тренажера для учащихся старших классов.
4. Определить состояние мышц брюшного пресса у учащихся старших классов, разработать для развития этих мышц технологию и спортивный тренажёр.

Научная новизна исследования

1. Теоретически обоснованы основные компоненты разработки технологий физического воспитания в старшей школе.

2. Разработана технология физического воспитания с применением спортивного тренажёра.

3. Рекомендованы оздоровительные технологии физической культуры для старшей школы, которые позволяют стимулировать интересы учащихся к регулярным занятиям физической культурой.

4. Создано новое технологически развитое и усовершенствованное оборудование для развития мышц брюшного пресса у учащихся старших классов.

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 построения 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 с целью 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 149 компьютерных страниц.

Текст диссертации содержит 9 таблиц, 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 26.03.2019 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 Actuality 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 with the use 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. Implementation of 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 the primary 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 upbringing 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

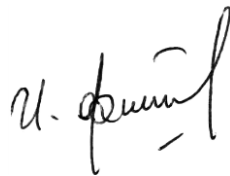
1. The outcomes of the research have enabled to widen and deepen the high school students' knowledge in basic provisions of the pedagogical system of physical educational upbringing. The fulfilment of the latter assumes the use of modern training-orienting technologies.
2. The theory of physical educational 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 composed of an introduction, 3 chapters, conclusions, references. The total volume of the thesis is 149 computer pages.

The thesis text contains 9 tables, 3 figures.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'U. Purni'.