

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ ՍԱԹԵՆԻԿ ԳԱՌՆԻԿԻ**

**ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ  
ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ**

ԺԳ.00.02.Դասավանդման և ուսուցման մեթոդիկա (ֆիզիկական կուլտուրա  
և սպորտ) մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի  
գիտական աստիճանի հայցման համար

**ՍԵՂՄԱԳԻՐ**

ԵՐԵՎԱՆ 2023

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր **Ֆ.Գ. Ղազարյան**

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր **Ա. Ա. Չատինյան**, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ **Ա. Ա. Սիմոնյան**

Առաջատար կազմակերպություն՝ **Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան**

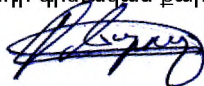
Ատենախոսության պաշտպանությունը կկայանա 2023թ. ապրիլի 28-ին, ժամը 14<sup>30</sup>-ին՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում գործող ԲՈԿ-ի «Մանկավարժության» 065 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցե՝ 0070, ք. Երևան, Ալեք Մանուկյան 11, «Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ» հիմնադրամ, 210 լսարան:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2023թ. մարտի 17-ին:

Մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար՝ մանկավարժական գիտությունների թեկնածու



**Մ. Ա. Բաբբարյան**

## ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

**Արդիականությունը:** Հայտնի է, որ դեռևս անտիկ ժամանակաշրջանից մարդու առողջության ամրապնդման համար մեծ ուշադրություն էին հատկացնում ֆիզիկական վարժություններին: Դրանք առողջ ապրելակերպի ուսմունքի՝ դիետետիկայի անհրաժեշտ մասն էին: Դարեր անց, այդ հայեցակարգը հիմք հանդիսացավ բժշկության, կենսաբանության, ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման համար:

Առողջության ամրապնդման և պահպանման խնդիրներով զբաղվում են գիտության տարբեր ճյուղերի ներկայացուցիչներ, այդ թվում նաև ֆիզիկական դաստիարակության: Այս տեսակետից առանձնահատուկ նշանակություն ունի հանրակրթական դպրոցը, որի միջով անցնում են մեր երկրի բոլոր քաղաքացիները՝ ուսուցման 9-12 տարիների ընթացքում և որտեղ պետք է դրվեն առողջ ապրելակերպի ձևավորման վերաբերյալ գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների ու սովորույթների հիմքերը: Ընդդիմ իրականացման անհրաժեշտությունը թելադրում է դպրոցականների առողջության պահպանման համար բարենպաստ միջավայրի ստեղծում և այդ ուղղությամբ համապատասխան ուսումնական գործընթացի կազմակերպում:

Սոցիալ-տնտեսական և քաղաքական վերափոխումների պայմաններում ժամանակակից Հայաստանում առանձնահատուկ նշանակություն են ձեռք բերում մարդու ֆիզիկական և հոգևոր առողջության ամրապնդման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման հարցերը:

Մինևույն ժամանակ մեր երկրի դպրոցական կրթական համակարգում դեռևս բավարար չեն ուսումնասիրված մանկավարժական այն պայմանները, որոնք նպաստում են առողջ ապրելակերպի հաջող ձևավորմանը, բացակայում են համապատասխան մեթոդական նյութերը, հատկապես հիմնական դպրոցի 5-7-րդ դասարաններում: Հենց այստեղից է բխում դեռահաս դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման արդիականությունը:

**Հետազոտության նպատակն է՝** ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշակել 5-7-րդ դասարաններում սովորող աշակերտների առողջ ապրելակերպի ձևավորման մեթոդիկա և գիտափորձով ստուգել դրա արդյունավետությունը:

**Հետազոտության օբյեկտը՝** ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում դեռահաս դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման առանձնահատկություններն են:

**Հետազոտության առարկան՝** դեռահաս դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացի մանկավարժական պայմանների կազմակերպումն է՝ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասաժամերին:

**Գիտական վարկածը:** Ենթադրվում էր, որ ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործունեության ընթացքում դպրոցականների շրջանում

առողջ ապրելակերպի ձևավորման ավելի արդյունավետ կլինի, եթե իրականացվեն մանկավարժական հետևյալ պայմանները.

- բարձրացնել դասերի կրթական գործառույթը, ինչը կնպաստի առողջ ապրելակերպի արդյունավետ ձևավորմանը,
- խթանել դեռահասների գիտելիքների տիրապետման, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման, մարդու «առողջություն» արժեքի և այն որոշող գործոնների իմաստավորման, յուրացման և առողջ ապրելակերպի կազմակերպման շարժառիթները,
- ապահովի դեռահաս դպրոցականների օպտիմալ շարժողական գործունեության իրականացման ձևերը և մեթոդները:

**Հետազոտության տեսամեթոդաբանական հիմքը** հիմնարար աշխատություններն են, որոնք նվիրված են առողջ ապրելակերպի ապահովմանը (Ն.Ա. Գալոյան, 2013, Ա.Ա. Հարությունյան, Ե.Ս. Հակոբյան, Յու.Գ. Գրիգորյան, 2015, Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան, Ա. Մուրադյան, 2018, Е.С. Акоюн, 2011), անձի ձևավորմանը (Յու.Ա. Ամիրջանյան, Ա.Ա. Սահակյան, 2005, И.П. Подласый, 1996, Е.Л. Панова с соавт., 2018), օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների ունեցած ներգործությանը (Ա.Գ. Ստեփանյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան, 2011, В.К. Бальсевич, 2000, М.М. Безруких, 2004), ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներով առողջության պահպանման հնարավորություններին (Վ. Արծրունի, 1895, Յու.Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս. Մինասյան, 2007, Մ.Ս. Բարբաբյան, 2020.):

#### **Հետազոտության խնդիրներն են.**

1. Բացահայտել առողջ ապրելակերպի հիմնախնդրի վիճակը կրթական համակարգում՝ ըստ գրական աղբյուրների տվյալների:
2. Որոշել տարբեր տարիքի դպրոցականների, նրանց ծնողների գիտելիքների մակարդակը և «Ֆիզիկական կուլտուրա» ու այլ առարկաներ դասավանդող ուսուցիչների միտումներն առողջ ապրելակերպի ապահովման գործում:
3. Մշակել դեռահաս դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացի կազմակերպման ծրագիրը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:
4. Փորձարարությամբ հիմնավորել 5-7-րդ դասարանցիների առողջ ապրելակերպի ձևավորման մեթոդիկական և մանկավարժական պայմանները ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական գործընթացում:

**Հետազոտության մեթոդները:** Առաջադրված խնդիրների լուծման համար աշխատանքում օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝ հիմնահարցի վիճակի պատմատեսական վերլուծություն, մանկավարժական աշխատանքի փորձի ընդհանրացում, մանկավարժական դիտումներ, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական գիտափորձ, մանկավարժական թեստավորում, ուսումնական առաջադրանքների յուրացման որակի գնահատում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

### **Հետազոտության քանակակազմը, փուլերը և կազմակերպումը:**

Հետազոտություններն անցկացվել են Երևան քաղաքում և հանրապետության Գեղարքունիքի, Արմավիրի, Արագածոտնի, Արարատի, Սյունիքի, Լոռու, Վայոց Ձորի, Կոտայքի, Տավուշի և Շիրակի մարզերում: Փորձարկումների տարբեր փուլերում մասնակցել է 11294 մարդ: Հետազոտություններն իրականացվել են հաջորդական երեք փուլերի ընթացքում:

*Առաջին փուլում (2017-2018թթ.)*<sup>1</sup> որոնողանախապատրաստական, վերլուծվել է հետազոտության խնդիրների վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականությունը, որոշվել են հետազոտության նպատակն ու խնդիրները, կազմվել է ելակետային վարկած, հիմնավորվել են հետազոտության մեթոդները:

*Երկրորդ փուլում (2018-2019թթ.)*<sup>2</sup> տեսական-նախագծային, սահմանվել են հետազոտության մեթոդաբանական հիմքերը, անցկացվել են հատվածավորված փորձեր և արդյունքների վերլուծություն՝ յուրաքանչյուր փուլում:

*Երրորդ փուլում (2019-2022թթ.)*<sup>3</sup> փորձարարական-ամփոփիչ, կատարվել են ճշգրտումներ փորձարարական ծրագրում, իրականացվել է առաջադրված վարկածի և մշակված ծրագրի արդյունավետության փորձարարական ստուգում, անցկացվել է արդյունքների ներդրում մանկավարժական պրակտիկայում, ձևավորվել է ատենախոսական աշխատանքը:

**Գիտական նորույթը:** Ժամանակակից գիտական հայացքների ու պատկերացումների օգտագործման միջոցով առողջ ապրելակերպի ձևավորման գիտափորձում լուծվել են մի շարք խնդիրներ, որոնք դեռևս չեն լուսաբանվել մեր երկրում.

- Դիտարկվել են առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գոյություն ունեցող սահմանումները և տրվել է դրա հեղինակային բնորոշումը:

- Որոշվել են դպրոցականների առողջական վիճակի ցուցանիշները նվազեցնող գործոնները, որոնցից են՝ առողջության պահպանման և առողջ ապրելակերպի պահանջների ապահովման չիմացությունն ու անհետևողականությունը:

- Հիմնավորվել է հեղինակային ծրագրի ներդրման անհրաժեշտությունը դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնադաստիարակական գործընթացում՝ մշակված համապատասխան ուսումնամեթոդական նյութերով:

- Բացահայտվել է համալիր մանկավարժական պայմանները, որոնք նպաստում են դեռահաս դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը:

- Հաստատվել է փորձարկված ծրագրի արդյունավետությունն ու դրական ազդեցությունը առողջ ապրելակերպի ձևավորման, գիտելիքների և պրակտիկ հմտությունների մակարդակի բարձրացման, շարժողական ակտիվության ծավալի և շարժողական պատրաստվածության մակարդակի ընդլայնման վրա:

- Հետազոտության արդյունքները, ծրագրերը հիմք են հանդիսացել 8-11-րդ դասարանների դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման,

հաջորդայնության պահպանման և տրամաբանական շարունակության համար:

**Հետազոտության տեսական նշանակությունը:** Իրականացվել է ուսումնասիրվող հիմնախնդրի՝ առողջ ապրելակերպի ձևավորման վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականության տեսական վերլուծություն, տրվել է այդ հասկացության սահմանման և այն որոշող գործոնների նկատմամբ տարբեր մոտեցումների վերլուծությունը: Որոշվել են 5-7-րդ դասարանների աշակերտների առողջ ապրելակերպի ձևավորման տեսական և մեթոդաբանական առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Ֆիզկուլտուրային կրթության գործընթացում մշակվել և փորձարկվել է աշակերտների առողջ ապրելակերպի ձևավորման համապատասխան ծրագիրն ու մանկավարժական պայմանները:

**Հետազոտության գործնական նշանակությունը:** Դեռահաս դպրոցականների համար մշակված և մանկավարժական գիտափորձում փորձարկված առողջ ապրելակերպի ձևավորման հեղինակային ծրագիրը թույլ է տվել ակտիվացնել սովորողների ճանաչողական գործունեությունը, ձևավորել ծավալուն պատկերացումներ առողջության, այն որոշող գործոնների և այդ վիճակի վրա բացասաբար ազդող պատճառների մասին: Նման մանկավարժական մոտեցման արդյունքում նկատելիորեն մեծանում է ֆիզկուլտուրային պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրությունը, ինչպես նաև տարբեր մարզաձևերի կանոնավոր պարապմունքներին ներգրավված աշակերտների թիվը: Առողջ ապրելակերպի ձևավորման հեղինակային ծրագիրն ուղղված է դեռահասների կողմից նրա արժեքների ճանաչմանն ու ընդունմանը, սեփական առողջության և նրա ամրապնդման նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորմանը: Գործնական նշանակությունը արժևորվում է նաև 5-7-րդ դասարանների աշակերտների համար մեթոդական ցուցումների մշակմամբ՝ առողջ ապրելակերպի պահանջների իրականացման գիտելիքների, հմտությունների և սովորույթների ձևավորման վերաբերյալ՝ ուղեցույց-գրքույկների, աշխատանքային տետրերի, մեթոդական նյութերի, նկարազարդ նյութերի, սահիկաշարերի և տեսահոլովակների, համալիր դասերի, միջառարկայական էքսկուրսիաների, միջոցառումների տեսքով:

**Հետազոտության արդյունքների արժանահավատությունը և հիմնավորվածությունն** ապահովված են ելակետային և մեթոդաբանական դրույթների հանրագումարով, հետազոտվող ընտրանքային քանակակազմի բավարար ծավալով, հետազոտության օբյեկտիվ և համարժեք խնդիրների ու մեթոդների օգտագործմամբ և տվյալների վիճակագրական կոնկրետ հաշվարկներով:

**Հետազոտության փորձաքննությունը և արդյունքների ներդրումը:** Ատենախոսության հիմնական դրույթները ներկայացվել են ուսուցիչների սեմինարներում, գիտամեթոդական կոնֆերանսներում, Հայաստանի ֆիզիկական

կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի» ամբիոնի նիստերում: Հետազոտության ընթացքը, արդյունքները զեկուցվել և քննարկվել են մանկավարժական խորհրդակցությունների և կոնֆերանսների ընթացքում: Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ անցկացվել են ուսումնաճանաչողական սեմինարներ, դասեր «Երևանի Անանիա Շիրակացու անվան ճեմարան կրթահամալիր»-ում, «Լսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների Երևանի հատուկ կրթահամալիր»-ում, Մեծահասակների «Նորքի տուն-ինտերնատ»-ում, Մարտունու և Երևան քաղաքի հանրակրթական բազմաթիվ դպրոցներում: Հեղինակային ծրագիրը քննարկվել է քաղաքապետարանում՝ սպորտի և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ մի շարք նիստերում: Նյութերի վերաբերյալ հրատարակվել է 6 հոդված, որոնք արտացոլում են աշխատանքի հիմնական բովանդակությունը: Աշխատանքին կցված են ակտեր՝ հետազոտության արդյունքները մանկավարժական պրակտիկայում ներդնելու վերաբերյալ:

### **Պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները.**

1. «Առողջություն» հասկացության իմաստավորման և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ աշակերտների անբավարար գիտելիքներն առողջության ներկա վիճակի, շարժողական ակտիվության ցածր մակարդակի և սպորտում ու ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր պարապմունքներում սակավ ներգրավվածության պատճառներից մեկն է: Առողջ ապրելակերպի առարկայական ձևավորման անհրաժեշտությունը հիմնավորվում է դպրոցականների առողջության վատթարացմամբ:

2. Դեռահաս դպրոցականների առողջ ապրելակերպ վարելու ընդհանուր պատրաստվածությունը ենթադրում է նրա բոլոր բաղադրիչների, տեսական գիտելիքների, գործնական հմտությունների և սովորությունների համակցությունը միասնական ուսումնամեթոդական համալիրում: Դեռահաս դպրոցականների կարողությունը՝ պահպանելու կենսագործունեության անհրաժեշտ պայմաններ՝ ուղղված առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը, կարևոր պայման են առողջ ապրելակերպի ապահովման համար:

3. Աշակերտների առողջ ապրելակերպի ձևավորման անհրաժեշտ մանկավարժական պայման է ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացում նորարարական մոտեցումների և միջցառումների ներդրումը՝ համապատասխան ծրագրի, ուսումնամեթոդական գրականության, գործնական ցուցումների, պատկերազարդ նյութերի և սահիկաշարերի ձևով:

**Ատենախոսության կառուցվածքը և ծավալը:** Աշխատանքը ներառում է՝ ներածություն, երեք գլուխ, եզրակացություններ, գործնական առաջարկություններ: Ատենախոսական աշխատանքի ծավալը 144 համակարգչային էջ է: Օգտագործված գրականության ցանկում ընդգրկված է 225 գրական աղբյուր՝ տարբեր լեզուներով: Ատենախոսությունն ունի 28 աղյուսակ, 6 նկար, 22 հավելված:

## ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

**Ներածությունում** հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, ընդգծված է հետազոտության նպատակը, սահմանված են հետազոտության օբյեկտը, առարկան ու գիտական վարկածը, ներկայացված են հետազոտության խնդիրները, մեթոդները, գիտական նորույթը, նշված են տեսական և գործնական նշանակությունը, պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները, ատենախոսության կառուցվածքը:

**Առաջին գլուխը՝ «Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում՝ որպես գիտական հետազոտության օբյեկտ»** բաղկացած է չորս պարագրաֆներից, որտեղ ներկայացված է, որ ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական պայմաններում երիտասարդության լիարժեք կյանքի ապահովման համար առողջ ապրելակերպը կարևոր պայման և նախադրյալ է: Ուստի, վերջին ժամանակներում առավել ակտիվորեն են քննարկվում առողջ ապրելակերպի առաջնահերթության հարցերը ֆիզկուլտուրային կրթության գործընթացում (И.И. Брехман, 1995, Е.С. Акопян, Т.Ш. Симонян, 2009, А.А. Пашин, 2018, В.И. Колесов, 2018 ):

Հաստատվել է տարբեր տարիքային դպրոցականների առողջության կուլտուրայի ձևավորման գործընթացի համալիր ուսումնասիրության անհրաժեշտությունը: Դա նշանակում է, որ հանրակրթական դպրոցի բոլոր աստիճաններում էլ այն պետք է կատարի ոչ միայն կրթական, այլև առողջարարական գործառույթ:

Իրավիճակը բարդանում է նրանով, որ իրենք՝ դպրոցականները, միշտ չէ որ ըմբռնում և գիտակցում են առողջության արժեքականությունը և հաճախ արհամարհում են տարրական նորմերի պահպանումը, ինչն իր հերթին հանգեցնում է բազմաբնույթ հիվանդությունների զարգացմանն, ֆունկցիոնալ շեղումների և տարբեր խանգարումների:

Սույն գլխում դիտարկվել են նաև ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների օգտագործմամբ առողջ ապրելակերպի գոյություն ունեցող մանկավարժական մոդելներ և տեխնոլոգիաներ (Н.П. Абаскалова, 2001, А.В. Старастина, 2009, Е.А. Чернявская, 2010, Е.С. Акопян, 2011 և այլոք):

Վերոնշյալ տվյալների հիման վրա կատարվել է եզրակացություն, այն է՝ առողջ ապրելակերպն անհրաժեշտ է ձևավորել շատ վաղ տարիքից, այդ դեպքում սեփական առողջության մասին հոգաձությունը՝ որպես կյանքի հիմնական արժեք, կդառնա դպրոցականների բնական վարքագիծ:

Ատենախոսության **երկրորդ գլուխն է՝ «Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծություն»**–ը: Սոցիոլոգիական մոտեցումը՝ որպես հետազոտության առաջատար ընտրություն, ամենից առաջ նպատակ է ունեցել բացահայտելու ուսումնասիրվող օբյեկտի սոցիալ-ժողովրդագրական բնութագիրը, այդ թվում նաև՝ տեղեկատվություն առողջության իրական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական



պատրաստվածության վերաբերյալ՝ ըստ իրենց սեփական գնահատման: Առողջ ապրելակերպի ձևավորման համալիր բնույթը պահանջում էր նրանց իրական գործողությունների ուսումնասիրում, որոնք նախընտրում են դպրոցականները առողջության ամրապնդման և պահպանման համար, նպատակների բացահայտում՝ որոնք նրանք դնում են իրենց առջև, և խնդիրների բացահայտում, որոնց պատճառով նրանք երբեմն չեն ցանկանում հետևել իրենց առողջությանը:

Սոցիոլոգիական հարցման հիմնական քանակակազմը 5-7-րդ և 8-12-րդ դասարանների աշակերտներն են: Տվյալ սոցիալ-ժողովրդագրական խումբը ոչ միայն զանգվածային է, այլև իր առանձնահատուկ դիրքի պատճառով առավել «կառավարելի» է և ենթակա՝ գիտակցված, նպատակային կառավարման ու վերահսկման: Բացի այդ, սոցիոլոգիական հարցմանը ներգրավվել են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ, հանրակրթական այլ առարկաների ուսուցիչներ և աշակերտների ծնողներ (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1.

**Սոցիոլոգիական հարցման մասնակիցների ժողովրդագրական բնութագիրը**

Երևան, մարզեր	11
դպրոցներ	35
ընդհանուր հարցման մասնակիցներ, այդ թվում՝	11294
տղաներ	3255
աղջիկներ	3398
5-7-րդ դասարանցիներ	3361
8-12-րդ դասարանցիներ	3292
ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ	760
այլ առարկաների ուսուցիչներ	2350
աշակերտների ծնողներ	1531

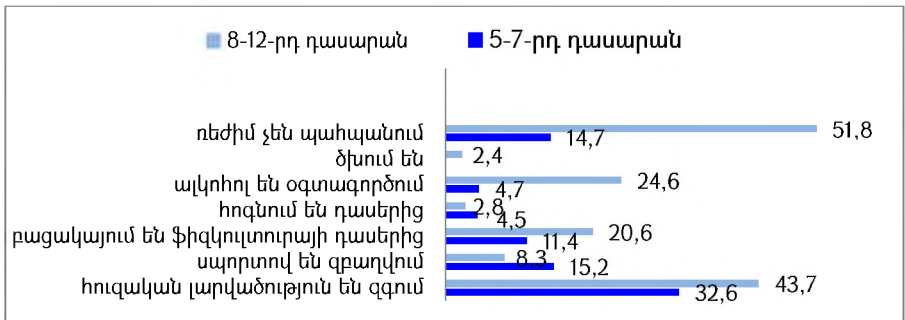
Սոցիոլոգիական հարցման մեթոդաբանությունը հիմնվել է գիտամեթոդական գրականության մեջ առկա երաշխավորությունների վրա:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց բացահայտել հարցման մասնակիցների սոցիալական վարքը բնութագրող մի շարք դրույթներ՝ կապված առողջ ապրելակերպի հետ: Պարզվեց, որ հարցվողները տարբեր կերպ են իմաստավորում «առողջություն» հասկացությունը, ոչ համարժեք են վերաբերվում նրա գնահատմանը, շարժողական պատրաստվածությանը, տարածայնվում են շարժողական ակտիվության էության մեկնաբանումները: Դպրոցականների կեսից ավելին կենտրոնացնում են իրենց ուշադրությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կարևորության վրա՝ առողջ ապրելակերպի կազմակերպման գործում: Ցավոք, յուրաքանչյուր հինգերորդը գտնում է, որ ֆիզիկական վարժություններն այնքան էլ կարևոր չեն: Ուրախալի է, որ տարբեր տարիքի դպրոցականների 54-66%-ն ընդունում են, որ առողջ ապրելակերպի ապահովման համար անհրաժեշտ են հատուկ գիտելիքներ՝ օրվա ռեժիմի կազմակերպման, ճիշտ սննդակարգի,

Ֆիզիկական վարժությունների կատարման մեթոդիկայի և այլնի վերաբերյալ: Հարկ է նշել նաև, որ աշակերտների որոշակի մասը հավատարիմ է առողջ ապրելակերպի հիմնական սկզբունքներին և պահանջներին, բայց միշտ չէ, որ դրանք իրականացնում է հետևողականորեն և մշտապես: Դա վկայում է այն մասին, որ ինքնակատարելագործման դիրքորոշումն առկա է հետազոտվող տարիքային խմբի փոքրամասնությունում:

Առանձնահատուկ մտահոգություն է առաջացնում այն, որ դեռահասների որոշակի մասը անտարբերություն է ցուցաբերում սեփական առողջության և առողջ ապրելակերպի պահանջների ու կանոնների պահպանման նկատմամբ: Որոշ չափով գերազնահատված է նրանց ինքնագնահատականը առողջության մակարդակի, շարժողական պատրաստվածության և որպես դրա հետևանք՝ ոչ համարժեք վերաբերմունք սեփական օրգանիզմի հանդեպ:

Առենախոսությունում քննարկվել են նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների, այլ առարկաների ուսուցիչների և ծնողների հարցման արդյունքների տվյալները առողջ ապրելակերպի դասապրոցեսի բովանդակության, թեմաների վերաբերյալ և, որոշվել է դասընթացի ուսումնասիրությունը սկսելու տարիքային խումբը: Աշակերտների սոցիոլոգիական հարցման համեմատական տվյալները ներկայացված են 1-ին նկարում:



**Նկար 1. 5-12-րդ դասարանների աշակերտների սոցիոլոգիական հարցման համեմատական տվյալները**

Այստեղից երևում է, որ աշակերտների տարիքի աճի և դասարանից դասարան փոխադրվելուն զուգընթաց ինչ-որ չափով փոխվում են 5-12-րդ դասարանների աշակերտների սոցիալական վարքը բնութագրող ցուցանիշները:

Այսպիսով՝ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում հաջողվեց ցույց տալ ինչպիսին է վիճակը, ինչպես են ձևավորվում, դրսևորվում և իրականացվում արժեքային կողմնորոշումները և վերաբերմունքը առողջության և առողջ ապրելակերպի նկատմամբ հանրակարթական դպրոցի 5-12-րդ դասարանցիների շրջանում: Ստացված տվյալները նախադրյալ հանդիսացան փորձարարության և նպատակաուղղված հիմնավորելու առողջ ապրելակերպի ձևավորման մեթոդիկական սկսած 5-7-րդ դասարաններից:

Հետազոտության երրորդ գլխում «Առողջ ապրելակերպի ձևավորման հեղինակային մեթոդիկայի հիմնավորումն ու փորձարկումը մանակավարժական գիտափորձում» խորագրով նախնական փորձարարական հետազոտությունների հիման վրա մշակվել են 5-7-րդ դասարանների դպրոցականների համար առողջ ապրելակերպի ձևավորման հեղինակային ծրագրեր: Ձևավորվել են երեք փորձարարական (83 աշակերտ) և երեք ստուգողական (84 աշակերտ) 5, 6 և 7-րդ դասարաններ:

Փորձարարական դասարաններում կիրառվել են պրոբլեմային իրավիճակներ՝ կապված առողջ ապրելակերպի հետ, դերային խաղեր, ուսուցման ինտերակտիվ մեթոդներ, ուսուցանվել են անձնական հիգիենայի և կոփման կանոններ, հիվանդությունների կանխարգելման եղանակներ, յուրացվել են ճիշտ սննդակարգի հիմունքներ, ձեռք են բերվել առողջ կենսագործունեության, շարժողական ակտիվության արդյունավետ կազմակերպման հմտություններ, ինչպես նաև ուսուցանվել են ժամանակակից տեխնոլոգիաներից անվտանգ օգտվելու և արտակարգ իրավիճակներում արագ ու ճիշտ կողմնորոշվելու հմտություններ: Միաժամանակ աշակերտները ծանոթացել են վնասակար սովորույթներից հրաժարվելու կանոններին: Առանձին պարապմունքներ նվիրվել են ֆիզկուլտուրային պարապմունքների նշանակությանը, դպրոցականների առողջությունը պահպանելու, առավելապես նրանց օրգանիզմի թթվածնահարուստ հնարավորությունները բարձրացնելու, հոգեհուզական վիճակի ինքնակարգավորման և շնչառական մարմնամարզության հնարքների ուսուցման հարցերին:

Ստուգողական դասարաններում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն անցկացվել է ավանդական մեթոդիկայով՝ համաձայն պետական ծրագրի: Ծրագիրը փորձարկվել է մեկ ուսումնական տարվա ընթացքում: Մանկավարժական գիտափորձից առաջ և հետո անցկացվել է գիտելիքների թեստավորում, սոցիոլոգիական հարցում, գնահատվել է հետաքրքրությունների դինամիկան և շարժողական ակտիվության ձևերի գործնական իրականացումը, կատարվել է շարժողական պատրաստվածության մշտադիտարկում:

Թեստավորման նպատակով կազմվել են 5-7-րդ դասարանների աշակերտների համար գիտելիքների ստուգման թեստեր, որոնք արտացոլել են յուրաքանչյուր տարիքի համար նախատեսված հեղինակային ծրագրի թեմաները:

Գիտելիքների ստուգման թեստերը բաղկացած են եղել «20» հարցից, որոնք դիտարկվել են բարդության երկու ուղղությամբ՝ «15»-ը եղել են միջին բարդության (փակ), իսկ «5»-ը՝ առավելագույն բարդության (բաց) հարցեր: Թեստավորման յուրաքանչյուր հարց ունեցել է երեք այլընտրանքային պատասխան՝ ճիշտ, մասնակի ճիշտ և սխալ: Միջին բարդության հարցերի պատասխանները գնահատվել են՝ «1»՝ ճիշտ, «0.5»՝ մասնակի ճիշտ և «0»՝ սխալ, իսկ առավելագույն բարդ հարցերը համեմատաբար «2»՝ ճիշտ, «1»՝ մասնակի ճիշտ և «0»՝ սխալ միավորային համակարգով (աղյուսակ 2):

**Գիտափորձի արդյունքում գիտելիքների թեստավորման  
արդյունքների տեղաշարժերը**

<b>Ծիշտ պատասխաններ</b>						
դասարանները	խմբերը	n	գիտափորձից առաջ	գիտափորձից հետո	t	P,%
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
5	փորձարարական	30	5.6±0.89	19.15±1.22	9.2	>0.1
	ստուգողական	31	5.8±0.85	8.0±1.13	1.69	<5
6	փորձարարական	27	4.3±0.78	15.7±1.08	8.63	>0.1
	ստուգողական	28	4.0 ±0.68	5.7±0.89	0.59	<5
7	փորձարարական	26	6.1±0.92	17.1±0.75	9.32	>0.1
	ստուգողական	25	5.05±0.79	7.3±1.05	1.7	<5
<b>Մասնակի ճիշտ պատասխաններ</b>						
դասարանները	խմբերը	n	գիտափորձից առաջ	գիտափորձից հետո	t	P,%
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
5	փորձարարական	30	10.9±1.09	9.8 ± 1.15	0.69	<5
	ստուգողական	31	11.8±0.99	12.8 ± 1.02	0.7	<5
6	փորձարարական	27	10.8±1.16	8.9 ± 1.05	1.2	<5
	ստուգողական	28	10.95± 1.14	9.5 ± 1.57	0.7	<5
7	փորձարարական	26	10.25 ± 0.99	7.8 ± 0.64	2.0	5
	ստուգողական	25	9.25± 0.89	9.6 ± 1.16	0.5	<5
<b>Միսալ պատասխաններ</b>						
դասարանները	խմբերը	n	գիտափորձից առաջ	գիտափորձից հետո	t	P,%
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
5	փորձարարական	30	13.45 ± 1.46	1.05 ± 0.41	8.2	>0.1
	ստուգողական	31	13.4 ± 1.11	10.25 ± 1.04	2.1	5
6	փորձարարական	27	11.9 ± 1.11	1.8 ± 0.45	8.4	>0.1
	ստուգողական	28	13.05 ± 1.03	12.8 ± 0.99	0.1	<5
7	փորձարարական	26	9.6 ± 0.74	1.05 ± 0.25	11.1	>0.1
	ստուգողական	25	10.7 ± 0.70	8.15 ± 1.07	1.56	<5

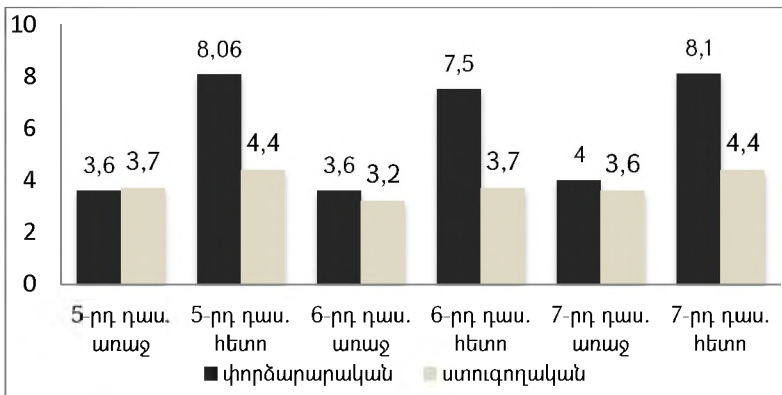
Այստեղից երևում է, որ 5, 6 և 7-րդ դասարաններում գիտափորձի մանկավարժական ներգործությունների արդյունքում բացարձակ ճիշտ պատասխանները բարելավվել են  $P > 0.1\%$  արժեքի նշանակությամբ (աղյուսակ 2):

Ստուգողական 5, 6 և 7-րդ դասարաններում դպրոցականների առողջ ապրելակերպի տեսական և գործնական գիտելիքների մակարդակը չի փոխվել ( $P > 5\%$ ): Ինչ վերաբերվում է մասնակի ճիշտ պատասխաններին, ապա բոլոր փորձարարական և ստուգողական դասարաններում տեղաշարժերը վիճակագրորեն հավաստի չեն:

Եվ վերջապես գիտելիքների թեստավորման արդյունքում բացահայտվեց սխալների նկատելի նվազում բոլոր 6 դասարաններում: Սակայն այդ մեծություները 5, 6 և 7-րդ փորձարարական դասարաններում էականորեն բարձր են  $P > 0.1\%$ -ից:

Իսկ թեստավորման միավորները գնահատելիս (նկար 2)՝ գիտափորձից առաջ միայն փորձարարական 7-րդ դասարանում է միջին գնահատականը եղել անցողիկ: Գիտափորձից հետո փորձարարական 5, 6 և 7-րդ դասարաններում միջին գնահատականը բարելավվել է համապատասխանաբար՝ 4.46-3.9-4.1 միավորով, իսկ ստուգողական դասարաններում՝ 0.7-0.5-0.8 միավորով, ինչը իրատեսական և օրինաչափ է փորձարարական դասարաններում՝ մանկավարժական գիտափորձին, իսկ ստուգողականներում՝ երեխաների բնականոն զարգացման առանձնահատկություններին:

Ընդհանուր հաշվով գիտափորձից հետո փորձարարական դասարանների միջին գնահատականը բոլոր 3 դասարաններում եղել է «8» միավորի մակարդակում, իսկ ստուգողական խմբերում այն չի գերազանցել «բավարար»-ի սահմանը՝ հավաքելով համապատասխանաբար 4.4-3.7-4.4 միավորներ:



**Նկար 2. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի գիտափորձից առաջ և հետո թեստավորման միավորների միջին գնահատականը (բալերով)**

Առողջ ապրելակերպի ձևավորման վերջնական արդյունքների ամփոփման նպատակով գիտափորձից առաջ և հետո անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում, (աղյուսակ 3):

## Վերջնական սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների բնութագիրը, %-ով

Հետաքրքրությունները և պահանջ-մունքները	Փորձարարական դասարաններ						Ստուգողական դասարաններ					
	5		6		7		5		6		7	
	ճառարար	հետադարձ	ճառարար	հետադարձ	ճառարար	հետադարձ	ճառարար	հետադարձ	ճառարար	հետադարձ	ճառարար	հետադարձ
Զբաղվում ես որևէ մարզաձևով	16.6	0	11.1	37	7.6	30.7	22.5	19.3	21.4	14.2	8	16
Կատարում ես ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարամունքներ օրվա ռեժիմում	--	776.6	--	66.6	3.8	65.3	--	--	3.5	--	--	112

Պարզվեց, որ գիտափորձից հետո փորձարարական դասարաններում շուրջ 3 անգամ մեծացել է տարբեր մարզաձևերով մարզվողների քանակը, իսկ 70%-ը արդեն գիտակցեցին ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումների կարևորությունը օրվա ռեժիմում, ինչը չի կարելի ասել ստուգողական դասարանների աշակերտների մասին:

Աշխատանքում քննարկվել են նաև գիտափորձին մասնակցած բոլոր աշակերտների շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների տեղաշարժերը:

Մանկավարժական գիտափորձից հետո առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ մեր հետազոտությունները, բնականաբար, ունեցան իրենց հետագա շարունակությունը՝ 3 տարիների ընթացքում: Պարզվեց, որ այդ ժամանակահատվածում փորձարարական 5-6-7-րդ դասարանների 2.2-11.8% աշակերտները սկսել են սխտեմատիկ մարզվել տարբեր մարզաձևերով, 4.8-9.7%-ը՝ օրվա ընթացքում կանոնավոր կատարել ֆիզիկական վարժություններ, 4.5-6.3%-ը՝ հստակ հետևում են օրվա ռեժիմին, 5.3-9.6%-ը՝ սկսեցին առավել հոգ տանել առողջության մասին, իսկ ավելի քան 5%-ը ռացիոնալ սնվել:

Այսպիսով՝ հեղինակային ծրագրի փորձարկման արդյունքում, հավանաբար հաջողվեց լուծել կրթական մի շարք խնդիրներ, ձևավորել 5-7-րդ դասարանցիների մոտ պատասխանատվություն սեփական առողջության նկատմամբ, առողջ ապրելակերպի կանոնների, պահանջների պահպանման կարողություններ, հմտություններ և գիտակցված կողմնորոշում՝ համապատասխան գիտելիքների ձեռքբերման ուղղությամբ:

## ԵՋՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Գիտական աղբյուրների վերլուծությունը, ընդհանրացումները և սեփական գիտափորձարարական հետազոտությունների արդյունքները թույլ են տվել կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմնախնդրի վերաբերյալ գիտամանկավարժական հայացքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ այս գործընթացն ունի մանկավարժական, բժշկակենսաբանական գիտությունների, հոգեբանության, էթիկայի և այլ ոլորտների գիտելիքներ ներառելու ինտեգրված բնույթ:

2. Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունը թույլ տվեց բացահայտել մի շարք դրույթներ, որոնք բնութագրում են 5-7-րդ դասարանցիների սոցիալական վարքագիծը առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:

2.1. Հաստատվել է անբավարար իրազեկվածություն և գիտելիքների սահմանափակություն սեփական առողջության գնահատման և առողջ ապրելակերպ հասկացության, երևույթի նկատմամբ, գերազնահատված է սեփական առողջության գնահատականը և, որպես դրա հետևանք՝ ոչ ադեկվատ վերաբերմունք սեփական օրգանիզմի նկատմամբ: Այսպես՝ 76.6%-ը «առողջություն» հասկացությունը ընկալում են որպես հիվանդությունների բացակայություն, 5.5%-ը՝ քրոնիկ հիվանդությունների բացակայություն, իսկ 10.1%-ը՝ թերությունների բացակայություն:

2.2. Ոչ բոլոր դեպքերում են դպրոցականները հետևողական առողջ ապրելակերպի առաջատար սկզբունքներին և պահանջներին և չեն պահպանում իրավահաջորդությունն ու կայունությունը: Աշակերտների միայն 3.8% է կատարում առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն, 7.8%-ը՝ ֆիզիկական վարժություններ՝ օրվա ռեժիմում, կոփման միջոցներ՝ 6.9%-ը, 34.5%-ը՝ հաճախ խախտում են օրվա ռեժիմը, իսկ աշակերտների 69.6%-ը՝ ոչինչ չեն կատարում: 5-12-րդ դասարաններում սովորողների 63%-ը գերադասում է համակարգչային խաղերը շարժողական ակտիվությունից, 11.4%-ը՝ չեն հաճախում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին:

2.3. Դասարանից դասարան անցման արդյունքում (5-12-րդ) վատթարանում է աշակերտների սոցիալական վարքագծի դրսևորումը բնութագրող ցուցանիշները՝ ռեժիմի պահպանման, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի բացթողում, ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ, անտարբերություն տնային հանձնարարականների կատարման նկատմամբ, հուզական լարվածության և սթրեսածին գործոնների, դասերի ավարտին հոգնածության աստիճանի ավելացում, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության կատարման բացակայություն, շարժողական ակտիվության ծավալի կրճատում, սպորտով սիստեմատիկ զբաղվող դեռահասների և երիտասարդների քանակի նվազում:

2.4. Մասնակիցների անբավարար ուշադրությունը առողջ ապրելակերպի պահանջների նկատմամբ, պայմանավորված է համապատասխան գիտելիքների և հմտությունների բացակայությամբ, ազատ ժամանակի ռացիոնալ կազմակերպման անկարողությամբ, ընտանիքի և դպրոցի կողմից համապատասխան աջակցության բացակայությամբ և «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի դասավանդման մակարդակով:

2.5. Առողջ ապրելակերպի կազմակերպման հարցերով պետք է զբաղվեն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան դասավանդող ուսուցիչները՝ 57%, հենց իրենք աշակերտները՝ 14.8%, ծնողները՝ 18.3% և դպրոցի բժիշկը՝ 8.9%,

2.6. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ավելի քան 57.2%-ն իրավացիորեն կարծում է, որ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ տեսական գիտելիքների ուսուցումը և կենսական հմտությունների ձևավորումը պետք է սկսել 5-րդ դասարանից, իսկ 30%-ը՝ գտնում է, որ ավելի վաղ տարիքից: Վերջինս արժանի է հատուկ ուշադրության և առարկայական հետազոտության: Գրեթե համանման կարծիքի են նաև այլ առարկաների ուսուցիչները և ծնողները:

3. Բացահայտվել են նկատելի համադրություններ առողջ ապրելակերպի փորձարարական բովանդակության և ավանդական ձևերի միջև:

3.1. Առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ հեղինակային ծրագրի գիտելիքների թեստավորումը գիտափորձից առաջ և հետո, բացահայտել է փորձարարական խմբերի առավելությունը ստուգողական խմբերի համեմատ: Այսպես՝ 5, 6, 7-րդ փորձնական դասարաններում բացահայտվել են բացարձակապես ճիշտ և հավաստի ( $P > 0,1\%$ ) պատասխաններ, համապատասխանաբար՝ 2,6-2,6 և 2,0 միավորներով: Բոլոր 6 դասարաններում էլ բացահայտվել է սխալների քանակի նկատելի նվազում: Սակայն փորձարարական 5, 6 և 7-րդ դասարաններում գիտելիքները ավելի բարձր են գնահատվել:

3.2. Գիտելիքների թեստավորման միջին գնահատումը, որը կատարվել է Հայաստանի Հանրապետությունում ընդունված 10 միավորային համակարգով, ցույց է տվել, որ գիտափորձի արդյունքում փորձարարական 5-7-րդ դասարաններում գնահատականներն աճել են, համապատասխանաբար՝ 4.46-3.9-4.1, իսկ ստուգողականում՝ 0.7-0.5-0.8 միավորներով:

3.3. Դեռահաս դպրոցականների գիտելիքների բարելավման վերաբերյալ ստացված տվյալները հաստատվել են նաև քանակական (տոկոսային) գնահատման արդյունքում: Փորձարարական դասարաններում դպրոցականների գիտելիքները բարելավվել են 1,5-3,5 անգամ: Գիտելիքների գնահատման ավելի ցայտուն քանակական տեղաշարժեր բացահայտվեցին մանկավարժական գիտափորձի ավարտին՝ սխալ պատասխանների քանակի նվազման տեսքով, որտեղ փորձարարական և ստուգողական դասարանների միջև տարբերությունը կազմել է 6-9 անգամ:

3.4. Հեղինակային ծրագրի արդյունավետությունը հաստատում է նաև այն հանգամանքը, որ գիտափորձի ավարտին փորձարարական խմբերի



աշակերտների 35.9%-ը սկսել են ներգրավվել տարբեր մարզաձևերի կանոնավոր պարապմունքներում, իսկ 69.5%-ը՝ կատարել ֆիզիկական վարժություններ՝ օրվա ռեժիմում:

3.5. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունավետությունը հաստատվել է նաև հետագա 3 տարիներից հետո կատարված հետազոտությունում: Պարզվեց, որ ի համեմատ գիտափորձի ավարտի տվյալների, 5-7-րդ դասարանների դպրոցականների 2.2-11.8%-ը սկսել են զբաղվել սպորտով, իսկ 4.8-9.7%-ը՝ օրվա ընթացքում կանոնավոր կատարել ֆիզիկական վարժություններ, դեռահասների 5.3-9.6%-ը՝ սկսել են առավել հոգ տանել առողջության մասին, 4.5-6.3%-ը՝ հստակ հետևել օրվա ռեժիմին, իսկ ավելի քան 5%-ը՝ ռացիոնալ սնվել:

4. 5-7-րդ դասարանների դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար մշակված ծրագրի փորձարկումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում դրական ներգործություն ունեցավ՝ առողջության ամրապնդման ու պահպանման գիտակցական կողմնորոշման և սովորությունների ու հմտությունների, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում գիտելիքների մակարդակի բարելավման, ֆիզիկական վարժությունների կանոնավոր կատարման և տարբեր մարզաձևերում ներգրավվածության ուղղությամբ:

Բացահայտվել է դրական վերաբերմունքի կայուն շարժընթաց առողջ ապրելակերպի նկատմամբ, 5-7-րդ դասարաններում սովորող դեռահասների մոտ ձևավորվել է արժեքային վերաբերմունք սեփական առողջության նկատմամբ, նրանք ձեռք են բերել գիտելիքներ, հմտություններ և սովորություններ առողջ ապրելակերպի ձևավորման վերաբերյալ, բարձրացել է պատասխանատվության զգացումը սեփական առողջության նկատմամբ:

5. Կրկին հաստատվել է, որ առողջության և առողջ կենսակերպ վարելու նկատմամբ պատասխանատվությունը, բացի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներից, պետք է կրեն նաև ծնողները, այլ առարկաների ուսուցիչները և, իհարկե, հենց իրենք՝ տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականները:

6. Ելնելով մի շարք օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներից՝ հանրակրթական դպրոցը տարբեր սեռատարիքային խմբերի դպրոցականների առողջության և առողջ ապրելակերպի համար ինչ-որ տեղ հանդիսանում է ռիսկային: Ուստի, հաշվի առնելով մեր երկրի ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական պայմանները, անհրաժեշտ է ուսումնադաստիարակչական ողջ գործընթացի հետագա փոխակերպում առողջության պահպանման և առողջ ապրելակերպի բովանդակության ընդլայնման և կատարելագործման ուղղությամբ:

Անցկացված հետազոտությունների հիման վրա մշակվել են գործնական առաջարկություններ, իսկ հավելվածներում ներկայացվել են ուղեցույց-գրքուկների, աշխատանքային տետրերի, ուսուցչի մեթոդական նյութերի բովանդակություններից և գիտափորձում կիրառված գործընթացից, ինչպես նաև

էքսկուրսիաներից, արշավներից, մարզումներից և առողջ ապրելակերպին նվիրված միջոցառումներից հաստատվածներ:

Փաստական նյութը ներկայացնելիս մենք չենք պնդում մեր արտահայտած դրույթների բացարձակ անսխալականությունը: Նման դիրքորոշումը կբացառի ստեղծագործական մոտեցումը գիտական ճանաչողության նկատմամբ և, ի վերջո, վնաս կհասցնի հենց ուսումնասիրությանը:

### **Ատենախոսության հիմնական դրույթներն արտացոլված են հեղինակի հետևյալ աշխատանքներում**

1. Хачатрян С.Г. Детерминанты здоровья и здорового образа жизни сквозь призму мнений школьников.- Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю // под. ред. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. –с. 68-71

2. Խաչատրյան Ա.Գ., Առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմունքները (տարբեր փորձագետների կարծիքով), Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, Երևան, 2021, N 1 (3), էջ 171-180:

3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Խաչատրյան Ա.Գ., Աշակերտների առողջության և առողջ ապրելակերպի սուբյեկտիվ գնահատականը՝ ըստ սոցիոլոգիական վերլուծության «Կրթությունը 21-րդ դարում» գիտամեթոդական միջազգային հանդես.-Երևան,-2021,-N1(5).-էջ 80-85:

4. Хачатрян С.Г., Использование вспомогательных средств в формировании здорового образа жизни подростков//Научные и прикладные исследования.-Уфа:-2021.-N5.-с. 105-106

5. Хачатрян С.Г. Методика тестирования знаний учащихся о здоровом образе жизни.-В сб.: Материалы 2-ой международной научно-практической конференции.-Алматы:- 2021.- с. 80-82

6. Хачатрян С.Г., Влияние занятий по формированию здорового образа жизни на степень вовлеченности школьников в различные виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности // Молодой ученый. Международный научный журнал.- 2021.- N 22 (364) .-часть VI.- с. 496-498

## ХАЧАТРЯН САТЕНИК ГАРНИКОВНА

### МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - «Методика преподавания и обучения» (Физическая культура и спорт).

Защита диссертации состоится 28 апреля 2023г. в 14.30 час на заседании действующего в Государственном институте физической культуры и спорта Армении специализированного совета 065 по педагогике при ВАК

Адрес: 0070, Ереван, А. Манукяна 11, ГИФКСА, аудитория N 210;

#### РЕЗЮМЕ

**Актуальность.** Проблема сохранения и укрепления здоровья человека во всех исторических эпохах привлекала внимание специалистов разного профиля. Эта проблема находит свое отражение в современной гуманизации и модернизации образования, где приоритетным направлением является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), особенно учащейся молодежи. Важную роль в этом процессе играет общеобразовательная школа. В настоящее время на фоне социально-экономических преобразований уровень здоровья школьников вызывает опасения, они не полностью осознают ценность своего здоровья, не всегда придерживаются требований ЗОЖ. С другой стороны, постоянно возрастают учебные нагрузки, свободное время школьников заполняется компьютерными играми. Эти и другие факторы неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья школьников разного пола и возраста.

Что касается Армении, то в школьном образовании, особенно в 5-7-х классах пока еще не полностью изучены педагогические условия, способствующие формированию ЗОЖ, отсутствуют соответствующие методические материалы, особенно в средних классах. Именно это подчеркивает актуальность исследования.

**Цель исследования.** Экспериментально проверить эффективность разработанной программы, направленной на формирование ЗОЖ у школьников 5-7-х классов в процессе физкультурного образования.

**Научная новизна** исследования состоит в том, что, используя современные научные взгляды и представления, в эксперименте по формированию ЗОЖ были решены ряд вопросов еще не получивших освещение в нашей стране:

- обсуждены существующие понятия ЗОЖ и дано авторское определение его;
- выявлены факторы, влияющие на снижение показателей состояния здоровья школьников, к числу которых в первую очередь относятся незнание и несоблюдение требований по сохранению здоровья и обеспечению ЗОЖ;
- обоснована необходимость включения в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе авторской программы с соответствующими учебно-методическими материалами;
- выявлен комплекс педагогических условий, способствующих формированию ЗОЖ школьников подросткового возраста;
- установлена эффективность и результативность апробированной программы, ее положительное влияние на повышение уровня знаний и практических

навыков по формированию ЗОЖ, состояние здоровья, расширение объема двигательной активности и уровня физической подготовленности;

• результаты исследования и программы явились предпосылкой для возможного пересмотра содержания ЗОЖ школьников 8-11 классов.

#### **Основные положения, выносимые на защиту.**

1. Недостаточные знания школьников, связанные с осмыслением понятия «здоровье» и ЗОЖ являются причиной современного состояния здоровья, низким уровнем двигательной активности и малым охватом учащихся в систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Обоснование необходимости предметного формирования ЗОЖ как следствие ухудшения состояния здоровья школьников.

2. Общая готовность школьников – подростков к ведению ЗОЖ предусматривает сформированность всех ее составляющих – теоретических знаний, практических навыков и привычек, объединенных в единый учебно-методический комплекс. Умение учащихся соблюдать необходимые требования к жизнедеятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья – важное условие обеспечения ЗОЖ.

3. Необходимым педагогическим условием формирования ЗОЖ школьников является внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию инновационных подходов и мероприятий в виде соответствующих программ. **Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что осуществлен теоретический анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме – формированию ЗОЖ, дан анализ различных подходов в определении этого понятия и факторов его определяющих. Определены теоретические и методологические особенности формирования ЗОЖ школьников 5-7-х классов в процессе уроков физической культуры. Разработана и апробирована в процессе физкультурного образования соответствующая программа и педагогические условия формирования ЗОЖ учащихся.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанная и апробированная в педагогическом эксперименте авторская программа формирования ЗОЖ школьников подросткового возраста позволила активизировать познавательную деятельность учащихся, сформировать объемное представление о здоровье, факторах его определяющих и причинах отрицательно влияющих на это состояние. Итогом такого педагогического подхода явился возросший интерес к физкультурным занятиям, а также возросло число школьников, вовлеченных в систематические занятия разными видами спорта. Авторская программа по формированию ЗОЖ направлена на познание и принятие к руководству подростками его ценностей, формирование положительного отношения к собственному здоровью и его укреплению. Практическая значимость определяется также разработкой методических рекомендаций для школьников 5-7-х классов в виде брошюр по формированию знаний, умений и привычек по осуществлению требований ЗОЖ, иллюстрационного материала, рабочих тетрадей, компьютерных презентаций, комплексных уроков и межпредметных экскурсий.

**Структура и объем диссертации.** Работа включает в себя введение, три главы, выводы, практические рекомендации. Полный объем составляет 144 страниц компьютерного текста, в библиографический список включены 225 литературных источников на разных языках. Текст диссертации содержит 28 таблиц, 6 рисунков, 22 приложений.

**Satenik Garnik Khachatryan**

**METHODS OF TEACHING A HEALTHY LIFESTYLE AT PHYSICAL  
EDUCATION LESSONS**

The dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences in the specialty 13.00.02 - "Methods of teaching and learning" (Physical Culture and Sports).

The defense of the dissertation will take place on April 28 2023, at 14.30 at a meeting of the Specialized Council 065 for Pedagogy at Armenian State Institute of Physical Culture and Sports under the Higher Attestation Commission

Address: 0070, Yerevan, A. Manukyan 11 str., ASIPCS, auditorium N 210.

**Abstract**

**Relevance.** The problem of preserving and strengthening human health in all historical periods has attracted the attention of specialists in various fields. This problem is reflected in the modern humanization and modernization of education, where the priority is the importance of forming a healthy lifestyle (HLS), especially for students. Secondary school plays an important role in this process. Currently, the level of health of schoolchildren raises concerns against the background of social and economic transformations, they do not fully realize the importance of their health, and they do not always adhere to the requirements of a healthy lifestyle. On the other hand, academic workload is constantly increasing, and students' free time is filled with computer games. These and other factors adversely affect the health of schoolchildren of different genders and ages.

As for Armenia, in school education, especially in the 5<sup>th</sup> - 7<sup>th</sup> grades, pedagogical conditions contributing to the formation of healthy lifestyle have not yet been fully studied, and there are no appropriate methodological materials, especially in middle classes. This is what emphasizes the relevance of the study.

**The purpose of the study** is to test experimentally the effectiveness of the developed program aimed at the formation of a healthy lifestyle among 5<sup>th</sup> -7<sup>th</sup> grade schoolchildren in the process of physical education.

**The scientific novelty** of the study lies in the fact that, using modern scientific views and ideas, a number of issues that have not yet received coverage in our country have been solved in the experiment on the formation of a healthy lifestyle:

- Existing concepts of healthy lifestyle were discussed and the author's definition was given;
- Factors influencing the decrease in the health indicators of schoolchildren are identified, which primarily include ignorance and non-compliance with the requirements for maintaining health and ensuring healthy lifestyle;
- The necessity of including the author's program with appropriate teaching materials in the educational process of physical education at school is substantiated;
- A complex of pedagogical requirements contributing to the formation of healthy lifestyle of teenage schoolchildren has been identified;
- Efficiency and productivity of the tested program, its positive impact on increasing the level of knowledge and practical skills in the formation of healthy lifestyle, health status, expansion of the volume of motor activity and the level of physical fitness has been established.

- The results of the study and the program were a prerequisite for a possible revision of the content of the healthy lifestyle of schoolchildren in 8-11<sup>th</sup> grades.

#### **Fundamentals of the defense.**

1. Insufficient knowledge of schoolchildren related to the understanding of the concept of "health" and healthy lifestyle is the reason for the current state of health, low level of motor activity and low coverage of students in systematic physical exercises and sports. Substantiation of the need for the subject formation of a healthy lifestyle as a consequence of the deterioration of the health of schoolchildren.

2. The overall readiness of teenage schoolchildren to conduct a healthy lifestyle provides for the formation of all its components – theoretical knowledge, practical skills and habits, combined into a single educational and methodological complex. The ability of students to comply with the necessary requirements for life activities aimed at preserving and strengthening health is an important condition for ensuring healthy lifestyle.

3. A necessary pedagogical requirement for the formation of healthy lifestyle of schoolchildren is the introduction of innovative approaches and activities in the educational process of physical education in the form of an appropriate program, educational and methodological literature, practical recommendations, illustrative material, and presentations.

**The theoretical significance of the study** lies in the fact that a theoretical analysis of the scientific and methodological literature on the problem under study - the formation of a healthy lifestyle has been carried out, an analysis of various approaches in defining this concept and its determining factors has been given. The theoretical and methodological features of the formation of healthy lifestyle of schoolchildren of 5<sup>th</sup> -7<sup>th</sup> grades in the process of physical education lessons are determined. The corresponding program and pedagogical conditions for the formation of students' healthy lifestyle have been developed and tested in the process of physical education.

**The practical significance of the study** lies in the fact, that the author's program for the formation of healthy lifestyle of teenage schoolchildren, developed and tested in a pedagogical experiment, made it possible to activate the cognitive activity of students and form an extensive idea of health, its determining factors and the causes that negatively affect this state. The result of such pedagogical approach was an increased interest in physical education classes, as well as an increased number of schoolchildren involved in systematic classes in various sports. The author's program for the formation of a healthy lifestyle is aimed at the teenage schoolchildren's cognition and acceptance of their importance, the formation of positive attitude to their own health and its strengthening.

The practical significance is also determined by the development of methodological recommendations for schoolchildren of 5<sup>th</sup> -7<sup>th</sup> grades in the form of brochures on the formation of knowledge, skills and habits to meet the requirements of healthy lifestyle, illustrative material, computer presentations, complex lessons and cross-subject excursions.

**The structure and scope of the dissertation.** The work includes an introduction, three chapters, conclusions, and practical recommendations. The entire volume is 144 pages of computer text, the bibliographic list includes 225 literary sources in different languages. The text of the dissertation contains 28 tables, 6 figures, 22 appendices.