



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ԹԵՄԱ**

**Առողջությունն ձևավորող կրթական տեխնոլոգիաները**

**ԱՌԱՐԿԱ**

**Ֆիզկուլտուրա**

**ՀԵՂԻՆԱԿ**

**Վարդուհի Ղուկասյան**

**ՄԱՐԶ**

**Արմավիր**

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ**

**Վաղարշապատի N 6 հիմնական դպրոց**

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	2
Առողջապահական կրթական տեխնոլոգիաների ներդրումը ժամանակակից դպրոցում.....	3
Առողջ ապրելակերպի նախապատրաստումը առողջապահական տեխնոլոգիաների հիման վրա:.....	5
Մարմնակրթության տեխնոլոգիայի կառուցման սկզբունքները.....	7
Առողջապահական տեխնոլոգիաների տեխնոլոգիաների գործառույթները.....	9
Առողջապահական կրթական տեխնոլոգիաներ.....	11
«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրները.....	13
Եզրակացություն.....	15
Օգտագործված գրականություն.....	16

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Աճող սերնդի ֆիզիկական և հոգեկան վիճակը բարեկեցիկ պետության կարևոր ցուցանիշն է: Այն ոչ միայն արտացոլում է հասարակության ժամանակակից կարգավիճակը, այլև տալիս է նրա ապագայի տեսությունը: Վերջին ժամանակներում սովորողների առողջության վատթարացման միտում է արձանագրվում: Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ երեխաների մոտ 30 տոկոսն է առողջ ծնվում, իսկ մինչև դպրոցն ավարտելն իրենց առողջությունը պահպանում են 10 տոկոսից էլ պակաս երեխաներ: Հետևում է, որ սոցիալական և էկոլոգիական անբարենպաստ գործոնների շարքում է նաև դպրոցը: Առաջին դասարան հաճախող երեխաներից շատերը առողջական մի շարք խնդիրներ ունեն: Չէ որ «դպրոցական գործոնը» ամենանշանակալիցն է, որն ազդում է երեխայի առողջության վրա: 6-7 տարեկան երեխաները դեռ հոգեբանորեն պատրաստ չեն դպրոցական կենսակարգին ու կարգուկանոնին, իրենց հասակակիցների հետ լիարժեք հարաբերություններին: Ծանր պայուսակներ, սխալ կեցվածք, վատ լուսավորություն, նախաճաշելու և ճաշելու կարճ ընդմիջումներ, սակավաշարժ կենսակերպ, հիգիենայի կանոնների խախտում՝ այս ամենն անդրադառնում է երեխայի դեռ չամրապնդված առողջության վրա: Ուստի մեր խնդիրն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը դպրոցում և այն շարունակել հետագայում, երբ մեծանում է և հոգեբանական, և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը մանկական օրգանիզմի վրա: Սկսած դպրոցից, առողջ ապրելակերպը երեխայի համար պետք է դառնա վարքագիծ, սովորույթ:

## Առողջապահական կրթական տեխնոլոգիաների ներդրումը ժամանակակից դպրոցում

Բոլորը գիտեն, որ առողջությունը ամենամեծ արժեքն է, ինքնիրացման հիմքը և մարդկանց սոցիալական և կենսաբանական գործառույթները կատարելու հիմնական պայմանը: Առողջապահական վարքագիծն ու մտածողությունը դրված են դպրոցում: Բայց միևնույն ժամանակ դպրոցի միջավայրը խանգարում է առողջության խթանմանը: Կրթության վաղ սկիզբը, ուսումնական գործընթացի ինտենսիվացումը, մանկավարժական նորամուծությունների կիրառումը հանգեցնում են երեխայի մարմնի ծանրաբեռնվածության և հնարավորությունների անհամապատասխանության և հանգեցնում են հարմարվողական մեխանիզմների լարման:

Ուրախալի է նշել, որ այսօր կրթական համակարգը միտված է դպրոցականների առողջության պահպանմանը: Ուսուցիչների խնդիրը ոչ միայն երեխաներին գիտելիքներ տալն է, այլ նաև հաջողակ անհատներ ձևավորելը, ովքեր պատրաստ են լիարժեք ապրելու և մեծացնելու ապագա սերունդը: Իսկ առանց առողջության դա անհնար է: Այդ իսկ պատճառով դպրոցում ներկայումս ներդրվում են առողջապահական տեխնոլոգիաներ:

Ուսուցիչը կարող է ավելին անել աշակերտի առողջության համար, քան բժիշկը: Նրանից չեն պահանջում բուժաշխատողի գործառույթներ, պարզապես ուսուցիչները պետք է աշխատեն այնպես, որ վերապատրաստումը չվնասի դպրոցականներին: Ուսանողների կյանքում ուսուցիչը զբաղեցնում է հիմնական տեղերից մեկը, նրանց համար նա անձնավորում է ամեն ինչ կարևոր ու նոր, այդ թվում՝ օրինակ լինելով առողջության պահպանման հարցերում:

Ուսուցիչը պետք է ունենա մասնագիտական որակներ, որոնք նրան թույլ կտան արգասաբեր գաղափարներ գեներացնել և ապահովել մանկավարժական դրական արդյունքներ: Այս որակները ներառում են հետևյալը: Ուսումնական գործընթացում առողջության պահպանման մեթոդների և միջոցների կիրառման արդյունավետության վրա ազդում են ուսուցչի տարբեր հմտությունները, մասնավորապես.

- մանկավարժական իրավիճակների վերլուծություն վերականգնման առումով.
- կապ հաստատել մի խումբ ուսանողների հետ;
- առողջ ապրելակերպի հիմունքների տիրապետում;

- դպրոցականների զարգացման կանխատեսում;
- հարաբերությունների համակարգի մոդելավորում առողջապահական մանկավարժության պայմաններում.

Ուսուցիչը պետք է ուսանողներին ցույց տա անձնական օրինակով, թե ինչպես պետք է հոգ տանել իրենց և ուրիշների առողջության մասին: Այն դեպքում, երբ առողջ ապրելակերպը ուսուցչի համար նորմ է, աշակերտները պատշաճ կերպով կընդունեն առողջապահական տեխնոլոգիաները դպրոցում:

Դպրոցում առողջապահական տեխնոլոգիաների բոլոր ձևերը կապված են մեկ համակարգի մեջ և հիմնված են հենց ուսուցիչների՝ կատարելագործվելու ցանկության վրա:

Դպրոցի հիմնական խնդիրն է երեխային պատրաստել ինքնուրույն կյանքի՝ ստանալով անհրաժեշտ կրթություն: Բայց ինչպե՞ս կարող է ուսուցիչը անտարբեր լինել իր աշակերտների առողջական անբարենպաստ վիճակի նկատմամբ, որն աստիճանաբար վատանում է: Այս հարցը մեծ մասամբ հոետորական է, սակայն դրա պատասխաններից մեկն էլ ուսումնական հաստատությունների ղեկավարների ու ուսուցիչների կողմից առողջապահական տեխնոլոգիաների պահանջն էր:

## Առողջ ապրելակերպի նախապատրաստումը առողջապահական տեխնոլոգիաների հիման վրա:

Երեխայի առողջ ապրելակերպի նախապատրաստումը առողջապահական տեխնոլոգիաների հիման վրա ուսուցչի գործունեության կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Այս տեխնոլոգիաների հիմնական նպատակը սովորողների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումն է: Այստեղից էլ առաջ են գալիս հետևյալ հիմնական խնդիրները՝

- դպրոցականի առողջության պահպանումը դպրոցում սովորելու ժամանակահատվածում,
- հիվանդացող երեխաների քանակի նվազեցում,
- աշխատունակության պահպանում դասերին,
- առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ սովորողների գիտելիքների, հմտությունների, կարողությունների ձևավորում,
- սպորտային- առողջապահական աշխատանքի համակարգի ձևավորում:

Աշխատելով առողջապահական միջավայր ստեղծելու խնդրի շուրջ՝ անհրաժեշտ է բարձրացնել երեխաների շարժողական ակտիվությունը:

Առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառումը ուսուցման գործընթացում թույլ է տալիս սովորողին ավելի լավ հարմարվել կրթական և սոցիալական միջավայրում:

Ներկայումս մեր երկրում առողջ ապրելակերպը մարդկային արժեքների մեջ նշանակալի տեղ չի զբաղեցնում: Բայց եթե մենք անձնական օրինակով վաղ տարիքից երեխաներին սովորեցնենք գնահատել, պահպանել և ամրապնդել առողջությունը, քանի որ այն ամենաթանկ պարզն է, որ ստանում ենք բնությունից, ապա կարելի է հուսալ, որ ապագա սերունդը առողջ և զարգացած կլինի ոչ միայն անձնական որակներով, արժեքներով, հոգեպես, այլև ֆիզիկապես: Ինչպես ասում են «Առողջ մարմնում առողջ հոգի: Դաստիարակությունը մարդկության և մանկավարժական գիտության կողմից գիտակցվում է որպես չափազանց բարդ գործընթաց, որը պահպանում է մարդկային հասարակության ինքնությունը և պայմաններ է ստեղծում հասարակության զարգացման, ինչպես նաև մարդ արարածի արդյունավետ գոյության համար: Ահա թե ինչու է այն օբյեկտիվորեն համարվում մեծագույն արժեք, որն արդիական է մարդկության թե՛ ներկայի և թե՛ ապագայի կամայական հանրույթի և յուրաքանչյուր մարդու համար: Ժամանակակից

մարդաբանությունը դաստիարակությունն ընկալում է որպես մի գործընթաց, որը պահպանում է հասարակության

մարդասիրական բնույթը, պայմաններ է ստեղծում զարգացման և անձի արդյունավետ գոյության համար: Մարդաբանական մոտեցման տեսանկյունից դաստիարակությունը դիտարկվում է որպես մարդկային կեցության հատուկ մեթոդ և առանձնահատուկ գործունեություն, որն ունի չափազանց բարձր արժեք: Մարդն ունի դաստիարակման ընդունակություն և կարիք, տեսականորեն նաև այս գործընթացի իմաստավորման պահանջմունք: Գիտատեխնիկական հեղափոխության, բարձր տեխնոլոգիաների, տեղեկատվության զարգացման և գործունեության բոլոր ոլորտների համակարգչայնացման դարաշրջանում դաստիարակության գործընթացը նույնպես ենթարկվում է տեխնոլոգացման, ինչպես դա տեղի է ունեցել արդյունաբերական արտադրության հետ, որտեղ տեխնոլոգիան գիտություն է արտադրության կազմակերպման մասին, որը նկարագրում է հումքի մշակման բոլոր գործողություններն ու մեթոդները մինչև վերջնական արդյունքի ստացումը: Բնական է, որ դաստիարակությունը չի կարող այնպես տեխնոլոգացված լինել, ինչպես արտադրությունը: Յուրաքանչյուր երկրում մարմնակրթության և սպորտի զարգացումը կախված է պետության գաղափարախոսությունից և քաղաքականությունից, կյանքի հասարակական և տնտեսական պայմաններից, գիտության ու տեխնիկայի զարգացումից, ժողովրդի կենսամակարդակից, ավանդույթներից, աշխարհագրական և կլիմայական գործոններից: Մարմնական դաստիարակության գործում պահանջվում են մանկավարժական նորարարական տեխնոլոգիաների օգտագործման օրինաչափությունների առավել հիմնավոր բացահայտումներ:

## Մարմնակրթության տեխնոլոգիայի կառուցման սկզբունքները

Մարմնակրթության ձևավորման տեխնոլոգիայի կառուցման ժամանակ որոշակի պայմաններում անհրաժեշտ է հաշվի առնել ավագ դպրոցականների ունակություններն ու պահանջները, հակումները, առողջական խնդիրները և հոգեբանական-անհատական հատկությունները՝ օգտվելով ընդհանուր տեղեկատվությունից և կիրառելով համապատասխան մեթոդներ, հնարներ, միջոցներ՝ գնահատելով նրանց սկզբնական և վերջնական արդյունքները: Մարմնակրթության ձևավորման տեխնոլոգիան մշակելիս առաջին հերթին պետք է հաշվի առնվի սովորողի ազատ, անվտանգ, հարմարավետ, ոչ բախումնային, իր ուժերի վրա վստահ, հավատ ներշնչող, ինչպես նաև առողջաբանական (հիգիենիկ) պայմանների ապահովումը: Յուրաքանչյուր սովորողի նկատմամբ պետք է տաձել մեծ ուշադրություն՝ գնահատելով նրա մտավոր, բարոյահոգեբանական, բարոյակամային և մարմնական ունակությունները: Յուրաքանչյուրին անհրաժեշտ է հավատ ներշնչել իր հնարավորությունների, ուժերի և կարողությունների նկատմամբ, որը մեծ նշանակություն ունի մարմնակրթության՝ առաջարկվող տեխնոլոգիայի կիրառման արդյունավետության առումով: Առողջություն ձևավորող կրթական տեխնոլոգիաներն այն բոլոր հոգեբանամանկավարժական տեխնոլոգիաներն են, ծրագրերը, մեթոդները, որոնք ուղղված են սովորողների մեջ առողջության անհատական որակների դաստիարակմանը և նպաստում են առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը, առողջության՝ որպես արժեքի վերաբերյալ պատկերացման, առողջ ապրելակերպ անցկացնելու շարժառիթի ձևավորմանը:

Այդ համակարգի մեջ մտնում են՝

1. ա) սովորողների առողջական վիճակի մշտադիտարկման տվյալների օգտագործումը, մշտադիտարկում, որն անցկացնում են բուժաշխատողները,

բ) սեփական դիտարկումների տվյալների

օգտագործումը՝ կրթական տեխնոլոգիաների իրականացման գործընթացում,

գ) այդ առողջական վիճակի շտկումը՝ ունեցած տվյալներին համապատասխան,



2. դպրոցականների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունների հաշվառումը և կրթական ռազմավարության մշակումը, որը համապատասխանում է տվյալ տարիքային խմբի սովորողների հիշողության, մտածողության, աշխատունակության, աշխուժության առանձնահատկություններին,

3. հոգեբանահուզական բարենպաստ մթնոլորտի ստեղծումը տեխնոլոգիայի իրականացման գործընթացում,

4. սովորողների՝ առողջության, աշխատունակության պահպանմանն ու բարձրացմանը նպաստակաուղղված առողջապահական գործունեության տարբեր ձևերի օգտագործումը:

## Առողջապահական տեխնոլոգիաների տեխնոլոգիաների գործառույթները

**Ձևավորող գործառույթ:** Իրականացվում է անձի կայացման կենսաբանական և հանրային օրինաչափությունների հիման վրա: Անձի ձևավորման հիմքում ընկած են ժառանգական հատկանիշներ, որ կանխորոշում են անհատի մարմնական և հոգեկան յուրահատկությունները: Անձի վրա ձևավորող ներգործությունը լրացնում են հանրային գործոնները՝ ընտանիքում և համադասարանցիների շրջանում իրավիճակը, առողջության պահպանմանը և ամրապնդմանն ուղղված պայմանները, հասարակության, ուսումնական գործունեության մեջ և բնական միջավայրում անձի գործառնության հիմքերը:

**Տեղեկատվական-հաղորդակցական գործառույթ:** Ապահովում է առողջ ապրելակերպի փորձի ներմուծումը, ավանդույթների, արժեքային կողմնորոշումների փոխանցումը, որոնք ձևավորում են զգույշ վերաբերմունք անհատական առողջության, մարդկային յուրաքանչյուր կյանքի արժեքավորության նկատմամբ:

**Ախտորոշիչ գործառույթ:** Սրա էությունը սովորողների զարգացման մշտադիտարկման մեջ է՝ կանխատեսող վերահսկման հիման վրա, ինչը թույլ է տալիս ուսուցչի գործողությունները, ջանքերն ու ուղղվածությունը համադրել երեխայի բնական հնարավորությունների հետ, ապահովում է մանկավարժական գործընթացի հեռանկարային զարգացման նախադրյալների և գործոնների ճշգրտված վերլուծությունը, յուրաքանչյուր երեխայի կրթական ուղու անհատական անցկացումը:

**Հարմարվողական գործառույթ:** Սովորողների մոտ առողջաստեղծ ուղղվածության, առողջ ապրելակերպի դաստիարակում, սեփական օրգանիզմի վիճակի բարելավում, բնական և հանրային միջավայրերի լարումնաձին տարաբնույթ գործոնների հանդեպ դիմացկունության բարձրացում: Ապահովում է դպրոցականների հարմարակումը (ադապտացիա) հանրայնորեն էական գործունեությանը:

**Անդրադարձ (ռեֆլեքսիվ) գործառույթ:** Նախորդող անձնականփորձի իմաստավորում, առողջության պահպանում և ամրապնդում, ինչը թույլ է տալիս համադրել ձեռք բերված իրական արդյունքները հեռանկարայինների հետ:

**Ներառող (ինտեգրատիվ) գործառույթ:** Միավորում է ժողովրդական փորձը, տարաբնույթ գիտական հայեցակարգերն ու դաստիարակության համակարգերը՝ դրանք ուղղորդելով աճող սերնդի առողջության պահպանմանը:

Տեխնոլոգիաների տիպերն են՝

- առողջապահական (կանխարգելիչ պատվաստումներ, շարժողական աշխուժության ապահովում, վիտամինացում, առողջ սննդակարգ),

- առողջարարական (մարմնպատրաստականություն, մարմնաբուժություն, համաբուժություն, կոփում, մարմնամարզություն, մերսում, բուսաբուժություն, հողաբուժություն),

- առողջության ուսուցման տեխնոլոգիան (հանրակրթական ուսուցման առարկայացանկ համապատասխան թեմաների ներառում),

- առողջության մշակույթի դաստիարակումը (նախասիրական պարապմունքներ՝ սովորողների անձի զարգացման ուղղությամբ, արտադասարանային և արտադպրոցական միջոցառումներ, փառատոներ, մրցույթներ և այլն),

- առանձնացված տեխնոլոգիաների աստիճանակարգային ներկայացումը՝ կրթական գործընթացում սովորողների սուբյեկտային

ներգրավվածության չափանիշով,

- արտասուբյեկտային (կրթական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման տեխնոլոգիաներ, առողջապահական միջավայրի ձևավորման տեխնոլոգիաներ, առողջ սննդակարգի կազմակերպում (ներառյալ դիետիկ սնունդը)) և այլն:

## Առողջապահական կրթական տեխնոլոգիաներ

Առողջապահական տեխնոլոգիաները ստեղծում են կրթական հաստատությունում գտնվելու, սովորելու և աշխատելու անվտանգ պայմաններ, լուծում են կրթական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման խնդիրները, ուսումնական և մարմնական ծանրաբեռնվածությունների՝ երեխայի տարիքային հնարավորություններին համապատասխանելու խնդիրները, սովորողների կանխաբուժում, կանխարգելիչ ներարկումներ, շարժողական աշխուժության ապահովում, վիտամինացում, հիվանդացածության գործունացման ժամանակ միջոցառումներ և այլն:

Առողջարարական տեխնոլոգիաներն ուղղված են սովորողների մարմնական առողջության ամրապնդման խնդիրների լուծմանը՝ մարմնապատրաստականություն, մարմնաբուժություն, համաբուժություն, կոփում, մարմնամարզություն, մերսում:

Առողջապահական տեխնոլոգիաներ են հիգիենիկ ուսուցումը և կրթությունը, հիգիենիկ հմտությունների ուսուցումը, վնասվածքների կանխարգելումը, թմրանյութերի և հոգեմետ նյութերի չարաշահման կանխարգելումը, նոր առարկաների ներգրավումն ուսումնական գործընթացին:

Մարմնական դաստիարակությունն անձի համալիր ձևավորման համակարգի անբաժան մասն է: Այն պետք է հանդես գա որպես «մարմնականի միջոցով դաստիարակություն», այլ ոչ թե որպես հաճախ ընկալվող «մարմնականի դաստիարակություն»: Դա նշանակում է, որ մարմնական դաստիարակությունը չի կարելի սահմանափակել միայն նրա շարժողական բաղադրիչով, որը ազդում է շարժողական ընդունակությունների ձևավորման և մարմնական վիճակի բարելավման վրա:

Առողջությունը առաջին հերթին կախված է կյանքի ոճից: Այդ ոճն անհատականացված է: Այն պայմանավորված է հանրատնտեսական գործոններով, պատմական, ազգային և կրոնական ավանդույթներով, համոզմունքներով, անձնական հակումներով: Մարմնադաստիարակությունը՝ որպես կրթական առարկա, ունի իր առանձնահատկությունը:

Դա այն է, որ նրա առաջ դրված խնդիրները լուծվում են մարդու շարժողական գործառնության գործունացման միջոցով կամ ավելի պարզ ասած՝ մարմնական վարժություններով: Մարմնական վարժություններ կոչվում են մարմնով կամ նրա առանձին մասերով կատարվող այն բոլոր շարժումները, որոնց նպատակն է լուծել առողջարարական, ուսումնական և դաստիարակչական

խնդիրներ : Մարմնդաստիարակության կարևորությունը ներկայումս մեծացել է կյանքի հարաճուն առաջընթացով:

Մարդկությանը, բարիք տալուն զուգընթաց, անբարենպաստ պայմաններ է ստեղծել առողջության ամրապնդման և օրգանիզմի կոփման համար:

Արմատապես փոխվում են մարդու գործունեությունը և կենցաղի բնույթը:

Ժամանակակից համակարգիչներն ստեղծում են այնպիսի պայմաններ, որ բնակչությունն աստիճանաբար զրկվում է ֆիզիկական աշխատանքից, սահմանափակվում է ջերմակարգավորիչ, կենսետանդ, շնչառական, սիրտ-անոթային և այլ համակարգերի գործունեությունը: Գիտատեխնիկական առաջընթացի շնորհիվ բնակչության վրա ազդում են բազմաթիվ գործոններ, որոնք նպաստում են մտավոր, հուզական գործունեության մեծացմանը՝ վնասակար ներգործություն թողնելով տեսողական, լսողական, շարժողական և այլ վերլուծիչների վրա: Ժամանակակից ապրելակերպին բնորոշ է մկանային գործունեության սահմանափակվածությունը, որը գիտականորեն ստացել է թերութային անվանումը: Թերութային հետևանքով ժամանակակից մարդն ընկել է անբնական պայմանների մեջ: Այս երևույթը ոչ պակաս վտանգավոր է, քան թթվածնային անբավարարվածությունը: Մատաղ սերնդի մարմնական կոփվածությամբ ու ամրապինդ առողջությամբ են պայմանավորված մեր վաղվա օրը, հետագա հաջողությունները կամայական բնագավառում, ինչը բնակչության կյանքի տևողության ավելացման և ՀՀ ազգային անվտանգության ապահովման գրավականներից է:

## «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրները

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը հայ ժողովրդի մշակույթի անբաժանելի մասն են: Սոցիալական գործոնների ընդհանուր համակարգում դրանք հասարակության կողմից օգտագործվում են մարդու հոգևոր և ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացման, առողջության ամրապնդման, հիվանդությունների կանխարգելման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման, բնակչության ակտիվ հանգստի կազմակերպման գործընթացում:

Սոցիալ-տնտեսական իրավիճակով պայմանավորված՝ բնակչության շրջանում նկատվում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստականության, կյանքի տևողության ցուցանիշների անկում: Դրան զուգահեռ ավելանում են հիվանդությունների, հաշմանդամության ցուցանիշները: Նշվածը վկայում է, որ կան համալիր հիմնախնդիրներ, որոնց շարքում նաև՝ լուծման կարիք ունեցող ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի խնդիրները:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը յուրատեսակ միջոց են առողջության պահպանման և ամրապնդման համար, որոնք խթանում են համընդհանուր մարդկային արժեքների համակարգի ձևավորման և անհատի բարոյականային որակների զարգացումը: Նշվածը իրականացնելու համար անհրաժեշտ է համակցված միջոցառումների համակարգ, որը պայմաններ կստեղծի մարդկանց առօրյա կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի արմատավորման և բնակչության առողջության մակարդակի բարձրացման համար:

Բնակչության ֆիզիկական զարգացումը և ֆիզիկական պատրաստականությունը, որոնք ներառում են դպրոցականների, սովորողների, զինծառայողների ֆիզիկական պատրաստականությունը, ըստ բնակչության վայրի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացումը, հաշմանդամություն ունեցող անձանց ֆիզիկական և հոգևոր վերականգնումը:

Հիմնական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովմանը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը:

Հիմնական մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,
- բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
- շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,
- բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:

## Եզրակացություն

Գիտատեխնիկական հեղափոխության, բարձր տեխնոլոգիաների, տեղեկատվության զարգացման և գործունեության բոլոր ոլորտների համակարգչայնացման դարաշրջանում դաստիարակության գործընթացը նույնպես ենթարկվում է տեխնոլոգացման: Յուրաքանչյուր երկրում մարմնակրթության և սպորտի զարգացումը կախված է պետության գաղափարախոսությունից և քաղաքականությունից, կյանքի հանրատնտեսական պայմաններից, գիտության և տեխնոլոգիայի զարգացումից, ժողովրդի կենսամակարդակից, ավանդույթներից, աշխարհագրական և կլիմայական գործոններից: Մարմնադաստիարակության գործում պահանջվում են մանկավարժական նորարարական տեխնոլոգիաների օգտագործման օրինաչափությունների առավել հիմնավոր բացահայտումներ: Առողջություն ձևավորող կրթական տեխնոլոգիաները այն բոլոր հոգեբանամանկավարժական տեխնոլոգիաներն են, ծրագրերը, մեթոդները, որոնք ուղղված են սովորողների մեջ առողջության անհատական որակների դաստիարակմանը և նպաստում են առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը: Մարմնադաստիարակության կարևորությունը ներկայումս մեծացել է կյանքի հարաճուն առաջընթացով:

Մարդկությունը, բարիք տալուն զուգընթաց, անբարենպաստ պայմաններ է ստեղծել առողջության ամրապնդման և օրգանիզմի կոփման համար: Ժամանակակից ապրելակերպին բնորոշ է մկանային գործունեության սահմանափակվածությունը: Ազգ-բնակչության, մանավանդ մատղա սերնդի մարմնական կոփվածությամբ ու ամրապինդ առողջությամբ են պայմանավորված մեր վաղվա օրը, հետագա հաջողությունները կամայական բնագավառում, ինչը բնակչության կյանքի տևողության ավելացման և ՀՀ ազգային անվտանգության ապահովման գրավականներից է:



## Օգտագործված գրականություն

1. Բրուտյան Վ. Ա., Դաստիարակությունը որպես մարդաբանական գործընթաց (Գիտամեթոդական հիմնախնդիրներ): // Ճգնաժամային կառավարում և տեխնոլոգիաներ, Երևան, 2017, №12, 284 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի հիմունքները, Երևան, Հեղինակային հրատ., 2009, 114 էջ:
3. Մարմնամարզություն: Դասագիրք ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի և մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետի ուսանողների համար: Ռ.Մ. Խիզանցյանի խմբագրությամբ, Երևան, Զանգակ – 97, 2009, 232 էջ:
4. Պետրոսյան Հ. Հ., Մանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաներ: Մոդուլային ուսումնական ձեռնարկ (հեղ. հրատ.), Երևան, 2012 - 564 էջ