

**ԲԱԺԻՆ 6. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԱԼԵՈԼՈԳԻԱ**  
**РАЗДЕЛ 6: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ**  
**SECTION 6: PEDAGOGICAL VALEOLOGY**

**ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ**  
**ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՉՐԱՑՄԱՆ ԵՎ ԳԵՐՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅԱՆ**  
**ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ**

**Աշիկյան Արմենուհի**

*Երևանի պետական համալսարան, Հայաստան*

**Համառոտ ներածական:** 21-րդ դարի գիտատեխնիկական խոշոր հայտնագործությունները, ՏՏ-ների աննախադեպ զարգացումն ու հասարակական կյանքի անքակտելի բաղադրիչ լինելը, թվում է, թե պիտի նպաստեին, որ մարդկությունն առավել քաղաքակրթված ու բարեկիր դառնա: Մակայն իրականում մարդն իր առաջընթացի ու զարգացման ճանապարհին բախվել է իր կյանքը, առողջությունը, բնականոն կենսակերպը խաթարող և սպառնալիք հանդիսացող մի շարք խնդիրների ու մարտահրավերների, որոնք ուշադրության են արժանի և հրատապ լուծում են պահանջում: Մանկավարժական առողջագիտությունը (մանկավարժական վալեոլոգիան)՝ որպես առողջագիտության ուղղություններից մեկը, զբաղվում է հենց վերոնշյալ հիմնախնդրի լուսաբանմամբ՝ ուսումնասիրելով մարդու ուսուցման և դաստիարակության հիմնահարցերը առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: Այն դիտարկվում է որպես մեծագույն արժեքներից մեկը, որն անհրաժեշտ է պահպանել ու բարելավել կյանքի առաջին իսկ օրերից: Սովորողների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը, առողջ մարդ կրթելն ու դաստիարակելը մանկավարժական վալեոլոգիայի կարևորագույն հիմնախնդիրներից են:

**Հանգուցային բառեր:** Առողջ ապրելակերպ, մանկավարժական առողջագիտություն, վալեոլոգիական մշակույթ, վալեոլոգիական դաստիարակություն, վալեոլոգիական վարքագիծ, շարժողական ակտիվություն, հիգիենայի կանոններ:

**Հիմնախնդիրը:** Մերօրյա պայմաններում տեղեկատվական տեխնոլոգիաների զարգացումը, բարդացված ուսումնական ծրագրերը, ուսումնական գերբեռնվածությունը հաճախ հանգեցնում են սովորողների առողջության վատթա-

րացմանը, երբեմն նույնիսկ ուսման նկատմամբ հետաքրքրության նվազմանը: Հաշվի առնելով վերոհիշյալ խնդիրը՝ սույն հոդվածում կարևորվում է երիտասարդ սերնդի առողջության պահպանման հարցը՝ որպես հասարակության առաջընթացի և ամուր պետության գրավական:

**Հիմնախնդրին առնչվող արդիական հետազոտությունների և հրատարակությունների վերլուծություն:** Հիմնախնդրի վերաբերյալ խոր և համապարփակ ուսումնասիրությունները (Чумаков Б. Н., Вайнер Э. Н., Петрушин В. И., Куинджи Н. Н., Казначеев Б. П., Мардожан Р. А. և ուրիշներ) փաստում են, որ նշված հիմնախնդիրը քննության առարկա է եղել բոլոր ժամանակներում: Այսօր նույնպես այն արդիական հնչեղություն ունի և պահանջում է ժամանակաշրջանին բնորոշ նորովի մոտեցում:

**Հիմնախնդրի շրջանակներում իրականացվող հետազոտության նպատակը:** Հիմք ընդունելով հիմնախնդրի վերաբերյալ տարբեր հեղինակների ուսումնասիրությունները՝ հոդվածում կարևորվում է մանկավարժական առողջագիտության դերը սովորողների առողջության պահպանման, աշխատունակության բարձրացման գործում՝ որպես ուսուցման արդյունավետ գործընթացի ապահովման, հասարակության առաջընթացի և պետության զարգացման գրավական:

**Հետազոտության նորույթը:** Սույն հոդվածի շրջանակներում նորովի է մեկնաբանվել մանկավարժական առողջագիտության դերը սովորողների աշխատունակության բարձրացման, առողջության պահպանման ու ամրապնդման գործում և հիմնավորվել է կրթօջախներում համապատասխան պայմանների առկայության ու կատարելագործման անհրաժեշտությունը:

**Հիմնական նյութի շարադրանքը:** Յուրաքանչյուր դարաշրջան առանձնանում է իրեն բնորոշ զարգացումներով, խնդիրներով ու մարտահրավերներով: Այսօր մարդկության և յուրաքանչյուր ազգի առաջ ծառացած է առողջության պահպանման բարդ և կարևորագույն խնդիրը: Հայտնի է, որ մարդու առողջության վիճակը պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ ժառանգական, սոցիալ-տնտեսական, բնապահպանական, առողջապահական, ինչպես նաև կախված է սոցիալական ապահովության և կրթական համակարգերի գործունեությունից: Սակայն գիտական հետազոտությունները վկայում են, որ մարդու առողջությունը էականորեն պայմանավորված է ապրելակերպից (Ս. Գ. Գոլևա, Տ. Ա. Գոնչարով, Գ. Ա. Կուրայև և այլք): Ի՞նչ ենք հասկանում՝ «առողջ ապրելակերպ» ասելով: Վերջինս կարելի է բնութագրել որպես մարդկանց ակտիվ գործունեություն, որն ուղղված է առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը,

որը նպաստում է մարդու վարքագծի ձևավորմանը կենցաղում, աշխատանքում, հասարակության և բնության մեջ:

Ժամանակակից պայմաններում մարդու կենսակերպը չի համապատասխանում կենսաբանական այն ռիթմին, որը ձևավորվել է էվոլյուցիայի ընթացքում: Հետևաբար, մարդը չի կարողանում արագորեն հարմարվել շրջակա միջավայրում տեղի ունեցող բնական և սոցիալական փոփոխություններին, որոնք էլ օրգանիզմի օրգան-համակարգերի գործունեության խանգարումների և հիվանդությունների առաջացման պատճառ են դառնում: Այլ խոսքով՝ «առողջ ապրելակերպը» ենթադրում է հավասարակշռության ապահովում, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում և բարելավում՝ դիմակայելու անբարենպաստ գործոններին: Հետևապես առողջ ապրելակերպն արտացոլում է հասարակության առաջընթացի մշակույթի մակարդակը, մարդու օրգանիզմի հարմարման հնարավորությունները: Այս ամենի ուսումնասիրմամբ է զբաղվում «Վալեոլոգիա» գիտությունը: «Վալեոլոգիա» եզրույթը (լատ. valeo-առողջություն և logos-գիտություն բառերից) գիտական շրջանառության մեջ է մտել 20-րդ դարի 80-ական թվականներին ռուս ականավոր գիտնական Ի. Ի. Բրեխմանի կողմից, որից հետո եզրույթը ստացավ համընդհանուր կիրառություն, իսկ վալեոլոգիան՝ որպես գիտություն՝ լայն ճանաչողություն: Վալեոլոգիայի՝ որպես գիտության զարգացման գործում իրենց ուրույն ներդրումն ունեն նաև այնպիսի գիտնականներ, ինչպիսիք են՝ Է. Ն. Վայները [2], Վ. Ի. Պետրուշինը, Ն. Ո. Պետրուշինան [8], Լ. Ս. Նագավկինան, Ն. Ն. Կուինջին [3] և ուրիշներ, որոնցից յուրաքանչյուրը յուրովի է մեկնաբանել «վալեոլոգիա» եզրույթը և գիտության դերն ու նշանակությունը հասարակության կյանքում՝ այն դիտարկելով որպես առողջագիտության պահպանման և զարգացման մեթոդների, միջոցների գիտական հայեցակարգային համալիր:

Մանկավարժական առողջագիտությունը (մանկավարժական վալեոլոգիան)՝ որպես առողջագիտության ուղղություններից մեկը, ուսումնասիրում է մարդու ուսուցման և դաստիարակության հիմնահարցերը առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ, որն էականորեն ուղղված է ֆիզիկական և հոգևոր պահանջմունքների բավարարմանը, անձի համակողմանի զարգացմանը սոցիալականացման համատեքստում: Այն դիտարկվում է որպես մեծագույն արժեքներից մեկը, որն անհրաժեշտ է պահպանել ու բարելավել կյանքի առաջին իսկ օրերից: Մանկավարժական վալեոլոգիան հնարավորություն է ընձեռում գիտակցելու առողջությունն իբրև արժեք՝ դաստիարակության և ուսուցման տեսանկյունից, ձևավորելու առողջապահական կողմնորոշիչ հարաբերություններ՝ որպես

անձի ինքնաիրացման անհրաժեշտ պայման: Մանկավարժական վալեոլոգիան՝ որպես գիտական սինթետիկ բնագավառ, թույլ է տալիս ձևավորել մանկավարժական այնպիսի արժեքներ, ինչպիսիք են՝ առողջությունը, առողջ ապրելակերպը և այլն: Ուստի անհրաժեշտ է հանգամանորեն ուսումնասիրել այս գիտաճյուղի նպատակը, խնդիրները, բովանդակային բնութագրիչները, որոնք ունեն բավականաչափ խորքային պատմական ակունքներ:

Այսօր գոյություն ունեն մանկավարժական մի շարք գործոններ, որոնք ուսումնական գործունեության ընթացքում բացասաբար են անդրադառնում սովորողների առողջության վրա: Դրանք են՝

- ✓ յուրացման համար նոր տեղեկատվության մեծ ծավալը,
- ✓ տեսողական զգայարանի գերձանրաբեռնվածությունը,
- ✓ սնման և քնի ռեժիմի խանգարումները,
- ✓ ուսումնական հաստատություններում սովորողների առողջության ապահովման համար անհրաժեշտ պայմանների բացակայությունը (կահույք, լուսավորում, օդափոխիչ և այլն) [1],
- ✓ սթրեսները ուսուցման գործընթացում,
- ✓ սովորողների ուսումնական բեռնվածության ծավալի ավելացումն ու ուսումնական ծրագրերի գերձանրաբեռնվածությունը,
- ✓ որոշ դասագրքերի անհամապատասխանությունը սովորողների տարիքային առանձնահատկություններին,
- ✓ ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառման անհամապատասխանությունը սովորողների տարիքային և անհատական առանձնահատկություններին,
- ✓ ուսուցման գործընթացում անբարենպաստ մթնոլորտի առկայությունը և այլն:

Արդյունքում, եթե ուսումնական տարվա կամ կիսամյակի սկզբում սովորողների զգալի մասը դրսևորում է բարձր աշխատունակություն՝ այն պահպանելով միառժամանակ (կայուն աշխատունակություն), ապա քննաշրջանի կամ տարեվերջյան ստուգումների ընթացքում աշխատունակությունն աստիճանաբար ընկնում է (հոգնածության դրսևորում), և սովորողների մեծամասնությունն արդեն գերհոգնած է: Ընդ որում, այս երևույթը համընդհանուր բնույթ ունի և բնորոշ է ինչպես բոլոր պետություններին, այնպես էլ՝ բոլոր սովորողներին: Հետևապես սովորողների առողջության ամրապնդումը հասարակական, յուրաքանչյուր մարդու և, ամենաառաջնայինը, մանկավարժի խնդիրն է: Այս ամենը ենթադրում է ապահովել և ստեղծել սովորողների առողջության պահպան-

ման ու ամրապնդման համար համապատասխան պայմաններ: Վերջիններիս ապահովման համար անհրաժեշտ է պահպանել մի շարք կանոններ:

- ❖ Կրթօջախներում սովորողների հիգիենայի նվազագույն կանոնների պահպանում (լսարանի մաքրություն, հաճախակի օդափոխություն, բնական լույսի ապահովում):

Սովորողների առողջության պահպանման կարևորագույն գործոններից է կրթօջախներում հիգիենայի նվազագույն պայմանների ապահովումը: Այսօր, բարեբախտաբար, հիմնականում պատշաճ ուշադրություն է դարձվում լսարանների մաքրությանը, լուսավորությանն ու օդափոխությանը: Վերոնշյալ բարենպաստ պայմանները նպաստում են ոչ միայն սովորողների առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը, այլև ուսուցման գործընթացի արդյունավետության, կրթության որակի բարձրացմանը:

- ❖ Լսարանների հարմար նստարաններով ապահովում (անհարման նստարանները կարող են նպաստել ողնաշարի ախտաբանական կորացումների առաջացմանը):

Այս գործոնի ապահովումը անհրաժեշտ է տարիքային բոլոր շրջափուլերում: Յուրաքանչյուր տարիքում օրգանիզմի ցանկացած համակարգի վիճակը համապատասխանում է գենետիկական ծրագրի իրականացմանը զարգացման տվյալ շրջաբաժանման համար: Խնդիրը վտանգավոր է տարիքային բոլոր շրջաբաժանումներում՝ հանգեցնելով ախտաբանական մի շարք երևույթների (սկոլյոզներ, ողնաշարի թեքումներ, կորացումներ): Հետևապես բոլոր կրթօջախները պետք է պատշաճ ուշադրություն դարձնեն այս հարցին ևս:

- ❖ Սովորողների ֆիզիկական ակտիվության ապահովում և զարգացում (անհրաժեշտ է ֆիզիկական վարժությունների համալիր ընտրություն՝ զարգացնելու համար մկանային համակարգը),

Մարդու զարգացումն ու սոցիալականացումն ընթանում են շարժողական ակտիվությամբ, որը գենետիկորեն ծրագրված է: Մարդու օրգանիզմի բնականոն գործունեությունը պայմանավորված է միայն բավարար շարժողական ակտիվությամբ: Այն առավելապես նպաստում է սիրտ-անոթային, շնչառական, նյարդային, մարսողական համակարգերի արդյունավետ գործունեությանը, մեծացնում թթվածնի մատակարարումը օրգանիզմում: Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելն արագացնում է օրգանիզմի բնականոն զարգացումը, ապահովում օրգան-համակարգերի զարգացման բարձր մակարդակն ու գործունեությունը: Մանկավարժական առողջագիտության տեսանկյունից ֆիզիկական վարժություններն հնարավորություն են տալիս դաստիարակելու կայուն նյարդային համակարգով, ֆիզիկապես առողջ և ամուր, ուժեղ հոգով, դժվարություն-

ներն ու արգելքները հաղթահարելու կարողությամբ օժտված սերունդ: Ցանկալի է, որ ֆիզիկական վարժանքներն իրենց հաստատուն տեղն ունենան յուրաքանչյուր դասաժամի ընթացքում: Մա ենթադրում է, որ սովորեցնողը օրվա նյութը (դասի կամ դասախոսության թեման) բաշխելիս հաշվի առնի սովորողների ֆիզիկական ակտիվության հարցը: Կարելի է, առանց ուսումնական գործընթացը խաթարելու, ապահովել սովորողների շարժունակությունը (օրինակ՝ գույգերով տեղափոխումը, իմբային հանձնարարություններով ակտիվության ապահովումը, մտքի վարժանքները և այլն): Արդյունավետ է նաև բացօթյա դասերի կազմակերպումը, որտեղ սովորողը անկաշկանդ է և հնարավորություն ունի լիարժեք շարժվելու: Ցանկալի կլիներ, ելնելով ուսումնական հաստատության հնարավորություններից, բոլոր կրթական հաստատություններում ստեղծվեին նմանատիպ լսարան-դասարաններ, որտեղ պարբերաբար կիրականացվեին օրվա ընթացքում կոնկրետ դասաժամեր: Հասկանալի պատճառներով այն նյութական մեծ ռեսուրսներ է պահանջում, բայց եթե ուզում ենք ունենալ առողջ սերունդ, ապա պետք է մտածենք այս ուղղությամբ:

- ❖ Ուսումնական բեռնվածության ծավալի համապատասխանեցում սովորողների տարիքային առանձնահատկություններին (ուսումնառության ընթացքում ժամանակի ճիշտ պլանավորում, մտավոր գործունեության տարբեր տեսակների հաջորդականության ապահովում, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ հերթագայություն):

Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունն ուղիղ համեմատական է ուսումնական բեռնվածության ծավալի ճիշտ պլանավորմանն ու բաշխմանը՝ ըստ տարիքային առանձնահատկությունների: Երբեմն սովորողների մեջ նկատվում են ապահարմարվողականություն, կենսունակության, ֆիզիկական ակտիվության նվազում, կարգապահության, վարքի կանոնների խախտում, նյարդային անկայունություն, սովորելու ցանկության նվազում և այլն, որոնք հետևանք են ուսումնական գերծանրաբեռնվածության, ուսուցման գործընթացի ոչ ճիշտ պլանավորման, սովորողների ուսման և հանգստի ոչ ճիշտ հերթագայության կազմակերպման: Ուստի այս ամենը հնարավորինս նվազեցնելու նպատակով, ելնելով մանկավարժական վալեոլոգիայի պահանջներից, անհրաժեշտ է ուսումնական պլանները կազմելիս հաշվի առնել ոչ միայն շահառուների կարիքները, այլև տարիքային առանձնահատկությունները, առողջության հիմնախնդիրը: «Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության» (ԱՀԿ) ընդունած բնորոշմամբ «... առողջությունը ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական կատարյալ բարեկեցության վիճակ է, այլ ոչ թե միայն հիվանդությունների ու ֆիզիկական թերությունների բացակայություն»[7]: Ուստի այս խնդիրը

նույնպես կարևորվում է և համապատասխան լուծում ու վերաբերմունք է պահանջում:

- ❖ Քննաշրջանում սովորողների կողմից մտավոր աշխատանքի հիգիենայի կանոնների պահպանում (քուն, առողջ սնունդ, մաքուր օդ, ֆիզիկական վարժություններ), որոնց բացակայությունը կարող է մեծ վնաս հասցնել սովորողների առողջությանը:

Այս կանոնը նախորդի տրամաբանական շարունակությունն է. քննաշրջանում սովորողների կողմից աշխատանքի և հանգստի ճիշտ կազմակերպում, օրվա ռեժիմի պահպանում, մտավոր և ֆիզիկական վարժանքների իրականացում, որոնց պարբերականությունն ու կանոնավոր հերթագայությունը կկանխեն հնարավոր բարդությունները, կնպաստեն սովորողների առողջության պահպանմանը:

- ❖ Վնասակար սովորույթների բացակայություն (ալկոհոլ, թմրանյութ):

Գաղտնիք չէ, որ 21-րդ դարում առողջությանը սպառնացող վտանգ են դարձել ալկոհոլի և ծխախոտի չարաշահումը, թմրանյութերը, որոնց օգտագործումը վերջին տարիներին լայն տարածում է գտել հատկապես երիտասարդների շրջանում: Այն մեծագույն չարիք է ժամանակակից սերնդի համար: Պատճառները, թերևս, տարբեր են, բայց գոյություն ունեն դրանց կանխարգելման համընդհանուր միջոցներ և իրականացման ուղիներ, որոնցից են, օրինակ, մանկավարժական, հոգեբանական, սանիտարահիգիենիկ, առողջապահական ուղղությունները, որոնց համալիր գործունեության արդյունքում միայն կարելի է հասնել արդյունքի: Այսպես, մանկավարժական կանխարգելումը վնասակար սովորույթների բացահայտումը, դրանց բացասական հետևանքների լուսաբանումն ու դաստիարակությունն է կրթօջախում, առողջ սերնդի մոտ առողջ կենսակերպի ձևավորումը:

Հոգեբանական ուղղությունը անհատական հոգեբանամանկավարժական ուղղորդված ներգործությունն է խնդիր ունեցող երիտասարդների հետ:

Առողջապահական ուղղությունը խնդիրը կարգավորող համապատասխան ծառայությունների կատարելագործումն ու զարգացումն է: Ի վերջո, մեր խնդիրն է ոչ թե սովորողներին տեղեկատվություն հաղորդել վնասակար սովորույթների մասին, այլ բացահայտել դրանց հետևանքներն աճող սերնդի անձի ձևավորման և զարգացման գործում, ներկայացնել դրանց կանխարգելման ուղիները: Այստեղ տեղին է նշել հետևյալ ասացվածքը. «Փող ես կորցրել՝ ոչինչ չես կորցրել, ժամանակ ես կորցրել՝ շատ բան ես կորցրել, առողջությունդ ես կորցրել՝ ամեն ինչ ես կորցրել»:

- ❖ Մանկավարժական գործընթացում սովորող-սովորեցնող միջանձնային փոխհարաբերություններում բարոյահոգեբանական առողջ մթնոլորտի ապահովում:

Ցանկացած մանկավարժական կոլեկտիվում, այդ թվում՝ նաև սովորող-սովորեցնող փոխհարաբերություններում, չափազանց կարևորվում են բարոյահոգեբանական առողջ մթնոլորտի առկայությունն ու պահպանումը: Հաջողված է մանկավարժական այն գործընթացը, ուր առկա է առողջ մթնոլորտ, համագործակցություն, փոխզիջում, ապրումակցում, փոխըմբռնում, մանկավարժական տակտ, հաղորդակցման կուլտուրա և այլն: Սրանք այն կարևորագույն պայմաններն են, որոնք նպաստում են ոչ միայն կրթության որակի բարձրացմանը, այլև ապահովում սովորող-սովորեցնող փոխհարաբերություններում առողջության պահպանմանը:

- ❖ Մանկավարժական վալեոլոգիական գիտելիքների ուսուցանում և տեխնոլոգիաների կիրառման ուղղությամբ մասնագետների պատրաստվածության ապահովում [8]:

Այսօր և՛ դպրոցական, և՛ բուհական ուսումնական պլաններում տեղ են գտել համապատասխանաբար «Առողջ ապրելակերպ» և «Մանկավարժական վալեոլոգիա» առարկաները: Սա նշանակում է, որ վալեոլոգիական գիտելիքների ուսուցանումը կարևոր նախապայման է առողջ սերունդ ունենալու գործում: Այս հարցում կարևորվում է նաև համապատասխան մասնագետների առկայությունը, վերապատրաստման գործընթացների կազմակերպումը, նրանց՝ առողջագիտության վերաբերյալ ժամանակակից գիտելիքներով զինումը:

- ❖ Սոցիալական տարբեր ինստիտուտների հետ համագործակցության ապահովում սովորողների առողջության, առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման և պահպանման նպատակով:

Եվ վերջապես, առանց սերտ համագործակցության, առանց շահագրգիռ մարմինների մասնակցության և մասնագիտական միջամտության չենք կարող ակնկալել արդյունավետություն: Դրա վառ օրինակը իրավիճակային կտրուկ փոփոխությունն է (Covid-19 համավարակը), ուր խնդիրը կարող ենք կարգավորել միայն համատեղ ուժերով, սոցիալական տարբեր ինստիտուտների համագործակցության արդյունքում:

**Եզրակացություն:** Այսպիսով՝ ուսումնասիրության արդյունքները հանգեցրին այն եզրակացության, որ սովորողների առողջության պահպանման գործում նշանակալից դեր ունեն կանոնակարգված ռեժիմը, հանգստի ճիշտ կազմակերպումն ու շարժողական ակտիվությունը: Իսկ այդ ամենն իրականացնե-



լու համար անհրաժեշտ է սովորողների մեջ ձևավորել վալեոլոգիական մշակույթ և պահանջմունք: Միայն առողջ, մտավոր ու ֆիզիկական բարձր աշխատունակություն, հոգեբանորեն կայուն սերունդն է ընդունակ հաղթահարելու կրթական գործընթացի և կյանքի դժվարությունները:

### **Օգտագործված գրականության ցանկ**

1. Մինասյան Ս. Մ., Աղալյան Օ. Բ., Առողջագիտություն, Երևան, 2008:
2. Вайнер Э. Н., Валеология: Учеб. для вузов, 2-е изд., М., 2002.
3. Куинджи Н. Н., Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Метод. пособие, М., 2001.
4. Казначеев Б. П., Основы общей валеологии, М., Воронеж, 1997.
5. Мардоян Р. А., Педагогическая аксиология, Гюмри, Эльдorado, 2012.
6. Митяева А. М., Здоровьесберегающие педагогические технологии: Учеб. пособие для вузов, 2-е изд., М., 2010.
7. Найн А. А., Сериков С. Г., Проблема здоровья участников образовательного процесса, Педагогика, №6, М., 1998.
8. Петрушин В. И., Петрушина Н. В., Валеология: Учеб. пособие, М., 2000.
9. Чумаков Б. Н., Валеология: курс лекций, изд. 2-е, М., 2001.

## **РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ВАЛЕОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ТРУДОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ИХ УТОМЛЕНИЯ**

**Ашикян Арменуи**

*Ереванский государственный университет, Армения*  
**Аннотация**

Великие научные и технические открытия XXI века, беспрецедентное развитие информационных технологий и их неотъемлемая часть в общественной жизни, похоже, способствовали тому, что человечество стало более цивилизованным и процветающим. Однако в действительности на пути своего прогресса и развития человек столкнулся с рядом проблем и требований, которые угрожают его нормальной жизни, заслуживают внимания и требуют безотлагательного решения. Педагогическая наука о здоровье (педагогическая валеология), как одно из направлений науки о здоровье, занимается освещением указанной проблемы, изучением вопросов образования и воспитания человека в условиях ведения здорового образа жизни. Это считается одной из величайших ценностей, которую необходимо поддерживать и улучшать с самых первых дней жизни. Сохранение и укрепление здоровья учащихся и воспитание здорового человека – одна из важнейших задач педагогической валеологии, так как прогресс и сила государства и общества обусловлены здоровьем каждого из его членов, что будет способствовать прогрессу, развитию и обогащению интеллектуального потенциала. В современном мире быстрое развитие информационных технологий, усложнение учебных программ и перенаселенность часто приводят к ухудшению здоровья учащихся, а иногда даже к снижению интереса к учебе.

В связи с упомянутой проблемой в данной статье мы использовали сохранение здоровья молодого поколения как гарант сильного государства и прогресса общества.

### **Список использованной литературы**

1. Минасян С. М., Адамян Ц. И., Валеология, Ереван, 2008.
2. Вайнер Г. Н., Валеология: Учеб. для вузов, 2-е изд., М., 2002.
3. Валеология: Формирование школ здоровья: Метод. пособие, М., 2001.
4. Казначеев Б. П., Основы общей валеологии, М., Воронеж, 1997.
5. Мардоян Р. А., Педагогическая аксиология, Гюмри, Эльдorado, 2012.

6. Митиева А. М., Здоровье и педагогические технологии: Обучение. Пособие для вузов, 2-е изд., М., 2010.
7. Наин А. А., Сериков С. Г., Проблема здорового партисипативного образовательного процесса // Педагогика, №6, М., 1998.
8. Петрушин В. И., Петрусина Н. В., Валеология: Учеб. для вузов, М., 2000.
9. Чумаков Б. Н., Валеология: Курсовое занятие, изд. 2-е, М., 2001.

## **THE ROLE OF PEDAGOGICAL VAEOLOGY IN IMPROVING THE WORKING CAPACITY OF STUDENTS AND PREVENTING THEIR FATIGUE**

**Ashikyan Armenuhi**

*Yerevan state University, Armenia*

### **Summary**

The great scientific and technical discoveries of the 21st century, the unprecedented development of information technologies and their integral part of public life, seem to have contributed to the fact that humanity has become more civilized and prosperous. However, in reality, on the way of their progress and development, people have faced a number of problems and challenges that threaten their normal life, deserve attention and require urgent solutions. Pedagogical science of health (pedagogical valeology), as one of the directions of health science, deals with the coverage of the above-mentioned problem, studying the issues of education and upbringing of a person with a healthy lifestyle. This is considered one of the greatest values that must be maintained and improved from the very first days of life. The preservation and strengthening of students' health, education and upbringing of a healthy person is one of the most important tasks of pedagogical valeology, since the progress and strength of the state and society are determined by the health of each of its members, which will contribute to the progress, development and enrichment of intellectual potential.

In the modern world, rapid development of information technologies, increasing complexity of educational programs and overcrowding often lead to poor health of students, and sometimes even to a decrease in interest in learning.

In connection with the above-mentioned problem, in this article we used the problem of preserving the health of the younger generation as a guarantee of a strong state and the progress of society.

### **References:**

1. Minasyan S. M., Adamyan Ts. I., Valeology, Yerevan, 2008.
2. Weiner G. N., Valeology: Training. For universities, 2nd ed. Moscow, 2002.
3. Valeology: Formation of health schools: Method. Manual, M., 2001.
4. Kaznachejev B. P., Fundamentals of General valeology, Moscow, Voronezh, 1997.
5. Mardoyan R. A., Pedagogical axiology, Gyumri, Eldorado, 2012.
6. Mityaeva A. M., Health and pedagogical technologies: Training. The manual for high schools. 2nd ed., Moscow, 2010.
7. Nain A. A., Serikov S. G., The Problem of healthy participatory educational process // Pedagogy, No. 6, Moscow, 1998.
8. Petrushin V. I., Petrushina N. V., Valeology: Training. Manual, Moscow, 2000.
9. Chumakov B. N., Valeology: Coursework, 2nd ed., Moscow, 2001

*Материал был представлен и отправлен на рецензию: 10.09.2020*

*Принято к публикации: 27.09.2020*

*Рецензент: доктор пед.наук, проф. Айк Петросян*

*The material was submitted and sent to review: 10.09.2020*

*Was accepted for publication: 27.09. 2020*

*Reviewer: Doctor of Sciences, Prof. Hayk Petrosyan*