

**ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ ԱՌՈՂՋԱԽՆԱՅՈՂ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ
ՆԵՐՐԻՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ***

ՍԱՀԱԿ ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

Ժամանակակից ֆիզդաստիարակության համակարգում առանձնահատուկ կարևորվում է առողջախնայող կրթական միջավայրի ձևավորման, մասնավորապես առողջախնայող տեխնոլոգիաների ներդրման գործընթացը, որի հաջող իրագործումը ենթադրում է մի շարք հետազոտական խնդիրների համալիր լուծում: Բուհերում առողջախնայող տեխնոլոգիաների կիրառության հնարավորությունների ուսումնասիրման հրատապությունը բխում է ժամանակակից ուսանողների առաջադիմության միջին մակարդակից՝ պայմանավորված նրանց հիվանդացության բարձր աստիճանով: Բացի այդ՝ ուսանողության առողջությունը դիտարկվում է որպես նրանց պատրաստության որակի, սոցիալական և ստեղծագործական ակտիվության ցուցիչ և աշխատաշուկայում ապագա մասնագետի մրցունակությունն ապահովող տնտեսական արդյունք: Այս համատեքստում խիստ կարևորվում է ժամանակակից ուսանողության շրջանում առողջագիտական բարձր մշակույթ ձևավորելու անհրաժեշտությունն ու բուհական ֆիզդաստիարակության համակարգում առողջախնայող տեխնոլոգիաների ներդրման համալիր մեթոդաբանության մշակումը: Սույն հոդվածում լուսաբանվում են առողջախնայող տեխնոլոգիաների հասկացման և դրանց ներդրման գործուն կառուցակարգերն ու առկա մոտեցումները: Ըստ այդմ, ներդրվելիք առողջախնայող տեխնոլոգիաները սույն հետազոտությունում ներկայացվում են որպես մի համալիր նորարարական գործընթաց, որը պետք է խարսխված լինի կրթական միջավայրի հետ մանկավարժական գործընթացի բոլոր մասնակիցների համակարգված և ներդաշնակ փոխգործակցության, ինչպես նաև առողջության և ուսումնական գործունեության հանդեպ նրանց վերաբերմունքի արժեքային փոփոխությունների վրա: Հետևաբար, ուսանողների ֆիզդաստիարակության համակարգում առողջախնայող տեխնոլոգիաներ ներդնելիս հարկ է հաշվի առնել նաև նրանց սեռատարիքային առանձնահատկություններն ու գործառական հնարավորությունները:

Բանալի բառեր – *ֆիզիկական դաստիարակություն, կրթություն, առողջարարական գործառույթ, համալիր մոտեցում, առողջ կենսակերպ, գործառական վիճակ, առողջախնայող տեխնոլոգիաներ*

* Հետազոտությունն իրականացվել է ՀՀ գիտության կոմիտեի ֆինանսական աջակցությամբ՝ 21T-5C177 ծածկագրով գիտական թեմայի շրջանակներում:

Բուհական ֆիզդաստիարակության արդի համակարգում առողջախնայող հատուկ միջոցների գործառական նշանակության բացահայտմանը միտված սույն հետազոտությունում առաջադրված խնդիրների լուծումը պարունակում է գիտական նորույթ, որի հիմնավորման համար անհրաժեշտ է գտնել գերազանցապես առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը նպաստող տեխնոլոգիական ուղիներ: Այդ նպատակով կատարված տեսական վերլուծության արդյունքում ընդհանրացվել են հիմնահարցի վերաբերյալ առկա ժամանակակից տեսակետները, բացահայտվել են առողջարարական ֆիզկուլտուրայով զբաղվող ուսանող երիտասարդության հարմարվողականության ընդլայնման հնարավորությունները, հստակեցվել ինչպես առողջության պահպանմանն ու ամրապնդման, այնպես էլ ֆիզիկական ու գործառական պատրաստության լավարկման ռազմավարական մոտեցումները, ճշգրտվել իրականացվելիք լաբորատոր հետազոտության վարկածն ու մեթոդաբանությունը: Վերջինիս էությունն այն է, որ երիտասարդների զարգացման և անհատականացման սկզբունքների հետ զուգակցված անհրաժեշտ է դիտարկել նաև հոգեբանամանկավարժական ու բժշկակենսաբանական ուղղություններում գործածվող համալիր մոտեցումը: Այդ համատեքստում առողջ կենսակերպը քննարկվում է ինչպես մարդու օրգանիզմի ֆիզիկական պատրաստվածության և գործառական վիճակի, այնպես էլ անձի հոգեկանի, գիտակցության և մտիվացիայի տեսակետից, իսկ առողջախնայման կարևոր գործոնը համարվում է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական մարզումային բեռնվածությունների չափավորումը, նորմավորումն ու կարգավորումը:

Հետազոտությանը նախորդող փուլում խնդիր էր դրված պարզելու առողջ կենսակերպի տեղն ու նշանակությունը ուսանողների առօրյա կյանքում: Կատարված հետազոտությամբ բացահայտվել է, որ ուսանողների շրջանում առողջ կենսակերպի արմատավորման խնդիրների առումով առաջին հերթին կարևորվում են ոչ միայն համապատասխան գիտելիքների կուտակումն ու առողջ կենսակերպ վարելու պատրաստակամության ձևավորումը, այլև առողջախնայող արդյունավետ տեխնոլոգիաների մշակումն ու ներդրումը¹: Ընդ որում առողջախնայման բուհական համակարգի հայեցակարգում առանցքային դեր պետք է հատկացվի ուսանողների շարժողական ակտիվության ծավալին, քանզի, ինչպես փաստում են մասնագետները, հիպոդինամիան հանգեցնում է օրգանիզմի գործառական վիճակի խանգարմանը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության նվազմանը²:

¹ Տե՛ս **Ս. Լ. Գրիգորյան**, Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվությունը պայմանավորող կրթական ազդեցության միջոցները // «Կրթությունը 21-րդ դարում» հանդես, // № 1(1), 2019, էջ 104-113: **Григорян А. Л., Векилян К. М., Оганесян С. В., Мартиросян А. В.** Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни современной студенческой молодежи (учебно-методическое пособие для студентов), Ер.: Изд. РАУ, 2020, 80 էջ:

² Տե՛ս **Медведева С. А.** Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-

Պարզվել է նաև, որ «...առողջախնայող վարքագծի ներմուծումը մասնավորապես երիտասարդ սերնդի կենցաղի մեջ շատ բարդ և բազմաբնույթ գործընթաց է, քանզի ենթադրում է հաջորդական մի շարք կարևորագույն խնդիրների համապարփակ լուծում և գենդերային տարբերությունների հաշվառում»³:

Այսպիսով, վերը նշվածի հիման վրա կարելի է փաստել, որ 21-րդ դարի կրթության հիմնական գործառույթների թվին հարկ է ավելացնել նաև առողջարարական գործառույթը, որն ամենից առաջ ենթադրում է առողջախնայող կրթական միջավայրի ստեղծում և ձևավորում: Այս առումով հրատապ կարևորություն է ձեռք բերում հատկապես ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առողջախնայող տեխնոլոգիաների ներդրման հիմնահարցը: Ցավոք, ուսումնական գործընթացի ինտենսիվացումը, ուսուցման նոր ձևերի ու տեխնոլոգիաների հաճախադեպ օգտագործումն առաջ են բերում բեռնվածություններին լիարժեք հարմարվելու անընդունակ ուսանողների թվաքանակի զգալի աճ և որպես հետևանք՝ սովորողների ակտիվության ցածր մակարդակ, թույլ առաջադիմություն, ինունիտետի անկում և հիվանդացության բարձր աստիճան: Վերջինս էլ, իր հերթին, կապված է ուսանող երիտասարդների առողջագիտական ցածր մշակույթի հետ: Ինչպես փաստում են մի շարք հեղինակներ, առողջության առաջնության բացակայությունը, ուսումնական գործընթացի պարզեցումը և սակավաշարժությունը հանգեցրին ուսանողների հիվանդացության աճի, որի հետևանքով ֆիզիկական ու մտավոր բեռնվածություններին հարմարվելը բուհում հեշտ չի տրվում: Այդ հանգամանքը խոչընդոտում է ինչպես տեսական նյութի յուրացումը՝ լսարանային դասընթացների ժամանակ, այնպես էլ ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացումը՝ ֆիզկուլտուրայի գործնական պարապմունքների ընթացքում⁴: Եվ չնայած ֆիզկուլտուրային, մարզաառողջարարական ու առողջագիտական հետազոտությունների բազմազանությանը՝ հիշյալ ոլորտի մասնագետների աշխարհայացքում առողջության իբրև սոցիալական մեծագույն արժեքի, ինչպես նաև ա-

педагогическом вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016, էջ 3, անցանց՝ <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20927>, այց՝ 29.06.2022:

³ **Ս. Հովհաննիսյան**, Առողջ կենսակերպի և սեփական առողջության հանդեպ երիտասարդների արժեքային վերաբերմունքի գենդերային տարբերությունների ուսումնասիրություն, «Բանբեր Երևանի համալսարանի. Փիլիսոփայություն, Հոգեբանություն», 2022, № 1, էջ 73-74: <https://doi.org/10.46991/BYSU: E /2022.13.1.072>

⁴ **Տե՛ս Կатренко М. В., Продюс А. Н., Иванова С. В., Михайлова Н. А.** Здоровье-сберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013, № 5, էջ 65: **Филимонова Н. И., Трищина Т. И., Дивисенко О. Н.** Здоровьесберегающие технологии в практике физического воспитания студентов. // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск: Изд. Центр БГУ, 2017, էջ 226-230, անցանց՝ <http://elib.bsu.by/handle/123456789/169497>, այց՝ 29.10.2022:

ռողջախնայող մշակույթի ձևավորման խնդիրը ցայսօր անբավարար է ուսումնասիրված թե՛ տեսական և թե՛ գործնական առումներով: Խնդիրն այն է, որ ուսանողները մի կողմից կարծես թե կրթվելու և ինքնակատարելագործվելու ձգտում ունեն, բայց մյուս կողմից բուհական կրթությունն առավել նպաստավոր միջավայր չի ապահովում առողջությունն իբրև ինքնուրույն արժեք ընկալելու և նրանց առողջության մշակույթի մակարդակը հիմնավորապես բարձրացնելու համար:

Այսպես, Ա. Գ. Մաջուգան, վերլուծելով կրթական հաստատություններում առողջախնայող գործունեության իրականացմանը մանկավարժների պատրաստության խնդիրները, փաստում է, որ սույն հիմնահարցին նվիրված աշխատանքներում գլխավորապես դիտարկվում են առողջախնայող կրթության կազմակերպման, առողջախնայող գործունեության մոդելների և համակարգերի ձևավորման, մասնագիտական գործունեության առողջագիտական բաղադրիչի իրականացման, ինչպես նաև մանկավարժների պատրաստվածության հարցերը⁵: Ըստ Ս. Մեդվեդևայի՝ առողջախնայման խնդիրներ լուծելիս հիմնական նպատակը համարվում է սովորողների առողջացմանը միտված կրթության արդյունավետ ձևերի փնտրտուքն ու նրանց մեջ, իբրև բարձրագույն արժեք, առողջության գերակայության ձևավորումը⁶:

Ինչպես գիտենք, առողջ ու բարեկեցիկ կյանքի համար մարդուն անհրաժեշտ են որոշակի պայմաններ: Այս համատեքստում կատարված դիտարկումները հիմք են տալիս պնդելու, որ առողջախնայման խնդիրների լուծումը պահանջում է կրթական հաստատությունների սոցիալ-դաստիարակչական գործառույթների առանձնակի շեշտադրում և այդ հենքի վրա մանկավարժական, մասնավորաբար առողջախնայող տեխնոլոգիաների ներմուծում ավանդական կրթական համակարգ: Կարևորելով բուհերում առողջախնայող կրթական գործընթացի պայմաններում ուսանողների մանկավարժական ուղեկցության խնդիրը՝ որոշ հետազոտողներ սոցիալականացման գործառույթի ընդգծումը պայմանավորում են ուսանողներին հասարակական հարաբերությունների համակարգ ներառելու մանկավարժական խնդրի այնպիսի լուծման անհրաժեշտությամբ, որում տեղի կունենա ապագա մասնագետների առողջության նվազագույն վատնում, կիրականանա սոցիալական պայմաններին նրանց բարեհաջող հարմարումը, և հնարավորություն կընձեռվի անձանց՝ առավելագույնս իրականացնելու իրենց սոցիալ-կենսաբանական ներուժը⁷: Ուսանողների հոգեկան հարմարման ներուժի զարգացման խնդիրները լուծելու համար իբրև կոնկ-

⁵ Տե՛ս **Мажуга А. Г.** Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования. / Автореф. дисс. на соиск. уч. ст. докт. пед. наук, Владимир, 2011, էջ 4-5:

⁶ Տե՛ս **Медведева С. А.**, նշվ. աշխ.:

⁷ Տե՛ս **Ирхин В. Н., Ирхина И. В., Беседина О. А.** Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. // Культура физическая и здоровье, 2010, № 4 (29), էջ 38:

րետ նորարարական մեթոդներ Ի. Բորշչովան առաջարկում է հետևյալ աշխատաձևերը.

❖ հոգեբանի կամ հոգեթերապևտի անհատական խորհրդատվություն,

❖ ուսուցանող թրենինգներ՝ միտված ուսանողների ինքնակարգավորմանը, նախաքննական շրջանի ինքնավստահությանը, զգացմունքների կառավարմանը, սոցիալական ակտիվությանը, կոնֆլիկտների հաղթահարման վարքային ռազմավարությանը, մասնագիտական ինքնիրացմանը և,

❖ համացանցի միջոցով ուսանողներին հեռահար հոգեբանական խորհրդատվություն մատուցելու ծառայության կազմակերպում,

❖ ուսանողների անձնային առանձնահատկությունների և անհատական-հոգեբանական որակների, ճանաչողական, մոտիվացիոն-պահանջունքային, հուզականային, հաղորդակցական և գործունեական ոլորտների զարգացման մակարդակի ու ապահարմարման աստիճանի համակարգչային համալիր հոգեախտորոշում,

❖ հոգեկանխարգելիչ, հոգեշտկոդական և հոգեվերականգնողական միջոցառումների անցկացում, մասնավորաբար՝ շեղվող վարքի և հուզական խանգարումների կանխարգելում,

❖ ռելաքսացիոն միջոցառումների կազմակերպում՝ մերսում, երաժշտական ու բազմապիսի այլ թերապիաներ և՛⁸:

Առողջախնայող տեխնոլոգիաները կրթական համակարգում ոչ այլ ինչ են, քան անձակենտրոն մոտեցման հիման վրա ուսանողների առողջությունն ամրապնդելու, պահպանելու նպատակով նրանց ուսումնախմբական և պրակտիկ գործունեության կառավարման կազմակերպական միջոցների գործառնական համակարգ⁹: Անձնային-զարգացնող իրադրությունների, այսինքն՝ անձակենտրոն ուսուցման կառուցակարգի հիման վրա իրականացվող առողջախնայող կրթական տեխնոլոգիաները վերաբերում են կենսական կարևոր այն գործոններին, որոնց շնորհիվ ուսանողները ձեռք են բերում արդյունավետ փոխգործողության և համատեղ վարքի հմտություններ: Դրանք ապացուցում են ամենակարևորը՝ մարդկային հարաբերությունների մշակույթի յուրացման, ինչպես նաև առողջախնայման փորձի ձևավորման գործում հենց սովորողի ակտիվ մասնակցությունը, որը ձեռք է բերվում նրա գործունեության և հաղորդակցության ոլորտի հետզհետե ընդլայնման, ինքնակարգավորման զարգացման, դաստիարակության և ինքնադաստիարակության

⁸ St' u **Борщёва И. В.** Психологические проблемы здоровьесбережения студентов СГА // Здоровьесберегающие образовательные технологии: материалы междисциплинарной научно-практической конференции / Отв. ред. Е. В. Усова, М.: СГА, 2007, էջ 59-60: **Ивахненко Г. А.** Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Электронный ресурс] // Вестник института социологии, 2013, № 6, էջ 107, անցանց՝ https://www.vestnik-isras.ru/files/File/Vestnik_2013_6/Ivachnenko.pdf, այց՝ 21.10.2022:

⁹ St' u **Медведева С. А.**, նշվ. աշխ.:

հիման վրա կենսական ակտիվ դիրքորոշման ու ինքնագիտակցության կայացման, ինչպես սեփական, այնպես էլ ուրիշների կյանքի ու առողջության համար պատասխանատվության ձևավորման միջոցով¹⁰:

Պրոֆեսոր Ա. Վիրաբովայի կարծիքով, առողջախնայող մանկավարժությունը, որն ուսուցման կազմակերպումը դիրքավորում է սովորողի անհատական հնարավորություններին համապատասխան, այլընտրանքային չի համարվում մյուս բոլոր մոտեցումներին ու համակարգերին¹¹:

Ներկայումս մանկավարժական գրականությունում բավականին հաճախ հանդիպող «առողջախնայող տեխնոլոգիաներ» հասկացությունը բովանդակում է կրթական հաստատության գործունեության բոլոր այն ուղղությունները, որոնք միտված են ուսանողների առողջության ձևավորմանը, պահպանմանն ու ամրապնդմանը¹²: Հայտնի է նաև, որ առողջախնայող կրթական տեխնոլոգիաները առողջացման ներուժ ունեցող այն ինտերակտիվ տեխնոլոգիաներն են, որոնք կրթության սուբյեկտների մեջ առաջ չեն բերում յուրահատուկ հիվանդություններ՝ ներոզներ, անձնային այրում են¹³: Այս առումով Մ. Արպենտևան փաստում է, որ բուհական հիվանդությունների և խանգարումների տարրապատկերում նշանակալի դեր են խաղում «դիդակտաժին ներոզները»՝ որպես ուսանողական կյանքի այս կամ այն դժվարություններին հակադրելու անկոռեկտ միջոցներ, ու դրանց հետ կապված հոգեմարմնական խանգարումներ¹⁴: Դրանք ուսուցանողի (մանկավարժի, դասախոսի են) կողմից մանկավարժական տակտի բացակայությամբ, մանկավարժական վարվելակարգի և/կամ իրավական նորմերի խախտումներով, ինչպես նաև ուսանողների (սովորողների) ու նրանց ընտանիքի անդամների կողմից հրահրված կամ արհեստականորեն առաջ բերված կազմաքանդող հոգեվիճակներ են, որոնք դրսևորվում են նյարդահոգեկան բարձր լարվածության, տագնապայնության ու ընկճված-ձնշված

¹⁰ St`u **Соловьева Н. И.** Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы к ее реализации. // Экология, культура, образование, Ставрополь, 2005, № 17, էջ 30-31:

¹¹ St`u **Вирабова А. Р.** Рефлексивное управление системой ресурсов здоровьесберегающей школы. // Вариативность технологий здоровьесбережения в дошкольном и школьном образовании / под ред. член-корр. РАН, проф., д.м.н. Кучмы В. Р., проф., д.м.н. Вирабовой А. Р. – М.: ПРОБЕЛ-2000, 2017, էջ 12:

¹² St`u **Грядкина Т. С.** Реализация здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в современных дошкольных образовательных организациях (образовательная область «физическое развитие») // Здоровьесбережение дошкольников: вызовы времени и потенциал образования: сб. материалов межрегиональной науч.-практ. конф. / под общ. ред.: Т. С. Грядкиной. СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019, էջ 8:

¹³ St`u **Панов Е. В., Кудрявцев М. Д., Шукюрова Э. Ш.** Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов. // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки», № 6 (22), 2018, անցանց՝ https://alley-science.ru/sovremennaya_nauka_i_ee_razvitie_6_22_2018/_այց_05.05.2022:

¹⁴ St`u **Arpentieva M. R.** (2018). Healthy saving in the high school: problems and prospects. // Health, Physical Culture and Sports, 4(11), էջ 14-15 (in Russian). / Submitted 28.05.2018 / Accepted 16.10.2018, անցանց՝ <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>, այց՝ 21.10.2022:

տրամադրության մեջ են: Բնականաբար, այդպիսի ներոգները բացասական և քայքայիչ ազդեցություն են ունենում ուսումնամարզական գործունեության վրա՝ դժվարացնելով հաղորդակցումն ու հարաբերությունները, ուսումնական և առարկայական գործունեության հարակից ձևերը: Անձի ինքնիրացման և սոցիալական ինտեգրման միասնությունը ենթադրում է, որ հասարակության անդամներն անցնում են աշխարհի և իրենց մասին պատկերացումների փոխակերպման, դրանց վերաինտեգրման գործընթաց, ներգրավվում այլ սուբյեկտների վերականգնման գործընթացների մեջ՝ զերազանցապես նաև սոցիալ-կրթական հաստատությունների մակարդակում¹⁵: Այս համատեքստում առանձնակի կարևորվում են առողջախնայող տեխնոլոգիաների բովանդակության, այդ թվում՝ ուսանողների հոգեբանական, սոցիալական և ֆիզիկական առողջության հիմնահարցերը, որոնք ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական մոդելի շրջանակում ցայսօր մնում են չբացահայտված:

Կատարված վերլուծության արդյունքում առողջախնայող տեխնոլոգիաների էությանն ու բովանդակությանն առնչվող եզրահանգումն այն է, որ դրանք առողջության ամրապնդման ու պահպանման (այդ թվում՝ կրթադաստիարակչական, շտկողական և կանխարգելիչ) միջոցառումների մի ամբողջական համակարգ են, որը ներառում է ուսանողների առողջության ապահովմանն ուղղված կրթական միջավայրի բոլոր գործոնների փոխկապակցվածությունն ու փոխներգործությունն ուսուցման և զարգացման բոլոր փուլերում¹⁶: Ընդ որում, ինչպես նշում է Մ. Արպենտևան՝ «առողջախնայող տեխնոլոգիաներն իրականացվում են անձնային-կողմնորոշված մոտեցման հիման վրա»¹⁷, իսկ անձնային-կողմնորոշված առողջախնայող կրթական միջավայրի լիարժեք ձևավորման, զարգացման և արդյունավետ գործառության համար անհրաժեշտ է դիմել ներգործության համալիր համակարգի օգնությանը¹⁸: Այսուհանդերձ, առկա կրթական միջավայրում նորարարական և առողջախնայող տեխնոլոգիաների պահանջարկը հիմնավորող մի շարք հեղինակներ¹⁹ պնդում են, որ առողջախնայման գործընթացում տեսամեթոդական նոր մոտեցումների մշակումը ենթադրում է նախ ձևավորել ուսանողների մեջ առողջաձին մտածողություն, առողջ և ֆի-

¹⁵ Տե՛ս նույն տեղը:

¹⁶ Տե՛ս **Филимонова Н. И., Трищина Т. И., Дивисенко О. Н.**, նշվ. աշխ., էջ 227:

¹⁷ **Argentiava M. R.** (2018), նշվ. աշխ., էջ 28:

¹⁸ Տե՛ս **Вирабова А. Р.**, նշվ. աշխ., էջ 12-13:

¹⁹ Տե՛ս **Сытый В. П., Соклаков В. И., Тихонова В. И.** Инновационная технология процесса физического воспитания учащихся // Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления: материалы I Междунар. науч.-практ. конференции, 28 апреля, 2014 г., Барановичи: РИО БарГУ, 2014, էջ 98-101: **Тихонова В. И., Касько В. А., Савицкая Я. И., Девдера И. А.** Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде: модные тенденции или актуальная потребность [электронный ресурс] // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч., Минск, 12-13 апреля 2018 г., Минск: БГМУ, 2018, Ч. 2, էջ 106, անցանց՝ <http://rep.bsmu.by/handle/BSMU/22049>, այց՝ 29.06.2022:

զիկապես ակտիվ կենսակերպի բարոյական հիմքեր, ապա զինել նրանց օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական հատկությունների վերաբերյալ այնպիսի գիտելիքներով, որոնք անմիջականորեն նպաստում են ֆիզկուլտուրային-առողջարարական գործունեության և ինքնակատարելագործման պահանջմունքների զարգացմանը: Հիշյալ գործընթացը կազմակերպելիս, բնականաբար, առաջնային դերը պետք է հատկացվի նորարարական գործընթացների կառավարման ձևերին, մեթոդներին ու միջոցներին տիրապետող ուսուցիչներին և մանկավարժներին, որոնք կոչված են ոչ միայն ներգործելու ուսանողների վրա, այլև ուղղորդելու և հսկելու կրթական գործընթացի բոլոր տարրերը²⁰: Որոշ մասնագետներ էլ նշում են, որ ֆիզիկապես և հոգեպես առողջ ուսանողների դաստիարակմանն ուղղված՝ գոյություն ունեցող առողջախնայող տեխնոլոգիաներն ավանդաբար շտկողական, առողջ կենսակերպ սովորեցնող, առողջությունը պահպանող և խթանող դեր ունեն²¹:

Հայտնի է նաև, որ առողջախնայող տեխնոլոգիաների կիրառումը ուսուցման գործընթացում կարող է բարձրացնել կրթական գործընթացի արդյունավետությունը, ձևավորել առողջության ամրապնդման ու պահպանման արժեքային կողմնորոշումներ թե՛ ուսանողների և թե՛ մանկավարժների շրջանում, օգնել նրանց ոչ միայն նվաճելու բարձր արդյունքներ ուսման մեջ, այլև ձևավորելու առողջ կենսակերպ, բարձրացնելու կենսամակարդակն ու կյանքի որակն ընդհանրապես: Մանկավարժ Յ. Ա. Տանիչևան, էլնելով առողջախնայող տեխնոլոգիաների իրականացման իր փորձից, առողջախնայման կարևոր գործոններից մեկը պարապմունքների ընթացքում համարում է մարզումային (ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական) բեռնվածության չափավորումն ու կարգավորումը, իսկ փոխգործակցության ձևի ընտրությունը պայմանավորում է սովորողների էքստրավերտության և ինտրավերտության մակարդակի հաշվառմամբ²²: Նշված դիտարկումը նախ և առաջ հիմք է տալիս պնդելու, որ առողջախնայող տեխնոլոգիաների ներմուծումը բուհական ֆիզդաստիարակության համակարգ պահանջում է ուսանողների գիտակցական, ստեղծագործ և ակտիվ մասնակցությունն առողջախնայման գործընթացին: Երկրորդ կարևոր հանգամանքն այն է, որ առողջախնայման ձևավորման գործընթացն անքակտելիորեն կապված է առողջախնայող տեխնոլոգիաների կիրարկման մեթոդաբանության հետ, որն առնչվում է ինչպես ուսանողներին, այնպես էլ բուհի գիտամանկավարժական կադրերին:

²⁰ Տե՛ս **Тихонова В. И., Касько В. А., Савицкая Я. И., Девлера И. А.**, նշվ. աշխ., էջ 108:

²¹ Տե՛ս **Филимонова Н. И., Трищина Т. И., Дивисенко О. Н.**, նշվ. աշխ., էջ 228: **Грядкина Т. С.** Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольная педагогика, 2008, № 2, էջ 10:

²² Տե՛ս **Таничева Ю. А.** Методика реализации здоровьесберегающих технологий, <https://infourok.ru/metodika-realizacii-zdorovesberegayushih-tehnologij-5669008.html>, այց՝ 13.12.2022:

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետի կողմից իրականացվող ուսումնական կրթական գործունեությունում ներդրվելիք առողջախնայող տեխնոլոգիաները սույն հետազոտությունում հասկացվում են իբրև համալիր նորարարական գործընթաց, որը պետք է խարսխված լինի կրթական միջավայրի հետ մանկավաժական գործընթացի բոլոր մասնակիցների համակարգված և ներդաշնակ փոխգործակցության, ինչպես նաև առողջության (հատկապես ուսանողների՝ որպես կրթության հիմնական սուբյեկտների) և ուսումնական գործունեության հանդեպ նրանց վերաբերմունքի արժեքային փոփոխությունների վրա: Ընդ որում՝ առողջախնայող տեխնոլոգիաների և դրանց նորարարական ձևերի ընտրությունն ու նոր մոդելների ստեղծումը բնակավայրն միահյուսված են կոնկրետ բուհի ուղղվածությանը, մասնագիտացմանը, զուգահեռաբար կախված են պրոֆեսորադասախոսական անձնակազմի մասնագիտական լիիրավությունից (կոմպետենտությունից), ուսանողների հիվանդացության ցուցանիշներից և նրանց անհատական-մարդաչափական առանձնահատկություններից: Ուստի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առողջախնայող տեխնոլոգիաներ ներդնելիս կարևոր է հաշվի առնել նրանց սեռատարիքային առանձնահատկություններն ու գործառական հնարավորությունները: Աներկբա է նաև, որ ուսանողների առողջության ապահովման բարդ խնդիրը պետք է լուծվի բժշկական, կենսաբանական, մանկավարժահոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդների համալիր օգտագործման միջոցով և ոչ թե առանձնաբար:

СААК ОГАНЕСЯН – *Методологические основы внедрения здоровьесберегающих технологий в систему физического воспитания молодежи.* – В современной системе физического воспитания особое значение приобретает процесс формирования здоровьесберегающей образовательной среды, в частности внедрения здоровьесберегающих технологий, успешная реализация которой предполагает комплексное решение ряда исследовательских задач. Актуальность изучения возможностей использования здоровьесберегающих технологий в вузах обусловлена средним уровнем успеваемости нынешних студентов в связи с высокой степенью их заболеваемости. Кроме того, здоровье студентов рассматривается как показатель качества их подготовленности, социальной и творческой активности, как экономический результат, обеспечивающий конкурентоспособность будущего специалиста на рынке труда. В этом контексте особо подчеркивается необходимость формирования у современных студентов высокой валеологической культуры и разработка комплексной методологии внедрения здоровьесберегающих технологий в систему физического воспитания вуза. В данной статье освещаются существующие подходы и действенные механизмы понимания здоровьесберегающих технологий и их внедрения. Соответственно, внедряемые в данном исследовании здоровьесберегающие технологии представляются как комплексный инновационный процесс, в основе которого должно лежать систематизированное и гармоничное взаимодействие всех участников педагогического процесса с образовательной средой, а также ценностные изменения их отношения к здоровью и образовательной деятельности. Поэтому при внедрении здоровьесберегающих технологий в систему физи-

ческого воспитания студентов необходимо также учитывать их половозрастные особенности и функциональные возможности.

Ключевые слова: *физическое воспитание, образование, оздоровительная функция, комплексный подход, здоровый образ жизни, функциональное состояние, здоровьесберегающие технологии*

SAHAK HOVHANNISYAN – *Methodological Bases for the Introduction of Health-Preserving Technologies into the Young People’s Physical Education System.* –

In the modern physical education system, the process of forming a health-preserving educational environment, particularly introducing health-preserving technologies, the successful implementation of which involves a complex solution of a number of research tasks, is of specific importance. The urgency of examining the possibilities of using health-preserving technologies in higher educational establishments is caused by the average level of the current students’ academic performance, conditioned by the high degree of their illness incidence. Besides, the health of students is considered as an indicator of the quality of their proficiency, social and creative activeness, as an economic outcome that ensures the competitiveness of a future specialist in the labor market. In this context, the need of formation of a higher valeological culture among the contemporary students, as well as development of a comprehensive methodology for introducing health-preserving technologies into the physical education system of the universities, are specially emphasized. This article refers to the operating mechanisms and current approaches for perception of health-preserving technologies and their implementation. Accordingly, the health-saving technologies introduced in this study are presented as a complex innovative process, which should be based on a systematic and harmonious interaction of all participants in the pedagogical process with the educational environment, as well as value changes in their attitude to health and educational activities. Therefore, when introducing health-saving technologies into the system of physical education of students, it is also necessary to take into account their gender and age characteristics and functional capabilities.

Key words: *physical education, education, health-improving function, integrated approach, healthy lifestyle, functional state, health-preserving technologies*