

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ՄԵԼՔՈՆՅԱՆ ՀԵՂԻՆԵ ԱՇՈՏԻ**

**ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ  
ՁԱՎՈՐՄԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկ.գիտ.դոկտոր, պրոֆեսոր Ե.Ս.Հակոբյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մասնագետների կարծիքով՝ երեխայի կյանքում դպրոցական տարիքը համարվում է կեցվածքի ձևավորման ամենակարևոր ժամանակահատվածը(): Ինչպես հայտնի է կեցվածքը ձևավորվում է սկսած 6-7 տարեկանից (А.М.Шлемин, 1968; Т.Е Виленская, 2001; М.С. Горбачев, 2005): Ըստ որում կեցվածքն այս տարիքում դեռ անկայուն է, քանի որ մարմնի տարբեր դիրքերում ողնաշարի ֆիզիոլոգիական կորերն ամբողջովին կամ մասնակի վերանում են:

Կեցվածքը կայունանում է 14-15 տարեկանում, իսկ վերջնական ձևավորումն ավարտվում է 18-20 տարեկանում: Կեցվածքի կազմավորումը կախված է մարմնի առանձին հատվածների որոշակի փոխհարաբերակցության հետ, որը պայմանավորված է կմախքի կառուցվածքի անհատական առանձնահատկություններով, կապաններով, մկաններով, ողնաշարի կորերով, կոնքի թեքով, ստորին վերջույթների առանցքով: Այդ իսկ պատճառով կեցվածքները միանման լինել չեն կարող և խիստ անհատական են:

Բնականաբար տարբերվում է նաև տղամարդկանց ու կանանց, տղաների և աղջիկների կեցվածքը: (С.Д.Дзахов 1988):

Բազմաթիվ հեղինակներ (Н.Т. Белякова, 1968; В. И. Шубина, 1975; А.И. Минский, 1977, և այլն) նշում են, որ հատկապես կրտսեր դպրոցական տարիքն է համարվում ամենակարևորը կեցվածքի ձևավորման և շեղումների կանխարգելման համար, երբ տեղի է ունենում ոսկրացում և մկանային ապարատի նյարդավորման դիֆերենցիացում: Այդ ժամանակ է իրականանում կեցվածքի ակտիվ ձևավորումը և մարմինը ձեռք է բերում միայն իրեն հատուկ համաչափություն: Հենաշարժողական ապարատի զարգացման հետ մեկտեղ երեխան սկսում է տիրապետել կամային շարժումների ավելի մեծ պաշարի, որը նրա ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի վրա կարող է ունենալ ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական ազդեցություն: Օրգանիզմի զարգացման հենց այդ ժամանակահատվածը, որը ընթանում է դպրոցական ռեժիմի պայմաններում՝ առաջացնում է դպրոցականների կեցվածքի ֆունկցիոնալ շեղումներ (Е.И.Янкелевич, 1956; А.Г.Цейтлин, 1960 ):

Կրտսեր դպրոցական տարիքում կեցվածքի ձևավորման վրա հատուկ ուշադրության ամիրաժեշտությունը պայմանավորված է նրանով, որ սեռական հասունացման շրջանում սկսվող մարմնի կազմվածքի և համաչափության կտրուկ փոփոխմամբ փոփոխվում է նաև ծանրության կենտրոնը: Այլ պատճառների հետ մեկտեղ դա բերում է մարմնի ստատիկ դիրքի և կեցվածքի շեղում, շարժումների կոորդինացիայի խախտում: Հենց այս տարիքն էլ շեղումների կանխարգելման և շտկման համար ավելի արդյունավետ է:

Մի շարք հեղինակների ուսումնասիրություններից պարզվել է, որ համապատասխան սեռական հասունացման շրջանում օրգանների և օրգան-համակարգերի ձևավորման անհավասարաչափությունը և անհամաչափությունը նախադրյալներ են ստեղծում կեցվածքի ֆունկցիոնալ տարբեր շեղումների համար (В.П.Андрянов, Г.А.Баиров, В.И.Садочьева, 1985; А.Г.Сухарев, 1991; А.П.Матвеев, Т.Н.Герасимова, 2004):

Պարզվել է որ 'կրիտիկական' այդ շրջանում ոսկրամկանային ապարատի բալանսի խախտումը լինում է ավելի կայուն, քան ավելի վաղ տարիքում (А.Г.Сухарев, 1991):

Որոշ հեղինակների կողմից հայտնաբերված է, որ կեցվածքի շեղում ունեցող երեխաները ինչպես սագիտալ (80.1%), այնպես էլ ֆրոնտալ (74,9%) հարթություններում կազմում են արսելերատները (И.А.Минский, Г.И.Макарук, М.М.Шевченко, 1972):

А.Г.Цейтлин-ը ( 1957) նշում է, որ կեցվածքի շեղումների ընդհանուր քանակը և դրանց կայունացումը կախված տարիքի հետ ավելանում է: К. Гурняк, Г. Поплавска-ն հայտնաբերել են, որ կեցվածքի շեղումը առավել հաճախակի է դիտվում աղջիկների մոտ սեռական հասունացման շրջանում (12-13 տարեկանում) և կրտսեր դպրոցական տարիքի աշակերտուհիների մոտ (8-9 տարեկանում):

Համապատասխան գրականության տվյալների դպրոցականների կեցվածքի շեղումների 98%-ը կապված է կմախքային մկաններում կայացած ախտաբանական ընթացքի և դիսֆունկցիայի հետ, իսկ ընդամենը 4%-ը կապված է բնածին սկոլիոզների և կիֆոզների հետ (В.К.Спирин, 2002):

Ելնելով վերոնշյալից պարզ է դառնում, որ ողնաշարի կառուցվածքային շեղումների ձևավորմանը նախորդում են պառավերտեբալ հյուսվածքներում (ոսկրային, շարակցական և նյարդամկանային) ֆունկցիոնալ փոփոխությունները: Զարգացած շեղումներն իրենց հերթին ձևավորում են ֆունկցիոնալ նոր հարմարավետ պայմաններ, որոնցով պայմանավորվում է շարժողական հմտությունների բնույթը: Այդ դեպքում ողնաշարի շարժունակությունը նշանակալի ազդեցություն է թողնում կեցվածքի վրա: Այդ տեսանկյունից կեցվածքը կարելի է դիտել որպես դինամիկ ստերեոտիպ, որը ձևավորվում է անհատի զարգացման և դաստիարակության ընթացքում (Е.К. Агаянц, 1999):

Այդ կապակցությամբ որոշակի հետաքրքրություն են ներկայացնում այն հետազոտությունները, որոնք նվիրված են ողնաշարի շարժունակության ուսումնասիրմանը (Ն.Գ. Տեր-Մարգարյան, Ե.Ս. Հակոբյան, 2008): Ինչպես նշում է Պ.Е Лебедевская-ն (1952) ողնաշարի նորմալ շարժունակության ապահովումը մեծ նշանակություն ունի կեցվածքի ճիշտ ձևավորման համար:

Հետազոտման **նպատակ է՝** ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման մանկավարժական պայմանները:

**1. ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ՈՐՊԵՍ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ**

**1.1. Կրտսեր դպրոցականների տարիքային զարգացման  
առանձնահատկությունները (1-4 դասարաններ)**

Կրտսեր դպրոցական տարիքը ընդգրկում է 6 տարեկանից մինչև 10 տարեկան երեխաներին: Այս տարիքային շրջանը բնորոշվում է հենաշարժողական ապարատի համեմատաբար հավասարաչափ զարգացմամբ, բայց առանձին մարդաչափական ցուցանիշների աճի ինտենսիվությունը տարբեր է (Ե.Ս.Հակոբյան, Մ.Ս.Բարբարյան,2011): Այսպես, մարմնի քաշը ամեն տարի միջինը ավելանում է 2-4կգ-ով, հասակը՝ 2-4սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-4սմ-ով: Տղաները հիմնականում մեծանում են ոտքերի երկարության ավելացման հաշվին, աղջիկները՝ իրանի: Այս տարիքի երեխաների հոդերը շատ շարժուն են, կապանները և ջլերը՝ առազգական, կմախքը պարունակում է մեծ քանակությամբ կոճիկային հյուսվածքներ: Ողնաշարը պահպանում է մեծ շարժունակությունը մինչև 5-9 տարեկան: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել բարենպաստ՝ բոլոր հոդերում շարժունակության նպատակաուղղված մշակման համար: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մկանաթելերը բարակ են և շատ քիչ քանակությամբ սպիտակուցներ և ճարպ են պարունակում: Դրա հետ մեկտեղ վերջույթների մեծ մկանախմբերը ավելի զարգացած են, քան փոքրերը: Դա պատճառներից մեկն է, որ կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխաները անվստահ են կատարում ճշգրիտ շարժումները, օրինակ՝ վատ են կատարում դաստակով ճշգրիտ շարժումները:

Այս տարիքում գրեթե ամբողջությամբ ավարտվում է նյարդային համակարգի մորֆոլոգիական զարգացումը, ինչպես նաև նյարդային բջիջների աճը և կառուցվածքային դիֆերենցիացիան: Սակայն նյարդային համակարգի գործունեությունը բնութագրվում է դրդման պրոցեսների գերակշռությամբ:

Կրտսեր դպրոցականների բարձրագույն նյարդային գործունեությունը ունի մի շարք առանձնահատկություններ, որոնք կապված են նյարդային համակարգի հիմնական հատկությունների տարիքային կատարելագործման հետ: Երեխաները չեն դիմանում ուժեղ, միատոն գրգռիչների ազդեցություններին. նյարդային

պրոցեսների ուժը նրանց մոտ թույլ է և վառ արտահայտված է արտաքին արգելակումը: Այդ պատճառով դեռ չհասցրած լսել ուսուցչի բացատրությունը՝ երեխաները շտապում են կատարել վարժությունը: Ցանկալի չէ մեկ վարժության արագ փոփոխումը մյուսով՝ առանց դրանց նախնական յուրացման:

Ընկալման և արտաքին իրականության դիտման կարողությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ դեռևս կատարելագործված չէ. երեխաները արտաքին առարկաները և երևույթները ընկալում են ոչ ճիշտ՝ դրանց մեջ առանձնացնելով, չգիտես ինչու, իրենց ուշադրությունը գրաված, պատահական հատկանիշներ և առանձնահատկություններ:

Կրտսեր դպրոցականների ուշադրության առանձնահատկությունը հանդիսանում է ինքնաբերական (ակամա, իրենց կամքից անկախ) բնույթը. այն հեշտ և արագ շեղվում է ուսուցման գործընթացին խանգարող ցանկացած արտաքին գրգռիչից: Բավականաչափ զարգացած չէ նաև ուշադրության կենտրոնացման կարողությունը: Ուշադրությունը միևնույն օբյեկտի վրա երկարատև կենտրոնացնել նրանք դեռևս չեն կարող: Լարված և կենտրոնացված ուշադրությունը արագ հոգնեցնում է:

Կրտսեր դպրոցականների մոտ հիշողությունը ունի զննական-պատկերավոր բնույթ. երեխաները ավելի լավ հիշում են ուսուցանվող առարկայի արտաքին առանձնահատկությունները, քան դրանց տրամաբանական իմաստային էությունը: Այս տարիքի երեխաները դեռ դժվարությամբ են իրենց հիշողությամբ մեջ կապում ուսումնասիրվող երևույթի առանձին մասերը, դժվարությամբ են պատկերացնում երևույթի ընդհանուր կառուցվածքը, ամբողջությունը և մասերի փոխադարձ կապը: Հիշելու կարողությունը հիմնականում կրում է մեխանիկական բնույթ՝ հիմնված տպավորությունների ուժի վրա: Կապված սրա հետ կրտսեր դպրոցականների մոտ վերարտադրության գործընթացը առանձնանում է անճշտությամբ, մեծ քանակի սխալներով, իսկ ուսուցանվածը կարճատև է մնում հիշողության մեջ:

Այս բոլորը ուղիղ կապ ունեն նաև շարժումների ուսուցման հետ՝ ֆիզիկական կուլտուրայով պարապմունքների ժամանակ: Բազմաթիվ դիտումները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցականները շատ բան են մոռանում, ինչ նրանց ուսուցանվել է մեկ- երկու ամիս առաջ: Որպեսզի խուսափել դրանից, անհրաժեշտ է

երկարատև ժամանակահատվածի ընթացքում երեխաների հետ սիստեմատիկ կրկնել անցած ուսումնական նյութը:

Այս տարիքում երեխաների մտածողությունը նույնպես առանձնանում է զննական-պատկերավոր բնույթով, անբաժան ուսուցանվող երկույթի կոնկրետ առանձնահատկությունների ընկալումից և սերտ կապված է երևակայության գործունեության հետ: Երեխաները դեռ դժվարությամբ են յուրացնում վերացականությամբ առանձնացող հասկացությունները, քանի որ բացի բանավոր արտահայտությունից դրանք կապված չեն կոնկրետ գործունեություն հետ: Դրա գլխավոր պատճառը բնության և հասարակության ընդհանուր օրինաչափությունների մասին գիտելիքների պակասն է:

Դրա համար այս տարիքում երկույթի էության և դրա օրինաչափությունները որոշող իրական պատկերներից կտրված բանավոր բացատրության մեթոդները քիչ արդյունավետ են: Այս տարիքում ուսուցման զննական մեթոդը հանդիսանում է հիմնական: Իրենց բովանդակությամբ շարժումների ցուցադրումը պետք է լինի պարզ: Պետք է հստակ առանձնացնել շարժման անհրաժեշտ մասերը և հիմնական տարրերը, ընկալումը ամրապնդել խոսքի միջոցով:

Մտածողության զարգացման համար մեծ նշանակություն ունեն ուժի, ճարպկության, արագաշարժության դրսևորում պահանջող խաղերը: Շարժախաղերի դաստիարակչական նշանակությունը մեծ է. խաղային գործունեության ընթացքում զարգանում են երեխայի գրեթե բոլոր հոգեկան ֆունկցիաները, զգացողությունների և ընկալման, ուշադրության, օպերատիվ մտածողության, երևակայության, մտածողության, սոցիալական զգացումների, կամային որակների սրությունը:

Սակայն այսպիսի դրական ազդեցություն ձեռք է բերվում միայն խաղերի ճիշտ մանկավարժական ղեկավարմամբ: Շարժախաղերը օգտակար են նաև կրտսեր դպրոցականների հուզական վիճակների կարգավորման կարողության զարգացման համար: Երեխաների մոտ հետաքրքրությունը խաղերի նկատմամբ կապված է վառ հուզական ապրումների հետ: Երեխաները չեն կարողանում հսկել և զսպել հույզերը, եթե դա պահանջում է իրավիճակը: Հուզական վիճակների այդպիսի դրսևորումները կարող են ամրապնդվել և դառնալ բնավորության գծեր: Կրտսեր դպրոցական տարիքում ձևավորվում և դաստիարակվում են կամային որակները: Որպես կանոն

Նրանք իրենց կամային գործունեության մեջ ղեկավարվում են միայն մոտակա նպատակներով: Նրանք դեռ չեն կարող առանձին նպատակներ դնել, որոնց հասնելու համար պահանջվում են միջանկյալ գործողություններ: Բայց նույնիսկ այդ դեպքում այս տարիքի երեխաները հաստատակամ չեն, չունեն նպատակամետ գործողությունների կարողություն անհրաժեշտ արդյունքի հասնելու համար: Նրանց մոտ նպատակները արագ փոխարինվում են ուրիշներով: Դրա համար երեխաների մոտ անհրաժեշտ է դաստիարակել նպատակասլացություն, հաստատակամություն, նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, վճռականություն:

Օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների թողած ազդեցությունը գնահատելու համար պետք է առաջին հերթին ուշադրություն դարձնել սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերին: Սրտի կծկումների բարձր հաճախականությունը 6-7 տարեկան երեխանների մոտ (85-90 զարկ/րոպեում) ուղեկցվում է անկայուն ռիթմով (առիթմիա): Առիթմիան խորանում է օդի ջերմաստիճանի և խոնավության բարձրացման դեպքում: Այդ պատճառով պարապմունքների համար մարզադահլիճների, սենյակների օդափոխումը հանդիսանում է ոչ միայն հիգիենիկ նորմա, այլև պահանջ, որը պայմանավորված է սիրտանոթային համակարգի աշխատանքի առանձնահատկություններով: Ֆիզիկական բեռնվածությունը բերում է սրտի կծկումների հաճախականության արագ ավելացման (ՍԿՀ 140-170 զ/ր): Փոքր բեռնվածությունների ժամանակ այն արագ վերականգնվում է: Մեծ բեռնվածությունների ժամանակ, կապված նկատելի էներգաձախսերի հետ, երեխաների մոտ վերականգնողական բոլոր պրոցեսները ընթանում են դանդաղ:

Երեխաների մոտ ցածր է արտաքին և ներքին շնչառությունների խնայողությունը: Արտաքին շնչառությունը մակերեսային է և չունի հաստատուն ռիթմ: Շնչառության հաճախականությունը բարձր է՝ 20-22 անգամ/ր-ում:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի ավարտին թոքերի տարողությունը կազմում է մեծահասակների թոքերի տարողության կեսը: Եթե 7 տարեկան հասակում շնչառության թոքերի ծավալը կազմում է 3500մլ/ր, ապա 11տարեկանում այն ավելանում է մինչև 4400մլ/ր: Թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ) 7 տարեկան հասակում 1200մլ-ից ավելանում է մինչև 2000մլ-ի 10 տարեկանների մոտ:



Ներքին շնչառության տարիքային առանձնահատկությունները արտահայտվում են՝ հյուսվածքների կողմից զարկերակներից թթվածնի համեմատաբար ցածր օգտագործումով:

Երեխաները դժվարությամբ են տանում հիպոքսիան (թթվածնի պակասություն) շնչառական կենտրոնի բարձր դրդվելիության,ինչպես նաև արյան մեջ հեմոգլոբինի ցածր խտության պատճառով(երեխաների մոտ 7-7.5 գ/կգ,մեծահասակների մոտ 10-10.5 գ/կգ մարմնի քաշի):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման համար երեխաների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ցուցանիշները հանդիսանում են առաջատար չափանիշներ ֆիզիկական բեռնվածությունը, շարժողական գործողության կառուցվածքը, օրգանիզմի վրա ազդեցության մեթոդները ընտրելիս: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար բնական է հանդիսանում բարձր շարժողական ակտիվության պահանջմունքը: Այս տարիքում օրական նորման կազմում է 18-20 հազար քայլ, աղջիկների մոտ այն 16-30%-ով ցածր է, քան տղաների մոտ: Գոյություն ունեն նաև շարժողական ակտիվության այլ չափանիշներ. կրտսեր դպրոցականների համար այն կազմում է 12-14ժամ շաբաթական կամ 2-2.5 ժամ օրական:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել բարենպաստ արագաշարժության, ճարպկության, կոորդինացիայի և ճկունության մշակման համար:

## **1.2. Հենաշարժողական ապարատի մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները. հասկացություն կեցվածքի մասին**

Ողնաշարը կմախքի հենարանն է, կազմված է 33-34 ողներից, որոնցից ստորին 8-9 ողները չափահասների մոտ միաձուլվում և կազմում են սրբուսկրը (5 ողն) և պոչուկը (3-4 ողն): Մնացած 24 ողները շարժուն են և բաժանվում են պարանոցային (7 ողն), կրծքային (12 ողն) և գոտկային (5 ողն) հատվածների:

Ողնաշարում շարժումները կատարվում են հետևյալ հարտություններում՝

- Սագիտալ (առաջ-հետ)
- Ֆրոնտալ (կողմնային)
- Պտտական (ռոտացիոն) ուղղաձիգ առանցքի շուրջը:

Կեցվածքի բնորոշումը պետք է դիտվի մորֆոլոգիական ֆունկցիոնալ առումով (Գ.Ա.Մինասյան, 1967):

Կեցվածքը մարմնի անկաշկանդ դիրքն է կանգնած, նստած: Կեցվածքը կախված է կմախքի կառուցվածքից, ֆիզիկական զարգացումից: Կեցվածքը դինամիկ վիճակ է և պայմանավորված է մկանակապանային համագործակցությամբ [Գ.Ա. Մինասյան, 1967]:

Ճիշտ կեցվածքը բնութագրվում է հետևյալ մարմնի դիրքով՝ գլուխը պահվում է ուղիղ, կուրծքը՝ առաջ, ուսերը՝ նույն մակարդակի վրա՝ թեթևակի հետ, թիակները հպված են մեջքին, անկյունները գտնվում են մի գծի վրա, իրանը ուղիղ, որովայնը թեթև ներս է քաշված:

Ճիշտ կեցվածքը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնցից հիմնականներն են՝

- Կոնքի դիրքը և կոնքն ու կոնք-ազդրային հոդերն ամրացնող մկանակապանային կամակարգության վիճակը,
- Ողնաշարի շարժունակությունը և դրա նյարդամկանակապանային համակարգության վիճակը,
- Ուսագոտու և պարանոցի մկանների վիճակը:

### **1.3.Կեցվածքի շեղումները և դրանց տեսակները**

Կեցվածքի շեղումները հիմնականում տարբերվում են ողնաշարի կորությունների խորությունով, նրանց ձևով, ուղղությամբ զարգացման բնույթով (Գ.Ա. Մինասյան, 1967, Андрианов В.П., Баиров Г.А., Садофьева В.И., 1985 և այլն):

Տարբերում են կեցվածքի շեղումների հետևյալ տեսակները (Նկար 1):

**Կլոր մեջք:** Մեջքը կլոր է համարվում, երբ ողնաշարն ունի ընդհանուր կորություն, ողնաշարի կրծքային հատվածի ֆիզիոլոգիական կիֆոզը մեծանում է, իսկ պարանոցային ու գոտկային լորդոզները փոքրանում են: Կլոր մեջքի ժամանակ գլուխը թեքված է առաջ, ուսերը իջեցված և բերված են առաջ, թիակները թևակերպ են, որովայնը դուրս է ընկած, իսկ կրծքավանդակը՝ ներս, ստորին վերջույթները ընդունում են կիսաձավված դիրք:

**Կլոր-գոգավոր մեջք:** Մեջքի այս ձևին բնորոշ է թե կրծքային հատվածի ֆիզիոլոգիական կիֆոզի և թե գոտկային լորդոզի մեծացում: Կլոր-գոգավոր մեջքի ժամանակ կրծքային հատվածի առաջային մկանները կարճացած են լինում, իսկ ողնաշարի մկանները՝ ձգված: Ուսերը թեքված են առաջ, կողերի թեկման անկյունը մեծանում է: Սրբոսկրա-գոտկային լորդոզի մեծացման հետևանքով աստիճանաբար ձգվում են որովայնի մամուլի մկանները, և փորը կախվում է: Որովայնի մամուլի մկանների լարվածության թուլացման պատճառով դժվարանում է շնչառությունը, իսկ դա իր հերթին բացասաբար է անդրադառնում համակարգի աշխատանքի վրա:

**Տափակ մեջքը** բնութագրվում է.

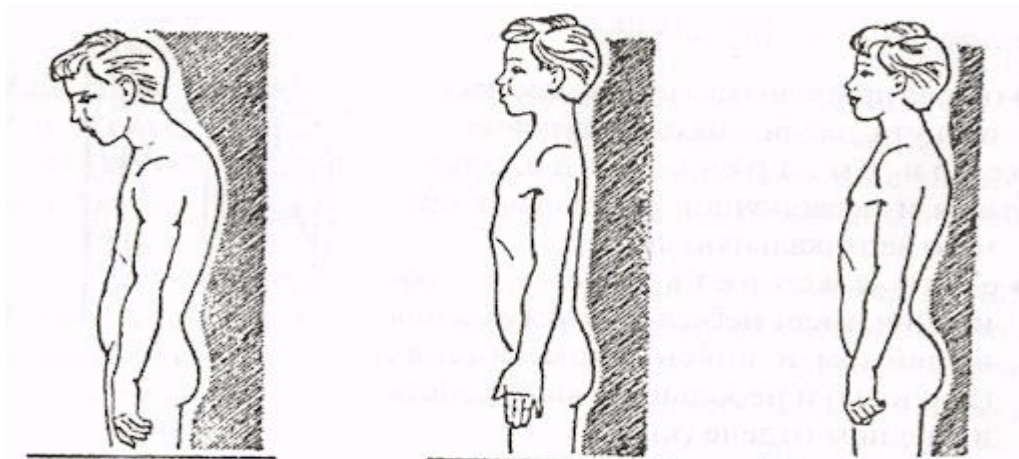
- Ողնաշարի ֆիզիոլոգիական կորերը հարթեցված են, գոտկային կորը հազիվ նշմարվում է:
- Կրծավանդակը նեղ է և հարթեցված, որովայնը դուրս ընկած է:
- Թիակները մեծամասամբ հեռացված են ողնաձառից:
- Մեջքի մկանները թույլ են:

Այս թերության դեպքում, երբ ֆիզիոլոգիական կորերը հարթեցված են, ողնաշարի զսպանակող ֆունկցիան նվազում է, ինչը բացասաբար է անդրադառնում գլխուղեղի և ողնաշարի վրա քայլելիս, վազելիս և ցատկելիս:

**Կլոր մեջք**

**Տափակ մեջք**

**Կլոր-գոգավոր մեջք:**



Նկար 1. Կեցվածքի շեղումների տեսակները

Կեցվածքի շեղում է համարվում նաև թույլ, անկայուն կեցվածքը, որը կեցվածքի շեղումների զարգացման սկզբնադրյուն է:

Մեջքի մկանների թուլության հետևանքով ողնաշարը հաճախ տալիս է կողմնային շեղումներ, խախտվում է ուսերի համաչափությունը, թիակների անկյունների մի գծի վրա լինելը: Կախված թևերով և իրանի եզրագծերով կազմված աջ և ձախ եռանկյունները միևնույն տեսքը չեն ունենում:

Կեցվածքի շեղման պատճառներն են հանդիսանում.

- մարմնի սխալ դիրքերի ընդունումը՝ կանգնած, նստած, պառկած վիճակում,
- մեջքի, որովայնի, կրծքավանդակի, ազդրերի մկանների ոչ հավասարաչափ զարգացումը,
- անհարմար զգեստը և կոշիկները,
- կահույքի անհամապատասխանությունը երեխայի հասակին, չափազանց փափուկ անկողինը,
- ասիմետրիկ շարժումները, օրինակ՝ միևնույն ոտքով սամոկատ վարելը:

#### **1.4.Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանն ուղղված հիմնական միջոցառումները կրտսեր դպրոցական տարիքում**

Դպրոցահասակ երեխաների առողջական վիճակը պայմանավորված է մի շարք գործոններով: Դպրոցը պետք է լինի այն միջավայրը, որը ոչ միայն կապահովի կրթական մակարդակը, այլև կծառայի որպես առողջ միջավայր՝ երեխայի աճի և զարգացման համար:

Երեխայի օրգանիզմի զարգացման համար կարևորագույն դեր ունեն դպրոցական կահույքն ու պարագաները, հիմնականում՝ դպրոցական պայուսակը, կոշիկը, սենյակի լուսավորությունը, օդափոխությունը և այլն:

Կարևոր է դպրոցականների՝ տանը և դպրոցում նստարանի առջև ճիշտ դիրքով նստելը: Աշակերտական նստարանը պետք է լինի հարմար՝ գործնական չափերով այն պետք է համապատասխանի երեխայի տարիքին բնորոշ անթրոպոմետրիկ ցուցանիշներին:

Ուսումնական պարապմունքների ժամանակ պետք է ապահովել երեխայի մարմնի ճիշտ դիրքը նստած վիճակում՝ ինչը ապահովում է ծանրության հավասարաչափ բաշխումը ողնաշարի վրա:

Առողջության պահպանման և ճիշտ կեցվածքի ձևավորման նպատակով անհրաժեշտ է հանրակրթական հաստատություններում ուսուցման առաջին իսկ օրվանից սովորողներին դաստիարակել և ձևավորել ճիշտ աշխատանքային դիրք աշակերտական նստարանի մոտ:

Բացի այդ սովորողներին պետք է ցույց տալ ոչ ճիշտ նստելու դեպքում կեցվածքի շեղումները ցուցադրող աղյուսակներ:

Գրելիս և կարդալիս աշակերտի ճիշտ դիրքի պահանջներն են՝

- գլխի թեթևակի հակում դեպի առաջ, էջից աչքերի 35-40սմ հեռավորություն,
- սեղանին հենված նախաբազուկներ, սեղանից իրանի 3-5սմ հեռավորություն,
- ոտնաթաթերը հենված հատակին կամ նստարանի հորիզոնական պայտին,
- ոտքերը ծալված ծնկային և կոնքազդրային հողում ուղիղ անկյան տակ,
- ազդրի 3/4-ը պետք է գտնվի նստատեղի վրա,

• ողնաշարը գոտկային մասով պետք է հենվի նստարանի թիկնակին: Այս դիրքը կոչվում է ուղիղ նստեցում, որը հիգիենիկ առումով աշակերտի համար ամենից ճիշտն է և ամենահարմարը:

Նկար 2-ում պատկերված է կեցվածքի նստած ճիշտ և սխալ դիրքերը:



Նկար 2. Կեցվածքի նստած ճիշտ և սխալ դիրքերը

Շատ կարևոր է ճիշտ պայուսակի ընտրությունը՝ խորհուրդ է տրվում օգտագործել ուսապայուսակներ, և ոչ փափուկ ուսապարկեր՝ հատկապես ցածր դասարաններում: Տարրական դասարաններում սովորող երեխաների համար դպրոցական պայուսակի քաշը պետք է լինի ոչ ավելի, քան 600-700 գրամ: Դպրոցական պայուսակի քաշը չպետք է գերազանցի աշակերտի քաշի 10%-ը:

Անհրաժեշտ է դպրոցական պայուսակը կրել այնպես, որպեսզի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխվի մարմնի վրա: Եթե պայուսակը ձեռքին են կրում, ապա չի կարելի այն անընդհատ նույն ձեռքով բռնել:

Դպրոցական միջավայրի անբարենպաստ գործոնների ազդեցությունն աճող օրգանիզմի վրա կարող է հանգեցնել կեցվածքի շեղումների, սկոլիոզների:

Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման կարևորագույն միջոց են հանդիսանում ֆիզիկական վարժությունները: Ուսագոտու, մեջքի, որովայնի և ստորին վերջույթների համար վարժությունների կանոնավոր կատարումը նպաստում է «մկանային սեղմիրանի» ստեղծմանը, մարմնի ճիշտ դիրքի պահպանմանը (Գ.Ա. Մինասյան, 1967):

## 2. ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ

### 2.1. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման մանկավարժական պայմանները

Սովորողների առողջության և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման կարևորագույն ցուցանիշ է համարվում ճիշտ կեցվածքը, որի ձևավորման ամենանպաստավոր տարիները՝ դպրոցական տարիներն են:

Կեցվածքը՝ անկաճկանդ, առանց մկանային լարվածության ազատ կանգնած, կամ նստած մարդու դիրքն է, այն դիտարկվում է որպես արտաքին կերպարանք, բարեկրթության ձև:

Վերջին ժամանակներում սովորողների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման հարցերը դարձել է լուրջ քննարկման առարկա, քանզի աճում է կեցվածքի, հենաշարժողական ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը: Ըստ Տ.Ե. Վիլենսկայի տվյալների (2001) աշակերտների 86 տոկոսը ունեն հորիզոնական և ուղղահայաց հարտության կեցվածքի շեղումներ: Կեցվածքի շեղումների 96 տոկոսը (Խ.Ո. Կյրոս, 2011) առաջանում են դպրոցական տարիներին: Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են նստարանին, աթոռին սխալ նստելը, պայուսակը, այլ ծանրությունները միևնույն ձեռքով կրելը, միևնույն կողքին քելը, ոչ հարմար (նեղ) զգեստը, հարթաթաթայունը: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ ծրագրով սովորողների համար նախատեսված է մարմնի տարբեր դիրքերից կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթայուն կանխարգելման վարժություններ: Այս պարագայում անչափ կարևորվում է ձևավորել սովորողների գիտելիքները, պատկերացումները և կարողությունները կեցվածքի վերաբերյալ:

Զեիդ Հսինոի կողմից անցկացրած հետազոտության (2014) արդյունքները փաստում են, որ 2-րդ դասարանի տղաների ընդամենը 11,5%-ը և աղջիկների 13,8 %-ը կարողացան ճիշտ ցույց տալ և բացատրել կանգնելու ճիշտ դիրքը, տղաների 10,5 և աղջիկների 11,8% ճիշտ նստելու, տղաների 12,6 ու աղջիկների 13,8 %-ը ճիշտ քայլելու, տղաների 16,8 և աղջիկների 21,7%-ը ճիշտ պայուսակ կրել: Ուշագրավ է այն փաստը, որ տղաների միայն 5,2 և աղջիկների 7,9 %-ը կարողացան ցույց տալ և բացատրել կեցվածքը ձևավորող վարժություն: Միևնույն ժամանակ տղաների 8,4%-ը

և աղքիկների 9,9 %ը ցուցադրեցին վարժություններ, սակայն չկարողացան բացատրել: Հեղինակի կողմից անցկացված հետազոտությունները բացահայտեցին, որ աշակերտների մոտ բացակայում է տեսական գիտելիքները և կեցվածքի ձևավորման ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ:

Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման կարևորագույն նախապայմանն է հանդիսանում դրա պահպանման սովորության դաստիարակումը: Այդ խնդրի լուծման համար մեր կողմից մշակվել են տարբեր միջոցառումներ.

1. Զրույց, կեցվածքի վերաբերյալ գիտելիքների հաղորդում,
2. Ֆիզկուլտդադար,
3. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստող ֆիզիկական վարժությունների ուսուցում և կատարում,
4. Մրցույթ-միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում:

1. **Զրույցներ:** Կրտսեր դպրոցականների հետ կազմակերպվել են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը ուղղված զրույցներ հետևյալ թեմատիկայով.

- Ինչ է կեցվածքը, նշանակությունը առողջության պահպանման գործում:
- Ճիշտ կեցվածք ապահովող գործոնները,
- Կեծվածքի շեղումները և դրանց առաջացման պատճառները
- Ճիշտ կեցվածք ձևավորող ֆիզիկական վարժությունները:

Զրույցները անցկացուել են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, դասղեկի ժամերին, խաղերի ժամանակ: Օգտագործել եմ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագիրքը, դպրոցականներին առաջադրել է նաեւով նկարին բնութագրել ճիշտ կեցվածքը:

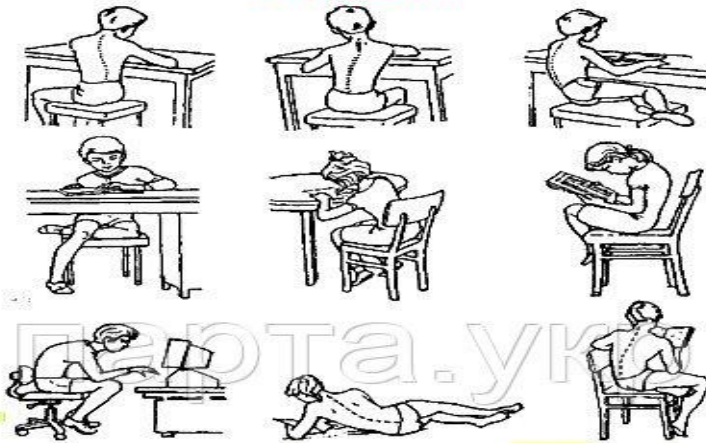
Առանձին թեման վերաբերվում է կեծվածքի շեղումներին և դրանց առաջացման պատճառներին: Աշակերտներին ներկայացվել է նկար, որտեղ պատկերված էին կեցվածքի շեղում առաջացնող մարմնի դիրքերը (նկար 3.): Մանրամասն վերլուծվել են սխալ դիրքերը և դրանց հետևանքները:

Հատուկ ուշադրություն է դարձրել ճիշտ պայուսակ կրելու, ծանրություն բարձրացնելու և տեղափոխելու:



## ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



Նկար 3. Կեցվածքի շեղում առաջացնող մարմնի դիրքերը

2. **Ֆիզկուլտդադարներ:** Անցկացնել են ֆիզկուլտդադարներ հանրակրթական առարկաների դասավանդման ժամանակ, գրավորներից հետո: Ընտրվել են պարզ ֆիզիկական վարժություններ իրանի, ուսագոտու, ոտքերի համար: Տևողությունը 2-3 րոպե, ընդգրկված են 4-5 վարժություններ:

Ստորև ներկայացված է ֆիզկուլտդադարի օրինակելի վարժությունների համալիր:

1. Ե.Դ. հիմնական կանգ: 1- Ձեռքերը վեր, ձգվել, աջը հետ թաթի վրա, արտակորվել 2- Ե.Դ. 3-4 նույնը ձախով: 4-6 անգամ:

2. Ե.Դ. ձեռքերը ուսերին: 1-4 ձեռքերի շրջանաձև պտույտներ առաջ. Նույնը հետ: 2-3 անգամ

3. Ե.Դ. ձեռքերը վեր, մատները հյուսած 1-թեկում աջ, աջը կողմ թաթի վրա. 2- Ե.Դ. Նույնը ձախ: 3-4 անգամ;

4. Ե.Դ. կանգ ոտերը զատած, ձեռքերը ցածրակին, արմկները կողմ: 1-իրանի դարձում աջ, իրանը ուղիղ. 2-Ե.Դ. Նույնը ձախ: 3-4 անգամ:

3. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցանել են ճիշտ կեցվածք ձևավորող վարժություններ կանգնած, պառկած: Հատուկ ուշադրություն է դարձնել շարային վարժություններին: Կատատարել են կախեր, սողանցում, մագլցում:

#### **4.Մրցույթ-միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում:**

Կրտսեր դպրոցականների ճիշտ կեցվածքի պահպանման սովորության ձևավորման նպատակով կազմակերպվել են մրցույթ-միջոցառումներ:

- Ո՞ր շարքն է օրվա, շաբաթվա ընթացքում լավագույնն է ճիշտ կեցվածքի պահպանման գործում:
- Ո՞վ է լավ կատարում ֆիզիկական վարժություններ
- Ո՞վ ճիշտ կպատասխանի բոլոր հարցերին:

Այսպիսով, հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը, ցույց տվեց, որ կեցվածքի շեղումների մեծամասնությունը առաջանում են դպրոցական տարիներին:

2. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման կարևորագույն նախապայմանն է հանդիսանում դրա պահպանման սովորության դաստիարակումը: Այդ խնդրի լուծման համար տարրական դպրոցում մեր կողմից մշակվել են տարբեր միջոցառումներ.

- Զրույց, կեցվածքի վերաբերյալ գիտելիքների հաղորդում,
- Ֆիզկուլտդասար,
- Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստող ֆիզիկական վարժությունների ուսուցում և կատարում,
- Մրցույթ-միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում:

3. Մրցույթ-միջոցառումների անցկացումը նպաստել են դպրոցականներին հետևելու ոչ միայն իրենց կեցվածքին, այլ նաև ընկերոջը, ինչը նախադրյալ է հանդիսանում ճիշտ կեցվածք պահպանելու սովորության ձևավորմանը:

4. Կատարված հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ ճիշտ կեցվածքի պահպանման սովորության ձևավորումը երկարաթև ու սիստեմատիկ գործընթաց է:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4 դասարանների համար.- Եր., 'Աստղիկ գրատուն'. 2008.- 184էջ:
2. Զեյդ Հսինո Մ. Կրտսեր դպրոցականների գիտելիքների ձևավորման մեթոդիկական ֆիզիկական կուլտուրա: առարկայից: Սեղմագիր մ.դ.թ. հայցման համար: Երևան, 2014.-23 էջ:
3. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկական: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2011.- 116 էջ:
4. Մելիքսետյան Ռ.Տ. Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական աշխատանքները դպրոցում.- Եր.: Լույս: 1984.- 171էջ:
5. Մինասյան Գ.Ա. Երեխաների կեցվածքը. Երևան, «Հայաստան». 1967, 222 էջ:
6. Տեր-Մարգարյան Ն.Գ., Հակոբյան Ե.Ս. «Առողջ ողնաշար» և նրա ձևավորման ուղիները դպրոցում: Մանկավարժական միտք. 2008, N1,-էջ 54-58:
7. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք / Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա. Հարությունյան:- Եր.'Աստղիկ գրատուն', 2009; 128էջ:
8. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք / Գ.Կ. Ծառուկյան, Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա. Հարությունյան:- Եր.'Աստղիկ գրատուն', 2009; 128էջ:
9. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 4-րդ դասարանի դասագիրք / Գ.Կ. Ծառուկյան, Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան:- Եր.'Աստղիկ գրատուն' 2009;128էջ:
10. Агаянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. - Краснодар, 1999. - 72с.
11. Андрианов В.П., Баиров Г.А., Садофьева В.И., Райве Р.Э. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков.-Л.:Медицина, 1985,- с.18-28.

12. Анисимова В.В. Профилактика нарушений осанки у школьников I-V классов. // Вопросы профилактики нарушений осанки у детей дошкольного и школьного возраста (под. ред. А.Г. Цейтлина. М., изд. Академии пед. наук. РСФСР,- 1960.- с.66-80.
13. Белякова Н.Т. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дис. на соиск. уч.ст. к.п.н. М.:1968, -18с.
14. Виленская Т.Е. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата как одно из наиболее «слабых звеньев» у современных детей 7-10 лет. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.2001, -№ 3, с.52-55.
15. Вопросы профилактики нарушений осанки у детей. Под ред. Цейтлина А.Г. М., изд. Академии педагогических наук РСФСР, 1960, с.5-30.
16. Воспитание правильной осанки. 2-е изд. исправ. и доп. /Под ред. А.М.Шлемина. М.: «Физкультура и спорт», -1968.- 70с.
17. Горбачев М.С. Осанка младших школьников. Общеразвивающие упражнения. //Физическая культура в школе. № 8, 2005, с.25-28.
18. Дзахов С.Д. Профилактика дефектов осанки и сколиоза у детей.- Орджоникидзе. Ир., 1988- 79с.
19. Курпан Ю. И. Осанка и корректирующие упражнения// Физическая культура в школе.- 2011.- N2.- С.36-39.
20. Матвеев А.П., Герасимова Т.Н. Не забывать и о среднем школьном возрасте. // Физическая культура в школе. Изд. дом. «Школа –Пресс-1», 2004, №5, с.26-30.
21. Минский И.А., Макарук Г.И., Шевченко М.М. Зависимость осанки у детей младшего школьного возраста от темпов роста. Матер. V науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1972, с.338-339.
22. Спирин В.К. Коррекция осанки детей средствами физической культуры с учетом врожденных задатков к выполнению скоростной работы и работы на

- выносливость. Физическая культура: воспитание образование, тренировка. // М: 2002, №2, с.48-52.
23. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.-М.: Медицина, 1991.-272с.
24. Цейтлин А.Г., Анисимова В.В., Леонова Л.А., Терентьева Г.В. Нарушения осанки и их профилактика.. // Вопросы профилактики нарушений осанки у детей дошкольного и школьного возраста (под. ред. А.Г. Цейтлина. М., изд. Академии пед. наук. РСФСР,- 1960.- 5-30.
25. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. М.: «Физкультура и спорт», 1957, 64с.