

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ՇԻՐԱԿԻ Մ. ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Սովորողների մեջ արժեքային համակարգի ձևավորումը  
«ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում »

Կատարող՝ \_\_\_\_\_ Ղանդիլյան Գագիկ  
/ազգանուն անուն, /

Ղեկավար՝ \_\_\_\_\_ Սիմոնյան Ասյա մ.գ.թ.  
/ազգանուն անուն, գիտական աստիճան, կոչում/

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	3
ԳԼՈՒԽ1. ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՄԱՍԻՆ ԱՐԴԻ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐԸ .....	4
1.1 Շարժողական ակտիվությունը և առողջությունը որպես համընդհանուր հասարակական արժեք .....	4
1.2 Ինչ է ֆիզիկական և շարժողական ակտիվությունը .....	8
ԳԼՈՒԽ1. ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՄՈՏ .....	10
2.1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչով սահմանված արժեքային համակարգը .....	10
2.2 Ֆիզկուլտուրան անհրաժեշտ է ցանկացած տարիքում .....	13
2.3 Շարժողական ակտիվությունը տարբեր տարիքային խմբերում .....	14
Եզրակացություն.....	19
Օգտագործված գրականության ցանկը .....	20

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

*Արդիականությունը:* Ֆիզիկական առողջությունը ցանկացած հաջողության կարևորագույն բաղադրիչն է: Սա արդյունավետ ուժերի կարևոր հատկանիշ է, դա նյութական և հոգևոր արժեք ունեցող հանրային հարստություն է: Դա կարծես բոլորի համար հասկանալի է:

Իզուր չէ, որ ոչ միայն ուժային կառույցները, այլև քաղաքական գործիչները, մանկավարժները, հոգեբաններն այդքան շատ են խոսում ազգի ֆիզիկական և բարոյական վիճակի մասին:

Ներկա ժամանակաշրջանում, կարևոր նշանակություն է ստացել առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրը, քանի որ գիտատեխնիկական առաջընթացի հետևանքով նվազել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը և նկատվում է սովորողների առողջության թուլացման միտում:

Ցավոք, շատ մարդիկ, հատկապես երիտասարդները, այն ժամանակ են սկսում մտածել իրենց առողջության մասին, երբ այն արդեն լրջորեն խախտվել է: Դա պայմանավորված է նրանով, որ երիտասարդությունն ու առողջությունն իրար են ուղեկցում: Սակայն, առողջությունը մշտական ու անփոփոխ չէ, և անհրաժեշտ է մտածել այն մասին, թե ինչպես պետք է պահպանել առողջությունը, աշխատունակությունը և գործունեությունը երկար տարիների լիարժեք կյանքի համար: Առողջության հիմնական հատկանիշը մարմնի բարձր աշխատունակությունն է և հարմարեցումը տարբեր տեսակի ազդեցություններին և արտաքին միջավայրի փոփոխություններին:

Ուստի ավելորդ չէ աճող սերնդ մոտ արժեքային համակարգի ճիշտ ձևավորումը, որտեղ առողջությունը և ֆիզիկական ակտիվությունը կունենան իրենց ուրույն տեղը , այստե շատ կարևոր է անձի շարժողական ակտիվության ցուցանիշների բարձրացումը, որը կարող է լինել միյն գիտակցական մակարդակում:

*Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է* ուսումնասիրել կայանքի համար կարևոր արժեքների ձևավորման նախադրայալները սովորողների մոտ, հաշվի առնելով ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցները:

# ԳԼՈՒԽ 1. ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՄԱՍԻՆ ԱՐԴԻ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐԸ

## 1.1 Շարժողական ակտիվությունը և առողջությունը որպես համընդհանուր հասարակական արժեք

Բազմակողմանի պատրաստված և մարզված մարդը հեշտությամբ պահպանում է հոմեոստազիան (ներքին միջավայրի կայունությունը), որը դրսևորվում է մարմնի մշտական ջերմաստիճանի, արյան քիմիական կազմի, թթվային-ալկալային հավասարակշռության պահպանման մեջ և այլն: Սովորական պայմաններին և խթանիչներին հարմարվելու օրգանիզմի ունակության նվազումը ուղեկցվում է առողջ օրգանիզմին ոչ բնորոշ ֆունկցիոնալ և կառուցվածքային փոփոխությունների՝ հիվանդության զարգացմամբ: Հիվանդությունը օրգանիզմի նորմալ գործունեության խախտում է՝ վնասակար ազդեցությունների տակ, որոնք խախտում են օրգանիզմի և շրջակա միջավայրի միջև դինամիկ հավասարակշռությունը:

Առողջության և հիվանդության միջև չկա հստակ սահման, սակայն կան տարբեր անցումային ձևեր և վիճակներ, որոնք հաշվի են առնում մարմնի անհատական (գենետիկ) առանձնահատկությունները, տարիքը, սեռը, ֆիզիկական զարգացման մակարդակը և այլ պայմաններ: Բացարձակ առողջություն և բացարձակ հիվանդություն գոյություն չունեն: Հիվանդությունը դրսևորվում է և զարգանում է այն ժամանակ, երբ առողջական մակարդակը նվազում է որոշակի սահմանաչափի (մակարդակի):

Ամեն տարի աշխարհում միլիոնավոր երեխաներ են ծնվում հետբնածին արատներով, դրանց թիվն աճում է: Ավելի հաճախակի են հանդիպում մուտանտները, դրանք մարմնի փոփոխություններն են, որը նախկինում հայտնի չի եղել մարդկային ցեղին: Ռազմական բժիշկները ստիպված են արձանագրել, որ զինված ուժերի շարքերում տարեցտարի նվազում է նորակոչիկների թիվը, նրանց թիվը ովքեր պետք են պաշտպանեն հայրենիքի սահմանները: Մեծ դժվարությամբ է հաջողվում գորակոչիկների զանգվածից ընտրել այն տղաներին, որոնց հասակը, քաշը և ֆիզիկական այլ տվյալերը կհամապատասխանեն ծառայության պահանջներին: Իսկ հակառակ սեռի մետ մի քանի անգամով ավելացել են վերարտադրողական

կարողության հետ կապված խնդիրները: Այս ամենը խոսում է այն մասին, որ մեր ժամանակներում երիտասարդներն այնքան էլ չեն հետևում իրենց առողջությանը, որքան նախկինում:

Ծնվելու պահից մինչև խոր ծերություն մարդու զարգացումն ընդհանում է շարժողական ակտիվությամբ, որը գենետիկորեն ծրագրավորված է: Մեր մարմինը ստեղծված է շարժման համար: Մարդն իր ձևավորման գործընթացում անընդհատ շարժվել է, որպեսզի կարողանա ապահովել գոյատևման նվազագույն պայմանները: Մկանային ակտիվության կազդուրիչ ակտիվությունը գնահատվել է դեռևս հնադարում: Հույն փիլիսոփա Պլատոնը բնութագրել է որպես «բժշկության դեղամիջոց», իսկ գրող և պատմաբան Պլուտարքոսը՝ «կյանքի շտեմարան»: Օրգանիզմի բնականոն գործունեությունը հնարավոր է միայն բավարար շարժողական ակտիվության ֆոնի վրա: Այն մեծացնում է օրգանիզմի մատակարարումը թթվածնով: Արդյունքում լավանում է մաշկի վիճակը և գույնը, մարդն ավելի առողջ է երևում: Ֆիզիկական աշխատանքը բարձրացնում է մկանների լարվածությունը, դարձնում ավելի առանձիգ, իսկ հողերը ձեռք են բերում շարժումների մեծ ապլիտուտ: Շարժողական ակտիվությունը բարենպաստ է ազդում նաև սիրտ-անոթային, շնչառական, նյարդային, մարսողական, արտազատական համակարգերի, նյութափոխանակության և այն օրգանների վրա: Բացահայտված է որ մարզված սիրտը կծկման ժամանակ արտամղում է 80-100սմ<sup>3</sup> արյուն, իսկ չմարզվածը՝ 50-60սմ<sup>3</sup>: Ամենօրյա ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունների դեպքում սրտի կծկումների հաճախությունը հանգստի ժամանակ նվազում է, որի շնորհիվ մեծանում է թուլացման շրջանը, և սիրտը հնարավորություն է ունենում շատ հանգստանալ:

Մկանային շարժումները, թեթև ֆիզիկական աշխատանքը խթանում են նաև մտավոր գործունեությունը:

Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության կազդուրիչ ազդեցությունը կարող է ավելի արդյունավետ լինել, եթե յուրաքանչյուրն իմանա իր օրգանիզմի գործառական հնարավորությունները: Այս առումով Ի.Պ. Պավլովը գրել է «Մենք կրճատում են մեր կյանքը սեփական օրգանիզմի նկատմամբ անշնորհք վերաբերմունքով»: Յուրաքանչյուր ոք ինքն է որոշում առողջության կուլտուրան և պարտավոր է պահպանել ու վերականգնել իր օրգանիզմի ամենաթանկարժեք հարստությունը՝ առողջությունը:

XX դարը և XXI դարի սկիզբը բնութագրվում են մարդկանց շարժունակության նվազմամբ, շարժումների ծավալի և ուժի քչացմամբ: Դա պայմանավորված է արտադրության ավտոմատացմամբ և կոնվեյերացմամբ, կենցաղի ժամանակակից առանձնահատկություններով: Դրանից բացի, մարդու մշտական շփումը տարբեր բարդության և մեքենաների ու մեխանիզմների հետ պահանջում է նյարդահոգեկան մեծ լարվածություն, նվազեցնում է աշխատունակությունը և առաջանում վաղաժամ ծերացում:

Մեր օրերում արդյունաբերության տարբեր ճյուղերում առաջին պլան է մղվել օպերատորի աշխատանքը դեկավարման վահանակի մոտ, որը սակավաշարժ է և զուգակցվում է երկարատև նյարդային լարումով: կյանքի նստակյաց ձևը հատուկ է նաև զրասենյակներում աշխատողներին, վարորդներին, դիսպեչերներին: Զգալիորեն քիչ են շարժվում երեխաները, որոնք իրենց ժամանակի մեծ մասը տրամադրում են համակարգչային խաղերին: Հետևապես արդի շրջանը բնութագրվում է սակավաշարժունությամբ և թերշարժունությամբ:

Հիպոդինամիան և հիպոկինեզիան շատ մարդկանց համար ժամանակակից չարիք են: Վիճակագրական տվյալներով ներկայումս մեր ազգաբնակչության 70% և ավելին չեն զբաղվում ֆիզկուլտուրայով: Անբավարար ֆիզիկական ակտիվություն դիտվում է 11-17 տարեկան աշակերտների մոտ (50-80%), որն արգելակում է երեխաների բնականոն ֆիզիկական դրսևորումներին:

Թերշարժունությունը առաջ է բերում մկանների և ոսկորների ապաճում, սպիտակուցների սինթեզի ճնշում և քայքայման ակտիվացում, ոսկորների կալցիումազրկում, էլեկտրոլիտների փոխանակության խանգարում, օրգանիզմի դիմադրողականության անկում, տղամարդկանց և կանանց սեռական ունակությունների ու հակումների խանգարում:

Հիպոդինամիան և հիպոկինեզիան նպաստում են միզաթթվի ավելացմանը պլազմայում, ճարպակալմանը, անոթների աթերոսկլերոզային փոփոխություններին, հատկապես պսակաձև զարկերակներում, որն էլ մեծացնում է սրտի և ուղեղի իշեմիկ հիվանդությունների զարգացման հավանականությունը: Խանգարվում է նաև ստամոքսի, աղիքի, լեղապարկի և միզապարկի շարժողական ակտիվությունը, որը համակցվում է էլեկտրոլիտային ու ճարպային փոխանակության փոփոխմամբ և կարող է ուղեկցվել լեղա և միզաքարային հիվանդությամբ:

Ֆիզկուլտուրան նաև երիտասարդացման էլիքսիթն է: Ֆիզիկական վարչություններով կարելի է դանդաղեցնել ծերացումը: Դիտարկումները ցույց են տվել, որ այն մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ֆիզկուլտուրայով, արտաքինով և ֆիզիոլոգիական ցուցանիշներով ավելի երիտասարդ են երևում, քան սակավաշարժ կենսաձև վարող մարդիկ: Շատ հաճախ նրանց կենսաբանական տարիքը փոքր է անձնագրայինից: Դա բացատրվում է նրանով, որ ուժերի ներածին չափով ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություններն օգնում են պահպանելու օրգանիզմի էներգիական բարձր մակարդակը, սակայն չեն հյուծում հարմարման ֆիզիոլոգիական պաշարները:

Բացահայտված է, որ օրգանիզմի ռացիոնալ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունն ապահովում է՝

- Ֆիզիկական, հոգեկան և սեռական առողջությունը
- Մկանային անհրաժեշտ լարվածության բարձրացումը
- Հոդերի շարժունությունը, կապանների՝ ամրությունը, առանձգականությունը
- Ֆիզիկական և հոգեկան աշխատունակության օպտիմացումը
- Շարժումների համաձայնեցումը և մարմնի զանգվածի կայունությունը
- Շնչառական, սիրտ-անոթային, արտազատական, ներզատական, սեռական և մյուս համակարգերի օպտիմումային գործողությունը
- Կայունությունը սթրեսների դեպքում և լավ տրամադրությունը:

Թերշարժունությունից բացի կարող է դրսևորվել նաև ֆիզիկական գերծանրաբեռնվածություն: Ընդհանուր սուր և քրոնիկական տեղային գերծանրաբեռնվածություններն ուղեկցվում են մկանների առանձին խմբերի արտակարգ ակտիվացմամբ և կարող են դրսևորվել ոչ միայն սպորտում, այլև մարդկանց տարբեր գործողության բնագավառում:

Տեղային գերծանրաբեռնվածությունները, որպես օրենք, առաջանում են հետևյալ պարագաներում

Աշխատանքի ժամանակ պարտադրված դիրքը

Աշխատանքային ծանրաբեռնվածության ոչ պարբերականությունը

Ծանրաբեռնվածությունների կիրառումը ոչ ճիշտ հաջորդականությամբ և համապատասխան ուժով, գործիքների ոչ հմուտ օգտագործմամբ

Ավելցուկային ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը կարող է ախտահարել ծայրամասային նյարդային համակարգը, մկանները ջլերը և կապանները:

Մասնագիտական, սպորտային և ավելցուկային գերծանրաբեռնվածությունները մեծ մասամբ հազեցնում են հենաշարժիչ համակարգի հիվանդություններին:

## **1.2 Ինչ է ֆիզիկական և շարժողական ակտիվությունը**

Ժամանակակից պատկերացումների համաձայն, շարժողական ակտիվությունը պետք է դիտարկել բնական, էվոլյուցիոն-ձևավորված բիոպրոգրեսի գործոնով, որը որոշում է օրգանիզմի զարգացումը և ապահովում է ոչ միայն երկարատև ֆիլոգենեզի գործընթացում առավել կատարյալ մեխանիզմների ձևավորումը, այլև նրա կենսագործունեության օպտիմալացումը օնտոգենեզում: Դա պայմանավորված է նրանով, որ շարժողական ակտիվության մեխանիզմի կառուցվածքում տարրական ձևով ներկայացված է ինքնակարգավորման սկզբունքը, որն արտացոլում է օպտիմալացման համընդհանուր օրենքի էությունը, որը դրսևորվում է նվազագույն էներգետիկ և պլաստիկ ծախսերով կենդանի համակարգերի առավելագույն կենսականորեն կարևոր արդյունքի հասնելու ձգտման մեջ:

Ֆիզիկական ակտիվությունը մարդկային օրգանիզմի գործունեության տեսակ է, որի դեպքում կմախքային մկանների նյութափոխանակության պրոցեսների ակտիվացումը ապահովում է դրանց կրճատումը և մարդու մարմնի տեղաշարժը կամ նրա մասերինը տարածության մեջ: Որպես ֆիզիոլոգիական գործընթաց, ֆիզիկական ակտիվությունը բնորոշ է ցանկացած անձի: Այն կարող է լինել ցածր, եթե անձը գիտակցաբար կամ ստիպված է վարել նստակյաց ապրելակերպ (որը հաճախ հանդիպում է ուսանողների) և, ընդհակառակը, բարձր է, օրինակ, մարզիկների մոտ: Ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է լինել մկանային հյուծման զարգացման պատճառ:

Եթե հիպոդինամիան զուգորդվում է սննդակարգում սխալների հետ (բարձր կալորիականությամբ սննդի ընդունումը մեծ քանակությամբ), դա անխուսափելիորեն կհանգեցնի գիրության զարգացմանը: Իսկ չէ՞ որ ուսանողները գրեթե միշտ նորմալ ճաշի փոխարեն նախընտրում են արագ սնունդ, և այդ ամենը ժամանակի սղության պատճառով:

Պրակտիկական ցույց է տալիս, որ ուսանողական ապրելակերպը (եթե նա նպատակաուղղված և համակարգված չի զբաղվում ֆիզիկական կուլտուրայով)



համարվում է նստակյաց: Իսկ դա նշանակում է, որ աճող և զարգացող օրգանիզմի վերաբերյալ երկարացնում է մարդու կյանքը երկու կամ երեք ժամով: Եթե այդպես է, ապա որոշ մարդիկ իրենց կյանքը երկարացնում են 5-10 տարով:

Դեռ հին ժամանակներում բժիշկներն ու փիլիսոփաները կարծում էին, որ առանց ֆիզիկական կուլտուրայի անհնար է առողջ լինել: Մշտական և բազմազան ֆիզիկական վարժություններ դարձնում են մարդու մարմինը ուժեղ և գեղեցիկ: Մինչ օրս մեզ հիացնում են անտիկ քանդակագործների ստեղծագործությունները, որոնք իրենց ստեղծագործություններում մարմնավորել են ֆիզիկական ուժ և ներդաշնակորեն զարգացած մարդկային մարմին՝ Ապոլոն Բելվեդերսկի, Վեներա Միլոսկայա, Հերկուլես, Դիսկոբոլ, Կոպյենոսցի: Ֆիզիկական ակտիվության ցանկացած տեսակ ուղեկցվում է նյութափոխանակության պրոցեսների ինտենսիվացմամբ (մետաբոլիզմ), հիմնականում մկանային բջիջներում, և հետևաբար ավելանում է թթվածնի և սննդանյութերի լրացուցիչ քանակության ընդունման նրանց պահանջը: Արդեն չափավոր և առավել ևս արտահայտված ֆիզիկական ակտիվության դեպքում տեղի է ունենում սրտի աշխատանքի ինտենսիվացում և շնչառական օրգանների ինտենսիվացում (շնչառության հաճախականության ավելացում գազափոխանակման և թոքերի թթվածնով հագեցվածության բարձրացմամբ): Բջջային նյութափոխանակության ակտիվացումը բնութագրվում է ոչ միայն ընդունելությամբ, այլև արտադրանքի առաջացած գործընթացում բջջային կենսագործունեությամբ: Նրանք մտնում են արյան մեջ քրտնելու արդյունքում մաշկի միջոցով, և արտաշնչելու ժամանակ թոքերի միջոցով: Այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական ակտիվության բարձրացման ժամանակ մարդու մոտ բարձրանում է սրտի աշխատանքի հաճախականությունը, արագանում է քրտնարտադրությունը:

Հաճախակի շնչառությունը բարձր քրտնարտադրության հետ միասին ապահովում է մարմնի պաշտպանությունը արտահայտված ֆիզիկական ակտիվության շրջանում գերտաքացումից:

# ԳԼՈՒԽ 1. ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՄՈՏ

## 2.1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչով սահմանված արժեքային համակարգը

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրում և չափորոշիչում նշվում է, որ ուսուցիչը պետք է նպաստի նաև երեխաների արժեհամակարգային հայեցակարգերի ձևավորմանը, ըստ այդմ նոր մշակված չափորոշիչով (ուժի մեջ կմտնի 2023թ.) նախատեսվում է հետևյալ ձևով, հարկ է նշել որ տեղ գտած դրույթները լիովին համանահունչ են գործող (2012թ.) ծրագրի հետ.

### տարրական դպրոցում

- Սեփական անձի գնահատում, առողջության արժևորում և վստահություն իր ուժերի նկատմամբ:
- Սեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության արժևորում: Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու նշանակության կարևորում:

### միջին դպրոցում

- Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտության, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման կարևորում:
- Սեփական առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածության հանդեպ հետևողականություն:
- Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարների կարևորում:
- Բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստականություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստականություն

### ավագ դպրոցում

- Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման իրագործում:

- Մեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի պահպանում:
- Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարախոսության արժեքների ըմբռնում և իրագործում:
- Բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:

Վերը նշված արժեքների սերմանումը պետք է իրագործվի և առարկայի գիտելիքների հիմունքներ բաժնի և գործնական դասերի ընթացքում: *Ֆիզկուլտուրայի կարևորությունը պետք է շեշտադրվի ոչ միայն խոսքային մակարդակում այլ նաև գործնականում աշակերտները պետք է ընկալեն և կարևորեն ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքերը, այս համատեքստում կարևոր է երեխաների նախասիրությունների հաշվառումը և անհատական մոտեցումը, երեխաների մոտ գործնական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը և ինքնադրսևորման հնարավորությունների ընձեռնումը և առարկայի դասաժամերի ընթացքում և ընդհանրապես:*

Արժեհամակարգի ձևավորման ընթացքում կարևոր է ֆիզկուլտուրային արատադասարանական միջոցառումների կազմակերպումը և մասնակցությունը տարբեր նշանակության դպրոցական մրցաշարերին, մրցումներին:

Աշակերտների մոտ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներով զբաղվելու ակտիվ պահանջմունքի ձևավորմանը կարելի է հասնել միայն դպրոցական առօրյայում դրանց դերը և նշանակությունը կարևորելու միջոցով և շարժողական գործունեության մեջ ակտիվ ներգրմամբ:

Ակնհայտ է, որ ֆիզիկական վարժությունները և խաղերը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա: Դրանց միջոցով սովորողները ունենում են ոչ միայն բավարար ֆիզիկական զարգացում, այլ նաև նրանց մոտ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ուժը, ճարպկությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունը, կոորդինացիան, շարժումների համաձայնեցումը և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է նաև սովորողների առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի կոփմանը, շարժողական հմտությունների զարգացմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը:

Դպրոցականների առողջության ամրապնդման լավագույն պայմաններից է

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների ուղղորդված և սիստեմատիկ օգտագործումը ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և հատուկ բժշկական խմբերի հետ կազմակերպվող պարապմունքների ձևով, այլ նաև դրանց ընդգրկումը հանրակրթական առարկաների դասերին՝ ուսումնադաստիարակչական գործընթացում:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները փոխադարձաբար կապված են միմյանց հետ և իրականացվում են համալիր ձևով՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դպրոցական առօրյայում և արտադասարանական, արտադպրոցական միջոցառումներում:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լիարժեք լուծումը, առաջին հերթին, պայմանավորված է նրանց օրվա ռեժիմում մտավոր զործունեության և ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետ զուգակցմամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի, սովորողները մասնակցելով միջդասարանային, համադպրոցական մարզական մրցումներին և միջոցառումներին կամ պարապելով որևէ արտադասարանական մարզական խմբակներում, նրանք ֆիզիկական զարգացմանը զուգընթաց, ձեռք են բերում համարձակություն, վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ, տոկունություն, կարգապահություն, կազմակերպվածություն, հնարամտություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն և այլ հմտություններ:

Դպրոցում անցկացվող ֆիզկուլտուրային- առողջարարական միջոցառումներն են՝

- 1) Նախապարապմունքային մարմնամարզությունը,
- 2) Ֆիզկուլտ դադարների անցկացումը հանրակրթական առարկաների դասաժամերին:

## 2.2 Ֆիզկուլտուրան անհրաժեշտ է ցանկացած տարիքում

Մեծ թվով միջոցների շարքում, որոնք նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը և կյանքի երկարացմանը, բժշկական գիտությունը տվել է ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտին առաջնային կարևորություն:

Մեծ գիտնական-ֆիզիոլոգների աշխատանքներում՝ Ն. Մ. Սեմյոնովան, Ի. Պ. Պավլովան, Ա. Ուխտոմսկին և շատ ուրիշներ համոզիչ կերպով ապացուցեցին, որ ֆիզիկական վարժությունները շատ բարենպաստ են ազդում մարդու մարմնում տեղի ունեցող տարբեր գործառույթների և կյանքի բարդ գործընթացների վրա: Եվ ընդհակառակը, մկանային ապարատի երկարատև կամ հարկադիր անգործությունը մի շարք բացասական երևույթներ է առաջացնում: Հայտնի է, որ մարդու օրգանիզմում բոլոր օրգանների և համակարգերի աշխատանքը սերտորեն կապված են միմյանց հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սիստեմատիկ պարապմունքների ազդեցությամբ նման կապն ամրապնդում է, իսկ նրանց միջև գործունեության համակարգումը բարելավվում: Կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեության բարելավման հետ միաժամանակ (և որպես նման բարելավման հետևանք) փոփոխություններ են նկատվում նաև արյան շրջանառության, շնչառության, մարսողության օրգանների աշխատանքում:

Բարելավվում է մկանների աշխատանքը, ավելանում է նյութափոխանակությունը, ամրապնդվում է ոսկրա-կապանային ապարատը:

Բոլոր այդ փոփոխությունների արդյունքում աճում է մարդկային մարմնի պաշտպանական ուժերը, բարձրանում է նրա դիմադրողականությունը զանազան հիվանդությունների, ինչպես նաև հեշտանում և դրանց հաղթահարումը, տալիս է ավելի քիչ տհաճ բարդություններ:

Ֆիզկուլտուրայի համառ պահանջումների է, որ ֆիզիկական վարժությունները անպայման ընդգրկվեն ինչպես առողջ, այնպես էլ հիվանդ մարդկանց օրվա ռեժիմին:

Ամրապնդելով առողջությունը, ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը հնարավորություն են տալիս երկարացնել մարդու կյանքը, թույլ են տալիս մինչև խորը ծերություն պահպանել գերազանց աշխատունակությունը: Աշխատունակության բարձրացումն ու կյանքի երկարացումն է այն նպատակը, որը պետք է իր առջև դնի յուրաքանչյուր աշխատող, որ տարիքում էլ նա լինի:

Հետևաբար՝ օրվա ռեժիմում անպայման ներառեք ձեզ հասանելի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցները: Հիշեք, որ միջին և տարեց մարդկանց համար դա, որոշակի իմաստով, ավելի օգտակար է, քան երիտասարդների համար:

Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ամենօրյա պարապմունքներ, ֆիզկուլտուրային դադարներ աշխատանքային օրվա ընդմիջումների ժամանակ, ոչ հոգնեցուցիչ քայլ քնելուց առաջ-այս ամենը ծայրահեղ անհրաժեշտ են:

Շատ օգտակար են՝ դահուկներով քայլքը, չմուշկներով չափավոր սահելը և հեծանիվը, սպորտային խաղերին փոքր ինտենսիվությամբ մասնակցությունը (գորոդկի, վոլեյբոլ, կրոկետ, կեզլի և այլն:), իսկ համապատասխան պատրաստվածության դեպքում՝ աթլետիկայի և հիմնական մարմնամարզության պարապմունքներ: Լավ է նաև որսորդությամբ և ձկնորսությամբ զբաղվել: Այս ամենը շատ լավ է ազդում տարեց մարդու առողջության ամրապնդման վրա:

Անկասկած, յուրաքանչյուր միջին և տարեց աշխատողի համար հասանելի է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ողջ արսենալը : Այն ինչ օգտակար է մեկին, կարող է լինել անհաղթահարելի և նույնիսկ վնասակար մյուսի համար: Հետևաբար, մի սկսեք պարապմունքները, առանց խորհրդակցելու բժշկի և ֆիզկուլտուրայի փորձառու ուսուցչի կամ մարզչի հետ: Ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու վերաբերյալ խորհրդատվություն միջին և տարեց անձինք կարող են ստանալ պոլիկլինիկաների և բուժկետերի բժիշկներից:

Մասնագիտական խորհուրդ և խորհրդատվություն կարելի է ստանալ մարզային բժշկա-ֆիզկուլտուրային դիսպանսերում:

Անխտիր բոլոր ծնողները ցանկանում են, որ իրենց երեխաները առողջ լինեն, բայց ոչ բոլորը գիտեն, որ դա մեծամասամբ կախված է երեխայի շարժողական գործունեությունից: Շարժումը անհրաժեշտ է նորմալ զարգացման համար:

## **2.3 Շարժողական ակտիվությունը տարբեր տարիքային խմբերում**

*Շարժողական ակտիվությունը վաղ հասակում:* Շարժումը մարդուն անհրաժեշտ է դեռևս ներարգանդային զարգացման շրջանում: Բացահայտված է նորածնի ֆիզիկական զարգացման փոխկապվածությունը պտղային շրջանում մոր արգանդում

նրա կատարած շարժումների հետ: Նորածնի անբավարար ֆիզիկական զարգացման պատճառը մոր օրգանիզմում պտղի շարժման ցածր ակտիվություն է, որը կապված է մոր ավելցուկային սնման հետ: Հղի կնոջ շարժողական ակտիվությունը լավացնում է պտղի արյան շրջանառությունը, նրա մատակարարումը սննդանյութերով և նյութափոխանակության արգասիքների հեռացումը: Հղի կանանց շարժողական ակտիվության միջոցներից են երկարատև զբոսանքները, լողը և ֆիզիկական վարժությունները:

Շարժողական ակտիվությունն օգտակար է նաև երեխաներին կյանքի առաջին օրերից: Մանկիկներին պետք է ստիպել վերին և ստորին վերջույթներով կատարել պասիվ շարժումներ տարբեր հարթություններով: Նրանց համար տարածության մեջ պետք է ստեղծել մարմնի տարբեր դիրքեր և ստիպել, որ նրանք վերականգնեն իրենց բնականոն դիրքը: Ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են մանուկների հոդերի շարժունության մշակմանը, ներքին օրգանների արդյունավետ զարգացմանը: Նպատակահարմար է տարբեր բնույթի ֆիզիկական վարժություններ կատարել նաև ջրում, որը նպաստում է նրանց օրգանիզմի կոփմանը: Դիտարկումները վկայում են, որ մանուկների շարժունության բարձր ակտիվությունն արագացնում է ոչ միայն նրանց ֆիզիկական, այլև մտավոր զարգացումը: Մկանային բարձր ակտիվությունը, ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը օգտավետ են ոչ միայն կյանքի առաջին ամիսներին, այլև օրգանիզմի աճի ողջ ընթացքում, երբ ձևավորվում են օրգանիզմի կմախքը, մկանային հյուսվածքը, ներքին օրգանները, սիրտ-անոթային, նյարդային և իմունային համակարգերը: Այս շրջանում ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը արագացնում է օրգանիզմի զարգացումը, ապահովում բոլոր օրգանների, համակարգերի զարգացման բարձր մակարդակը և բնականոն գործունեությունը:

Կյանքի վաղ օրերից երեխայի մարզումը, գործառնական հնարավորությունների ամրապնդումը հնարավորություն են տալիս դաստիարակել կայուն նյարդային համակարգով, ֆիզիկապես ամուր, անբարենպաստ պայմաններին դիմակայելու պատրաստ անձնավորություն: Մերը սպորտի, շարժման հանդեպ սկսվում է մշակվել մանկական հասակից: Ուսի դա պետք է խրախուսել, ղեկավարել և ուղղել, որպեսզի բնագրի ձևով երեխայի մեջ շարժվելու ունակության ուրախությունը պահպանվի ամբողջ կյանքում:

X դարի նշանավոր գիտնական Գուորելանդին գրել է «...շատ հաճախ ծնողները երեխաներին վնասում են ոչ թե նրանց համար քիչ, այլ չափից ավելի շատ բան անելով...»:

Շատ հազվադեպ են մինչև խոր ծերություն ապրում ընտանիքի եզակի, սիրված և մեծ հոգատարությամբ շրջապատված երեխաները: Ընդհակառակը, պատանեկան հասակում դաստիարակության պարզությունը և խստությունը երկարատև կյանքի երաշխիք են: Միայլ է, երբ երեխային մեկուսացնում են դաժան, ճնշող, ուժերի լարվածություն պահանջող գործոններից: Դրա հետևանքով դաստիարակվում են թույլ խառնվածքով երեխաներ: Երկարակյացների կյանքի ուսումնասիրությունները հաստատում են այս դրույթները: Նրանք օժտված են հզոր հոգով, կայունությամբ, դժվարությունները և ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածությունները հաղթահարելու կարողությամբ: Այս որակները նրանք չեն ժառանգում, այլ ձեռք են բերում անհատական կյանքի ընթացքում:

Շարժման և մկանային աշխատանքի նկատմամբ սերն անհրաժեշտ է զարգացնել մանկությունից: Շարժման հիմնական ձևը խաղն է: Խաղը վարժություն է, որի միջոցով երեխան պատրաստվում է կյանքին, - ասել է Պյոտր Լեսզաֆտը: Շարժումը կյանք է, այս նշանաբանը պետք է գերիշխի յուրաքանչյուր ընտանիքում, կոլեկտիվում, ուսումնական հաստատություններում:

Նպատակասլաց շարժողական ակտիվությունն առողջության գրավականն է: Այս նպատակով ավելի արդյունավետ են շարժողական ակտիվության դինամիկական ձևերը՝ վազքը, լողը, դահուկներով սահելը, սպորտային խաղերը:

Երեխաների և դեռահասների օրգանիզմը շատ զգայուն է ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության նկատմամբ, որոնք կարող են թողնել ոչ միայն դրական, այլև բացասական ազդեցություն: Ուստի նրանց հետ պարապմունքների ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել մի քանի ընդհանուր կանոններ

Պարապմունքները չպետք է առաջացնեն հոգնածություն: Առանձին վարժությունները և մարզող պարապմունքները պետք է ընդմիջվեն հանգիստով

Մարզական պարապմունքների ընթացքում ծանրաբեռնվածության մեծացումը չի կարելի կատարել հանգստի դադարի կրճատման հաշվին: Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվող երեխաների և դեռահասների աշխատունակության լրիվ վերականգնման համար անհրաժեշտ են հանգստի բնականոն



պայմաններ, անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանում, լիարժեք և բավարար քանակությամբ սնունդ, բնական հոգեբանական մթնոլորտ ընտանիքում: Այս տարիքում խիստ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել ճիշտ սնմանը, քանի որ վաղ մանկական հասակից գերսնումը կարող է նպաստել ենթամաշկային ճարպաշերտերում ճարպային բջիջների կուտակմանը:

Դրա հետևանքով երեխայի մոտ կարող է զարգանալ և ամբողջ կյանքում պահպանվել հակում այդ բջիջներում մեծ քանակությամբ ճարպի կուտակմանը, որը կնպաստի մարմնի ավելորդ զանգվածի ավելացմանը:

*Շարժողական ակտիվությունը չափահաս և ծերունական հասակում:* Չափահաս և ծերունական հասակում գտնվող մարդիկ շատ հաճախ մտահոգված են իրենց առողջությանը վերաբերող պրոբլեմներով: Ուստի նրանք հաճախ սահմանափակում են ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը և բնականաբար դիմում են բժշկի: Ն.Մ.Ամոսովի դիպուկ արտահայտությամբ. “Բժիշկները հիվանդությունների մասնագետներ են: Նրանք գիտեն՝ ինչպես ախտորոշեն հիվանդությունը: Սակայն ոչ բոլոր բժիշկները կարող են ճիշտ պատասխանել այն հարցին թե կարելի է զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով և ինչպիսի, երբ կան առողջության հետ կապված որոշ պրոբլեմներ”: Ֆրանսիացի հայտնի գրող Ա. Մյուսեն գրում է. “Ֆիզիկական վարժությունները կարող են փոխարինել բազմաթիվ դեղանյութերի, սակայն ոչ մի դեղանյութ չի կարող փոխարինել ֆիզիկական վարժությանը”:

Ինչպես արդեն նշվել է, ֆիզիկական վարժություններն օրգանիզմի վրա ազդելու ուժեղ գործոն են: Դրանք կարող են օգնել մարդուն և վնասել Ուստի կազդուրիչ ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվող յուրաքանչյուր սկսնակ առաջին հերթին ինքը պետք է պատասխան տա իր առողջության համար:

Ավագ սերնդի համար ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները անհրաժեշտ է սկսել նախավարժանքով, որն ընդգրկում է շարժողական հմտությունների խթանման համար անհրաժեշտ վարժություններ: Շարժումներով աշխուժացումից 3-5 րոպե անց անհրաժեշտ է հանգստանալ, քանի որ դրանից հետո ֆիզիկական վարժությունները հեշտ են կատարվում: Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս տարեց մարդկանց չի թույլատրվում անցնել հոգնածության սահմանը: Հոգնածությունը վրա հասնելուն պես պետք է փոխել շարժումների բնույթը կամ դադարեցնել վարժությունները: Անհրաժեշտ է նաև վարժություններով պարբերաբար զբաղվելու ընթացքում

ուշադրություն դարձնել օրգանիզմի շարժողական ակտիվության մեծացման հնարավորությանը և սիրտ-անոթային համակարգի գործունեության լավացմանը: Մեծահասակների մոտ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելիս արդեն 2-3 շաբաթ հետո ձևավորվում է շարժողական էջֆորիա՝ ուժերի հոսք, առույգություն, քնի և ինքնագգացողության ավելացում: Սակայն այս շրջանում դեռևս սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերում դրական էական փոփոխություններ չեն նկատվում: Դրանք ի հայտ են գալիս ավելի ուշ: Ուստի այս ընթացքում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը չպետք է մեծացնել:

Բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ծերացող օրգանիզմի բնականոն գործունեության պահպանման գործում կարևոր դեր է կատարում մկանային ակտիվությունը և կանխում շատ հիվանդություններ, որոնք զարգանում են հիմնականում միջին, տարեց և ծերունական տարիքում: Օրգանիզմի հիմնական գործարկող գործոն է թերշարժունությունը:

## Եզրակացություն

Մարդիկ չեն ուզում հիվանդանալ և անժամանակ ծերանալ, նրանք առավել արդյունավետ միջոցներ են որոնում բարձր աշխատունակությունը պահպանելու համար: Այս բազմադարյա և բազմակողմանի որոնումների մեջ մարդկությունը տարվել է բազմաթիվ նորաձև դեղամիջոցներով, առողջացման և երիտասարդացման նորագույն տեսություններով, սակայն ֆիզիկական վարժությունների հեղինակությունը դրանից ոչ միայն չի տատանվել, այլև անփոփոխ կերպով աճել է: Եվ դա այն պատճառով, որ շարժումների ազդեցությունը տարածվում է ինչպես առանձին համակարգի կամ ֆունկցիայի վրա, այնպես էլ մարդու ամբողջ օրգանիզմի վրա:

Ֆիզիկական վարժությունները գործողության մեջ են դնում մարդու բնական ուժի պաշարները: Ոչինչ չի կարող փոխհատուցել մարդու նյարդային համակարգին այն, ինչը շնորհում է նրան մկանների ակտիվ աշխատանքը, օպտիմալ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը: Սպորտային դահլիճում, լողավազանում, մարզադաշտում, սպորտային հրապարակներում, սահադաշտում, անտառային ճանապարհների վրա պարապմունքները մարդու բարձր աշխատունակության հիմքն են դնում նյարդային համակարգի առավել բարդ ֆունկցիաների երկարատև լարվածության հնարավորության հիմքը: Ֆիզիկական կուլտուրան, ճիշտ կազմակերպված մարզումային պարապմունքները այն հուսալի հիմնաքարն է, որի վրա կարելի է և պետք է հենվել ցանկացած տարիքում: Կարծում ենք՝ կարիք չկա բացատրելու, որ չարժե վազել առողջության հետևից միայն 40- 60 տարեկանը լռանալուց, այլ ավելի լավ է մշտապես զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով: Այդ պարապմունքները պետք է դառնան սովորություն այնպես ինչպես լվացվելը, ատամներ խոզանակելը: Եթե ֆիզիկական վարժությունները համարենք երկրորդական գործ, ապա մարդկանց առողջացման խնդիրները չենք լուծի: Հարկ է նշել, որ շարժումը, մրցակցությունը, ինքնահաստատումը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնական էությունն են: Նրանք թույլ են տալիս մարդուն բացահայտել իր ներքին ուժերը, բնության կողմից տրված պոտենցիալը և հնարավորությունները որոնց մասին մենք պատկերացում անգամ չունենք:

## Օգտագործված գրականության ցանկը

1. **Չարտաշով Յու.Մ.** Առողջարարական վազքի անակնկալները. – Եր.: 1984. -102էջ
2. **Ղազարյան Ֆ. Գ.** Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ. – Եր.: 2007.- 215էջ
3. **Вайнбаум Я.С.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших пед. учебных заведений. – М.: Академия, 2002. -240с.
4. **Ильинич В.И.** Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарика, 2008. - 463с.
5. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС.-1991.-544 с.
6. **Лисицын Ю.П.** Общественное здоровье и здравоохранение. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. -520с.
7. **Ямалетдинова Г. А.** Педагогика физической культуры и спорта. - Екатеринбург: Урал. ун- та. 2014. - 244с.