ԳԱՎԱՌԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ԱՌԱՐԿԱ`ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԹԵՄԱ` Դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերին

ԴՊՐՈՑ`« ՀՀ Գեղարքունիքի մարզի Գավառի Սամվել Քոչարյանցի անվան N 1 հիմնական դպրոց ՊՈԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ`Հասասյան Գագիկ

ՂԵԿԱՎԱՐ`Սարգսյան Վահան

ԳԱՎԱՌ – 2022

# 

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

[ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ 2](#_heading=h.gjdgxs)

[ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ 3](#_heading=h.30j0zll)

[ԻՆՉ Է ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԵՎ ՈՐՈՆՔ ԵՆ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ 5](#_heading=h.1fob9te)

[ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՈՒՂՂՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ 10](#_heading=h.2et92p0)

[ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԸ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄՈՒՄ ԵՎ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻՆ 11](#_heading=h.tyjcwt)

[ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻՆ 14](#_heading=h.3dy6vkm)

[ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՈՒՂՂՈՒԹՅԱՄԲ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ 16](#_heading=h.1t3h5sf)

[ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԱՐՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ԴՊՐՈՑԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԲԺՇԿԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԵՐԱՀՍԿՈՒՄԸ ԵՎ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՈՒ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 17](#_heading=h.4d34og8)

[ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ 19](#_heading=h.2s8eyo1)

[ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 20](#_heading=h.17dp8vu)

# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը:

Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ։

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության բարելավման նպատակով նշանակալի կարևորություն ունեն նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացման հիմնահարցերը

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը տարբեր տեսակի բռնությունները, մարդկանց թրաֆիքինգը, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները, սթրեսը և այլն: Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով:

Վերոհիշյալ հրամայականով է պայմանավորված առողջապահական կրթության քաղաքականության վերաբերյալ Հայաստանի Հանրապետությունում առկա օրենսդրությունը, որ նշված է «Կրթության մասին» ՀՀ օրենքը (1999թ.) հոդված 18 կետ 5․ «միջին դպրոցում ուսուցումը նպատակաուղղված է առողջ ապրելակերպի աշխարհի և բնության վերաբերյալ սովորողների գիտական պատկերացման ձևավորմանը, ինքնուրույն գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների նվազագույն ծավալի ապահովմանը», «Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» ՀՀ օրենքը (1996թ.) հոդված 9, «Յուրաքանչյուր ոք, ներառյալ դեռահասը, իրավունք ունի տեղեկություններ ստանալ իր սեռական պահպանման հարցերի, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, դրանց բարդությունների և հետևանքների մասին», «Մարդու վերարտադրողական առողջության և վերարտադրողական իրավունքների մասին» ՀՀ օրենքը (2002թ.) հոդված 5։

Առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում կարող է դեռահասներին և երիտասարդներին պաշտպանել անխոհեմ վարքագծի հետևանքներից, ինչպես նախապաշարմունքներից ու մոլորություններից և հետագա կյանքում դառնալ նրանց առողջության գրավականը: Պատանիները կյանքի տարբեր իրվիճակներում պետք է կարողանան ճիշտ կողմնորոշվել և որոշում կայացնել հօգուտ սեռական և վերարտադրողական առողջությունն ապահովող վարքագծի:

Հայտնի է, որ առողջ ապրելակերպը առանձնահատուկ տեղ է զբաղեցնում կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիրականության գործընթացում:

Մանկավարժական բազմամյա փորձը միշտ էլ փաստել է, որ առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է ցանկացած գործունեության ակտիվության և զարգացման միջոց: Առողջ ապրելակերպի դրույթների կիրառման անհրաժեշտությունը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության և ինտեգրման լավագույն միջոց, իրենց աշխատություններում անդրադարձել են նաև արտասահմանյան շատ հեղինակներ:

Մանկավարժները, հոգեբանները և բժիշկները երեխայի բազմակողմանի զարգացման և վերականգնման գործընթացում միշտ էլ նշել են առողջ ապրելակերպի կարևորության, կիրառման առանձնահատկությունների, ֆիզիկական թերապիայի և դաստիարակչական դերի մասին: Նրանք հիմնավորում են, որ այս միջոցով երեխաներն ազատվում են սթրեսներից, հաղթահարում տարբեր դժվարություններ`այդպես նախապատրաստվելով հասուն կյանքի պարտականություններին:

Այսպիսով, առողջ ապրելակերպը՝ որպես հիմնական և արդյունավետ միջոց, կարող են նպաստել կրտսեր դպրոցում սովորող երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը, ինչպես նաև հասակակիցների հետ ինտեգրմանը:

# ԻՆՉ Է ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԵՎ ՈՐՈՆՔ ԵՆ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

Առողջ ապրելակերպ, [մարդու](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%84%D5%A1%D6%80%D5%A4_%D5%A2%D5%A1%D5%B6%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6) կենսակերպ, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու ընդհանուր առմամբ մարդու [օրգանիզմի](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D6%80%D5%A3%D5%A1%D5%B6%D5%AB%D5%A6%D5%B4) ամրապնդմանը։

Մարդու առողջության 60 %-ը և ավելի կախված է նրա կենսակերպից ([սնունդ](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8D%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%B6%D5%A4), [սնման ռեժիմ](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8D%D5%B6%D5%B6%D5%A4%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D5%B6), [ֆիզիկական ակտիվություն](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%96%D5%AB%D5%A6%D5%AB%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%A1%D5%AF%D5%BF%D5%AB%D5%BE%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6), սթրեսի մակարդակ, վնասակար սովորություններ և կործանարար վարք)։

Առողջ կենսակերպը ենթադրում է մտավոր առողջություն, հրաժարում ծխախոտի ու ալկոհոլի օգտագործումից, սնման առողջ մոդելներ, ֆիզիկական ակտիվություն, [ֆիզիկական վարժություններ](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%96%D5%AB%D5%A6%D5%AB%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BE%D5%A1%D6%80%D5%AA%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6), սպորտ և այլն։ Վարքի՝ փոփոխության ենթարկվող ձևերը, ինչպիսիք են ծխախոտի օգտագործումը, ֆիզիկական ակտիվության բացակայությունը և ալկոհոլի օգտագործումը, մեծացնում են ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման ռիսկը։

Ըստ [Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%D5%A1%D5%BA%D5%A1%D5%B0%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6_%D5%B0%D5%A1%D5%B4%D5%A1%D5%B7%D5%AD%D5%A1%D6%80%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%AB%D5%B6_%D5%AF%D5%A1%D5%A6%D5%B4%D5%A1%D5%AF%D5%A5%D6%80%D5%BA%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6) առողջ կենսակերպն ուղղված է լուրջ հիվանդությունների առաջացման ռիսկի նվազեցմանն ու վաղաժամ մահվան կանխմանը։ Առողջ ապրելակերպի համար առավել կարևոր են չորս ոլորտներ՝ ծխախոտից հրաժարվելը, ալկոհոլից հրաժարվելը, ֆիզիկական ակտիվությունը և [առողջ սնունդը․](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B2%D5%B8%D6%82%D5%AA%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%B6%D5%A4)

* Հրաժարում ծխախոտից և այլ [թմրամիջոցներից,](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B9%D5%B4%D6%80%D5%A1%D5%B4%D5%AB%D5%BB%D5%B8%D6%81%D5%B6%D5%A5%D6%80)
* Հրաժարում ալկոհոլից,
* Առողջ սնունդ (չափավոր սննդի օգտագործում, որոնց սպառումն ասոցացվում է առողջության պոտենցիալի բարձրացմանը, հրաժարում այնպիսի սննդամթերքներից, որոնց սպառումն ասոցացվում է խրոնիկ հիվանդությունների ու բոլոր պատճառներով մահացության ռիսկերի մեծացման հետ,
* Շարժում (ֆիզիկական ակտիվություն (օրինակ՝ [ֆիտնես)](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%96%D5%AB%D5%BF%D5%B6%D5%A5%D5%BD)՝ հաշվի առնելով տարիքային ու ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, ակտիվ տեղաշարժումը (քայլել, հեծանիվ, սկուտեր և այլն), հրաժարում նստակյաց կենսակերպից)։

**Առողջություն և առողջ ապրելակերպ։**

Մարդը հանդիսանում է կենդանի օրգանիզմ և պատկանում է կենդանիների թագավորությանը: Հետևաբար մարդը նույնպես վարում է կենսագործունեություն: Մարդու կենսագործունեության հիմնական և կարևոր դրսևորումը աշխատանքն է:

Մարդն աշխատում է և դրա արդյունքում ստեղծում նյութական բարիքներ:

Նյութական բարիքները մեզ շրջապատող իրականության մասնիկներ են, որոնք մարդը ստեղծել է սեփական կյանքը ավելի հարմարավետ դարձնելու համար: Մարդը կարող է իրականացնել երկու տիպի աշխատանք`

1. Ֆիզիկական: Ֆիզիկական աշխատանքի արդյունքում ստեղծվում են նյութական բարիքներ՝ իրեր, առարկաներ, գործիքներ, հարմարանքներ:
2. Մտավոր: Մտավորի արդյունքում ստեղծվում են ոչ նյութական ժառանգության մասնիկներ` նոր գիտելիքներ, արվեստի գործեր, հոգևոր ու մշակութային արժեքներ:

Մարդու կենսագործունեության էական առանձնահատկություն է միջավայրը փոփոխելու նրա հակումն ու ընդունակությունը:

Կյանքի ընթացքում մարդը ակտիվ փոխազդում է իր միջավայրի հետ: Այդ ընթացքում նա շրջակա միջավայրը հարմարեցնում է իր կարիքներն ու պահանջները հոգալու համար:

Մարդը նպատակաուղղված ազդում է իր շրջակայի վրա այն իրեն ավելի բարենպաստ դարձնելու համար: Օրինակ՝ կառուցում է բնակարաններ, ջեռուցում, լուսավորություն, տեղափոխվում տրանսպորտով և այլն:

Մարդու ապրելակերպի ձևավորման վրա ազդում են միջավայրի երեք խումբ գործոններ`

* + օգտակար գործոններ
  + վնասակար գործոններ
  + և՛ օգտակար, և՛ վնասակար գործոններ

Օգտակար գործոններն այն գործոններն են, որոնք կարևոր են մարդու ինքնազգացողության համար: Օրինակ` թթվածնով հարուստ մաքուր օդը, չափավոր, սննդարար և լիարժեք սնունդը, աշխատանքի բարենպաստ պայմանները, անաղմուկ միջավայրը և այլն:

Վնասակար գործոններ են մարդու ինքնազգացողությունն ու աշխատունակությունը խաթարող երևույթները: Օրինակ` հիվանդածին բակտերիաները կամ վիրուսները, թունավոր սնկերը, տարբեր թունավոր նյութերը, փոշին, աղմուկը, աղտոտված օդը, որոնք անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում մարդու կենսագործունեության համար:

Ե՛վ օգտակար, և՛ վնասակար գործոնները այն հանգամանքներն են, որոնք կարող են ինչպես խաթարել, այնպես էլ բարելավել մարդու առօրյան: Օրինակ` արևի ճառագայթները:

Մարդու առօրյայի և կենսագործունեության վրա ազդող գործոնների համալիր ուսումնասիրությամբ զբաղվում է հիգիենա գիտությունը: Երբ այս գործոնները հավասարակշռված են` վնասակարները չեզոքացված, իսկ օգտակարները՝ ամրապնդված, ապա մարդն առողջ է:

Առողջությունը մարդու հիվանդությունների և ֆիզիկական արատների բացակայությունն է, ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության ամբողջությունը:

Մարդու առողջությունը փխրուն է և կարող է խաթարվել, հետևաբար առողջությունը անհրաժեշտ է խնամել և ամրապնդել: Առողջությունն ամրապնդվում է որոշակի գործոններով:

Առողջ ապրելակերպը ենթադրում է առողջությունն ամրապնդող որոշակի գործոնների անընդհատ ներգրործություն մարդու օրգանիզմի վրա:

Այդ գործոններն են` օրվա կանոնավոր ռեժիմը` ճիշտ ժամանակին և պարբերաբար սնվելու, սովորելու, աշխատանքի և հանգստի զուգորդումը, հանգստի և քնի ճիշտ համամասնությունը և այլն:

Մարդու օրվա ռեժիմը պետք է կառուցվի տարիքից կախված: Դպրոցահասակ երեխաների քնելու ժամը տարբերվում է մեծահասակների քնելու ժամից: Մարդը պետք է ամեն օր արթնանա առավոտյան նույն ժամին, կատարի ֆիզիկական ոչ բարդ մարզանք, լավ լվացվի, մաքրի ատամները, նախաճաշի և հետո շարունակի իր օրը:

Ցանկացած բնույթի աշխատանք` լինի դա թե´ ուսում, թե´ խաղ, թե´ մարմնամարզություն, ունի իր կանոնները, որոնք պետք է պահպանել.

Օրգանիզմի մաքրությունը`մարդու մարմնի խնամքը, մաշկի և բերանի խոռոչի մաքուր լինելը, օրգանիզմի կոփումը, ճիշտ հագուստը: Այդ ամենը ևս նպաստում են մարդու բնականոն զարգացմանը, բարձրացնում աշխատունակությունը, ինքնազգացողությունը, կատարելագործում մտածողությունը, նպաստում լիարժեք հանգստին:

Շարժողական բարձր ակտիվությունը. առավոտյան ֆիզիկական վարժությունները, չափավոր քայլքը, ֆիզիկական աշխատանքը, սպորտը առողջության ամրապնդման անհրաժեշտ գործոններ են:

Անընդհատ շփումը բնության հետ. զբոսանքները և շփումը բնության հետ նպաստում են մարդու առողջ կյանքին:

Մարդն իր կենսագործունեության ընթացքում ունենում է տարբեր դրսևորումներ` աշխատում է, սովորում, մտածում, ստեղծում: Այդ ամենը, երբ հաջորդում է իրար առանց դադարի` մարդը հոգնում է: Կարող է զարգանալ նաև գերհոգնածություն: Հոգնածությունն օրգանիզմի բնականոն վիճակ է, որն ունի պաշտպանական դեր: Տարբերում են մարդու երկու տիպի հոգնածություն`

ա. Ֆիզիկական հոգնածություն: Լարված ֆիզիկական աշխատանք կատարելիս մկանները հոգնում են և նվազում է դրանց աշխատունակությունը: Հոգնածության է հանգեցնում նաև միօրինակ աշխատանքը: Որոշակի ժամանակի ընթացքում հանգստից հետո մկանների աշխատունակությունը կրկին վերականգնվում է:

բ. Մտավոր հոգնածություն: Մտավոր գործունեությամբ լարված զբաղվելու հետևանքով թուլանում է ուշադրությունը, որն ընդմիջումից հետո ևս վերականգնվում է: Ընդմիջման ընթացքում կարելի է կատարել ֆիզիկական վարժություններ, դեմքը շփել սառը ջրով կամ անցնել այլ բնույթի գործունեության:

Երբ հանգիստը կամ ընդմիջումը բավարար չեն, զարգանում է գերհոգնածություն: Հոգնածությունը և գերհոգնածությունը խախտում են մարդու առողջությունը, հանգեցնում թուլության նաև՝ տարբեր հիվանդությունների զարգացմանը:

Աշխատանքի հիգիենան հոգնածության և գերհոգնածության կանխարգելման նպատակով մշակում է աշխատանքի կանոններ: Դրանք կանխարգելում են հոգնածության առաջացումն ու մարդու ինքնազգացողության վատթարացումը: Օրինակ՝ գոյություն ունեն դպրոցականների սովորելու և հանգստի պահանջներ: Դրանք ներառում են դպրոցականների օրվա ռեժիմը, շարժողական ակտիվության և մտածողական գործունեության չափավորումը, դրանց հերթափոխումը, հանգիստը և խաղը: Այս և նման պահանջների պահպանումը նպաստում է երեխաների բնականոն զարգացմանը, առողջ սերնդի աճին:

Գիտնականները պարզել են, որ մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը: Ապացուցված է, որ մեր առողջությունը շուրջ 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ (այսինքն` ծնողներից ստացած գեներով), շուրջ 20%-ով` արտաքին միջավայրի (այդ թվում օդի, ջրի, հողի, կլիմայի, ռադիացիայի և այլ բնական գործոնների, սոցիալական և տնտեսական  պայմանների) ազդեցությամբ, ընդամենը 10%-ով կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից (բժշկական ծառայություններ), իսկ ամենամեծ մասնաբաժինը` շուրջ 50%-ը կազմում է մարդու կենսակերպը:

Կենսակերպը ներառում է այն ամենը, ինչ մենք սովորաբար անում ենք առօրյայում, և ինչը ազդում մեր առողջության վրա` սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտի և թմրամիջոցների օգտագործումը, ռիսկային, այդ թվում և սեռական վարքագիծը, աշխատանքի, քնի և հանգստի ռեժիմը և այլն:

Դպրոցական տարիքը և հատկապես դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն է, երբ անձը սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար: Այսինքն, գիտակցելով հետևանքները`  մարդն ինքն է պատասխանատու դառնում իր սեփական առողջության համար, սկսած այն բանից, թե ինչ է ուտում, մինչև վնասակար սովորություններից (օրինակ` ծխախոտից) հրաժարվելը: Բացի առողջ սննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից, առողջ լինելու համար պետք է ունենալ լիարժեք քուն, դրսևորել անվտանգ վարքագիծ, զերծ մնալ վնասակար սովորություններից և իհարկե`պարբերաբար այցելել բժշկի` առողջական խնդիրների կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և բուժման նպատակով:

Զարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները` մարդը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանմանը, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելմանը, ընդհանուր վիճակի և նույնիսկ կյանքի որակի բարելավմանը: Անառողջ կենսակերպի հետ են կապված մի շարք վտանգավոր հիվանդություններ, որոնք կարող են զարգանալ ինչպես դեռահասության տարիքում, այնպես էլ մեծահասակ տարիքում: Նրանց շարքում են քրոնիկական հիվանդութունները` շաքարախտ, արյան բարձր ճնշում, սրտամկանի ինֆարկտ, կաթված (ինսուլտ), որոշ ուռուցքներ և այլն, որոնք մեծ մաս դեպքերում հնարավոր է կանխել ի շնորհիվ առողջ ապրելակերպի:

## ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՈՒՂՂՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը: Այն պարտավորեցնում է տարբեր միջոցների և մեթոդների կիրառման ժամանակ հաշվի առնել երեխայի առողջության վիճակը, տարիքը, սեռը, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակը, անցկացնել պարբերաբար բժշկա-մանկավարժական վերահսկում: Կազմակերպելով ֆիզկուլտուրայի աշխատանքները՝ մանկավարժը պետք է խստորեն ենթարկվի առողջարարական ուղղվածության սկզբունքներին:

Ֆիզիկական դաստիարակության ամբողջ գործընթացը (պարտադիր ամենօրյա պարապմունքներ, արտադասարանական պարապմունքներ, զբոսանքներ, խաղեր և այլն) ունի առողջարարական ազդեցություն աշակերտների վրա, սովորեցնում են նրանց կարգուկանոն, դաստիարակում է կամային, բարոյական որակներ` քաջություն, համարձակություն, վստահություն, ընկերասիրություն: Առողջ ապրելակերպում Ֆիզկուլտ միջոցառումների ծրագրավորման և նախապատրաստվածության ժամանակ ուսուցիչը պետք է գիտակցորեն նախատեսի այնպիսի պայմաններ, որոնք աշակերտների վրա կունենան առողջարարական նշանակություն: Այսպիսի պայմանները, որոնցում անցկացվում են պարապմունքները, խաղերը կամ մրցույթները, մասնակիցների հագուստը, որոշված կանոնների կատարումը, տարբեր հետաքրքիր առարկաների օգտագործումը նպաստում են երեխաների ֆիզիկական զարգացմանը: Մեծ, կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի անձը, նրա վերաբերմունքը երեխաներին, անցկացվող առողջարարական միջոցառումներին: Բարիդրացիական վերաբերմունքը, հստակ բացատրությունը, զրույցի տոնը նպաստում են աշակերտների դաստիարակմանը:

Յուրաքանչյուր վարժության հանձնարարության կատարման ժամանակ ուսուցիչը պետք է երեխաներին բացատրի դրանց անհրաժեշտության և նշանակության մասին: Աշակերտները պետք է հասկանան յուրաքանչյուր վարժության օգտակարությունը, ինչը կնպաստի ֆիզիկական պարապմունքների հանդեպ հետաքրքրության, դրական վերաբերմունքի զարգացմանը:

Ուսուցիչը պետք է միշտ հիշի, որ ֆիզիկական վարժությունների ընտրության ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխաների տարիքը, սեռը, շարժողական ունակությունը: Ֆիզիկական վարժությունների, խաղերի ուսուցման գործընթացում նա պետք է վարժությունները կազմակերպի պարզից բարդ, հեշտից դժվար անցումը: Տարբեր ֆիզիկական վարժությունների, խաղերի հասանելիության կողմնորոշիչն է հանդիսանում ֆիզկուլտուրայի դպրոցական ծրագիրը: Ֆիզիկական վարժությունների ընտրման և ծրագրավորման ժամանակ ուսուցիչը միշտ կարող է ստանալ ֆիզկուլտուրայի և դպրոցի բժշկի խորհրդատվությունը:

**Առողջ ապրելակերպի վարման ժամանակ** Ֆիզիկական վարժությունները այն դեպքում ակտիվ կներազդեն երեխայի օրգանիզմի վրա, երբ կատարվեն պարբերաբար որոշակի հաջորդականությամբ` ճիշտ հաջորդելով բեռնվածությունը և հանգիստը: Ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում պարբերական, աստիճանական ֆիզիկական վարժությունների ներառումը ունի շատ կարևոր նշանակություն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ձեռք բերված գիտելիքները, շարժողական կարողությունները և հմտությունները պահպանվում են երկար ժամանակ, իսկ երբեմն հիմք են դառնում ընդհանուր աշխատունակության բարձրացման, ընդհանուր ակտիվության համար: Ուսուցանելով որոշ շարժողական գործողություններ` անհրաժեշտ է բազմիցս դրանք կրկնել միշտ փոփոխելով և բարդացնելով պայմանները, հասնելով շարժողական հմտության կայուն ամրությանը:

Աշխատանքային փորձը ցույց է տալիս, որ միօրինականությունը, բազմիցս կրկնվող բեռնվածությունը չեն ունենում օրգանիզմի վրա դրական ազդեցություն: Այդ պատճառով, անցկացնելով համեմատաբար կարճաժամկետ ֆիզկուլտուրային միջոցառումներ օրվա ռեժիմի ընթացքում (ֆիզկուլտրոպեներ, մինչև պարապմունքները մարմնամարզություն), անհրաժեշտ է 2-3 շաբաթը մեկ փոխել վարժությունների կոմպլեքսը: Պարբերաբար ֆիզկուլտմիջոցառումների մեջ պետք է փոխել ոչ միայն վարժությունների բովանդակությունը, այլև բեռնվածության ծավալը և հաճախականությունը պարբերաբար բարձրացնելով պահանջները:

Կապված խնդիրների հետ, որոնք լուծվում են յուրաքանչյուր ֆիզկուլտմիջոցառման և անցկացման ընթացքում, նախընտրություն կարելի է տալ այս կամ այն մեթոդական սկզբունքին:

# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԸ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄՈՒՄ ԵՎ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻՆ

Դպրոցում ուսումնական օրվա ռեժիմում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցառումներն են.

* մարմնամարզություն մինչև ուսումնական պարապմունքները,
* դասերի ընթացքում ֆիզկուլտրոպեներ,
* դասամիջոցներին ֆիզկուլտ և սպորտային զվարճանքներ, շարժախաղեր:

Պարապմունքների այս ձևերը նպաստում են 6-10տարեկան կրտսեր դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, աշխատունակության բարձրացմանը, կազմակերպվածության դաստիարակմանը և կարգապահությանը:

Այս բոլոր պարապմունքները պետք է իրենց բովանդակությամբ և բեռնվածությամբ պայմանավորել դպրոցի կոլեկտիվի և բժշկի հետ: Դրանք պետք է տարբերվեն հասանելիությամբ, կազմակերպման հստակությամբ:

Մարմնամարզական վարժությունները մինչև ուսումնական պարապմունքները պետք է անցկացվեն դպրոցում ամեն օր: Այս պարապմունքները լուծում են հիմնականում դաստիարակչական և առողջարարական խնդիրներ: Տարբեր ֆիզիկական վարժությունները, որոնք կատարվում են ամեն օր, օրգանիզմի վրա թողնում են դրական ազդեցություն, նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

Առավոտյան մարմնամարզությունը իրականացնում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը մշակում է համալիրներ և անընդհատ ցուցաբերում է մեթոդական օգնություն:

Դպրոցում առավոտյան մարմնամարզության կազմակերպումը պետք է ընթանա հետևյալ հաջորդականությամբ` դասարանում երեխաների շարում, շարում` ըստ տարիքային խմբի կամ դասարանների:

**Առավոտյան մարմնամարզության օրինակելի վարժություններ․**

1. Տեղում քայլք ձեռքերի ազատ, լայն շարժումներով: Տևողությունը՝ 20-30 վրկ. : 2. Ելման դրություն` կանգնած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը գոտկատեղին: Ձեռքերը կողք, բարձրանալ թաթերի վրա, ներշնչել: Վերադառնալ ելման դրություն:

1. Ելման դրություն` կանգնած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը մեջքի հետևում: Կքանստել` ձեռքով կպչելով հատակին (արտաշնչում): Կանգնել ձեռքերը մեջքի հետևում (ներշնչում): Կրկնել 3-4 անգամ` դանդաղ տեմպով:
2. Ելման դրություն` կանգնած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ (ներշնչում): Թեքել իրանը ձախ, աջ ձեռքը իրանի երկայնքով վերև, ձախը` ներքև (արտաշնչում):

Վերադառնալ ելման դրություն (ներշնչում): Նույն շարժումը մյուս կողմում: Կրկնել 23 անգամ յուրաքանչյուր կողմում՝ դանդաղ տեմպով:

1. Ելման դրություն` կանգնած, ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին (ներշնչում): Թեքում առաջ (արտաշնչում): Վերադառնալ ելման դրություն (ներշնչում): Կրկնել 3-4 անգամ` միջին տեմպով:
2. Ելման դիրք` հիմնական կանգ: Հաջորդել ծափերը մեջքի հետևում, կրծքից առաջ` գլխավերևում: Կրկնել 4-6 անգամ` միջին տեմպով շնչառությունը ազատ:
3. Տեղում հանգիստ քայլք 20-30 վրկ. տևողությամբ:

**Ռացիոնալ սննդակարգ**

Բալանսավորված (հաշվեկշռված) և օրգանիզմի պահանջներին համապատասխանող սնուցումը մարդու գոյատևման, աճի և զարգացման, հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է: Սննդի միջոցով մարդը ստանում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտակուցները, ածխաջրատները, ճարպերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային նյութերը և միկրոտարրերը: Բազմազան, բավարար քանակի սննդանյութեր (սպիտակուցներ, ածխաջրատներ և ճարպեր) պարունակող, վիտամիններով և հանքային նյութերով հարուստ, ճիշտ ռեժիմով ընդունված սնունդն առողջ սնուցման հիմքն է:

Առողջ սննդակարգը նպաստում է առողջության ամրապնդմանն ու հիվանդությունների կանխարգելմանը: Դեռահասային տարիքում աճող օրգանիզմի սպիտակուցի պահանջն առավելագույնն է, իսկ ընդհանուր էներգետիկ պահանջը կախված է դեռահասի աճի արագությունից և ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվությունից: Բացի սննդի որակական կազմից` կարևոր է նաև սննդի ընդունման որոշակի հաճախականությունը և քանակական ճիշտ բաշխումն օրվա ընթացքում: Ռեժիմով սնվելն ապահովում է մարսողական համակարգի կողմից սննդանյութերի արդյունավետ յուրացումը և նյութափոխանակությունը:

Աղեստամոքսային համակարգում հավասարաչափ ծանրաբեռնվածություն ստեղծելու համար ֆիզիոլոգիապես հիմավորված է համարվում օրական 4-5 անգամյա սնվելու ռեժիմը` 3-4 ժամ ընդմիջումերով: Սննդի ընդունման միջև ընդմիջումերը չպետք է լինեն մեծ: Սննդի քանակական բաշխումը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կերպ`

* առաջին նախաճաշին ընդունել օրական սննդաբաժնի (ըստ կալորիականության) 25%-ը,
* երկրորդ նախաճաշին` 15%-ը,
* ճաշին` 35%-ը,
* ընթրիքին` 25%-ը:

Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ, քան քնելուց 2-3 ժամ առաջ:

Որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ նյութերը, սնունդը պետք է բազմազան լինի: Միօրինակ սնունդը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների, որոնք առաջացել են այս կամ այն սննդանյութի անբավարարությունից:

Բնության մեջ չկան այնպիսի մթերքներ, որոնք բավարար քանակությամբ պարունակեն մարդուն անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը: Սակայն, մթերքների մեծ մասը պարունակում են միաժամանակ մի քանի սննդանյութեր: Ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել հետևյալ սկզբունքները`

* բազմազանություն,
* չափի զգացում,
* ռեժիմ:

Սննդի բաղադրիչները`

1. սպիտակուցներն անհրաժեշտ են մկանների, ինչպես նաև ոսկրերի, մաշկի, նյարդերի, արյան, գլխուղեղի, սրտի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ,
2. ածխաջրատները հանդիսանում են Էներգիայի հիմական աղբյուրը: Անհրաժեշտ են օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացների, մկանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի, սրտի, լյարդի և այլ օրգանների գործունեության համար, ակտիվացնում են աղիների գործունեությունը: Որոշակի պայմաններում ածխաջրատները կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում որպես պաշար:
3. ճարպերը հանդիսանում են ինչպես էներգիայի աղբյուր (ապահովում են 2,2 անգամ ավելի էներգիա, քան ածխաջրերն ու սպիտակուցները), այնպես էլ անփոխարինելի ճարպաթթուների աղբյուր, բջիջների և հյուսվածքների բաղկացուցիչ նյութ: Ճարպերի շնորհիվ սինթեզվում են սեռական հորմոնները, ուստի ճարպերը մեծ դեր են խաղում վերարտադրողական առողջության համար,
4. վիտամինները և հանքային նյութերը սննդի պարտադիր բաղադրամասեր են, որոնք չեն հանդիսանում էներգիայի աղբյուր, սակայն, անհրաժեշտ են նյութափոխանակության համար` մասնակցելով բոլոր ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական գործընթացներին,
5. հանքային աղերը և միկրոտարրերը մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվահիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզին, ներզատիչ գեղձերի աշխատանքին: Բոլոր հանքային նյութերը և միկրոտարրերը (կալցիումը, երկաթը, ցինկը, սելենը, մագնեզիումը, յոդը, ֆտորը, կալիումը և այլն) շատ կարևոր են նյութափոխանակության համար: Օրգանիզմում դրանց անբավարարությունն առաջանում է հիմնականում մարսողական համակարգի ախտահարումների, միատեսակ սննդակարգի և տարբեր հիվանդությունների դեպքում:

## ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻՆ

Ֆիզկուլտուրային միջոցառումները, որոնք անցկացվում են ուսումնական ժամերին, տևում են 30-40 րոպե ցերեկային ռեժիմում: Այդ պատճառով երեխաները պետք է անպայման ներգրավվեն ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին, խաղերին, արտադասարանական զբոսանքներին: Այդ պարապմունքները ոչ միայն բարձրացնում է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, այլև նպաստում են ֆիզիկական անբավարար զարգացման շտկմանը, շարժողական պատրաստվածությանը, զարգացնում և կատարելագործում տարածական կողմնորոշումը և նպաստում բարոյական ու անձնային որակների զարգացմանը:

**Զբոսանքներ:** Օրվա ընթացքում մաքուր օդում քայլքը, խաղերը, զվարճանքները մեծ օգուտ են տալիս երեխաներին: Նրանք շփվում են, ճանաչում բնությունը, ձեռք բերում տարածական կողմնորոշման հմտություններ, կոփվում են:

Հաճախ մանկավարժը, երեխաներին տանելով բակ, մոտակա այգի, թողնում է նրանց ազատ` հետևելով վարքին: Հերթական զբոսանք կազմակերպելիս անհրաժեշտ է կազմել կոնկրետ պլան, հստակ նշել խնդիրները: Այսպիսի տպավորությունների հիման վրա երեխաները ոչ միայն կստանան գիտելիքներ, հմտություններ, այլև նրանց մոտ կձևավորվեն գեղագիտական (էսթետիկական) հասկացություններ: Բնության գրկում, այգում, անտառում, դաշտում երեխաները ավելի լավ են ֆիզիկապես զարգանում, ձեռք բերում որոշ հմտություններ: Այսպես` բնական խոչընդոտները`առուները, փայտերի կույտերը, ծառերը կարող են օգտագործվել քայլքի ուսուցման, վազքի վարժությունների անցկացման, թռիչքների, սողանքի հմտությունների մշակման համար: Զբասանքի տևողությունը 30-60 րոպե է: Զբոսանքի ճանապարհը աստճանաբար մեծանում է մինչև 2-3 կմ` տարրական դասարանի երեխաների համար: Ձմռանը նրա բովանդակության մեջ պետք է ներառել դահուկների, սահնակի վրա սահելը, ինչպես նաև շարժուն խաղեր: Միաժամանակ պետք է պահպանել սանիտարահիգենիկ նորմերը և պահանջները:

**Քայլք երգով:** Երեխայի հետ աշխատանքի այս ձևը անցկացվում է տոների նախորյակին, ինչպես նաև երգերի և շարքերի մրցույթների իրականացման նախօրյակին: Այս միջոցառումները ունեն մեծ հայրենասիրական, դաստիրակչական նշանակություն, սովորեցնում են կարգապահություն, շարային քայլք, երգ:

Պատրաստվելով երգով քայլքին ուսուցիչները պետք է լուծեն բոլոր կազմակերպչական հարցերը` ընտրելն երգը, նշելն պատրաստման փուլերը: Սկզբում սովորում են երգը` առանց քայլելու, նստած, կանգնած, այնուհետև նրանք սկսում են քայլելով երգեր։

**Ազատ ակտիվ հանգստի ժամ:** Վերը քննարկված ուսումնական ռեժիմի ընթացքում ֆիզկուլտուրայի միջոցառումները կազմակերպում և անցկացնում են անմիջականորեն ֆիզկուլտուրայի առարկայական դասերի ուսուցիչները: Բայց երեխաները միշտ ցանկանում են իրենց ազատ ժամանակն անցկացնել ընկերների հետ: Այդ պատճառով դպրոցի օրվա ռեժիմում երեխաների ազատ գործունեությանը միշտ հատկացվում է որոշ ժամանակ երեխաներին տրամանդրելով ազատ ժամանակ`ուսուցիչը պետք է հետևի, որ այն անցնի հետաքրքիր, նպատակաուղված է օգուտ բերի օրգանիզմին: Ազատ հանգստի ժամին երեխաների ուսումնասիրումը դաստիարակին հնարավորություն է տալիս որոշելու բնավորությունը, անձնային որակները և հետագայում ցույց տալու նպատակաուղղված մանկավարժական ներազդեցություն:

Որպես ակտիվ հանգստի կազմակերպման ձևեր կարելի է առաջացնել ինքնուրույն պարապմունքներ, ազատ խաղեր, սպորտային զվարճանքներ, խաղային վարժություններ: Ինքնուրույն պարապմունքների ծրագրում կարող են ներառվել հետևյալ վարժությունները.

1. կեցվածքը ձևավորելու համար վարժություններ,
2. վարժություններ ձեռքի մկանների զարդացման և ամրապնդման համար,
3. վարժություններ հոդերի շարժունության և ճկունության համար,
4. վարժություններ շարժումների կոորդինացիայի և ճշտության համար,
5. տարածական կողմնորոշման զարգացման վարժություններ,
6. ճիշտ քայլքի ձևավորման համար վարժություններ,
7. քաջության, դժվարությունները հաղթահարելու դաստիրակության վարժություններ:

**Շարժախաղեր:** Շարժախաղերը ունեն հատուկ նշանակություն: Դրանք դիտվում են ոչ միայն ֆիզիկական դաստիրակության, այլև որպես դաստիրակչական և կրթական խնդիրների լուծում: Խաղային գործունեության գործընթացում երեխաները ակտիվ կերպով ճանաչում են շրջակա աշխարհը, ընկերների հետ մտնում որոշակի հարաբերությունների մեջ, զգացվում է կոլեկտիվի անհրաժեշտության կարիքը:

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները պետք է անընդհատ երեխաներին ծանոթացնեն շարժախաղերին` հաշվի առնելով դրանց նպատակը` այդ խաղերի ներդրումը երեխայի առօրյա, խաղային գործունեության մեջ: Կազմակերպելով և անցկացնելով շարժախաղերը` ուսուցիչը պետք է առաջնորդվի մի շարք մեթոդական ցուցումներով`

1. Պատրաստել խաղի անցկացման տեղը, հատուկ կահավորում, առարկաներ (զանգերով գնդակներ և այլն), որոնք նպաստում են խաղերի դրական անցկացմանը:
2. Խաղի բովանդակությունը` նրա դաստիրակող և կրթական կողմերը, խաղացողների բեռնվածությունը և շարժողական գործունեությունները պետք է համընկնեն տարիքին, սեռին, առողջական վիճակին:
3. Խմբային խաղերում անհրաժեշտ է ապահովել խաղացողների հավասարաչափ բաշխումը:
4. Անհրաժեշտ է պահանջել խաղի կանոնների պահպանում և թույլ չտալ որևէ կերպ խանգարել դրանց:
5. Անհրաժեշտ է միշտ հիշել խաղի քանակի մասին: Դա շատ պարտավորեցնող պահ է: Խաղի ընթացքում որոշել բեռնվածության չափը ավելի դժվար է, քան մարմնամարզության կամ աթլետիկայի ժամանակ, քանի որ խաղով տարվելով` երեխաները հոգնածություն չեն զգում:

Այդ պատճառով ուսուցիչը պետք է մանրամասն հետևի հոգնածության արտաքին դրսևորումներին (արագ շնչառություն, դեմքի կարմրություն), երեխաների վարքին (կանոնների հաճախ խախտում, կոպտություն, թուլություն) և ժամանակին իջեցնի բեռնվածությունը կամ վերջացնի խաղը: Յուրաքանչյուր խաղից հետո անհրաժեշտ է տալ որոշակի գնահատական:

Խաղի անցկացման ժամանակ մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել աշակերտների դաստիրակչական աշխատանքներին: Խաղերը պետք է կարգավորեն ստեղծման դրական, բարեկիրթ մթնոլորտ, համերաշխ մթնոլորտ:

## ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՈՒՂՂՈՒԹՅԱՄԲ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ

Դպրոցի տարբեր աշխատանքների պրակտիկան ցույց է տալիս, որ հնարավորություն կա բավարարելու երեխաների ֆիզկուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մի շարք հարցեր:

Շարժողական զարգացման և ֆիզիկական բավարարման համար պետք է կազմակերպել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության խմբակ: Այսպիսի խմբակի խնդիրները շատ տարբեր են, դրանում ներառված պարբերաբար պարապմունքները նպաստում են առողջության ամրապնդմանը, ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանը, բացահայտում անհատական ընդունակությունները, դաստիարակում վստահություն և սեր դեպի դպրոցը:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստածության խմբակոմ կարող են ներգրավվել կրտսեր դասարանի աշակերտներ, որոնց հակացուցված չեն ֆիզիկական վարժություններ:

Երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման համար` առաջարկվում է օգտագործել հետևյալ թեստերը, դաստակի ուժը չափվում է ձեռքի դինամետրով, ճկունությունը` իրանի առաջ թեքման աստիճանով, ցատկի կարողությունը` տեղից հեռացատկի արդյունքով: Արագությունը որոշվում է ոտքերի շարժման հաճախականությամբ տեղում վազքի ժամանակ 5 վրկ-ում տրված (800) ամպլիտուդայով:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության պարապմունքների ծրագրում պետք է ներառվեն, աթլետիկայի տարրեր, շարժական և սպորտային խաղեր, մարմնամարզություն, տուրիզմ: Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել զարգացնող վարժություններին առարկաներով և առանց առարկաների, որոնք կատարվում են տարբեր ելքային դիրքերից և այլն:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության խմբակի աշխատանքների կազմակերպչական-մեթոդական աշխատանքների ղեկավարությունը իր վրա պետք է վերցնի դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը ֆիզկուլտակտիվիստների հետ: Այս խմբակի աշխատանքներին ակտիվ օգնություն է ցույց տալիս խմբակ վարողը և դպրոցի բժիշկը:

# ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԱՐՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ԴՊՐՈՑԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԲԺՇԿԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԵՐԱՀՍԿՈՒՄԸ ԵՎ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ՈՒ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ուսուցչի, բժշկի, հիմնական խնդիրն է վերահսկել գործընթացը։ Դպրոցում բժշկական վերահսկումը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության մեկ ընդհանուր համակարգի անբաժան մասը և հաշվի են առնվում.

* երեխաների առողջության վիճակի համակարգային հետազոտումը;
* ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում երեխայի զարգացման բժշկամանկավարժական վերահսկումը;
* բժշկամանկավարժաական ուսումնասիրումը ֆիզկուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների գործընթացում;  սանիտարահիգիենիկ վերահսկումը:

Առողջության պահպանման համար մեծ նշանակություն ունի հիգիենայի պահպանումը ուսումնական և արտադասարանական աշխատանքների ժամանակ: Աշխատունակության բարձրացման համար ցանկալի է ֆիզկուլտուրայի դասերը դնել շաբաթվա կեսին:

Հոգնածության վերացման և բարձր աշխատունակության ապահովման համար դասերի և տնային հանձնարարությունների կատարման ժամանակ մեծ նշանակություն ունի պարապմունքների տևողությունը և ռացիոնալ հանգիստը:

Տնային հանձնարարությունները պետք է տալ առաջինից չորրորդ դասարանում`10-20 րոպե:

Անհրաժեշտ է խիստ հետևել դասերի և հանգստի տևողության հաջորդականությանը, ապահովել երեխայի դուրս գալը միջանցք, սոորտային դահլիճ, ակտիվ հանգիստ անցկացնելու համար:

Յուրաքանչյուր ֆիզիկական բեռնվածության պլանավորման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել մկանային գործունեության բնույթը, բեռնվածության տևողությունը, կրկնությունների քանակը, կրկնությունների միջև հանգստի տևողությունը, հանգստի բնույթը: Մաքուր օդում պարապմունքների անցկացման ժամանակ պետք է հետևել, որ դաշտը լինի մաքուր, առանց որևէ խոչընդոտող առարկաների, որոնք վնասվածքների պատճառ կարող են հանդիսանալ:

Առարկան ներառում է թեմաններ, որոնք ավանդաբար չեն բարձրաձայնվել և դրանց քննարկումն առանձնահատուկ նրբանկատություն է պահանջում:

Այդուհանդերձ կարող են առաջանալ հարցեր որոնց վերաբերյալ աշակերտները կկաշկանդվեն խոսել: Նման դեպքերում ուսուցիչը կարող է խրախուսել, որ հարցերը ներկայացվեն առանձին գրավոր և անանուն: Առանձին տրված հարցերի պատասխանները նույնպես առանձին են տրվում` առանց բարձրաձայնելու իսկ եթե որևէ առանձին կամ անանուն տրված հարցի պատասխանը կարևորում եք բոլորի համար կարող ենք այն մեր անանունից ներկայացնել դասարանին:

Ավանդական կարծրատիպով կաղապարված որոշ ծնողներ կարող է ընդվզեն առարկայի դասավանդման դեմ: Կարելի է նրանց հետ զրույցներ կազմակերպել և պարզաբանել այն հնարավոր հետևանքներն ու վտանգաները որ կարող են սպառնալ իրենց երեխաններին ` չգիտության պատճառով: Մերժողական դիրքորոշումը հաճախ պայմանավորված է լինում տեղեկատվության պակասով: Այնպես որ ծնողները նույնպես տեղեկատվության կարիք ունեն: Փորձենք նրանց մեր համախոհը դարձնել և ձեռք բերել նրանց աջակցությունը:

Դեռահասների նստակյաց կենսակերպը զուգորդվում է հիվանդության բարձր ռիսկի հետ, իսկ կանոնավոր ֆիզիկական վարժանքն ունի հստակ բարենպաստ ազդեցություն: Այն բարելավում է սրտանոթային համակարգի աշխատանքը, հեշտացնում է առօրյա գործերի կատարումը, բարձրացնում տրամադրությունը և դպրոցական առաջադիմությունը:

Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունն օգնում է լավացնել ընդհանուր առողջական վիճակը և օրգանիզմի կենսագործունեությունը, նպաստում է նորմալ քաշի պահպանմանը, ճկունությանը և առույգությանը, բարձրացնում է երեխայի ինքնագնահատականը և ակտիվությունը: Մասնագետները 5-17 տարեկան երեխաներին խորհուրդ են տալիս օրական առնվազն 60 րոպեի ընթացքում զբաղվել ֆիզիկական վարժանքներով կամ ցանկացած ակտիվ գործունեությամբ:

Ֆիզիկական ակտիվության օրինակներն են սպորտը, մարմամարզությունը, պարը, աէրոբիկան, հեծանիվ վարելը, լողը, ակտիվ խաղերը, ֆիզիկական աշխատանքը տանը և այգում և այլն: Օրվա ընթացքում կարևոր է հաջորդել նստակյաց և ակտիվ հանգիստը, մտավոր աշխատանքից հանգստանալու համար ցանկալի է ֆիզիկական վարժանք կատարել:

# ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մեր և այլ հեղինակների կողմից կատարված գիտական հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում նպաստում է սովորողների իրազեկմանը, և հիմք հանդիսանում նրանց կողմից առողջ ապրելակերպ վարելու կանոնների պահպանմանն ու վնասակար սովովորություններից զերծ մնլուն: Զարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները` մարդը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանմանը, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելմանը, ընդհանուր վիճակի և նույնիսկ կյանքի որակի բարելավմանը: Մանկավարժական բազմամյա փորձը միշտ էլ փաստել է, որ առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է ցանկացած գործունեության ակտիվության և զարգացման միջոց: Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության բարելավման նպատակով նշանակալի կարևորություն ունեն նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացման հիմնահարցերը: Առողջ ապրելակերպը առանձնահատուկ տեղ է զբաղեցնում կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիրականության գործընթացում: Այդ գործընթացում առողջ ապրելակերպը հանդիսանում է կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը: Ֆիզիկական դաստիարակության ամբողջ գործընթացը առողջարարական ազդեցություն ունի աշակերտների վրա, սովորեցնում են նրանց կարգուկանոն, դաստիարակում կամային և բարոյական որակներ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ձեռք բերված գիտելիքները, շարժողական կարողությունները և հմտությունները պահպանվում են երկար ժամանակ, իսկ երբեմն հիմք են դառնում ընդհանուր աշխատունակության բարձրացման, ընդհանուր ակտիվության համար: Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրա և առողջ ապրելակերպ դասընթացի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին, որ սովորողների համար դրանց մասնակցությունը դառնա հետաքրքիր, իմաստալից և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև դառնա պահանջմունք:

# ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բնագիտություն -6: Հանրակրթական դպրոցի 6-րդ դասարանի դասագիրք / Է. Ղազարյան, Ա. Թռչունյան, Գ. Մելիքյան, Հ.Խաչատրյան.–Եր.: Աստղիկ գրատուն, 2013թ., էջ 146-148, 155-156
2. Առողջ ապրելակերպի դասագիրք / Լ.Ալեքսանյան Ն.Թորոսյան/
3. Հարությունյան Ա․ , Հակոբյան Ե., Գրիգորյան Յու., Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ (երկու մասով), ՄԱՍ I, ԵՐԵՎԱՆ 2015, 123 էջ