

# Ֆիզիկական կուլտուրա

Պարտադիր ատեստավորման

Գրավոր աշխատանք

160 հիմնական դպրոց

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ

Հայկ Բայան

**Գիտելիքների ձեռք բերում անձնական հիգիենայի, որվա  
ռեժիմի առողջական վիճակի ֆիզիկական  
վարժուտյունների ազդեցության, օլիմպյական շարժման  
արդարացի խաղի առողյ ապռելակերպի ֆիզիկական  
կուլտուրայի, սպորտի, պարապունքների  
անվտանգության կանոնների վերաբերյալ**

## **ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄԸ ՄԱՐԶԱՍՐԱՀՈՒՄ, ՄԱՐԶԱՀՐԱՊԱՐԱԿՈՒՄ, ԼՈՂԱՎԱԶԱՆՈՒՄ**

Անվտանգության կանոնների վերաբերյալ սովորողները ստացել են  
Նախնական տեղեկություններ տարրական դասարաններում:

Ամեն տարի դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում  
շատ

սովորողներ ստանում են տարբեր տիպի վնասվածքներ:

Դպրոցականները պետք է իմանան անվտանգության մի շարք կանոններ,  
որոնց չպահպանելու դեպքում հնարավոր չէ կանխարգելել վնասվածքների  
առաջանալը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերին չեն կարող մասնակցել այն  
սովորողները, որոնք չեն ենթարկվել բժշկական ստուգման: Գործնական  
դասերին չեն կարող մասնակցել նաև նրանք՝ ովքեր առանց  
մարզահագուստի

են, ընդ որում այն պետք է լինի թեթև և չկաշկանդի ազատ շարժումները:

Անվտանգության կանոնների պահպանման կարևոր պայմաններից է դասերի

անցկացումը սահմանված սանիտարահիգիենիկ պահանջներին համապատասխան մարզասրահներում և մարզահրապարակներում:  
Առաջին

հերթին, պետք է պահպանել դպրոցների մարզադահլիճների, դպրոցամերձ մարզահրապարակների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

- Մարզադահլիճների և վարժասարքերի սրահների պատերը չպետք է ունենան ցցված մասեր,

- Ձեռուցման մարտկոցները պետք է լինեն փակ վիճակում, լուսավորման սարքերը և պատուհանները փակված լինեն ցանցերով,

- Մարզադահլիճի հատակը պետք է լինի հարթ և ոչ սահուն, չունենա փոսերն,

- Մարզահրապարակը պետք է ունենա հարթ և հավասար մակերես,

- Վազբուղիները չպետք է ունենան փոսեր և սահող մակերես,

- Ցատկափոսերը պետք է լցված լինեն ավազով 50 սմ-ից ոչ պակաս խորությամբ,

54

- Մարմնամարզական գործիքները պետք է ամուր ամրացված լինեն պատերին կամ հատակին, իրարից որոշակի հեռավորության վրա,

- Յուրաքանչյուր մարզագործիքի մոտ պետք է դրված լինեն անհրաժեշտ քանակությամբ ներթնակներ, որոնք պետք է ամուր դրվեն իրար կողք-կողքի:

Սովորողները պետք է գիտենան նաև օգնության, ապահովման, ինքնաապահովման հնարքները:

- Մարզագործիքների վրա վարժությունների կատարման համար նախապես պետք է ստուգել դրանց ամրության հուսալիությունը, սարքինությունը:

- Յուրաքանչյուր գործիքի մոտ՝ վայր ընկնելու հավանական տեղում պետք է տեղադրել ներթնակներ:

- Հեռացատկերի և բարձրացատկերի վայրեջքների տեղում անհրաժեշտ է ավազը հաճախակի փխրեցնել, իսկ եթե այն անցկացվում է մարզադահլիճում՝

պետք է տեղադրել ներթնակներ:

- Գնդակները, նռնակները պետք է նետել միևնույն ուղղությամբ ու վարժությունը ավարտելուց հետո միայն թույլատրվում է հավաքել դրանք:

- Անթույլատրելի է վազբերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի անցկացումը սահուն հատակի վրա:

Վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող է դառնալ նաև սովորողների կարգապահական կանոնների խախտումները, նրանց անբավարար ուշադրությունը:

- Սովորողները պետք է իմանան մարզադահլիճում պահպանել հետևյալ

կանոնները.

- Մարմնամարզական գործիքների վրա կամ առարկաներով վարժությունները կատարվում են միայն ուսուցչի ներկայությամբ:
- Անհրաժեշտ է ուշադիր լինել դասերի ընթացքում մարզագույք և առարկաներ տեղափոխելիս:
- Երբ մեկ աշակերտ վարժություն է կատարում, ապա չի կարելի կանգնել վարժատեղին շատ մոտ:
- Վարցատկեր կատարվում են միայն այն դեպքերում, երբ վայրեջքի տեղում դրված են ներթնակներ:
- Վարժությունը պետք է միշտ սկսել և ավարտել ուսուցչի հրահանգով:

55

- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից հետո հարկավոր է ձեռքերը լվանալ: Մարզահրապարակում դասեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է սովորողներին բացատրել, թե որտեղ և ինչ կարգով պետք է կանգնել դասը սկսելու համար, ինչպես նաև վարքի այն հիմնական կանոնները, որոնք պետք է պահպանել վազքերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի ժամանակ:
- Աթլետական հեռացատկերը և բարձրացատկերը կատարվում են միայն փիրեցված ավազով ցատկափոսերի մեջ:
- Վնասվածքներից խուսափելու համար ցատկերի ժամանակ չի թույլատրվում հենվել ձեռքերի վրա:
- Նետումների ժամանակ չի կարելի կանգնել նետողների աջ կողմում և նետվող առարկաների վայր ընկնելու տեղում:
- Նետված առարկաները կարելի է վերցնել և բերելու գնալ միայն ուսուցչի թույլտվությամբ:

Անվտանգության կանոնների պահպանումը առանձնապես կարևոր է լողի դասերի ժամանակ:

Լողավազանում պետք է պահպանել հետևյալ կանոնները.

- սովորողները կարող են ջուրը մտնել և դուրս գալ միայն ուսուցչի հրահանգով,
  - անթույլատրելի է մեկ լողուղյակից մյուսին անցնելը,
  - լողավազանում անթույլատրելի է սահուն և սառը հատակը,
  - երեխաները պետք է լողան կամ միայն լողավազանի երկայնքով կամ միայն` լայնքով,
  - լողի դասերին պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել սովորողների ականջի, կոկորդի, քթի վնասվածքների կանխարգելմանը:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ինքնազգացողությունը, պետք է իմանալ, որ վնասվածքների պատճառ կարող են դառնալ նաև հոգնածությունն և հիվանդությունը:

## **ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ ԵՎ ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՊԱՅՊԱՆՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆ ՁԱՆՎՈՐՈՒՄ**

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է: Առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ

նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսաապահովման/ բարենպաստ

վիճակներն են:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների,

ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց

հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը:

Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ նման վտանգավոր իրավիճակից դուրս գալու ելքը հանդիսանում է մարդու առողջ ապրելակերպը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի

օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- Անձնական հիգիենան,
- Ռացիոնալ սնունդը,
- Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
- Օրգանիզմի կոփումը,
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

Անձնական հիգիենա հասկացությունը իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) ինսամբը, սննդի ռեժիմը և

հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև

օրվա ռեժիմի պահպանումը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հերթազայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

57

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական արգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Շատ կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի

խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին:

Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով:  
Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը:  
Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի

աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու,

ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում

քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար:

Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է:

Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն:

Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր,

ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Պետք է օրական սնվել 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը:

Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը:

Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև

սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը:  
58

Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են մկանները, մեծանում է

թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների

հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը

անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը:

Կոփման

միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում: Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը: Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ:

Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտդադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

Արևային արարողությունները ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8- 11- ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ

հետո:Է:

Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են:

Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը: Վնասակար սովորություններից են ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութ-

թերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը, որը բացասական ազդեցության է

ունենում մարդու առողջության վրա և կապված է շատ վտանգների հետ:

Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք առաջացնում են տարբեր հիվանդու-  
թյուններ՝ սրտանոթային, աղեստամոքսային հիվանդություններ, քաղցկեղ և

այլն: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը,

առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական

59

օրգանների տարբեր հիվանդություններ: Ծխելու հետևանքով առաջացանում է

նաև կախվածություն նիկոտինից:

Ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն:

Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ:

Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է

նյարդային և

մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Ալկոհոլի փոքր քանակությունն անգամ

առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում՝ նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն: Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ: Թմրամիջոցների /մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն: Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ: Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում է կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը:

60

Կեցվածքը բնածին չի լինում, այն ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում: Գիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը ողնասյան բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով: Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, դպրոցական պայուսակը և այլ ծանրություններ միևնույն ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը, բարձր բարձը և այլն: Դպրոցականները պետք է գիտենան, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգևածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացմամբ:



Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը:

Հասկանալի է, որ ողնաշարի ծռումները, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում սրտի և թոքերի

աշխատանքի համար:

Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով: Ընդհանուր կեցվածք ձևավորելու համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում: Իսկ այսպիսի դիրքը պահպանելու

համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմախքի մկանները, հատկապես որովայնի

և մեջքի մկանները:

Հետևաբար, իմանալով կեցվածքի շեղումների պատճառները, ոչ միայն պետք է խուսափել դրանցից, այլ նաև կատարել ճիշտ կեցվածք ձևավորող վարժություններ:

## **ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՌԵՎԿՑԻԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՆԴԵՊ**

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելիս անհրաժեշտ է, որ սովորողները

իմանան նաև ֆիզիկական բեռնվածության հետ կապված հարցերի մասին: Ֆիզիկական բեռնվածություն ասելով պետք է հասկանալ, որ այն ամբողջ պարապմունքի ընթացքում շարժողական գործողությունների, շարժումների ներգործումն է սովորողի /պարապողի/ օրգանիզմի վրա:

89

Ֆիզիկական բեռնվածությունը բնութագրվում է առանց արդյունքը իջեցնելու

աշխատանքի շարունակության հնարավորությունը և կարծես թե այն աշխատունակության բաղկացուցից մասն է:

Ֆիզիկական բեռնվածությունը որոշվում է վարժությունների չափավորումով,

այսինքն՝ դրանց քանակով, կրկնումով, ժամանակով և կատարման պայմաններով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, տարբեր խնդիրներ իրականացնելիս, օգտագործվում են մի շարք վարժություններ, որոնք տարբեր

չափով են ներգործում սովորողների օրգանիզմի վրա: Այդ վարժությունների մի

մասը կատարվում է փոքր մկանախմբերի ու հոդերի մասնակցությամբ, փոքր

լարվածությամբ, կարճ տևողությամբ և առաջացնում են շնչառական ու արյան

շրջանառության գործունեության աննշան փոփոխում:

Վարժությունների մի այլ խումբ կատարվում է մեծ մկանախմբերի մասնակցությամբ, կատարվում է երկարատև ու լարվածությամբ և հետևաբար

մեծ չափով էլ ակտիվացնում է ամբողջ օրգանիզմի՝ առաջին հերթին սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների կազմակերպման ժամանակ ուսուցիչը պետք է ձգտի հասնել պարապողների օրգանիզմի համար

բավարար և նպաստավոր ֆիզիկական բեռնվածության: Այդ նպատակով, անհրաժեշտ է ֆիզիկական վարժությունները օգտագործել հմտորեն և իմանալ

սովորողների օրգանիզմի վրա դրանց թողած ազդեցության մասին:

Ֆիզիկական վարժությունների օրգանիզմի վրա ունեցած ազդեցությունը որոշելու համար կան մի շարք միջոցներ: Դրանցից են՝ արյան ճնշման, զարկերակի հաճախության, մարմնի ջերմաստիճանի չափումը, արյան բաղադրության ուսումնասիրումը և այլն: Նշված այս միջոցներից գործնական

դասերի և պարապմունքների ընթացքում ուսուցիչը կարող է հաճախ օգտագործել զարկերակի հաճախության չափումը:

Ֆիզիկական բեռնվածությունը ուսուցիչը որոշում է նախապես՝ պլանը կազմելիս, իսկ դասի կամ պարապմունքի ընթացքում, ելնելով որոշակի պայմաններից, կատարում է անհրաժեշտ փոփոխություններ:

Ուսուցիչը պետք է ձգտի հասնել նրան, որ դասի ընթացքում ֆիզիկական բեռնվածությունը աճի աստիճանական և որպես կանոն առավել մեծ 90

բեռնվածությունը լինում է դասի կամ պարապմունքի հիմնական մասի կեսին:

Ֆիզիկական բեռնվածությունը որոշելիս, պետք է հաշվի առնել նաև, որ նոր և

դժվար, մեծ շարժունակություն, համարձակություն պահանջող, մրցակցական

տարրերով վարժությունները կապված են ֆիզիկական մեծ բեռնվածության հետ:

Հետևաբար, որպեսզի չլինի գերհոգնածություն, համեմատաբար դժվար վարժությունները պետք է հերթազայել հեշտ վարժություններով:

Ֆիզիկական մեծ բեռնվածության դեպքում սովորողների մոտ նկատվում է ինքնազգացողության որոշակի փոփոխություններ՝ ձեռքերի և ոտքերի դող, շնչառգելություն, դեմքի գունաթափում, կեցվածքի խախտում, ակտիվության

իջեցում, վարժության կատարման որակի վատացում և այլն: Այս ցուցանիշների առկայությունն վկայում է, որ ֆիզիկական բեռնվածությունը մեծ է և ուսուցիչը պարտավոր է սահմանափակել վարժությունների քանակն ու լարվածությունը, կամ էլ դադարեցնել վարժությունների կատարումը:

## **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ԻՆՔՆԱՅՍԿՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ**

Ֆիզիկական բեռնվածությանը բնութագրվում է.

- Ցածր ինտենսիվության բեռնվածություն
- Միջին ինտենսիվության բեռնվածություն
- Մեծ ինտենսիվության բեռնվածություն
- Բարձր ինտենսիվության բեռնվածություն
- Առավելագույն ինտենսիվության բեռնվածություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների բեռնվածության վերահսկման ամենամատչելի և պարզ ձևը, պարապողների արտաքին վիճակի

դիտումն է: Դիտման միջոցով ուսուցիչը սովորողների ֆիզիկական բեռնվածությունը վերահսկում է հոգնածության արտաքին ցուցանիշներով՝ մաշկի կարմրում, մեծ քրտնարտադրություն, շնչառության հաճախություն, շարժումների

անհամաձայնեցվածություն, դող, գլխապտույտ, հոգնածություն և այլն:

Մաշկի թեթևակի կարմրումը, չնչին չափով քրտնումը, արագացված հավասար շնչառությունը, առաջադրանքների հստակ կատարումը և 91

գանգատների բացակայությունը վկայում են ոչ շատ հոգնածության մասին, ինչպիսին պետք է լինի ֆիզիկական կուլտուրայի դասը:

Միջին աստիճանի հոգնածությանը բնորոշ են մաշկի նկատելի կարմրությունը, դեմքի արտահայտված լարվածությունը, մեծ քրտնարտադրությունը, պարբերաբար խորը շնչումով և արտաշնչումով շնչառության մեծ արագացումը, շարժումների համաչափության խախտումը,

հոգնածության գանգատները, ցավեր մկաններում:

Գերհոգնածությանը բնորոշ են մաշկի կտրուկ կարմրումը կամ գունատությունը և կապտումը, մեծ քրտնարտադրությունը՝ մաշկին աղերի հայտնվելը, կտրուկ արագացված, մակերեսային, առիթմիկ շնչառությունը, վերջույթների դողը, ականջներում աղմուկի առաջանալը, շարժումների

ներդաշնակության խախտումները, սրտխառնությունը, երբեմն նաև փսխումը:

Յետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, դասերի ընթացքում պարտավոր է հստակորեն կարգավորել բեռնվածությունը, թույլ չտալ գերհոգնա-

ծության առաջացմանը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների և դասերի բեռնվածությունը հիմնականում չափավորվում է վարժությունների քանակը փոփոխելով, կրկնման տարբեր պայմաններով, վարժությունների կատարման

ժամանակը ավելացնելով և պակասեցնելով, կատարման տարբեր տեմպով, վարժությունների պարզեցմամբ և բարդացմամբ և այլն: Բեռնվածությունը չափավորվում է ոչ միայն ֆիզիկական վարժություններով, այստեղ մեծ նշանակություն ունի նաև բացատրումը, վարժությունների ցուցադրումը, սովորողների գործունեության կազմակերպումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դա-

սերին և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին անհրաժեշտ է առաջին հերթին ապահովել սովորողների օրգանիզմի համար նպաստավոր բեռնվածություն:

Ակնհայտ է, որ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները ներգործում են օրգանիզմի վրա՝ նպաստում են առողջության ամրապնդմանը,

նրա կոփմանը, ներդաշնակ զարգացմանը և այլն: Յետևաբար, ֆիզիկական վարժություններով պարապող յուրաքանչյուր դպրոցական պետք է իմանա ինքնավերահսկման ձևերը: Ինքնավերահսկողություն ասելով հասկանում ենք

92

ֆիզիկական կուլտուրայի սիստեմատիկ պարապմունքների ընթացքում պարապողների դիտումները ու ինքնավերահսկումը իրենց առողջական վիճակի,

ֆիզիկական զարգացման, շարժողական հնարավորությունների փոփոխությունների վերաբերյալ, ինչպես նաև դրանց ազդեցությունը սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգերի, արյան շրջանառության և այլ օրգանների վրա:

Դպրոցականներին պետք է տեղեկացնել, որ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նրանց օրգանիզմի վրա կարող են ունենալ դրական, ինչպես

նաև բացասական ներգործություն: Ինքնավերահսկողությունը անհրաժեշտ է

սեփական օրգանիզմի վրա պարապմունքների ներգործությանը համապատաս-

խան գործողությունների կանոնակարգման համար: Ինքնավերահսկումը

ամրաանդում է ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների ունեցած գիտելիքները

օրգանիզմի առանձին համակարգերի մասին, ինչպես նաև ֆիզիկական բեռնվածության օրգանիզմում առաջացնող փոփոխությունների մասին և այլն:

Այն օգնում է դպրոցականին և ուսուցչին ճիշտ պլանավորել պարապմունքները և

կանխարգելել գերմարզվածությունը:

Դպրոցականները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններով պարապելով՝ պետք է առաջին հերթին հետևեն իրենց ինքնազգացողությանը, նպատակահարմար է ունենալ ինքնավերահսկման օրագիր:

Գոյություն ունեն ինքնավերահսկման մի քանի ձևեր՝

- յուրաքանչյուր պարապմունքի ընթացքում,
- պարապմունքների որոշակի ժամանակաշրջանում՝ մի քանի շաբաթ, մի քանի ամիս և այլն:

Ինչպես նշեցինք ինքնավերահսկումը ինքնադիտման եղանակ է, որն ընդգրկում է մի շարք պարզ ու մատչելի ստուգումներ:

Ներկայացնում ենք մի քանի ցուցանիշների նկարագրություններ, որոնք ինքնավերահսկման ժամանակ պետք է հաշվի առնեն ֆիզիկական վարժություններով պարապող դպրոցականները:

Ինքնազգացումը - Այն մարդու օրգանիզմի վրա ֆիզիկական կուլտուրայի ունեցող ազդեցության ամենակարևոր ցուցանիշն է: Ընդհանրապես, ճիշտ և 93

սիստեմատիկ պարապմունքի, մարզման դեպքում աշակերտի ինքնազգացումը

լինում է լավ, նա առույգ է, կենսուրախ և ունի բարձր աշխատունակություն:

Ինքնազգացումը կարող է լինել լավ, բավարար և անբավարար:

Դպրոցականների վատ ինքնազգացման պատճառ կարող են լինել պարապմունքների կամ մրցումների ժամանակ չափից ավելի մեծ բեռնվածությունը, առողջական վիճակը և այլն: Անբավարար ինքնազգացման

դեպքում առաջանում է՝ նկատելի թուլություն, գլխապտույտ, գլխացավ, ուժերի

անկում: Եթե վատ ինքնազգացումը շարունակում է երկար տևել, ապա կարող է

նկատվել առողջական վիճակի վատացման նշաններ, հետևաբար, պետք է դադարեցնել պարապմունքները և դիմել բժշկի:

Քունը – Քնելու ընթացքում մարդը հանգստանում է և նրա ուժերը

վերականգնվում են: Այն հատկապես մեծ նշանակություն ուն կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեության վերականգնման համար: Նորմալ քունը

տեղի է ունենում արագ ձևով, լինում է խորը, առանց հուզող երազների:  
Որքան

մեծ է օրվա ուսումնական գործունեությունը և պարապմունքների կամ մրցումների լարվածությունը, ապա պետք է ավելի լիարժեք լինի գիշերային քունը: Եթե դպրոցականի մոտ առաջանում է սիստեմատիկ անքնություն, հաճախակի արթնանում է, քնից հետո առույգ չէ, ապա դրանք կարող են պատճառ դառնալ նյարդային համակարգի գերհոգնածության, հյուժվածության,

գերմարզման հետևանքով առաջացող վնասվածքի:

Ախորժակը -Ախորժակը օրգանիզմի վիճակի ամենանուրբ ցուցանիշն է: Առողջական վիճակի ամենախոթորիկ շեղումը իսկույն ազդում է ախորժակի վրա:

Առողջ դպրոցականը ունենում է լավ ախորժակ: Ռեսման և մարզումների ընթացքում առաջացած գերբեռնվածությունը ազդում է ախորժակի վրա, հա

կորցնում է ախորժակը: Ախորժակի կորուստը կարող է առաջանալ հիվանդության կամ մեծ բեռնվածության, գերմարզման պատճառով:

Չարկերի հաճախություն – Ինքնավերահսկման ամենամատչելի և ամենատարածված ձևը զարկերի հաճախության` պուլսի հետազոտումն է: Չարկերի հաճախությամբ (պուլսով) կարելի է որոշել ֆիզիկական բեռնվածության աստիճանը`

- ցածր բեռնվածությունը 130-135 զարկ 1 րոպեում,  
94

- միջին բեռնվածությունը 135-160 զարկ 1 րոպեում,

- բարձր բեռնվածությունը 180 զարկից ավելի 1 րոպեում,

Ինչքան սովորողը առողջ և մարզված է լինում, այնքան նրա մոտ արագ է կատարվում զարկերի հաճախության վերականգնումը նախկին վիճակին: Եթե

վարժությունները կատարելուց հետո զարկերակը 3 րոպեում չի վերականգնվում,

ապա անհրաժեշտ է ընդհատել պարապմունքները և դիմել բժշկի:

Քաշը – Ինքնավերահսկման ավել մատչելի միջոց է նաև մարմնի քաշին հետևելը: Օրգանիզմի աճման շրջանում, դպրոցահասակ տարիներին քաշի ավելացումը բնական երևույթ է, այն վկայում է, որ սովորողը օրինաչափ , բավարար ֆիզիկական բեռնվածության մարզումներ է ունեցել: Քաշը կորցնելու

պատճառ կարող են լինել պարապմունքների ժամանակ չափից մեծ բեռնվածությունը, անբավարար սնունդը, ռեժիմի կոպիտ խախտումները և հիվանդությունը:

Թոքերի կենսական տարողությունը -Այն չափվում է հատուկ սարքի` սպիրոմետրի միջոցով: Մարմնի մեկ կգ քաշին տղաներին բաժին է ընկնում 60,

իսկ աղջիկներին՝ 59 սմ խորանարդ օդ:

Ինքնավերահսկման հիմնական կանոնների ու ձևերի ուսուցումը, ուսուցիչը պետք է իրականացնի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: