



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ԹԵՄԱ**

Ճիշտ կեցվածքի ձևավորում ֆիզկուլտուրայի  
դասերին

**ԱՌԱՐԿԱ**

Ֆիզկուլտուրա

**ՀԵՂԻՆԱԿ**

Իգիթյան Դավիթ

**ՄԱՐԶ**

Շիրակ

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ**

Զաջուռի միջնակարգ դպրոց ՊՈԱԿ

# Բովանդակություն

|   |    |
|---|----|
| Ներածություն.....                                   | 3  |
| Սխալ կեցվածքի ձևավորման պատճառները.....             | 5  |
| Ճիշտ կեցվածքի ձևավորում ֆիզկուլտուրայի դասերին..... | 10 |
| Եզրակացություն.....                                 | 14 |
| Գրականության ցանկ.....                              | 15 |

## Ներածություն

Կեցվածքի ձևավորումը երկար գործընթաց է , որը սկսվում է կյանքի առաջին տարուց և ավարտվում միայն 20-25 տարեկանում :Լավ կեցվածքը , ինչպես և ցանկացած այլ սովորություն , կարելի է և պետք է մշակել :Առանց արտաքին օգնության , առանց դրական օրինակի , առանց մեծահասակների մշտական հսկողության երեխան դժվար թե կարողանա զարգացնել իր մարմինը ճիշտ պահելու սովորությունը :

Վերջին տասնամյակների ընթացքում սոցիալ-տնտեսական առանձնահատուկ իրավիճակների պատճառով նկատվում է բնակչության կյանքի մակարդակի և որակի նվազում : «Բարեփոխումների» գործընթացներն ազդել են հասարակական բոլոր ոլորտների վրա , ոչնչացրել են առկա ենթակառուցվածքները , կտրուկ մեծացրել բացասական ազդեցությունները պտղաբերության , առողջապահության , մատաղ սերնդի լիարժեք կրթության , դաստիարակության և զարգացման ոլորտում : Սա առաջին հերթին ազդել է երեխաների առողջության վրա ` թե ` նախադպրոցական թե՛ դպրոցական տարիքի :

Ուստի հատկապես դպրոցական տարիքի երեխաների առողջության խնդիրը դարձել է բժշկության , հոգեբանության մանկավարժության ր հասարակական այլ գիտությունների բնագավարում աշխատող մասնագետների մասնագիտական հետաքրքրության առարկան:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս , որ կեցվածքային խանգարումներ և սկոլիոզ հանդիպում են դպրոցահասակ երեխաների 62 % - ի մոտ , սրտանոթային համակարգի ` 24% - ի մոտ :Կարճատեսությունը կրտսեր դպրոցականների մոտ կազմում է 33% , իսկ բարձր դպրոցականների մոտավորապես 60 % - ի մոտ : Վիճակագրության համաձայն , դպրոցական տարիքի երեխաների կեցվածքի խանգարումների խնդիրն առաջին տեղում է :

Կեցվածքի խանգարումներ ունեցող երեխաների և դեռահասների թվի աճն այսօր շարունակում է մնալ հիմնական խնդիրներից մեկը ,ուստի թեման չի կորցնում իր արդիականությունը :

**Հետազոտության խնդիրը`** ֆիզկուլտուրայի դասերին ճիշտ կեցվածքի ձևավորում և դրա խախտումների շտկում:

**Հետազոտության նպատակները`**

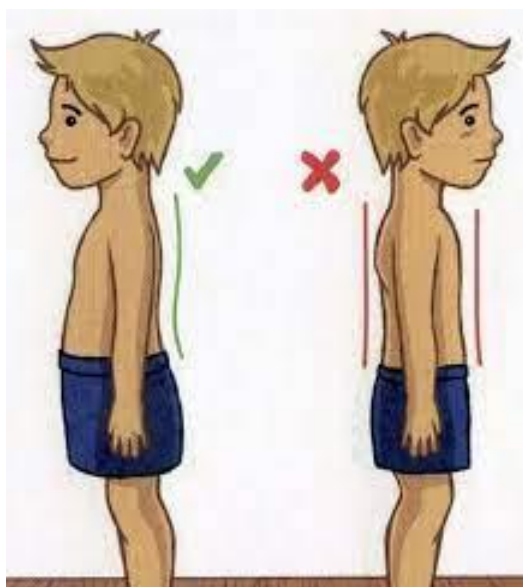
- Առողջության և առողջ ապրելակերպի նկատմամբ գիտակցված և ակտիվ վերաբերմունքի ձևավորում:
- Ուժի և ընդհանուր մկանային տոկոսնության մարզում:
- Հավասարակշռության մարզում:
- Ճիշտ կեցվածքի տեսողական ընկալում և դրա պահպանում մեկնարկային բոլոր դիրքերում:
- Կանոնավոր ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հետաքրքրության ձևավորում:

## Սխալ կեցվածքի ձևավորման պատճառները

Կեցվածքը ձևավորվում է վաղ մանկությունից՝ անհի և զարգացման գործընթացի հետ : Կեցվածքը լինում է ճիշտ կամ սխալ(նկար 1) : Ճիշտ կեցվածքը բնորոշվում է հետևյալ հատկանիշներով՝

- Գլուխը և մարմինը ուղիղ են
- Կրծքավանդակը մի փոքր առաջ է , իսկ ուսերը՝ հետ
- Ոտքերն ուղիղ են

Ճիշտ կեցվածքը նպաստում է շարժողական ապարատի և ամբողջ մարմնի ճիշտ աշխատանքին : Սխալ կեցվածքը դժվարացնում է շնչառությունը և արյան շրջանառությունը , կարող է հանգեցնել կարճատեսության և օստեոխոնդրոզի , մարսողության խանգարման , հոգնածության և մի շարք այլ խնդիրների :



Նկար 1

Կեցվածքը կախված է ողնաշարի վիճակից , նրանից , թե որքան սահուն են աշխատում մարմինն ուղիղ դիրքում պահող մկանները : Եթե մարդու մոտ բոլոր մկանները հավասարապես լավ են զարգացած, ապա նրա կեցվածքը ճիշտ և գեղեցիկ

Է : Առանց սխալվելու կարելի է ասել , որ ճիշտ կեցվածք ունեցող աշակերտն ունի ֆիզիկապես ներդաշնակ զարգացում :

Ամենից հաճախ կեցվածքի խանգարումները տեղի են ունենում թույլ կամ անհավասարաչափ զարգացած մկաններ ունեցող երեխաների մոտ : Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը , քանի որ ֆիզիկական զարգացման խախտումներն են , որպես կանոն , ուղեկցվում կեցվածքի խախտումներով :

Սխալ կեցվածքի ձևավորման պատճառները շատ են: Դրանք հիմնականում արդյունքն են չհամապատասխանող կահույքի , անհարմար հագուստի և կոշիկի , երեխաների ոչ ճիշտ սովորությունների , օրինակ ` մեկ ոտքի վրա հանգստանալը , անկողնում կողքի պառկած ժամանակ կարդալը և այլն : Կեցվածքի ծանգարումների առաջացման մեջ էական դեր է խաղում երեխայի պասիվ հանգիստը , մաքուր օդում քիչ զբոսանքը , անբավարար քունը գլուխը կախ քայլելը սնունդը և այլն : Կեցվածքի խանգարումներն նպաստում են նաև հաճախակի վարակիչ հիվանդությունները , որոնք թուլացնում են օրգանիզմը և ծաթարում ֆիզիկական զարգացումը :

Սխալ կեցվածքի դեպքում տեղի է ունենում այն մկանների աններդաշնակ զարգացում , որոնք մասնակցում են ճիշտ կեցվածքի պահպանմանը : Հաճախ կարելի է հանդիպել աշակերտների , որոնց ուսերն իջեցված և ինչ-որ չափով առաջ են ուղղված, գլուխը կախ է , իսկ ոտքերը` կիսով չափ ծալված:

Որքան շուտ հայտնաբերվի կեցվածքի խախտումը , այնքան ավելի հեշտ կլինի այն ուղղել : Որպես ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ ` պարբերաբար ուսումնասիրություններ եմ կատարում տարրական դասարանների աշակերտների մոտ կեցվածքի թերությունները բացահայտելու համար: Այդ ուսումնասիրությունների արդյունքում նկատում եմ , որ չորրորդ դասարանում աշակերտների կեցվածքի զգալի վատթարացում կա: Դա պայմանավորված է դասերի ժամանակ աշակերտների ոչ ճիշտ կեցվածքով նստելուց , համապատասխան կահույքի պակասով , ծանր պայուսակներ կրելուց և անբավարար ֆիզիկական ակտիվության պատճառով:

Հաճախ լինում են սկոլիոտիկ կեցվածքի խանգարումներ, երբ մի ուսը մյուսից բարձր է :Դա սկոլիոզն է, որը ողնաշարի կողային կորացումն է: Այն առաջանում է երեխաների մոտ `աջակողմյան կամ ձախակողմյան C-աձև և S-աձև ծոման տեսքով:

Սկոլիոզի գլխավոր պատճառը կեցվածքի երկարատև փոփոխությունն է ,որը ողնաշարի վրա անհամաչափ ծանրաբեռնվածություն է ստեղծում : Սկոլիոզի զարգացման գլխավոր գործոնը մեջքի մկանների ջղաձգությունն են , ինչն էլ հանգեցնում է ողնաշարի ծոմանը և վերջնական կորացմանը (սկար 2):



Նկար 2

Համապատասխան վարժությունների կիրառում կամ բուժում չստանալու դեպքում երեխայի մոտ սկոլիոզը կարող է լուրջ բարդությունների պատճառ դառնալ ` խաթարելով սրտային և շնչառական համակարգերի գործունեությունը:



Նկար 3

Սովորաբար սկոլիոզ ունեցող երեխաները ավելի հաճախ են ունենում քրոնիկ ցավեր :Սկոլիոզը բացասական ազդեցություն է ունենում երեխայի կամ դեռահասի կեցվածքի , քայլվածքի ու արտաքին տեսքի վրա , ինչն առաջացնում է հոգեբանական լուրջ խնդիրներ , քանի որ երեխաները սկսում են ամաչել ու բարդույթավորվել իրենց արտաքին տեսքից (նկար 3):

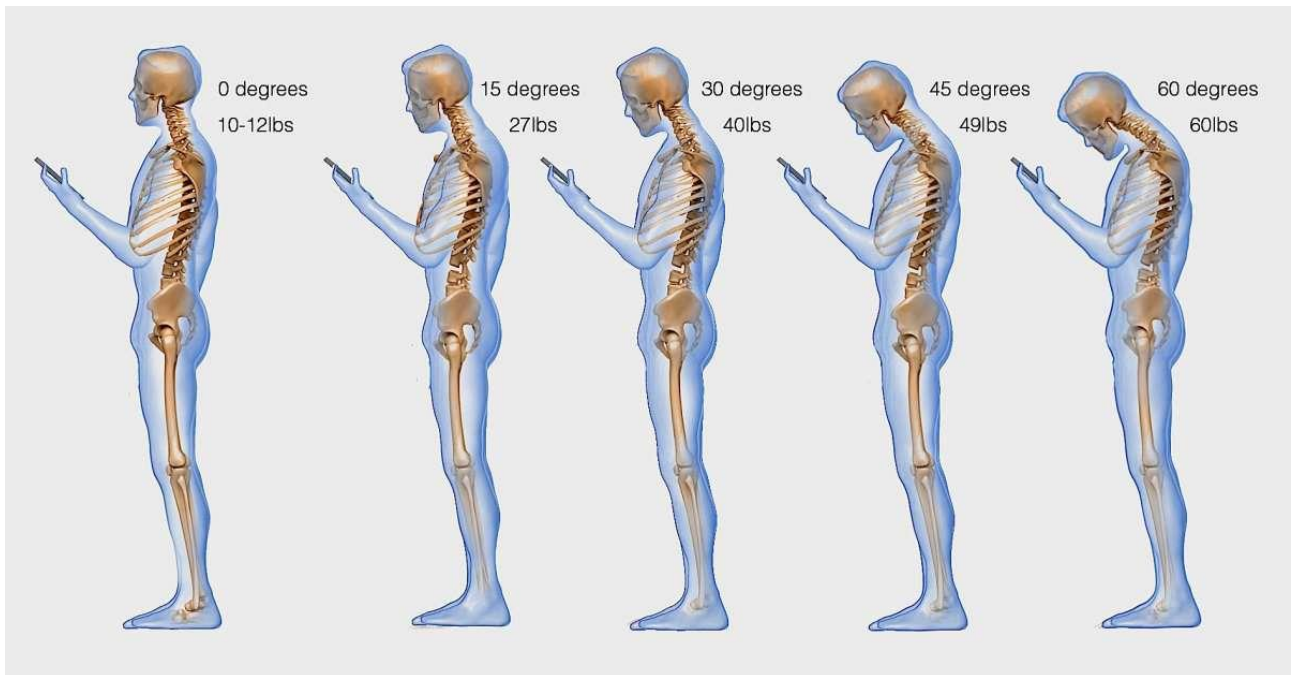
Կեցվածքի խանգարման պատճառների մեջ « պատվավոր » հորիզոնական են զբաղեցնում գաջեթները : Ինտերնետը , սոցիալական ցանցերն ու համակարգչային խաղերը խլում են ոչ միայն մեր թանկագին ժամանակը , այլև ոչ պակաս թանկագին առողջությունը : Մենք օրական միջինը երկուսից չորս ժամ ենք ծախսում մեր վիզը անբնական անկյան տակ թեքելով ` լուսանկարներ դիտելու , նամակներ կամ տեքստեր կարդալու մեր հեռախոսով (նկար 4): Այս ամենից անմասն չեն երեխաները (նախադպրոցական տարիքից սկսած) , որոնք սմարթֆոններ առջև էլ ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում:





Նկար 4

Սոցցանցերի մոլուցքը հանգեցրել է սմարթֆոնների պատճառով վատ կեցվածքի համաճարակի : Միջինում մարդու գլուխը կշռում 4-5 կգ ` պայմանով , որ այն փոքր-ինչ բարձրացված է կամ չեզոք դիրքում է : Որքան շատ ենք մենք թեքում մեր վիզը , այնքան մեր գանգը ծանրանում է .ձգողականության ուժը գործում է:(Նկար 5)



Նկար 5

Օրինակ ` հեռախոսով որևէ նկար դիտելու համար վիզը վաթսուն աստիճանի անկյան տակ թեքելը մետավորապես երեսուն կիլոգրամ ծանրաբեռնում է ողնաշարը: Դա մոտավորապես յոթ տարեկան երեխայի քաշն է:

Դժվար է վերականգնել արդեն իսկ խանգարված կեցվածքը ֆիզկուլտուրայի դասերին , բայց հնարավոր է օգնել նոր զարգացող օրգանիզմին ընդունել ճիշտ կեցվածք և բավականին հաջողությունների հասնել արդեն իսկ խախտված կեցվածքն ուղղելու գործում :

Այսօր շատ կարևոր է երեխային սովորեցնել առողջ լինել , պայմաններ ստեղծել ֆիզիկական առողջության ամրապնդման և զարգացման համար , ձևավորել երեխայի մեջ առողջության և ֆիզիկապես ամուր լինելու գիտակցումը ` որպես ապագա բարեկեցության և հաջողության գրավական :

## **Ճիշտ կեցվածքի ձևավորում ֆիզկուլտուրայի դասերին**

Ֆիզկուլտուրայի ժամերին աշակերտներին անհրաժեշտ է սովորեցնել տիրապետել կեցվածքի խանգարումների կանխարգելման և շտկման համալիր վարժությունների : Ուսումնական գործընթացում պետք է հաշվի առնել յուրաքանչյուր երեխայի առողջական վիճակը և անհատական առանձնահատկությունները : Անհատականության վրա հիմնված մոտեցումն արտահայտվում է հետևյալ սկզբունքներով ` ծանրաբեռնվածության անհատական չափաբաժին , երեխաների նկատմամբ տարբերակված մոտեցում , ֆիզիկական զարգացման թերությունների շտկում , ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի բարձրացում :

Ծանրաբեռնվածության անհատական չափաբաժինն այն է , որ յուրաքանչյուր աշակերտի համար նշանակվում է որոշակի քանակությամբ ֆիզիկական ակտիվություն ,որը տարբերվում է մյուսներից : Միևնույն ժամանակ ,այն պետք է լինի առավելագույնը տվյալ աշակերտի ուժերի ներածին չափով ,ուպեսզի հասնի արդյունքի :

Տարբերակված մոտեցման սկզբունքն արտահայտվում է նրանով , որ յուրաքանչյուր դասարանում կարելի է առանձնացնել աշակերտների երեք խումբ ` ըստ շարժողական ունակությունների զարգացման մակարդակի : Այս տարբերակով աշխատելը նպատակային է և հնարավորություն է տալիս առանձին խմբերի հետ համապատասխան

Ֆիզիկական վարժություններ և մեթոդներ ընտրել , որոնք համապատասխանում են աշակերտների շարժողական ունակություններին :

Շատ կարևոր է կայուն հետաքրքրություն ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ , սովորեցնել երեխային ուշադրությամբ և մեծ հետևողականությամբ կատարել սովորած վարժությունները:

Դասերի անցկացման հիմնական մեթոդները ֆիզիկական վարժություններն են ,որոնք կայունացնող ազդեցություն ունեն ողնաշարի վրա , ամրացնում են մկանները , բարելավում կեցվածքը : Կեցվածքի խանգարումներին համապատասխան ընտրում են ֆիզիկական վարժություններ . դրանք են ` ընդհանուր զարգացման , հատուկ և շնչառական :

**Ընդհանուր զարգացման վարժությունները** օգտագործվում են կեցվածքի բոլոր տեսակների խանգարումների դեպքում : Դրանք նպաստում են արյան շրջանառության և շնչառության բարելավման : Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները կատարվում են տարբեր մեկնարկային դիրքերից և միտված են ամրացնելու երեխայի մկանային համակարգը , ինչը կանխում է ոչ ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը:

**Ուղղիչ կամ հատուկ վարժություններ** կատարելիս ողնաշարն ավելի շարժուն է դառնում , ֆիզիոլոգիական կորության թերությունները վերացվում են : Ամրապնդվում են մեջքի և կրծքավանդակի մկանները , ձևավորվում է մկանային կորսետ , որը ողնաշարը պահում է ճիշտ դիրքում :

Դպրոցականների մոտ ճիշտ կեցվածքի հմտություն ձևավորելու համար աշխատանքս բաժանում են երեք փուլի:

**Առաջին փուլում** են երեխաների մեջ ստեղծում են ճիշտ կեցվածքի գաղափարը , ցույց են տալիս մարմնի ճիշտ դիրքը և բացատրում իմաստը : Միաշամանակ հաշվի են առնում , որ տեսողական ընկալումը երեխաների վրա ավելի շատ է ազդում քան բացատրությունները : Դրա համար հատուկ դիդակտիկ նյութեր են ընտրում , որտեղ շատ հասկանալի ձևով պատկերված է մարդու ճիշտ կեցվածքը :

**Երկրորդ փուլում** անհրաժեշտ է պարզաբանել ուսուցանվող շարժման տեխնիկայի առանձին մանրամասների կատարման ճշտությունը , շտկել առկա սխալները և հասնել վարժության ճշգրիտ կատարման : Երեխաների մոտ ռեֆլեքսներն արագ են զարգանում , բայց անմիջապես չեն ամրապնդվում , դրա համար վարժությունների , շարժումների ամրապնդման համար պահանջվում է անընդհատ կրկնություն և ֆիզիկական վարժությունների կիրառման ճշգրիտ հաջորդականություն : Այս առումով անհրաժեշտ է կիրառել ամենօրյա վարժություններ ` ուղղված ճիշտ կեցվածքի հմտության զարգացմանը , ներառելով դրանք ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների , առավոտյան վարժությունների , տնային աշխատանքի բովանդակության մեջ : Ֆիզիկական դաստիարակության յուրաքանչյուր դաս պետք է սկսվի և ավարտվի վարժություններով , որոնք նպաստում են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը : Հարկ է ընդգծել , որ ճիշտ կեցվածքի հմտության զարգացումն ու համախմբումը տեղի է ունենում տարբեր վարժությունների կատարման ժամանակ , որոնցում պահպանվում է մարմնի ճիշտ դիրքը : Երեխաների հետաքրքրությունը պահպանելու համար վարժություններ կիրառելիս ցանկալի է օգտագործել խաղային մեթոդներ , փոխաբերական համեմատություններ , որոնք կուղեկցվեն ռիթմիկ երաժշտությամբ : Ընդհանուր զարգացման վարժություններ ընտրելիս նաղապատվություն է տրվում սիմետրիկ բնույթի վարժությունների : Մկանային ուժը հավասարեցնելու համար անհրաժեշտ է ավելի հաճախ կիրառել վարժություններ առարկաներով (մարմնամարզական փայտիկ , գնդակ , օղակ և այլն ) : Ըիշտ կեցվածքի հմտությունը ֆիքսելու համար մեծ նշանակություն ունեն հավասարակշռության վարժությունները , քանի որ դրանք պահանջում են ողնաշարի ուղիղ դիրք :

**Երրորդ փուլում** իրականացվում է մարզման վերջնական նպատակը ` կատարելության որոշակի աստիճանի է հասցվում վարժությունների , շարժումների կատարումը : Այս փուլում երեխան պետք է պատրաստ լինի ինքնուրույն օգտագործել ձեռք բերված հմտությունը առօրյա կյանքում : Շարժումները յուրացնելուց հետո, դրանք ամրապնդելու համար խորհուրդ է տրվում դրանք կրկնել խաղային եղանակով , բարդ պայմաններում ( տարբեր տարբերակներով , փակ աչքերով , մարմնամարզական նստարանի վրա , այլ վարժությունների հետ համատեղ ) : Շարժումը կարելի է յուրացված համարել , եթե երեխան այն ճիշտ է կատարում ինչպես ծանոթ , այնպես էլ անսովոր պայմաններում :

Կան մի շարք վարժություններ , որոնք անուղղակի ազդեցություն ունեն կեցվածքի խանգարումների կանխարգելման վրա: Դրանք ներառում են քայլելու ( մատների վրա , կրունկների վրա և այլն ) և վազքի տեսակները (ազդրի բարձրությամբ , կողային քայլերով և այլն ): Դրանք զարգացնող և հատուկ նախապատրաստական վարժություններ են, որոնց կատարումը ենթադրում է ճիշտ կեցվածքի պահպանում :

Տարրական դասարանի երեխաների հետ անցկացնում են տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքներ դրսում եբաց երկնքի տակ: Աշնանը և գարնանը դրանք բացօթյա խաղերն են ,ֆուտբոլը , ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ,իսկ ձմռանը` դահուկավազքը, սահնակներով խաղալը : Բոլոր դասերին բացօթյա խաղերը պարտադիր թույլ են :Դասի ժամանակ գտնում են շարժման բոլոր հիմնական տեսակները `քայլել , վազել , ցատկել , խոչընդոտներ հաղթահարել , մագցել և այլն : Հատուկ ընտրված խաղերի օգնությամբ ես զարգացնում են ֆիզիկական որակներ , կատարելագործում ձեռք բերած հմտությունները :

Իմ դասերին ճիշտ և գեղեցիկ կեցվածք ձևավորելու համար ես լրացուցիչ օգտագործում են **շնչառական վարժություններ** , որոնք ուղղված են որովայնի մկանների ամրապնդմանը : Կեցվածքն ուղղակիորեն կապված է շնչառության հետ : Ենթադրվում է , որ ճիշտ շնչառության միջոցով կարելի է խուսափել ասթմայից , նևրոզից , ազատվել գլխացավերից , մրսածությունից , մարսողության և քնի խանգարումներից և արագ վերականգնել աշխատունակությունը մտավոր ու ֆիզիկական հոգնածությունից հետո : Ճիշտ , նորմալ շնչառությունը քթով շնչելն է: Առողջությունը պահպանելու և ամրապնդելու համար անհրաժեշտ է ձևավորել ճիշտ շնչառության սովորություն ` շնչել քթով , խորը , ռիթմիկ : Ճիշտ շնչառության զարգացմանը նպաստում են հատուկ շնչառական վարժությունները , որոնք օգնում են մաքրել շնչուղիները լորձաթաղանթից , ամրացնել շնչառական մկանները , ինչն էլ դրական է անդրադառնում երեխայի առողջության վրա:

Դպրոցական փորձը ցույց է տալիս , որ շատ երեխաներ ունեն անբավարար մարզված որովայններ : Որովայնի մկանները հսկայական դեր են խաղում ոչ միայն լավ կեցվածքի ձևավորման գործում , այլև որոշում են քայլվածքի գեղեցկությունը , ևամենակարևորը ` օգնում են ճիշտ շնչառության ձևավորմանը :

Ճիշտ կեցվածքի պահպանումը ձեռք է բերվում դրա մշտական շտկմամբ` ճշգրիտ չափաբաժիններով ֆիզիկական վարժություններով : Դժվար է և երեմն անհնար է վերականգնել արդեն իսկ «կոտրված » կեցվածքը միայն ֆիզկուլտուրայի` այնքան քիչ դասերին , բայց հնարավոր է օգնել նոր « ձևավորվող » տարիքի երեխաներին ձեռք բերել և պահպանել գեղեցիկ կեցվածք , ինչպես նաև բավականին հաջողությունների հասնել սխալ կեցվածքն ուղղելու գործում :

## Եզրակացություն

Չետագոտության վերլուծության հիման վրա կարելի է ասել , որ կեցվածքի համար ընտրված ֆիզիկական վարժությունների օգնությամբ հնարավոր է որոշակի սահմաններում վերահսկել սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի գործունեությունը, ազդել նյութափոխության և օրգանիզմի այլ գործառույթների վրա : Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով մենք կարող ենք աշխատել գիտակցության , ներքին հոգեկան վիճակի վրա: Կարող ենք կրթել ոչ միայն կեցվածքը , այլև ձևավորել առողջ , լիարժեք բարոյական մարդու ` մանկությունից մինչև ծերություն :

## Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ասատրյան Վ. Ա . Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նոր մեթոդի կիրառումը հանրակրթական դպրոցում 2006 թ.
2. Նազարենկո Լ.Դ. Ֆիզիկական վարժությունների առողջության հիմունքները 2003 թ.
3. Կաշաչկին Վ.Մ Ֆիզիկական դաստիարակությունը տարրական դպրոցում 1978 թ.
4. Վիքիպեդիա ազատ հանրագիտարան