

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ**

ԵԳՈՐՅԱՆ ՍՈՆԱ ՍԱՅԱԹԻ

**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Յուրա Գրիգորյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Ֆիզիկական դաստիարակություն	4
«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նպատակը և խնդիրները	6
Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչները	7
Կոփման կանոնները	9
Ֆիզիկական վարժություններ	10
Կենսակերպ	12
Եզրակացություն	14
Գրականության ցանկ	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

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

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

Ֆիզիկական կուլտուրան ունի իր ուրույն տեղը, որն ուսամնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է դպրոցականների շարժողական ընդունակության (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է աշակերտներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

«Ֆիզիկական դաստիարակություն» հսկայական հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժեվորմանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից:

Պետք է տարբերել «ֆիզկուլտուրային կրթությունը» «ֆիզիկական կրթությունից»: Ֆիզկուլտուրային կրթությունը մասնագիտացված պարապմունքներն են հատուկ ուսումնական հաստատություններում, իսկ ֆիզիկական կրթությունը ֆիզիկական դաստիարակության նախնական էտապն է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

- առողջության ամրապնդումը;
- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական գործառույթները;
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում;
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Ժամանակակից «ֆիզիկական դաստիարակություն» լայն հասկացության ներքո ենթադրում է ընդհանուր դաստիարակության այն բաղադրիչը, որը մարդու կողմից ֆիզիկական կուլտուրայի անհատական արժեքների ընկալմանն ուղղված ուսումնական և մանկավարժական գործընթացն է: Այլ խոսքերով՝ ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է անհատի մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորում,

այսինքն՝ մարդու ողջ կենսաբանական և հոգևոր ներուժն օգտագործելու ընդհանուր տեսանկյունից: Հասկականք մենք դա թե ոչ, ֆիզիկական կուլտուրան սկսվում է մարդու ծնվելու առաջին օրվանից: Երիտասարդի մտավոր զարգացումը և բարոյական դաստիարակությունը խթանող ֆիզիկական դաստիարակության գիտական համակարգի հիմնադիրը (ի սկզբանե՝ կրթություն) ռուս մանկավարժ, մարդաբան և բժիշկ Պյոտր Ֆրանցևիչ Լեսգաֆտն է(1837-1909): 1896 թվականին նրա կողմից ստեղծված «Ֆիզիկական կրթության դասընթացներ դասղեկների և դաստիարակների համար» ձեռնարկն առաջինն էր, որ կիրառվեց Ռուսաստանի բարձրագույն կրթական հաստատություններում ֆիզիկական կրթության ոլորտում մասնագետների վերապատրաստման նպատակով՝ հանդիսանալով ժամանակակից Սանկտ-Պետերբուրգի Պ. Ֆ. Լեսգաֆտի անվան ֆիզիկական դաստիարակության ակադեմիայի նախատիպը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակության հետ համատեղ ապահովում է անհատի համակողմանի զարգացումը: Միևնույն ժամանակ, ընդհանուր դաստիարակության գործընթացի այս կողմերը նշանակալիորեն հանդիպում են և ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման պրոցես: Բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը իրականանում է ֆիզդաստիարակության ֆակուլտետում՝ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի միջոցով: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է հասնել վերականգնողական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման:

- Վերականգնողական ֆիզիկական խնդիրներն են՝
- առողջության ամրապնդումը և օրգանիզմի կոփումը,
- մարմնի ներդաշնակ զարգացում և օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական գործառույթներ,
- համակողմանի ֆիզիկական և հոգեբանական որակների զարգացում, բարձր աշխատունակության մակարդակի և երկարատև ստեղծագործական մակարդակի ապահովում:

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ և ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1-9-րդ դասարանների «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի հիմնական նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը:

Առարկայի հիմնական նոր օրինակելի ծրագիրը նախատեսում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի գործունեության ազատություն, որը ենթադրում է հաշվի առնել դպրոցականների մարզական ցանկությունները:

Հատկապես 8-րդ դասարանից սկսած կարևոր է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները՝ չսահմանափակվելով ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաբաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները:

Թիմի լիարժեք անդամ զգալու նպատակով առողջական որոշակի առանձնահատկություններ ունեցող երեխաներին, ում համար անհնար կամ բարդ է լիարժեք մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, նույնպես պետք է ներառել խմբերում որպես օժանդակ աշխատանք կատարողներ: Կարևոր է, որ նման երեխաները ևս ունենան հնարավորություն ճանաչելու սեփական ֆիզիկական կարողությունները և դրանց համապատասխան զարգացնելու իրենց շարժողական ընդունակությունները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- աշակերտների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը
- սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում
- բարոյական որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրություն և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում
- առողջ ապրելակերպի կանոնների տիրապետում

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ

Կոփումն առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից մեկն է: Մարմնի կոփման տարբեր մեթոդները հնարավորություն են տալիս բարելավել ընդհանուր առողջական վիճակը, բարձրացնել իմունիտետը և օրգանիզմի հարմարվելու կարողությունը:

Առողջ ապրելակերպի կարևոր մասն է կազմում կոփումը: Դեռ հին ժամանակներից մարդկությանը հայտնի էր, որ օրգանիզմի դիմադրողականությունը կարելի է բարձրացնել կոփման միջոցով: Գոյություն ունեն մարմնի կոփման տարբեր եղանակներ, որոնք օգնում են բարելավել ընդհանուր առողջական վիճակը, բարձրացնել իմունիտետը և օրգանիզմի՝ անբարենպաստ պայմաններին հարմարվելու կարողությունը:

Երեխային չմրսեցնելու մտավախությամբ՝ որոշ ծնողներ մանկական վաղ հասակից սկսած փոքրիկին չափազանց տաք են հագցնում, քնացնում են շատ տաք սենյակում, ծածկում հաստ վերմակներով, տարանցիկ քամուց վախենալով՝ չեն օդափոխում բնակարանը: Արդյունքում, աստիճանաբար երեխայի ջերմակարգավորման համակարգը ենթարկվում է հետաճի, ինչի հետևանքով նույնիսկ չնչին քամին կարող է վտանգ սպառնալ առողջությանը:

Մինչդեռ որոշ պարզ միջոցառումների կանոնավոր օգտագործման դեպքում կարելի է բարձրացնել օրգանիզմի դիմադրողականությունը, եղանակային փոփոխությունների հանդեպ կայունությունը և նույնիսկ կանխարգելել մրսածությունները:

Կոփումը ցանկալի է սկսել վաղ տարիքից:

Մարմնի կոփման տարբեր մեթոդները հնարավորություն են տալիս բարելավել ընդհանուր նյութափոխանակությունը, կայունացնել իմունիտետը և օրգանիզմի՝

անբերանպաստ պայմաններին հարմարվելու կարողությունը, ամրապնդել նյարդային համակարգը և լավացնել ընդհանուր առողջական վիճակը:

Կոփման նպատակով օգտագործվում են տարբեր ֆիզիկական մեթոդներ, այն է կոփում օդի միջոցով. սենյակի օդափոխություն, օդային լոգանքներ, զբոսանք և քուն մաքուր օդում, նաև տարվա ցուրտ եղանակին՝ կրելով եղանակին համապատասխանող հագուստ:

Կոփում արևի ճառագայթներով. օրվա որոշակի ժամերին՝ առավոտյան ժամը 10-11-ն է կամ երեկոյան ժամը 17-18-ին, ընդունել արևային լոգանքներ: Սակայն պետք է զգուշանալ արևահարությունից:

Կոփում ջրի միջոցով. ջրային լոգանքներ՝ շփում, ջրցողում, լող:

Կարելի է կոփվել նաև ոտաբոբիկ քայլելու միջոցով. այս դեպքում ակտիվացվում են ներբաններում գտնվող կենսաբանորեն ակտիվ կետերը:

ԿՈՓՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Կոփումն սկսել առողջ վիճակում: Եվ իհարկե պետք է հաշվի առնել մարդու առողջական վիճակը, կլիմայական պայմանները, տարվա եղանակը: Հիվանդությունների առկայության դեպքում պարտադիր պետք է նախապես խորհրդակցել բժշկի հետ:

Շարունակականություն. կոփվել ամբողջ տարվա ընթացքում, կանոնավոր, քանի որ նույնիսկ կարճատև ընդմիջումները կարող են թուլացնել հարմարողականության մեխանիզմները, և ամեն ինչ հարկավոր է սկսել նորից: Տարվա եղանակից կախված՝ կոփման մեթոդները պետք է փոփոխվեն, բայց ոչ կտրուկ կերպով: Օրինակ՝ ձմռանը սառը ցնցուղը կարելի է փոխարինել ոտքերը սառը ջրով շփելով:

Պարզից դեպի բարդը. պետք է սկսել շատ պարզ և թեթև միջոցառումներից, այնուհետ՝ աստիճանաբար բարդացնել, օրինակ՝ ջրի ջերմաստիճանը աստիճանաբար իջեցնել կամ սառը եղանակին զրոսանքի տևողությունը երկարացնել:

Ջերմային ռեժիմի պահպանում. անհրաժեշտ է ստուգել մաշկի ջերմաստիճանը և համոզվել, որ քիթն ու վերջույթները տաք են: Եթե մարմինը սառում է, անոթները նեղանում են, խանգարվում է արյան շրջանառությունը, և կոփումը կարող է բացասաբար անդրադառնալ առողջության վրա: Վտանգավոր է նաև գերտաքացումը, հատկապես մաշկի գերխոնավացման և բարձր ջերմային ռեժիմի պայմաններում սառը ջրի ազդեցությունը:

Պարտադիր պետք է հետևել ինքնազգացողությանը: Միջոցառումները պետք է առաջացնեն հաճելի, դրական զգացողություններ:

Ի դեպ, կարելի է համատեղել կոփումը ֆիզիկական վարժությունների հետ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հետազոտությունները փաստում են, որ ֆիզիկական ակտիվության պակասը և պասիվ, նստակյաց կենսակերպը նպաստում են տարբեր հիվանդությունների առաջացմանը, իսկ կանոնավոր ֆիզիկական վարժանքն ունի բազմաթիվ օգուտներ: Ի շնորհիվ ֆիզիկական ակտիվության ամրանում են մեր ոսկրերն ու ջլերը, զարգանում մկանները, բարելավվում է սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի վիճակը, օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիան, պահպանվում է նորմալ քաշը: Բացի այդ, ակտիվ մարդն ունենում է լավ ինքնազգացողություն և բարձր տրամադրություն, ավելի ինքնավստահ է, հեշտությամբ է կատարում առօրյա գործերը և նույնիսկ ունի ավելի բարձր աշխատունակություն (երեխաների պարագայում՝ դպրոցական առաջադիմություն):

Ժամանակակից գիտությունը ապացուցել է, որ կանոնավոր ֆիզիկական վարժանքներն իջեցնում են տարբեր հիվանդությունների ռիսկը, որոնցից են սիրտանոթային հիվանդությունները, որոշ տեսակի ուռուցքները, շաքարախտը և այլն: Նույնիսկ վատառողջ և քրոնիկ հիվանդություններ ունեցողների կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը (իհարկե, ըստ մարդու կարողությունների) օգնում է լավացնել ընդհանուր առողջական վիճակը, նվազեցնել հիվանդության հոգեբանական և սոցիալական ազդեցությունը / բեռը մարդու և նրա ընտանիքի վրա:

Մասնագետները 5-17 տարեկան երեխաներին և դեռահասներին խորհուրդ են տալիս օրական առնվազն 60 րոպեների ընթացքում լինել ֆիզիկապես ակտիվ՝ մարզվել կամ մասնակցել տարբեր դինամիկ ակտիվություններին (լող, պար, աէրոբիկա, ֆուտբոլ և այլն):

Ուրեմն, առաջարկում ենք քեզ չխուսափել դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասերից, զբաղվել որևէ սպորտով կամ պարզապես առավոտյան մարմնամարզություն կատարել, շատ քայլել, ոտքով բարձրանալ աստիճաններով, մասնակցել տարբեր արտադպրոցական միջոցառումներին, արշավներին, ակտիվ խաղերին, պարել, լողալ, հեծանիվ վարել և այլն: Ընտրությունը բավականին մեծ է:

Եվ ի վերջո՝ բարեկազմ, ձգված մարմին ունենալը միշտ համարվում է գեղեցիկ, բոլոր մշակույթներում: Սակայն, իհարկե, պետք չէ չափն անցնել և մոռանալ անվտանգության մասին: Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը պետք է առաջացնի միմիայն դրական էմոցիաներ, չբերի գերհոգնածության: Բացի այդ, մարզվելու վայրը և սպորտային պարագաները պետք է լինեն հարմարեցված և անվտանգ, հագուստը և սպորտային կոշիկները՝ հարմարավետ: Չմոռանաս ընդունել բավարար քանակությամբ հեղուկներ՝ նախընտրելի է՝ մաքուր ջուր: Եթե զբաղվում ես սպորտով, քո սննդակարգը պետք է լինի ադեկվատ էներգետիկ ծախսերին, այսինքն, անհրաժեշտ է ընդունել բավարար քանակությամբ սննդանյութեր: Սպորտով զբաղվող երիտասարդների մոտ ընդհանուր կալորիաների և սպիտակուցի պահանջը ավելի բարձր է:

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, 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, իսկ ամենամեծ մասնաբաժինը՝ շուրջ 50%-ը կազմում է մարդու կենսակերպը:

ԿԵՆՍԱԿԵՐՊ

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, գերծ 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 հիվանդությունները՝ շաքարախտ, արյան բարձր ճնշում, սրտամկանի ինֆարկտ, կաթված (հիստլտ), որոշ ուռուցքներ և այլն, որոնք մեծ մաս դեպքերում հնարավոր է կանխել ի շնորհիվ առողջ ապրելակերպի:

Ինչ վերաբերում է ռիսկային վարքագծին, այն նաև նպաստում է վնասվածքներից և տարբեր դժբախտ պատահարներից վաղաժամ (ժամանակից շուտ, երիտասարդ տարիքում) մահացության: Մենք ամեն օր լսում ենք ճանապարհատրանսպորտային պատահարների արդյունքում տեղի ունեցած մահերի մասին: Բավականին մտահոգիչ և տխուր վիճակագրություն: Եվ պատճառը հաճախ այն է, որ մարդը նստում է մեքենայի ղեկին հարբած վիճակում, չի կապում ամրագոտին, գերազանցում է

թույլատրելի արագությունը և խախտում է երթևեկության կանոնները՝ վտանգելով ոչ միայն իր սեփական, այլ նաև ուրիշների կյանքը:

Իսկ երիտասարդներից քանի՛սն են դառնում թմրամոլ, կատարում օրինազանց արարքներ և մահանում թմրամիջոցների գերդոզավորումից՝ կործանելով իրենց կյանքը և դժբախտացնելով իրենց ծնողներին և հարազատներին: Դու հնարավոր է լսած լինես, որ ծխելու հետևանքներից մահացել է ավելի շատ մարդ, քան Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ընթացքում: Իսկ Mashable տեղեկատվական պորտալը հաղորդել է, որ 2015 թ.-ին սելֆի անելուց մահացել է ավելի շատ մարդ, քան շնաձկների հարձակումներից:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսուցիչը զրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով պետք է պատմի, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդու օրգանիզմի վրա:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ: Այսպես՝ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10 սանտիմետրով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7 սանտիմետր, դաստակի ուժը՝ 8-15 կիլոգրամով և այլն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն., Մուրադյան Ա., «Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 8-9-րդ դասարանների համար», Երևան, 2003
2. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն., Մուրադյան Մ., «Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 10-11-րդ դասարանների համար», Երևան, 2004
3. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն. և ուրիշներ, «Կյանքի հմտություններ», ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար, Երևան, 2002
4. «Թմրամիջոցների հիմնական տեսակները, վնասները և հետևանքները, տեղեկատվական ձեռնարկ», էջ 12-16, «ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում, կրթություն և խնամք» ՀԿ, ISBN 99930-78-85-9, Երևան, 2005
5. Հարությունյան Ա.Ա, «Կոփում» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2014
6. Մինասյան Ս.Մ., «Առողջաբանություն», Երևան, 2008
7. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. - М.: Мир, 1997.