

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական

կուլտուրայի ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Ավետիք Իսահակյանի թիվ 16 ավագ դպրոց

Արամյան Միռա Սերգեյի

Կրտսեր դպրոցականների

ճիշտ կեցվածքի ձևավորման
մանկավարժական պայմանները

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների թեկնածու

դոցենտ՝ Ա. Ստեփանյան

Երևան 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը որպես կրտսեր դպրոցականների առողջության գրավական	
1.1 Կրտսեր դպրոցականների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները (1-4 դասարաններ).....	6
1.2 Հենաշարժողական ապարատի մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները. հասկացություն կեցվածքի մասին.....	10
1.3 Կեցվածքի շեղումները և դրանց տեսակները.....	11
1.4 Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանն ուղղված հիմնական միջոցառումները կրտսեր դպրոցական տարիքում.....	13
ԳԼՈՒԽ 2. Կրտսեր դպրոցականների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման տեխնոլոգիա	
2.1 Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման մանկավարժական պայմանները.....	16
Մրցույթ- միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում.....	19
Եզրակացություն.....	19
Գրականություն.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մասնագետների կարծիքով՝ երեխայի կյանքում դպրոցական տարիքը համարվում է կեցվածքի ձևավորման ամենակարևոր ժամանակահատվածը(): Ինչպես հայտնի է կեցվածքը ձևավորվում է սկսած 6-7 տարեկանից (А.М.Шлемин, 1968; Т.Е Виленская, 2001; М.С. Горбачев, 2005): Ըստ որում կեցվածքն այս տարիքում դեռ անկայուն է, քանի որ մարմնի տարբեր դիրքերում ողնաշարի ֆիզիոլոգիական կորերն ամբողջովին կամ մասնակի վերանում են:

Կեցվածքը կայունանում է 14-15 տարեկանում, իսկ վերջնական ձևավորումն ավարտվում է 18-20 տարեկանում: Կեցվածքի կազմավորումը կախված է մարմնի առանձին հատվածների որոշակի փոխհարաբերակցության հետ, որը պայմանավորված է կմախքի կառուցվածքի անհատական առանձնահատկություններով, կապաններով, մկաններով, ողնաշարի կորերով, կոնքի թեքով, ստորին վերջույթների առանցքով: Այդ իսկ պատճառով կեցվածքները միանման լինել չեն կարող և խիստ անհատական են:

Բնականաբար տարբերվում է նաև տղամարդկանց ու կանանց, տղաների և աղջիկների կեցվածքը: (С.Д.Дзахов 1988):

Բազմաթիվ հեղինակներ (Н.Т. Беякова, 1968; В. И. Шубина,1975; А.И. Минский, 1977, և այլն) նշում են, որ հատկապես կրտսեր դպրոցական տարիքն է համարվում ամենակարևորը կեցվածքի ձևավորման և շեղումների կանխարգելման համար, երբ տեղի է ունենում ոսկրացում և մկանային ապարատի նյարդավորման դիֆերենցիացում: Այդ ժամանակ է իրականանում կեցվածքի ակտիվ ձևավորումը և մարմինը ձեռք է բերում միայն իրեն հատուկ համաչափություն: Հենաշարժողական ապարատի զարգացման հետ մեկտեղ երեխան սկսում է տիրապետել կամային շարժումների ավելի մեծ պաշարի, որը նրա ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի վրա կարող է ունենալ ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական ազդեցություն: Օրգանիզմի զարգացման հենց այդ ժամանակահատվածը, որը ընթանում է դպրոցական ուսուցիչի պայմաններում՝ առաջացնում է դպրոցականների կեցվածքի ֆունկցիոնալ շեղումներ (Е.И.Янкелевич,1956; А.Г.Цейтлин, 1960):

Կրտսեր դպրոցական տարիքում կեցվածքի ձևավորման վրա հատուկ ուշադրության ամիրաժեշտությունը պայմանավորված է նրանով, որ սեռական հասունացման շրջանում սկսվող մարմնի կազմվածքի և համաչափության կտրուկ փոփոխմամբ փոփոխվում է նաև ծանրության կենտրոնը: Այլ պատճառների հետ մեկտեղ դա բերում է մարմնի ստատիկ դիրքի և կեցվածքի շեղում, շարժումների կոորդինացիայի խախտում: Հենց այս տարիքն էլ շեղումների կանխարգելման և շտկման համար ավելի արդյունավետ է:

Մի շարք հեղինակների ուսումնասիրություններից պարզվել է, որ համապատասխան սեռական հասունացման շրջանում օրգանների և օրգան-համակարգերի ձևավորման անհավասարաչափությունը և անհամաչափությունը նախադրյալներ են ստեղծում կեցվածքի ֆունկցիոնալ տարբեր շեղումների համար (В.П.Андрянов, Г.А.Баиров, В.И.Садофьева, 1985; А.Г.Сухарев, 1991; А.П.Матвеев, Т.Н.Герасимова, 2004):

Պարզվել է որ 'կրիտիկական' այդ շրջանում ոսկրամկանային ապարատի բալանսի խախտումը լինում է ավելի կայուն, քան ավելի վաղ տարիքում (А.Г.Сухарев, 1991):

Որոշ հեղինակների կողմից հայտնաբերված է, որ կեցվածքի շեղում ունեցող երեխաները ինչպես սագիտալ (80.1%), այնպես էլ ֆրոնտալ (74,9%) հարթություններում կազմում են արսելերատները (И.А.Минский, Г.И.Макарук, М.М.Шевченко, 1972):

А.Г.Цейтлин-ը (1957) նշում է, որ կեցվածքի շեղումների ընդհանուր քանակը և դրանց կայունացումը կախված տարիքի հետ ավելանում է: К. Гурняк, Г. Поплавска-ն հայտնաբերել են, որ կեցվածքի շեղումը առավել հաճախակի է դիտվում աղջիկների մոտ սեռական հասունացման շրջանում (12-13 տարեկանում) և կրտսեր դպրոցական տարիքի աշակերտուհիների մոտ (8-9 տարեկանում):

Համապատասխան գրականության տվյալների դպրոցականների կեցվածքի շեղումների 98%-ը կապված է կմախքային մկաններում կայացած ախտաբանական ընթացքի և դիսֆունկցիայի հետ, իսկ ընդամենը 4%-ը կապված է բնածին սկոլիոզների և կիֆոզների հետ (В.К.Спирин, 2002):

Ելնելով վերոնշյալից պարզ է դառնում, որ ողնաշարի կառուցվածքային շեղումների ձևավորմանը նախորդում են պառավերտերալ հյուսվածքներում (ուկրային, շարակցական և նյարդամկանային) ֆունկցիոնալ փոփոխությունները: Զարգացած շեղումներն իրենց հերթին ձևավորում են ֆունկցիոնալ նոր հարմարավետ պայմաններ, որոնցով պայմանավորվում է շարժողական հմտությունների բնույթը: Այդ դեպքում ողնաշարի շարժունակությունը նշանակալի ազդեցություն է թողնում կեցվածքի վրա: Այդ տեսանկյունից կեցվածքը կարելի է դիտել որպես դինամիկ ստերեոտիպ, որը ձևավորվում է անհատի զարգացման և դաստիարակության ընթացքում (E.K. Агамян, 1999):

Այդ կապակցությամբ որոշակի հետաքրքրություն են ներկայացնում այն հետազոտությունները, որոնք նվիրված են ողնաշարի շարժունակության ուսումնասիրմանը (Ն.Գ. Տեր-Մարգարյան, Ե.Ս. Հակոբյան, 2008): Ինչպես նշում է Պ.Է Лебедежская-ն (1952) ողնաշարի նորմալ շարժունակության ապահովումը մեծ նշանակություն ունի կեցվածքի ճիշտ ձևավորման համար:

Հետազոտման **նպատակ է՝** ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման մանկավարժական պայմանները:

**1. ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ՈՐՊԵՍ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ**

**1.1. Կրտսեր դպրոցականների տարիքային զարգացման
առանձնահատկությունները (1-4 դասարաններ)**

Կրտսեր դպրոցական տարիքը ընդգրկում է 6 տարեկանից մինչև 10 տարեկան երեխաներին: Այս տարիքային շրջանը բնորոշվում է հենաշարժողական ապարատի համեմատաբար հավասարաչափ զարգացմամբ, բայց առանձին մարդաչափական ցուցանիշների աճի ինտենսիվությունը տարբեր է (Ե.Ս.Հակոբյան, Մ.Ս.Բարբարյան, 2011): Այսպես, մարմնի քաշը ամեն տարի միջինը ավելանում է 2-4կգ-ով, հասակը՝ 2-4սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-4սմ-ով: Տղաները հիմնականում մեծանում են ոտքերի երկարության ավելացման հաշվին, աղջիկները՝ իրանի: Այս տարիքի երեխաների հողերը շատ շարժուն են, կապանները և ջլերը՝ առազգական, կմախքը պարունակում է մեծ քանակությամբ կոճիկային հյուսվածքներ: Ողնաշարը պահպանում է մեծ շարժունակությունը մինչև 5-9 տարեկան: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել բարենպաստ՝ բոլոր հողերում շարժունակության նպատակաուղղված մշակման համար: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մկանաթելերը բարակ են և շատ քիչ քանակությամբ սպիտակուցներ և ճարպ են պարունակում: Դրա հետ մեկտեղ վերջույթների մեծ մկանախմբերը ավելի զարգացած են, քան փոքրերը: Դա պատճառներից մեկն է, որ կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխաները անվստահ են կատարում ճշգրիտ շարժումները, օրինակ՝ վատ են կատարում դաստակով ճշգրիտ շարժումները:

Այս տարիքում գրեթե ամբողջությամբ ավարտվում է նյարդային համակարգի մորֆոլոգիական զարգացումը, ինչպես նաև նյարդային բջիջների աճը և կառուցվածքային դիֆերենցիացիան: Սակայն նյարդային համակարգի գործունեությունը բնութագրվում է դրդման պրոցեսների գերակշռությամբ:

Կրտսեր դպրոցականների բարձրագույն նյարդային գործունեությունը ունի մի շարք առանձնահատկություններ, որոնք կապված են նյարդային համակարգի հիմնական հատկությունների տարիքային կատարելագործման հետ: Երեխաները չեն դիմանում ուժեղ, միատոն գրգռիչների ազդեցություններին. նյարդային

պրոցեսների ուժը նրանց մոտ թույլ է և վառ արտահայտված է արտաքին արգելակումը: Այդ պատճառով դեռ չհասցրած լսել ուսուցչի բացատրությունը՝ երեխաները շտապում են կատարել վարժությունը: Ցանկալի չէ մեկ վարժության արագ փոփոխումը մյուսով՝ առանց դրանց նախնական յուրացման:

Ընկալման և արտաքին իրականության դիտման կարողությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ դեռևս կատարելագործված չէ. երեխաները արտաքին առարկաները և երևույթները ընկալում են ոչ ճիշտ՝ դրանց մեջ առանձնացնելով, չգիտես ինչու, իրենց ուշադրությունը գրաված, պատահական հատկանիշներ և առանձնահատկություններ:

Կրտսեր դպրոցականների ուշադրության առանձնահատկությունը հանդիսանում է ինքնաբերական (ակամա, իրենց կամքից անկախ) բնույթը. այն հեշտ և արագ շեղվում է ուսուցման գործընթացին խանգարող ցանկացած արտաքին գրգռիչից: Բավականաչափ զարգացած չէ նաև ուշադրության կենտրոնացման կարողությունը: Ուշադրությունը միևնույն օբյեկտի վրա երկարատև կենտրոնացնել նրանք դեռևս չեն կարող: Լարված և կենտրոնացված ուշադրությունը արագ հոգնեցնում է:

Կրտսեր դպրոցականների մոտ հիշողությունը ունի զննական-պատկերավոր բնույթ. երեխաները ավելի լավ հիշում են ուսուցանվող առարկայի արտաքին առանձնահատկությունները, քան դրանց տրամաբանական իմաստային էությունը: Այս տարիքի երեխաները դեռ դժվարությամբ են իրենց հիշողությամբ մեջ կապում ուսումնասիրվող երևույթի առանձին մասերը, դժվարությամբ են պատկերացնում երևույթի ընդհանուր կառուցվածքը, ամբողջությունը և մասերի փոխադարձ կապը: Հիշելու կարողությունը հիմնականում կրում է մեխանիկական բնույթ՝ հիմնված տպավորությունների ուժի վրա: Կապված սրա հետ կրտսեր դպրոցականների մոտ վերարտադրության գործընթացը առանձնանում է անճշտությամբ, մեծ քանակի սխալներով, իսկ ուսուցանվածը կարճատև է մնում հիշողության մեջ:

Այս բոլորը ուղիղ կապ ունեն նաև շարժումների ուսուցման հետ՝ ֆիզիկական կուլտուրայով պարապմունքների ժամանակ: Բազմաթիվ դիտումները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցականները շատ բան են մոռանում, ինչ նրանց ուսուցանվել է մեկ- երկու ամիս առաջ: Որպեսզի խուսափել դրանից, անհրաժեշտ է

երկարատև ժամանակահատվածի ընթացքում երեխաների հետ սիստեմատիկ կրկնել անցած ուսումնական նյութը:

Այս տարիքում երեխաների մտածողությունը նույնպես առանձնանում է գննական-պատկերավոր բնույթով, անբաժան ուսուցանվող երկույթի կոնկրետ առանձնահատկությունների ընկալումից և սերտ կապված է երևակայության գործունեության հետ: Երեխաները դեռ դժվարությամբ են յուրացնում վերացականությամբ առանձնացող հասկացությունները, քանի որ բացի բանավոր արտահայտությունից դրանք կապված չեն կոնկրետ գործունեություն հետ: Դրա գլխավոր պատճառը բնության և հասարակության ընդհանուր օրինաչափությունների մասին գիտելիքների պակասն է:

Դրա համար այս տարիքում երկույթի էության և դրա օրինաչափությունները որոշող իրական պատկերներից կտրված բանավոր բացատրության մեթոդները քիչ արդյունավետ են: Այս տարիքում ուսուցման գննական մեթոդը հանդիսանում է հիմնական: Իրենց բովանդակությամբ շարժումների ցուցադրումը պետք է լինի պարզ: Պետք է հստակ առանձնացնել շարժման անհրաժեշտ մասերը և հիմնական տարրերը, ընկալումը ամրապնդել խոսքի միջոցով:

Մտածողության զարգացման համար մեծ նշանակություն ունեն ուժի, ճարպկության, արագաշարժության դրսևորում պահանջող խաղերը: Շարժախաղերի դաստիարակչական նշանակությունը մեծ է. խաղային գործունեության ընթացքում զարգանում են երեխայի գրեթե բոլոր հոգեկան ֆունկցիաները, զգացողությունների և ընկալման, ուշադրության, օպերատիվ մտածողության, երևակայության, մտածողության, սոցիալական զգացումների, կամային որակների սրությունը:

Սակայն այսպիսի դրական ազդեցություն ձեռք է բերվում միայն խաղերի ճիշտ մանկավարժական ղեկավարմամբ: Շարժախաղերը օգտակար են նաև կրտսեր դպրոցականների հուզական վիճակների կարգավորման կարողության զարգացման համար: Երեխաների մոտ հետաքրքրությունը խաղերի նկատմամբ կապված է վառ հուզական ապրումների հետ: Երեխաները չեն կարողանում հսկել և զսպել հույզերը, եթե դա պահանջում է իրավիճակը: Հուզական վիճակների այդպիսի դրսևորումները կարող են ամրապնդվել և դառնալ բնավորության գծեր: Կրտսեր դպրոցական տարիքում ձևավորվում և դաստիարակվում են կամային որակները: Որպես կանոն

Նրանք իրենց կամային գործունեության մեջ ղեկավարվում են միայն մոտակա նպատակներով: Նրանք դեռ չեն կարող առանձին նպատակներ դնել, որոնց հասնելու համար պահանջվում են միջանկյալ գործողություններ: Բայց նույնիսկ այդ դեպքում այս տարիքի երեխաները հաստատակամ չեն, չունեն նպատակամետ գործողությունների կարողություն անհրաժեշտ արդյունքի հասնելու համար: Նրանց մոտ նպատակները արագ փոխարինվում են ուրիշներով: Դրա համար երեխաների մոտ անհրաժեշտ է դաստիարակել նպատակասլացություն, հաստատակամություն, նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, վճռականություն:

Օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների թողած ազդեցությունը գնահատելու համար պետք է առաջին հերթին ուշադրություն դարձնել սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերին: Սրտի կծկումների բարձր հաճախականությունը 6-7 տարեկան երեխանների մոտ (85-90 զարկ/րոպեում) ուղեկցվում է անկայուն ռիթմով (առիթմիա): Առիթմիան խորանում է օդի ջերմաստիճանի և խոնավության բարձրացման դեպքում: Այդ պատճառով պարապմունքների համար մարզադահլիճների, սենյակների օդափոխումը հանդիսանում է ոչ միայն հիգիենիկ նորմա, այլև պահանջ, որը պայմանավորված է սիրտանոթային համակարգի աշխատանքի առանձնահատկություններով: Ֆիզիկական բեռնվածությունը բերում է սրտի կծկումների հաճախականության արագ ավելացման (ՍԿ < 140-170 զ/ր): Փոքր բեռնվածությունների ժամանակ այն արագ վերականգնվում է: Մեծ բեռնվածությունների ժամանակ, կապված նկատելի էներգաձախստերի հետ, երեխաների մոտ վերականգնողական բոլոր պրոցեսները ընթանում են դանդաղ:

Երեխաների մոտ ցածր է արտաքին և ներքին շնչառությունների խնայողությունը: Արտաքին շնչառությունը մակերեսային է և չունի հաստատուն ռիթմ: Շնչառության հաճախականությունը բարձր է՝ 20-22 անգամ/ր-ում:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի ավարտին թոքերի տարողությունը կազմում է մեծահասակների թոքերի տարողության կեսը: Եթե 7 տարեկան հասակում շնչառության թուղթական ծավալը կազմում է 3500մլ/ր, ապա 11 տարեկանում այն ավելանում է մինչև 4400մլ/ր: Թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ) 7 տարեկան հասակում 1200մլ-ից ավելանում է մինչև 2000մլ-ի 10 տարեկանների մոտ:

Ներքին շնչառության տարիքային առանձնահատկությունները արտահայտվում են՝ հյուսվածքների կողմից զարկերակներից թթվածնի համեմատաբար ցածր օգտագործումով:

Երեխաները դժվարությամբ են տանում հիպոքսիան (թթվածնի պակասություն) շնչառական կենտրոնի բարձր դրդվելիության,ինչպես նաև արյան մեջ հեմոգլոբինի ցածր խտության պատճառով(երեխաների մոտ 7-7.5 գ/կգ,մեծահասակների մոտ 10-10.5 գ/կգ մարմնի քաշի):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման համար երեխաների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ցուցանիշները հանդիսանում են առաջատար չափանիշներ ֆիզիկական բեռնվածությունը, շարժողական գործողության կառուցվածքը, օրգանիզմի վրա ազդեցության մեթոդները ընտրելիս: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար բնական է հանդիսանում բարձր շարժողական ակտիվության պահանջմունքը: Այս տարիքում օրական նորման կազմում է 18-20 հազար քայլ, աղջիկների մոտ այն 16-30%-ով ցածր է, քան տղաների մոտ: Գոյություն ունեն նաև շարժողական ակտիվության այլ չափանիշներ. կրտսեր դպրոցականների համար այն կազմում է 12-14ժամ շաբաթական կամ 2-2.5 ժամ օրական:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել բարենպաստ արագաշարժության, ճարպկության, կոորդինացիայի և ճկունության մշակման համար:

1.2. Հենաշարժողական ապարատի մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները. հասկացություն կեցվածքի մասին

Ողնաշարը կմախքի հենարանն է, կազմված է 33-34 ողներից, որոնցից ստորին 8-9 ողները չափահասների մոտ միաձուլվում և կազմում են սրբուկը (5 ողն) և պոչուկը (3-4 ողն): Մնացած 24 ողները շարժուն են և բաժանվում են պարանոցային (7 ողն), կրծքային (12 ողն) և գոտկային (5 ողն) հատվածների:

Ողնաշարում շարժումները կատարվում են հետևյալ հարտություններում՝

- Սագիտալ (առաջ-հետ)
- Ֆրոնտալ (կողմնային)
- Պտտական (ռոտացիոն) ուղղաձիգ առանցքի շուրջը:

Կեցվածքի բնորոշումը պետք է դիտվի մորֆոլոգիական ֆունկցիոնալ առումով (Գ.Ա.Մինասյան, 1967):

Կեցվածքը մարմնի անկաշկանդ դիրքն է կանգնած, նստած: Կեցվածքը կախված է կմախքի կառուցվածքից, ֆիզիկական զարգացումից: Կեցվածքը դինամիկ վիճակ է և պայմանավորված է մկանակապանային համագործակցությամբ [Գ.Ա. Մինասյան, 1967]:

Ճիշտ կեցվածքը բնութագրվում է հետևյալ մարմնի դիրքով՝ գլուխը պահվում է ուղիղ, կուրծքը՝ առաջ, ուսերը՝ նույն մակարդակի վրա՝ թեթևակի հետ, թիակները հպված են մեջքին, անկյունները գտնվում են մի գծի վրա, իրանը ուղիղ, որովայնը թեթև ներս է քաշված:

Ճիշտ կեցվածքը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնցից հիմնականներն են՝

- Կոնքի դիրքը և կոնքն ու կոնք-ազդրային հոդերն ամրացնող մկանակապանային կամակարգության վիճակը,
- Ողնաշարի շարժունակությունը և դրա նյարդամկանակապանային համակարգության վիճակը,
- Ուսագոտու և պարանոցի մկանների վիճակը:

1.3. Կեցվածքի շեղումները և դրանց տեսակները

Կեցվածքի շեղումները հիմնականում տարբերվում են ողնաշարի կորությունների խորությունով, նրանց ձևով, ուղղությամբ զարգացման բնույթով (Գ.Ա. Մինասյան, 1967, Андрианов В.П., Баиров Г.А., Садофьева В.И., 1985 և այլն):

Տարբերում են կեցվածքի շեղումների հետևյալ տեսակները (Եկար 1):

Կլոր մեջք: Մեջքը կլոր է համարվում, երբ ողնաշարն ունի ընդհանուր կորություն, ողնաշարի կրծքային հատվածի ֆիզիոլոգիական կիֆոզը մեծանում է, իսկ պարանոցային ու գոտկային լորդոզները փոքրանում են: Կլոր մեջքի ժամանակ գլուխը թեքված է առաջ, ուսերը իջեցված և բերված են առաջ, թիակները թևակերպ են, որովայնը դուրս է ընկած, իսկ կրծքավանդակը՝ ներս, ստորին վերջույթները ընդունում են կիսածավված դիրք:

Կլոր-գոգավոր մեջք: Մեջքի այս ձևին բնորոշ է թե կրծքային հատվածի ֆիզիոլոգիական կիֆոզի և թե գոտկային լորդոզի մեծացում: Կլոր-գոգավոր մեջքի ժամանակ կրծքային հատվածի առաջային մկանները կարճացած են լինում, իսկ ողնաշարի մկանները՝ ձգված: Ուսերը թեքված են առաջ, կողերի թեկման անկյունը մեծանում է: Սրբոսկրա-գոտկային լորդոզի մեծացման հետևանքով աստիճանաբար ձգվում են որովայնի մամուլի մկանները, և փորը կախվում է: Որովայնի մամուլի մկանների լարվածության թուլացման պատճառով դժվարանում է շնչառությունը, իսկ դա իր հերթին բացասաբար է անդրադառնում համակարգի աշխատանքի վրա:

Տափակ մեջքը բնութագրվում է.

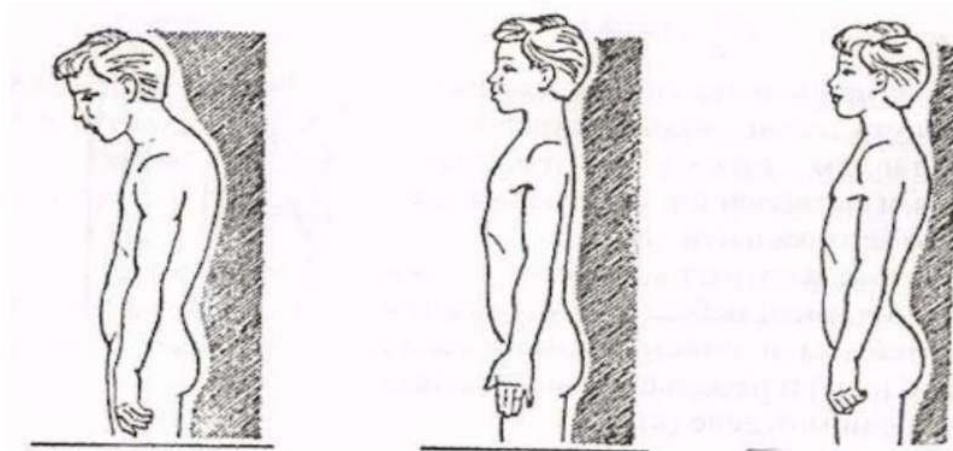
- Ողնաշարի ֆիզիոլոգիական կորերը հարթեցված են, գոտկային կորը հազիվ նշմարվում է:
- Կրծավանդակը նեղ է և հարթեցված, որովայնը դուրս ընկած է:
- Թիակները մեծամասամբ հեռացված են ողնաձարից:
- Մեջքի մկանները թույլ են:

Այս թերության դեպքում, երբ ֆիզիոլոգիական կորերը հարթեցված են, ողնաշարի զսպանակող ֆունկցիան նվազում է, ինչը բացասաբար է անդրադառնում գլխուղեղի և ողնաշարի վրա քայլելիս, վազելիս և ցատկելիս:

Կլոր մեջք

Տափակ մեջք

Կլոր-գոգավոր մեջք:



Նկար 1. Կեցվածքի շեղումների տեսակները

Կեցվածքի շեղում է համարվում նաև թույլ, անկայուն կեցվածքը, որը կեցվածքի շեղումների զարգացման սկզբնաղբյուրն է:

Մեջքի մկանների թուլության հետևանքով ողնաշարը հաճախ տալիս է կողմնային շեղումներ, խախտվում է ուսերի համաչափությունը, թիակների անկյունների մի գծի վրա լինելը: Կախված թևերով և իրանի եզրագծերով կազմված աջ և ձախ եռանկյունները միևնույն տեսքը չեն ունենում:

Կեցվածքի շեղման պատճառներն են հանդիսանում.

- մարմնի սխալ դիրքերի ընդունումը՝ կանգնած, նստած, պառկած վիճակում,
- մեջքի, որովայնի, կրծքավանդակի, ազդրերի մկանների ոչ հավասարաչափ զարգացումը,
- անհարմար զգեստը և կոշիկները,
- կահույքի անհամապատասխանությունը երեխայի հասակին, չափազանց փափուկ անկողինը,
- ասիմետրիկ շարժումները, օրինակ՝ միևնույն ոտքով սամոկատ վարելը:

1.4.Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանն ուղղված հիմնական միջոցառումները կրտսեր դպրոցական տարիքում

Դպրոցահասակ երեխաների առողջական վիճակը պայմանավորված է մի շարք գործոններով: Դպրոցը պետք է լինի այն միջավայրը, որը ոչ միայն կապահովի կրթական մակարդակը, այլև կձառայի որպես առողջ միջավայր՝ երեխայի աճի և զարգացման համար:

Երեխայի օրգանիզմի զարգացման համար կարևորագույն դեր ունեն դպրոցական կահույքն ու պարագաները, հիմնականում՝ դպրոցական պայուսակը, կոշիկը, սենյակի լուսավորությունը, օդափոխությունը և այլն:

Կարևոր է դպրոցականների՝ տանը և դպրոցում նստարանի առջև ճիշտ դիրքով նստելը: Աշակերտական նստարանը պետք է լինի հարմար՝ գործնական չափերով այն պետք է համապատասխանի երեխայի տարիքին բնորոշ անթրոպոմետրիկ ցուցանիշներին:

Ուսումնական պարապմունքների ժամանակ պետք է ապահովել երեխայի մարմնի ճիշտ դիրքը նստած վիճակում՝ ինչը ապահովում է ծանրության հավասարաչափ բաշխումը ողնաշարի վրա:

Առողջության պահպանման և ճիշտ կեցվածքի ձևավորման նպատակով անհրաժեշտ է հանրակրթական հաստատություններում ուսուցման առաջին իսկ օրվանից սովորողներին դաստիարակել և ձևավորել ճիշտ աշխատանքային դիրք աշակերտական նստարանի մոտ:

Բացի այդ սովորողներին պետք է ցույց տալ ոչ ճիշտ նստելու դեպքում կեցվածքի շեղումները ցուցադրող աղյուսակներ:

Գրելիս և կարդալիս աշակերտի ճիշտ դիրքի պահանջներն են՝

- գլխի թեթևակի հակում դեպի առաջ, էջից աչքերի 35-40սմ հեռավորություն,
- սեղանին հենված նախաբազուկներ, սեղանից իրանի 3-5սմ հեռավորություն,
- ոտնաթաթերը հենված հատակին կամ նստարանի հորիզոնական պայտին,
- ոտքերը ծավված ծնկային և կոնքազդրային հոդում ուղիղ անկյան տակ,
- ազդրի 3/4-ը պետք է գտնվի նստատեղի վրա,

• ողնաշարը գոտկային մասով պետք է հենվի նստարանի թիկնակին: Այս դիրքը կոչվում է ուղիղ նստեցում, որը հիգիենիկ առումով աշակերտի համար ամենից ճիշտն է և ամենահարմարը:

Նկար 2-ում պատկերված է կեցվածքի նստած ճիշտ և սխալ դիրքերը:



Նկար 2. Կեցվածքի նստած ճիշտ և սխալ դիրքերը

Շատ կարևոր է ճիշտ պայուսակի ընտրությունը՝ խորհուրդ է տրվում օգտագործել ուսապայուսակներ, և ոչ փափուկ ուսապարկեր՝ հատկապես ցածր դասարաններում: Տարրական դասարաններում սովորող երեխաների համար դպրոցական պայուսակի քաշը պետք է լինի ոչ ավելի, քան 600-700 գրամ: Դպրոցական պայուսակի քաշը չպետք է գերազանցի աշակերտի քաշի 10%-ը:

Անհրաժեշտ է դպրոցական պայուսակը կրել այնպես, որպեսզի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխվի մարմնի վրա: Եթե պայուսակը ձեռքին են կրում, ապա չի կարելի այն անընդհատ նույն ձեռքով բռնել:

Դպրոցական միջավայրի անբարենպաստ գործոնների ազդեցությունն աճող օրգանիզմի վրա կարող է հանգեցնել կեցվածքի շեղումների, սկոլիոզների:

Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման կարևորագույն միջոց են հանդիսանում ֆիզիկական վարժությունները: Ուսագոտու, մեջքի, որովայնի և ստորին վերջույթների համար վարժությունների կանոնավոր կատարումը նպաստում է «մկանային սեղմիրանի» ստեղծմանը, մարմնի ճիշտ դիրքի պահպանմանը (Գ.Ա. Մինասյան, 1967):

2. ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ

ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ

2.1. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման մանկավարժական պայմանները

Սովորողների առողջության և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման կարևորագույն ցուցանիշ է համարվում ճիշտ կեցվածքը, որի ձևավորման ամենանպաստավոր տարիները՝ դպրոցական տարիներն են:

Կեցվածքը՝ անկաճկանդ, առանց մկանային լարվածության ազատ կանգնած, կամ նստած մարդու դիրքն է, այն դիտարկվում է որպես արտաքին կերպարանք, բարեկրթության ձև:

Վերջին ժամանակներում սովորողների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման հարցերը դարձել է լուրջ քննարկման առարկա, քանզի աճում է կեցվածքի, հենաշարժողական ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը: Ըստ Տ.Ե. Վիլենսկայի տվյալների (2001) աշակերտների 86 տոկոսը ունեն հորիզոնական և ուղղահայաց հարտության կեցվածքի շեղումներ: Կեցվածքի շեղումների 96 տոկոսը (Ю.И. Кирпан, 2011) առաջանում են դպրոցական տարիներին: Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են նստարանին, աթոռին սխալ նստելը, պայուսակը, այլ ծանրությունները միևնույն ձեռքով կրելը, միևնույն կողքին քելը, ոչ հարմար (ներ) զգեստը, հարթաթաթայությունը: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ ծրագրով սովորողների համար նախատեսված է մարմնի տարբեր դիրքերից կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթայության կանխարգելման վարժություններ: Այս պարագայում անչափ կարևորվում է ձևավորել սովորողների գիտելիքները, պատկերացումները և կարողությունները կեցվածքի վերաբերյալ:

Զեիդ Հսինոի կողմից անցկացրած հետազոտության (2014) արդյունքները փաստում են, որ 2-րդ դասարանի տղաների ընդամենը 11,5%-ը և աղջիկների 13,8 %-ը կարողացան ճիշտ ցույց տալ և բացատրել կանգնելու ճիշտ դիրքը, տղաների 10,5 և աղջիկների 11,8% ճիշտ նստելու, տղաների 12,6 ու աղջիկների 13,8 %-ը ճիշտ քայլելու, տղաների 16,8 և աղջիկների 21,7%-ը ճիշտ պայուսակ կրել: Ուշագրավ է այն փաստը, որ տղաների միայն 5,2 և աղջիկների 7,9 %-ը կարողացան ցույց տալ և բացատրել կեցվածքը ձևավորող վարժություն: Միևնույն ժամանակ տղաների 8,4%-ը

և աղջիկների 9,9 %ը ցուցադրեցին վարժություններ, սակայն չկարողացան բացատրել: Հեղինակի կողմից անցկացված հետազոտությունները բացահայտեցին, որ աշակերտների մոտ բացակայում է տեսական գիտելիքները և կեցվածքի ձևավորման ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ:

Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման կարևորագույն նախապայմանն է հանդիսանում դրա պահպանման սովորության դաստիարակումը: Այդ խնդրի լուծման համար մեր կողմից մշակվել են տարբեր միջոցառումներ.

1. Զրույց, կեցվածքի վերաբերյալ գիտելիքների հաղորդում,
2. Ֆիզկուլտդադար,
3. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստող ֆիզիկական վարժությունների ուսուցում և կատարում,
4. Մրցույթ-միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում:

1. **Զրույցներ:** Կրտսեր դպրոցականների հետ կազմակերպվել են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը ուղղված զրույցներ հետևյալ թեմատիկայով.

- Ինչ է կեցվածքը, նշանակությունը առողջության պահպանման գործում:
- Ճիշտ կեցվածք ապահովող գործոնները,
- Կեծվածքի շեղումները և դրանց առաջացման պատճառները
- Ճիշտ կեցվածք ձևավորող ֆիզիկական վարժությունները:

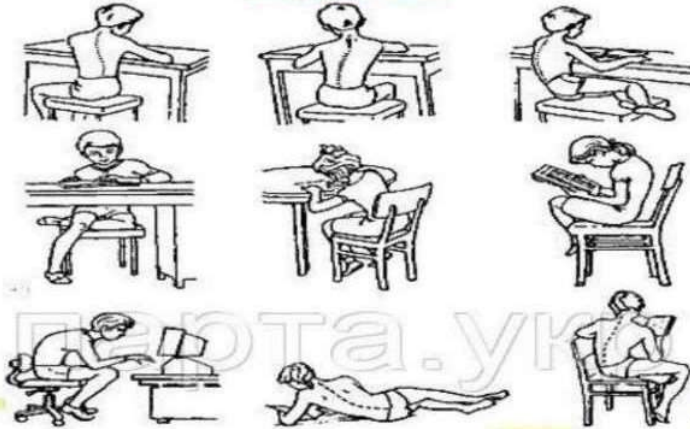
Զրույցները անցկացրել են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, դասղեկի ժամերին, խաղերի ժամանակ: Օգտագործել եմ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագիրքը, դպրոցականներին առաջադրել է նաելով նկարին բնութագրել ճիշտ կեցվածքը:

Առանձին թեման վերաբերվում է կեծվածքի շեղումներին և դրանց առաջացման պատճառներին: Աշակերտներին ներկայացվել է նկար, որտեղ պատկերված էին կեցվածքի շեղում առաջացնող մարմնի դիրքերը (նկար 3.): Մանրամասն վերլուծվել են սխալ դիրքերը և դրանց հետևանքները:

Հատուկ ուշադրություն է դարձրել ճիշտ պայուսակ կրելու, ծանրություն բարձրացնելու և տեղափոխելու:

ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



Նկար 3. Կեցվածքի շեղում առաջացնող մարմնի դիրքերը

2. **Ֆիզկուլտդարներ:** Անցկացնել են ֆիզկուլտդարներ հանրակրթական առարկաների դասավանդման ժամանակ, գրավորներից հետո: Ընտրվել են պարզ ֆիզիկական վարժություններ իրանի, ուսագոտու, ուղքերի համար: Տևողությունը 2-3 րոպե, ընդգրկված են 4-5 վարժություններ:

Ստորև ներկայացված է ֆիզկուլտդարի օրինակելի վարժությունների համալիր:

1.Ե.Դ. հիմնական կանգ: 1- Ձեռքերը վեր, ձգվել, աջը հետ թաթի վրա, արտակորվել 2- Ե.Դ. 3-4 նույնը ձախով: 4-6 անգամ:

2.Ե.Դ. ձեռքերը ուսերին: 1-4 ձեռքերի շրջանաձև պտույտներ առաջ. Նույնը հետ: 2-3 անգամ

3. Ե.Դ. ձեռքերը վեր, մատները հյուսած 1-թեկում աջ, աջը կողմ թաթի վրա. 2-Ե.Դ. Նույնը ձախ: 3-4 անգամ;

4.Ե.Դ. կանգ ոտերը զատած, ձեռքերը ցոծրակին, արմնկները կողմ: 1-իրանի դարձում աջ, իրանը ուղիղ. 2-Ե.Դ. Նույնը ձախ: 3-4 անգամ:

3. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցանել են ճիշտ կեցվածք ձևավորող վարժություններ կանգնած, պառկած: Հատուկ ուշադրություն է դարձնել շարային վարժություններին: Կատատարել են կախեր, սողանցում, մազլցում:

4. Մրցույթ-միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում:

Կրտսեր դպրոցականների ճիշտ կեցվածքի պահպանման սովորության ձևավորման նպատակով կազմակերպվել են մրցույթ-միջոցառումներ:

- Ո՞ր շարքն է օրվա, շաբաթվա ընթացքում լավագույնն է ճիշտ կեցվածքի պահպանման գործում:

- Ո՞վ է լավ կատարում ֆիզիկական վարժություններ
- Ո՞վ ճիշտ կպատասխանի բոլոր հարցերին:

Այսպիսով, հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը, ցույց տվեց, որ կեցվածքի շեղումների մեծամասնությունը առաջանում են դպրոցական տարիներին:

2. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման կարևորագույն նախապայմանն է հանդիսանում դրա պահպանման սովորության դաստիարակումը: Այդ խնդրի լուծման համար տարրական դպրոցում մեր կողմից մշակվել են տարբեր միջոցառումներ.

- Զրույց, կեցվածքի վերաբերյալ գիտելիքների հաղորդում,
- Ֆիզկուլտդադար,
- Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստող ֆիզիկական վարժությունների ուսուցում և կատարում,
- Մրցույթ-միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում:

3. Մրցույթ-միջոցառումների անցկացումը նպաստել են դպրոցականներին հետևելու ոչ միայն իրենց կեցվածքին, այլ նաև ընկերոջը, ինչը նախադրյալ է հանդիսանում ճիշտ կեցվածք պահպանելու սովորության ձևավորմանը:

4. Կատարված հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ ճիշտ կեցվածքի պահպանման սովորության ձևավորումը երկարաթև ու սիստեմատիկ գործընթաց է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4 դասարանների համար.- Եր., 'Աստղիկ գրատուն'. 2008.- 184էջ:
2. Ջեիդ Հսինո Մ. Կրտսեր դպրոցականների գիտելիքների ձևավորման մեթոդիկան §Ֆիզիկական կուլտուրա| առարկայից: Սեղմագիր մ.դ.թ. հայցման համար: Երևան, 2014.-23 էջ:
3. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2011.- 116 էջ:
4. Մելիքսետյան Ռ.Տ. Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական աշխատանքները դպրոցում.- Եր.: Լույս: 1984.- 171էջ:
5. Մինասյան Գ.Ա. Երեխաների կեցվածքը. Երևան, «Հայաստան». 1967, 222 էջ:
6. Տեր-Մարգարյան Ն.Գ., Հակոբյան Ե.Ս. «Առողջ ողնաշար» և նրա ձևավորման ուղիները դպրոցում: Մանկավարժական միտք. 2008, N1,-էջ 54-58:
7. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք / Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա. Հարությունյան:- Եր.'Աստղիկ գրատուն', 2009; 128էջ:
8. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք / Գ.Կ. Ծառուկյան, Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա. Հարությունյան:- Եր.'Աստղիկ գրատուն', 2009; 128էջ:
9. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 4-րդ դասարանի դասագիրք / Գ.Կ. Ծառուկյան, Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան:- Եր.'Աստղիկ գրատուն' 2009;128էջ:
10. Агаянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. - Краснодар, 1999. - 72с.
11. Андрианов В.П., Баиров Г.А., Садофьева В.И., Райве Р.Э. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков.-Л.:Медицина, 1985,- с.18-28.

12. Анисимова В.В. Профилактика нарушений осанки у школьников I-V классов. // Вопросы профилактики нарушений осанки у детей дошкольного и школьного возраста (под. ред. А.Г. Цейтлина. М., изд. Академии пед. наук. РСФСР,- 1960.- с.66-80.
13. Белякова Н.Т. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дис. на соиск. уч.ст. к.п.н. М.:1968, -18с.
14. Виленская Т.Е. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата как одно из наиболее «слабых звеньев» у современных детей 7-10 лет. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.2001, -№ 3, с.52-55.
15. Вопросы профилактики нарушений осанки у детей. Под ред. Цейтлина А.Г. М., изд. Академии педагогических наук РСФСР, 1960, с.5-30.
16. Воспитание правильной осанки. 2-е изд. исправ. и доп. /Под ред. А.М.Шлемина. М.: «Физкультура и спорт», -1968.- 70с.
17. Горбачев М.С. Осанка младших школьников. Общеразвивающие упражнения. //Физическая культура в школе. № 8, 2005, с.25-28.
18. Дзахов С.Д. Профилактика дефектов осанки и сколиоза у детей.- Орджоникидзе. Ир., 1988- 79с.
19. Курпан Ю. И. Осанка и коррегирующие упражнения// Физическая культура в школе.- 2011.- N2.- С.36-39.
20. Матвеев А.П., Герасимова Т.Н. Не забывать и о среднем школьном возрасте. // Физическая культура в школе. Изд. дом. «Школа –Пресс-1», 2004, №5, с.26-30.
21. Минский И.А., Макарук Г.И., Шевченко М.М. Зависимость осанки у детей младшего школьного возраста от темпов роста. Матер. V науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1972, с.338-339.
22. Спирин В.К. Коррекция осанки детей средствами физической культуры с учетом врожденных задатков к выполнению скоростной работы и работы на

- выносливость. Физическая культура: воспитание образование, тренировка. // М: 2002, №2, с.48-52.
23. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.-М.: Медицина, 1991.-272с.
24. Цейтлин А.Г., Анисимова В.В., Леонова Л.А., Терентьева Г.В. Нарушения осанки и их профилактика.. // Вопросы профилактики нарушений осанки у детей дошкольного и школьного возраста (под. ред. А.Г. Цейтлина. М., изд. Академии пед. наук. РСФСР,- 1960.- 5-30.
25. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. М.: «Физкультура и спорт», 1957, 64с.