

**Տարրական դասարանների աշակերտների «Ճիշտ կեցվածքի»
ձևավորման առանձնահատկությունները ընդհանուր զարգացնող
վարժությունների միջոցով**

*Հովիկ Մարգարյան
Մամվել Աքուլյան*

*Հանգուցային բառեր. դպրոցահասակ երեխաներ, առողջ ապրելա-
կերպ, հարթաթաթություն, կանխարգելում, օրգան համակարգեր, դիրք,
համաչափություն, ֆիզիկական զարգացում*

Նախաբան

Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը բազմակողմանի մանկավարժական գործընթաց է, որն իրականացվում է՝ համաձայն պետական կրթական ծրագրերի:

Հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, բազմակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացու ձևավորելն է:

Այդ նպատակի իրագործման ճանապարհին հատուկ նշանակություն են ստանում «Ճիշտ կեցվածք»-ի ձևավորման և հարթաթաթության կանխարգելման խնդիրները, և ֆիզիկական դաստիարակության ամբողջ գործընթացը անհրաժեշտ է, որ հազեցած լինի այդ խնդիրների լուծմամբ:

Հարցի կարևորությունը պետական շահերից բխող է և նախատեսված է ոչ միայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայական ծրագրերով, այլ նաև կազմում է դպրոցի համալիր միջոցառումների կազմակերպման աշխատանքների բովանդակային մասը:

«Ճիշտ կեցվածք»

«Ճիշտ կեցվածք» ասելով՝ հասկանում ենք մարդու կանգնած, նստած, պտկած դրությունները, շարժման ընթացքում սովորույթ դարձած դիրքերը, որի ժամանակ մարդու մարմնի առանձին մասեր տեղաբաշխված են այնպիսի համամասնությամբ, որով բարենպաստ պայմաններ են ստեղծված հավասարակշռությունը և օրգան համակարգերի բնականոն գործառույթները պահպանելու համար: «Կեցվածք» ասելով՝ պետք է հասկանալ նաև ոչ միայն մարդու անկաշկանդ դիրքը, այլ նաև

մարմնի մասերի համաչափությունը շարժման ժամանակ և կայական (ստատիկ) դրություններում: Այդ պատճառով էլ ֆիզիկական վարժություններն ուսումնասիրելիս պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել դրանց ճիշտ կատարմանը: Վարժությունների կատարման անտարբերությունը հանգեցնում է անկանխատեսելի սխալների: Երբ այդ սխալները դառնում են հաճախակի և ամրապնդվում են, հետագայում նրանցից ազատվելը դառնում է բավականին դժվար: Վարժությունների կատարելագործման, դրանց գեղեցիկ և ազատ կատարման համար պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել կեցվածքին, մինչև այն ձեռք բերի անհրաժեշտ դինամիկ ամրատիպ: Շարժման մեջ սխալ կեցվածքի պատճառներից են մարմնի տարբեր մասերի անիմաստ և ավելորդ շարժումները [4; 5]:

Կրտսեր դպրոցականների մեջ բնականոն ֆիզիկական զարգացումը և լիարժեք առողջության պահպանումը հնարավոր են դառնում միայն ճիշտ կեցվածքի առկայության պայմաններում: Այն ենթակա է փոփոխության հատկապես մանկական տարիքում:

Կեցվածքի ձևավորման գործում մեծ դեր է խաղում շարժողական ընդունակությունների բազմազանությունը, որոնք ձեռք են բերվում անհատական զարգացման և դաստիարակության ընթացքում: Բնախոսական (ֆիզիոլոգիական) տեսակետից այն ներկայացնում է պայմանական ռեֆլեքսների որոշակի համակցում, որոնք ապահովում են մարմնի սովորական դիրքի պահպանումը [3]:

Քանի որ ողնաշարը համարվում է գլխի և մարմնի պահպանման գլխավոր սյունը, հետևաբար մեծանում է կեցվածքի դիրքը ձևավորող մկանների և կապանների դերը:

Շալիչ և տարածիչ մկանների ուժը պետք է լինի հավասարակշռված: Այդ պատճառով էլ բոլոր մկանախմբերի հավասարաչափ զարգացումը նպաստում է ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը և պահպանմանը:

Մանկական տարիքին և սեռին առանձնահատուկ է օրգանիզմի ձևաբանական և գործառական զարգացումը:

Աճման ու զարգացման գործընթացներն ընթանում են անընդհատ և միևնույն ժամանակ՝ անհավասարաչափ: Շատ են ոսկորների կռճիկային հյուսվածքները, կապանները թույլ են զարգացած և հեշտությամբ են ձգվում: Այդ տարիքում ողնաշարն ընդունում է իր բնականոն ձևը, բայց քանի որ միջոդային մկանաթելերը թույլ են զարգացած, հետևաբար տևական դիրքերի ընդունման ժամանակ մեծանում է ողնաշարային ծռումների հավանականությունը:

Օրգանիզմի բնականոն աճն ու զարգացումը պայմանավորված են

նան շրջապատող միջավայրի առկայությամբ, որում ապրում և սովորում է երեխան:

Ֆիզիկական վարժությունները, ինչպես նաև շրջապատող միջավայրի գործոնները էական ազդեցություն ունեն օրգանիզմում տեղի ունեցող քանակական և որակական փոփոխությունների վրա:

Մարմնի ճիշտ դիրքը կանգնած, նստած, պառկած և տարբեր գործողությունների կատարման ժամանակ մշտապես պետք է լինի ուսուցչական և մանկավարժական անձնակազմի հոգածության առարկան:

Սակայն ֆիզիկական վարժությունների և շարժողական գործողությունների ազդեցությունները բավարար են ազդում միայն այն ժամանակ, երբ դրանք կիրառվում են՝ աճող օրգանիզմի հնարավորություններին համապատասխան:

Մանկական տարիքում հանդիպող կեցվածքի խախտումները հանգեցնում են անցանկալի հետևանքների (աշխատունակության և ընդհանուր տրամադրության անկում՝ ընդհուպ լուրջ հիվանդությունները): Հետևաբար առաջին հայացքից նկատվող ողնաշարային ծռումները կարելի է ուղղել հիմնականում մարմնամարզական վարժությունների, հատկապես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների միջոցով [1; 2]:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները՝ որպես կեցվածքի շտկման և հարթաթաթության կանխարգելման միջոց

Երեխաների հետ պարապմունքներ անցկացնելու ընթացքում անհրաժեշտ են բազմազան ֆիզիկական վարժություններ՝ աշխատանքին ներգրավելով զանազան մկանախմբեր: Հաճախակի պետք է փոխել շարժումների տեսակները, ձևերը, հերթագայել մկանների լարվածությունը դրանց հաջորդական թուլացմամբ: Պարանոցի, ուսագոտու, որովայնի, մեջքի, ինչպես նաև ազդրերի մկանախմբերի հավասարաչափ ամրապնդումը նախապայման է ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար: Տարբեր կանգնվածքների, նստած, պառկած դրությունների և այլ շարժողական գործողությունների կատարման ժամանակ պետք է աշակերտներին ուսուցանել այդ շարժումներին համապատասխան դիրքեր և հետևողական լինել այդ դիրքերի ճիշտ պահպանմանը: Աշակերտները նույնպես պետք է գիտակցեն, թե որ դիրքն է անհրաժեշտ ճիշտ կեցվածք ընդունելու համար:

Հաճախ սխալ կեցվածքին ուղեկցում է հարթաթաթությունը, որի դեպքում վատանում են ոտքերի հենաշարժողական գործառույթները: Զգալիորեն փոխվում է կանգնվածքը՝ դրանից բխող հետևանքներով: Հար-

թաթաթություն ունեցող երեխաները չեն կարողանում երկար կանգնել, քայլել, վազել, կատարել պարզ տիպի շարժողական գործողություններ: Նրանք արագ հոգնում են և բողոքում ոտքերի ու մեջքի մկանների ցավերից [4]:

Հարթաթաթությունը նույնպես կարելի է կանխել պարբերաբար կատարվող, բայց տարաբնույթ շարժողական գործողությունների միջոցով: Կրտսեր դպրոցականների մեջ պետք է բացառել առավել բարձրությունից վարցատկերի, ծանրություններ տեղափոխելու վարժությունների տեսակները: Ցատկերի բարդությունը կատարվում է աստիճանաբար: Ինչպես մեջքի, այնպես էլ ներբանի մկանախմբերի ամրացման նպատակով կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: Համալիրները կազմվում են 4-5 վարժություններից: Կատարման քանակը չի կարելի գերազանցել 3-4 անգամը: Առավել արդյունավետ են մարմնամարզական պատին և տարբեր առարկաներով կատարվող վարժությունները: Հարթաթաթության կանխման վարժությունները ցանկալի է կատարել ոտաբոբիկ [5]:

Համաձայն բժշկամանկավարժական հատուկ հետազոտությունների՝ 6-10 տարեկան երեխաների կեցվածքի շեղումները կազմում են աղջիկների շրջանում՝ 16,4 %, տղաների շրջանում՝ 10,4 %, իսկ հարթաթաթությունը՝ համապատասխանաբար 27,6 %՝ աղջիկների և 24,7 % տղաների:

Եզրահանգումներ

Թվային տվյալները թույլ են տալիս եզրահանգել, որ մշտապես պետք է կատարել հետևողական և քրտնաջան աշխատանք երեխաների մեջ ճիշտ կեցվածք ձևավորելու և հարթաթաթությունը կանխարգելելու նպատակով:

Այս գործընթացը մանկավարժական է, որն իրագործվում է ուսուցիչների, ծնողների և բուժաշխատողների համատեղ հսկողությամբ:

Կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխարգելման միջոցառումները պետք է իրագործվեն ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, այլ նաև ֆիզիկական պարապմունքների կազմակերպման յուրաքանչյուր ձևերով (առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն, մարզադադարներ, ինքնուրույն պարապմունքներ):

Գրականություն

1. Կուզնեցովա Ջ. Ի., Ֆիզիկական կուլտուրան ութամյա դպրոցի 1-4-րդ դասարաններում, «Լույս» հրատ., Երևան, 1965:
2. Կուզնեցովա Ջ. Ի., Ֆիզիկական կուլտուրան ութամյա դպրոցի 5-8-րդ դասարաններում, «Լույս» հրատ., Երևան, 1968:
3. Ղարիբյան Գ. Գ., Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (ուսումնական ձեռնարկ), Երևան, 2013:
4. Укран М. Л., Шлемин А.М., Гимнастика, изд. ФиС, М., 1969.
5. Шлемин А. М., Брыкин А. Т, Гимнастика, изд. ФиС, М., 1979.

Особенности «правильной осанки» для учеников начальных школ с помощью общеразвивающих упражнений

*Овик Саргсян
Самвел Акулян*

Резюме

Ключевые слова: школьники, здоровый образ жизни, плоскостопие, профилактика, системы органов, позиция, симметрия, физическое развитие

Физическое воспитание детей школьного возраста – многогранный педагогический процесс, который осуществляется в соответствии с государственными образовательными программами.

Основная цель физического воспитания в общеобразовательных школах – формирование физически здорового, развитого, подготовленного к трудовой деятельности, знающего правила здорового образа жизни, ориентированного в чрезвычайных ситуациях школьника.

Для достижения этой цели особое значение имеют вопросы формирования «правильной осанки» и предотвращения плоскостопия. Многообразие двигательных навыков, приобретаемых в процессе индивидуального развития и воспитания, большую роль играет в формировании осанки. С физиологической точки зрения это определенное сочетание условных рефлексов, обеспечивающих поддержание нормального положения тела.

Выводы: Данные о нарушениях осанки позволяют сделать вывод о том, что для развития правильной осанки и профилактики плоскостопия необходимо всегда выполнять упорную работу.

Меры по профилактике осанки и плоскостопия следует выполнять не только во время занятий физкультурой, но и при каждом из способов организации физических упражнений (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, самостоятельные занятия).

Features of the “Correct Posture” for Elementary School Students through General Developmental Exercises

*Hovik Sargsyan
Samvel Aqulyan*

Summary

Key words: schoolchildren, healthy lifestyle, flat feet, prevention, organ systems, position, symmetry, physical development

Physical education of school-age children is a multifaceted pedagogical process, which is carried out in accordance with state educational programs.

The main goal of physical education in general education schools is to create a physically healthy, well-developed students, prepared for work activity, who know the rules of a healthy lifestyle and are oriented in emergency situations.

In order to achieve this goal, the issues of forming the “right posture” and preventing flat feet are of special importance.

The diversity of motor skills, acquired during individual development and upbringing, plays an important role in the formation of posture. From a physiological point of view, it is a certain combination of conditioned reflexes, which ensure the maintenance of the normal position of the body.

Conclusions: The data on posture disorders lead to the conclusion that consistent, hard work should always be done to develop children’s correct posture and prevent flat feet.

Position-building and flat-feet prevention measures should be taken not only during physical education classes, but also with each of the methods of organizing physical exercises (morning hygienic gymnastics, physical education breaks, self-training).

Ներկայացվել է 01.09.2021 թ.

Գրախոսվել է 06.09.2021 թ.

Ընդունվել է տպագրության 29.11.2021 թ.