

ՀՏԴ 796/799

Ֆիզիկական դաստիարակություն

Սուսաննա ՀԱՅԴԱՊԵՏՅԱՆ

ԱրՊՀ ՆԶՊ և ՖԴ ամբիոնի վարիչ, մ.գ.թ.

Արթուր ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ

ԱրՊՀ ՆԶՊ և ՖԴ ամբիոնի դասախոս

Ռուզաննա ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

ԱրՊՀ ՆԶՊ և ՖԴ ամբիոնի դասախոս

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՋՆԱՀԵՐԹ ԳՈՐԾՈՆ

Սույն հոդվածում ներկայացված են մեր կողմից իրականացված գիտահետազոտական աշխատանքի արդյունքները: Փորձարարական աշխատանքներն իրականացվել են՝ ապացուցելու համար վարկածն առ այն, որ ֆիզիկական վարժություններն ու ակտիվությունը նպաստում են դպրոցականների ներդաշնակ զարգացմանը: Բարելավում են ինչպես ֆիզիկական առողջության ցուցանիշները, այնպես էլ կատարում են հոգեկարգավորիչ գործառույթ:

Բանալի բառեր՝ դպրոցականներ, անտրոպոմետրիկ ցուցանիշներ, ֆիզիկական զարգացում, ֆիզիկական վարժություններ, ակտիվություն:

С.Айрапетян, А.Петросян, Р. Григорян
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК
ПРИОРИТЕТНЫЙ ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО
РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В данной статье представлены результаты нашей исследовательской работы. Экспериментальная работа была проведена для подтверждения гипотезы о том, что физические упражнения и активность способствуют

гармоничному развитию школьников. Улучшают как показатели физического здоровья, так и выполняют психорегулирующую функцию.

Ключевые слова: школьники, антропометрические показатели, физическое развитие, упражнения, активность

S. Hayrapetyan, A. Petrosyan, R. Grigoryan
PHYSICAL EXERCISES AS A PRIORITY FACTOR
OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF
SCHOOLCHILDREN

This article presents the results of our research work. Experimental work was carried out to confirm the hypothesis that physical exercises and activity contribute to the harmonious development of schoolchildren. They improve both indicators of physical health and perform a psychoregulatory function.

Key words: schoolchildren, anthropometric indicators, physical development, exercises, activity.

Անձի ձևավորման և զարգացման գործընթացում, օրգանիզմի բուռն վերակառուցմանը զուգընթաց, փոփոխություններ են տեղի ունենում նաև անձի հոգեհուզական ոլորտում: Անձի ֆիզիկական և հոգեկան զարգացումը պայմանավորված է ինչպես հոգեբանաֆիզիոլոգիական, այնպես էլ սոցիալական գործոններով: Վերջին ժամանակներում այդ գործոնների ձևաորման վրա նշանակալի ազդեցություն ունեցող գործունեության բնագավառների շարքին են սկսել դասել նաև ֆիզկուլտուրան և սպորտը: Գոյություն ունի վարկած, որ դեռահասության տարիքում ֆիզիկական ակտիվությունը և սպորտային պարապմունքները նպաստում են դեռահասների ֆիզիկական զարգացմանը, ֆիզիկական առողջության ամրապնդմանը և հոգեկան կայունությանը՝ նվազագույնին հասցնելով զգացմունքային լարվածությունը¹:

Շատ հեղինակներ հակված են այն տեսակետին, որ դժվարությունների հաղթահարման ամենաազդեցիկ և արդյունավետ մեթոդներից են պարբերաբար, հետևողական և ջանասիրաբար իրականացվող ֆիզիկական վարժությունները:

Ֆիզիկական վարժությունների ֆիզիոլոգիական օգուտները հետևյալն են՝

- արյան և գլխուղեղի օքսիգենացիայի բարձրացում, որը նպաստում է կենտրոնացվածությանն ու կայտառությանը,

¹ Տես՝ **Ֆիզյան Ա., Յարամիշյան Վ.**, Ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի ազդեցությունը դեռահասների ագրեսիվ վարքի վրա, 2014թ. էջ 440-441:

● Էնդորֆինների աճի խթանում, որոնք իրենց հերթին բարձրացնում են ինքնազգացողությունը, տրամադրությունը,

● արյան շրջանառության բարելավում,

● մարսողության և սննդի յուրացման բարելավում,

● կենսագործունեության պրոդուկտների հեռացումը մաշկից, աղիներից, թոքերից և այլն,

● խոլեստերինի մակարդակի նվազում,

● արյան ճնշման նվազում,

● ազատում ավելորդ քաշից,

● արյան մեջ շաքարի վերահսկողության բարելավում¹:

Նկատի ունենալով վերոհիշյալ դիտարկումները՝ դպրոցականների առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման խնդիրը կարելի այժմեական համարել : Հենց այդ խնդիրների լուծմանն էլ միտված է մեր սույն հոդվածը:

Դպրոցականներին՝ ըստ ֆիզիկական ակտիվության գործոնի, պայմանականորեն կարելի է բաժանել երկու խմբերի.

ա. երեխաներ, որոնք հաճախում են սպորտային մարզումների,

բ. երեխաներ, որոնց շարժողական ակտիվության հիմնական աղբյուրը ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերն են:

Ֆիզիկական առողջության մակարդակը կարելի որոշել մի շարք, միմյանց հետ փոխկապված գործոնների համադրությամբ, որոնք բնութագրում են օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակը:

Դրանք են՝

1. ֆիզիկական զարգացման մակարդակ (քաշը, հասակը, կրծք ավանդակի շրջանագիծը),
2. օրգան-համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակը (թոքերի կենսական տարողություն, ճնշում, սրտի կծկումների հաճախականություն),
3. ֆիզիկական պատրաստության և շարժողական հատկությունների զարգացման աստիճան (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն):

Ինչպես Արցախի Հանրապետությունում, այնպես էլ այլ երկրներում, ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերի զանգվածային հետազոտությունների ժամանակ անհատի ֆիզիկական զարգացման գնահատումը հիմնականում իրականացվում է երկու կազմաբանական ցուցանիշներով՝ մարմնի զանգվածի և հասակի: Դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման որակական ցուցանիշների վերծանմանը միտված հետազոտությունների արդյունքները և դրանց վերլուծությունը վկայում են,

¹ Տես՝ **Քեդոյան Ա.**, *Տազնապամարիչ*, 2020թ. էջ 183:

որ վերջին տարիներին զգալի փոփոխության են ենթարկվել ֆիզիկական զարգացման թե՛ որակական, և թե՛ քանակական ցուցանիշները: Առանձնապես ուշադրության է արժանի այն իրողությունը, որ նկատելի է դարձել աճող սերնդի ֆիզիկական զարգացման մակարդակի նվազման միտումը: Այն հիմնականում արտահայտվում է մարմնի զանգվածի պակասով կամ ավելցուկով, իսկ ավելի հաճախ՝ ֆիզիոմետրիկ ցուցանիշների (դաստակի ուժ, թոքերի կենսական տարողություն և այլն) իջեցմամբ:

Դիտարկումների ընթացքում մեզ հայտնի դարձավ, որ Հայաստանի Հանրապետության տարբեր բնակլիմայական գոտիներում բնակվող դպրոցականների շրջանում ավելացել է դիսհարմոնիկ ֆիզիկական զարգացմամբ երեխաների թիվը:

Թե տղաները, թե աղջիկները ֆիզիոմետրիկ ցուցանիշներով զիջում են 1962թ. իրենց հասակակիցներին: Այդուհանդերձ, ժամանակակից ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ 21-րդ դարում ծնված երեխաներն ունեն աճի մեծ էներգիա, ուղեղը, սիրտն և այլ օրգաններ ավելի արագ են զարգանում, օրինակ՝ ներկայումս 6 տարեկան տղայի սիրտը կշռում է այնքան, որքան 1901թ. 12 տարեկանին¹:

Սակայն այս գործընթացն ընթանում է ֆիզիկական ունակությունների վատթարացման համայնապատկերում, մինչդեռ արագ աճող ներքին օրգաններն ունեն ամբողջ օրգանիզմի ֆիզիկական ակտիվության կարիքը:

Ստեփանակերտ քաղաքի համար 7 և համար 2 դպրոցներում մեր կողմից դպրոցականների (13-15 տարեկան) շրջանում իրականացվել է ուսումնասիրություն, որը միտված է հետազոտվողների ֆիզիկական զարգացման և օրգանների ու համակարգերի ցուցանիշների բացահայտմանը: Հավաքագրված տվյալները վկայում են, որ այն դեռահասները, որոնք ընդգրկված են սպորտային պարապմունքներում (խումբ 1), իրենց անտրոպոմետրիկ ցուցանիշներով, շնչառական և սրտանոթային համակարգերի աշխատանքի տվյալներով գերազանցում են նրանց, որոնց շարժողական ակտիվության հիմնական աղբյուրը ֆիզկուլտուրայի դասերն են (խումբ 2):

Փորձարարական խմբերում ընդգրկված դպրոցականների ֆիզիկական առողջության մակարդակը ստույգ որոշելու համար հետազոտության առաջին փուլում իրականացվել է դպրոցականների անտրոպոմետրիկ ցուցանիշների գնահատում (մարմնի հասակ, քաշ, կրծքավանդակի

¹ Տես՝ *Հայրապետյան Ս.Ս., Ֆիդյան Ա.Ռ., Ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը դեռահասների առողջության վրա, 2015թ. էջ 164:*

շրջանագիծ): Մարմնի զանգվածի և հասակի հարաբերությունը որոշվել է բեկղիացի սոցիոլոգ Ադոլֆ Կետլեի մեթոդով¹:

Առաջին խմբի համար Կետլեի գործակիցը կազմել է 18,9 կգ/մ², երկրորդ խմբի համար՝ 19,46 կգ/մ²: Ըստ Կետլեի գնահատման սանդղակի՝ այս ցուցանիշները երկու խմբերում էլ գտնվում են թույլատրելիի սահմանում, որը խոսում է բավարար ֆիզիկական զարգացման մասին, իսկ Ռոբինսոնի և Սկիբինսկու գործակիցները, որոնք գնահատում են օրգանիզմի սրտանոթային համակարգի կարգավորման վիճակը և օրգանիզմի կայունությունը հիպոքսիայի հանդեպ, առաջին խումբը Ռոբինսոնի՝ լավ (80,46), Սկիբինսկու՝ միջին (1012) արժեքներով, պատկանում է առողջ խմբին, այն դեպքում, երբ երկրորդ խումբը՝ Ռոբինսոնի և Սկիբինսկու՝ միջին (85,7) և միջինից ցածր (798) արժեքներով, դասվում է ռիսկի խմբին²:

Դիտարկման երկրորդ փուլում իրականացված սրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործառության հնարավորությունների ուսումնասիրությունները փաստում են, որ այն դպրոցականները, որոնց շարժողական ակտիվության հիմնական աղբյուրը ֆիզկուլտուրայի դասաժամերն են (խումբ 2), նկատվում են սրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների նվազում և հիպոքսիայի հանդեպ օրգանիզմի ցածր դիմադրողականություն:

Խմբերի միջև առողջության բնութագրիչների տատանումները ակնհայտ են:

Մի շարք հեղինակների կողմից իրականացված հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ֆիզիկական ակտիվ գործունեությունը մարդու համար այնպիսի կենսական անհրաժեշտություն է, ինչպես քնելը, սնվելն ու հանգիստը: Ֆիզիկական սահմանափակ գործունեությունը խիստ բացասաբար է անդրադառնում դպրոցականների բնականոն և ներդաշնակ զարգացման վրա:

Անկասկած, արդի ժամանակաշրջանում ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը ձեռք են բերել սոցիալական մեծ կարևորություն դրանք ոչ միայն մարդու առողջության ամրապնդման, պահպանման և ֆիզիկական զարգացման արդյունավետ միջոց են, այլև ազդում են բարոյական ու մտավոր հատկանիշների ձևավորմանը:

Ա. Բեգոյանը իր աշխատանքներում նշել է նաև, որ պարբերաբար, հետևողական և ջանասիրաբար իրականացվող ֆիզիկական վարժությունները ամենաազդեցիկ մեթոդներից են՝ գերհույզով

¹ Տե՛ս՝ **Адолф Кетле**, *Социальная система и законы, ею управляющие*, 2020г. стр 314.

² Տե՛ս՝ **С. Уилкс**, *Математическая статистика: монография*, стр.421.

պայմանավորված նյարդայնական մարմնաձևային խանգարումների հաղթահարման գործում:

Պարբերաբար և հետևողական իրականացվող ֆիզիկական վարժություններն անմիջականորեն ազդում են տագնապը պայմանավորող ֆիզիոլոգիական գործոնների վրա: Վարժությունները նպաստում են մկանային լարվածության թուլացմանը, որը մեծապես պատասխանատու է լարվածության և անհանգստության զգացումի համար¹:

Ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները բերում են հետևյալ դրական փոփոխություններին.

- ինքնազգացողության լավացում,
- անքնության նվազում,
- ուշադրության և հիշողության բարելավում,
- դեպրեսիայի նվազում,
- ինքնավստահության բարձրացում:

Հաշվի առնելով վերոգրյալ բոլոր հանգամանքները՝ անհրաժեշտ է հավելյալ աշխատանքներ տանել դպրոցներում՝ սպորտի քարոզման, երեխաներին խմբակային մարզումների ներգրավման գործում:

Գրականություն

1. **Ֆիրյան Ա., Յարամիշյան Վ.,** Ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի ազդեցությունը դեռահասների ագրեսիվ վարքի վրա, 2014թ.:
2. **Բեգոյան Ա.,** Տագնապամարիչ, 2020թ.:
3. Հայրապետյան Ս.Ս., Ա Ֆիրյան.Ռ., Ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը դեռահասների առողջության վրա, 2015թ.:
4. **Адолф Кетле,** Социальная система и законы, ею управляющие, 2020г.
5. **Уилкс С.,** Математическая статистика: монография.

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական խորհրդի անդամ, հ.գ.թ. Վ.Բ. Յարամիշյանը:

¹ **Ա.Բեգոյան,** Տագնապամարիչ, 2020թ. էջ 183: