

Հ.Ս. ՄԻՆԱՍՅԱՆ, Հ. Հ. ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ

# ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

## «Գիտելիքների հիմունքներ»

1-12-րդ դասարաններ

Ուսուցչի ձեռնարկ



# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

## **ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ**

1. Ֆիզիկական ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ ՀԱՄԱՐ
2. ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՕՐԿԱ ՌԵԺԻՄԻ ԵՎ ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԻՔԻԵՆԱՅԻ  
ՄԱՍԻՆ
3. ՔԱՅԼՔԸ, ՎԱՋՔԸ, ՑԱՏԿԵՐԸ, ՄԱԳԼՅՈՒՄԸ, ԴԱՀՈՒԿԱՎԱՋՔԸ, ԼՈՂԸ  
ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԴՈՒ ՏԵՂԱՇԱՐԺՄԱՆ ԿԱՐԱՌՐԱԳՈՒՅՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ
4. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ
5. ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ
6. ՀԻՔԻԵՆԻԿ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ  
ԿԱՏԱՐԵԼԻՍ
7. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ԾԱԳՄԱՆ ՀԱՄԱՌՈՏ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ
8. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՌԵԺԻՄ
9. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՋԴԵՅՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ, ԿԵՅՎԱԾՔԻ ՁԱՎՎՈՐՄԱՆ, ՄՏԱՎՈՐ  
ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ
10. ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏԱՐՔԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ  
ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ
11. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ
12. ԿՈՓՄԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ
13. ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՆԱԽԱՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԱՅԻՆ  
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ
14. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ 1952 Թ. 15- ՐԴ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ

## **ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ**

1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ՍՆՈՒՆԴԸ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՌԵԺԻՄԸ
2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿՈՐԾԱՆԱՐԱՐ  
ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻՉՄԻ ՎՐԱ

3. Հին Հոհնապան օլիմպիապան հաղերը եվ ՀԱՅԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
4. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ ՄԱՐԶԱՍՐԱՀՈՒՄ, ՄԱՐԶԱՀՐԱՊԱՐԱԿՈՒՄ, ԼՈՂԱՎԱԶԱՆՈՒՄ
5. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ ԵՎ ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄ
6. ՀԱՅ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻՆ
7. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԱՐԱՐՈՂԱԿԱՐԳԵՐ ԵՎ ԽՈՐՀՐԴԱՆԻՇՆԵՐ
8. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԷԹԻԿԱՆ
9. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԻՆՔՆԱՀՍԿՈՒՄ
10. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՁԻ ՀԱՄԱԿՈՂՄԱՆԻ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
11. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ
12. ՆԻԿՈՏԻՆԻ, ԱԼԿՈՀՈԼԻ ԵՎ ԹՄՐԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ԿՈՐԾԱՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ
13. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ
14. ԱՐԴԱՐԱՅԻ ԽԱՂԸ, ՍԿԶՔՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ
15. ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՌԵԱԿՑԻԱՆ ՏԱՐՔԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՆՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՆԴԵՊ
16. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ԻՆՔՆԱՀՍԿՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ
17. ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ
18. ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՀԱՅ ԱՆՎԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ
19. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ
20. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԻ ՎՐԱ

21. Ֆիզիկական կոնֆլիկտում եվ սոցիալական շփոթության ժամանակահատվածում լիարժեք կապերի և հարաբերությունների խզումը
22. Ֆիզիկական կոնֆլիկտում ընդհանրացման և ընդհանրացման ընթացքում ընդհանրացման ընթացքում
23. Հասարակական կարգի և օրենսդրական կոմիտեի գործառնությունները **ԲԱՐՁՐ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ**
24. Օրենսդրական շարժումը ժամանակակից կյանքում
25. Օրենսդրական փոփոխությունները որոշեց  
Հասարակական կարգի և օրենսդրական կոմիտեի
26. Առաջին օրենսդրությունը ճիշտ չափը վերականգնելու  
հարցում
27. Դիմացկունությունը մշակմանը նպաստող վարժություններին  
հնարավորություն կատարման կանոնները
28. Գերհարգանքները, հրապարակման ճիշտանշանները եվ  
կանխարգելման միջոցները
29. Ֆիզիկական կոնֆլիկտում ընթացում
30. Ծանոթությունները մարմնամարզությունները մարզաձևեր
31. Ծանոթությունները առօրյա մարզաձևեր
32. Ծանոթությունները Ֆոնտանա մարզաձևի ղեկավարումը
33. Ծանոթությունները բարձրագույն մարզաձևի ղեկավարումը  
եվ կանոններին
34. Ծանոթությունները վոլեյբոլ մարզաձևի ղեկավարումը  
եվ կանոններին
35. Ծանոթությունները Հանգուլ մարզաձևին եվ կանոններին
36. Սովորողների շարժումները ընդհանրացման ընթացքում, միջին եվ  
առաջին կարգի կոնֆլիկտները ճարտարագիտական, միջին եվ  
առաջին կարգի կոնֆլիկտներում
37. Գրականությունը ՅԱԿ

## Ն Ա Խ Ա Բ Ա Ն

Կրթական բարեփոխումներով, հանրակրթական դպրոցին առաջադրված խնդիրների շրջանակում իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական դաստիարակությունը, որի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ նշանակություն ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

2007 թվականի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում՝ ըստ կրթական աստիճանների տրված են սովորողներին ներկայացվող գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների պարտադիր պահանջները և արժեքային համակարգը: Հետևաբար, հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունից սովորողներին առաջադրվող խնդիրների շարքում, կարևոր նշանակություն է ստանում ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների ձեռք բերումը: Այդ նպատակով, առաջին անգամ, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում, բոլոր դասարաններում 6 - ական ժամ է տրված «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցմանը:

Այսօր, դպրոցականներից պահանջվում է շարժողական կարողություններից և հմտություններից բացի, ունենալ նաև որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից: Տեղեկություններ ունենալ ոչ միայն առանձին մարզաձևերի, օլիմպիական խաղերի մասին, այլ նաև որոշակի գիտելիքներ ունենալ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների նշանակության, օրգանիզմի հիմնական համակարգերի ու ֆիզիկական համաչափ զարգացման համար դրանց ունեցած դրական ներգործության, առողջ ապրելակերպի, ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման վերաբերյալ:

Հարկ է նշել, որ եթե դպրոցականները ձեռք են բերում այդ գիտելիքները, ապա նրանք կարողանում են դրանք հաջողությամբ կիրառել առօրյա կյանքում, ավելի լուրջ գիտակցական վերաբերմունք են հանդես բերում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների հանդեպ:

Տարրական դասարաններում «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնում նախատեսված տեսական տեղեկությունները նպատակ ունեն երեխաներին ծանոթացնելու ֆիզիկական կուլտուրային, տալու այն տարրական գիտելիքները, որոնց իմացությունը բարձրացնում է նրանց հետ կազմակերպվող ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը, նպաստում առողջ ապրելակերպի սկզբնական կարողությունների ձեռքբերմանը և նախապայմաններ է ստեղծում ինքնուրույն պարապմունքների համար:

Միջին և բարձր դասարաններում նախատեսված ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունեն սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների, առողջ ապրելակերպի, անվտանգության կանոնների պահպանման, արդարացի խաղի մասին, ինչպես նաև գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական բեռնվածության, բժշկական հսկողության, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման, գերհոգնածության կանխարգելման, առանձին մարզախաղերի կանոնների վերաբերյալ:

Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է, դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել նրան, որ սովորողների համար դրանց մասնակցությունը դառնա հետաքրքիր, իմաստալից և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև դառնա պահանջմունք:

Ձեռնարկում ներկայացված են տարրական, միջին և բարձր դասարանների ծրագրով «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի համար նախատեսված ուսումնական բոլոր նյութերը: Ձեռնարկը նպատակ ունի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան դասավանդող ուսուցիչներին օգնելու, դպրոցականների ուսուցման գործընթացը արդյունավետ կազմակերպելու համար:

**Գ Ի Տ Ե Լ Ի Ք Ն Ե Ր Ի Հ Ի Մ ՈՒ Ն Ք Ն Ե Ր**  
**ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ**

**ԹԵՄԱ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**  
**ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց, որը նպատակաուղղված է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությանը առաջադրված են մի շարք խնդիրներ, որոնք իրականացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և ֆիզկուլտուրային առողջարարական, արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպման միջոցով:

Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությանը առաջադրված խնդիրների շարքում կարևոր նշանակություն է ստանում ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների ձեռք բերումը:

Այսօր դպրոցականներից պահանջվում է ֆիզիկական կուլտուրայից ունենալ ոչ միայն տեսական տեղեկություններ առանձին մարզաձևերի պատմության վերաբերյալ, այլ նաև որոշակի գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների նշանակության, օրգանիզմի հիմնական համակարգերի ու ֆիզիկական համաչափ զարգացման համար նրանց ունեցած դրական ազդեցության, առողջ ապրելակերպի, օրգանիզմի կոփման մասին:

Կարևոր է նաև ունենալ կարողություն այդ գիտելիքները գործնականում հմտորեն կիրառելու համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն բանին, որ դրանց մասնակցությունը երեխաների համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև՝ պահանջմունք:

Այս թեման ուսուցանելիս անհրաժեշտ է աշակերտներին նախ ծանոթացնել ֆիզիկական դաստիարակությանը, այնուհետև պատկերացում տալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության մասին:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գլխավոր խնդիրն է սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը, առողջության ամրապնդումը:

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

Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժությունները անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար: Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները: Այսպես՝ ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7 սմ-ով, դաստակի ուժը՝ 8-15 կգ-ով և այլն:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է արյան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացնում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացնում թոքերի կենսական տարողությունը:

Առանց շարժման չի կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում:

Ապացուցված է նաև, որ մկանային գործունեության սահմանափակումը նպաստում է օրգանիզմի ճարպակալմանը, մարսողության խախտմանը, կարճատեսությանը, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդությունների աճին և օրգանիզմի դիմադրողականության անկմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական,



մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա: Այսինքն, Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ունենում են բավարար Ֆիզիկական զարգացում, նրանց մոտ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների համաձայնեցում և այլն: Բացի այդ, նրանց մոտ ձևավորվում են ինքնավստահության, համարձակության, կարգապահության, կամքի ուժի, փոխօգնության և համագործակցության հմտություններ:

Երեխաներին պետք է բացատրել, որ մարդը առողջ է համարվում, եթե նա ոչ միայն հիվանդ չէ, այլ նաև ֆիզիկապես ներդաշնակ զարգացած է իր տարիքին համապատասխան և հեշտությամբ է հարմարվում արտաքին միջավայրի փոփոխություններին:

## **2. ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄԻ ԵՎ ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԻԳԻԵՆԱՅԻ ՄԱՍԻՆ**

Այս թեման իր մեջ ընդգրկում է օրվա ռեժիմը իր բաղադրիչներով և անձնական հիգիենայի կանոնները:

Առողջության պահպանման և օրգանիզմի կենսագործունեության համար շատ կարևոր է անձնական հիգիենայի և օրվա ռեժիմի պահպանումը:

**Օրվա ռեժիմը երեխայի ուսման և հանգստի ճիշտ կազմակերպումն է, որը կարելի է բնութագրել հետևյալ կերպ. ժամանակի նպատակասլաց բաշխումը և երեխայի քնի, հանգստի, սնվելու և գործունեության ճիշտ կազմակերպումը:**

Ակնհայտ է, որ ճիշտ և կայուն ռեժիմի դեպքում, երեխայի մոտ մշակվում է օրգանիզմի գործունեության որոշակի ռիթմ, որը բարձրացնում է նրա գործունեության /ֆունկցիոնալ/ հնարավորությունները, օգնում է վերականգնել ուժերը: Երբ երեխան դասերը պատրաստում, սնվում, հանգստանում և քնում է միշտ միևնույն ժամերին, նրա մոտ մշակվում է նման գործունեության հերթագայման սովորություն: Դրանք կրկնելով ամեն օր, այդ հերթագայումը երեխայի մոտ ստեղծում է պայմանական ռեֆլեքսների համապատասխան համակարգ դինամիկ ստերիոտիպ, որի շնորհիվ հեշտանում են գործունեության բոլոր ձևերը, որոշակի ժամերի օրգանիզմը կարծես թե «տրամադրվում է» այս կամ այն գործունեությանը:

Յուրաքանչյուր երեխայի օրվա ռեժիմը պետք է լինի անհատական, որը կազմելիս պետք է հաշվի առնել օրվա կատարվելիք գործունեության բոլոր տեսակները: Աշակերտները պետք է իմանան, որ սխալ կազմված օրվա ռեժիմը բացասաբար է անդրադառնում առողջության և աշխատունակության վրա (ֆիզիկական վատ զարգացում, հոգնածություն, թուլություն, նյարդային վիճակ և այլն ):

**Անձնական հիգիենա հասկացությունը ներառում է**

- **օրվա ռեժիմը,**
- **մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի ) խնամքը,**
- **սննդի ռեժիմը և հիգիենան,**
- **հագուստի հիգիենան:**

Աշակերտներին պետք է բացատրել, որ անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Երեխաների ուշադրությունը պետք է հրավիրել հատկապես մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին: Երեխաները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին, որ ուտելուց առաջ և հետո, բակից տուն գալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը:

Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով: Հատուկ ուշադրության է արժանի եղունգների խնամքը, քանի որ մաշկի վրա հայտնաբերված մանրէների 95 տոկոսը գտնվում է եղունգների տակ:

Ձեռքերի և եղունգների ոչ մաքուր պահելը և հիգիենիկ այլ կանոնների խախտումը կարող են պատճառ դառնալ աղիքային հիվանդությունների առաջացմանը:

Երեխաները պետք է իմանան, որ բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը անհրաժեշտ պայման է նորմալ մարսողության համար, քանի որ այնտեղ է տեղի ունենում սննդի սկզբնական մշակումը և նրա նախապատրաստումը: Ամեն օր առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել խոզանակով և մաժուկով: Մազերը պետք է լվանալ ամեն շաբաթ:

Յուրաքանչյուր երեխա պետք է ունենա անձնական սրբիչ (երեսի, ոտքերի ), սանր, ատամի խոզանակ:

Քունը մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից մեկն է: Քնի տևողությունը ու խորությունը պայմանավորված է առողջությամբ, երեխայի հուզական վիճակով, հոգնածության աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր պառկել քնելու միշտ նույն ժամին և օդափոխել սենյակը: Քնելուց առաջ պետք է խուսափել

կարդալուց՝ հատկապես անկողնում պառկած, աղմկոտ խաղերից, հեռուստացույց դիտելուց:

Երեխաների առողջության համար կարևոր նշանակություն ունի ճիշտ սնվելը: Նրանք օրական պետք է սնվեն 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

Երեխաների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից: Կոշիկները պետք է համապատասխանեն ոտքերի չափին և չկաշկանդեն ոտքի մատների շարժումները: Երեխաներին պետք է տեղեկացնել նաև մարզահագուստի հիգիենայի նշանակությանը, որ այն պետք է օգտագործել միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և պարապմունքներին, որից հետո անհրաժեշտ է լվանալ:

### **3. ՔԱՅԼՔԸ, ՎԱՋՔԸ, ՑԱՏԿԵՐԸ, ՄԱԳԼՅՈՒՄԸ, ԴԱՀՈՒԿԱՎԱՋՔԸ, ԼՈՂԸ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԴՈՒ ՏԵՂԱՇԱՐԺՄԱՆ ԿԱՐԱՈՐԱԳՈՒՅՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ**

Այս թեման ներկայացնելիս աշակերտներին պետք է տեղեկացնել, բացատրել մարդու համար կենսականորեն անհրաժեշտ այս հիմնական շարժումների կարևորության, առողջարարական նշանակության, ինչպես նաև օրգանիզմի օրգան-համակարգերի գործունեության բարելավման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում ունեցած դրական ներգործության մասին:

Աշակերտներին անհրաժեշտ է բացատրել, որ քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, լողը ոչ միայն նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական զարգացմանը և անհրաժեշտ են ամբողջ կյանքի ընթացքում, այլ նաև հանդիսանում են տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:

**Քայլքը** մարդու տեղաշարժվելու հիմնական ձևն է: Այն բնական վարժություն է և պետք է երեխաներին սովորեցնել անկաշկանդ քայլել: Ճիշտ քայլքի ժամանակ պետք է ձեռքերի ու ոտքերի շարժումները և մարմնի դիրքը լինեն ազատ և բնական, քայլք կատարող ոտքը պետք է գետնին դրվի սկզբում կրունկով, այնուհետև գլորվի դեպի ոտնաթաթը: Ետևում դրված հրման ոտքը պետք է ուղղվի մինչև վերջ, մարմինը և գլուխը՝ պահվի ուղիղ, ուսերը տարվեն մի

փոքր հետ, իսկ ձեռքերի ու ոտքերի շարժումները հերթագայվեն խաչածն: Անհրաժեշտ է քայլել ճիշտ կեցվածքով:

Ճիշտ քայլը մարդու մոտ մշակում է շարժումների ներդաշնակություն, գեղեցիկ արտաքին, մշակված շարժուձև, համաքայլ ընթացք, կարգապահություն և այլն: Քայլը հանդիսանում է մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցը:

**Վազքը** նույնպես բնական ու կիրառական վարժություն է, որն ավելի դինամիկ շարժում է, քան քայլը: Երեխաները պետք է սովորեն վազել փափուկ, անկաշկանդ, ճիշտ կեցվածքով ու ճիշտ շնչառությամբ: Վազքը նպաստում է արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի մշակմանը: Քայլը և վազքը կեցվածքի ձևավորման լավագույն միջոցներ են, քանի որ աշխատեցնում են մարմնի բոլոր մկանախմբերը, բարելավում են սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգերի և այլ օրգանների աշխատանքը:

**Ցատկերը:** Ցատկը նույնպես կիրառական վարժություն է: Այն որևէ հենակետից, մեկ կամ երկու ոտքի հրումով մարմնի թռիչքն է առաջ, վեր կամ տարբեր ուղղություններով: Ցատկերը նույնպես դրական ազդեցություն են ունենում օրգանիզմի սիրտ-անոթային և շնչառական օրգանների վրա, նպաստում են զարգացնելու ոտքերի, ձեռքերի, որովայնի, ուսագոտու մկանները, ամրապնդում են ջլերը, կապանները և հողերը: Ցատկերը զարգացնում են արագաշարժությունը, ճարպկությունը, շարժումների ճշտությունը և կոորդինացիան: Դրանք միաժամանակ նպաստում են համարձակության, ինքնավստահության, համառության և այլ կամային հատկությունների դաստիարակմանը:

**Մագլցումը** նույնպես համարվում է կիրառական վարժություն: Մագլցումները կատարվում են ուղղահայաց, հորիզոնական և թեք ուղղություններով: Դրանց միջոցով զարգանում են հատկապես ուսագոտու և ձեռքերի մկանները, ինչպես նաև ոտքերի և իրանի մկանները:

**Դահուկավազքը** նույնպես համարվում է մարդու տեղաշարժման միջոց, որը հիմնականում կիրառվում է ձմռան ժամանակաշրջանում: Դահուկավազքը կոփում է երեխայի օրգանիզմը, միաժամանակ նպաստում է նաև արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, կոորդինացիայի,

հավասարակշռության պահպանման մշակմանը, համարձակության, ինքնավստահության և կամային այլ հատկանիշների դաստիարակմանը:

**Լողը** հանդիսանում է մարդու առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, օրգանիզմի կոփման լավագույն միջոց: Լողը այն բացառիկ շարժողական միջոցն է, որը բարերար ներգործություն է ունենում կենտրոնական նյարդային համակարգի, շնչառական հանակարգի, հենաշարժողական ապարատի վրա, նպաստելով թոքերի կենսական տարողության ավելացմանը և կրծքավանդակի շարժունակությանը: Լողի ժամանակ զգալի չափով ուժեղանում է սիրտանոթային համակարգի և հատկապես սրտի աշխատանքը: Այն նպաստում է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, ինչպես նաև զարգացնում է նրանց շարժողական կարողությունները և ընդունակությունները:

#### **4. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ**

##### **ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ**

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրան հանդիսանում է ամենաբարդ առարկաներից մեկը իր բովանդակությամբ և կազմակերպչական, մեթոդական ու սանիտարահիգիենիկ պահանջների կատարմամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը անցկացվում են մարզադահլիճում կամ մարզահրապակում, կտրտված տեղանքում, եղանակային տարբեր պայմաններում, տարբեր մարզագույքի և սարքավորումների օգտագործումով: Այդ իսկ պատճառով, որպեսզի դասերի ժամանակ խուսափեն վտանգավոր իրավիճակներից անհրաժեշտ է պահպանել անվտագության կանոնները:

Սովորողներին պետք է նախապես տեղեկացնել, թե ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, որտեղ պետք է զգեստափոխվեն, դասը սկսելիս որտեղ կանգնեն, յուրաքանչյուր աշակերտ պետք է իր տեղն ունենա շարքում:

Ամեն տարի դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում շատ սովորողներ ստանում են տարբեր տիպի վնասվածքներ:

Առաջին հերթին, պետք է պահպանել դպրոցների մարզադահլիճների, դպրոցամերձ մարզահրապարակների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ճիշտ ընտրել պարապմունքի վայրը,
- դասերը անցկացնել ճիշտ մեթոդներով,
- աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում վարքի կանոններին և իրենց պարտականություններին:

**Մարզադահլիճում** դասեր անցկացնելիս սովորողները պետք է իմանան և պահպանեն հետևյալ կանոնները.

- Մարմնամարզական գործիքների վրա կամ առարկաներով վարժությունները կատարվում են միայն ուսուցչի ներկայությամբ:
- Լինել ուշադիր, կենտրոնանալ կատարվող վարժության վրա,
- Անհրաժեշտ է ուշադիր լինել դասերի ընթացքում մարզագույք և առարկաներ տեղափոխելիս:
- Երբ մեկ աշակերտ վարժություն է կատարում, ապա չի կարելի կանգնել վարժատեղին շատ մոտ:
- Վարցատկեր կատարվում են միայն այն դեպքերում, երբ վայրէջքի տեղում դրված են ներքնակներ:
- Չկատարել հենացատկ առանց ուսուցչի ապահովման,
- Վայրէջք չկատարել երկու ներքնակների միացման տեղում,
- Չխաղալ սահող հատակին,
- Վարժությունը պետք է միշտ սկսել և ավարտել ուսուցչի հրահանգով:

**Մարզահրապարակում** դասեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է սովորողներին բացատրել, թե որտեղ և ինչ կարգով պետք է կանգնել դասը սկսելու համար, ինչպես նաև վարքի այն հիմնական կանոնները, որոնք պետք է պահպանել վազքերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի ժամանակ:

- Վազել միայն իր վազքուղով, չանցնել կողքի վազքուղին,

- Խմբակային մեկնարկի ժամանակ չհրել մինչանց,
- Աթլետական հեռացատկերը և բարձրացատկերը կատարվում են միայն փխրեցված ավազով ցատկափոսերի մեջ:
  - Վնասվածքներից խուսափելու համար ցատկերի ժամանակ չի թույլատրվում հենվել ձեռքերի վրա:
  - Գնդակը կամ նռնակը նետել միայն ուսուցչի հրահանգով և նշված հատվածում,
  - Նետումների ժամանակ չի կարելի կանգնել նետողների աջ կողմում և նետվող առարկաների վայր ընկնելու տեղում:
  - Նետված առարկաները կարելի է վերցնել և բերելու գնալ միայն ուսուցչի թույլտվությամբ:
  - Խաղերի ժամանակ խուսափել բախվելուց,
  - Դադարեցնել խաղը, եթե հատակի ոտքերի մոտ ընկած է ավելնորդ գնդակ,
  - Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից հետո հարկավոր է ձեռքերը լվանալ:

Բացօթյա խաղեր կազմակերպելիս վնասվածքներից խուսափելու նպատակով անհրաժեշտ է խաղահրապարակի սահմանները նշագծել պատերից ներս առնվազն 3-4 մ. տարածությամբ: Խաղերի կազմակերպման խաղահրապարակը պետք է լինի հարթ, մաքուր և սահմանագծված: Խաղերի համար անհրաժեշտ գույքը (գնդակներ, օղեր, գուրգեր, ցատկապարաններ և այլն ) պետք է ըստ քաշի և չափի համապատասխանեն սովորողների տարիքին և նրանց ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին:

Դասերի ընթացքում վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող են հանդիսանալ նաև սովորողների առողջության և ֆիզիկական պատրաստության անբավարար վերահսկողությունը, կարգապահական խախտումները, երեխաների ֆիզիկական զարգացմանը չհամապատասխանող գործիքները, գույքը, դասերի կազմակերպման ու անցկացման ոչ ճիշտ մեթոդիկական և այլն:



**5. ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ**

Այս թեմայի միջոցով սովորողներին պետք է բացատրել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների կարևորության, առողջարարական նշանակության, ինչպես նաև օրգանիզմի վրա ունեցած դրական ազդեցության մասին:

Աշակերտներին պետք է տեղեկացնել, որ օրն պետք է սկսել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությամբ, որը նպաստում է նրանց առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև ստեղծում է բարձր տրամադրություն և կարծես թե «լիցքավորում է» օրգանիզմը ուսումնական օրվա համար:

Սովորողներին պետք է բացատրել նաև առավոտյան մարմնամարզության կատարման համար անհրաժեշտ պահանջները, դրանք են՝

- Առավոտյան մարմնամարզությունը պետք է կատարել լավ օդափոխված սենյակում, իսկ տաք եղանակներին՝ բացօթյա

- Այն պետք է կատարել մարզական հագուստով, ամեն օր:

- Առավոտյան մարմնամարզությունը պետք է կատարել 10 - 12 րոպե:

- Առավոտյան մարմնամարզության յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է 6-7 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը պետք է կրկնել 4-6 անգամ:

- Առավոտյան մարմնամարզությունը պետք է սկսել դանդաղ քայլերից:

Առավոտյան մարմնամարզության վարժությունների համալիրները բազմազան են:

Առավոտյան մարմնամարզության համալիրները կազմվում են ձեռքերի, ոտքերի և իրանի համար պարզ վարժություններից, որոնք նպատակահարմար է փոփոխել ամիսը մեկ անգամ:

Հնարավոր է նաև, որ աստիճանաբար մեծացվի համալիրի նույն վարժությունների կատարման տեմպը, կրկնման թիվը և այլն: Կարևոր է նաև վարժությունների չափավորումը, այսինքն՝ այս կամ այն վարժության կրկնման քանակը և տևողությունը: Վարժությունների չափավորումը երբեմն կարող է կատարել նաև աշակերտը՝ այն համաձայնեցնելով իր ինքնազգացողությանը:

Համալիր վարժությունները կարող են լինել առանց առարկաների և տարբեր առարկաներով՝ գնդակ, ցատկապարան, օդ, մարմնամարզական փայտ և այլն:

Առավուտյան մարմնամարզության վարժությունները կարելի է կատարել տարբեր ելման դրություններից՝ կանգնած, նստած, պառկած:

Վարժություններ կատարելիս հագուստը չպետք է կաշկանդի երեխայի շարժումները:

Նպատակահարմար է, որ վարժությունները կատարվի երաժշտության ուղեկցությամբ, որը կնպաստի նրանց տրամադրության բարձրացմանը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելը՝ հատկապես բացօթյա, երեխաների առողջության համար ունեն կարևոր նշանակություն, քանի որ դրանց միջոցով բարելավում է օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, կոփվում է օրգանիզմը, բարձրանում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես սրտի աշխատանքը, մեծացնում են թոքերի կենսական տարողությունը:

Ապացուցված է նաև, որ մկանային գործունեության սահմանափակումը նպաստում է օրգանիզմի ճարպակալմանը, մարսողության խախտմանը, կարճատեսությանը, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդությունների աճին և օրգանիզմի դիմադրողականության անկմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա:

Այսինքն, Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ունենում են բավարար ֆիզիկական զարգացում, նրանց մոտ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների համաձայնեցում և այլն:

Անհրաժեշտ է սովորողների գիտակցությանը հասցնել, որ սիստեմատիկորեն առավելության մարմնամարզությամբ և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը կնպաստի նրանց առողջության ամրապնդմանը, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը:

## **6. ՀԻԳԻԵՆԻԿ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿԱՏԱՐԵԼԻՍ**

Թեմայի ուսուցումը նախատեսում է աշակերտներին գիտելիքներ հաղորդել անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների, սննդի ռեժիմի, բացօթյա ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների վերաբերյալ:

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենայի առաջնահերթ կանոնը մաքրությունն է, այսինքն պետք է պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները, հետևել իր մարմնի և հագուստի մաքրությանը:

Հիգիենայի պահանջների կատարումը ոչ միայն նվազեցնում է հիվանդությունների հավանականությունը, այլև հնարավորություն է տալիս ունենալ լավ արտաքին տեսք, վարել առողջ ապրելակերպ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և արտադասարանական մարզական պարապմունքներին սովորողները պետք է մասնակցեն միայն համապատասխան մարզահագուստով և մարզակոշիկներով: Մարզահագուստը պետք է լինի թեթև, ազատ, չկաշկանդի շարժումները, լինի մաքուր, ընդորում յուրաքանչյուր դասից հետո այն պետք է լվանալ, իսկ կոշիկները՝ մաքրել:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները անհրաժեշտ է անցկացվել սանիտարահիգիենիկ պահանջների պահպանմամբ:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելու համար կարևոր նշանակություն ունի մարզասրահի, մարզահրապարակի, մարզագույքի, կահավորանքի, հանդերձանքի մաքրությունը և համապատասխանությունը աշակերտների թվին, ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին:

Մարզասրահի հատակը պետք է լինի հարթ, առանց ցցվածքների, ոչ սայթաքուն: Օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր, քան 14 աստիճան ըստ Ցելսիուսի:

Աշակերտներին անհրաժեշտ է բացատրել մարզահագուստի և կոշիկների հիգիենայի, անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից կամ պարապմունքներից հետո ջրային արարողությունների նշանակության մասին:

Կարևոր է նաև, որ նրանք տեղեկանան ճիշտ սնվելու ռեժիմի, ինչպես նաև այն մասին, որ ֆիզիկական վարժություններով կարելի է պարապել միայն սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո:

Ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակությունը ավելի է մեծանում, երբ դրանք անցկացվում են բացօթյա, ինչպես նաև զուգակցվում են կոփիչ արարողություններով: Այդ նպատակով դպրոցում միշտ պետք է օդափոխել մարզադահլիճը, իսկ տանը՝ աշխատասենյակը, ննջարանը:

Բացօթյա պարապմունքներ կազմակերպելիս անհրաժեշտ է երեխաներին նախապես բացատրել մարզահագուստին ներկայացվող պահանջները:

Անհրաժեշտ է հասնել այն բանին, որ սովորողների մեջ պատասխանատու վերաբերմունք դաստիարակվի իրենց առողջության նկատմամբ, որպեսզի նրանք հիգիենիկ գիտելիքները և սննդի ճիշտ ռեժիմը կարողանան կիրառել կյանքում: Սովորողները պետք է կարողանան պահպանել հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, պարապմունքների ժամանակ, ինչպես նաև ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: Պետք է կատարել հետևյալ հիգիենիկ կանոնները՝

- Մարզահագուստը և կոշիկները ընտրել ջերմային ռեժիմին համապատասխան /ըստ տարվա եղանակի/, լինեն մաքուր և չկաշկանդեն շարժումները,
- Պարապմունքի վայրը պետք է համապատասխանի տվյալ մարզաձևին,
- Վարժությունների չափաքանակը պետք է համապատասխանի պարապողների տարիքին,
- Պարապմունքի վայրը պետք է լինի մաքուր, լուսավորված, իսկ ջերմաստիճանը՝ 14 աստիճանից ոչ ցածր,
- Սննդի և պարապմունքի ռեժիմի համաձայնեցում ( պարապել միայն սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո),

- Աշխատանքի և հանգստի ճիշտ հերթագայում:
- Ֆիզիկական վարժություններով պարապելուց հետո անպայման լվացվել, ընդունել ցնցուղ կամ լողանալ:

## **7. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ԾԱԳՄԱՆ ՀԱՄԱՌՈՑ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Հին Հունաստանը համարվում է հնագույն ժամանակների արվեստի, գիտության, մշակույթի, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, առաջին հերթին օլիմպիական խաղերի կազմակերպման ու անցկացման հայրենիքը:

Օլիմպիական խաղերը ծնունդ են առել հին Հունաստանում, որոնց մասին հիշատակվում են շատ վավերագիրների և պատմիչների կողմից: Օլիմպիական խաղերի սկզբնավորման և առաջին խաղերի կազմակերպման ժամանակի վերաբերյալ գոյություն ունեն մի քանի վարկածներ:

Սակայն հին Հունական օլիմպիական խաղերի մասին առաջին հիշատակումներում նշվում է Ք.Ծ.Ա. 776 թվականը, որը և համարվում է Օլիմպիական խաղերի սկիզբը:

Օլիմպիական խաղերի առաջացումը կապված է եղել որոշ ծիսակատարությունների և առասպելական հերոսների հետ՝ հիմնականում Հերակլին և Պելոպսին: Օլիմպիական խաղերը անցկացվել են սուրբ Օլիմպիական Ալտիսի բացատում, որը համարվել է համահունական ծիսակատարությունների և մրցումների անցկացման կենտրոն: Օլիմպիայում էր գտնվում նաև Հերա աստվածուհու տաճարը:

Օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար սահմանված էին հատուկ պայմաններ և հստակ կանոնակարգ: Այդ կանոնների համաձայն այն մարզիկները, ովքեր ցանկանում էին մասնակցել խաղերին, պարտավոր էին մրցումներից մեկ ամիս առաջ ժամանել Օլիմպիա, ներկայանալ կազմակերպիչներին, մարզվել, այնուհետև նախապատրաստվել մրցումներին: Խաղերի մասնակիցները երդվում էին, խոստանում մրցումների ժամանակ լինել ազնիվ և արդար:

Ըստ կանոնակարգի սկզբնական շրջանում խաղերին մասնակցում էին միայն տղամարդիկ, սակայն հետագայում սկսեցին անցկացվել առանձին մրցումներ

նաև կանանց համար: Կանանց օլիմպիական խաղերը նույնպես տեղ էին ունենում Օլիմպիայում, տղամարդկանց խաղերից հետո, սեպտեմբեր ամսին:

Օլիմպիական խաղերի կանոնակարգի համաձայն, խաղերի անցկացման ժամանակ դադարեցվում էին պատերազմները:

Օլիմպիական խաղերն անցկացվել են 4 տարին մեկ անգամ;

Հին Հունական օլիմպիական խաղերում կազմակերպվել են մի շարք մրցումներ տարբեր մարզաձևերից՝ վազքերի, հեռացատկի, նիզակի և սկավառակի նետման, հնգամարտի, ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, խաղերի, ձիարշավի և այլ մրցումներ: Հետագայում օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ մտցվեցին արվեստի, գիտության, գրականության, մշակույթի ներկայացուցիչների մրցույթներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերում, առաջին օլիմպիական չեմպիոն է դարձել հույն Կորեբան՝ վազքի մրցումներում:

Օլիմպիական խաղերը ղեկավարում և մրցավարներ էին դառնում հույն անվանի և պատվավոր մարդիկ, որոնք նախապես կազմում էին մրցումների կարգը, իսկ մրցումների ընթացքում հետևում էին կանոնների պահպանմանը: Բացի մրցումներից, օլիմպիական խաղերի ժամանակ բանաստեղծները կարդում էին ոտանավորներ, իսկ հռետորները գովաբանում էին այդ խաղերում հաղթողներին: Մրցումներում հաղթողները պարգևատրվում էին ծիրենու ճյուղերից պատրաստված պսակներով: Հաղթողների պսակադրման արարողությունը կատարվում էր Օլիմպիայի Զևսի տաճարում: Հաղթողների անունները գրանցվում էին Օլիմպիական խաղերի չեմպիոնների պատվո գրքում, իսկ երբեմն Օլիմպիայի սուրբ պուրակում՝ Ալտիսում կառուցվում էին առավել հանրահայտ մարզիկների արձանները:

Հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են շատ անվանի գիտնականներ, փիլիսոփաներ, որոնցից էին Պյութագորասը, Հերոդոտը, Սոկրատեսը, Դեմոսթենեսը, Պլատոնը, Լուկիանոսը, Հիպոկրատը, Արիստոտելը, կայսր Ներոնը և ուրիշներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև մարզիկներ հին Հայաստանից, որոնցից շատերը դարձել են հաղթողներ: Նրանցից Տրդատ Մեծ Արշակունին 281թվականին կայացած 265-րդ օլիմպիական խաղերի

ըմբշամարտիկների մրցումներում հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Դրանից 104 տարի անց՝ 385թվականին կայացած 291-րդ օլիմպիական խաղերում բռնցքամարտի մրցումներում հաղթող է ճանաչվել Վարազդատ Արշակունին:

Ք.Ծ.Ա 2-րդ դարից սկսած, Օլիմպիական խաղերը մայրամուտ են ապրում և 394 թվականին կայսր Թեոդոսի հրամանագրով համարվեցին որպես հեթանոսական ծեսեր և արգելվեցին:

Հին Հունական Օլիմպիական խաղերը ոչ միայն նպաստում էին մարզիկների համակողմանի զարգացմանը, այլև որոշակի դեր էին կատարում տարբեր քաղաքների, պետությունների, երկրների, ազգերի ու ժողովուրդների միջև խաղաղության պահպանման և բարեկամության ամրապնդման գործում:

## **8. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՌԵԺԻՄ**

Երեխաների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման համար հիմնական գործոններից է շարժումը, և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժությունները: Երեխան մշտապես շարժվելու պահանջ է զգում, որը պայմանավորված է կենսական անհրաժեշտությամբ, նրա օրգանիզմի աճի և զարգացման օրինաչափությամբ:

Շարժումների միջոցով երեխաները ճանաչում են շրջապատող աշխարհը, ձեռք են բերում շարժողական ունակություններ և հմտություններ:

Շարժումների կարևորությունը առանձնապես մեծացել է ներկայումս, քանի որ գիտատեխնիկական առաջընթացը էականորեն փոխվել է մարդու կենցաղի պայմանները, որը հանգեցրել է նրա շարժողական ակտիվության իջեցմանը՝ հիպոկինեզիայի: Շարժողական ակտիվության սահմանափակումը մեծ չափով օժանդակում է սիրտանոթային հիվանդությունների աճին, մարսողության խախտմանը, իջեցնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Ապացուցված է, որ քիչ շարժվող մարդիկ 2-3 անգամ ավելի հաճախ են հիվանդանում սրտային, շնչուղիների, անոթների հիվանդություններով:

Հիպոկինեզիան հատկապես վտանգավոր է ավելորդ քաշով, գեր մարդկանց համար: Ապացուցված է, որ ճարպակալումով մարդկանց մոտ սրտամկանի

ինֆարկտը առաջ է գալիս 4 անգամ ավելի հաճախ, քան նորմալ քաշ ունեցող մարդկանց մոտ:

Ներկա ժամանակաշրջանում երեխան շարժվում և խաղում է անհամեմատ ավելի քիչ / համակարգիչ, հեռուստացույց, բջջային հեռախոս և այլն/, քան պահանջում է նրա օրգանիզմը:

Դպրոցականի համար կարևոր է ճիշտ օրվա ռեժիմի կազմումը, որի հիմնական խնդիրն է մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ու հանգստի ճիշտ և խելացի հաջորդումը, քնելու, սնվելու և արդուն վիճակի ճիշտ կազմակերպումը: Ռեժիմում կարևոր նշանակություն ունի հատկապես շարժողական ակտիվության ապահովումը, այսինքն ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը:

Շարժողական ռեժիմի պահպանումը նպաստում է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, բազմաբնույթ շարժումների տիրապետմանը, օրգանիզմի կոփմանը:

Հետևաբար, սովորողները պետք է նաև լավ պատկերացում ունենան իրենց տարիքին հատուկ շարժողական ռեժիմի բաղադրամասերի, դրանց ծավալի, բեռնվածության չափավորման և այլ հարցերի վերաբերյալ:

Հայտնի է, որ երրորդ դասարանում սովորողների շաբաթական շարժողական բեռնվածության ծավալը պետք է կազմի 8-12 ժամ: Այսինքն, երեխաների օրվա ռեժիմը պետք է հագեցնել շարժումների այնպիսի քանակով, որը կապահովի նրանց շարժողական ակտիվության անհրաժեշտ ծավալը:

Շարժողական ռեժիմը իր մեջ ներառում է.

- առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը՝ 10-12 րոպե տևողությամբ / ամեն օր/.
- ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը շաբաթը 3 անգամ՝ 45 րոպե տևողությամբ.
- շարժախաղեր ու ֆիզիկական վարժություններ 45 րոպե.
- խաղեր, զբոսանքներ 30 րոպե.
- ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից տնային հանձնարարությունների կատարում 15- 20 րոպե:



Բացի այդ, շատ երեխաներ, որոնք հաճախում են դպրոցում գործող մարզական խմբակների կամ մանկապատանեկան մարզադպրոցներ, ապա նրանց շարժողական ակտիվությունը կլինի ավելի բարձր:

**9 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ, ԿՑՎԱԾՔԻ ՁԱՎՈՐՄԱՆ, ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

Այս ենթաթեման պարզաբանելիս անհրաժեշտ է սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների օրգանիզմի վրա ունեցող դրական, առողջարարական նշանակության մասին:

Նրանք պետք է իմանան, որ ֆիզիկական վարժությունները օրգանիզմի վրա ունենում են զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելը, այսինքն ֆիզիկական բեռնվածությունը մարզում է օրգանիզմը, բարելավում է օրգանիզմի հիմնական համակարգերի (սիրտ-անոթային, շնչառական և այլն), նյութափոխանակության, շարժողական ապարատի գործունեությունը, բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը, կրճատում հիվանդությունների քանակը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են վերացնելու կեցվածքի շեղումները, ողնաշարի ծովածությունը, կանխում են հարթաթաթությունը:

Բացի այդ ֆիզիկական վարժությունները լավացնում են սովորողների հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը, տրամադրությունը:

Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում է կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը: Հետևաբար ժամանակի հրամայականն է սովորողներին գիտելիքներ հաղորդել ճիշտ կեցվածքի վերաբերյալ, դրանում ֆիզիկական վարժությունների ունեցած նշանակության մասին:

Կեցվածքը բնածին չի լինում, այն ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում:

Ճիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը ողնասյան բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով:

Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, դպրոցական պայուսակը և այլ ծանրություններ միևնույն ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը, բարձր բարձր և այլն: Աշակերտները պետք է գիտենան, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացմամբ: Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը:

Հասկանալի է, որ ողնաշարի ծռումները, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում սրտի և թոքերի աշխատանքի համար:

Կեցվածքը կարելի է բնորոշել որպես արտաքին կերպարանք, բարեկրթության ձև: Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով:

Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում: Իսկ այսպիսի դիրքը պահպանելու համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմախքի մկանները, հատկապես որովայնի և մեջքի մկանները:

Հետևաբար, իմանալով կեցվածքի շեղումների պատճառները, ոչ միայն պետք է խուսափել դրանցից, այլ նաև կատարել ճիշտ կեցվածքը ձևավորող վարժություններ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, ֆիզիկական վարժություններով պարապելը նպաստում են նաև սովորողների մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Աշակերտները պետք է գիտելիքներ ունենան նաև իրենց աշխատունակության վերաբերյալ, որից կախված է ուսումնական գործունեության արդյունավետությունը: Ցածր աշխատունակության դեպքում սովորողը ավելի շատ ժամանակ է ծախսում դասապատրաստման վրա, քիչ է շարժվում, զբոսնում: Աշխատունակության

պահպանման և բարձրացման գործում զգալի դեր է խաղում ֆիզիկական վարժությունների, ֆիզկուլտդադարների պարբերաբար կատարումը, օրգանիզմի կոփումը և մաքուր օդում զբոսանքը:

## **10. ՇՆՋԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏԱՐԲԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ**

Այս թեմայի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է սովորողներին նախ բացատրել, որ շնչառությունը օրգանիզմի և շրջապատող միջավայրի միջև տեղի ունեցող գազափոխանակության բարդ գործընթաց է, որի շնորհիվ օրգանիզմը միջավայրից վերցնում է թթվածին և անջատում ածխաթթու գազ:

Մեկ ընթացքում թոքեր մտնող և դուրս եկող օդի ծավալով բնորոշվում է թոքերի ընթացական օդափոխությունը, որը մարդու համար հանգիստ պայմաններում կազմում է 8-10 լիտր:

Սովորողները պետք է տեղեկանան, որ շնչառությանը կազմված է ներշնչման և արտաշնչման փուլերից, որոնք փոխկապակցված են միմյանց հետ: Շնչառության հետ կապված կրծքավանդակի ռիթմիկ շարժումները իրականացնում են շնչառական մկանները:

Ապացուցված է, որ սովորողները տարբեր առաջադրանքներ կատարելիս, երբեմն դժվարանում են շնչել, երբեմն շնչում են արագ, նույնիսկ հևոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, նոր և բարդ կամ ուշադրություն պահանջող շարժումները կատարվում են շնչառության ռիթմի խախտումով, իսկ երբ դրանք յուրացվում են՝ բացառվում են խախտումները:

Ֆիզիկական տարբեր վարժությունների կատարման ժամանակ սովորողների մեծ մասի մոտ նկատվում է շնչառության խանգարում, մակերեսայնություն, շնչառգելություն և այլն: Նման երևույթները կանխարգելու նպատակով դպրոցականներին պետք է սովորեցնել շնչառության ինքնական ղեկավարումը:

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս շնչառությունը պետք է կարգավորել հետևյալ կերպ. ներշնչումը պետք է լինի ավելի կարճատև, իսկ արտաշնչումը 1,5-2 անգամ ավելի երկարատև: Ներշնչման ժամանակ մկանների

կծկման ուժը իջնում է, իսկ արտաշնչման պահին մեծանում է, հետևաբար, ուժային վարժությունները նպատակահարմար է կատարել արտաշնչելու պահին:

Հատկապես միջին և երկար տարածության վազքերի ժամանակ անհրաժեշտ է հետևել, որ սովորողների շնչառությունը չխախտվի: Այն պետք է լինի ռիթմիկ և հավասարաչափ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ժամանակ խիստ անհրաժեշտ է, որ սովորողները կարողանան շնչառությունը ճիշտ զուգակցել շարժումների հետ: Անհրաժեշտ է նրանց հիշեցնել, որ ներշնչումն և արտաշնչումը կատարվում են վարժությունների կատարման ընթացքում:

Շնչառության ճիշտ զուգակցումը վարժությունների կատարման հետ, բարելավում են թոքերի օդափոխանակությունը, ընդլայնվում է թոքերի կենսական տարողությունը, որն կարևոր նախադրյալներ է ստեղծում սովորողի բնականոն աճի և զարգացման համար:

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել շնչառության տեմպին և ռիթմին:

Անհրաժեշտ է սովորողներին բացատրել և ցույց տալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ ճիշտ շնչառության կատարմանը՝

- մարմինը ուղղելիս և արտակորվելիս, ձեռքերը վեր, կողմ, առաջ բարձրացնելիս, ոտքերը ուղղելիս, անհրաժեշտ է ներշնչել, իսկ առաջ թեքվելիս, ոտքերը ծալելիս, ձեռքերը իջեցնելիս՝ արտաշնչել,
- մեծ ճիգ և լարվածություն պահանջող վարժություններ կատարելիս արտաշնչելը պետք է համապատասխանի լարման ամենամեծ պահին,
- քայլելիս, վազելիս, դահուկավազքերի ժամանակ պետք է շնչառությունը լինի ռիթմիկ, որի դեպքում ներշնչումն և արտաշնչումը համապատասխանեն շարժումների որոշակի թվի:

## **11. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ**

Հին Հունաստանում կայացած օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ տեղեկությունների հայթայթման և նմանատիպ նոր մարզական մրցումների կազմակերպման աշխատանքներով զբաղվել են տարբեր երկրների շուրջ երկու

տասնյակից ավելի գիտնականներ ( Մ. Պավլիերի, Հ. Սաքս, Ի. Մերկուրիալիս, Պ. Ֆաբեր և այլն ):

Օլիմպիական խաղերի ողջ պատմությունը, խաղերի մարզական և մշակույթային ծրագրերը, անցկացման արարողակարգը լրջորեն հետաքրքրեցին ֆրանսիացի գիտնական, հասարակական գործիչ, բարոն Պիեռ Դե Կուբերտենին, որն հին հունական օլիմպիական խաղերը վերականգնելու և ժամանակակից օլիմպիական խաղեր կազմակերպելու գործում մեծ դեր է խաղացել:

Նրա նախաձեռնությամբ 1894 թ-ին, Սորբոնի համալսարանում հրավիրվեց միջազգային օլիմպիական հիմնադիր մարզական կոնգրես, միջազգային օլիմպիական կոմիտե ստեղծելու նպատակով: Այդ կոնգրեսին մասնակցեցին շուրջ 30 երկրների պատվիրակներ:

Կոնգրեսը որոշում կայացրեց օլիմպիական խաղերը վերականգնելու, Միջազգային Օլիմպիական Կոմիտե /ՄՕԿ/ ստեղծելու և ժամանակակից առաջին օլիմպիական խաղերը Հունաստանում անցկացնելու մասին:

1894 թ. ստեղծվեց ՄՕԿ-ը, որի կազմի մեջ մտան 12 պետություններից 14 ներկայացուցիչներ:

ՄՕԿ-ի առաջին արեգիդենտը ընտրվեց հույն հայտնի բանաստեղծ Դեմիտրիուս Վիկելասը, իսկ գլխավոր քարտուղար ` բարոն Պիեռ դե Կուբերտենը:

Կոնգրեսը որոշում ընդունեց, սկսած 1896 թվականից, յուրաքանչյուր 4 տարին մեկ անգամ անցկացնել Օլիմպիական խաղեր, աշխարհի բոլոր ժողովուրդների մասնակցությամբ:

Ի պատիվ հին հունական օլիմպիական խաղերի՝ որոշվեց մեր ժամանակների առաջին օլիմպիական խաղերն անցկացնել Հունաստանի մայրաքաղաք Աթենքում:

ԵՎ այսպես, 1502 տարի ընդմիջումից հետո (394թ. մինչև 1896թ) օլիմպիական խաղերը վերականգնվեցին:

Մշակվեց օլիմպիական շարժման գաղափարները, հիմնադրույթները, որտեղ նշվում է, որ սպորտը պետք է ծառայի մարդկային ամենավեհ զգացմունքների

առաջացմանը, աշխարհում խաղաղության և համերաշխության ամրապնդմանը:

Առաջին օլիմպիական խաղերը տեղի ունեցավ հին օլիմպիական խաղերի հայրենիքում՝ Հունաստանի մայրաքաղաք Աթենքում 1896 թ-ին, որտեղ մասնակցեցին 13 երկրների մարզիկներ մրցելով 9 մարզաձևից:

Առաջին օլիմպիական չեմպիոնը դարձավ ամերիկացի եռացատկորդ Ջեյմս Քոնոլինը:

Օլիմպիական խաղերի պարզևատրման արարողությունը կայացավ խաղերի փակման օրը, որտեղ հին ժամանակների արարողությունների նման չեմպիոններին տրվեցին դափնեպսակներ, մեդալներ, դիպլոմներ, ծիթենու ճյուղեր: Ի պատիվ հաղթողների՝ հնչեցին նրանց պետությունների օրհներգերը և բարձրացվեցին պետական դրոշները:

Սկսած 1896 թ-ից՝ պարբերաբար 4 տարին մեկ անգամ անցկացվում են օլիմպիական խաղեր, որոնք իրավամբ համարվում են աշխարհի ամենախոշոր մարզական տոնակատարությունները:

Չեն անցկացվել միայն 6-րդ, 12 և 13-րդ խաղերը՝ պատերազմների պատճառով:

Ամառային օլիմպիական խաղերը անցկացվել են աշխարհի տարբեր երկրների քաղաքներում՝ Փարիզ, Լոնդոն, Ստոկհոլմ, Բեռլին, Հոմ, Լոս Անջելես, Հելսինկի, Մելբուռն, Մոսկվա, Մեխիկո, Տոկիո, Սեուլ, Ատլանտա, Սիդնեյ և այլն:

1924 թվականից սկսած անցկացվում են նաև ձմեռային օլիմպիական խաղեր՝ ձմեռային մարզաձևերից:

Սկզբնական շրջանում օլիմպիական խաղերը անցկացվում էին միայն ամռան ամիսներին և այդտեղ ձմեռային մարզաձևերից մրցումների անցկացումը անհնարին էր: Այդ պատճառով ՄՕԿ-ը 1923 թ-ին 8-րդ օլիմպիական կոնգրեսում որոշում ընդունեց ձմեռային օլիմպիական խաղեր կազմակերպելու և այն Շամոնի քաղաքում անցկացնելու վերաբերյալ:

Ձմեռային առաջին օլիմպիական խաղերը անցկացվեցին ֆրանսիայի Շամոնի քաղաքում 1924 թ-ին: Այնուհետև 4 տարին մեկ անգամ անցկացվում են ձմեռային օլիմպիական խաղեր, որոնք անցկացվում էին սկզբում 5-6 մարզաձևերից, այժմ արդեն՝ 14 մարզաձևերից:

Ճմեռային օլիմպիական մարզաձևերից են՝ դահուկավազքը, չմշկասահքը, լեռնադահուկային սպորտը, բիաթլոնը, տափողակով հոկեյը, դահուկացատկ, գեղասահքը, ոլորասահքը, դեկասահնակների մրցույթը և այլն:

Ճմեռային օլիմպիական խաղերը անցկացվել են Եվրոպայի, Ասիայի, Ամերիկայի տարբեր քաղաքներում՝ Օսլո, Ինսբրուկ, Գրենոբլ, Սապպորո, Քալգարի, Նագանո, Թուրին և այլն:

Մինչև 1994 թվականը ամառային և ձմեռային խաղերը կազմակերպվում էին միևնույն տարում, ամառային խաղերը՝ ամռան և աշնան ամիսներին, ձմեռային խաղերը՝ ձմռանը: ՄՕԿ-ի որոշմամբ, այժմ դրանք իրար հաջորդում են երկու տարվա տարբերությամբ:

## 12. ԿՈՓՄԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփված երեխաները քիչ են հիվանդանում, հատկապես մրսածության հիվանդությամբ, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում:

Կոփման ֆիզիոլոգիական էությունն այն է, որ արտաքին միջավայրի գործոնների պարբերական կրկնումներով և նրա աստիճանական ներգործությամբ, օրգանիզմը հարմարվում է այդ գործոնների ազդեցությանը:

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը: Սովորողներին պետք է տեղեկացնել կոփման օգտակարության և անհրաժեշտության մասին, նշելով այն, որ կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ:

Երեխաներին անհրաժեշտ է բացատրել կոփման նշանակության և կոփման կանոնների մասին:

**Օդային կոփման** լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտդադարները,

խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

Երեխաները պետք է նաև իմանան, որ որքան սառն է օդի ջեմաստիճանը, այնքան եռանդուն պետք է լինեն նրանց շարժումները:

**Արևային արարողությունները** ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8- 11- ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո: Այդ արարողությունների տևողությունը անհրաժեշտ է մեծացնել աստիճանաբար և հասցնել մինչև 30 րոպեի՝ մարմնի դիրքը փոխելով յուրաքանչյուր 5-6 րոպեից հետո: Երեխաներին պետք է բացատրել նաև արևային ռադիացիայի մասին, որ այն ոչ միայն դրական կարող է ազդել մարդու վրա, այլ նաև բացասաբար՝ եթե այն չարաշահվում է:

**Ջրային արարողությունները** կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը: Ջրաշփումները անհրաժեշտ է սկսել ամռան ամիսներին և կատարել հետևյալ կարգով՝ սրբիչի մի ծայրը թրջել, սկզբում շփել ձեռքերը, պարանոցը, կուրծքը, փորը, մեջքը և ոտքերը, այնուհետև չորացնել մարմինը: Սկզբում պետք է չորացնել մարմնի վերին մասը, իսկ վերջում՝ ոտքերը: Ջրային շփումների օգտակարությունը լիարժեք և արդյունավետ կլինի միայն այն դեպքում, երբ այն կատարվի սիստեմատիկ և աստիճանաբար իջեցվի ջրի ջերմաստիճանը:

Մինչև գոտկատեղը լվացվելու արարողությունը նպատակահարմար է սկսել ամռանը, որտեղ ջրի ջեմաստիճանը պետք է լինի 30-25 աստիճան: Ամեն օր ջրի ջերմաստիճանը իջեցվում է 1 աստիճանով և պետք է հասցնել մինչև 25-20 աստիճանի, իսկ հետո յուրաքանչյուր 2-3 օրը մեկ անգամ իջեցնել 1 աստիճանով, մինչև 18 աստիճան: Եթե այդ արարողությունը սկսում են ձմռանը, ապա ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 35-30 աստիճան, որը ամեն օր իջեցվում է 1 աստիճանով՝ մինչև 20 աստիճան:

Լողը համարվում է կոփման լավագույն միջոց, որի ժամանակ շարժումներն ազատ են, իսկ մերկ մարմինը ենթարկվում է արևի ճառագայթների և քամու ազդեցությանը: Լողալ կարելի է սկսել սկզբում 24-25 աստիճան ջերմության, այնուհետև 20 աստիճան ջերմություն ունեցող ջրում: Հատկապես առողջարար է



ծովում լողալը, որտեղ օրգանիզմի վրա համալիր ներգործություն են ունենում ջրի ջերմաստիճանը ու նրա քիմիական կազմը, արևի ճառագայթները, ալիքների հարվածները և մաքուր օդը:

Լողի ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության հետևյալ կանոնները.

- Լողալ միայն լողալու համար նախատեսված տեղում,
- Լողալ կարելի է միայն ուտելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո,
- Չի կարելի լողալ քրտնած վիճակում,
- Լողի արդյունավետությունը բարձրանում է, եթե ջրում կատարվում

են ակտիվ շարժումներ:

Ջրային արարողությունները պետք է անցկացվեն ծնողների վերահսկողությամբ ու նրանց օգնությամբ: Ջրային արարողությունների լավագույն հսկիչը երեխայի ինքնազգացումն է և արարողությունների ժամանակ և դրանից հետո: Երեխայի ինքնազգացման վատանալու դեպքում պետք է ընդհատել այն և միայն բժշկի թույլտվության դեպքում վերսկսել այն:

Կոփման միջոցներից է նաև անոանը ոտաբոբիկ քայլքը խոտածածկ կան ավազածածկ գետնի վրա, իսկ ձմռանը՝ սենյակում մաքուր հատակի վրա: Այն բարձրացնում է երեխայի օրգանիզմի դիմադրողականությունը և ամենակարևորը կանխում է հարթաթաթությունը:

Սովորողները պետք է տեղեկանան կոփման կանոնների մասին:

Կոփման առաջին կանոնը համակարգվածության ապահովումն է, այսինքն կոփումը արդյունավետ է այն դեպքում, երբ չի ընդհատվում: Եթե որևէ պատճառով այն ընդհատվում է, ապա պետք է վերադառնալ սկզբնական ցուցանիշներին՝ օդի և ջրի ջերմաստիճանին, արարողության տևողությանը, կրկնման քանակին և այլն:

Կոփման մյուս կանոնը աստիճանականությունն է, այսինքն օդի, ջրի ջերմաստիճանի, տևողության, կրկնման, ժամանակի և կատարման աստիճանական իջեցումը կամ բարձրացումը, ավելացումը կամ կրճատումը:

Կոփման հաջորդ կանոնը օրգանիզմի անհատական առանձնահատկությունների հաշվի առնելն է, այսինքն, եթե օրգանիզմը

հիվանդության կամ այլ պատճառներով թուլացած է, ապա առաջին հերթին պետք է բուժել, նոր միայն շարունակել կոփումը:

Հաջորդ կանոնը՝ կոփման արարողությունների ժամանակ ֆիզիկական բեռնվածության ապահովումն է, այսինքն կոփման արարողությունները պետք է զուգակցել ֆիզիկական վարժությունների կատարման հետ:

Հաջորդ կանոնը՝ կոփման միջոցների համալիր օգտագործումն է, այսինքն արևային արարողությունները արդյունավետ կլինեն, եթե դրանք զուգակցվեն օդային արարողությունների հետ, և ավելի արդյունավետ՝ ջրային արարողությունների հետ:

Հաջորդ կանոնը այն է, որ կոփման արարողությունները անցկացնելիս պետք է հաշվի առնել նաև տվյալ շրջանի բնակլիմայական պայմանների առանձնահատկությունները:

### **13. ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՆԱԽԱՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԱՅԻՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ**

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կարևոր խնդիրներից է սովորողների շարժողական գործողությունների ուսուցումը, կարողությունների ձևավորումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Այս խնդիրների լուծումը հնարավոր է իրականացնել այդ գործողությունների ուսուցումից հետո հաճախակի կրկնումների միջոցով: Հետևաբար խնդիր է առաջանում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական նյութի կրկնության, որը կարելի է իրականացնել նաև տնային հանձնարարությունների միջոցով:

Տնային հանձնարարությունները հանդիսանում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի տրամաբանական շարունակությունը:

Տնային հանձնարարությունները նպաստում են դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, շարժողական ակտիվության, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը: Դրանք կարող են հանձնարարվել ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրի

բոլոր բաժիններից /մարմնամարզություն, աթլետիկա, շարժախաղեր, շախմատ և այլն/: Տնային առաջադրանքներ հանձնարարվում է նաև շարժողական ընդունակությունների մշակման, կեցվածքի ձևավորման, հարթաթաթության կանխարգելմանը նպաստող վարժություններ, ինչպես նաև առավոտյան մարմնամարզության կատարման վարժություններ:

Տնային առաջադրանքներ հանձնարարելիս՝ առաջին հերթին անհրաժեշտ է հասնել սովորողների կողմից այն շարժողական գործողությունների յուրացմանը, որոնք պետք է նրանք կատարեն ինքնուրույն:

Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապելու կարողությունը ձևավորվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Տնային առաջադրանքներ հանձնարարելիս, պետք է հաշվի առնել սովորողի շարժողական պատրաստվածության մակարդակը և տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները:

Հանձնարարվող վարժությունները պետք է լինեն մատչելի և սովորողի կողմից լավ յուրացված: Դրանց կատարման համար չպետք է պահանջվի հատուկ պայմաններ, մարզասարքեր, գույք:

Դպրոցականներին պետք է բացատրել յուրաքանչյուր վարժության նշանակությունը, կատարման տեխնիկան, մի քանի անգամ ցուցադրել և ճշտել առանձին շարժումները և դրանից հետո միայն հանձնարարել կատարելու տանը: Բացի այդ, նրանց պետք է սովորեցնել ինքնուրույն կարողանալ որոշել կատարվող վարժությունների չափավորումը:

Ուսուցիչը տնային հանձնարարություններ պլանավորելիս պետք է հաշվի առնի նաև սովորողների անհատական պատրաստությունը: Անթույլատրելի են գերբեռնվածությունները, սակայն առաջադրանքները նաև չպետք է լինեն երեխաների պատրաստվածության մակարդակից ցածր:

Տնային առաջադրանքները պետք է առաջադրել դասի եզրափակիչ մասում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, սովորողները պետք է գիտելիքներ ձեռք բերեն ձեռքերի, ոտքերի, իրանի հիմնական մկանախմբերի վրա ներգործող վարժությունների մասին: Հարձնարարվող վարժություններից, սկզբում պետք է կատարեն շարժումների ճշտություն պահանջող և ճարպկության մշակման վարժությունները, դրանից հետո՝ դիմացկունության և ուժի մշակման

վարժություններ, իսկ վերջում աստիճանաբար անցնեն շնչառական և հանգստացնող վարժությունների կատարմանը:

Տնային առաջադրանքներ հանձնարարելիս պետք է պահպանել մի քանի կանոններ՝

- Տանը կատարվող առաջադրանքների տևողությունը չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն

- Տնային առաջադրանքները կատարվում են սնունդ ընդունելուց 1- 1,5 ժամ առաջ կամ հետո

- Առաջադրանքների կատարումը պետք է ավարտել քնելուց 1- 1,5 ժամ առաջ

- Առաջադրված վարժությունները պետք է լինեն մատչելի և բացառեն վնասվածքներ ստանալը:

Տնային առաջադրանքների կատարման ժամկետը կախված է դրանց բովանդակությունից և հիմնականում տատանվում է 2-4 շաբաթվա սահմաններում:

Ապացուցված է, որ տնային հանձնարարությունները դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը բարձրացնում են 15-20 տոկոսով, իսկ ֆիզիկական զարգացումը բնութագրող առանձին ցուցանիշներ բարելավվում են 10-15 տոկոսով:

Տնային հանձնարարությունների կատարումը նաև օգնում է ակտիվ ու հաճելի զբաղմունքով լրացնել ազատ ժամանակը:

Սովորողներին պետք է տեղեկացնել նախապարապմունքային մարմնամարզության նշանակության մասին, ինչպես նաև որպես ուսումնական գործունեության նախապատրաստման լավագույն միջոցի: Այն դպրոցում անցկացվում է ամեն օր՝ բացօթյա, իսկ անբարենպաստ եղանակի դեպքում՝ դպրոցի ներսում: Նախապարապմունքային մարմնամարզության համալիր վարժությունների կատարման համար հատկացվում է 8-10 րոպե:

Յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է սովորողների համար ծանոթ 6-8 վարժություններից, որոնք կրկնվում են 5-6 անգամ:

Համալիրում նախատեսվում են այնպիսի վարժություններ, որոնք հնարավորին չափ աշխատանքի մեջ են ընդգրկում մեծ թվով մկանախմբեր և

համապատասխանում են սովորողների ֆիզիկական զարգացմանը ու շարժողական հնարավորություններին: Աշակերտները պետք է լավ պատկերացում ունենան վարժությունների կատարման հաջորդականությանը:

Նախապարապմունքային մարմնամարզությունը սկսվում է տեղում քայլքով, որի ժամանակ անհրաժեշտ է հետևել ճիշտ կեցվածքի պահպանմանը, ձեռքերի և ոտքերի շարժումների ճիշտ կատարմանը: Այնուհետև կատարվում են վերձգումներ, իրանի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ, կքանիստեր, արտակորումներ, տարբեր ցատկեր: Համալիրն ավարտվում է թուլացնող, հանգստացնող և շնչառական վարժություններով:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության վաժույթությունների կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել սովորողների ճիշտ կեցվածքին և վարժությունների ճիշտ կատարմանը: Նկատի պետք է ունենալ այն հանգամանքը, որ շարժումների անփույթ և անտրամադիր կատարումը դրական արդյունք տալ չի կարող և նրանք պետք է դրսևորեն նախաձեռնություն, հետաքրքրություն և ձգտում վարժությունները կատարել ճիշտ:

Վարժությունների համալիրը նպատակահարմար է փոփոխել երկու շաբաթը մեկ անգամ, կարելի է փոփոխել 2-3 նոր վարժություններ մտցնելով, վարժությունների ելման դրությունները փոփոխելով և այլն: Նախապարապմունքային մարմնամարզություն անցկացնողը պետք է հիշի, որ վարժությունների ցուցադրումը կատարվում է հայելաձև՝ այսինքն, եթե վարժությունը կատարվում է դեպի ձախ, ապա ինքը կատարում է դեպի աջ:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության արդյունավետությունը ավելի է բարձրանում, երբ այն անցկացվում է երաժշտության ուղեկցությամբ:

#### **14. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ 1952 Թ. 15- ՐԴ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ**

Ժամանակակից օլիմպիական խաղերին, որոնք անցկացվում էին սկսած 1896 թվականից, Հայաստանի մարզիկները մինչև 1952 թվականը չեն մասնակցել, քանի որ գտնվում էին ԽՍՀՄ –ի կազմում, որը ՄՕԿ-ի անդամ չէր և չէր մասնակցում օլիմպիական խաղերին:

1951 թվականին Մոսկվայում հրավիրվեց խորհրդակցություն՝ Խորհրդային Միության օլիմպիական շարժման հիմնադիր համագումար, որը ընտրեց ԽՍՀՄ

ազգային օլիմպիական կոմիտե: Այն պաշտոնապես ընդունվեց ՄՕԿ-ի կողմից, որը ԽՍՀՄ-ին հնարավորություն տվեց մասնակցելու օլիմպիական խաղերին:

1952 թվականի ամռանը Ֆինլանդիայի մայրաքաղաք Հելսինկիում անցկացվեց 15-րդ ամառային օլիմպիական խաղերը, որին մասնակցեցին 69 երկրների մարզիկներ:

ԽՍՀՄ-ի մարզական պատվիրակության կազմում առաջին անգամ մասնակցեցին Հայաստանի երկու մարզիկներ՝ մարմնամարզիկ Հրանտ Շահինյանը և ժամանակակից հնգամարտիկ Իգոր Նովիկովը:

Օլիմպիական խաղերի մարմնամարզիկների մրցումներում Հրանտ Շահինյանը ցուցադրեց փայլուն տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստություն: Նա փայլուն հանդես եկավ օղակների վրա վարժությունում և նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը, իսկ նժույգաթափեր վարժությունում՝ արժանացավ արծաթե մեդալի:

Հելսինկիի 15-րդ օլիմպիական խաղերում Հրանտ Շահինյանը նվաճեց երկու ոսկե և երկու արծաթե մեդալ: Նա դարձավ Հայաստանի Հանրապետության առաջին օլիմպիական չեմպիոնը, միաժամանակ նաև առաջին կրկնակի չեմպիոնը:

Հելսինկիի 15-րդ օլիմպիական խաղերին մասնակցել է նաև հնգամարտիկ Իգոր Նովիկովը: Խորհրդային Հայաստանի մարզիկ Իգոր Նովիկովը մասնակցելով ժամանակակից հնգամարտի ԽՍՀՄ-ի առաջնությանը դարձավ Խորհրդային Միության չեմպիոն: Նա ընդգրկվեց ԽՍՀՄ-ի ժամանակակից հնգամարտի հավաքական թիմ և իրավունք ստացավ մասնակցելու 15-րդ օլիմպիական խաղերին: Իգոր Նովիկովը հանդես գալով ԽՍՀՄ-ի ժամանակակից հնգամարտի թիմի կազմում, Հելսինկիի Օլիմպիական խաղերում թիմային հաշվարկով գրավեց 5-րդ տեղը, իսկ անհատական մրցումներում 4-րդ տեղը:

Հելսինկիի 15-րդ օլիմպիական խաղերին մասնակցեցին նաև Խորհրդային Միության երեք հանրապետություններից 4 հայազգի մարզիկներ՝ ծանրամարտիկ Ռաֆայել Չմշկյանը (Վրաստան), ազատ ոճի ըմբշամարտիկ Արամ Յալտիրյանը (Ռևրահնա), հունահռոմեական ոճի ըմբիշ Արտյոմ Տերյանը և ազատ ոճի ըմբիշ Գեորգի Սայադյանը (երկուսն էլ Ադրբեջանից):

Ծանրամարտիկների օլիմպիական մրցումներում, փայլուն հանդես եկավ ԽՍՀՄ կրկնակի չեմպիոն Ռաֆայել Չմշկյանը, որը 60 կգ. քաշային կարգում նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի ոսկե մեդալը:

Ըմբշամարտիկ Արամ Յալտիրյանը, որը 67 կգ. քաշային կարգում ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն էր, 15-րդ օլիմպիական խաղերում գրավեց 4-րդ տեղը: Այդ խաղերում հունահռոմեական ոճի ըմբշամարտի մրցումներում ԽՍՀՄ չեմպիոն Արտյոմ Տերյանը, 60 կգ քաշային կարգում արժանացավ բրոնզե մեդալի, իսկ ազատ ոճի ըմբիշ Գեորգի Սայադյանը, 52 կգ քաշային կարգում գրավեց 4-րդ տեղը:

Հելսինկիի 15-րդ օլիմպիական խաղերին մասնակցվել են նաև իրանահայ երեք բռնցքամարտիկներ՝ Մանվել Աղասին, Պետրոս Նազարբեկյանը և Արտաշես Սարգսյանը: Մասնակցել են նաև ամերիկացի լողորդ օրիորդ Մերիլի Ստեփանյանը, ֆրանսահայեր Սղոյանը (ազատ ոճի ըմբշամարտ), Մանուկյանը (մականախաղ) և Տըճյանը (թեթև աթլետիկա): Նրանցից Մ. Ստեփանյանը 100մետր ազատ ոճի փոխանցալողի մրցումներում գրավեց 3-րդ տեղը և արժանացավ բրոնզե մեդալի:

Հելսինկիի 15-րդ օլիմպիական խաղերին մասնակցեցին 69 պետությունների 5867 մարզիկներ, որտեղ սահմանվեցին 66 օլիմպիական ռեկորդներ: Այդ խաղերի իսկական հերոսը դարձավ Էմիլ Զատոպեկը (Չեխոսլովակիա), որը 5000., 10000մ. և մարաթոնյան վազքերի մրցումներում շահեց երեք ոսկե մեդալ: Նիզականետման մրցումներում ոսկե մեդալի արժանացավ նրա կինը՝ Դանա Զատոպեկը:

Մարմնամարզիկ Վիկտոր Չուկարինը (ԽՍՀՄ) նվաճեց 4 ոսկե և 2 արծաթե մեդալ: ԽՍՀՄ մարմնամարզուհի Մարիա Գորոխովան նվաճեց 2 ոսկե և 5 արծաթե մեդալ:

15-րդ օլիմպիական խաղերում, ոչ պաշտոնական թիմային հաշվարկում առաջին տեղը գրավեցին ԱՄՆ-ի մարզիկները, որոնք նվաճեցին 40 ոսկե, 19 արծաթե և 17 բրոնզե մեդալ: Թիմային 2-րդ տեղը գրավեցին ԽՍՀՄ մարզիկները, որոնք նվաճեցին 22 ոսկե, 30 արծաթե և 19 բրոնզե

## ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ

### ԹԵՄԱ 1. Դ ԴՐՈՑԱԿԱՆԻ ՍՆՈՒՆԴԸ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՌԵԺԻՄԸ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի 5-րդ դասարանի ծրագրի « Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնում տրված այս ուսումնական նյութի ուսուցման համար անհրաժեշտ է դպրոցականներին տեղեկացնել և գիտելիքներ հաղորդել սննդի, ռացիոնալ և ռեժիմով սնվելու, ինչպես նաև շարժողական ռեժիմի վերաբերյալ:

Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար:

Սննդամթերքը օգտագործվում է բնական վիճակում կամ մշակելուց հետո: Դրանք մարդու սննդում օգտագործվող բուսական և կենդանական ծագում ունեցող մթերքներն են, որոնք անհրաժեշտ են օրգանիզմի բնականոն կենսագործունեության համար:

Կենդանական ծագման սննդամթերքներն են՝ միսը, ձուկը, կաթը, ձուն և այլն, որոնք հիմնականում կենսաբանական բարձրարժեք սպիտակուցների, ինչպես նաև ճարպերի, հանքային նյութերի (կալցիում, մագնեզիում, ֆոսֆոր, ծծումբ, երկաթ և այլն) և վիտամինների (A, D, B և այլն) կարևոր աղբյուր են: Բուսական ծագում ունեցող սննդամթերքները՝ բանջարեղենը, մրգերը, հատապտուղները և այլն, հանդիսանում են ածխաջրերի, հանքային նյութերի կարևոր աղբյուր:

Դպրոցականների համար կարևոր է իմանալ տեղեկություններ նաև ռացիոնալ սննդի մասին: **Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը**, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները:

**Բալանսավորված սնունդն օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝սպիտակուցներ,**



**ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:**

**Մասնագետների կարծիքով մարդուն մեկ օրվա համար անհրաժեշտ է մոտավորապես 100գ. սպիտակուց, 85գ ճարպ, 400գ. ածխաջրեր:**

**Անհրաժեշտ է սնվել ռեժիմով, ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4 անգամ սնվելու ռեժիմը՝ 4-5 ժամ ընդմիջումներով:**

Օրգանիզմը որպեսզի ստանա իրեն անհրաժեշտ սննդանյութերը, պետք է սնունդը լինի բազմազան:

Միօրինակ սնունդը կարող է առաջացնել մի շարք հիվանդություններ, որոնք առաջանում են այս կամ այն սննդանյութերի անբավարարությունից:

**Մեր օրգանիզմին անհրաժեշտ սննդանյութերն են՝ սպիտակուցները, ճարպերը, ածխաջրերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային աղերը:**

**Սպիտակուցները** անհրաժեշտ են մկանների, սրտի, նյարդերի, արյան, գլխուղեղի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ:

Սպիտակուցային անբավարարության ժամանակ դանդաղում է օրգանիզմի աճն ու զարգացումը, ընկնում է մարդու մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը: Սպիտակուցների չարաշահումը նույնպես կարող է բացասաբար անդրադառնալ նյութափոխանակության վրա: Կենդանական սպիտակուցների աղբյուր են հանդիսանում կաթնամթերքը, միսը, ձուկը, ձուն: Բուսական ծագման սպիտակուցներ են պարունակում հետևյալ մթերքները՝ ընկույզը, լոբին, սիսեռը, բրինձը, հնդկաձավարը, վարսակը, հացը և սնկերը: Սպիտակուցները պետք է կազմեն սննդակարգի ընդհանուր կալորիականության 14 %-ը:

**Ճարպերը** հանդիսանում են էներգիայի աղբյուր և կարևոր են օրգանիզմի նյութափոխանակության համար: Սննդակարգում ճարպերի անբավարար քանակությունը կարող է խաթարել կենտրոնական նյարդային համակարգի, երիկամների, լյարդի և մաշկի ֆունկցիաները, դանդաղեցնել օրգանիզմի աճը և թուլացնել դիմադրողականությունը:

Ճարպերի չարաշահումը նույնպես կարող է խաթարել նյութափոխանակությունը և ճարպակալման պատճառ դառնալ: Կենդանական և բուսական

ճարպերը լրացնում են միմյանց, դրանց օպտիմալ հարաբերակցությունը սննդակարգում համարվում է 70-80 % կենդանական և 20-30% բուսական ճարպերը:

**Ածխաջրերը** հանդիսանում են էներգիայի հիմնական և հեշտ յուրացվող աղբյուր: Դրանք անհրաժեշտ են մկանների, սրտի, նյարդային համակարգի, լյարդի նորմալ գործունեության համար, ինչպես նաև օրգանիզմում սպիտակուցների և ճարպերի փոխանակումը կարգավորելու համար:

**Վիտամինները** օրգանական նյութերի մեծ խումբ են և անհրաժեշտ են օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար: Դրանք նշվում են լատինական տառերով՝ A, B, C, D, E և այլն: Վիտամինները կարգավորում են օրգանիզմում ընթացող կենսական պրոցեսները, մասնակցում են նյութափոխանակությանը: Յուրաքանչյուր վիտամին ունի իր որոշակի ներգործությունը և չկա այնպիսի սննդամթերք, որը պարունակի բոլոր վիտամինները: Հետևաբար, օրգանիզմի վիտամինների պահանջը բավարարելու միակ միջոցը բազմազան սնունդ ընդունելն է:

**Հանքային աղերը** կարգավորում են օրգանիզմի նյութափոխանակությունը, թթվա-հիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզմանը: Բալանսավորված սնունդն ապահովում է օրգանիզմի բավարար քանակությամբ կալցիումի, ֆոսֆորի, կալիումի և մագնեզիումի աղերի ընդունումը:

**Ջուրը** սննդի կարևորագույն բաղադրիչն է, որը մտնում է բոլոր օրգանների և հյուսվածքների կազմության մեջ: Օրգանիզմում սննդարար նյութերը և աղերը արյան մեջ են ներթափանցում միայն լուծված վիճակում, իսկ ջուրը համարվում է ունիվերսալ լուծիչ:

**Այսպիսով, մարդու օրգանիզմի համար անհրաժեշտ է ռացիոնալ սնունդ, իսկ ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել սննդի բազմազանությունը, ռեժիմը և չափի զգացումը:**

**Երեխաների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման հիմնական գործոններից է շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար և նպատակային զբաղվելը: Առանց շարժման չի կարող լինել օրգանիզմի նորմալ**

**նյութափոխանակություն, աճ և զարգացում:** Շարժումների միջոցով երեխաները ճանաչում են շրջապատող աշխարհը, ձեռք են բերում շարժողական ունակություններ և հմտություններ:

Շարժումը երեխաների հանար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը: Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են նրանց մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Ներկա դարաշրջանում մարդու ապրելակերպին բնորոշ է մկանային գործունեության սահմանափակվածությունը, որն ստացել է **հիպոդինամիա** անունը (մկանային գործունեությունն սահմանափակում): Մկանային գործունեության սահմանափակումը և շարժողական ակտիվության իջեցումը կարող են առաջացնել մի շարք հիվանդություններ(գիրացում, ճարպակալում, սիրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդություններ և այլն ):

Հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրով նախատեսված շաբաթական 3 ժամյա «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերն ի վիճակի չեն ապահովելու աշակերտների անհրաժեշտ մկանային գործողությունների մակարդակը և շարժողական ռեժիմը:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ աշակերտների առողջության պահպանման, ամրապնդման, աշխատունակության բարձրացման և մկանային գործունեության ակտիվացման համար անհրաժեշտ է, որ 7-14 տարեկան աշակերտներն ավելացնեն շարժողական գործողությունները՝ շաբաթական հասցնելով մինչև 8-10 ժամի, իսկ 15-18 տարեկանները՝ մինչև 10-12 ժամի: Հետևաբար, դպրոցականների օրվա ռեժիմը անհրաժեշտ է հագեցնել շարժումների այնպիսի քանակով, որը կապահովի նրանց շարժողական ակտիվության անհրաժեշտ ծավալը:

Շարժողական ռեժիմը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը շաբաթը 3 անգամ 45րոպե տևողությամբ, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը՝ 10-12րոպե տևողությամբ, շարժախաղերը և ֆիզիկական վարժությունները, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային առաջադրանքների կատարումը 15-20 րոպե տևողությամբ, մասնակցությունը մարզական խմբակներին, միջոցառումների և այլն:

Ապացուցված է, որ ֆիզկուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարումը դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը բարձրացնում են 15-20 տոկոսով, իսկ ֆիզիկական զարգացումը բնութագրող առանձին ցուցանիշներ բարելավվում են 10-15 տոկոսով: Բացի այդ կան աշակերտներ, որոնք հաճախում են մանկապատանեկան մարզադպրոցներ կամ դպրոցում գործող սեկցիոն խմբակներ:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների առողջարարական նշանակությունը առավելագույնի է հասնում, երբ դրանք անցկացվում են բացօթյա:

## **2. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿՈՐԾԱՆԱՐԱՐ**

### **ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ**

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին այս թեման ուսուցանելիս, նախ սովորողներին պետք է գիտելիքներ հաղորդել աճող օրգանիզմի վրա, մարդու առողջության վրա վնասակար սովորությունների (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութ) բացասական ազդեցության և դրանց օգտագործման հետ կապված վտանգների մասին:

**Ծխելու վնասակարությունը** - Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք

առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝ սրտանոթային, աղեստամոքսային հիվանդություններ, քաղցկեղ և այլն: Նիկոտինը, առաջ բերելով անոթների պատերի կծկում, բարձրացնում է արյան ճնշումը մինչև 20-25 տոկոսով, հետևաբար սրտի մկանները ստիպված են լինում հաղթահարել լրացուցիչ դիմադրություն, որպեսզի արյունը մղեն դեպի անոթները: Սրտի զարկերի հաճախության ավելացումը 25 տոկոսով, պարտադրում է սրտին կծկվելու ավելի շատ, դրանով իսկ կրճատելով իր հանգստի համար նախատեսված դադարները: Նիկոտինը փոքրացնում է սրտի մկանները անմիջականորեն սնող անոթները, որը առաջ է բերում սրտի թթվածնային քաղց, որի համար էլ կարիք է լինում թթվածնի լրացուցիչ քանակ: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ:

Հետազոտությունների արդյունքներով ապացուցվել է, որ դեռահասների ծխել սկսելու հիմնական պատճառներն են՝ հետաքրքրասիրությունը, մեծերին (ծնողներ, ընկերներ, դերասաններ և այլն ) ընդօրինակելը և այլն:

Ծխող մարդկանց թվում է, թե ծխելիս նրանք լիցքաթափվում են, իսկ անչափահասներին թվում է, թե ծխելով ինքնահաստատվում են, ավելի հասուն և համարձակ են երևում շրջապատում: Սակայն պետք է գիտենալ ծխելու հետևանքով առաջացող վտանգների մասին, դրանք են.

- կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերբազատվել,
- շնչառական օրգանների հիվանդություններ (կոկորդի, ըմպանի, բրոնխների և այլն,
- սրտանոթային հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, աթերոսկլերոզ, ուղեղի կաթված և այլն,
- քաղցկեղային հիվանդություններ:

Բացի այդ ծխողի ատամները դեղնած են, շունչը թարմ չէ, հագուստը և մազերը ներծծված են ծխախոտի տհաճ, ծանր հոտով:

Հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխողի, այլև տվյալ միջավայրում գտնվող անձանց համար:

**Ալկոհոլի վնասակարությունը** - Ալկոհոլային խմիչքները անբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցի ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկոյթներ, ամանոր և այլն): Ալկոհոլի օգտագործումը ընդունված է նաև ընտանիքների մեծ մասում, որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս: Սակայն ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն:

Ալկոհոլի չափավոր քանակ ընդունելով մարդկանց մեծ մասը սովորաբար իրենց «լավ են զգում», դառնում են անկաշկանդ, առույգ, ավելի հեշտ են շփվում շրջապատի մարդկանց հետ, կարողանում են կառավարել իրենց խոսքը և պահվածքը: Սակայն, եթե այն օգտագործվում է չափիվ ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Ալկոհոլի փոքր քանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կովարարություն: Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Ալկոհոլի չարաշահումը ունենում է հետևալ հետևանքները.

- կախվածության առաջացում,
- տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, անքնություն և այլն),
- դժբախտ պատահարներ,

- սոցիալական խնդիրներ (ընկերներին կորցնել, ընտանիքի քայքայում, վատ միջավայրում հայտնվել, ուսումնական անհաջողություններ և այլն):

Բոլոր դեպքերում ակոհոլի մշտական օգտագործումը առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ և մտավոր ունակությունների կորուստ: Սովորողները պետք է իմանան նաև, որ ակոհոլի նույնիսկ աննշան օգտագործումը բացասական ազդեցություն է ունենում նրանց շարժողական հնարավորությունների դրսևորման վրա:

**Թմրանյութերի վնասակարությունը** – Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի աղբյուր են հանդիսանում որոշ բույսեր, կան նաև քիմիական ճանապարհով ստացվող թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր: Թմրամիջոցներից են՝ մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ նյութեր: Թմրամիջոցները և հոգեմետ նյութերը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

- մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
- մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
- օրգանիզմը արագ հյուծվում է և խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

Այս նյութերի օգտագործումն ունի նաև իրավական հետևանքներ՝ կապված թմրամիջոց ձեռք բերելու կամ օգտագործելու, ինչպես նաև թմրամիջոցի ազդեցության տակ գործած հակահասարակական արարքների հետ:

### **3. ՀԻՆ ՀՈՒՆԱԿԱՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ ԵՎ ՀԱՅԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման, ազգային խաղերի և մրցումների կազմակերպման գործում իր յուրահատուկ տեղն ունի հին Հունաստանը: Այն իրավամբ համարվում է հնագույն ժամանակների ոչ միայն արվեստի, գիտության, մշակույթի, այլ նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, առաջին հերթին օլիմպիական խաղերի կազմակերպման ու անցկացման հայրենիքը:

Օլիմպիական խաղերը ծնունդ են առել հին Հունաստանում, որոնց մասին հիշատակվում են շատ վավերագիրների և պատմիչների կողմից:

Օլիմպիական խաղերի սկզբնավորման և առաջին խաղերի կազմակերպման ժամանակի վերաբերյալ գոյություն ունեն մի քանի վարկածներ: Սակայն հին Հունական օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է Ք.Ծ.Ա. 776 թվականը, որի մասին «Հին Հունաստանի պատմություն» գրքում գրված է. «Ավանդության համաձայն համահունական առաջին խաղերը անցկացվեցին մ.թ.ա. 776թ. Օլիմպիում՝ Զևսի տաճարի մոտ»:

Օլիմպիական խաղերի առաջացումը կապված է եղել որոշ ծիսակատարությունների և առասպելական հերոսների հետ՝ հիմնականում Հերակլի և Պելոպսի: Օլիմպիական խաղերը անցկացվել են սուրբ Օլիմպիական Ալտիսի բացատում, որը համարվել է համահունական ծիսակատարությունների և մրցումների անցկացման կենտրոն: Օլիմպիայում է գտնվում նաև Հերա աստվածուհու տաճարը:

Օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար սահմանված էին հատուկ պայմաններ և հստակ կանոնակարգ: Այդ կանոնների համաձայն այն մարզիկները, ովքեր ցանկանում էին մասնակցել խաղերին, պարտավոր էին



մրցումներից մեկ ամիս առաջ ժամանել Օլիմպիա, ներկայանալ կազմակերպիչներին, մարզվել, այնուհետև նախապատրաստվել մրցումներին:

Խաղերի մասնակիցները երդվում էին, խոստանում մրցումների ժամանակ լինել ազնիվ և արդար:

Սկզբնական շրջանում խաղերին մասնակցում էին միայն տղամարդիկ, սակայն հետագայում սկսեցին անցկացվել առանձին մրցումներ նաև կանանց համար: Կանանց օլիմպիական խաղերը նույնպես տեղ էին ունենում Օլիմպիայում, տղամարդկանց խաղերից հետո, սեպտեմբեր ամսին:

Օլիմպիական խաղերի կանոնակարգի համաձայն, խաղերի անցկացման ժամանակ դադարեցվում էին պատերազմները:

Հին Հունական Օլիմպիական խաղերն անցկացվել են 4 տարին մեկ անգամ;

Այդ խաղերում կազմակերպվել են մի շարք մրցումներ տարբեր մարզաձևերից՝ վազքերի, հեռացատկի, նիզակի և սկավառակի նետման, հնգամարտի, ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, խաղերի, ձիարշավի, ինչպես նաև արվեստի մրցումներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերում, առաջին օլիմպիական չեմպիոն է դարձել հույն Կորեբան՝ վազքի մրցումներում:

Օլիմպիական խաղերը ղեկավարում և մրցավարներ էին դառնում հույն անվանի և պատվավոր մարդիկ, որոնք նախապես կազմում էին մրցումների կարգը, իսկ մրցումների ընթացքում հետևում էին կանոնների պահպանմանը:

Բացի մրցումներից, օլիմպիական խաղերի ժամանակ բանաստեղծները կարդում էին ոտանավորներ, իսկ հոետորները գովաբանում էին այդ խաղերում հաղթողներին: Մրցումներում հաղթողները պարգևատրվում էին ձիթենու ճյուղերից պատրաստված պսակներով: Հաղթողների պսակադրման արարողությունը կատարվում էր Օլիմպիայի Ջևսի տաճարում:

Հաղթողների անունները գրանցվում էին Օլիմպիական խաղերի չեմպիոնների պատվո գրքում:

Հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են շատ անվանի գիտնականներ, փիլիսոփաներ, որոնցից էին Պյութագորասը, Հերոդոտը, Սոկրատեսը, Դեմոսթենեսը, Պլատոնը, Սոֆոկլեսը, Լուկիանոսը, Հիպոկրատը, Արիստոտելը, Էվրիպիդեսը և ուրիշներ:

Հույն խոշոր ֆիլիսոփա և մաթեմատիկոս Պյութագորասը օլիմպիական խաղերում հաղթող է դարձել բռնցքամարտից, իսկ հանրահայտ բժիշկ Հիպոկրատը անվանի ծիավար էր և ըմբիշ: 211-րդ օլիմպիական խաղերի հաղթող է ճանաչվել նաև կայսր Ներոնը ձիակարգերի մրցումներին:

Պատմական աղբյուրները հստակորեն վկայում են, որ հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև մարզիկներ հին Հայաստանից, որոնցից շատերը դարձել են հաղթողներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերին մեզ հայտնի առաջին հայ մասնակիցն ու չեմպիոնը Տրդատ III Արշակունին է, որի մասին գրել են հայ անվանի պատմիչներ Ագաթանգեղոսը, Մովսես Խորենացին, Ղազար Փարպեցին, Փավստոս Բուզանդը, Եղիշեն:

Տրդատ Մեծ Արշակունին 281թվականին կայացած 265-րդ օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտիկների մրցումներում հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Նրա տարած հաղթանակը առավել ծանրակշիռ է դառնում, եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ մրցումները անցկացվում էին Հունաստանում և դրանք վարում էին հույն մրցավարները: Տրդատ Արշակունու Օլիմպիական խաղերում տարած հաղթանակը պայմանավորված էր նաև նրանով, որ նա ճակատագրի բերումով մանուկ հասակում տեղափոխվելով Հռոմի կայսրություն՝ իր ողջ կրթությունը և դաստիարակությունը ստացել էր այնտեղ: Մեզ հասած պատմական փաստերից կարող ենք եզրակացնել, որ Տրդատը ռազմական կրթություն ստանալուն զուգընթաց, զբաղվել է նաև ըմբշամարտով, ձիավարժությամբ, և հին հունական օլիմպիական խաղերում հաղթելով բոլոր ուժեղագույն ըմբիշներին, հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Տրդատ III Արշակունի թագավորի ազգանվեր գործունեության, նրա գլխավորած երկրի հզորացման և բարգավաճման գործում ունեցած մեծ ավանդի համար, հին ու նոր ժամանակների հայ և օտարազգի շատ հեղինակներ՝ նրան անվանել են Տրդատ Մեծ Արշակունի: Նշանակալից է նաև այն, ու Տրդատ Մեծի թագավորության ժամանակ, 301 թվականին քրիստոնեությունը առաջինը Հայաստանում ընդունվեց որպես պետական կրոն:

Դրանից 104 տարի անց՝ 385թվականին կայացած 291-րդ օլիմպիական խաղերում բռնցքամարտի մրցումներում հաղթող է ճանաչվել Արշակունյաց տոհմի մեկ այլ ներկայացուցիչ՝ Վարազդատ Արշակունին:

Վարազդատի մասին առաջին տեղեկությունները հայտնել է պատմահայր՝ Մովսես Խորենացին: Նա գրում է. «Այս Վարազդատը երիտասարդ էր տարիքով, սրտոտ, հաղթահասակ, ուժեղ, լի արիության բոլոր գործերով և շատ հզոր՝ նետաձգության մեջ: Նախ Պիսայում բռնցքամարտիկներին հաղթելով, հետո հելլադացիների Արեգ քաղաքում կես օրում մի քանի առյուծ կոտորեց, որի համար օլիմպիական հանդեսի ըմբշամարտների խաղերում փառք վաստակեց և հարգանք»:

Հին հունական օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտի մրցումներում Վարազդատի հաղթանակը ամրագրված է «Օլիմպիական խաղեր» գրքում:

Ներկայումս, Հունաստանի Օլիմպիա ավանի օլիմպիական թանգարանում ցուցադրվող դարերի խորքից մեզ հասած հուշագրում գրված են օլիմպիական խաղերի թվերը, դրանց անցկացման տարեթվերը, օլիմպիական չեմպիոնների անունները և նրանց երկրների անունները: Այդ հուշագիրը մեզ տեղեկացնում է, որ հին հունական օլիմպիական 291-րդ խաղերում, որը կայացել է 385 թվականին, օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը նվաճել է հայաստանցի Վարազդատ Արշակունին: Նշված հուշագրի պատճենը հանձնված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի թանգարանին:

Չի բացառվում նաև այն, որ հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև Արտավազդ III -ը, Արտավազդ II -ը և այլ թագավորներ:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ հին Հայաստանում նույնպես զբաղվել են տարբեր մարզաձևերով /շուրջ 30 /, ինչպես նաև կազմակերպվել են շատ տոնահանդեսներ, մրցույթներ:

Հին Հայկական մարզամշակույթային տոնախմբություններից առավել զանգվածայինը և ժողովրդականը՝ Նավասարդն ու Վարդավառն էին, որոնք բավականին նման էին հին հունական օլիմպիական խաղերին:

Նավասարդյան տոնախմբությունները կազմակերպվում էին ի պատիվ Ամանոր աստծու և սկսվում էին օգոստոսի 11-ին: Նավասարդյան տոնախմբու-

թյուններին, հին հունական օլիմպիական խաղերի նման, կազմակերպվում էին ոչ միայն արվեստի, գրականության և մշակույթի տարբեր ոլորտի ներկայացուցիչների մրցույթներ, այլև բազմաթիվ ֆիզիկական վարժությունների, մարզական խաղերի և տարբեր մարզաձևերի մրցումներ: Նավասարդյան խաղերի ժամանակ մրցում էին հետևյալ մարզաձևերից՝ վազք, հեռացատկ, նետածություն, նիզականետում, ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, սուետրամարտ, գնդակախաղ, մականախաղ, ձիարշավ և այլն: Նավասարդի գլխավոր տոնակատարությունը կայանում էր հին Հայաստանի հեթանոսական պաշտամունքի ամենահայտնի կենտրոնում՝ Բագավանում:

Վարդավառի տոնախմբությունը նվիրված էր Աստղիկ աստվածուհուն, որը համարվում էր մայրության, սիրո, գեղեցկության աստվածուհի: Այդ տոնախմբությունների ժամանակ նույնպես անցկացվում էին մրցումներ տարբեր մարզաձևերից:

Հին հայկական Նավասարդ և Վարդավառ տոնախմբությունների և հին հունական օլիմպիական խաղերի մարզական և մշակույթային ծրագրերում, մրցումների հաղթողների պարգևատրման արարողակարգերում, մրցումների կազմակերպման կանոններում և այլ ծիսակատարություններում կան շատ նմանություններ ու ընդհանրություններ: Վարդավառի տոնակատարության ժամանակ մարզական մրցումների հաղթողների պարգևատրումը հիշեցնում է հունական օլիմպիական խաղերի հաղթողների պարգևատրման արարողակարգը, միայն այն տարբերությամբ, որ օլիմպիական խաղերի հաղթողները ստանում էին ձիթենու ճյուղերից հյուսված պսակ, իսկ Վարդավառի մարզական մրցումների հաղթողները՝ վարդե պսակ:

Այս տոնախմբությունները հայ ժողովրդի հոգևոր մշակույթի և ֆիզիկական կարողությունների ցուցադրման իսկական հանդեսներ էին:

#### 4. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ ՄԱՐԶԱՍՐԱՀՈՒՄ, ՄԱՐԶԱՀՐԱՊԱՐԱԿՈՒՄ, ԼՈՂԱՎԱԶԱՆՈՒՄ

Անվտանգության կանոնների վերաբերյալ սովորողները ստացել են նախնական տեղեկություններ տարրական դասարաններում:

Ամեն տարի դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում շատ սովորողներ ստանում են տարբեր տիպի վնասվածքներ:

Դպրոցականները պետք է իմանան անվտանգության մի շարք կանոններ, որոնց չպահպանելու դեպքում հնարավոր չէ կանխարգելել վնասվածքների առաջանալը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերին չեն կարող մասնակցել այն սովորողները, որոնք չեն ենթարկվել բժշկական ստուգման: Գործնական դասերին չեն կարող մասնակցել նաև նրանք՝ ովքեր առանց մարզահագուստի են, ընդ որում այն պետք է լինի թեթև և չկաշկանդի ազատ շարժումները:

Անվտանգության կանոնների պահպանման կարևոր պայմաններից է դասերի անցկացումը սահմանված սանիտարահիգիենիկ պահանջներին համապատասխան մարզասրահներում և մարզահրապարակներում: Առաջին հերթին, պետք է պահպանել դպրոցների մարզադահլիճների, դպրոցամերձ մարզահրապարակների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

- Մարզադահլիճների և վարժասարքերի սրահների պատերը չպետք է ունենան ցցված մասեր,

- Զեռուցման մարտկոցները պետք է լինեն փակ վիճակում, լուսավորման սարքերը և պատուհանները փակված լինեն ցանցերով,

- Մարզադահլիճի հատակը պետք է լինի հարթ և ոչ սահուն, չունենա փոսերն,

- Մարզահրապարակը պետք է ունենա հարթ և հավասար մակերես,

- Վազքուղիները չպետք է ունենան փոսեր և սահող մակերես,

- Ցատկափոսերը պետք է լցված լինեն ավազով 50 սմ-ից ոչ պակաս խորությամբ,

- Մարմնամարզական գործիքները պետք է ամուր ամրացված լինեն պատերին կամ հատակին, իրարից որոշակի հեռավորության վրա,

- Յուրաքանչյուր մարզագործիքի մոտ պետք է դրված լինեն անհրաժեշտ քանակությամբ ներքնակներ, որոնք պետք է ամուր դրվեն իրար կողք- կողքի:

Սովորողները պետք է գիտենան նաև օգնության, ապահովման, ինքնաապահովման հնարքները:

- Մարզագործիքների վրա վարժությունների կատարման համար նախապես պետք է ստուգել դրանց ամրության հուսալիությունը, սարքինությունը:

- Յուրաքանչյուր գործիքի մոտ՝ վայր ընկնելու հավանական տեղում պետք է տեղադրել ներքնակներ:

- Հեռացատկերի և բարձրացատկերի վայրէջքների տեղում անհրաժեշտ է ավազը հաճախակի փխրեցնել, իսկ եթե այն անցկացվում է մարզադահլիճում՝ պետք է տեղադրել ներքնակներ:

- Գնդակները, նռնակները պետք է նետել միևնույն ուղղությամբ ու վարժությունը ավարտելուց հետո միայն թույլատրվում է հավաքել դրանք:

- Անթույլատրելի է վազքերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի անցկացումը սահուն հատակի վրա:

Վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող է դառնալ նաև սովորողների կարգապահական կանոնների խախտումները, նրանց անբավարար ուշադրությունը:

- **Սովորողները պետք է իմանան մարզադահլիճում** պահպանել հետևյալ կանոնները.

- Մարմնամարզական գործիքների վրա կամ առարկաներով վարժությունները կատարվում են միայն ուսուցչի ներկայությամբ:

- Անհրաժեշտ է ուշադիր լինել դասերի ընթացքում մարզագույք և առարկաներ տեղափոխելիս:

- Երբ մեկ աշակերտ վարժություն է կատարում, ապա չի կարելի կանգնել վարժատեղին շատ մոտ:

- Վարցատկեր կատարվում են միայն այն դեպքերում, երբ վայրէջքի տեղում դրված են ներքնակներ:

- Վարժությունը պետք է միշտ սկսել և ավարտել ուսուցչի հրահանգով:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից հետո հարկավոր է ձեռքերը լվանալ:

**Մարզահրապարակում դասեր** անցկացնելիս անհրաժեշտ է սովորողներին բացատրել, թե որտեղ և ինչ կարգով պետք է կանգնել դասը սկսելու համար, ինչպես նաև վարքի այն հիմնական կանոնները, որոնք պետք է պահպանել վազքերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի ժամանակ:

- Աթլետական հեռացատկերը և բարձրացատկերը կատարվում են միայն փխրեցված ավազով ցատկափոսերի մեջ:

- Վնասվածքներից խուսափելու համար ցատկերի ժամանակ չի թույլատրվում հենվել ձեռքերի վրա:

- Նետումների ժամանակ չի կարելի կանգնել նետողների աջ կողմում և նետվող առարկաների վայր ընկնելու տեղում:

- Նետված առարկաները կարելի է վերցնել և բերելու գնալ միայն ուսուցչի թույլտվությամբ:

Անվտանգության կանոնների պահպանումը առանձնապես կարևոր է **լողի դասերի** ժամանակ:

**Լողավազանում** պետք է պահպանել հետևյալ կանոնները.

- սովորողները կարող են ջուրը մտնել և դուրս գալ միայն ուսուցչի հրահանգով,

- անթույլատրելի է մեկ լողույակից մյուսին անցնելը,

- լողավազանում անթույլատրելի է սահուն և սառը հատակը,

- երեխաները պետք է լողան կամ միայն լողավազանի երկայնքով կամ միայն՝ լայնքով,

- լողի դասերին պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել սովորողների ականջի, կոկորդի, քթի վնասվածքների կանխարգելմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ինքնազգացողությունը, պետք է իմանալ, որ վնասվածքների պատճառ կարող են դառնալ նաև հոգնածությունն և հիվանդությունը:

**5. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ ԵՎ ՃԻՇՏ  
ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆ ՁԱՎՈՐՈՒՄ**

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է: Առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսաապահովման/ բարենպաստ վիճակներն են:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը:

Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ նման վտանգավոր իրավիճակից դուրս գալու ելքը հանդիսանում է մարդու առողջ ապրելակերպը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- Անձնական հիգիենան,
- Ռացիոնալ սնունդը,
- Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
- Օրգանիզմի կոփումը,
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

**Անձնական հիգիենա** հասկացությունը իր մեջ ներառում է՝օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև օրվա ռեժիմի պահպանումը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հերթագայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:



Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական արգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Շատ կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին:

Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով:

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է **ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը**: Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար:

Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է:

Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն:

Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Պետք է օրական սնվել 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է **արդյունավետ շարժողական ռեժիմը**, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը:

Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը:

Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը:

Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում:

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը:

Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ:

Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտդադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

Արևային արարողությունները ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8- 11- ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո:է:

Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը: Վնասակար սովորություններից են ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը, որը բացասական ազդեցության է ունենում մարդու առողջության վրա և կապված է շատ վտանգների հետ:

Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝ սրտանոթային, աղեստամոքսային հիվանդություններ, քաղցկեղ և այլն: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական

օրգանների տարբեր հիվանդություններ: Ծխելու հետևանքով առաջացանում է նաև կախվածություն նիկոտինից:

Ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն:

Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Ալկոհոլի փոքր քանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն: Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Թմրամիջոցների /մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը:

Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում է կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող դպրոցականների թիվը:

Կեցվածքը բնածին չի լինում, այն ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում:

Ճիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը ողնասյան բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով:

Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, դպրոցական պայուսակը և այլ ծանրություններ միևնույն ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը, բարձր բարձր և այլն:

Դպրոցականները պետք է գիտենան, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացմամբ: Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը:

Հասկանալի է, որ ողնաշարի ծռումները, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում սրտի և թոքերի աշխատանքի համար:

Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով:

Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում: Իսկ այսպիսի դիրքը պահպանելու համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմախքի մկանները, հատկապես որովայնի և մեջքի մկանները:

Հետևաբար, իմանալով կեցվածքի շեղումների պատճառները, ոչ միայն պետք է խուսափել դրանցից, այլ նաև կատարել ճիշտ կեցվածքը ձևավորող վարժություններ:

## 6. ՀԱՅ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ

### ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻՆ

Ժամանակակից Օլիմպիական խաղերը սկսել են անցկավել 1896 թվականից: Սկսած 1896 մինչև 1952 թվականը անցկացված ժամանակակից օլիմպիական խաղերին, Հայաստանի մարզիկները չեն մասնակցել, քանի որ գտնվում էին ԽՍՀՄ –ի կազմում, որը ՄՕԿ-ի անդամ չեր և չէր մասնակցում օլիմպիական խաղերին:

ԽՍՀՄ-ը առաջին անգամ օլիմպիական խաղերին մասնակցել է 1952 թվականին:

1952–թ-ին Հելսինկիում կայացած 15-րդ օլիմպիական խաղերին ԽՍՀՄ- ի պատվիրակության կազմում առաջին անգամ մասնակցեցին հայաստանի 2 մարզիկներ՝ Հրանտ Շահինյանը և Իգոր Նովիկովը:

Հրանտ Շահինյանը Հայաստանի առաջին մարզիկն էր, որը 1952 թ-ին 15-րդ օլիմպիական խաղերում նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը մարմնամարզությունից:

Ամառային օլիմպիական խաղերին մասնակցած հայ մարզիկներից 13-ը դարձել են օլիմպիական չեմպիոններ:

1956 թ-ին 16-րդ օլիմպիական խաղերում մարմնամարզիկ Ալբերտ Ազարյանը նվաճեց 3 ոսկե և մեկ արծաթե մեդալներ և դարձավ օլիմպիական չեմպիոն:

Օլիմպիական խաղերի չեմպիոններ են դարձել՝ նաև Իգոր Նովիկովը /ժամանակակից հնգամարտ/, Յուրի Վարդանյանը, Օգեսն Միրզոյանը, Իսրայել Միլիտոսյանը /ծանրամարտ/, Լևոն Զուլֆալայանը, Մնացական Իսկանդարյանը, Արմեն Նազարյանը /ըմբշամարտ/, Վլադիմիր Ենգիբարյանը /բռնցքամարտ/, Էդվարդ Ազարյանը /մարմնամարզություն/, Ֆահնա Մելնիկը /աթլետիկա/, Հրաչյա Պետիկյանը /հրաձգություն/:

Օլիմպիական խաղերի արծաթե մեդալակիրներ են դարձել Էդուարդ Միքայելյանը /մարմնամարզություն/, Վարդան Միլիտոսյանը /ծանրամարտ/, Աշոտ Կարազյանը /սուսերամարտ/, Սիլվա Էմիրզյանը /ջրացատկ/, Յուրա Սարգսյանը /ծանրամարտ/, Ստեփան Սարգսյանը, Ալֆրեդ Տեր-Մկրտչյանը, Արմեն Մկրտչյանը /ըմբշամարտ/:

Օլիմպիական խաղերի բրոնզե մեդալակիրներ են դարձել Վալենտին Զեռնիկովը /սուերամարտ/, Արկադի Անդրիասյանը /ֆուտբոլ/, Հովհաննես Զանազանյանը /ֆուտբոլ/, Դավիթ Համբարձումյանը /ջրացատկ/, Խորեն Հովհաննիսյանը /ֆուտբոլ/, Սոս Հայրապետյանը /մականախաղ/, Արսեն Մելիքյանը

/ծանրամարտ/, Տիգրան Վ. Մարտիրոսյանը /ծանրամարտ/, Ռոման Ամոյանը /ըմբշամարտ/, Յուրա Պատրիկիևը /ըմբշամարտ/, Հրաչիկ Զավախյանը /բռնցքամարտ/, Տիգրան Գ. Մարտիրոսյանը /ծանրամարտ/, Գևորգ Դավթյանը /ծանրամարտ/:

**Սկզբնական շրջանում** օլիմպիական խաղերը անցկացվում էին միայն ամռան ամիսներին և այդտեղ ձմեռային մարզաձևերից մրցումների անցկացումը անհնարին էր: Այդ պատճառով ՄՕԿ-ը 1923 թ-ին 8-րդ օլիմպիական կոնգրեսում որոշում ընդունեց ձմեռային օլիմպիական խաղեր կազմակերպելու և այն Շամոնի քաղաքում անցկացնելու վերաբերյալ:

Ձմեռային առաջին օլիմպիական խաղերը անցկացվեցին ֆրանսիայի Շամոնի քաղաքում 1924 թ-ին: Այնուհետև 4 տարին մեկ անգամ անցկացվում են ձմեռային օլիմպիական խաղեր, որոնք անցկացվում էին սկզբում 5-6 մարզաձևերից, այժմ արդեն՝ 14 մարզաձևերից:

Ձմեռային օլիմպիական մարզաձևերից են՝ դահուկավազքը, չմշկասահքը, լեռնադահուկային սպորտը, բիաթլոնը, տափողակով հոկեյը, դահուկացատկ, գեղասահքը, ոլորասահքը, դեկասահնակների մրցույթը և այլն:

Ձմեռային օլիմպիական խաղերի ողջ պատմության ընթացքում, Գրիգոր Մկրտչյանը առաջին հայազգի մարզիկն է, որ հաղթել է օլիմպիական խաղերում: Նա 1956 թվականին Իտալիայի Կորտինա Դը Ամպեցցո քաղաքում կայացած ձմեռային 7- րդ օլիմպիական խաղերում, Խորհրդային Միության տափողակով հոկեյի հավաքական թիմի կազմում, որի դարպասասպահն էր, նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի ոսկե մեդալը:

Ձմեռային օլիմպիական խաղերը անցկացվել են Եվրոպայի, Ասիայի, Ամերիկայի տարբեր քաղաքներում՝ Օսլո, Ինսբրուկ, Գրենոբլ, Սապպորո, Քալգարի, Նագանո, Թուրին և այլն:

Օլիմպիական խաղերում 1952-2008 թթ. Հայաստանի 134 մարզիկներ են մասնակցել օլիմպիական խաղերին: Նրանցից 35-ը նվաճել են 45 օլիմպիական մեդալ, այդ թվում 13 մարզիկներ ստացել են 17 ոսկե մեդալ, 8-ը՝ 14 արծաթե մեդալ և 14-ը՝ 15 բրոնզե մեդալ:

Օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար անհրաժեշտ պայմաններից է ՄՕԿ-ի կողմից այն երկրի ազգային օլիմպիական կոմիտեի ճանաչումը, որը ներկայացնում է մարզիկը կամ թիմը:

Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեն /ՀԱՕԿ/ միջազգային օլիմպիական կոմիտեի կողմից ճանաչվել է և 1992 թ-ին դարձել է ՄՕԿ-ի անդամ:

Հայաստանի մարզիկները ԽՍՀՄ-ի և ԱՊՀ-ի հավաքականների կազմում մասնակցել են 15-ից 25-րդ օլիմպիական խաղերին: Սկսած 26-րդ ամառային /1992թ./ և 17-րդ ձմեռային /1994թ./ օլիմպիական խաղերից Հայաստանի հանրապետությունը հանդես է գալիս ինքնուրույն:

Պեկինում 2008թվականին կայացած 29-րդ օլիմպիական խաղերում, , Հայաստանի Հանրապետությունից մասնակցեցին 25 մարզիկներ, որոնցից 6 մարզիկներ նվաճեցին բրոնզե մեդալներ:

## **7. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԱՐԱՐՈՂԱԿԱՐԳԵՐ ԵՎ ԽՈՐՀՐԴԱՆԻՇՆԵՐ**

Օլիմպիական շարժման և օլիմպիական խաղերի հիմնական նպատակները, սկզբունքները, խաղերի կազմակերպման և անցկացման օրենքներն ու կանոնները սահմանվում են ՄՕԿ-ի կողմից ընդունված օլիմպիական հրովարտակով: Համաշխարհային մասշտաբի այս մարզական միջոցառմանը մասնակցում են մեր մոլորակի 5 աշխարհամասերի համարյա բոլոր երկրների մարզիկները: Ներկայումս ՄՕԿ-ի անդամ են 205 պետությունների ազգային օլիմպիական կոմիտեներ: ՄՕԿ-ը միավորում է 52 մարզաձևերի միջազգային ֆեդերացիաներ, որոնցից 34-ը օլիմպիական մարզաձևերից և հանդիսանում է ամենախոշոր միջազգային կազմակերպությունը:

Օլիմպիական խաղերը տեղի են ունենում որոշակի արարողակարգով՝

- օլիմպիական խաղերի բացում և փակում,
- օրհներգի հնչեցում և դրոշի բարձրացում,
- օլիմպիական կրակի /ջահի/ փոխանցում, վառում և մարում,

- մարզիկների պարզևատրումը և այլն:

Ներկա ժամանակաշրջանում մեծ տեղ է հատկացվում օլիմպիական խաղերի բացման և փակման արարողակարգերին: Օլիմպիական խաղեր անցկացվող բոլոր երկրներում ձգտում են այդ արարողակարգերը այնպես անել, որ գրանք լինեն իսկական մարզական գեղեցիկ և հիշարժան ներկայացումներ: Բացման արարողակարգը սկսվում է, երբ մարզադաշտում հայտնվում են Օլիմպիական խաղերի կազմակերպվող պետության ղեկավարները և ՄՕԿ-ի պրեզիդենտը: Դրանից հետո անցկացվում է մասնակից երկրների պատվիրակությունների օլիմպիական շքերթը Հունաստանի մարզական պատվիրակության ղեկավարությամբ: Այնուհետև մասնակիցների և հանդիսականների առջև ճառով հանդես են գալիս օլիմպիական խաղերի կազմկոնիտեի պրեզիդենտը և ՄՕԿ-ի պրեզիդենտը, որից հետո տվյալ երկրի ղեկավարը օլիմպիական խաղերը հայտարարում է բացված: Մարզադաշտ է բերվում Օլիմպիական դրոշը և բարձրացվում է օլիմպիական հիմնի երաժշտության տակ: Կազմակերպիչ երկրի մարզիկներից մեկը՝ օլիմպիական ջահի էստաֆետային վերջին մասնակիցը, վազում է մարզադաշտով օլիմպիական ջահը ձեռքին, և վառում է օլիմպիական կրակը: Մարզադաշտում բաց են թողնում աղավնիներին: Մարզիկները և մրցավարները տալիս են հանդիսավոր երդում: Այնուհետև, կազմակերպիչ երկրի հիմնի հնչեցումից հետո, սկսվում է Օլիմպիական խաղերի բացման գեղարվեստական մասը:

Օլիմպիական խաղերի փակման արարողակարգը նույնպես անցկացվում է մարզադաշտում, բոլոր մրցումների ավարտից հետո: Օլիմպիական խաղերի մասնակից բոլոր երկրների մարզիկները շարքով իրենց ազգային դրոշներով միասնական շարասյուններով անցնում են մարզադաշտումով: Այնուհետև անցկացվում է Օլիմպիական դրոշի փոխանցման արարողակարգը, երբ ՄՕԿ-ի պրեզիդենտը օլիմպիական հիշարժան դրոշը փոխանցում է այն երկրի կամ քաղաքի ղեկավարին, որտեղ պետք է անցկացվի հաջորդ օլիմպիական խաղերը: Ճառերով հանդես են գալիս օլիմպիական խաղերի կազմակերպիչ երկրի պրեզիդենտը և ՄՕԿ-ի պրեզիդենտը, որը հայտարարում է օլիմպիական խաղերի ավարտը: Հանգցվում է օլիմպիական կրակը, օլիմպիական հիմնի հնչյունների



ներքո իջեցվում է դրոշը, կատարվում է հրավառություն և մարզիկները հեռանում են մարզադաշից:

Օլիմպիական դրոշի վրա պատկերված են միահյուսված հինգ օղակներ, որոնք օլիմպիական խաղերի խորհրդանիշն են: Օղակները դասավորած են որոշակի գունային երանգներով՝ կապույտ, սև, կարմիր օղակներները տեղադրված են վերևում, իսկ դեղինը և կանաչը՝ ներքևում: Ամեն օղակ ունի իր գույնը և խորհրդանշում է մեկ աշխարհամաս. կապույտը՝ Եվրոպան, սևը՝ Աֆրիկան, կարմիրը՝ Ամերիկան, դեղինը՝ Ասիան, կանաչը՝ Ավստրալիան: Օղակները խորհրդանշում են 5 մայրցամաքների միությունը և օլիմպիական խաղերին աշխարհի բոլոր մարզիկների միասնությունը:

**Օլիմպիական դրոշը** իրենից ներկայացնում է սպիտակ կտավ, որի կենտրոնում տեղադրված է օլիմպիական խորհրդանիշը 5 գույներով:

**Օլիմպիական օրհներգը** հաստատվել է ՄՕԿ-ի կողմից 55-րդ նստաշրջանում՝ Տոկիոում:

**Օլիմպիական էմբլեման** մի կոմպոզիցիա է, որտեղ օլիմպիական օղակները կապված են այլ երկրների տարբերանշանների հետ: Օլիպիական էմբլեման հաստատում է ՄՕԿ-ը:

Օլիմպիական խաղերի գաղափարները՝ խաղաղություն, բարեկամություն, համերաշխություն, մոտ և հասկանալի են բարի կամքի մարդկանց:

**Օլիմպիական խաղերի նշանաբանն է՝ «Արագ», «Բարձր», « Ուժեղ»:**

Այն արտացոլում է մարդու դարավոր ձգտումը ֆիզիկական կատարելիության և առաջադիմության նկատմամբ:

Մինչև այժմ անցկացվել է 29 ամառային և 21 ձմեռային օլիմպիական խաղեր: 2012 թվականի ամառային Օլիմպիական խաղերը կայանալու է Անգլիայի մայրաքաղաք Լոնդոնում:

Համաշխարհային մասշտաբի այս մարզական միջոցառմանը մասնակցում են մեր մոլորակի 5 աշխարհամասերի համարյա բոլոր երկրների մարզիկ-մարզուհիները:

## 8. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԷԹԻԿԱՆ

Դարերի ընթացքում մարդկությունը մշակել է բարեկիրթ վարվեցողության, հասարակության մեջ ճիշտ պահվածքի այնպիսի կանոններ, որոնց իմացությունը և կիրառումը պայմանավորում է ոչ միայն մարդու արտաքին գեղեցկությունը, այլև բացահայտում է նրա ներաշխարհի հարստությունը:

Էթիկական դաստիարակության գործընթացը սպորտում սկսվել է դեռևս անտիկ ժամանակներից: Օլիմպիական խաղերի վերականգնումից հետո բուռն վերելք ապրելով՝ շարունակում է ավելի զարգանալ ու իր տեղն զբաղեցնել երիտասարդների դաստիարակության համակարգում: Դեռևս 1894 թ. Միջազգային Օլիմպիական Կոմիտեի խարտիայում կազմակերպչական, տեխնիկական, մրցումների կազմակերպման ու անցկացման և այլ հարցերի հետ միասին ընդունվեցին նաև մարզիկների վարվելաձևի էթիկական որոշ նորմեր, որոնց պահպանումը պարտադիր էր բոլոր մասնակիցների և ղեկավարների համար:

Սպորտային էթիկան ներառում է ինչպես բարոյականության ընդհանուր նորմերը, այնպես էլ Օլիմպիական խարտիան, որպես մարզիկների, մարզիչների մարզական հարաբերությունները կարգավորող սկզբունք:

Սպորտային էթիկայի խախտումները (մեծամտություն, անկարգապահություն, ստախոսություն, վրեժ, գոռոզամտություն, կարիերիզմ և այլն) միշտ էլ բացասաբար են անդրադարձել մարզական գործունեության, մարդկային հարաբերությունների և սպորտի կուլտուրայի դրսևորումների վրա:

Սպորտային էթիկայի չափանիշերը հաճախ խախտվում են սպորտային գործունեության ընթացքում ծագած դժվարությունների, արտակարգ իրադրությունների և այլ բարդ իրավիճակներում, որի հետևանքով առաջանում են վեճեր, կոնֆլիկտներ ոչ միայն մասնակիցների, այլ նաև ղեկավարների և պետությունների միջև:

Մարդկության պատմության ամենահին բարոյական կատեգորիաներից մեկն ամփոփված է հետևյալ պարզ ձևակերպման մեջ. «Վարվիր ուրիշների հետ այնպես, ինչպես կուզենայիր, որ նրանք վարվեն քեզ հետ»:

Թեպետ տարբեր ժողովուրդների մոտ ազգային սովորությունները կարող են տարբեր լինել, սակայն գոյություն ունեն համամարդկային այնպիսի

չափանիշներ, որոնք ընդհանուր են բոլոր ժողովուրդների համար, բոլոր ժամանակներում:

Բարոյականության չափանիշներից են.

- **Բարությունը,**
- **Ազնվությունը,**
- **Արդարությունը,**
- **Աշխատասիրությունը,**
- **Կարեկցանքը,**
- **Հարգանքը դիմացինի հանդեպ և այլն:**

Անշուշտ դժվար է, հատկապես սպորտում, մշտապես ճիշտ գնահատել այս կամ այն երևույթի, գործողության դրական կամ բացասական կողմերը, սակայն կան չափանիշներ, որոնցով կարելի է առաջնորդվել:

Դրանցից ամենապարզը **բարությունն** է: Գնահատելով մարդու գործունեության բարոյական որակը, կարելի է ասել, որ բարոյական է այն գործողությունը, որի շարժառիթը և արդյունքը, նպատակն ու միջոցները բարի են և չեն վնասում ուրիշներին:

Բարոյականության չափանիշներից է նաև **զսպվածությունը**, որը բնորոշ է բոլորին՝ հատկապես մարզիկներին: Զսպվածության վերաբերյալ Պլատոնն ասել է «Չկա ավելի մեծ մի հաղթանակ, քան հաղթանակը հենց քո նկատմամբ»:

Մարզիկի համար կարևոր ունակություն է նաև **նրբանկատությունը**, որի շնորհիվ նա կարողանում է ճիշտ դրսևորել իր զգացմունքները, կրքերը՝ ցանկացած մարզական պարզ ու բարդ իրավիճակներում: Նրբանկատ ու բարեկիրթ մարզիկը, օժտված լինելով նուրբ զգացողությամբ, կարողանում է ճիշտ գնահատել ու հասկանալ մրցակցի հոգեվիճակն ու ապրումները, և հաղթանակի դեպքում ավելորդ միջամտությամբ, դիտողություններով կամ ժեստերով չի վիրավորում, չի նսեմացնում մրցակցին:

Մարդկային հարաբերությունների կարևոր ձևերից ու բարոյական արժեքներից է նաև **ընկերությունը**: Ընկերությունը սպորտում ձևավորվում է մարզումների և մրցումների ժամանակ, և հետագայում ենթարկվելով տարբեր փորձությունների, ավելի է ամրապնդվում, դառնում է կայուն:

**Կուլեկտիվիզմը**, որպես բարոյական չափանիշ, մարզական ամենաբնորոշ հատկանիշներից է: Այն ձևավորվում է ընդհանուր նպատակի, շահի, գործողությունների հիման վրա: Մարզական թիմը ներառում է միասնության,

համագործակցության զգացումներ, որտեղ անդամների միջև հաստատվում են արժեքային ու նորմատիվային փոխհարաբերություններ, ձևավորվում են ավանդույթներ:

**Հայրենասիրությունը** հասարակական և անձնական բարոյական սկզբունք է: Ամեն մարզիկ պետք է գիտակցի, որ մրցումներին մասնակցելու միակ նպատակը միայն հաղթանակը չէ, այլ նաև իր ազգի, ժողովրդի սովորույթները, բարքերը և մշակույթը արժանապատիվ ձևով օտարներին ներկայացնելն է: Յուրաքանչյուր մարզիկ պետք է լավ գիտակցի, որ իր բարեկրթության մակարդակով է գնահատվում նաև ազգի ու երկրի քաղաքակրթության առաջընթացը, պատկերացում՝ ձևավորվում տվյալ ժողովրդի մասին:

**Ինտերնացիոնալիզմը** մարզական էթիկայի այն չափանիշներից է, որի իրականացման համար պայքարել ու պայքարում են սպորտի շատ հիմնադիրներ, ղեկավարներ: Այստեղ կարևոր է հիմք ընդունել ազգերի իրավահավասարությունը:

Կարող ենք ասել, որ սպորտային էթիկան հասարակական գիտակցության բարոյական ձևի մասնավոր դրսևորումն է, որը մարզիկի մոտ հղկվում ու դաստիարակվում է մարզումների, մրցումների, միջոցառումների և տարբեր կարգի հարաբերությունների ընթացքում:

Էթիկական կրթությունն իր հերթին բաղկացած է մի շարք առաջադրանքներից և պահանջներից, այն է.

- Ինքնագիտակցության բարձրացում,
- Մյուսների, դիմացինի, բարեկամների և ողջ մարդկության արժեքների ճանաչում ու գնահատում, որպես ինքնուրույն արժեքի,
- Մարդու ցանկությունների և պարտականությունների կողմնորոշում և ինքնորոշում,
- Բարոյականության և պարտականությունների կառուցվածքային փոփոխություններ՝ ի շահ մարդկանց արժանիքների պահպանման:

Այսպիսով, սպորտը ամբողջությամբ վերցրած, իսկապես էթիկական դաստիարակություն է և միևնույն ժամանակ՝ կրթական միջոց:

## **9. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԻՆՔՆԱՀՍԿՈՒՄ**

Մարդու ֆիզիկական զարգացումը բնութագրող ցուցանիշները դիտվում են, որպես նրա օրգանիզմի ձևաբանական և ֆունկցիոնալ, կյանքի պայմանները և ներքին գործոնները պայմանավորող տարբեր ընդունակությունների զարգացման օրինաչափ գործընթաց:

Դպրոցականների շարժողական գործունեությունը գումարվում է որոշակի ժամանակամիջոցում կատարվող տարաբնույթ շարժումներից, իսկ այդ շարժումների հիմքում ընկած են շարժողական տարբեր ընդունակությունների դրսևորումները՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և այլն:

Այդ ընդունակությունների զարգացման մակարդակը թույլ է տալիս գնահատել տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականների շարժողական ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակը:

Ֆիզիկական զարգացման մակարդակը գրանցվում է զանազան ցուցանիշների և հատկանիշների օգնությամբ՝ մարմնի հասակը և քաշը, կրծքավանդակի շրջագիծը, ճարպային, մկանային ու ոսկրային հյուսվածքների հարաբերակցությունը և այլն: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, պրակտիկայում, իբրև ֆիզիկական զարգացման առավել ամբողջական հատկանիշներ օգտագործվում են երեք ցուցանիշները՝

- մարմնի հասակը,
- մարմնի քաշը
- կրծքավանդակի շրջագիծը:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող դպրոցականները: Այսպես՝ ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7 սմ-ով, դաստակի ուժը՝ 8-15 կգ-ով և այլն: Ֆիզիկական պատրաստությունը իր մեջ ներառում է առողջության ամրապնդումը, մարմնակազմության ձևավորումը,

շարժողական հմտությունների ուսուցումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, հոգեֆիզիոլոգիական հնարավորությունների զարգացումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ունենում են ոչ միայն բավարար ֆիզիկական զարգացում, այլ նաև նրանց մոտ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և այլն:

Ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը գնահատելու նպատակով օգտագործում են տարբեր թեստային վարժություններ: Դրանց թվին են պատկանում տարբեր տարածության /20, 30, 60մ./ վազքերը, դիմացկունության վազքերը, ցատկային վարժությունները, ձգումները, սեղմումները, նետումները և այլն:

**Արագային ընդունակությունների** որոշման նպատակով անցկացվում են կարճ տարածության վազքերը / 20, 30, 60մ./:

**Ուժային ընդունակությունների** ցուցանիշների որոշման համար անցկացվում են՝ դաստակի մկանների ուժի չափումը, ձգումները կախ դրությունից /տղաներ/, ձեռքերի ծալում և ուղղում հենում պառկած դրությունից:

**Արագաուժային ընդունակությունների** ցուցանիշների որոշման համար անցկացվում են՝ տեղից հեռացատկերը:

**Դիմացկունության** որոշման նպատակով անցկացվում են՝ վազք 6 րոպե տևողությամբ, 1000մ, 1500մ, 2000մ. վազքերը:

Անհրաժեշտ է, որ սովորողները նաև ինքնուրույն զբաղվեն ֆիզիկական վարժություններով, քանի որ այդ պարապմունքները նպաստում են նրանց ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը:

Հետևաբար, դպրոցականները պետք է իմանան ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության ինքնահսկան կանոնները: Դրա համար նպատակահարմար է ունենալ ինքնավերահսկողության օրագիր, որը հնարավորություն է տալիս սովորողին իմանալ իր ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական

պատրաստության մակարդակի մասին: Բացի այդ, իմանալ նաև իր օրգանիզմում կատարվող փոփոխությունների կամ ինքնազգացողության փոփոխությունների մասին:

Անսպասելի արդյունքի կամ ինքնազգացողության փոփոխության դեպքում անպայման պետք է դիմել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին կամ բժշկին:

## **10. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՁԻ ՀԱՄԱԿՈՂՄԱՆԻ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը դաստիարակության կարևորագույն միջոցներից են և հանդիսանում են մարդու համակողմանի ներդաշնակ զարգացման անհրաժեշտ պայմաններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիզիկական դաստիարակության վերջնական արդյունքը մարդու ֆիզիկական կատարելությունն է, որը ներդաշնակ զարգացման և համակողմանի ֆիզիկական պատրաստականության առավելագույն չափն է: Այն կազմված է երեք հիմնական մասերից՝ առողջություն, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստականություն:

Ֆիզիկական տարբեր վարժությունների համակարգված բացօթյա դասերը, պարապմունքները, լողը, մարզախաղերը, արշավները օժանդակում են սովորողների ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը և օրգանիզմի կոփմանը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները լավ պայմաններ են ստեղծում օրգանիզմի նորմալ աճի, զարգացման և կենսագործունեության համար:

Ֆիզիկական զարգացումը տեղի է ունենում ինչպես բնական կենսաբանական աճի արդյունքով /հասակի, քաշի, իրանի, կրծքավանդակի շրջագծի և այլ փոփոխություններ/, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի ազդեցությամբ / շարժողական կարողությունների, ընդունակությունների մշակում/: Այսինքն, ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, ինչպես նաև նրանց մոտ մշակվում է

արագաշարժությունը, ուժը, դիմացկունությունը, ճարակությունը, կոորդինացիան և այլ անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ:

Բացի այդ, ֆիզիկական վարժությունները օրգանիզմի վրա ունենում են զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն:

Ֆիզիկական բեռնվածությունը մարզում է օրգանիզմը, բարելավում է օրգանիզմի հիմնական համակարգերի (սիրտ-անոթային, շնչառական, նյարդային և այլն), նյութափոխանակության, շարժողական ապարատի գործունեությունը, բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը, կրճատում հիվանդությունների քանակը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են վերացնելու կեցվածքի շեղումները, ողնաշարի ծովածությունը, կանխում են հարթաթաթությունը:

Բացի այդ ֆիզիկական վարժությունները լավացնում են սովորողների հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը, տրամադրությունը:

Անձի համակողմանի զարգացման սկզբունքը պահանջում է ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման զուգակցումը մտավոր զարգացման, բարոյական, աշխատանքային և գեղագիտական դաստիարակության հետ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև նրանով, թե որքանով են նրա միջոցները նպատակաուղղված ու գիտակցված ձևով ապահովում նրա կապը դաստիարակության մյուս կողմերի հետ և ինչպես է իրականացվում դաստիարակչական ներգործությունը: Դրա համար անհրաժեշտ է, որ դասերի և պարապմունքների միջոցներ և մեթոդներ ընտրելիս, անհրաժեշտ է ֆիզիկական դաստիարակության նպատակներից բացի հաշվի առնել նաև նրանց ազդեցությունը դաստիարակության մյուս խնդիրների լուծման համար:

Մտավոր դաստիարակության խնդիրները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում չեն սահմանափակվում միայն աշխատունակության բարձրացման համար պայմաններ և նախադրյալներ ստեղծելով: Այն ուղղակիորեն է ազդեցություն ունենում մտավոր ֆունկցիաների ցարգացման ու կատարելագործման վրա:



Մտավոր և ֆիզիկական ընդունակությունների ներդաշնակ զարգացումը ապահովում է մարդու հետագա աշխատանքային գործունեության և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստումը:

Համակողմանի ֆիզիկական պատրաստականությունը ընդլայնում է մարդու հնարավորությունները գործունեության ցանկացած բնագավառում, բարձրացնում է նրա աշխատունակությունը, մեծացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը տարբեր անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, պարապմունքները օժանդակում են մարդու հետագա գործունեության համար խիստ անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների /ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն / մշակմանը:

Բազմատեսակ ֆիզիկական վարժություններով դասերի, պարապմունքների, շարժախաղերի և մարզախաղերի անցկացումը նպաստում են դպրոցականների մեջ համարձակության, ինքնավստահության, փոխօգնության, համագործակցության, հաստատականության և այլ հմտությունների դաստիարակմանը:

## **11. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ**

Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների վերաբերյալ սովորողները ստացել են նախնական տեղեկություններ նախորդ դասարաններում:

Սովորողները պետք է գիտակցեն, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անվտանգության կանոնները չպահպանելու դեպքում հնարավոր չէ կանխարգելել վնասվածքների առաջանալը:

Նրանք պետք է իմանան, որ ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերին կարող են մասնակցել միայն մարզահագուստով և մարզակոշիկներով, ընդ որում այն պետք է լինի թեթև և չկաշկանդի ազատ շարժումները:

Անվտանգության կանոնների պահպանման կարևոր պայմաններից է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացումը սահմանված սանիտարահիգիենիկ պահանջներին համապատասխան մարզասրահներում և մարզահրապարակներում:

- Մարզագործիքների վրա վարժությունների կատարման համար նախապես պետք է ստուգել դրանց ամրության հուսալիությունը, սարքինությունը:

- Յուրաքանչյուր գործիքի մոտ՝ վայր ընկնելու հավանական տեղում պետք է տեղադրել ներքնակներ:

- Հեռացատկերի և բարձրացատկերի վայրէջքների տեղում անհրաժեշտ է ավազը հաճախակի փխրեցնել, իսկ եթե այն անցկացվում է մարզադահլիճում՝ պետք է տեղադրել ներքնակներ:

- Գնդակները, նոնակները պետք է նետել միևնույն ուղղությամբ ու վարժությունը ավարտելուց հետո միայն թույլատրվում է հավաքել դրանք:

- Անթույլատրելի է վազքերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի անցկացումը սահուն հատակի վրա:

Սովորողները պետք է գիտենան նաև օգնության, ապահովման, ինքնաապահովման հնարքները:

Վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող է դառնալ նաև սովորողների կարգապահական կանոնների խախտումները, նրանց անբավարար ուշադրությունը:

- **Սովորողները պետք է իմանան մարզադահլիճում** պահպանել հետևյալ կանոնները.

- Մարմնամարզական գործիքների վրա կամ առարկաներով վարժությունները կատարվում են միայն ուսուցչի ներկայությամբ:

- Անհրաժեշտ է ուշադիր լինել դասերի ընթացքում մարզագույք և առարկաներ տեղափոխելիս:

- Երբ մեկ աշակերտ վարժություն է կատարում, ապա չի կարելի կանգնել վարժատեղին շատ մոտ:

- Վարցատկեր կատարվում են միայն այն դեպքերում, երբ վայրէջքի տեղում դրված են ներքնակներ:

- Վարժությունը պետք է միշտ սկսել և ավարտել ուսուցչի հրահանգով:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից հետո հարկավոր է ձեռքերը լվանալ:

**Մարզահրապարակում դասեր** անցկացնելիս անհրաժեշտ է սովորողներին բացատրել, թե որտեղ և ինչ կարգով պետք է կանգնել դասը սկսելու համար, ինչպես նաև վարքի այն հիմնական կանոնները, որոնք պետք է պահպանել վազքերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի ժամանակ:

- Աթլետական հեռացատկերը և բարձրացատկերը կատարվում են միայն փխրեցված ավազով ցատկափոսերի մեջ:

- Վնասվածքներից խուսափելու համար ցատկերի ժամանակ չի թույլատրվում հենվել ձեռքերի վրա:

- Նետումների ժամանակ չի կարելի կանգնել նետողների աջ կողմում և նետվող առարկաների վայր ընկնելու տեղում:

- Նետված առարկաները կարելի է վերցնել և բերելու գնալ միայն ուսուցչի թույլտվությամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում վնասվածքներ առաջանալու հիմնական պատճառները պայմանավորված են նաև դասերի, պարապմունքների կառուցվածքի, կազմակերպչական և մեթոդական հետևյալ թերություններով.

1) Երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան պատրաստականության անբավարարությամբ, այսինքն՝ երբ շարժողական գործողությունների յուրացումը իրականացվում է առանց հաշվի առնելու սովորողի համապատասխան ընդունակությունների մակարդակը:

2) Ուսուցման սկզբնական փուլում շարժողական գործողությունների տեխնիկայի տարրերի ու հնարքների սխալ յուրացմամբ:

3) Ուսուցման գործընթացի սխալ կառուցվածքով, այսինքն՝ խնդիրների լուծման, ուսուցման մեթոդների ընտրության հաջորդականության բացակայություն և այլն:

4) Վարժությունների և ֆիզիկական բեռնվածության սխալ ընտրությամբ, այսինքն՝ չափից ավելի մեծ բեռնվածությամբ վարժությունների կատարումը, հանգստին տրամադրված ժամանակի կրճատումը և այլն:

5) Դասերի և պարապմունքների ընթացքում անհատական մոտեցման սկզբունքի կարևորության անտեսումը, այսինքն՝ սովորողների տարիքային առանձնահատկությունները, առողջական վիճակը, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը հաշվի չառնելը:

Այսպիսով, կարող են եզրակացնել, որ վնասվածքների առաջացման պատճառներն կարող են դառնալ սովորողների, ինչպես նաև ուսուցիչների կողմից անվտանգության կանոնների անտեսումը, դրանց իմացության կարևորության չգիտակցումը:

## 12. ՆԻԿՈՏԻՆԻ, ԱԼԿՈՀՈԼԻ ԵՎ ԹՄՐԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ

### ԿՈՐԾԱՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դեռահասային տարիքի ամենավտանգավոր չարիքներից է ծխախոտի, ալկոհոլային խմիչքների, թմրանյութերի և հոգեմետ նյութերի գործածությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին սովորողներին պետք է գիտելիքներ հաղորդել մարդու առողջության վրա ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի օրգանիզմի վրա ունեցող բացասական ազդեցության, ինչպես նաև դրանց օգտագործման հետ կապված վտանգների մասին:

**Ծխելու վնասակարությունը** - Ծխելը վնասում է առողջությանը: Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր: Նիկոտինը ծխի հետ միասին բերանի, քթի և շնչառական ուղիների միջոցով ներծծվում է օրգանիզմ, որն հատկապես ուժեղ կերպով է ազդում ներվային համակարգի վրա, առաջացնելով գլխապտույտ, գլխացավեր, նրա հիշողությունը թուլանում է, աշխատունակությունը՝ ընկնում: Ծխելու հետևանքով առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝ սրտանոթային, աղեստամոքսային հիվանդություններ, քաղցկեղ և այլն:

Նիկոտինը, առաջ բերելով անոթների պատերի կծկում, բարձրացնում է արյան ճնշումը մինչև 20-25 տոկոսով, հետևաբար սրտի մկանները ստիպված են լինում հաղթահարել լրացուցիչ դիմադրություն, որպեսզի արյունը մղեն դեպի անոթները: Սրտի զարկերի հաճախության ավելացումը 25 տոկոսով, պարտադրում է սրտին կծկվելու ավելի շատ, դրանով իսկ կրճատելով իր հանգստի համար նախատեսված դադարները: Նիկոտինը փոքրացնում է սրտի մկանները անմիջականորեն սնող անոթները, որը առաջ է բերում սրտի թթվածնային քաղց, որի համար էլ կարիք է լինում թթվածնի լրացուցիչ քանակ:

Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ:

Հետազոտությունների արդյունքներով ապացուցվել է, որ դեռահասների ծխել սկսելու հիմնական պատճառներն են՝ հետաքրքրասիրությունը, մեծերին (ծնողներ, ընկերներ, դերասաններ և այլն ) ընդօրինակելը և այլն:

Ծխող մարդկանց թվում է, թե ծխելիս նրանք լիցքաթափվում են, իսկ անչափահասներին թվում է, թե ծխելով ինքնահաստատվում են, ավելի հասուն և համարձակ են երևում շրջապատում: Սակայն պետք է գիտենալ ծխելու հետևանքով առաջացող վտանգների մասին, դրանք են.

- կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնություն ձերբազատվել,

- շնչառական օրգանների հիվանդություններ (կոկորդի, ըմպանի, բրոնխների և այլն,

- սրտանոթային հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, աթերոսկլերոզ, ուղեղի կաթված և այլն,

- քաղցկեղային հիվանդություններ:

Բացի այդ ծխողի ատամները դեղնած են, շունչը թարմ չէ, հագուստը և մազերը ներծծված են ծխախոտի տհաճ, ծանր հոտով:

Հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխողի, այլև տվյալ միջավայրում գտնվող անձանց համար:

**Ալկոհոլի վնասակարությունը** - Ալկոհոլային խմիչքները անբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցի ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկոյթներ, ամանոր և այլն): Ալկոհոլի օգտագործումը ընդունված է նաև ընտանիքների մեծ մասում, որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս:

Ալկոհոլային խմիչքները իրենից ներկայացնում են հզոր հոգեներգործուն նյութեր, որը կարող են առաջացնել տարբեր հետևանքներ, ինչպես նաև՝ կախվածություն:

Ալկոհոլի չափավոր քանակ ընդունելով մարդկանց մեծ մասը սովորաբար իրենց «լավ են զգում», դառնում են անկաշկանդ, առույգ, ավելի հեշտ են շփվում շրջապատի մարդկանց հետ, կարողանում են կառավարել իրենց խոսքը և պահվածքը: Սակայն, եթե այն օգտագործվում է չափիվ ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Դեռահասների

օրգանիզմում ակտիվի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Ակտիվի փոքր քանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ակտիվի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն: Չափազանց մեծ քանակով ակտիվի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Ակտիվի չարաշահումը ունենում է հետևյալ հետևանքները.

- կախվածության առաջացում,
- տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, անքնություն և այլն),
- դժբախտ պատահարներ,
- սոցիալական խնդիրներ (ընկերներին կորցնել, ընտանիքի քայքայում, վատ միջավայրում հայտնվել, ուսումնական անհաջողություններ և այլն):

Բոլոր դեպքերում ակտիվի մշտական օգտագործումը առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ և մտավոր ունակությունների կորուստ: Սովորողները պետք է իմանան նաև, որ ակտիվի նույնիսկ աննշան օգտագործումը բացասական ազդեցություն է ունենում նրանց շարժողական հնարավորությունների դրսևորման վրա:

**Թմրանյութերի վնասակարությունը**–Թմրամոլությունը սոցիալական վտանգավոր հիվանդություն է, որի հիմքում ընկած է անհատի անզուսպ ձգտումը արհեստական խթանման միջոցով «բարեհարմարության» առաջացումը կենտրոնական նյարդային համակարգում: Այդ արհեստական խթանումը իրականացվում է տարբեր թմրանյութերի և հոգեմետ նյութերի օգտագործման միջոցով:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի աղբյուր են հանդիսանում որոշ բույսեր, կան նաև քիմիական ճանապարհով ստացվող թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր: Թմրամիջոցներից են՝ մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ նյութեր: Թմրամիջոցները և հոգեմետ նյութերը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

- մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
- մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
- օրգանիզմը արագ հյուծվում է և խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

Այս նյութերի օգտագործումն ունի նաև իրավական հետևանքներ՝ կապված թմրամիջոց ձեռք բերելու կամ օգտագործելու, ինչպես նաև թմրամիջոցի ազդեցության տակ գործած հակահասարակական արարքների հետ:

### 13. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂՋ

#### ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ

Ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, որոնք 1896 թվականից սկսած անցկացվում են աշխարհի տարբեր երկրներում, իրավամբ համարվում են ամենագեղեցիկ և ամենահիշարժան մարզական միջոցառումները:

Պիեռ դե Կուբերտենի կողմից մշակված և առաջադրված օլիմպիական շարժման գաղափարները դարձել են ժամանակակից օլիմպիական շարժման հիմնադրույթները:

Միջազգային Օլիմպիական Կոմիտեն /ՄՕԿ/ , ելնելով օլիմպիական շարժման հետագա զարգացման, օլիմպիական գաղափարների տարածման խնդիրներից՝ շարունակում է կենսագործել հետևյալ հիմնահարցերը՝

1) նպաստում է անհատի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, օժանդակում է մարդկային արժանապատվությունը պաշտպանող հասարակության ստեղծմանը,

2) աջակցում է սպորտի զարգացմանը, մարզական մրցումների կազմակերպմանը, օլիմպիական շարժման հետագա զարգացմանը, օլիմպիական գաղափարների քարոզմանը,

3) դիմակայում է սպորտը քաղաքական նպատակներով օգտագործելու փորձերին, պայքարում է սպորտում քաղաքական, ռասայական, կրոնական և ամեն տեսակի խտրականությունների դեմ,

4) նպաստում է պատերազմների, ընդհարումների սանձահարմանը, խաղաղության ապահովմանը,

5) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով երիտասարդությանը դաստիարակում է մարզական ազնիվ պայքարի և մրցակցին հարգելու ոգով,

6) օժանդակում է ազգային օլիմպիական կոմիտեների ստեղծմանը, նրանց գործունեության բարելավմանը,

7) խրախուսում է օլիմպիական ակադեմիաների, օլիմպիական թանգարանների, օլիմպիական շարժման հետ կապված մշակույթային ծրագրերի ստեղծմանը և զարգացմանը,

8 ) օգնում է մարզական կադրերի պատրաստմանը,



9 ) ՄՕԿ-ը գտնում է, որ օլիմպիական գաղափարները կարելի է զարգացնել այն պետությունների, այն ուժերի հետ, ովքեր պայքարում են առաջընթացի, ազգային անկախության և սոցիալական հիմնահարցերի լուծման հանար:

Օլիմպիական շարժման հիմքը հանդիսանում են օլիմպիական խաղերը, որոնք իրավամբ համարվում են ամենախոշոր մարզական տոնախմբությունները: Օլիմպիական գաղափարախոսության կարևորագույն արժեքներն են՝

- տարբեր ազգերի միջև բարիդրացիական հարաբերությունների ստեղծումն և ամրապնդումը,
- ժողովուրդների միջև խաղաղության պահպանումը և պատերազմների կանխարգելումը,
- ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների առողջության բարելավումը,
- մարզիկների կողմից մարդկային օրգանիզմի ֆանտաստիկ և գեղեցիկ կարողությունների ցուցադրումը և այլն:

Օլիմպիական գաղափարախոսության հիմնահարցերից է մարդու առողջության ամրապնդումը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացումը:

Մարդու առողջությունը բնորոշվում է ոչ միայն հիվանդության բացակայությամբ, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսաապահովման/ բարենպաստ վիճակներով:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են տարբեր հիվանդություններով՝ նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով տառապող մարդկանց քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան):

Հետևաբար, ժամանակակից պայմաններում անհրաժեշտություն է, որ մարդը վարի առողջ ապրելակերպը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- Անձնական հիգիենան,
- Ռացիոնալ սնունդը,
- Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
- Օրգանիզմի կոփումը,
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

Անձնական հիգիենան իր մեջ ներառում է՝օրվա ռեժիմը, մարմնի խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հերթագայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

**Ռացիոնալ սնունդը**, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է: Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

**Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը** առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է լինի յուրաքանչյուր մարդու օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը, քանի որ դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը:

Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են նրանց մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Շարժողական ռեժիմի մեջ է ներառվում նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, խաղեր ու ֆիզիկական վարժություններ և այլն:

**Կոփումը** շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է:

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը:

Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ:

Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտդարձարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

Արևային արարողությունները պետք է կատարել առավոտյան ժամը 8- 11- ընկած ժամանակահատվածում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո: է:

Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը: Վնասակար սովորություններից են ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը, որոնք դարձել են մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք: Ծխախոտի մեջ պարունակող «նիկոտին» նյութը բացասական ազդեցություն է ունենում օրգանիզմի վրա և առաջացնում է կախվածություն:

Ալկոհոլը նույնպես հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր անցանկալի հետևանքներ և կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Այսպիսով, կարող ենք եզրակացնել, որ առողջ լինելու համար պետք է պահպանել օրվա ռեժիմը, անձնական հիգիենան, սնվել ռեժիմով և ընդունել բալանսավորված /ռացիոնալ/ սնունդ, ունենալ արդյունավետ շարժողական

ռեժիմ, կոփել օրգանիզմը և խուսափել վնասակար սովորություններից, այսինքն վարել առողջ ապրելակերպ:

Իսկ օլիմպիական գաղափարախոսության հիմնական խնդիրներից է նպաստել մարդու առողջ ապրելակերպին, նրա համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը:

#### **14. ԱՐԴԱՐԱՑԻ ԽԱՂԸ, ՍԿԶՐՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ**

**Բարեկրթությունը մեծագույն արժեք է:** Հայտնի ասացվածք է. «Մարդու մեջ ամեն ինչ պետք է գեղեցիկ լինի, և՛ հոգին, և՛ արտաքինը»:

Բարոյական չափանիշների, բարեկրթության մասին գիտելիքների հաղորդումը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, մարզումների և մրցումների ժամանակ, մարզիկի դաստիարակության կարևոր գործոններից է:

Մարզական մարզումները և մրցումները պատանիների և երիտասարդների մոտ ձևավորում են դրական և կայուն արժեքների համակարգ: Նրանց մեջ առաջացնում են վեհ նպատակներ՝ արժանապատվություն, ինքնահարգանք, հարգանք շրջապատի և մրցակցի նկատմամբ, ազնիվ բարքագիծ, ինքնակառավարում և այլ դրսևորումներ: Սպորտի միջոցով մարդը սովորում է կարողանալ ղեկավարել, տիրապետել իր բազասական հույզերը և օգտագործել ուժերը ազնիվ, արդար գործունեություն ծավալելու ոչ միայն սպորտում, այլև ամենուր:

Յուրաքանչյուր մարզիկ պետք է լավ գիտակցի, որ իր բարեկրթության մակարդակով է գնահատվում նաև իր ազգի ու երկրի քաղաքակրթության առաջընթացը:

Քանի ու մեծ սպորտում կա մրցակցություն, հաղթանակի հասնելու ավելի անաչառ ձգտում և պայքար, ուստի և արդարացի խաղի կանոնները պահպանելը ավելի դժվար է և հաճախակի խախտվում է: Մեծ սպորտում այն հաճախակի խախտվում է ոչ միայն մասնակիցների, այլ նաև մարզիչների, հովանավորների, ակումբների, ֆեդերացիաների կողմից:

Մարզական տոներն ու մրցումները հանդիսանում են բարոյական դաստիարակության լավագույն միջոցներ:

Մարզական յուրաքանչյուր հանդիպում կամ մրցում սկսվում է բարևով, ողջույնով և ավարտվում է շնորհակալական ձեռքսեղմումով ու ողջույնով: Մրցությունից հետո ձեռք մեկնելը, ողջագուրվելը և արտահայտչական այլ ձևերը մեծ հարգանք է մրցակցի նկատմամբ: Սակայն ոչ մարդավայել բարևը, կամ հատկապես պարտությունից հետո մրցակցին ու մրցավարներին չողջունելը արհամարանք է ու ոչ սազական յուրաքանչյուր մարզիկի համար:

Մարզիկի պահելաձևը նույնպես հարգանքի և կրթվածության ցուցանիշ է:

Յուրաքանչյուր մարզական արարողություն /մրցումների բացում, փակում, պարգևատրում և այլն/ ինչպես մասնակիցների, այնպես էլ հանդիսատեսի մոտ առաջացնում է հուզական ապրումներ, ուրախություն, խանդավառություն, պատասխանատվության զգացում:

Բարոյական չափանիշների ու մրցումների կանոնների պահպանումը եղել և մնում է բոլոր մարզական ֆեդերացիաների ուշադրության կենտրոնում: Բարոյական շատ չափանիշների ու մրցումների կանոնների ուսուցումը ու արմատավորումը իրականացվում են անմիջապես մարզման գործընթացում՝ մարզիչ-մանկավարժների կողմից:

Մենամարտային մարզաձևերում, մրցակցությունից սկզբում և վերջում ձեռքով բարևելը, ոչ միայն մրցակցության սկիզբ և ավարտ է, այլև շնորհակալական խոսք, բարեկամության ու եղբայրության արտահայտություն:

Խաղայի մարզաձևերում. խաղից առաջ երկու պետությունների օրհներգերի հնչեցումը նույնպես բարեկամության և համերաշխության խորհուրդ ունի:

Առանձին մարզաձևերում, տարիների ընթացքում ձևավորվում են այնպիսի յուրօրինակ ավանդույթներ, որոնք բխում են մրցապայքարի կոնկրետ առանձնահատկություններից, իրադրությունից և համապատասխանեցվում են արդարացի խաղի ոգուն ու պահանջներին:

Եթե խաղային իրադրությունում մրցակցին վայր են գցում, ապա սովորաբար ներողություն են խնդրում տուժողից, ձեռք են մեկնում նրան: Կամ օրինակ, երբ ֆուտբոլում՝ խաղի ժամանակ ընկերը կամ մրցակիցը վնասվածք է ստանում, ապա գնդակը անմիջապես դուրս է հանվում դաշտից, հնարավորություն տալով բժշկական օգնություն ցույց տալու վնասվողին:

Շատ մարզաձևերում անթույլատրելի արարքների կամ խախտումների համար գործում են պատժի տարբեր միջոցներ՝ դեղին կամ կարմիր քարտ, տուգանային հարվածներ և այլն:

Գաղտնիք չէ, որ հասարակության մեջ սիրվում և հարգվում են այն մարզիկները, որոնք մարզական բարձր ցուցանիշների հետ մեկտեղ նաև ունեն բարոյական բարձր նկարագիր, բարեկիրթ են ու վեհանձն:

«Արդարացի խաղ» տերմինը նշանակում է առաջին հերթին մաքուր, արդար խաղ, որը սպորտում շատ կարևոր արժեք է: Այն սպորտը դարձնում է բարոյական՝ հակադրվելով անարդարություններին և անկարգություններին: «Արդարացի խաղը» հնարավորություն է ընձեռում ձերբազատվելու բացասական երևույթներից, լինել հանդուրժող, համբերատար:

«Արդարացի խաղի» սկզբունքները բխում են օլիմպիզմի վեհ գաղափարախոսությունից և ներառում են ոչ միայն կանոններ և գրված օրենքներ, այլ նաև.

- ճիշտ և սկզբունքային դրսևորումներ առանձին մարզիկների և մարզիչների, խմբերի և անհատների, ղեկավարների և մասնակիցների միջև,
- ճիշտ և պարզ բարոյահոգեբանական դրսևորումներ առանձին մարզկանց և ազգերի միջև,
- այն յուրօրինակ հարգանք է մեկ-մեկու նկատմամբ,
- առանձնահատուկ վերաբերմունք է իր և մրցակցի նկատմամբ,
- առողջության բարելավման և վնասվածքներից զերծ պահելու կարողություն է:

**«Արդարացի խաղը» ենթադրում է.**

- Ինքնահարգանք, ինչպես նաև հարգանք մրցակցի հանդեպ:
- Այն մրցակցին հավասարվելու անկեղծ ցանկություն է,
- Ազնվության դրսևորում է և գիտակցականության մի այնպիսի մակարդակ, երբ մրցակիցը ավելի բարձր է դասվում ու ավելի մեծ արժեք ունի, քան խաղը կամ մրցույթը:

- Վերաբերմունքի յուրօրինակ ձև է, հավատարմություն՝ գրված և չգրված օրենքների ճշգրիտ կատարման հանդեպ:

Վերջապես, «Արդարացի խաղը» նախ և առաջ յուրաքանչյուր մարդու անհատականության դրսևորումն է, նրա ողջ էությունը և կատարելությունը:

Չկա որևէ մարզաձև, որտեղ արդարացի խաղի սկզբունքները չհանդիսանան գաղափարական արժեքներ և չկարևորվեն հասարակության կողմից: Յուրաքանչյուր մարզիկ պարտավոր է յուրացնել և կիրառել «Արդարացի խաղի» հետևյալ պատգամները.

- Մրցապայքարում եղիր ազնիվ, արդար ու բարեհոգի:
- Մի կոպտիր, մի ծաղրիր և մի թերագնահատիր մրցակցիդ:
- Հրաժարվիր մրցակցիդ անարդար ճանապարհով հաղթելու

գայթակղությունից:

- Մի խուսափիր մրցակցիդ դժվար պահին բարոյաֆիզիկական օգնություն ցուցաբերելուց:

- Սովորիր անվերապահորեն կիրառել մրցակցական կանոններն ու պահանջները:

- Հարգիր մրցավարներին և անտրտունջ ընդունիր նրանց որոշումները:

- Արժանապատվությամբ ընդունիր յուրաքանչյուր հաղթանակ և պարտություն:

- Ձգտիր հակառակորդիդ հետ մրցել հավասար պայմաններում: Ընդունիր նրանց՝ որպես քո բարեկամի և ընկերոջ:

- Հարգիր հանդիսատեսին: Եղիր զսպված և առանց ավելորդ հուզումների ընդունիր նրանց կարծիքը:

- Ցանկացած ժամանակ փնտրիր ինքդ քեզ տիրապետելու ձևեր, ուղիներ:

Քանի որ «Արդարացի խաղի» ուսուցումն անմիջականորեն նպաստում է սպորտում մարզիկների էթիկական դաստիարակությանը, ապա դրանց գնահատումը և արժևորումը նույնքան կարևոր է:

Այսօր ողջ աշխարհում, նաև մեր երկրում «Արդարացի խաղի» սկզբունքներից է արժևորել, գնահատել արդարացի խաղի շարժման երախտավորներին: Գործում են գնահատման երեք անվանակարգեր, դրանք են՝

- **Պիեռ դը Կուբերտենի անվան մրցանակ**, որը տրվում է այն անհատ մարզիկներին ու թիմերին, որոնք խոշորամասշտաբ մրցումների ժամանակ ցուցաբերում են մարդասիրական արարմունք, դրսևորում են բարձր ինտելեկտ, ազնիվ վերաբերմունք, արժանանում են մրցավարների, հանդիսատեսի և ողջ հասարակության հարգանքին:

- **ժան Բորոտրայի անվան մրցանակ**, որը տրվում է այն մարզիչ-մանկավարժներին, ղեկավարներին, մրցավարներին, դասատուներին ու մարզաշխարհի բնագավառի այն անձանց, որոնք իրենց բազմամյա գործունեության ընթացքում զբաղվել և զբաղվում են սպորտի էթիկական, բարոյական չափանիշների ուսուցման ու կատարելագործման հարցերով, օժտված են բարձր ինտելեկտով, ունեն մասնագիտական հարուստ կարողություններ:

- **Վիլի Դոմի անվան մրցանակ**, որը տրվում է այն մանկավարժ-գիտնականներին, լրագրողներին, ուսուցիչներին, արվեստի աշխատողներին և նրանց, ովքեր իրենց բազմամյա գործունեության ընթացքում ուսումնասիրել, տարածել և արմատավորել են սպորտի և արդարացի խաղի ազնիվ գաղափարները երիտասարդության շրջանում: Գրել և հրատարակել են աշխատություններ, ուսումնական ձեռնարկներ, դասախոսություններով և ելույթներով հանդես են եկել տարբեր գիտաժողովներում, վերապատրաստման դասընթացներում և այլուր:

Արժանի է նշել, որ մինչ օրս միջազգային «Արդարացի խաղի» մրցանակի են արժանացել հայ մարզիկներից միայն Հրանտ Շահինյանը, Շավարշ Կարապետյանը, Ալբերտ Ազարյանը և Լյովա Սամվելյանը:

«Արդարացի խաղի» մասին լավ պատկերացնելու համար ներկայացնում ենք մի քանի օրինակներ, որոնք բնորոշում են մեծանուն մարդկանց և մարզիկների բարոյական նկարագիրն ու մարդասիրական քայլերը:

## **15. ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՌԵԱԿՑԻԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՆԴԵՊ**

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելիս անհրաժեշտ է, որ սովորողները իմանան նաև ֆիզիկական բեռնվաճության հետ կապված հարցերի մասին:

Ֆիզիկական բեռնվաճություն ասելով պետք է հասկանալ, որ այն ամբողջ պարապմունքի ընթացքում շարժողական գործողությունների, շարժումների ներգործումն է սովորողի /պարապողի/ օրգանիզմի վրա:



Ֆիզիկական բեռնվածությունը բնութագրվում է առանց արդյունքը իջեցնելու աշխատանքի շարունակության հնարավորությունը և կարծես թե այն աշխատունակության բաղկացուցից մասն է:

Ֆիզիկական բեռնվածությունը որոշվում է վարժությունների չափավորումով, այսինքն՝ դրանց քանակով, կրկնումով, ժամանակով և կատարման պայմաններով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, տարբեր խնդիրներ իրականացնելիս, օգտագործվում են մի շարք վարժություններ, որոնք տարբեր չափով են ներգործում սովորողների օրգանիզմի վրա: Այդ վարժությունների մի մասը կատարվում է փոքր մկանախմբերի ու հոդերի մասնակցությամբ, փոքր լարվածությամբ, կարճ տևողությամբ և առաջացնում են շնչառական ու արյան շրջանառության գործունեության աննշան փոփոխում:

Վարժությունների մի այլ խումբ կատարվում է մեծ մկանախմբերի մասնակցությամբ, կատարվում է երկարատև ու լարվածությամբ և հետևաբար մեծ չափով էլ ակտիվացնում է ամբողջ օրգանիզմի՝ առաջին հերթին սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների կազմակերպման ժամանակ ուսուցիչը պետք է ձգտի հասնել պարապողների օրգանիզմի համար բավարար և նպաստավոր ֆիզիկական բեռնվածության: Այդ նպատակով, անհրաժեշտ է ֆիզիկական վարժությունները օգտագործել հմտորեն և իմանալ սովորողների օրգանիզմի վրա դրանց թողած ազդեցության մասին:

Ֆիզիկական վարժությունների օրգանիզմի վրա ունեցած ազդեցությունը որոշելու համար կան մի շարք միջոցներ: Դրանցից են՝ արյան ճնշման, զարկերակի հաճախության, մարմնի ջերմաստիճանի չափումը, արյան բաղադրության ուսումնասիրումը և այլն: Նշված այս միջոցներից գործնական դասերի և պարապմունքների ընթացքում ուսուցիչը կարող է հաճախ օգտագործել զարկերակի հաճախության չափումը:

Ֆիզիկական բեռնվածությունը ուսուցիչը որոշում է նախապես՝ պլանը կազմելիս, իսկ դասի կամ պարապմունքի ընթացքում, ելնելով որոշակի պայմաններից, կատարում է անհրաժեշտ փոփոխություններ:

Ուսուցիչը պետք է ձգտի հասնել նրան, որ դասի ընթացքում ֆիզիկական բեռնվածությունը աճի աստիճանական և որպես կանոն առավել մեծ

բեռնվածությունը լինում է դասի կամ պարապմունքի հիմնական մասի կեսին: Ֆիզիկական բեռնվածությունը որոշելիս, պետք է հաշվի առնել նաև, որ նոր և դժվար, մեծ շարժունակություն, համարձակություն պահանջող, մրցակցական տարրերով վարժությունները կապված են ֆիզիկական մեծ բեռնվածության հետ: Հետևաբար, որպեսզի չլինի գերհոգնածություն, համեմատաբար դժվար վարժությունները պետք է հերթագայել հեշտ վարժություններով:

Ֆիզիկական մեծ բեռնվածության դեպքում սովորողների մոտ նկատվում է ինքնագագացողության որոշակի փոփոխություններ՝ ձեռքերի և ոտքերի դող, շնչառգելություն, դեմքի գունաթափում, կեցվածքի խախտում, ակտիվության իջեցում, վարժության կատարման որակի վատացում և այլն: Այս ցուցանիշների առկայություն վկայում է, որ ֆիզիկական բեռնվածությունը մեծ է և ուսուցիչը պարտավոր է սահմանափակել վարժությունների քանակն ու լարվածությունը, կամ էլ դադարեցնել վարժությունների կատարումը:

## **16. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ԻՆՔՆԱՀՍԿՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ**

Ֆիզիկական բեռնվածությանը բնութագրվում է.

- Յածր ինտենսիվության բեռնվածություն
- Միջին ինտենսիվության բեռնվածություն
- Մեծ ինտենսիվության բեռնվածություն
- Բարձր ինտենսիվության բեռնվածություն
- Առավելագույն ինտենսիվության բեռնվածություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների բեռնվածության վերահսկման ամենամատչելի և պարզ ձևը, պարապողների արտաքին վիճակի դիտումն է: Դիտման միջոցով ուսուցիչը սովորողների ֆիզիկական բեռնվածությունը վերահսկում է հոգնածության արտաքին ցուցանիշներով՝ մաշկի կարմրում, մեծ քրտնարտադրություն, շնչառության հաճախություն, շարժումների անհամաձայնեցվածություն, դող, գլխապտույտ, հոգնածություն և այլն:

Մաշկի թեթևակի կարմրումը, չնչին չափով քրտնումը, արագացված հավասար շնչառությունը, առաջադրանքների հստակ կատարումը և

գանգատների բացակայությունը վկայում են ոչ շատ հոգնածության մասին, ինչպիսին պետք է լինի ֆիզիկական կուլտուրայի դասը:

Միջին աստիճանի հոգնածությանը բնորոշ են մաշկի նկատելի կարմրությունը, դեմքի արտահայտված լարվածությունը, մեծ քրտնարտադրությունը, պարբերաբար խորը շնչումով և արտաշնչումով շնչառության մեծ արագացումը, շարժումների համաչափության խախտումը, հոգնածության գանգատները, ցավեր մկաններում:

Գերհոգնածությանը բնորոշ են մաշկի կտրուկ կարմրումը կամ գունատությունը և կապտումը, մեծ քրտնարտադրությունը՝ մաշկին աղերի հայտնվելը, կտրուկ արագացված, մակերեսային, առիթմիկ շնչառությունը, վերջույթների դողը, ականջներում աղմուկի առաջանալը, շարժումների ներդաշնակության խախտումները, սրտխառնությունը, երբեմն նաև փսխումը: Հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, դասերի ընթացքում պարտավոր է հստակորեն կարգավորել բեռնվածությունը, թույլ չտալ գերհոգնածության առաջացմանը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների և դասերի բեռնվածությունը հիմնականում չափավորվում է վարժությունների քանակը փոփոխելով, կրկնման տարբեր պայմաններով, վարժությունների կատարման ժամանակը ավելացնելով և պակասեցնելով, կատարման տարբեր տեմպով, վարժությունների պարզեցմամբ և բարդացմամբ և այլն: Բեռնվածությունը չափավորվում է ոչ միայն ֆիզիկական վարժություններով, այստեղ մեծ նշանակություն ունի նաև բացատրումը, վարժությունների ցուցադրումը, սովորողների գործունեության կազմակերպումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին անհրաժեշտ է առաջին հերթին ապահովել սովորողների օրգանիզմի համար նպաստավոր բեռնվածություն:

Ակնհայտ է, որ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները ներգործում են օրգանիզմի վրա՝ նպաստում են առողջության ամրապնդմանը, նրա կոփմանը, ներդաշնակ զարգացմանը և այլն: Հետևաբար, ֆիզիկական վարժություններով պարապող յուրաքանչյուր դպրոցական պետք է իմանա ինքնավերահսկման ձևերը: Ինքնավերահսկողություն ասելով հասկանում ենք

Ֆիզիկական կուլտուրայի սիստեմատիկ պարապմունքների ընթացքում պարապողների դիտումները ու ինքնավերահսկումը իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, շարժողական հնարավորությունների փոփոխությունների վերաբերյալ, ինչպես նաև դրանց ազդեցությունը սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգերի, արյան շրջանառության և այլ օրգանների վրա:

Դպրոցականներին պետք է տեղեկացնել, որ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նրանց օրգանիզմի վրա կարող են ունենալ դրական, ինչպես նաև բացասական ներգործություն: Ինքնավերահսկողությունը անհրաժեշտ է սեփական օրգանիզմի վրա պարապմունքների ներգործությանը համապատասխան գործողությունների կանոնակարգման համար: Ինքնավերահսկումը ամրապնդում է ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների ունեցած գիտելիքները օրգանիզմի առանձին համակարգերի մասին, ինչպես նաև ֆիզիկական բեռնվածության օրգանիզմում առաջացնող փոփոխությունների մասին և այլն: Այն օգնում է դպրոցականին և ուսուցչին ճիշտ պլանավորել պարապմունքները և կանխարգելել գերմարզվածությունը:

Դպրոցականները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններով պարապելով՝ պետք է առաջին հերթին հետևեն իրենց ինքնազգացողությանը, նպատակահարմար է ունենալ ինքնավերահսկման օրագիր:

Գոյություն ունեն ինքնավերահսկման մի քանի ձևեր՝

- յուրաքանչյուր պարապմունքի ընթացքում,
- պարապմունքների որոշակի ժամանակաշրջանում՝ մի քանի շաբաթ, մի քանի ամիս և այլն:

Ինչպես նշեցինք ինքնավերահսկումը ինքնադիտման եղանակ է, որն ընդգրկում է մի շարք պարզ ու մատչելի ստուգումներ:

Ներկայացնում ենք մի քանի ցուցանիշների նկարագրություններ, որոնք ինքնավերահսկման ժամանակ պետք է հաշվի առնեն ֆիզիկական վարժություններով պարապող դպրոցականները:

**Ինքնազգացումը** - Այն մարդու օրգանիզմի վրա ֆիզիկական կուլտուրայի ունեցող ազդեցության ամենակարևոր ցուցանիշն է: Ընդհանրապես, ճիշտ և

սիստեմատիկ պարապմունքի, մարզման դեպքում աշակերտի ինքնազգացումը լինում է լավ, նա առույգ է, կենսուրախ և ունի բարձր աշխատունակություն:

Ինքնազգացումը կարող է լինել լավ, բավարար և անբավարար: Դպրոցականների վատ ինքնազգացման պատճառ կարող են լինել պարապմունքների կամ մրցումների ժամանակ չափից ավելի մեծ բեռնվածությունը, առողջական վիճակը և այլն: Անբավարար ինքնազգացման դեպքում առաջանում է՝ նկատելի թուլություն, գլխապտույտ, գլխացավ, ուժերի անկում: Եթե վատ ինքնազգացումը շարունակում է երկար տևել, ապա կարող է նկատվել առողջական վիճակի վատացման նշաններ, հետևաբար, պետք է դադարեցնել պարապմունքները և դիմել բժշկի:

**Քունը** – Քնելու ընթացքում մարդը հանգստանում է և նրա ուժերը վերականգնվում են: Այն հատկապես մեծ նշանակություն ունի կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեության վերականգնման համար: Նորմալ քունը տեղի է ունենում արագ ձևով, լինում է խորը, առանց հուզող երազների: Որքան մեծ է օրվա ուսումնական գործունեությունը և պարապմունքների կամ մրցումների լարվածությունը, ապա պետք է ավելի լիարժեք լինի գիշերային քունը: Եթե դպրոցականի մոտ առաջանում է սիստեմատիկ անքնություն, հաճախակի արթնանում է, քնից հետո առույգ չէ, ապա դրանք կարող են պատճառ դառնալ նյարդային համակարգի գերհոգնածության, հյուծվածության, գերմարզման հետևանքով առաջացող վնասվածքի:

**Ախորժակը** -Ախորժակը օրգանիզմի վիճակի ամենանուրբ ցուցանիշն է: Առողջական վիճակի ամենախորքիկ շեղումը իսկույն ազդում է ախորժակի վրա: Առողջ դպրոցականը ունենում է լավ ախորժակ: Ուսման և մարզումների ընթացքում առաջացած գերբեռնվածությունը ազդում է ախորժակի վրա, հա կորցնում է ախորժակը: Ախորժակի կորուստը կարող է առաջանալ հիվանդության կամ մեծ բեռնվածության, գերմարզման պատճառով:

**Զարկերի հաճախություն** – Ինքնավերահսկման ամենամատչելի և ամենատարածված ձևը զարկերի հաճախության՝ պուլսի հետազոտումն է: Զարկերի հաճախությամբ (պուլսով) կարելի է որոշել ֆիզիկական բեռնվածության աստիճանը՝

- ցածր բեռնվածությունը 130-135 զարկ 1 րոպեում,

- միջին բեռնվածությունը 135-160 զարկ 1 ռոպեում,
- բարձր բեռնվածությունը 180 զարկից ավելի 1 ռոպեում,

Ինչքան սովորողը առողջ և մարզված է լինում, այնքան նրա մոտ արագ է կատարվում զարկերի հաճախության վերականգնումը նախկին վիճակին: Եթե վարժությունները կատարելուց հետո զարկերակը 3 ռոպեում չի վերականգնվում, ապա անհրաժեշտ է ընդհատել պարապմունքները և դիմել բժշկի:

**Քաշը** – Ինքնավերահսկման ավել մատչելի միջոց է նաև մարմնի քաշին հետևելը: Օրգանիզմի աճման շրջանում, դպրոցահասակ տարիներին քաշի ավելացումը բնական երևույթ է, այն վկայում է, որ սովորողը օրինաչափ , բավարար ֆիզիկական բեռնվածության մարզումներ է ունեցել: Քաշը կորցնելու պատճառ կարող են լինել պարապմունքների ժամանակ չափից մեծ բեռնվածությունը, անբավարար սնունդը, ռեժիմի կոպիտ խախտումները և հիվանդությունը:

**Թոքերի կենսական տարողությունը** -Այն չափվում է հատուկ սարքի՝ սպիրոմետրի միջոցով: Մարմնի մեկ կգ քաշին տղաներին բաժին է ընկնում 60, իսկ աղջիկներին՝ 59 սմ խորանարդ օդ:

Ինքնավերահսկման հիմնական կանոնների ու ձևերի ուսուցումը, ուսուցիչը պետք է իրականացնի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

## 17. ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ

### ԿԱՏԱՐՄԱՆ

### ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Մարդու առօրյա կյանքում և գործնական աշխատանքում կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ: Երբեմն անհրաժեշտ է լինում գործել արագ, մեկ այլ դեպքում՝ մեծ ուժ գործադրել, կամ պահանջվում է երկարատև աշխատել և այլն:

Շարժողական գործունեության այս դրսևորումները ընդունված է անվանել մարդու շարժողական ընդունակություններ:

Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են՝

- արագաշարժություն

- ուժ
- դիմացկունություն
- շարժումների ճկունություն
- ճարպկություն և այլն:

Առանձնանում են նաև արագաուժային ընդունակությունները, արագության և արագաուժային դիմացկունությունը, շարժումների համաձայնեցումը և այլն:

**ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆԸ** տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ / որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն / , առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ:

Արագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, երբ կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը: Այսպիսի վարժություններից են տարբեր մեկնարկներից վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը, ցատկապարանով ուսույնները, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը / բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ / և այլն:

Տարրական դասարաններում սովորողների արագաշարժությունը մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և առաջ ընթանալով, արգելքների հաղթահարումով, ցատկեր, շարժախաղեր և այլն:

Միջին և բարձր դասարաններում սովորողների արագաշարժության մշակման համար նպատակահարմար է օգտագործել արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկերը, մարզախաղերը և այլն:

Մարդու շարժողական հնարավորությունները հանդես են գալիս համակցված ձևով:

Դպրոցականների արագաուժային ընդունակության զգալի աճ է նկատվում 8-9 և 15-16 տարեկան հասակներում:

Արագաուժային վարժությունները առավելագույն հաճախությամբ /ինտենսիվությամբ/ ցիկլիկ ( վազք 30 մետր, արագության վազքեր, արգելքների հաղթահարում, արագացումով լող ) և ացիկլիկ ( հեռացատկեր, բարձրացատկեր, նետումներ) շարժումներ են:

Արագաուժային ընդունակությունը մշակվում է երկու եղանակով՝ առաջին դեպքում մշակվում է ուժը և արագաշարժությունը առանձին-առանձին, և երկրորդ դեպքում՝ հատուկ վարժությունների օգտագործումով, ուսուցման ամբողջական մեթոդի կիրառումով, միաժամանակ մշակվում է արագաշարժությունը և ուժը: Ամբողջական եղանակով արագաուժային ընդունակություն մշակման համար մի դեպքում օգտագործվում են սեփական քաշի հաղթահարումով վարժությունները՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ, բազմաոստյուններ, հենում պառկած դրությունից՝ ձեռքերի ծալում և ուղղում և այլն: Այդ նպատակով օգտագործվում են նաև արտաքին դիմադրությամբ վարժությունները՝ կցագնդերով, գուրզերով, զսպանակներով, լցված գնդակներով, ծանրաձողով և այլն: Այս վարժությունների բեռնվածությունը չափավորվում է կրկնումների քանակով, աշխատանքի և հանգստի տևողությամբ:

Արագաուժային վարժությունները կատարվում են առավելագույն ճիգերով, հիմնականում առարկաներով, որքան հնարավոր է՝ արագ տեմպով: Իսկ վարժությունների կրկնումների քանակը պայմանավորված է դպրոցականի ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով և տատանվում է 6-12 –ի սահմաններում:

Ինքնուրույն կատարման համար սովորողներին արագաուժային ընդունակությունների մշակման նպատակով, կարելի է հանձնարարել հետևյալ օրինակելի վարժությունները՝

- ցատկապարանով ցատկեր,
- ցատկեր երկու և մեկ ոտքի վրա,
- լցված գնդակի նետումներ,
- ազդանշանով խաղային առաջադրանքներ,
- շարժախաղեր և այլն:

Արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար կարելի է հանձնարարել նաև վարժությունների համալիրներ:



## 18. ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՀԱՅ ԱՆՎԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Հայաստանի Հանրապետությունը 1922 թվականից գտնվում էր ԽՍՀՄ կազմում: 1923 թվականից սկսած ԽՍՀՄ-ում կազմակերպվում էին բազմապիսի միջոցառումներ, մրցումներ, սպարտակիադաներ, որոնց մասնակցում էին տարբեր հանրապետությունների ներկայացուցիչները: Այդ մրցումներին մշտապես ակտիվ մասնակցություն են ունեցել Խորհրդային Հայաստանի Հանրապետության մարզիկները:

1926 թվականին Երևանում կայացավ Համահայկական առաջին սպարտակիադան, որին 5 մարզաձևերից՝ աթլետիկա, ֆուտբոլ, բասկետբոլ, ծանրամարտ, սպորտային մարմնամարզություն, մասնակցեցին 450 մարզիկներ: Իսկ 1933 թվականին Երևանում կազմակերպված համահայաստանյան երկրորդ սպարտակիադային, արդեն մասնակցեցին 12 մարզաձևերից 671 մարզիկ-մարզուհիներ:

Հետագա տարիներին կազմակերպվեցին բազմաթիվ մարզական մրցումներ և միջոցառումներ, անցկացվեցին ինչպես հանրապետական, այնպես էլ քաղաքային և շրջանային մրցումներ՝ ֆուտբոլից, թեթև աթլետիկայից, մարմնամարզությունից, ծանրամարտից, ըմբշամարտից, մարզախաղերից և այլն:

Հայաստանի Հանրապետության հավաքական թիմերը սկսեցին ավելի հաճախ և առավել հաջող մասնակցել միութենական մրցումներին:

ԽՍՀՄ կազմում Հայաստանի մարզիկները հանդես են եկել նաև բազմաթիվ միջազգային մրցումների, որոնցից շատերը դարձել են ԽՍՀՄ, Եվրոպայի, աշխարհի և օլիմպիական խաղերի հաղթողներ:

Ներկայացնենք հայ անվանի մի քանի մարզիկների:

Հայաստանի մարզիկներից ծանրամարտիկ **Սերգո Համբարձումյանը** առաջինն էր, որ 1935 թվականին սահմանեց հրում վարժության աշխարհի ռեկորդ՝ 168.2 կգ, իսկ եռամարտում բարձրացնելով 413.2 կգ՝ սահմանեց ԽՍՀՄ նոր ռեկորդ: Սերգո Համբարձումյանը 1938 թվականին եռամարտում սահմանեց համաշխարհային նոր ռեկորդ՝ բարձրացնելով 433.550 կգ և 8.550 կգ-ով գերազանցելով աշխարհի չեմպիոն գերմանացի Յոզեֆ Մանգերի համաշխարհային ռեկորդը:

1952 թվականից սկսած հայ մարզիկները մասնակցում են օլիմպիական խաղերին, նրանցից 13 մարզիկներ դարձել են օլիմպիական չեմպիոններ:

**Հրանտ Շահինյանը** ծնվել է 1923 թվականին Լոռվա Գյուլագարակ գյուղում: 1930 թվականին ընտանիքով տեղափոխվում են Երևան, որտեղ դպրոցում սովորելուն զուգընթաց նա զբաղվում է մարմնամարզությամբ:

Հրանտ Շահինյանը ժամանակակից 15-րդ օլիմպիական խաղերում, մարմնամարզություն մարզաձևում նվաճելով 2 ոսկե և 2 արծաթե մեդալներ, դարձավ Հայաստանի Հանրապետության ոչ միայն առաջին օլիմպիական չեմպիոնը, այլև առաջին կրկնակի օլիմպիական չեմպիոնը: Նա 1948 և 1952 թվականներին նվաճել է ԽՍՀՄ չեմպիոնի կոչումը ազատ վարժություններից: Հրանտ Շահինյանը 1954 թվականին նվաճել է աշխարհի չեմպիոնի կոչումը նժույգ-թափեր վարժությունում: Հրանտ Շահինյանը 35 տարեկանում թողնելով մեծ սպորտը ամբողջովին նվիրվեց մարզչական կազմակերպչական գործունեությանը:

**Ալբերտ Ազարյանը** ծնվել է 1929 թվականին հինավուրց Գանձակ քաղաքում: Նրանք ընտանիքով տեղափոխվում են Վանաձոր քաղաքը մշտական բնակության: Նա 1949 թվականին ընդունվել է Երևանի ֆիզիկական կուլտուրայի տեխնիկումը և զբաղվել մարմնամարզության: Ալբերտ Ազարյանը մեր հանրապետության միակ մարզիկն է, որը օլիմպիական խաղերի եռակի չեմպիոն է: Նա մասնակցելով օլիմպիական խաղերին, ստացել է 3 ոսկե և 1 արծաթե մեդալ: 1954 թվականին մասնակցելով Հռոմում կայացած աշխարհի չեմպիոնատին, մարմնամարզիկ Ա. Ազարյանը առաջին ոսկե մեդալը շահեց օղակների վրա կատարվող վարժությունում: 1956 թվականի Մելբուռնում կայացած 16-րդ օլիմպիական խաղերին, Ալբերտ Ազարյանը նվաճեց 2 ոսկե մեդալ՝ օղակներից և թիմային առաջնությունից: Իսկ հաջորդ՝ 1960 թվականի Հռոմում կայացած 17-րդ օլիմպիական խաղերին, նա օղակների մրցումներում կրկին իր հավասարը չունեցավ և նվաճեց օլիմպիական խաղերի իր երրորդ ոսկե մեդալը:

Ա. Ազարյանը 1949 թվականից մինչև 1960 թվականը 8 անգամ նվաճել է ԽՍՀՄ չեմպիոնի, 2 անգամ՝ աշխարհի չեմպիոնի և 3 անգամ օլիմպիական խաղերի չեմպիոնի ամենաբարձր տիտղոսները: Նա ստացել է օլիմպիական

խաղերի, աշխարհի և Եվրոպայի, միջազգային մրցաշարերի հաղթողի 45 ոսկե, 42 արծաթե և 10 բրոնզե մեդալներ:

**Իգոր Նովիկովը** ( 1929 – 2007թ ) մեր հանրապետության լավագույն մարզիկներից է: Նա 1951 թվականին դարձավ Խորհրդային Միության չեմպիոն և հրավիրվեց ԽՍՀՄ ժամանակակից հնգամարտի հավաքական թիմ: Հնգամարտի հավաքականի թիմում, նա մասնակցել է 1952 թվականին օլիմպիական խաղերին և գրավել է 4-րդ տեղը: Իսկ հաջորդ 1956 թվականի Մելբուռնի16-րդ օլիմպիական խաղերի ժամանակակից հնգամարտի մրցումներում Իգոր Նովիկովը նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը: 1957 թվականին մասնակցելով Ստոկհոլմում կայացած աշխարհի առաջնության մրցումներին, Նովիկովը նվաճեց աշխարհի չեմպիոնի կոչումը, որը նա կրկնեց ևս երեք անգամ:

1960 թվականի Հռոմի 17-րդ օլիմպիական խաղերում Իգոր Նովիկովը արժանացավ արծաթե պարգևի: Իսկ 4 տարի հետո, մասնակցելով իր չորրորդ օլիմպիական խաղերին, որոնք կայացան 1964 թվականին Տոկիոյում, երկրորդ անգամ նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի ոսկե մեդալը թիմային առաջնությունում և արժանացավ նաև իր երկրորդ արծաթե պարգևին անհատական մրցումներում: Նա ԽՍՀՄ բազմակի, աշխարհի քառակի և օլիմպիական խաղերի կրկնակի չեմպիոն է:

Իգոր Նովիկովը համարվում է աշխարհի ամենաերկարակյաց մարզիկներից մեկը, որը մասնակցել է 4 օլիմպիական խաղերի:

**Վլադիմիր Ենգիբարյանը** ծնվել է 1932թվականին Երևանում: Վ. Ենգիբարյանը մեր հանրապետության լավագույն բռնցքամարտիկներից է: Նա 1953 թվականին դարձել է ԽՍՀՄ չեմպիոն, նույն թվականին Վարշավային Եվրոպայի չեմպիոնատում նվաճեց Եվրոպայի չեմպիոնի կոչումը: Այդ կոչմանը նա արժանացել է նաև 1955 թվականին Բեռլինում կայացած Եվրոպայի մրցաշարում:

Վլադիմիր Ենգիբարյանը մասնակցել է 1956 թվականին Մելբուռնի16-րդ օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտիկների մրցաշարին և նվաճել է օլիմպիական խաղերի չեմպիոնի ոսկե մեդալը, միաժամանակ ճանաչվելով այդ խաղերի լավագույն բռնցքամարտիկ:

Վլադիմիր Ենգիբարյանը իր վարած 185 մենամարտերից հաղթել է 171-ում, իսկ միջազգային մրցաշարերում՝ 36 հանդիպումներից իր օգտին է գրանցել 35-ը:

**Ֆահնա Մելնիկը** ծնվել է 1945 թվականին Ռուսաստանում: Նա 1966 թվականին ընդունվել է Երևանի ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը և հիմնական բնակություն հաստատել Երևանում: Ֆահնա Մելնիկը 1971 թվականին ԽՍՀՄ չեմպիոնատում սկավառականետման մրցումներում ցույց տալով 58,82 մետր արդյունք, նվաճեց չեմպիոնի կոչումը և ընդգրկվեց ԽՍՀՄ հավաքական թիմի կազմում: Մելնիկը Մյունխենի 20-րդ օլիմպիական խաղերի աթլետիկական սկավառակի նետման մրցումներում հռչակվեց օլիմպիական խաղերի չեմպիոն:

1974 թվականին Հռոմում կայացած Եվրոպայի չեմպիոնատում, Ֆահնա Մելնիկը սահմանելով աշխարհի նոր ռեկորդ՝ 69.00 մետր, նվաճեց աշխարհամասի չեմպիոնի կոչումը:

Ֆահնա Մելնիկը 1975-1977 թվականների սկավառականետման մրցումներում սահմանել է 11 համաշխարհային ռեկորդ՝ վերջում ցույց տալով 70,5 մետր արդյունք:

**Յուրի Վարդանյանը** ծնվել է 1956 թվականին Գյումրի քաղաքում: Ծանրամարտիկ Յուրի Վարդանյանի մարզական նվաճումները բազմաթիվ են, նա 1975 թվականից մինչև 1981 թվականը դարձել է աշխարհի երիտասարդական առաջնության կրկնակի հաղթող, Եվրոպայի և աշխարհի վեցակի չեմպիոն, համաշխարհային 43 ռեկորդների հեղինակ և վերջապես օլիմպիական խաղերի հաղթող:

Յուրի Վարդանյանը 1980 թվականի Մոսկվայում կայացած 22-րդ օլիմպիական խաղերի ծանրամարտի մրցաշարի 82,5 կգ քաշային կարգի մրցումներում պոկում վարժությունում բարձրացնելով 177,5 կգ, սահմանեց համաշխարհային ռեկորդ,

/15կգ-ով գերազանցելով նախկին ռեկորդը/, իսկ հրում վարժությունում բարձրացնելով 222,5 կգ նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը, միաժամանակ սահմանելով համաշխարհային ռեկորդ:

**Էդուարդ Ազարյանը** ծնվել է 1958 թվականին Երևանում: Նա հանրահայտ մարմնամարզիկ Ալբերտ Ազարյանի որդին է: Էդուարդը 1975 թվականին մարմնամարզություն մարզաձից դարձել է հանրապետության չեմպիոն, իսկ 1976 թվականին ԽՍՀՄ բացարձակ չեմպիոն: Նա 1979 թվականին նվաճել է աշխարհի գավաթը, ապա այդ պատվավոր տիտղոսին ավելացրեց ԽՍՀՄ ժողովուրդների սպարտակիադայի բացարձակ չեմպիոնի կոչումը: Էդուարդ Ազարյան 1980 թվականի 22-րդ օլիմպիական խաղերի սպորտային մարմնամարզութամ մրցումներում արժանանում է օլիմպիական չեմպիոնի ոսկե մեդալին: Նա աշխատակազմի մարմնամարզիկներ Հրանտ Շահինյանից և Ալբերտ Ազարյանից հետո, երրորդ հայ մարզիկն էր, որ նվաճեց օլիմպիական չեմպիոնի բարձր կոչումը:

**Լևոն Ջուլֆալակյանը** ծնվել է 1964 թվականին Գյումրի քաղաքում: Նա 1971 թվականից դպրոցական ուսմանը զուգընթաց զբաղվել է հունահռոմեական ըմբշամարտով: Լևոն Ջուլֆալակյանը 1980 թվականին ԽՍՀՄ դպրոցականների սպարտակիադայում նվաճեց հաղթողի ոսկե մեդալը: Մարզական կարևոր հաղթանակները նա տոնեց 1986 թվականին, նախ աշխարհի չեմպիոնատում նվաճեց աշխարհի չեմպիոնի կոչումը, ապա նաև արժանացավ Եվրոպայի չեմպիոնի տիտղոսին:

1988 թվականի Սեուլի 24-րդ օլիմպիական խաղերի հունահռոմեական ըմբշամարտի 68 կգ քաշային կարգում Լևոն Ջուլֆալակյանը հռչակվեց օլիմպիական չեմպիոն: Անցնելով մարզչական աշխատանքի Լ. Ջուլֆալակյանը իր ողջ ունակությունները և կարողությունները ամբողջությամբ գործադրել է հանրապետությունում հունահռոմեական ըմբշամարտի զարգացմանը:

**Հոկսեն Միրզոյանը** ծնվել է 1961 թվականին Էջմիածնի Բաղրամյան գյուղում: Նա ծանրամարտով սկսել է զբաղվել Երևանում «Սպարտակ» մարզական ընկերությունում: Հոկսեն Միրզոյանի մարզական նվաճումները սկսվեցին 1981 թվականից, երբ նա դարձավ երիտասարդների գծով աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների հաղթող: 1982 թվականին նա դարձավ ծանրամարտի աշխարհի չեմպիոնատի արծաթե մեդալակիր, 1983 թվականին՝ աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոն, իսկ 1985 թվականին՝ աշխարհի չեմպիոնատի երկրորդ մրցանակակիր:

Հոկտեմբերի 24-րդ 1988 թվականի Սեուլի 24-րդ օլիմպիական խաղերում, 56 կգ քաշային կարգում նվաճեց օլիմպիական կոմպիոնի բարձր կոչումը: Նա համաշխարհային 11 ռեկորդների հեղինակ է:

Հոկտեմբերի 24-րդ 1988 թվականի մարզական կյանքի ամենանշանակալից իրադարձություններից մեկը տեղի ունեցավ 1983 թվականին, երբ նա հայտարարվեց աշխարհի լավագույն ծանրամարտիկ և ստացավ «Ոսկե կիլոգրամներ» գավաթը:

**Իսրայել Միլիտոսյանը** ծնվել է 1968 թվականին Գյումրի քաղաքում: Նա ծանրամարտով զբաղվել է 12 տարեկանից անվանի ծանրամարտիկ, մարզիչ Վարդան Միլիտոսյանի մոտ, որն նրա հորեղբորորդին էր: Մարզումներից ընդհամենը 2 տարի անց, 14-ամյա պատանի ծանրորդը լրացրեց սպորտի վարպետի նորման և հրավիրվեց ԽՍՀՄ հավաքական թիմ: Միլիտոսյանը 1987 թվականին, երբ դեռ չէր լրացել 19 տարին, աշխարհի և Եվրոպայի երիտասարդական առաջնությունում շահեց իր առաջին ոսկե մեդալը: Հաջորդ տարի նա դարձավ աշխարհի երիտասարդական առաջնության կրկնակի հաղթող:

20- ամյա Իսրայել Միլիտոսյանը 1988 թվականի Սեուլի 24-րդ օլիմպիական խաղերի ծանրամարտի մրցումներում դարձավ արծաթե մեդալակիր: Օլիմպիադային հաջորդող 1989- 1991 թվականների մրցաշարերում նա բազմիցս նվաճել է աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոնի կամ երկրորդ մրցանակակրի կոչումը:

Իսրայել Միլիտոսյանը 1992 թվականի Բարսելոնի 25-րդ օլիմպիական խաղերի ծանրամարտի մրցումներում նվաճեց ոսկե մեդալ և հռչակվեց օլիմպիական չեմպիոն:

**Հրաչյա Պետիկյանը** ծնվել է 1960 թվականին: Հրաձգությամբ նա պարապել է 1976 թվականից «Դինամո» մարզական ընկերությունում: 1983 թվականին նա ընդգրկվում է ԽՍՀՄ հավաքական թիմ, որի կազմում բազմիցս նվաճել է Եվրոպայի և աշխարհի մրցաշարերի ամենաբարձր տիտղոսները: Հ. Պետիկյանը մասնակցել է 1988 թվականի Սեուլի օլիմպիական խաղերին և գրավել է 6-րդ տեղը:

1992 թվական Բարսելոնի 25-րդ օլիմպիական խաղերում, Հրաչյա Պետիկյանը հրաձգության մրցաշարում նվաճեց օլիմպիական խաղերի չեմպիոնի կոչումը:

**Մնացական Իսկանդարյանը** ծնվել է 1967 թվականին Գյումրի քաղաքում: Նա 11 տարեկանում ընդունվում է Գյումրու N1 համալիր մարզադպրոցի ըմբշամարտի խումբը: Նրա մարզական կենսագրությունը սկսվում է 1984 թվականից, երբ նա Տաշքենդում կայացած ԽՍՀՄ դպրոցականների սպարտակիադայում նվաճեց առաջին մրցանակը, իսկ երկու տարի հետո Կիևում անցկացված՝ երիտասարդական խաղերում արժանացավ ոսկե մեդալի: Իսկանդարյանը Կանադայի Տորոնտո քաղաքում նվաճեց երիտասարդների աշխարհի առաջնության հաղթողի կոչումը, իսկ 1988 թվականին՝ շահեց հունահռոմեական ըմբշամարտի աշխարհի գավաթը:

Մ. Իսկանդարյանի մարզական ամենամեծ նվաճումները սկսվեցին 1990 թվականից: Այդ տարի Իտալիայում կայացած աշխարհի առաջնությունում, նա 74 կգ քաշային կարգում հռչակվեց աշխարհի չեմպիոն, իսկ հաջորդ տարի երկրորդ անգամ նվաճեց աշխարհի չեմպիոնի ոսկե մեդալը: 1991 և 1992 թվականներին Եվրոպայի մրցաշարերում նա նույնպես հաղթել է և նվաճել ոսկե մեդալներ:

1992 թվականի Բարսելոնի 25-րդ օլիմպիական խաղերի հունահռոմեական ըմբշամարտի մրցաշարում, Մնացական Իսկանդարյանը հաղթել է և հռչակվել օլիմպիական չեմպիոն: Ի պատիվ հայազգի օլիմպիական չեմպիոնի, առաջին անգամ բարձրացվեց Հայաստանի Հանրապետության եռագույն պետական դրոշը և հնչեց հանրապետության օրհներգը:

**Արմեն Նազարյանը** ծնվել է 1974 թվականին Արարատի մարզի Մասիս ավանում: Նա ըմբշամարտով զբաղվել է 10 տարեկանից հաճախելով Մասիսի մարզադպրոցը: 1987 թվականին Արմենը տեղափոխվում է Երևանի օլիմպիական հերթափոխի պետական քոլեջը և մարզումները շարունակու այդտեղ: Իր առաջին մարզական հաջողությունը Նազարյանը տոնեց 1993 թվականին նվաճելով երիտասարդների աշխարհի հաղթողի կոչումը, իսկ մեծահասակների աշխարհի առաջնությունում ստացավ արծաթե մեդալ: 1995 թվականին նա նորից դարձավ աշխարհի առաջնության երկրորդ մրցանակակիր, և նվաճեց Եվրոպայի չեմպիոնի կոչումը: Արմեն Նազարյանը 1996

թվականի Ատլանտայի 25-րդ օլիմպիական խաղերում դարձավ օլիմպիական չեմպիոն, որը մտավ պատմության մեջ, որպես օլիմպիական խաղերի Անկախ Հայաստանի Հանրապետության պետական դրոշի ներքո առանձին թիմով մասնակցող պատվիրակության անդամ:

1997 թվականից սկսած Արմեն Նազարյանը հանդես է գալիս Բուլղարիայի հավաքականի թիմի կազմում և օլիմպիական երկրորդ ոսկե մեդալը նվաճեց 2000 թվականի Սիդնեյի օլիմպիական խաղերում, իսկ հաջորդ՝ Աթենքի 2004 թվականի օլիմպիական խաղերում ստացավ բրոնզե մեդալ:

Արմեն Նազարյանը դարձել է Եվրոպայի վեցակի չեմպիոն / 1994, 1995, 1998, 1999, 2002, 2003թթ/ և երկրորդ մրցանակակիր / 1996, 2000թթ/, աշխարհի եռակի չեմպիոն / 2002, 2003, 2005թթ/ և հնգակի մրցանակակիր / 1993, 1995, 1997, 1998, 1999թթ/, օլիմպիական խաղերի կրկնակի չեմպիոն / 1996, 2000թթ/:

Ըմբշամարտի ֆեդերացիայի որոշմամբ Արմեն Նազարյանը 1998 և 2003 թվականներին ճանաչվել է տարվա լավագույն ըմբիշ, իսկ 2007 թվականին նրա անունը գրանցվել է ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի փառքի սրահում:

## **19. ԱՌՈՂՋ ԱՊԻԵԼԱԿԵՐՊԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ**

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմքը, ուրախության աղբյուրը, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայմանը: Հետևաբար, յուրաքանչյուր մարդ, մանուկ հասակից և երիտասարդ տարիքում պետք է հոգ տանի իր առողջության, ֆիզիկական զարգացման մասին, տիրապետի որոշակի գիտելիքների և վարի առողջ ապրելակերպ: Ակնհայտ է, որ առողջությունով է պայմանավորված մարդու լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում:

Տեսականորեն, մարդու առողջությունը բնորոշվում է այսպես՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսաապահովման/ բարենպաստ վիճակներն են:

Ժամանակակից մարդուն, բացի մասնագիտական վարպետության, ընդհանուր և հատուկ պատրաստության մակարդակից, անհրաժեշտ է նաև ամուր առողջություն:



Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան):

Շարժողական ակտիվության իջեցումը (հիպոկինեզիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը (հիպոդինամիան) կարող են առաջացնել մի շարք հիվանդություններ՝ օրգանիզմի գիրացում, ճարպակալում, կարճատեսություն, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդություններ, մարսողության խախտումներ և այլն:

Բացի այդ, ժամանակակից պայմաններում դպրոցականների վրա ազդում են նաև բազմաթիվ այլ գործոններ, որոնք պահանջում են մտավոր և հուզական լարվածություն: Իսկ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելով՝ ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում էականորեն լավանում է սրտի աշխատանքը, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, որոնք դրական ազդեցություն են ունենում առողջության վրա:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվելը նպաստում է նրանց ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ ներկա պայմաններում անհրաժեշտություն է դարձել մարդու առողջ ապրելակերպը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- Անձնական հիգիենան,
- Ռացիոնալ սնունդը,
- Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
- Օրգանիզմի կոփումը,
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

**Անձնական հիգիենա** հասկացությունը իր մեջ ներառում է՝օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի ) խնամքը, սննդի ռեժիմը և

հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև օրվա ռեժիմի պահպանումը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հերթագայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, ֆիզիկական արգացմանը, այլ նաև նրանց աշխատունակության բարձրացմանը:

Շատ կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին: Սովորողները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին՝ ուտելուց առաջ և հետո, բակից տուն գալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը:

Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օճառով:

Ձեռքերի և եղունգների ոչ մաքուր պահելը և հիգիենիկ այլ կանոնների խախտումը կարող են պատճառ դառնալ աղիքային հիվանդությունների առաջացմանը:

Անձնական հիգիենայի կարևոր բաղադրիչներից է բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը, քանի որ այնտեղ է տեղի ունենում սննդի սկզբնական մշակումը և նրա նախապատրաստումը, որն անհրաժեշտ պայման է նորմալ մարսողության համար: Ամեն օր առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել խոզանակով և մաժուկով: Մազերը պետք է լվանալ ամեն շաբաթ:

Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից: Կոշիկները պետք է համապատասխանեն ոտքերի չափին և չկաշկանդեն ոտքի մատների շարժումները:

Քունը մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից մեկն է: Քնի տևողությունը ու խորությունը պայմանավորված է առողջությամբ, մարդու հուզական վիճակով, հոգնածության

աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր պառկել քնելու միշտ նույն ժամին և օդափոխել սենյակը:

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է **ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը**: Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար:

Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է:

Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն:

Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Մասնագետների կարծիքով մարդուն մեկ օրվա համար անհրաժեշտ է մոտավորապես 100գ. սպիտակուց, 85գ ճարպ, 400գ. ածխաջրեր:

Պետք է օրական սնվել 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է **արդյունավետ շարժողական ռեժիմը**, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը: Շատ կարևոր է նրանց գիտակցությանը հասցնել, որ ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը անհրաժեշտություն է, ինչպես ուտելու, աշխատելու, քնելու անհրաժեշտությունը: Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև

սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը: Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են նրանց մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն, ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Սովորողների շարժողական ռեժիմի մեջ է ներառվում նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, խաղեր ու ֆիզիկական վարժություններ, ֆիզիկական կուլտուրայից տնային անձնարարությունների կատարում և այլն:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում:

Կոփման ֆիզիոլոգիական էությունն այն է, որ արտաքին միջավայրի գործոնների պարբերական կրկնումներով և նրա աստիճանական ներգործությամբ, օրգանիզմը հարմարվում է այդ գործոնների ազդեցությանը:

Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը: Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և կենսուրախ:

Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտոդադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են:

Արևային արարողությունները ընդունելու օգտակարությունը ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8- 11- ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո: է:

Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի վլացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը վլացվելը և լողը: Ջրաշփումները անհրաժեշտ է սկսել ամռան ամիսներին: Ջրային շփումների օգտակարությունը լիարժեք և արդյունավետ կլինի միայն այն դեպքում, երբ այն կատարվի սիստեմատիկ և աստիճանաբար իջեցվի ջրի ջերմաստիճանը:

Մինչև գոտկատեղը վլացվելու արարողությունը նպատակահարմար է սկսել ամռանը, որտեղ ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 30-25 աստիճան:

Լողը համարվում է կոփման լավագույն միջոց, որի ժամանակ շարժումներն ազատ են, իսկ մերկ մարմինը ենթարկվում է արևի ճառագայթների և քամու ազդեցությանը:

Վնասակար սովորություններից հրաժարվելը նույնպես անհրաժեշտ է առողջ ապրելակերպի համար:

Վնասակար սովորություններից են ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը, որը բացասական ազդեցության է ունենում մարդու առողջության վրա և կապված է շատ վտանգների հետ:

Ծխախոտի ծուխը իր մեջ պարունակում է «նիկոտին» կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝ սրտանոթային, աղեստամոքսային հիվանդություններ, քաղցկեղ և այլն: Նիկոտինը, առաջ բերելով անոթների պատերի կծկում, բարձրացնում է արյան ճնշումը մինչև 20-25 տոկոսով: Նիկոտինը փոքրացնում է սրտի մկանները անմիջականորեն սնող անոթները, որը առաջ է բերում սրտի թթվածնային քաղց: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ:

Սովորողները պետք է գիտենան ծխելու հետևանքով առաջացող վտանգների մասին, դրանք են.

- կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերբազատվել,
- շնչառական օրգանների հիվանդություններ (կոկորդի, ըմպանի, բրոնխների և այլն,

- սրտանոթային հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, աթերոսկլերոզ, ուղեղի կաթված և այլն,

- քաղցկեղային հիվանդություններ:

Հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխողի, այլև տվյալ միջավայրում գտնվող անձանց համար:

Ալկոհոլային խմիչքները անբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցների ժամանակ (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկոյթներ, ամանոր և այլն), ինչպես նաև օգտագործումը ընդունված է ընտանիքների մեծ մասում, որպես կենցաղի բաղկացուցիչ մաս: Սակայն ալկոհոլը իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն:

Ալկոհոլը եթե օգտագործվում է չափիվ ավելի և մշտապես, ապա այն առողջության վրա ունենում է բացասական ազդեցություն և կարող է տարբեր վտանգների առաջացման պատճառ հանդիսանալ: Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում է նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Ալկոհոլի փոքր քանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումը ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ագրեսիվություն, կռվարարություն: Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորը ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ:

Ալկոհոլի չարաշահումը ունենում է հետևալ հետևանքները.

- կախվածության առաջացում,
- տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ախտահարում և ցիռոզ, սրտանոթային տարատեսակ հիվանդություններ, անքնություն և այլն),

- դժբախտ պատահարներ,
- սոցիալական խնդիրներ (ընկերներին կորցնել, ընտանիքի քայքայում, վատ միջավայրում հայտնվել, ուսումնական անհաջողություններ և այլն):

Թմրամիջոցների / մարիխուանան, հաշիշը, հերոինը, կոկաինը և այլ/ և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում են մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում են հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն:

Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Թմրամիջոցների ներարկումը խիստ վտանգավոր է, քանի որ.

- մեծ է գերդոզավորման և մահացու ելքի վտանգը,
- մեծ է արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու վտանգը,
- մեծ է երակների ախտահարման և անոթային տարբեր հիվանդությունների առաջացման վտանգը,
- օրգանիզմը արագ հյուծվում է և խոցելի դառնում տարբեր հիվանդությունների (տուբերկուլյոզ, թոքաբորբեր և այլն) հանդեպ:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

## 20. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԻ ՎՐԱ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի կարևորագույն խնդիրներից է սովորողների առողջության ամրապնդումը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, արտաքին միջավայրի նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացումը:

Ակնհայտ է, որ ֆիզիկական վարժությունները մարդու օրգանիզմի վրա ունենում են դրական, առողջարար ներգործություն՝ նպաստելով տարբեր օրգան համակարգերի գործունեության բարելավմանը: Միաժամանակ հայտնի է, որ տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, տարբեր են ներգործում օրգանիզմի և նրա համակարգերի վրա:

Օրգանիզմի վրա ունեցած ներգործության բնույթով ֆիզիկական վարժությունները պայմանականորեն բաժանվում են չորս հիմնական խմբի.

1) արագաուժային վարժություններ, որոնք պահանջում են առավելագույն ճիգեր՝ ցատկեր, նետումներ, ծանրության բարձրացում և այլն,

2) դիմացկունության վարժություններ, որոնք պահանջում են մեծ կամ չափավոր լարվածություն երկարատև ժամանակահատվածում՝ երկարատև վազքեր, կրոսներ, լող, դահուկավազք և այլն,

3) ճկունության և ճարպկության վարժություններ, որոնք պահանջում են շարժումների համաձայնեցում, ճշգրտություն, ռեակցիայի արագություն՝ մարմնամարզական, ակրոբատիկական վարժություններ և այլն,

4) լարվածության փոփոխական բնույթով խառը ներգործման վարժություններ՝ մարզախաղեր, ըմբշամարտ և այլն:

Ֆիզիկական վարժությունները դրական ազդեցություն են ունենում օրգանիզմի բոլոր համակարգերի (սիրտանոթային, շնչառական, մկանային, նյարդային) վրա, բարձրացնելով դրանց գործունակությունը և օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները:



Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7 սմ-ով, դաստակի ուժը՝ 8-15 կգ-ով և այլն:

Ֆիզիկական վարժություններով համակցված պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի տարբեր համակարգերի գործունեությունը, հատկապես սրտի աշխատանքը, մարզում են սիրտը, ուժեղացնում են նրա մկանները, որի հետևանքով այն աշխատում է տնտեսված ու արդյունավետ:

Հատկապես մեծ է Ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը շնչառական համակարգի բարելավման գործում: Ֆիզիկական վարժությունների շնորհիվ մեծանում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրանում է թոքերի կենսական տարողությունը, ամրապնդվում են շնչառական մկանները, շնչառության ուժը դառնում է հավասարաչափ, որի արդյունքում մարդը ավելի շատ թթվածին է ընդունում:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկաբար զբաղվող մարդկանց թոքերի կենսական տարողությունը մեծանում է 30-70 տոկոսով:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են նաև օրգանիզմի մկանների ծավալի և ուժի մեծացմանը, որի հետ միաժամանակ բարելավվում է նրանց ընդունակությունը լարվածության և թուլացման նկատմամբ, աճում է ուժը, շարժումների համակցումները դառնում են ավելի համակարգված:

Ֆիզիկական վարժությունները բարելավում են նաև նյարդային համակարգի գործունեությունը: Պարբերաբար մարզվելը բարձրացնում է նյարդային գործընթացների ուժը, հավասարակշռությունը և շարժունակությունը, նպաստում է պայմանական ռեֆլեքսների ստեղծման արագությանը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելը զգալիորեն լավացնում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը, օրգանների մոտորային և սեկրեցիոն ֆունկցիաները, խթանում է օգտակար նյութերի յուրացումը և մնացորդային նյութերի /շլագների/ դուրս բերմանը: Պարապմունքների արդյունքում ամրանում է օրգանիզմի իմունային համակարգը, բարձրանում է թույլ և հիվանդ օրգանների վերականգնման ընդունակությունը:

Այսպիսով կարող ենք ասել, որ Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները դրական ներգործություն են ունենում օրգան համակարգերի վրա, նպաստում են առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի կոփմանը, հնարավորությունների ընդլայնմանը, աշխատունակության բարձրացմանը:

## **21. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԸ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐԻ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՄԻՋՈՑ**

Համաձայն համընդհանուր «Զինապարտության մասին ՀՀ Օրենքի», Հայաստանի Հանրապետության զինված ուժերի շարքերում ծառայելը հանդիսանում է երկրի բոլոր քաղաքացիների պատվավոր պարտականությունը:

Սկսած 18-ից մինչև 27 տարեկան մեր երկրի պատանիները պարտավոր են զինվորական ծառայության անցնել ազգային բանակում:

Հայոց ազգային բանակում հաջողությամբ ծառայելու համար նախապատրաստումը հիմնականում իրականացվում է հանրակրթական դպրոցներում, որտեղ առաջնային խնդիրներից է սովորողների ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակի ապահովումը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը իր մեջ ներառում է՝ առողջության ամրապնդումը, մարմնակազմության ձևավորումը, շարժողական հմտությունների ուսուցումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, ինչպես նաև հոգեֆիզիոլոգիական հնարավորությունների զարգացումը:

Կարևոր է նաև սովորողների ռազմահայրենասիրական դաստիարակության խնդիրը:

Հանրակրթական դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական նպատակն է ֆիզիկապես առողջ, ներդաշնակ զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող, հայրենասեր քաղաքացի ձևավորելը:

Հետևաբար, կարևորագույն խնդիր է դիտվում այն, որ հանրակրթական դպրոցի շրջանավարտները, հատկապես պատանիները, պետք է տիրապետեն բարձր զարգացած շարժողական ընդունակությունների (մկանային ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն, ճարակություն, ճկունություն), շարժումների կոորդինացիայի, վազելու, ցատկելու, նետելու, լողալու, դահուկներով տեղաշարժվելու, ինչպես նաև տեղանքում կողմնորոշվելու, կրակելու, համակարգչին տիրապետելու կարողություններ:

Դպրոցականների ռազմահայրենասիրական և ռազմաֆիզիկական դաստիարակության շատ խնդիրներ իրականացվում են ֆիզիկական

կուլտուրայի դասերի և մարզական արտադասարանային պարապմունքների ժամանակ:

Սովորողների զինվորական ծառայության նախապատրաստումը առաջին հերթին նախատեսում է ֆիզիկական պատրաստության բարելավում, կենսականորեն կարևոր կիրառական հմտությունների կատարելագործում, առողջության ամրապնդում, հոգեբանական կայունություն, օրգանիզմի կոփում ու կայունության բարձրացում տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ:

Հատկապես բարձր դասարաններում պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել պատանիների այնպիսի հմտությունների զարգացմանը, ինչպիսիք են՝ ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, տարբեր արգելքների հաղթահարումը, հավասարակշռության պահպանումը, տեղանքում տեղաշարժվելը, կողմնորոշվելը և այլն: Անհրաժեշտ է նաև մեծ տեղ հատկացնել ծանրությունների տեղափոխմանը, մազլցման, ակրոբատիկական վարժությունների և ըմբշամարտի հնարքների ուսուցմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անցկացվող տարբեր ֆիզիկական, ընդհանուր զարգացնող, մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունները, մարզախաղերը և այլն նպաստում են սովորողների ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակի ապահովմանը:

Այսպես, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական շարային վարժությունները, ընդհանուր զարգացնող, հավասարակշռության վարժությունները, հենացատկերը այծի վրայից, պտտածողի և զուգափայտերի վրա տրվող վարժությունները և այլն, զարգացնում են սովորողների շարժողական ընդունակությունները:

Աթլետիկական վարժությունների՝ տարբեր հեռավորության վազքերի, կրոսների, արգելավազքերի, ցատկերի, գնդակի և նռնակի նետումների յուրացում նույնպես նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անցկացվող տարբեր մարզախաղերի՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ ուսուցումը զարգացնում է սովորողների արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշումը և այլ կարողություններ:

Այսինքն, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական ծրագրով նախատեսված բոլոր վարժությունները զարգացնում են դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները, միաժամանակ նպաստելով նրանց ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը:

Հանրակրթական դպրոցներում, հնարավորությունների դեպքում ցանկալի է նաև սովորողներին սովորեցնել տարբեր ոճերով լողալը, ինչպես նաև դահուկներով սահելը, որոնք զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում նույնպես շատ անհրաժեշտ են: Հնարավորություն սահմաններում հարկավոր է դպրոցականների հետ կազմակերպել նաև արշավներ, տեղաշարժեր տեղանքում հանդերձանքով, կողմնորոշում կողմնացույցի միջոցով, տեղանքում խաղերի և մրցումներ կազմակերպում և այլն, որոնք մեծապես նպաստում են նրանց ֆիզիկական և ռազմահայրենասիրական դաստիարակությանը:

## **22. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂՆԵՐԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Հանրակրթական դպրոցի բոլոր աշակերտները ուսումնական տարվա սկզբին պետք է ենթարկվեն բժշկական ստուգման և դրա արդյունքով բաժանվեն հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի:

Ըստ առողջական վիճակի դպրոցականների բաժանումը բժշկական բմբերի նախատեսված է ՀՀ կառավարության 2005թ. դեկտեմբերի 22-ի թիվ 2353/Ն որոշմամբ և ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N 1075/Ն հրամանով: Աշակերտների բժշկական քննություններն անց են կացվում տարածքի պոլիկլինիկայի բժիշկների կողմից:

Բժշկական ստուգումների արդյունքով սովորողները ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի բաժանվում են բժշկական 3 խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

**Բժշկական հիմնական խմբում** ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների և ֆիզիկական պատրաստվածություն բավարար մակարդակ:

**Բժշկական նախապատրաստական խմբում** ընդգրկվում են առողջական վիճակում որոշ շեղումներով, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներով սովորողները:

**Բժշկական հատուկ խմբում** ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային և շնչառական համակարգերի և որոնց համար հակացուցված է ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները:

Հիմնական և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված աշակերտների համար պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և ցանկալի է ընդգրկումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արտադասարանական միջոցառումներին ու պարապմունքներին:

Հատուկ խմբում ընդգրկված աշակերտների հետ պարապմունքները անց են կացնում հատուկ պատրաստականություն ունեցող բուժաշխատողները ինչպես նաև կինեզիոլոգները, ուսուցիչները առանձին ծրագրով:

Աշակերտներին բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է.

- Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում,
- Բժշկամանկավարժական դիտումներ,
- Մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն,
- Վնասվածքների կանխարգելում:

Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են դպրոցի բժշկի կամ բուժքրոջ

կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը:

Բժշկամանկավարժական դիտումներն իրագործում է դպրոցական բժիշկը, որի միջոցով վերահսկվում է դասերի ֆիզիկական բեռնվածությունը, գնահատվում է դրա ազդեցությունը սովորողների օրգանիզմի վրա, ինչպես նաև ֆիզիկական բեռնվածության համապատասխանությունը նրանց սեռային և տարիքային առանձնահատկություններին, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորություններին:

Դիտումների ժամանակ հաշվի է առնվում նաև սովորողների ընդհանուր ինքնազգացողությունը, հոգնածությունը:

Դիտումները կարող են լինել ընդհանուր բնույթի կամ որևէ հարցի վերաբերյալ: Օրինակ, անհրաժեշտ է որոշել սովորողների օրգանիզմի հարմարվողականությունը արագաշարժության և ուժային վարժություններին: Այդ նպատակով, դասի սկզբին, չափում են 4-5 աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը, արյան ճնշումը: Այնուհետև, դասի ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ մասերում և ավարտից 10-15 րոպե հետո չափում են նույն աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը: Այդ տվյալների հիման վրա կազմվում է դասի ֆիզիոլոգիական գծանկարային կորը, հաշվում են նաև բեռնվածության խտության տոկոսը, որոշվում է, թե որքանով է օրգանիզմի ռեակցիան համարժեք կատարվող աշխատանքին: Դիտումների արդյունքները վերլուծվում և քննարկվում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի հետ և կատարվում են համապատասխան եզրահանգումներ:

Դպրոցում պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մարզական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

## 23. ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵԻ (ԱՕԿ)

### ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ

ԽՍՀՄ-ի փլուզման հետևանքով լուծարվում է նաև ԽՍՀՄ-ի օլիմպիական կոմիտեն և անհրաժեշտություն է դառնում ստեղծելու Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտե:

1990թ. Հոկտեմբերի 24-ին Երևանում կայացել է ՀՀ Ազգային օլիմպիական շարժման հիմնադիր համագումարը: Համագումարը որոշում կայացրեց ստեղծել Հայաստանի Ազգային օլիմպիական կոմիտե և հաստատեց ՀԱՕԿ-ի կանոնադրությունը, ընտրեց ՀԱՕԿ-ի կազմը՝ 143 մարդ: Հաստատվեց ՀԱՕԿ-ի գուծադիր կոմիտեն՝ 27 անդամներով:

ՀԱՕԿ-ը միջազգային օլիմպիական կոմիտեի կողմից 1992թ. Հոկտեմբերի 31-ին հաստատվեց աշխարհի ազգային օլիմպիական կոմիտեի միության անդամ, իսկ Նոյեմբերի 2-ին՝ Եվրոպայի ազգային օլիմպիական կոմիտեների միությունների անդամ:

1992թ. Հուլիսի 25-ից օգոստոսի 8-ը Իսպանիայի Բարսելոն քաղաքում կայացած 25-րդ օլիմպիական խաղերին, բացման արարողության ժամանակ, առաջին անգամ դրոշակակիրների շարքում, ծածանվում էր Հայաստանի Հանրապետության Պետական դրոշը: Այն տանում էր հրաձիգ Հրաչյա Պետիկյանը:

1993թ. Սեպտեմբերի 21-24-ը Մոնակոյում կայացած ՄՕԿ-ի 101-րդ նստաշրջանում ՀԱՕԿ-ը ընդունվեց որպես ՄՕԿ-ի լիիրավ անդամ: 1993թ.-ին ՄՕԿ-ը հաստատեց ՀԱՕԿ-ի խորհրդանշանը:

ՀՀ Օլիմպիական շարժման ամենանշանակալից երևույթը հանրապետության մարզական պատվիրակության մասնակցությունն էր 1994թ. փետրվարի 12-17-ը Նորվեգիայի Լիլիհամեր քաղաքում կայացած 17-րդ Ձմեռային օլիմպիական խաղերին. որտեղ ՀՀ պետական օրհներգի հնչյունների ներքո, առաջին անգամ բարձրացվեց հանրապետության պետական դրոշը:

ՀԱՕԿ-ն ունի իր կանոնադրությունը, որտեղ նշված են նրա հիմնական նպատակներն ու խնդիրները:

ՀԱՕԿ-ի հիմնական նպատակներն են օլիմպիական խաղերին Հայաստանի մարզիկների նախապատրաստումը, հանրապետությունում մարզական աշխատանքների բարելավումը, տարբեր մարզական ֆեդերացիաների գործունեության աշխույժացումը, օլիմպիական շարժման գաղափարների պրոպագանդումը և այլն:

ՀԱՕԿ-ի խնդիրներն են.

- հանրապետությունում զարգացնել օլիմպիական շարժումը,
- աջակցել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացմանը,
- նպաստել օլիմպիական գաղափարների տարածմանը,
- պայքարել սպորտում ռասայական, կրոնական և ամեն տեսակի խտրականությունների դեմ,
- դիմակայել սպորտը քաղաքական նպատակներով օգտագործելու փորձերին,
- սպորտը ծառայեցնել մարդու ներդաշնակ զարգացմանը,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի օգնությամբ երիտասարդությանը դաստիարակել մարզական ազնիվ պայքարի և մրցակցին հարգելու ոգով:
- գրականության, արվեստի և լրատվության տարբեր միջոցներով պրոպագանդել օլիմպիական գաղափարները,
- հասարակությանը ծանոթացնել հանրապետության մարզիկների ձեռք բերած մարզական նվաճումներին,
- ուսումնասիրել և հանրապետությունում արմատավորել արտասահմանյան երկրների առաջավոր փորձը:

ՀԱՕԿ-ն կազմակերպում և ղեկավարում է ամառային և ձմեռային օլիմպիական խաղերին հանրապետության հավաքական թիմերի և անհատ մարզիկների նախապատրաստական աշխատանքները, հաստատում է տարբեր մարզաձևերի հավաքական թիմերի հիմնական և փոխարինող կազմերը, թիմերի մարզչական խորհուրդները և ավագ մարզիչները: ՀԱՕԿ-ը մշակում և հաստատում է բոլոր հավաքական թիմերի ուսունամարզական աշխատանքների մոտակա և հեռանկարային ծրագրերը, մարզիկների անհատական պլանները:

1996թ. Ատլանտայի /ԱՄՆ/ 26-րդ ամառային օլիմպիական խաղերին, առաջին անգամ Հայաստանի մարզական պատվիրակությունը մասնակցեց



առանձին թիմով և իր անվամբ: Լրացնելով ՄՕԿ-ի և տարբեր մարզաձևերի միջազգային ֆեդերացիաների վարկանիշները՝ խաղերին մասնակցելու իրավունք ստացան հայաստանցի 32 մարզիկ-մարզուհիներ 12 մարզաձևերից:

Օլիմպիական խաղերին հայաստանի մարզիկներին նախապատրաստելուց, նրանց մասնակցությունը ապահովելուց զատ ՀԱՕԿ-ը իր կանոնադրության և օլիմպիական խարտիայի սկզբունքներին համապատասխան՝ հանրապետությունում օլիմպիական շարժման հետագա զարգացման, օլիմպիական գաղափարների տարածման, ֆիզկուլտուրայի և սպորտի ոլորտի աշխատանքների բարելավման նպատակով, ստեղծում է հանձնաժողովներ կամ կոմիտեներ: Ներկայումս ՀԱՕԿ-ին առընթեր գործում են մի շարք հանձնաժողովներ (Հայկական օլիմպիական ակադեմիա, մշակույթի, մարկետինգի, տնտեսական կապերի, իրավաբանական, բժշկական, մարզչական, մամուլի և այլն ), որոնց կազմում կարող են ընդգրկվել և ՀԱՕԿ-ի անդամներ և հասարակական այլ աշխատողներ:

Հանրապետության մարզական կյանքի, օլիմպիական շարժման հետագա զարգացման համար չափազանց նշանակալի երևույթ էր 1994թ. ապրիլի 19-20-ը ՄՕԿ-ի պատվիրակության այցը Հայաստան՝ ՄՕԿ-ի պրեզիդենտ, մարկիզ Խուան Անտոնիո Սամարանչի գլխավորությամբ: Այն նպաստեց հանրապետությունում օլիմպիական շարժման հեղինակության բարձրացմանը, մարզական աշխատանքների աշխուժացմանը, միջազգային մարզական կապերի բարելավմանը և այլն:

Հայաստանի օլիմպիական շարժման պատմության համար հիշարժան օր է 1998թ. Մայիսի 8-ը, երբ հին հունական օլիմպիական խաղերի անցկացման վայրում՝ պատմական Օլիմպիայում հանդիսավորությամբ բացվեց հին հունական 291-րդ օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտիկների մրցումների հաղթող Վարազդատ Արշակունու մարմարյա կիսանդրին:

ՀԱՕԿ-ի նախաձեռնությամբ 1995թ-ից սկսած, յուրաքանչյուր տարի ընտրվում է հանրապետության լավագույն մարզիկը:

## **ԲԱՐՁՐ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ**

### **24. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՒՄԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԿՅԱՆՔՈՒՄ**

Ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, որոնք 1896 թվականից սկսած անցկացվում են աշխարհի տարբեր երկրներում, իրավամբ համարվում են ամենագեղեցիկ և ամենահիշարժան մարզական միջոցառումները:

Ներկայումս օլիմպիական շարժումը ողջ աշխարհում, այդ թվում նաև Հայաստանում, ընդունել է չափազանց լայն մասշտաբներ:

Ժամանակակից օլիմպիական շարժման հետագա զարգացման, օլիմպիական խաղերի բարձր մակարդակով կազմակերպման ու անցկացման գործում մեծ է Պիեռ դե Կուբերտենի գիտական ու կազմակերպչական գործունեության դերը:

Նրա կողմից մշակված և առաջադրված օլիմպիական շարժման գաղափարները դարձել են ժամանակակից օլիմպիական շարժման հիմնադրույթները:

Միջազգային Օլիմպիական Կոմիտեն /ՄՕԿ/ , ելնելով օլիմպիական շարժման հետագա զարգացման, օլիմպիական գաղափարների տարածման խնդիրներից՝ շարունակում է կենսագործել հետևյալ հիմնահարցերը՝

1 ) նպաստում է անհատի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, օժանդակում է մարդկային արժանապատվությունը պաշտպանող հասարակության ստեղծմանը,

2 ) աջակցում է սպորտի զարգացմանը, մարզական մրցումների կազմակերպմանը, օլիմպիական շարժման հետագա զարգացմանը, օլիմպիական գաղափարների քարոզմանը,

3 ) դիմակայում է սպորտը քաղաքական նպատակներով օգտագործելու փորձերին, պայքարում է սպորտում քաղաքական, ռասայական, կրոնական և ամեն տեսակի խտրականությունների դեմ,

4 ) նպաստում է պատերազմների, ընդհարումների սանձահարմանը, խաղաղության ապահովմանը,

5 ) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով երիտասարդությանը դաստիարակում է մարզական ազնիվ պայքարի և մրցակցին հարգելու ոգով,

6) օժանդակում է ազգային օլիմպիական կոմիտեների ստեղծմանը, նրանց գործունեության բարելավմանը,

7) խրախուսում է օլիմպիական ակադեմիաների, օլիմպիական թանգարանների, օլիմպիական շարժման հետ կապված մշակութային ծրագրերի ստեղծմանը և զարգացմանը,

8) օգնում է մարզական կադրերի պատրաստմանը,

9) ՄՕԿ-ը գտնում է, որ օլիմպիական գաղափարները կարելի է զարգացնել այն պետությունների, այն ուժերի հետ, ովքեր պայքարում են առաջընթացի, ազգային անկախության և սոցիալական հիմնահարցերի լուծման հանար:

Օլիմպիական շարժման հիմքը եղել և մնում են օլիմպիական խաղերը, որոնք իրավամար համարվում են ամենախոշոր համալիր մարզական տոնախմբությունները:

Հարկ է նշել, որ օլիմպիական շարժումը բարերար ներգործություն է ունենում ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, այլ նաև հասարակական կյանքի այլ ոլորտների վրա:

Մեր ժամանակներում օլիմպիական շարժումը աննախադեպ զարգացում է ստացել, այն փաստորեն դարձել է մեր մոլորակի ամենազանգվածային մարզական միջոցառումը: Օլիմպիական շարժումը իր մեջ ներառում է միլիոնավոր մարզիկ-մարզուհիների, հազարավոր մարզիչների և մրցավարների, տարբեր մարզաձևերի միջազգային և ազգային ֆեդերացիաների, բազմաթիվ մարզական գործիչների: Բացի այդ, այն իր մեջ ներառում է բազմաթիվ գիտնականների, լրագրողների, մարզական ակումբների, ընկերությունների, միությունների, մարզական գույք և հանդերձանք արտադրող ֆիրմաների և այլն:

Համաշխարհային մասշտաբի այս մարզական միջոցառմանը մասնակցում են մեր մոլորակի 5 աշխարամասերի համարյա բոլոր երկրների մարզիկ-մարզուհիները: Ներկայումս ՄՕԿ-ի անդամ են 205 պետությունների ազգային օլիմպիական կոմիտեներ: ՄՕԿ-ը միավորում է 52 մարզաձևերի միջազգային ֆեդերացիաներ, որոնցից 34-ը օլիմպիական մարզաձևերից և հանդիսանում է աշխարհի ամենախոշոր միջազգային կազմակերպությունը:

Այդ փաստը մեկ անգամ ևս հաստատում է, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը, օլիմպիական խաղերը, օլիմպիական գաղափարախոսությունը հան-

դիսանում են կարևորագույն արժեքներ ժողովուրդների միջև բարիդրացիական հարաբերությունների ստեղծման, խաղաղության պահպանումը և պատերազմների կանխարգելման համար:

## **25. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐԱՆՈՍՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՀԱՄԱՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔ**

Ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, համարվում են ամենագեղեցիկ և ամենահիշարժան մարզական միջոցառումները:

Մեր ժամանակներում օլիմպիական շարժումը աննախադեպ զարգացում է ստացել, այն փաստորեն դարձել է մեր մոլորակի ամենազանգվածային մարզական միջոցառումը և ընդունել է չափազանց լայն մասշտաբներ:

Օլիմպիական շարժումը իր մեջ ներառում է միլիոնավոր մարզիկ-մարզուհիների, հազարավոր մարզիչների և մրցավարների, տարբեր մարզաձևերի միջազգային և ազգային ֆեդերացիաների, բազմաթիվ մարզական գործիչների: Բացի այդ, այն իր մեջ ներառում է բազմաթիվ գիտնականների, լրագրողների, մարզական ակումբների, ընկերությունների, միությունների, մարզական գույք և հանդերձանք արտադրող ֆիրմաների և այլն:

Հարկ է նշել, որ 2008 թվականին Չինաստանի մայրաքաղաք Պեկինում կայացած

29-րդ օլիմպիական խաղերի մասնակցել են շուրջ 205 պետությունների մարզիկներ, այլ կերպ ասած մեր մոլորակի համարյա բոլոր երկրների ներկայացուցիչներ:

Այդ փաստը մեկ անգամ ևս հաստատում է, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը, օլիմպիական խաղերը, օլիմպիական գաղափարախոսությունը հանդիսանում են կարևորագույն արժեքներ ժողովուրդների միջև լավ հարաբերությունների ստեղծման համար:

Օլիմպիական գաղափարախոսության կարևորագույն արժեքներն են՝

- տարբեր ազգերի միջև բարիդրացիական հարաբերությունների ստեղծումն և ամրապնդումը,

- ժողովուրդների միջև խաղաղության պահպանումը և պատերազմների կանխարգելումը,

- ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների առողջության բարելավումը,

- մարզիկների կողմից մարդկային օրգանիզմի ֆանտաստիկ և գեղեցիկ կարողությունների ցուցադրումը և այլն:

ՄՕԿ-ը գտնում է, որ օլիմպիական գաղափարները կարելի է զարգացնել այն պետությունների, այն ուժերի հետ, ովքեր պայքարում են առաջընթացի, ազգային անկախության և սոցիալական հիմնահարցերի լուծման հանար:

## **26. ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑՈՒՅՑ ՏԱԼԸ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ**

Մարզասրահներում և մարզահրապարակներում անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն սովորողները կարող են ստանալ տարբեր տեսակի վնասվածքներ (արյունահոսություն, ջլերի ձգում, կտրվածքներ, հոդախախտումներ, արևահարություն, ցրտահարություն և այլն): Այդ ժամանակ անհրաժեշտություն է առաջանում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: Առաջին օգնություն ցույց տալը հատկապես դժվարանում է այնպիսի պայմաններում, երբ տուժածը գտնվում է անգիտակից վիճակում և չի կարող որևէ բացատրություն տալ: Այդ պատճառով յուրաքանչյուր ուսուցիչ ու սովորող պետք է լավ իմանա առաջին օգնություն տալու տարրական գործողությունները: Շատ կարևոր է շտապ միջոցներ ձեռնարկել սիրտանոթային համակարգի խանգարումների դեմ պայքարելու ուղղությամբ՝ կանգնեցնել արյունահոսությունը, վիրակապել վերքերը, անշարժ պահել վերջույթները՝ ոսկորների կտրվածքների դեպքում և այլն:

Կարևոր է նաև վնասվածք ստացածին ճիշտ և առանց ցավ պատճառելու տեղափոխելը:

Դպրոցում առանձնահատուկ կարևորություն է ստանում յուրաքանչյուր սովորողի հմտությունը ժամանակին և ճիշտ ձևով ցույց տալու առաջին բուժօգնությունը՝ և իրեն և ուրիշներին: Այդ նպատակով ֆիզիկական կուլտուրայի

դասեր վարող ուսուցիչները իրենց տրամադրության տակ պետք է ունենան առաջին բուժօգնություն համար անհրաժեշտ դեղարկղիկ անհրաժեշտ պարագաներով:

Բացի այդ, յուրաքանչյուր ուսուցիչ և աշակերտ պետք է իմանան առաջին օգնություն ցույց տալու պարզ, տարրական գործողությունները:

**Արյունահոսություն:** Մարդու օրգանիզմում արյան շրջանառությունը կատարվում է զարկերակներով, երակներով, մազանոթներով, որոնք գտնվում են օրգանիզմի բոլոր օրգաններում և հյուսվածքներում: Եթե մարմնի որևէ մասում առաջանում է վնասվածք, անպայման վնասվում են նաև անոթները և առաջանում է արյունահոսություն: Այդ պատճառով արյունահոսության ժամանակ պետք է արագ կողմնորոշվել և միջոցներ ձեռնարկել այն դադարեցնելու համար, այսինքն ցույց տալ առաջին օգնություն:

Արյունահոսության դադարեցման համար կան մի քանի տեխնիկական միջոցներ՝

- վնասված վերջույթը բարձրացնել կրծքավանդակի մակարդակից վեր,
- անոթի վրա, վնասված տեղում դնել ճնշող վիրակապ,
- մատով ճնշում գործադրել անոթի վրա, վերքից վերև, իսկ պարանոցի, գլխի հատվածում՝ վերքից ներքև,
- կատարել վնասված վերջույթի անշարժացում՝ նախապես հողածալքում դնելով բարձիկ և կիպ ծալելով վերջույթը,
- դնել ռետինե լարան (ժգուտ):

Արյունահոսությունը լինում է՝ զարկերակային, երակային, մազանոթային և քթային:

Զարկերակային արյունահոսության արյունը լինում է ալ կարմիր գույնի ի տարբերություն երակայինի և մազանոթայինի, որոնք ունեն մուգ կարմիր գույն:

**Զարկերակային արյունահոսության** դադարեցման արագ ու ժամանակավոր միջոցը դաստակի մատներով սեղմելն է զարկերակի վնասված տեղից վերև: Այն առավել հեշտությամբ կարելի է անել այն մասերում, որտեղ զակերակն անցնում է ոսկրների վրայով, այսինքն՝ հենարան կլինի, և անոթը կսեղմվի ոսկրի ու մատի արանքում: Այնուհետև, անհրաժեշտ է հնարավորին չափ արագ դնել ռետինե լարան: Զարկերակային արյունահոսության ժամանակ լարանը դրվում է վերքից

վերև՝ կենտ ոսկրի վրա: Եթե արյունահոսությունը ստորին վերջույթներից է, լարանը դրվում է ազդրի վրա, իսկ եթե վերին վերջույթներից՝ բազկի վրա: Լարանը չափից շատ ձգել չի կարելի, որպեսզի վերջույթների նյարդային վերջավորությունները չվնասվեն: Եթե լարանը դնելուց հետո արյունահոսությունը դադարում է, նշանակում է այն ճիշտ է դրված և բավարար չափով ձգված է: Լարանը կարելի է կապած պահել 1 ժամ, իսկ ձմռանը՝ 0,5 ժամ:

**Երակային արյունահոսությունը** դադարեցնելու նպատակով կարելի է լարան չօգտագործել, այլ արյունահոսող վերքի վրա ճնշող վիրակապ դնել և վերջույթը կրծքավանդակի մակարդակից վեր բարձրացնել:

**Մազանոթային արյունահոսությունը** առաջանում է մազանոթները վնասվելուց: Այս դեպքում, արյունը շատ դանդաղ է հոսում: Այս տիպի արյունահոսությունը դադարեցնելու համար բավական է վերքին դնել սեղմող վիրակապ: Քանի որ մազանոթները բարակ են, արյունը շուտ է մակարդվում:

**Քթային արյունահոսությունը** դադարեցնելու համար հարկավոր է քթի հիմքին դնել սառը թրջոցներ: Քթանցքներին կարելի է դնել նաև բամբակի կամ մառույթի տամպոններ՝ աղաջրով պատրաստված:

**Կոտրվածքներ:** Կոտրվածքը ոսկրի անընդհատության խախտումն է, որն առաջանում է ոսկրի վրա մեխանիկական ուժի ազդեցությունից: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ կոտրվածքների պատճառ կարող են դառնալ վայր ընկնելը, բուֆ առարկաներին հանկարծակի դիպչելը, դասընկերներին ընդհարվելը և այլն: Կոտրվածքները ախտորոշվում են հետևյալ յուրահատուկ նշաններով՝ ցավ, կոտրված վերջույթի ձևախախտում, այտուցվածություն, վերջույթի շարժումների սահմանափակում: Կոտրվածքները լինում են բաց և փակ:

Բաց կոտրվածքը այն է, երբ կոտրված մասում մաշկից դուրս է ցցվում կոտրված ոսկրի ծայրը:

Փակ կոտրվածքը այն է, երբ մաշկի ամբողջականությունը կոտրված մասում պահպանված է:

Փակ կոտրվածքների ժամանակ պետք է կատարել կոտրված վերջույթի անշարժացում: Անշարժացումը պետք է կատարել հետևյալ ձևով՝ անշարժացնել կոտրվածքից վերև և ներքև գտնվող երկու հոդերը (բացառության ազդրի և

բազկոսկրի կոտրվածքների, երբ անշարժացվում են հարակից երեք հոդերը) հատուկ փայտյա կամ մետաղյա բեկակալներով (շինաներ): Անշարժացումը կարելի է կատարել նաև մետաղյա ձողով, ձեռնափայտով կամ նմանատիպ այլ առարկաներով:

Բաց կոտրվածքների ժամանակ նախ պետք է դադարեցնել արյունահոսությունը, եթե առկա է այն, մշակել վերքը, դնել վիրակապ, հետո միայն կատարել անշարժացում:

**Սալջարդեր (ճմլվածքներ):** Սալջարդերի դեպքում վնասվում են մակերեսային հյուսվածքները և ներքին օրգանները, որոնք առաջացնում են ցավ, կապտուկ, այտուցվածություն: Դրանք կարող են առաջանալ հատկապես մարզախաղերի, մարմնամարզական (ակրորատիկական) և աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում: Առաջին բուժօգնություն ցույց տալիս, անհրաժեշտ է առաջին հերթին վնասվածք ստացած տեղում դնել ճնշող վիրակապ, սառը թաշկինակ և ստեղծել հանգիստ վիճակ:

**Հոդախախտումներ:** Հոդը կազմող ոսկրերի կայուն տեղաշարժը, միմյանցից հեռացումը կոչվում է հոդախախտ:

Հոդախախտերը առաջանում են համարյա նույն պատճառներով, ինչ որ կոտրվածքները, ինչպես նաև մենամարտային հնարքների, նետումների և այլ վարժությունների կատարման ժամանակ: Վերջույթների հոդախախտումների ժամանակ առաջանում է ցավ հոդում, հոդի ձևախախտում, շարժումների սահմանափակումներ:

Հոդախախտերի ժամանակ առաջին օգնությունը նույն է, ինչպիսին կոտրվածքների ժամանակ: Անհրաժեշտ է հանգիստ վիճակ ստեղծել հոդախախտի տեղում, դնել բեկակալ և շտապ բժիշկ հրավիրել հոդն ուղղելու համար:

Պետք է հիշել, որ հոդախախտի ժամանակ հոդը ծալել կամ բացել չի կարելի, այն պետք է անշարժացնել նույն դիրքով, ինչպիսին որ կա:

**Ջլերի գերձգումների** պատճառ կարող են հանդիսանալ դասերի ժամանակ հատկապես անհաջող վայրէջքները, բարձրացատկերը, հեռացատկերը, մեծ ծանրությունների բարձրացումը և այլն: Ջլերի գերձգումների ժամանակ վնասված հոդը ցավում է, ուռչում և սահմանափակվում են շարժումները: Գերձգումների



ժամանակ՝ վերջույթի համար պետք է ստեղծել հանգիստ վիճակ, իսկ ձգված տեղում դնել պինդ վիրակապ և սառը:

**Ուշագնացություն:** Ուշագնացության պատճառը օրգանիզմում արյան վերաբաժանման համակարգի խանգարումն է, որը հանգեցնում է նրան, որ գլխուղեղը չի ստանում անհրաժեշտ քանակի արյուն և տեղի է ունենում գիտակցության հանկարծակի կարճատև կորուստ:

Ուշագնացության նախանշաններն են՝ թեթև գլխապտույտ, դեմքի գունատություն, սրտխառնոց, շարժումների կոորդինացիայի խանգարումներ, տեսողության խանգարումներ (մթազնում, սև-սպիտակ, առկայծող բծեր և այլն), խշշոց ականջներում և այլն: Այնուհետև տուժածը վայր է ընկնում, մաշկը պատվում սառը քրտինքով, շնչառությունը դանդաղում է և դառնում մակերեսային, ընկնում է արյան ճնշումը:

Ուշագնացության դեպքում առաջին օգնությունը պետք է լինի, առաջին հերթին սովորողին պառկեցնել մեջքի վրա, թուլացնել սեղմող հագուստը, գլուխը դնել ավելի ցածր, ոտքերը բարձրացնել, կրծքավանդակի մասում հանել հագուստը, որպեսզի թարմ օդը լիարժեք հոսի դեպի թոքերը, այնուհետև քթին մոտեցնել անուշադրի սպիրտը կամ սեղմել քթի միջնապատի և վերին շրթունքի միջև ծալքի շրջանը, դեմքին դնել սառը թրջոց կամ ցայտել սառը ջուր: Եթե ուշաթափությունը տոթից է, ապա գլխին պետք է դնել թաց սրբիչ:

**Արևահարություն:** Արևահարության ժամանակ օրգանիզմը ավելի շատ ջերմություն է ստանում, քան կորցնում, որի դեպքում տեղի է ունենում օրգանիզմի ջերմահարում՝ առաջացնելով կենտրոնական նյարդային, ինչպես նաև սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի գործունեության փոփոխություններ:

Արևահարման և ջերմահարման դեպքում տուժվածը ունենում է ծարավի և հոգնածության զգացում, առաջանում է գլխացավ, թուլություն, մաշկը կարմրում է, իսկ հետո գունատվում, ջերմությունը բարձրանում է, շնչառությունը և սրտի աշխատանքը արագացված է, հնարավոր է նաև սրտխառնոց, գիտակցության կորուստ: Արևահարության դեպքում առաջին օգնությունը պետք է լինի տուժածին տեղափոխել սովորոտ, սառը տեղ, խմացնել սառը ըմպելիքներ, մարմնին դնել սառը թրջոցներ կամ փաթաթել թաց սավանով:

**Ֆրտահարություն:** Ֆրտահարությունը օրգանիզմի վրա ցածր ջերմաստիճանի տեղային ազդեցությունն է: Հիմնականում ցրտահարվում են մարմնի բաց մասերը (քիթը, ականջը, մատները, մաշկը): Ֆրտահարություն կարող է առաջանալ հատկապես դահուկային պատրաստության դասերին ինչպես նաև բոլոր այն դեպքերում, երբ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն անցկացվեն ցածր ջերմաստիճանի պայմաններում: Առավել հաճախ ցրտահարվում են վերջույթները: Ֆրտահարության ժամանակ մաշկը կարմրում է՝ այտուցված կամ կապտավուն երանգ է ունենում:

Ֆրտահարությունից խուսափելու համար, պետք է սովորողները լինեն ակտիվ շարժման մեջ և խուսափեն ստատիկ դիրքում մնալուց:

Ֆրտահարության դեպքում առաջին օգնության գլխավոր նպատակն է օրգանիզմի տաքացումը: Առաջին հերթին տուժածին անհրաժեշտ է տեղափոխել տաք տեղ, թաց հագուստը և կոշիկները փոխարինել չորով, ցրտահարված մասերը շփել չոր գործվածքով, նրան տալ տաք ըմպելիք:

**Արհեստական շնչառություն:** Երբեմն անհրաժեշտություն է առաջանում տուժածին տալ արհեստական շնչառություն: Այս դեպքում պետք է տուժածին պառկեցնել մեջքի վրա և կատարել ներփչումներ՝ բոլորում մոտ 15 հաճախականությամբ: Գոյություն ունի ներփչման նի քանի եղանակ:

«Բերան-բերան» եղանակով ներփչման համար մի ձեռքով բռնում ենք կզակից, մյուսը դնում ճակատին՝ միաժամանակ բութ մատով և ցուցամատով փակելով քթանցքները: Տուժածի բերանը ծածկում ենք որևէ թաշկինակով կամ անձեռոցիկով: Այնուհետև տուժածի բերանը մեր բերանով հերմետիկ փակելով՝ 1,5-2 վայրկյան ներփչում ենք թափով մեր թոքերի ողջ պարունակությունը: Տուժածի կրծքավանդակը պետք է բարձրանա և իջնի՝ այսինքն վերականգնվի սեփական շնչառությունը: Ներփչելուց հետո դեմքը արագ մի կողմ տանել՝ բացառելու համար փսխման զանգվածներով հնարավոր աղտոտվելուց:

«Բերան-քիթ» եղանակը կիրառվում են, երբ վնասված է բերանը կամ ստորին ծնոտը, կամ էլ կա արյունահոսություն բերանից և հնարավոր չէ բացել բերանը: Մի ձեռքը դրվում է կզակին, որով ոչ միայն փակում է բերանը, այլ նաև գլուխը հետ է տարվում՝ կանխելու լեզվի հետանկումը: Տուժածի քիթը հերմետիկ փակում

ենք մեր բերանով և քթից ներփչում կատարելուց հետո բացում տուժածի բերանը, որպեսզի օդը ավելի արագ դուրս գա:

Երբ շնչառությունը վերականգնվում է, մաշկը դառնում է վարդագույն:

## **27. ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ**

Դիմացկունությունը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշը: Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ / բարեհարմար/ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը:

Յուրաքանչյուր դպրոցական ինքնուրույն կկարողանա մշակել իր դիմացկունությունը, եթե որոշակի գիտելիքներ ունենա դիմացկունության ձևերի, կառուցվածքի, մշակման կանոնների և վերահսկողության մասին:

Դիմացկունությունը հանդես է գալիս տարբեր ձևերով՝ կախված կոնկրետ պայմաններից:

Եթե դիմացկունությունը ֆիզիկական աշխատանքում հանդես է գալիս տարբեր բնույթի երկարատև ու չափավոր հաճախականությամբ, ապա այն անվանվում է ընդհանուր դիմացկունություն: Իսկ եթե որոշակի մարզաձևում ֆիզիկական վարժությունը կատարվում է երկարատև ու արդյունավետ աշխատունակությամբ, ապա այդ համարվում է հատուկ դիմացկունությունը: Հատուկ դիմացկունությունը իր հերթին բաժանվում է՝ արագային, ուժային և շարժումների համաձայնեցման /կոորդինացիա/ տարատեսակների:

Դիմացկունության մակարդակը պայմանավորված է մարդու օրգանիզմի օրգան- համակարգերի գործունեության հնարավորություններով, տեխնիկական վարպետությամբ, կամային հատկություններով և այլ գործոններով:

Դպրոցականներին պետք է տեղեկացնել, որ եթե աշխատանքի ժամանակ զարկերակի հաճախականությունը մեկ րոպեում չի գերազանցում 130-150 հարվածի, ապա մարդը ի վիճակի է աշխատելու երկարատև, քանի որ օրգանիզմի թթվածնի պահանջը լիովին բավարարում է: Իսկ մնացած այն բոլոր

դեպքերում, երբ վարժության կատարումը մեկ րոպեում առաջ է բերում զակերակի հաճախության 150 և ավելի զարկ, ուրեմն պարապողի օրգանիզմում կուտակվում է թթվածնի «պարտք», պահանջ, որը պատճառ է դառնում աշխատանքին տրամադրված ժամանակի կրճատման:

Անհրաժեշտ է դպրոցականներին սովորեցնել այն հիմնական կանոնները, որոնցով պետք է առաջնորդվել դիմացկունության մշակման ժամանակ: Դրանք են՝

- ֆիզիկական բեռնվածության ծավալի և հաճախականության աստիճանական մեծացում,
- վարժությունները կատարելիս՝ ռիթմիկ շնչառության ապահովում,
- գերհոգնածության բացառում:

Դիմացկունության արդյունավետ մշակման համար, գոյություն ունեն նաև որոշակի պայմաններ, դրանք են՝

- 1) ֆիզիկական վարժությունները պետք է կատարել մինչև հոգնելը,
- 2) շնչառությունը անհրաժեշտ է համակցել շարժումների հետ,
- 3) օրգանիզմի ֆիզիկական բեռնվածությունը չափավորելիս, առաջնորդվել սրտի կծկումների հաճախությամբ:

Դպրոցականների ընդհանուր դիմացկունությունը անհրաժեշտ է մշակել սկսած առաջին դասարանից: Ընդհանուր դիմացկունության մշակման սկզբունքը՝ չափավոր ինտենսիվությամբ, մեծ թվով մկանային աշխատանքի ներգրավումով, ֆիզիկական վարժությունների կատարման աստիճանաբար մեծացումն է: Այս խնդիրը արդյունավետ է լուծվում հատկապես ցիկլիկ շարժումներով՝ հանգիստ տեմպով վազքեր, լող, դահուկասահք, կրոսավազք: Այս նպատակով, տարրական դասարաններում պետք է օգտագործել նաև տարբեր շարժախաղերը և ցատկապարանով ուսույունները: Տարրական դասարաններում սովորողների ընդհանուր դիմացկունությունը դասերի և պարապմունքների ժամանակ մշակվում է աստիճանաբար մեծացնելով վազքի տարածությունը կամ տևողությունը՝ առանց վազքի արագության մեծացման: Միջին դասարաններում, արդեն առաջադրվում է վազքի տարածության ավելացման հետ միաժամանակ ավելացնել նաև արագությունը: Այս դեպքում պետք է հետևել սրտի կծկումների հաճախությանը և թույլ չտալ մեկ րոպեում այն ավելանա 170-185 զարկից:

Հատուկ դիմացկունությունը հատկապես մշակվում է այն վարժությունների օգնությամբ, որոնցով մարզիկը մարզվում է ( աթլետիկա, մարմնամարզություն, ֆուտբոլ, բասկետբոլ, լող և այլն): Հատուկ դիմացկունության առանձնահատկությունը այն է, որ վարժությունները կատարվում են գրեթե մրցակացական լարվածությամբ: Այն պետք է նախորդի ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը:

Դիմացկունության մշակմանը մեծ չափով նպաստում է պարապմունքների բացօթյա անցկացումը, ինչպես նաև վարժությունների կատարումը սնվելուց մեկ ու կես ժամ առաջ կամ հետո: Շատ կարևոր է, որ ֆիզիկական բեռնվածությունը աստիճանաբար բարձրանա, միաժամանակ պետք է զգուշանալ գերբեռնվածությունից:

## **28. ԳԵՐՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ**

Հոգնածությունը մարդու աշխատող օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական վիճակն է, որն առաջանում է կարճատև լարված կամ երկարատև չափավոր աշխատանքից հետո և բնորոշվում է աշխատունակության ժամանակավոր իջեցմամբ: Սովորաբար կարճատև լարված աշխատանքից հետո հոգնածությունը արագ է անցնում, իսկ տևական աշխատանքից հետո՝ ավելի դանդաղ և աստիճանաբար:

Ընդհանրապես մարդկանց մոտ հոգնածության զարգացումն ու ընթացքը պայմանավորված է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ մտավոր աշխատանքով: Ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ աշխատող մկանախմբերում տեղի են ունենում ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական փոփոխություններ, որոնց հետևանքով առաջանում է ջերմային էներգիա, որի մի մասը վերածվելով մեխանիկականի, մարդը կատարում է այս կամ այն աշխատանքը: Բացի այդ, միաժամանակ նյութափոխանակության ժամանակ որոշ չափով պակասում են օրգանիզմի համար անհրաժեշտ հիմնական սննդանյութերը (սպիտակուցներ, ճարպեր, աշխաջրեր), էներգիայի այլ պաշարները (վիտամիններ, հորմոններ և այլն), ինչպես նաև առաջանում են այրման և թերայրման արգասիքներ: Հենց դրանցով էլ պայմանավորում են հոգնածության առաջացումը: Ֆիզիկական

աշխատանքին մասնակցում են նաև մարդու շնչառական, սրտանոթային և նյարդային համակարգերը:

Հոգնածությանը աստիճանի մասին որոշում են հոգնածության արտաքին օբյեկտիվ ցուցանիշների արտահայտվածությամբ և ինքնազգացողությամբ: Փոքր հոգնածության ցուցանիշներն են՝ մաշկի թեթևակի կարմրելը, աննշան քրտնարտադրությունը, շնչառության թեթևակի հաճախությունը, աշխույժ շարժումները, առաջադրանքի հստակ կատարումը և նորմալ զգացողությունը: Միջին հոգնածության ժամանակ մաշկը նկատելի կարմրում է, դեմքի արտահայտությունը լարվում է, նկատելի է դեմքի մեծ քրտնարտադրություն, շնչառության հաճախացում, անվստահ շարժումներ, խորը ներշնչում և արտաշնչում, առաջադրանքի ոչ վստահ կատարում, իսկ ինքնազգացողությունում՝ նկատելի է ցավ մկաններում, սրտախփոց, հոգնածություն:

Մեծ /անթույլատրելի/ կամ գերհոգնածության ժամանակ մարդու դեմքը կարմրում է կամ գունաթափվում, առաջանում է ընդհանուր կտրուկ քրտնարտադրություն, շնչառության հաճախացում, դող վերջույթներում, երբեմն էլ ուշագնացություն, իսկ ինքնազգացողությունը լինում է՝ գլխապտույտ, աղմուկ ականջներում, սրտխառնություն, անհամաձայնեցված շարժումներ և այլն:

Դպրոցականները պետք է տեղեկանան, որ հոգնածությունը ֆիզիկական բեռնվածության պարտադիր ուղեկիցն է, քանի որ առանց հոգնածության հնարավոր չէ օրգանիզմի դիմացկունության բարելավումը, ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության բարձրացումը: Բացի այդ հոգնածության զգացումը օրգանիզմը ապահովում է գերլարվածությունից, այսինքն այն ունի պաշտպանողական դեր, արգելակում է էներգետիկ պաշարների և նյարդային համակարգի հյուծվելուն:

Հոգնածությունը և գերհոգնածությունը կարող են լինել ոչ միայն չափից ավելի ֆիզիկական և մտավոր բեռնվածության հետևանք, այլև կարող են լինել ոչ ճիշտ ապրելակերպի, անքնության հետևանք:

Գերհոգնածությունից խուսափելու նպատակով անհրաժեշտ է կանխել հոգնածության լուրջ խորացումը, ֆիզիկական վարժությունները կատարել երկարատև, ցածր բեռնվածությամբ, օգտագործել վերականգնման միջոցներ, կազմակերպել

լիարժեք հանգիստ: Գերհոգնածության կանխման միջոցներից են նաև ֆիզիկական բեռնվածության, մտավոր աշխատանքի ու հանգստի արդյունավետ ռեժիմի պահպանումը:

## **29.ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՆ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ**

Դպրոցականների կենցաղում ֆիզիկական կուլտուրայի ներդրման մեջ կարևոր նշանակություն ունի նաև ընտանիքը:

Երեխայի վաղ հասակում են հիմնադրվում նրա բնավորության և օրգանիզմի ֆիզիկական առանձնահատկությունները, այսինքն՝ ինչպիսին կլինի երեխան առողջ, թե թույլ, մեծ չափով պայմանավորված է ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությամբ, որը պետք է իրականացվի սիստեմատիկաբար:

Այդ նպատակով, անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչները ծնողական ժողովների ժամանակ սկսած հենց առաջին դասարանից, տեղեկացնեն ծնողներին ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության և կարևորության մասին:

Տարրական դասարաններում՝ ծնողական ժողովների թեմաներ կարելի է ընտրել

- ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ազդեցությունը երեխայի օրգանիզմի վրա,
- բացօթյա շարժախաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները երեխաների առողջության ամրապնդման գործում,
- առավոտյան մարմնամարզության նշանակությունը և այլն:

Միջին դասարաններում՝

- դպրոցականներին ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով ինքնուրույն պարապմունքների նկատմամբ պահանջմունքի դաստիարակումը,
- ընտանիքի ապրելակերպի ազդեցությունը դպրոցականների օրվա ռեժիմի և շարժողական ռեժիմի վրա,
- վնասակար սովորությունների ազդեցությունը դպրոցականի առողջության վրա և այլն:

Բարձր դասարաններում՝

- ընտանիքի և դպրոցի դերը սովորողների ներդաշնակ զարգացման գործում,
- պատանիների նախապատրաստումը ՀՀ Ձինված ուժերում ծառայելուն,
- բարձր դասարանցիների օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենան և այլն:

Ծնողներին պետք է տեղեկացնել նաև երեխաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների մասին, այսինքն պետք է իմանան Ծնողների հետ տարվող աշխատանքներից բացի, ուսուցիչը պետք է սովորողներին որոշակի տեղեկություններ հաղորդի նաև պատանիներին և աղջիկներին՝ որպես ապագա ծնողների:

### **30. ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻՆ**

Մարմնամարզությունը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, ձևավորվել և զարգացել է բազում դարերի ընթացքում:

Հին ժամանակներից հայտնի են չինական մարմնամարզության «դո-ին» և «ուշու» տարատեսակները, Հնդկաստանում յոգերի մարմնամարզությունը, հին Հունաստանում՝ «գիմնաստիկան», հին Հռոմում՝ ռազմակիրառական մարմնամարզությունը և այլն:

Հին հույների մարմնամարզության մեջ ընդգրկված էին մի շարք վարժությունների համալիրներ, վազքեր, ցատկեր, նետումներ, ըմբշամարտ, ձեռնամարտ և այլն: Մեծ գիտնական Պլատոնը «կաղ» է անվանել այն մարդկանց, որոնք անտեսել են ամենօրյա մկանային վարժանքը:

Միջնադարում, ասպետական ակադեմիաներում լեզուների, մաթեմատիկայի և այլ գիտությունների հետ դասավանդվել է նաև գիմնաստիկա, որով երիտասարդությանը պատրաստում էին քաղաքացիաման և զինվորական ծառայության:

Ռուսաստանում առաջին անգամ մարմնամարզությամբ են զբաղվել Պետրոս առաջինի ժամանակ, զինվորական ուսումնական հաստատություններում և բանակում:



Վերածննդի դարաշրջանում հումանիստները մարմնամարզությունը համարում էին մարդու առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ուժերի զարգացման լավագույն միջոց:

Նոր ժամանակներում չեխ նշանավոր մանկավարժ Կոմենսկու աշխատությունները և հատկապես նրա դիտակտիկայի սկզբունքները նպաստեցին 18-րդ դարի դասական մանկավարժական մտքի զարգացմանը: Դրանում մեծ էր նաև ժան Ժակ Ռուսսոյի և Պետտալոցցու ծառայությունները: Ռուսսոն նշում էր, որ ֆիզիկական վարժությունները կոփում, ամրապնդում են օրգանիզմը, նպաստում ուժի, շարժողական հատկությունների ու մտավոր զարգացմանը, նախապատրաստում կյանքին: Պետտալոցցին ֆիզիկական դաստիարակության գլխավոր նպատակը համարում էր երեխայի ուժի և ընդունակությունների զարգացումը, լավագույն վարժություններ էր համարում հողային մարմնամարզությունը:

Սկսած 18-րդ դարի վերջից Եվրոպայում առաջանում են մի շարք ազգային մարմնամարզական համակարգեր՝ գերմանական, շվեդական, ֆրանսիական, չեխական, ռուսական, դանիական և այլն, որոնք նպաստեցին մարմնամարզության հետագա զարգացմանը:

Մարմնամարզությունը հայ ժողովրդի մոտ ունի հնադարյան պատմություն: Դեռ վաղ ժամանակներից օգտագործվել են տարբեր բնույթի ֆիզիկական վարժություններ և խաղեր: Սակայն միայն 20-րդ դարում մարմնամարզությունը զարգացում ստացավ Հայաստանում, որը կապված էր հայ պետականության ստեղծման հետ: Մարմնամարզությունը ընդգրկվել է 1896 թվականին Հունաստանում կայացած առաջին օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Հայ մարմնամարզիկները օլիմպիական խաղերին մասնակցել են 1952 թվականին և դարձել են հաղթողներ:

Աշխարհի և օլիմպիական չեմպիոններ են դարձել հայազգի մարմնամարզիկներ՝ Հրանտ Շահինյանը, Ալբերտ Ազարյանը, Էդուարդ Ազարյանը: Օլիմպիական խաղերի արծաթե մեդալակիր է դարձել մարմնամարզիկ Էդուարդ Միքայելյանը: Աշխարհի եռակի չեմպիոնի կոչման է արժանացել մարմնամարզիկ Արթուր Հակոբյանը:

Մարմնամարզությունը ընդգրկված է հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բոլոր դասարանների ծրագրերում: Մարմնամարզական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Կատարողին նախօրոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝ ելման դրությունը, շարժվող օրգանը, նրա ուղղությունը, կոորդինացիոն կառուցվածքը, վերջնական դրությունը և այլն:

Քանի որ մարմնամարզության խնդիրները լուծվում են մարմնամարզական վարժությունների միջոցով, ապա վերջիններս կոչվում են նաև մարմնամարզության միջոցներ: Դրանք իրենց կառուցվածքով և բնույթով բազմազան են և դասակարգվում են հետևյալ խմբերում.

- Շարային վարժություններ
- Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
- Կիրառական վարժություններ
- Վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա
- Ազատ վարժություններ
- Ակրոբատիկական վարժություններ
- Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժություններ
- Ցատկեր:

**Շարային վարժությունները** ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքները կազմակերպելու լավագույն միջոցներ են: Դրանք նպաստում են սովորողների ճիշտ կեցվածքի, շարժումների կոորդինացիայի, տեմպի, ռիթմի ձևավորմանը, ինչպես նաև կարգապահության, ինքնազսպվածության դաստիարակմանը:

Շարային վարժությունները լինում են տեղում և ընթացքում կատարվող գործողություններ:

**Տեղում կատարվող գործողություններն են՝**

- Շարումներ՝ միատողան, երկտողան, միասյուն, երկսյուն շարվելը, ցրվելը:
- Շարային կանգնվածքը, ազատ կանգնվածքը, աջով ազատ կանգնվածքը, հավասարվելը,

- Դարձումները՝ «Աջ-դարձ», «Ձախ-դարձ», «Ետ-դարձ», «Կեսաջ-դարձ», «Կեսձախ- դարձ» հրամանների կատարումը,

- Տեղում քայլը: Կարգով համրանքը: «Առաջին - երկրորդ» համրանքը: Ձեկուցելը և բարևելը:

- Շարափոխումները՝ «Միատողանի վերածումը միասյան», «Միասյան վերածումը միատողանի», «Տողանից շրջան կազմելը», «Միատողանից երկտողան կազմելը», «Երկտողանից միատողան կազմելը», «Միատողանից եռատողան կազմելը» և այլն:

### **Ընթացքում կատարվող գործողություններն են՝**

- Երթային քայլը, շարային քայլը, շքերթային քայլը, վազքը, շարքի ընթացքի արագության փոխելը /լայն քայլ, կարճ քայլ, արագ քայլ, դանդաղ քայլ և այլն/,

- Ընթացքի ուղղության փոխելը՝ «Աջ ուսն առաջ- մարշ», «Հետ դարձ-մարշ», «Աջ-դարձ», «Ձախ-դարձ», «Դեպի ձախ շրջանցումով-մարշ», «Դեպի ձախ, հակառակ ընթացքով-մարշ», «Օձաձև-մարշ» հրամանների կատարում:

- Շարափոխումներ՝ միասյունից եռասյուն, եռասյունից միասյուն, միասյունից եռյակներ , եռյակներից միասյուն կազմել, մասնատումը, ձուլումը, միաբերումը:

- Շարքի բացվելը և փակվելը՝ «Դեպի ձախ- բացվիր», «Դեպի աջ- բացվիր», «Դեպի աջ- փակվիր», «Դեպի ձախ, կից քայլերով- բացվիր», «Դեպի աջ, կից քայլերով- փակվիր» հրամանների կատարում:

### **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ**

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ամրապնդում են սովորողների մկանները, կապանները, հոդերը, կատարելագործում են նյարդային գործընթացների շարժունությունը, մշակում են ճիշտ կեցվածքը:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները դասակարգվում են՝ կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և ըստ կատարման պայմանների:

Կազմաբանական սկզբունքով դասակարգվում են՝ ձեռքերի և ուսագոտու, պարանոցի, իրանի, ոտքերի և կոնքի, ամբողջ մարմնի:

Ֆիզիոլոգիական սկզբունքով դասակարգվում են՝ ուժային, ձգման և թուլացման:

Ըստ կատարման պայմանների դասակարգվում են՝ առանց առարկաների, առարկաներով, մարզասարքերի վրա և զույգերով:

**Կիրառական վարժություններն են՝** քայլքը և վազքը, մագլցումները և սողալու ձևերը, հավասարակշռության վարժությունները, ծանրության բարձրացում և տեղափոխումը, նետումներ և բռնումները, նետումները նշանակետին և հեռավորության:

**Վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա:** Գործիքների վրա կատարվող վարժությունները միաժամանակ հանդիսանում են սպորտային մարմնամարզության հիմնական միջոցներ: Մարմնամարզական գործիքներն են՝ նժույգը, զուգափայտը, օղակները, պտտածողը, ցատկանժույգը /մարմնամարզական այծիկ/ տղաների համար և տարբեր բարձրության զուգափայտը, հավասարակշռության գերանը, մարմնամարզական այծիկ՝ աղջիկների համար:

**Ազատ վարժություններ:** Ազատ վարժությունները մարմնի առանձին մասերով կամ ամբողջ մարմնով կատարվող շարժումների կոմպոզիցիաներ են, որոնք կատարվում են երաժշտության տակ. յուրաքանչյուր հաշիվ երաժշտական մեկ տակտ է: Մարմնամարզական տակտը կազմված է 4 կամ 8 հաշվից: Ազատ վարժությունները կատարվում են հատակի վրա, իսկ սպորտային մարմնամարզության մեջ՝ հատուկ գորգապատ հարթակի վրա / 12 x 12մ/: Ազատ վարժությունները հիմնականում կատարվում են առանց առարկաների, նաև առարկաներով՝ գուրգերով, փայտերով, գնդակներով և այլն:

**Ակրոբատիկական վարժություններ:** Ակրոբատիկական վարժությունները սովորողների մոտ զարգացնում են ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություն, ճկունություն, արագաշարժություն, շարժումների կոորդինացիա և այլ կարողություններ:

Ակրոբատիկական վարժություններն են՝ կծկում, գլորումներ, գլուխկոնծի՝ առաջ, հետ, կանգ թիակների վրա, կանգ գլխին և ձեռքերին, շրջում՝ կողմ, առաջ, հետ, «Կամուրջ», «Կիսալարան» և այլն:

**Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժություններ:** Այս վարժությունները հանդիսանում են աղջիկների «Գեղարվեստական մարմնամարզություն» մարզաձևի հիմնական միջոցները:

Գեղարվեստական մարմնամարզությունը սովորողների մոտ դաստիարակում է շարժումների կուլտուրա, ձևավորում է ճիշտ կեցվածք, մշակում է կոորդինացիա, ճկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն և այլն: Երաժշտության և վարժությունների սերտ կապը ստեղծում է տեմպի և ռիթմի նուրբ զգացողություն և գեղագիտական ճաշակ: Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունները կատարվում են առանց առարկաների և առարկաներով՝ օղերով, ժապավեններով, գնդակներով, գուրզերով, ցատկապարաններով:

**Ցատկեր:** Մարմնամարզական ցատկերը բաժանվում են երկու խմբի՝ հասարակ, որոնք կատարվում են միայն ոտքերի հրումով և հենացատկեր, որոնցում ոտքերով հրվելուց հետո կատարվում է նաև հրում ձեռքերով գործիքից:

### 31. ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻՆ

Մարդիկ աթլետիկական վարժություններով զբաղվել են դեռևս հին ժամանակներում, որոնց մասին հիշատակվում են շատ պատմիչների կողմից:

Նրանց ստեղծագործություններում նշվում են, որ մեզանից 3 հազար տարի առաջ մարդիկ բնական և մատչելի շարժումների միջոցով մարզվում և մրցում էին միմյանց հետ վազքերից, ցատկերից և նետումներից :

«Աթլետիկա» բառը հին հունարենից թարգմանաբար նշանակում է մարտ, իսկ այն մարզիկներին, որոնք մրցում էին ցուցադրելով իրենց ուժն ու ճարպկությունը, անվանում էին աթլետներ:

Վազքերը համարվում են հին հունական օլիմպիական խաղերի առաջին մարզաձևերից մեկը, որտեղ առաջին տարածությունը հավասարվում է 192 մ. 27սմ-ին: Առասպելում նշվում է, որ Հերակլը այդ տարածությունը չափել է իր ոտնաթաթի երկարությամբ:

Միջին դարերում աթլետիկական վարժությունները օգտագործվում էին, զինվորական պատրաստվածության նպատակով:

Հայաստանում աթլետիկան հայտնի էր դեռևս հեթանոսական շրջանից: Նավասարդ և Վարդավառ տոնահանդեսների ժամանակ տեղի են ունեցել նաև մրցումներ աթլետիկական վարժություններից:

Հետագա հազարամյակներին, աթլետկա մարզաձևի մեջ կատարվել են որոշակի փոփոխություններ, նկատելիորեն ավելացել են աթլետիկական մարզաձևերի քանակը, փոփոխվել է նրանց տեխնիկան:

Հայաստանում աթլետիկայի զարգացման համար նպատավոր պայմաններ ստեղծվեցին հատկապես 20-րդ դարում: Հայաստանի անվանի աթլետներից են՝ Վ. Հովսեփյանը / գնդի հրում/, Ա. Կոնովը /միջին տարածության վազք/, Ֆ.Մելնիկը /սկավառակի նետում/, Ա.Տեր-հովհաննիսյանը /հռոացատկ/, Ի. Տեր-հովհաննիսյանը /հեռացատկ/, Ռ. Էմյանը /հեռացատկ/, Ա.Մարտիրոսյանը /եռացատկ/:

Ժամանակակից աթլետիկական մարզաձևը իր մեջ ընդգրկում է մոտավորապես 40 տարբեր ձևի վազքեր, ցատկեր, նետումներ, մարզական քայլեր, բազմացատկեր և այլն:

Աթլետիկա մարզաձևը ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնությունների ծրագրերում:

Աթլետիկական վարժությունները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, ձևավորում են կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ և հմտություններ: Նրանք բարերար ազդեցություն են ունենում մարդու բոլոր օրգանների և օրգան համակարգերի՝ շնչառական, սրտանոթային, մկանային, նյարդային և հենաշարժողական ապարատի վրա:

Աթլետիկական վարժությունները դպրոցական ուսումնական ծրագրերում գրավում են առաջատար տեղ:

Այն ընդգրկված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 1-12 դասարանների ծրագրերում:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման միջոցով սովորողների մոտ կատարելագործվում են քայլքի, վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունները: Դրանք նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն) մշակմանը, ինչպես նաև կամային որակների դաստիարակմանը:

Աթլետիկական վարժություններն են քայլքի տարատեսակները, վազքերը, ցատկերը և նետումները, որոնք ծրագրով նախատեսված են բոլոր դասարաններում:

Ուսումնական ծրագրերում նախատեսված են արագացումով վազքերը՝ 30մ, 40մ, 60մ և 100մ. տարածություններով, դանդաղ վազքերը՝ 400մ, 800մ, 1000մ և ավելի տարածություններով, արգելավազքը, էստաֆետային վազքը և կրոսավազքը: Աթլետիկական ցատկերից ծրագրերում ընդգրկված են տեղում և ցատկապարանով կատարվող ցատկերը, տեղից և թափավազքով հեռացատկը, բարձրացատկը:

Տարրական և միջին դասարաններում ուսուցանվում են նետումներ գնդակով (փոքր, մեծ, լցրած) նպատակակետին և հեռավորության, իսկ ավագ դասարաններում՝ նռնակի նետումներ: Նետումները կատարվում են տեղից և թափավազքով:

## **32. ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ՖՈՒՏԲՈՒՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ժամանակակից ֆուտբոլը համարվում է աշխարհի առաջատար մարզախաղերից մեկը, որի արձատները գալիս են հին ժամանակներից:

Պատմաբանները պարզել են, որ մարդիկ ֆուտբոլ խաղացել են դեռ Ք.Մ.Ա. 2500 թվականից:

Ֆուտբոլ խաղի մասին վկայություններ կան աշխարհի շատ ժողովուրդների պատմության էջերում՝ Հին Հունաստանում, Չինաստանում, Ճապոնիայում, Իտալիայում, Ամերիկայում և այլ երկրներում:

Բայց և այնպես ֆուտբոլի պատմության գիտակները հաստատում են, որ ժամանակակից ֆուտբոլը ծագել է Բրիտանական կղզիներում: Այն առաջին հերթին տարածվել է անգլիական քոլեջներում և համալսարաններում:

Իսկ 19-րդ դարի 80- ական թվականներին ֆուտբոլը տարածվեց Եվրոպական մի շարք երկրներում՝ Հոլանդիա, Դանիա, Շվեդարիա, Չեխիա, Ավստրիա:

**Ֆուտբոլ խաղի կանոնները հրատարակվել են 1863 թվականին**, որոնք հետագայում փոփոխություններ են կրել և բարեփոխվելով ձեռք են բերել այսօրվա բովանդակությունը:

**1904թ ստեղծվեց Ֆուտբոլի Միջազգային Ֆեդերացիան (ՖԻՖԱ)**, որը ստանձնեց համաշխարհային ֆուտբոլը ղեկավարելու և զարգացնելու պարտավորությունը, կազմակերպելու աշխարհի առաջնություններ և միջազգային մրցաշարեր:

ՖԻՖԱ - ն միավորում է մայրցամաքների շուրջ 200 երկրի ազգային ֆեդերացիաներ , կազմակերպում է ֆուտբոլի աշխարհի առաջնություններ, օլիմպիական խաղերի ֆուտբոլի մրցաշարեր և այլն: ՖԻՖԱ - ի կենտրոնակայանը Ցյուրիխում է:

**Ֆուտբոլի աշխարհի առաջին առաջնությունը տեղի է ունեցել 1930 թ. Ռիուդեյվյում: Ֆուտբոլի առաջին չեմպիոններ դարձել են Ռիուդեյվյի ազգային հավաքականի ֆուտբոլիստները:**

1954թ. ստեղծվեց ՈՒԵՖԱ - ն, որը կազմակերպում է ֆուտբոլի Եվրոպայի առաջնություններ: ՈՒԵՖԱ -ի կենտրոնատեղին Բեռնն է (Շվեյցարիա), որի անդամ են ֆուտբոլի 51 ազգային ֆեդերացիաներ:

Եվրոպայի ֆուտբոլի առաջին առաջնությունը տեղի է ունեցել 1960թվականին Ֆրանսիայում, որտեղ հաղթել է ԽՍՀՄ – ի հավաքականի ֆուտբոլիստները:

**Ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ֆուտբոլը ընդգրկվել է 1908 թվականին**, որտեղ առաջին հաղթողը Մեծ Բրիտանիայի հավաքականն էր:

**Հայաստանում ժամանակակից ֆուտբոլի սկզբնավորման տարեթիվը համարվում է 1918 թ.**, երբ Ալեքսանդրապոլում (այժմ Գյումրի ) ստեղծվեց առաջին ֆուտբոլային թիմը՝ «Սոկոլ»:

1920թ. Երևանում տեղի ունեցավ ֆուտբոլի առաջին պաշտոնական խաղը մայրաքաղաքի և Ալեքսանդրապոլի թիմերի միջև:

1925թ. Երևանում կազմավորվեց «Նաիրի» ֆուտբոլային թիմը:

**1936 թ. տեղի ունեցավ Խորհրդային Հայաստանի ֆուտբոլի առաջին առաջնությունը**, որտեղ հաղթեց Երևանի «Դինամոն»:

1949-1950թթ.-ին Երևանի «Դինամոն» Հայաստանի ԽՍՀ- ն ներկայացնում էր ԽՍՀՄ –ի առաջնության բարձրագույն «Ա» խմբում:



1960թ Երևանի «Սպարտակ» թիմը ընդգրկվեց ԽՍՀՄ – ի առաջնության բարձրագույն խումբ: Իսկ 1963թ. «Սպարտակ» թիմը վերանվանվեց «Արարատ»:

**Երևանի «Արարատի» ֆուտբոլիստները աննախադեպ մեծ հաջողության հասան 1973 թվականին**, միաժամանակ հաղթելով ԽՍՀՄ առաջնությունը և նվաճելով ԽՍՀՄ –ի գավաթը: Թիմի գլխավոր մարզիչն էր՝ ԽՍՀՄ –ի վաստակավոր մարզիչ Նիկիտա Սիմոնյանը:

1975թ. «Արարատ»-ը երկրորդ անգամ նվաճեց ԽՍՀՄ –ի գավաթը:

ԽՍՀՄ –ի օլիմպիական հավաքականի կազմում ֆուտբոլի օլիմպիական մրցաշարերում իրենց գերազանց են դրսևորել հայազգի 4 ֆուտբոլիստներ՝ Նիկիտա Սիմոնյանը (1956թ. Մելբուռն, խաղերի հաղթող ), Հովհաննես Զանազանյանը, Արկադի Անդրեասյանը (1972թ. Մյունխենի խաղերի բրոնզե մեդալակիր ) և Խորեն Հովհաննիսյանը (1980թ. Մոսկվայի խաղերի բրոնզե մեդալակիր ):

ԽՍՀՄ փլուզումից հետո հայկական ֆուտբոլի համար սկսվեց նոր փուլ:

**1992 թվականին ստեղծվեց անկախ Հայաստանի Հանրապետության ֆուտբոլի ֆեդերացիան (<ՖՖ>)**, որը ձեռնամուխ եղավ հայկական ֆուտբոլի զարգացմանն ու հետագա վերելքի նախապատրաստմանը:

«Ֆուտբոլի ֆեդերացիայի առաջին նախագահ ընտրվեց Նիկոլայ Ղազարյանը: «Ֆուտբոլի ազգային հավաքականը մասնակցել է աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների ընտրական խաղերին: Այդ ընթացքում կառուցվել և վերանորոգվել են շատ մարզադաշտեր՝ Վ. Սարգսյանի անվան հանրապետական մարզադաշտը, ֆուտբոլի մանկապատանեկան, հանրապետական մարզադպրոցների մարզաբազաներ և խաղադաշտեր:

Ֆուտբոլ մարզախաղը ընդգրկված է հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլ-տուրա» առարկայի ծրագրում:

### **33. ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՆ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ**

#### **ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻՆ**

Բասկետբոլ խաղը ստեղծվել է 1891 թվականին, որի հեղինակ է համարվում ԱՄՆ-ի Մասաչուսետսի նահանգի Սպրինգֆիլդի քոլեջի անատոնիայի և ֆիզիկական ուլտուրայի ուսուցիչը Ջեյմս Նեյսմիթը: Նեյսմիթը որոշում է ստեղծել

մի նոր հետաքրքիր խաղ, որը պետք է լինի խմբակային, լինի գնդակ և ունենա նպատակ, նշանակետ: Այդ նշանակետը պետք է լինի հորիզոնական և մարդկանցից բարձր, որ չկարողանան այն փակել: Այդ նշանակետերը սկզբում երկու արկղեր էին, իսկ հետո դարձան զամբյուղներ: Այնուհետև, Նեյսմիթը կազմեց նոր խաղի հիմնական կանոնները, որտեղ չէր թույլատրվում գնդակը ձեռքին քայլել և վազել, մրցակցին հրել, յուրաքանչյուր խաղացող խաղի ժամանակ կարող է լինել խաղահրապարակի ցանկացած դիրքում: Նա մարզադահլիճի երկու ծայրերում տեղադրեց մեկական զամբյուղ հատակից մոտ 3 մետր բարձրության վրա, ուսանողներին բացատրեց խաղի կանոնները և սկսվեց խաղը:

Այսպես ծնվեց բասկետբոլ խաղը 1891 վականին, որը առաջացել է «բասկետ»- զամբյուղ և «բոլ» -գնդակ բառերից: Այսպես մշակվել են այդ խաղի հիմնական կանոնները, որոնք հետագայում փոփոխություններ են կրել և բարեփոխվելով ձեռք են բերել այսօրվա բովանդակությունը:

Բասկետբոլ մարզախաղը ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում, անցկացվում են մրցումներ տարբեր երկրներում, եվրոպայի, աշխարհի և տարբեր երկրների առաջնություններ: Հայաստանում նույնպես այն մեծ մասսայականություն է վայելում:

Բասկետբոլ խաղը ընդգրկված է հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 5-12-րդ դասարանների ծրագրերում:

Խաղն անցկացվում է բասկետբոլի խաղահրապարակում, որի չափերը պետք է լինեն՝ 26x15 մետր: Խաղահրապարակը գծանշվում է՝ միջին գծով բաժանվում է 2 մասի, որոնցից յուրաքանչյուրի դիմային հատվածում բասկետբոլի զամբյուղներն են /բարձրություն 3,05մ/: Դիմային գծերից 5մ. 80սմ. հեռավորության վրա գտնվում է տուգանային նետումների հատվածը: Եթե հարձակվող թիմի խաղացողը գտնվի այս հրապարակում 3 վայրկյանից ավելի, ապա համարվում է խախտում: Յուրաքանչյուր օղակից 6,75 մետր շառավիղով գծվում է կիսաշրջանագիծ: Այս գծից դուրս նետված գնդակները հաշվվում են 3 միավոր: Ավելի մոտ տարածությունից նետած գնդակները հաշվվում են 2 միավոր:

Բասկետբոլ խաղում են երկու թիմերով, յուրաքանչյուր թիմում առնվազն 12 խաղացող է, նրանցից 5-ը խաղում են, իսկ մյուսները պահեստային խաղացողներ են: Խաղի ընթացքում յուրաքանչյուր խաղացող կարող է մի քանի անգամ փոխարինվել:

Բասկետբոլը թիմային խաղ է, որտեղ խաղացողների միասնական գործողությունները պայմանավորված են մեկ նպատակով՝ նետել գնդակը մրցակից թիմի զամբյուղի մեջ: Բասկետբոլ խաղում են գնդակով՝ որին դիպչում են միայն ձեռքերով: Գնդակը կարելի է փոխանցել, վարել, նետել, ետ մղել, գլորել: Գնդակը չի կարելի բռնած վազել, միտումնավոր հարվածել ոտքով, շրջափակել ոտքի ցանկացած մասով կամ հարվածել բռունցքով: Հարձակման համար յուրաքանչյուր թիմի տրվում է 24 վրկ:

Արդյունավետ նետված գնդակը մրցակցի զամբյուղը գրոհող թիմի օգտին հաշվվում է հետևյալ կերպ՝

- տուգանային արդյունավետ նետումը հաշվվում է 1 միավոր,
- երկու միավորանոց նետումների գոտուց նետված գնդակը հաշվվում է 2 միավոր
- երեք միավորանոց նետումների գոտուց նետված գնդակը հաշվվում է 3 միավոր:

Տուգանք է համարվում մրցակցի հետ սխալ անհատական շփման և ոչ մարզական պահվածքի հետևանքով խաղի կանոնները չպահպանելը: Թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է ստանալ ցանկացած քանակի տուգանք: Սակայն այն խաղացողը, ով խաղի ընթացքում ստանում է 5 անհատական տուգանք, դուրս է գալիս խաղից:

Խաղի հաղթող է դառնում այն թիմը, որը խաղի ավարտին հավաքում է միավորների առավելագույն քանակ:

Բասկետբոլի գործող հիմնական կանոնները

1. Նախկինում խաղում էին երկու խաղակես՝ 20-ական րոպե տևողությամբ, այժմ՝ յուրաքանչյուր խաղակեսը բաժանվում է երկու խաղափուլերի՝ 10-ական րոպե տևողությամբ՝ 4 խաղափուլերով 10 ական րոպե տևողությամբ:

1. Վիճաբանական նետում կատարվում է, միայն առաջին խաղափուլի սկզբում, այնուհետև վիճաբանական նետման փոխարեն գնդակը խաղի մեջ են մտցնում հերթական տիրապետման իրավունքի սկզբունքով:

2. Նախկինում հարձակման համար յուրաքանչյուր թիմին տրվում էր 30 վրկ. ժամանակ, իսկ այժմ՝ 24 վրկ.:

3. Թիկունքային գոտուց հարձակումը սկսելու համար նախկինում տրվում էր 10 վրկ., այժմ՝ 8 վրկ.:

4. Երեք միավորանոց նետման գիծը 6մ 25սմ-ից դարձել է 6մ 75սմ:

5. Այժմ օղակների տակ կան գծված կիսաշրջաններ, որտեղ չեն արձանագրվում բախումների տուգանքներ:

6. Երբ խաղային ժամացույցը ցույց է տալիս 0.00.3 վայրկյան և ավելի ժամանակ, ապա խաղացողը հնարավորություն ունի խաղից նետում կատարել: Եթե խաղային ժամացույցը ցույց է տալիս 0.00.2 կամ 0.00.1 վայրկյան ժամանակ, ապա գնդակի նետման միակ հնարավորությունը հանդիսանում է լրացումը կամ վերևից գցումը: Բասկետբոլ մարզախաղի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

### **34. ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ՎՈԼԵՅԲՈԼ ԽԱՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆԸ ԵՎ**

#### **ԿԱՆՈՆՆԵՐԻՆ**

Վոլեյբոլ խաղի ստեղծման տարեթիվը համարվում է 1895 թվականը, երբ ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթի նահանգի Գալիոկոսի քոլեջի ֆիզիկական կուլտուրայի դասատու Վիլյամ Մորգանը ստեղծեց խաղը և մշակեց դրա կանոնները: Այն պաշտոնական վարկածն է, չնայած կան նաև այլ վարկածներ: Շատերը այդ խաղի հիմնադիրը համարում են ամերիկացի դոկտոր Խալստադին Սպրինգֆիլդիցին, որն 1866 թվականին պրոպագանդում էր «թոչող գնդակ» խաղը, որը համարում են որպես վոլեյբոլ:

Վոլեյբոլ խաղի մասին պահպանվել են հիշատակություններ Բ.Ծ.Ա 3-րդ դարում, հռոմեական ձեռագրերում, որտեղ նկարագրված է խաղ, որտեղ գնդակին հարվածում են ձեռքերով, բռունցքներով:

Պատմաբանների կողմից տեղեկություններ կան նաև 1500թվականին «Ֆաուստբոլ» խաղի մասին, որը նման է վոլեյբոլին:

Հետագայում փոփոխվեցին, մշակվեցին խաղի կանոնները, խաղահրապարակի չափերը և խաղացողների կազմը:

Վոլեյբոլ խաղը իր կարգավիճակը ստացել է 1897 թվականին, երբ առաջին անգամ տպագրվեցին խաղի կանոնները: Բնականաբար, հետագա տարիներին վոլեյբոլ խաղի կանոնները փոփոխություններ են կրել, բարեփոխվել և ստացել ներկա կարգավիճակը:

Հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրով վոլեյբոլի ուսուցումը նախատեսված է միջին և ավագ դասարաններում:

Ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից:

Վոլեյբոլ խաղում են վոլեյբոլի խաղահրապարակում (9x18մ), որը միջին գծով՝ ցանցով բաժանվում է երկու մասի:

Վոլեյբոլ խաղում են յուրաքանչյուր թիմում 6-ական խաղացողներով:

Խաղի նպատակն է՝ գնդակը ցանցի վրայով ուղարկել մրցակցի խաղադաշտը, այն հաշվարկով, որ այն հավի հատակին, և կանխել մրցակցի նման փորձի կատարման իրագործումը: Այդ նպատակով թիմն ունի 3 անգամ գնդակին հավելու իրավունք: Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում մատուցումով / սկզբնահարվածով/ :

Մատուցում կատարողը ձեռքի հարվածով գնդակը ցանցի վրայով ուղղում է մրցակցի խաղադաշտը: Գնդակի յուրաքանչյուր խաղարկումը տևում է մինչև գնդակի վայրէջքը խաղահրապարակում, դուրս գալը կամ թիմերից մեկի սխալվելը: Խաղարկումը շահող թիմը ստանում է միավոր:

Երբ գնդակը ընդունող թիմը շահում է խաղարկումը՝ ստանում է միավոր, մատուցման իրավունք և տվյալ թիմի խաղացողները ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ կատարում են մեկ տեղափոխություն:

Վոլեյբոլ մարզախաղի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

### 35. ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՆԴՐՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻՆ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻՆ

Հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրով հանդբոլի ուսուցումը նախատեսված է միջին և ավագ դասարաններում: Ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից: Սկզբում պետք է սովորեցնել վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքները, ապա տակտիկական գործողությունները, որից հետո՝ խաղի կանոնները:

Հանդբոլի խաղահրապարակը իրենից ներկայացնում է մի ուղղանկյուն, որի երկարությունն է 40 մ, իսկ լայնությունը 20 մ: Դարպասները տեղադրվում են դիմային գծերի կենտրոնում: Նրանք պետք է անշարժ ամրացված լինեն հատակին և ներսից ունենան 2 մ բարձրություն և 3 մ երկարություն:

Դարպասապահի հրապարակը գծվում է հետևյալ կերպ՝ դարպասների առջևում 6 մետր հեռավորության վրա, դիմային գծերին զուգահեռ 3 մետր երկարությամբ գծվում է մի գիծ, որին միցվում են 6 մետր շառավիղով աղեղներ: Դարպասապահի գծին զուգահեռ, նրա սահմաններից դուրս 3մ հեռավորությամբ կետագծվում է ազատ նետումների գիծը (7 մ): Տուգանային նետումների գիծը իրենից ներկայացնում է ուղիղ գիծ 1 մ երկարությամբ գծված դարպասապահի հրապարակի գծին զուգահեռ, դարպասի կենտրոնից 7 մետր հեռավորության վրա: Տուգանային նետումների գծին զուգահեռ նրանից 3 մ հեռավորության վրա, դարպասապահի հրապարակում 0.5 մ. երկարությամբ տրվում է մի գիծ, որը դարպասապահը իրավունք չունի անցնելու՝ տուգանային նետումներ կատարելու ժամանակ: Հանդբոլը խաղ է երկու թիմերի միջև՝ յոթական խաղացողներով՝ որոնցից մեկը դարպասապահ է: Խաղի կանոններն են՝

1. Դարպասապահի կողմից դարպասային 6 մետրանոց գծի թեթև տրորումը խախտում չի հանդիսանում: գնդակով
2. Դարպասապահը իրավունք ունի հրապարակի խաղացողներին փոխարինելու և հակառակը:
3. Թիմը՝ խաղին թույլատրվում է 5 հոգուց ոչ պակաս:
4. Պահեստային խաղացողը կարող է ցանկացած ժամանակ և անսահմանափակ խաղի մեջ մտնել պահեստային նստարանից:

5. Եթե գնդակը խաղացողին դիպչելուց հետո դիպչում է առաստաղին, ապա այն խաղի մեջ է մտցվում դաշտի կողային գծից: Նախկինում տրվում էր վիճաբանական նետում:

6. Խաղի ժամանակ թույլատրվում է գնդակը նետել, հարվածել, հրել, կանգնեցնել և բռնել ձեռքերով: Սխալ չի համարվում, եթե մարզիկի խաղում է կրծքով, իրանով, ազդրով, ծնկով և գլխով:

7. Խաղացողին թույլատրվում է գնդակը ձեռքում բռնել 3 վրկ.-ից ոչ ավելի:

8. Խաղացողը գնդակը ձեռքին կարող է կատարել 3 քայլից ոչ ավելի և կրկնակի վարումը արգելվում է:

9. Եթե դարպասապահի հրապարակը հակառակորդի խաղացողը գնդակով անցել է, ապա նշանակվում է ազատ նետում, իսկ եթե խաղացողը իր դարպասի պաշտպանության համար կանխամտածված անցել է դարպասապահի հրապարակը, նշանակվում է 7 մ տուգանային նետում:

10. Որոշիչ խաղի ավարտին հավասար հաշվի դեպքում նախկինում նշանակվում էր երկու լրացուցիչ խաղակես՝ 10-ական րոպե տևողությամբ, իսկ այժմ նորից երկու խաղակես, սակայն 5-ական րոպեով: Հավասար հաշվի դեպքում խաղը շարունակվում է մինչև թիմերից որևէ մեկը հասնում է հաջողության:

11. Անկյունային նետում նշանակվում է, երբ գնդակը պաշտպանվող թիմի խաղացողից դուրս է եկել դիմային գծից: Այս կետը չի վերաբերվում դարպասապահի հրապարակում խաղացող դարպասապահին: Անկյունայինից անմիջապես դարպաս նետած գնդակը հաշվում է որպես գոլ:

Հանդիքով մարզախաղի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

**36. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ  
ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ, ՄԻՋԻՆ ԵՎ ԱՎԱԳ  
ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկը:

Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ:

Մի դեպքում անհրաժեշտ է գործել արագ. մյուս դեպքում՝ մեծ ուժ գործադրել. երրորդ դեպքում՝ պահանջվում է երկարատև աշխատանք և այլն: Մարդու կողմից շարժողական գործողությունների այս դրսևորումները ընդունված է անվանել շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ:

**Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են՝**

- **արագաշարժություն**
- **ուժ**
- **դիմացկունություն**
- **շարժումների ճկունություն**
- **ճարպկություն և այլն:**

Առանձնանում են նաև արագաուժային ընդունակությունները, արագության և արագաուժային դիմացկունությունը, շարժումների համաձայնեցումը և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական ունակությունները և հմտությունները, զարգացնել շարժողական ընդունակությունները:

Շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը սկսվում է ունակությունների ձևավորմամբ:

**Շարժողական հմտությունը ամբողջ շարժման վրա աշակերտի ուշադրության կենտրոնացումով ավտոմատացված շարժողական գործունեության կատարման ընդունակությունն է:**



Շարժողական ընդունակությունները օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների միագումարն են, որոնք հանդես են գալիս տարբեր վարժությունների կատարման կարողությամբ:

Տարրական դասարաններում աշակերտները ձեռք են բերում հիմնական շարժումների ունակություններ և հմտություններ, որոնց թվում կան նաև բնական շարժողական գործողություններ / քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, լող և այլն:

Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը նախատեսում է որոշակի փուլայնություն, սկզբում ընդհանուր պատկերացում է տրվում շարժողական գործողության մասին: Ուսուցանվող վարժությունը բացատրելու և ցուցադրելու միջոցով պատկերացում է տրվում շարժման ձևերի, առանձին դրությունների կատարման մասին ամբողջության մեջ: Այս փուլում աշակերտներին հնարավորություն է տրվում կատարել ուսուցանվող վարժության առաջին փորձերը: Այնուհետև հաջորդում է շարժողական գործողության հիմնական տեխնիկայի անմիջական յուրացման և այն ամբողջությամբ կատարելու փուլը: Դրանից հետո միայն պետք է ձեռնամուխ լինել ձևավորվող հմտության ամրապնդմանը և կատարելագործմանը:

Շարժողական ունակությունների և հմտությունների ձևավորումը և շարժողական ընդունակությունների զարգացումը սերտ փոխկապակցվածության մեջ են գտնվում, այսինքն յուրաքանչյուր վարժության կատարումը ներազդում է ոչ միայն տվյալ վարժության տեխնիկայի յուրացմանը, այլև զարգացնում է համապատասխան շարժողական ընդունակությունները: Սակայն դա չի բացառում նաև այնպիսի վարժությունների օգտագործումը, որոնք ունեն այս կամ այն շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը գերակշռող ուղղվածություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցիչը շարժողական ունակությունների և հմտությունների արդյունավետ ձևավորմանը կարող է հասնել միայն զանազան դիտակտիկական սկզբունքների, մեթոդական հնարներ, միջոցների, դիտողական պարագաների համալիր կիրառման շնորհիվ: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է տալիս , որ սովորողը ավելի լավ հասկանա, պատկերացնի տրված առաջադրանքը և կարողանա ճիշտ վերարտադրել այն:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացման ընթացքում կարևոր է նաև նախապատրաստական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և կիրառումը, որոնք իրենց կառուցվածքով կարող են մոտ լինել ուսուցանվող վարժություններին: Այսպիսի վարժություններից են . բազմացատկերի տիպի վարժությունները, վազք՝ ազդրերը վեր և մեծ բարձրացմամբ, վազք բարձրությունից առարկաներ վերցնելով և այլն:

Տարրական դասարաններում ավելի շատ պետք է ուշադրություն դարձնել աշակերտների շարժողական ունակությունների և հմտությունների ձևավորման վրա:

Միջին դասարաններում սովորողների համար ավելի շատ պետք է օգտագործել առանձին շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը նպատակաուղղված հատուկ նախապատրաստական վարժությունները: Իսկ ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը պետք է կրեն արտահայտված վարժական ուղղվածություն և զարգացնեն այս կամ այն շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն և այլն/ : Այս տարիքում անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև աղջիկների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները և հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք կնպաստեն նրանց որովայնային և կոնքի մկանների ամրապնդմանը, շարժումների նրբագեղությանը , նազելիության և ճկունության ձևավորմանը: Պատանիների հանար հանձնարարվող վարժությունները՝ պետք է նպատակաուղղել ուժային, դիմացկունության, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ շարժողական ընդունակությունների ձևավորման ընթացքում օգտագործվում են վարժությունների ամբողջական կամ մասնակի կատարման մեթոդները: Ամբողջական կատարման մեթոդը օգտագործվում է համեմատաբար պարզ վարժությունների ուսուցման ժամանակ, իսկ մասնակի կատարման մեթոդը ավելի բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ: Մասնակի կատարման մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ ամբողջական վարժության յուրացման համար, սկզբից առանձնացվում է վարժության հիմնական տարրերը և վերջում միայն կատարվում է ամբողջությամբ: Այսպես օրինակ. թափավազքով հեռացատկի տեխնիկայի ու-

սուցման ժամանակ, աշակերտներին սկզբից ծանոթացնում և ուսուցանում ենք թափավազքը / մեկ, երկու, երեք քայլով/, այնուհետև ուսուցանում ենք ցատկի փուլերը. հրումը, ճախրումը և ապա վերջում ճիշտ վայրէջքի կատարումը: Այս բոլոր տարրերը յուրացնելուց հետո միայն կատարում ենք թափավազքով հեռացատկը ամբողջությամբ:

Տարրական դասարաններում ուսուցիչը պարտադիր պետք է բացատրի և ցուցադրի ուսուցանվող վարժությունը, միևնույն ժամանակ պահանջելով առանձին շարժումների ճշտությունը:

Միջին և բարձր դասարաններում ավելի շատ ուշադրությունը անհրաժեշտ է ուղղել շարժողական ընդունակությունների զարգացման վրա: Բարձր դասարաններում հատուկ նշանակություն է ստանում նախորոք սովորած, կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական հմտությունների կրկնությունը և կատարելագործումը, սովորած հմտությունները ֆիզիկական և հոգեկան լարվածության, ինչպես նաև բարդ պայմաններում կիրառելու կարողության ձևավորումը: Այն հատկապես կարևոր է պատանիների համար:

**Ուժը** մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ունակությունն է:

Յուրաքանչյուր մարդու համար կյանքում գոյություն ունեցող աշխատանքի բոլոր ձևերը պահանջում են մկանային ուժի ներդրում: Մկանային ուժը , որպես շարժողական գործողություն մեծ նշանակություն ունի կենցաղում և աշխատանքում: Հետևաբար, մկանային ուժի զարգացումը խիստ անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր մարդու համար: Այն պետք է զարգացնել դպրոցի բոլոր դասարանների սովորողների մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և արտադասարանական մարզական աշխատանքների ընթացքում:

Ուժի զարգացման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներին անհրաժեշտ է հանձնարարել ընդհանուր զարգացման բնույթի վարժություններ՝ տարբեր առարկաներով, ծանրություններով, դիմադրությամբ, ձգումներով, ձեռքի ծալումներով և բացումներով վարժություններ /կախեր, հենումներ, հենացատկեր/, մագլցումներ և այլն:

Բոլոր դասարաններում մեծ տեղ պետք է հատկացնել ճիշտ կեցվածքը ապահովող, իրանի ծալիչ և տարածիչ մկանախմբերին ամրապնդող

վարժություններին՝ թեքումներ, արտակորումներ, իրանի պտույտներ և այլն: Ուժի մշակման նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի անցկացնել չափավոր բեռնվաճառությամբ, բայց միաժամանակ կարճատև, արագաուժային ճիգերի տարրերով շարժախաղեր:

Տարրական դասարաններում ուժի զարգացման նպատակով ուսուցչի հիմնական խնդիրը պետք է լինի աշակերտներին տալ համաչափ ներդաշնակ զարգացում բոլոր մկանախմբերի համար: Այս տարիքում մեծ ծանրաբեռնվածություն հանձնարարելը անթույլատրելի է:

Միջին դասարաններում պետք է ավելացնել ծանրաբեռնվածությամբ վարժությունների ծավալը և օգտագործել մագլցումները, ձգումները, պարզ և խառը կախերը, հենումները, մենամարտերը և այլն: Այս տարիքում սկսում է կտրուկ տարբերություն հանդես գալ տղաների և աղջիկների շարժողական գործողություններում, հետևաբար ուսուցիչը պետք է կատարի տարբերակված մոտեցում ուժային վարժությունների լարածությունը և ծավալը որոշելիս:

Բարձր դասարաններում այս տարբերությունը ավելի է մեծանում: Պատանիների համար ուժի զարգացումը դառնում է գլխավոր խնդիրներից մեկը և անհրաժեշտ է դասապրոցեսում օգտագործել մենամարտերը, ձգումները, կախերը, հենումները, ծանրության բարձրացումը և տեղափոխումը և այլն: Այս նպատակով պատանիներին անհրաժեշտ է հանձնարարել կատարելու կցագնդերով, կշռաքարերով և էսպանդերներով վարժություններ: Մկանային ուժը գնահատվում է դաստակի և մեջքի մկանների ուժաչափերի ցուցանիշներով՝ արտահայտված կգ-ով, ինրպես նաև ձգումների, կքանիստերի, վերցատկերի քանակով:

Արագաուժային ընդունակությունների զարգացման համար բարենպաստ է հատկապես 9-12 տարեկան հասակը:

Վարժությունների ուսուցման ժամանակ կարելի է փոփոխել վարժությունների ելման դրությունները, հեռացատկի երկարությունը, նետվող գործիքի կշիռը և այլն: Այն նպատակ ունի աշակերտների մոտ շարժողական նախապատրաստության լայն ասպարեզ ստեղծելու և մեխանիկական շարժումները կանխարգելելու համար: Արագաուժային վարժությունները կատարվում են մեկ անգամ այնպիսի պայմանով, որպեսզի չդանդաղեցվի կատարվող շարժման արագությունը: Այն

հատկապես կարևոր է պահպանել նետումների, գնդի հրման, ցատկերի եզրափակիչ ճիգերի դրսևորման ժամանակ: Արագաուժային ընդունակությունների զարգացման համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր ցատկերը թափավազքով հեռացատկը, բարձրացատկը, բազմացատկերը, լցված գնդակների նետումները, բարձր մեկնարկից վազքերը, կարճ տարածության վազքերը, կքանստումները շեշտված արագությամբ, գնդակների և նռնակի նետումները, վազքային և ցատկային տարբեր վարժությունները և շարժախաղերը:

**ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆԸ** տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ / որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն / , առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ:

Դպրոցականների մոտ արագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է դասի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, երբ կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը: Այսպիսի վարժություններից են տարբեր մեկնարկներից վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը, ցատկապարանով ուստյունները, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը / բասկետբոլ, վոլեյբոլ , հանդբոլ , ֆուտբոլ / և այլն:

Տարրական դասարաններում արագաշարժությունը մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և առաջ ընթանալով, արգելքների հաղթահարումով, ցատկեր, շարժախաղեր և այլն:

Միջին և բարձր դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկերը, մարզախաղերը և այլն:

**ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ** հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշը: Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ / բարեհարմար/ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը:

Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման ավելի բարենպաստ շրջանը հանդիսանում է դպրոցականների ցածր տարիքը՝ տղաների մոտ էական աճ տեղի է ունենում 9-11 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ մինչև 12 տարեկանը: Այս տարիքում դիմացկունության զարգացման համար առավել ներգործուն միջոցներ են հանդիսանում համաչափ վազքերը, վազքով հերթագայվող քայլքը, ցատկապարանով ուսույունները, փոխանցումավազքերը, դահուկավազքերը, շարժական խաղերը և այլն: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ դասերի ընթացում դիմացկունության զարգացմանը պետք է հատկացնել 16-20 րոպե, քանի որ տրված ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմի վերականգման շրջանը կազմում է 3-5 րոպե:

Միջին և բարձր դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարաբաշխ և արագացումով վազքերի, կրոսավազքերի, փոխանցումավազքերի, արգելավազքերի, բազմաուսույունների, մարզախաղերի, դահուկավազքերի,, լողի և համալիր այլ վարժությունների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային/ֆրոնտալ/, հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը:

**ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ** դա մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է , այսինքն, հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վաժությունները և շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը: Հոդերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է ,որը հիմնականում չափվում է աստիճանով, իսկ առանձին դեպքերում՝ սմ-ով: Ճկունությունը պայամանավորված է մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ, նյադային համակարգով: Ի տարբերություն շարժողական մյուս

ընդունակությունների ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգ-  
ընթաց: Արդեն 10-12 տարեկան հասակում սրունքթաթային հողերի ճկունությունը  
իջնում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ տոկոսի է հասնում ողնաշարի  
ճկունության նվազումը: Ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է  
նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները  
վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հողերի շարժողականությունը, իսկ  
արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հողերի ձևավորումը: Հետևաբար  
ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների  
տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի  
մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, հետևաբար տարրական դասարաններում մեծ  
տեղ պետք է հատկացնել ճկունության մշակմանը: Այս տարիքում ճկունությունը  
զարգացնելու համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը  
ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հողերի համար՝ 5-  
20 անգամ, ոտքերի համար՝ 10-15 անգամ:

Հողերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները.

-ձեռքերի /թևերի/ հողերի շարժունակության համար՝ ակրոբատիկ  
վարժությունները, նետումները, լողը, թենիսը, դահուկավազքը,

-կոնքազդրային հողերի զարգացման համար՝ վազքերը, ցատկերը,  
ակրոբատիկան և մարմնամարզական վարժությունները, ֆուտբոլը,

- ծնկահողերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական վարժությունները,  
լողը, դահուկավազքը, ըմբշամարտը, բասկետբոլը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճկունությունը զարգացվում է հատկապես  
ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների, ցատկերի,  
նետումների, շարժական խաղերի, մարզախաղերի, դահուկավազքի, լողի,  
ըմբշամարտի և արգելքների հաղթահարման միջոցով:

**ՃԱՐԴԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**, դա բարդ համակցումներով շարժումները արագ  
յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն  
է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում:

Ճարպկության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի  
ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների  
տիրապետման համար:

Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին՝ գնդակներով փոխանցումներին ու նետումներին, ցատկապարանով ուսույուններին, պարային քայլերին և այլն: Բացի այդ, պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջվող խաղեր, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցումներ պահանջող շարժողական գործողություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժական խաղերի, հենացատկերի, ակրոբատիկ վարժությունների, մագլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի /հեռացատկ և բարձրացատկ/, արգելավազքերի, եստաֆետային վազքերի և մարզական խաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ միջոցով:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից ու առանձնահատկություններից: Դրանով է պայմանավորվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցման մեթոդների ու եղանակների ճիշտ ընտրությունը, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը և այլն:

#### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. **Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս.** «Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր» 2007 թ.
2. **Առաքելյան Վ. Բ. և ուրիշներ** «Ֆիզիկական կուլտուրա 1-4-րդ դասարաններ» ուսուցչի ձեռնարկ 2008 թ.
3. **Մելիքսեթյան Ռ.Տ** «Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին» ուսուցչի ձեռնարկ 1991 թ.
4. **Առաքելյան Վ.Բ.** «Օլիմպիական խաղերի ուսումնական նյութերի ժողովածու» 2005 թ.



5. **Ղազարյան Ֆ.Գ** «Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին» 1981թ.
6. **Ղազարյան Ֆ.Գ** «Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազորակոչային տարիքում» 2007թ.
7. **Իսպիրյան Մ. Ս** «Հայաստանը և հայերը օլիմպիական շարժման ոլորտում» 2000 թ.
8. **Հակոբյան Ս.Ս.** «Ֆուտբոլ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկ 2009 թ.
9. **Խիզանցյան Ռ. Մ** «Մարմնամարզություն» 2009 թ.
10. **Սամվելյան Լ.Ա.** «Սպորտը և Արդարացի խաղը» 2006 թ.
11. **Ծառուկյան Գ** «Օլիմպիական Հայաստան» 2010 թ.
12. **Ստեփանյան Ա. Գ** «Տնային հանձնարարությունները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից» 2010 թ.