«ԱՐՄԱՎԻՐ Լ» ՎԿ

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Ֆիզիկական Կուլտուրայով Զբաղվողների Բժշկական Հսկողությունը

անուն, ազգանուն

Հետազոտող ուսուցիչ՝ *Իվանյան Դանիել*

.....

դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ *Սաթենիկ Գամազյան*

անուն, ազգանուն

ԱՐՄԱՎԻՐ 2022թ.

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բժշկական հսկողություն, մարմնամարզությունում և սպորտում, ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվող անձանց առողջության վիճակը հսկող համակարգ: Իրականացվում է բուհերում, կամավոր մարզական ընկերություններում, մանկապատանեկան մարզադպրոցներում, ինչպես նաև շրջանային պոլիկլինիկաներում, գյուղական ամբուլատորիաներում, ձեռնարկությունների և հիմնարկների բժշկասանիտարական մասերում ու առողջապահական կետերում գործող առանձնասենյակներում: Վաղ մանկական և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզական դաստիարակությամբ զբաղվում են մանկական պոլիկլինիկաների, իսկ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությամբ՝ դպրոցների բժիշկները. բժշկական հսկողության կազմակերպամեթոդական հարցերն իրականացնում են բուժական ֆիզկուլտուրայի դիսպանսերները:

Բժշկական հետազոտությունների ծավալն ու բովանդակությունը որոշվում են ըստ ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների քանակակազմի (հաշվի առնելով նրանց մարզական որակավորումը, տարիքը, սեռը), ինչպես նաև պարապմունքների բնույթի (առողջարարական ուղղվածությունը կամ մարզական կատարելությունը): Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի պարապմունքներին մասնակցելու և առողջական վիճակի ու ֆիզիկական զարգացման վրա դրանց ազդեցությունն ուսումնասիրելու նպատակով Բժշկական հսկողությունն իրականացվում է դպրոցներում և ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական զարգացման պարտադիր ծրագրով զբաղվողների համար:

Միջնակարգ դպրոցներում, ուսումնարաններում, բուհերում բժշկական հետազոտությունները կատարում են ուսումնական տարվա սկզբին: Դա հնարավորություն է տալիս բաշխել դրանք (հաշվի առնելով առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը և պատրաստվածությունը) 3 բժշկական խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ: Հիմնական խմբում ընդգրկվում են առողջական վիճակի շեղումներ չունեցող կամ թեթևակի շեղում ունեցող անձինք: Նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են առողջական վիճակի թեթևակի շեղումներով և ֆիզիկական անբավարար զարգացմամբ անձինք, որի հետ կապված՝ պահանջվում են որոշ սահմանափակումներ և բեռնվածության ավելացման աստիճանականություն: Հատուկ խմբում ընդգրկվում են այնպիսի հիվանդություններով անձինք, որոնց համար պարապմունքներն անցկացնում են հատուկ ծրագրով՝ հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը, ֆիզիկական զարգացածության աստիճանը: Անհրաժեշտության դեպքում խորհրդակցում են տարբեր մասնագիտությունների (քիթկոկորդականջաբան, ակնաբան, վիրաբույժ և այլք) բժիշկների հետ:

Բժշկական հսկողության հիմքը կանոնավոր բժշկ հետազոտություններն են: Գնահատում են ֆիզիկական զարգացումը, ստուգում նյարդային համակարգի, արյան շրջանառության օրգանների, շնչառության և այլնի վիճակը:

Կանայք ենթարկվում են նաև գինեկոլոգիական հետազոտության: Կրկնակի բժշկական հետազոտության են ենթարկվում տարին 1 անգամ: Դա հնարավորություն է տալիս հաստատել պարապմունքների և մարզումների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա և

օբյեկտիվ ցուցանիշներով եզրակացություն անել՝ որքանով են դրանք ճիշտ կատարվել: Բժշկական հետազոտությունների տվյալներով հետագա պարապմունքներում և մարզումներում կատարում են անհրաժեշտ փոփոխություններ, վերափոխում պարապմունքների ռեժիմը, մեծացնում կամ փոքրացնում բեռնվածությունը, տեղափոխում մեկ այլ բժշկական խումբ:
Առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող (ֆիզկուլտուրայով զբաղվող) անձինք բժշկական հետազոտության են ենթարկվում ավելի հաճախ (տարին 3-4 անգամ): Ընդմիջումներին անհրաժեշտ է կանոնավոր հետևել առողջական վիճակին, այդ գործին զգալիորեն կարող է նպաստել ինքնահսկումը: Մանկապատանեկան մարզ դպրոցներում սովորողների, ինչպես նաև կարգային մարզիկների (գյուղի, քաղաքի, հանրապետության հավաքական խմբերի անդամ) հետազոտությունները կատարում են բուժական ֆիզկուլտուրայի դիսպանսերներում: Մրցումներից և արշավներից առաջ լրացուցիչ բժշկական զննումները պարտադիր են, հատկապես, եթե դրանք կապված են ֆիզիկական որոշակի բեռնվածության հետ:

1. <<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Հանրակրթական դպրոցի ուսուցման բոլոր մակարդակներում (տարրական, միջին, ավագ) ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է ոչ միայն առողջ, այլ նաև տարբեր պատճառների հետևանքով թուլակազմ, առողջության մշտական և ժամանակավոր շեղումներ ունեցող դպրոցականների ֆունկցիոնալ և շարժողական ցարգացմանը: Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի <<Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրի համաձայն, հանրակրթական հաստատությունների բոլոր աշակերտներին ուսումնական սարվա սկզբին բժշկական զննման ենթարկելու և արդյունքում հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բաժանման չափորոշիչը հաստատելու մասին>> 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N1075-Ն հրամանի, բոլոր ուսումնառություն անցնողները անկախ ուսումնական հաստատության տիպի մինչ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները սկսելը անցնում են բժշկական զննում և դրա արդյունքների հիման վրա բաժանվում են երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

Դպրոցականների բժշկական ստուգումները անցկացվում են տարածքի պոլիկլինիկայի բժիշկների միջոցով: Բժշկական ստուգումների արդյունքով, սովորողները ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ բժշկական:

Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրասվածության բավարար մակարդակ:

Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ:

Հատուկ խմբին են պատկանում առողջության մշտական կամ ժամանակավոր զգալի շեղումներ ունեցող անձիք, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի, և որոնցհանար հակացուցված են ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները:

Բժշկական հիմնական և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված սովորողների համար պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և ցանկալի է նրանց ընդգրկումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արտադասարանային մարզական միջոցառումներին և պարապմունքներին:

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված սովորողների հետ պարապմունքները անցկացնում են հատուկ պատրաստություն ունեցող բուժաշխատողները, կինիոզոլոգները, առանձին ծրագրով:

Սովորողների բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկական հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո:

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողություն

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:
Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է.

• Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում.
• Բժշկամանկավարժական դիտումներ:
• Մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն:
• Վնասվածքների կանխարգելում:

2. <ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների <Ֆիզիկական Կուլտուրա> առարկայի դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովմանը, բարոյակամային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովմանը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

• սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,

• սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,

• բարոյակամային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,

• մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,

• շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում, • ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,

• առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,

• Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,

• բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:

Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակասլաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը: Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի:

Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկանություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Դաստիարակության խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

3.ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂՆԵՐԻ ԲԺԺԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

• ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:

• անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:

• մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության մասին:

• <Ֆիզիկական Կուլտուրայի> մասին:

• օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:

• գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:

• սովորած մարզախաղերի կանոնները:

Կարողություններ, հմտություններ

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝

• կատարել ազգային որևէ պարի շարժումները:

• միասյուն շարքից շարափոխվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:

• կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:

• կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դադարի համալիր վարժություններ:

Պատանիները պետք է կարողանան՝

• կատարել վարժություններ՝ կցագնդերով, էսպանդերներով

• պտտաձողի վրա կատարել կախ ծալված՝ ուժով վերելք շրջումով, կախ դիրքից՝ ձգումներ • կատարել գլուխկոնձի առաջ, հետ, գլուխկոնձի երկարությամբ

• հենացատկել 110սմ բարձրության մարմնամարզական այծիկիկի կամ նժույգի վրայով

• մագլցել մարմնամարզական պարանի վրայով

• կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա

• ցածր մեկնարկից վազել 100 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10 րոպե, վազել 800 մ, 2000 մ:

• հեռացատկել թափավազքով՝ «Ոտքերը կծկված եղանակով, և բարձրացատկել «Քայլանցում>> եղանակով Աղջիկները պետք է կարողանան՝

• կատարել վարժություններ՝ օղով, ցատկապարանով

• կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության համալիր

• կատարել հավասարակշռության վարժության որևէ համալիր՝ մարմնամարզական գերանի վրա • հենացատկել 100 սմ բարձրությամբ մարմնամարզական այծիկի վրայով

• ցածր մեկնարկից վազել 60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 6 րոպե, վազել 400 մ, 1500 մ

• հեռացատկել թափավազքով < Ոտքերը կծկված> եղանակով

Պատանիները և Աղջիկները պետք է կարողանան՝

• բասկեբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել փոփոխական արագացումով. գնդակը նետել օղակին՝ աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից և երկու քայլով. խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով

• կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ՝ վերևից, ընդունում՝ ներքևից, երկու ձեռքով. կատարել սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարված և ընդունում: Խաղալ վոլեյբոլ՝ կանոնների պահպանումով:

• ֆուտբոլի գնդակին հարվածել ոտնաթմբի միջին մասով, գլխով՝ ցատկով: Գնդակը կասեցնել ոտնաթաթով և կոնքով, կատարել խաբուսիկ շարժումներ, գնդակը խլել մրցակցից՝ ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրվելով. խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով • հանդբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, ընդունել և նետել դարպասին տարբեր դրություններից, կատարել տուգանային նետում, անհատական և թիմային գործողություններ. խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով

• տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել • ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն

• Ունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂՆԵՐԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

ՀՀ կառավարության որոշմամբ, հանրակրթական բոլոր հաստատություններում, ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր սովորողները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի: Ըստ առողջական վիճակի սովորողների բաժանումը բժշկական խմբերի նախատեսված է ՀՀ կառավարության 2005թ. դեկտեմբերի 22-ի թիվ 2353/ն որոշմամբ և ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N 1075/ն հրամանով: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների բժշկական հետազոտությունների (ստուգումների) գործընթացը ղեկավարում և պատասխանատու է ուսումնական հաստատության տնօրենը: **Սովորողների բժշկական հետազոտությունները պետք է անցկացվեն՝**

ա) Առաջին կուրսերում մինչև ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի սկսվելը: Հարգելի պատճառով բժշկական ստուգումներին չմասնակցած սովորողներին թույլատրվում է մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի դասերին՝ հիմք ընդունելով թիվ 286 ձևի բժշկական տեղեկանքը:

բ) Մյուս բոլոր կուրսերում, յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում, ինչպես նաև մարզական մրցումների նախօրյակին և հիվանդություններից հետո, անցկացվում են բժշկական ստուգումներ:

Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլտարվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին: Ստուգումների արդյունքով սովորողները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրասվածության բավարար մակարդակ: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին:

Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ:

Նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված սովորողները մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, սակայն նրանց պետք է քիչ ծանրաբեռնել, կիրառել

անհատական մոտեցում և չհանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք հակացուցված են նրանց և պահանջում են մեծ լարվածություն ու ծանրաբեռնվածություն:

Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի, և որոնց համար հակացուցված է ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները: Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքները անցկացվում են <<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ կուլտուրա բժշկական խմբեր>>-ի ծրագրով /2011թ./:

Այսպիսով, սովորողների համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցված՝ տարբերակված մոտեցումով: Սովորողների 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 դիտումները,

- մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը,

- վնասվածքների կանխարգելումը:

<Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկան դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը: Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը: ՄՄՈՒՀ-ներում պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարզական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

5. ՀԱՏՈՒԿ ԲԾԺԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքի և սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ: Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Առաջին հերթին, պետք է պահպանել ՄՄՈՒՀ-ների մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները: Վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,

- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,

- ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը,

- դասերն անցկացնել ճիշտ մեթոդներով,

- սովորողներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

Իրականացնելով սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը, դասավանդող ուսուցիչը պարտավոր է.

- ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևել սովորողների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը,

- դասերն ու պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի վայրում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին,

- ճիշտ օգտագործել մարզագույքը,

- ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը:

Դասավանդող դասախոսը /ուսուցիչը/ դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ:

Հետևաբար նա պետք է իմանա այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

- դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը /առանց ներքնակների օգտագործման մարմնամարզական վարժությունների, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարում և այլն/,

- առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,

- չյուրացված վարժության կատարումը առանց դասավանդողի օգնության,

- վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը,

- դասախոսի /ուսուցչի/ կողմից տրված ցուցումները չկատարելը և կարգապահական խախտումները,

- օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին,

- խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն: Բացի այդ, անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

6. ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության ֆ կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,

- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում, - սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է,

- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ: Հետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ,
2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/:

Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ: Դրանց առանձնահատկություններն են

. - սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,

- սովորողն ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,

- սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,

- սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,

- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,

- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

ՄՄՈՒՀ–ներում <Ֆիզիական Կուլտուրայի> առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է.

բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը:

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտածող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն:

Դասախոսի /ուսուցչի/ բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Զրույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը:

Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ:Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը:

Մտագրոհ կամ մտքերի տարափը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից է: Մինչ դասանյութին անցնելը դասավանդողը որոշակի ժամանակում, հարցերի միջոցով, անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս նոր հաղորդվելիք թեմայի վերաբերյալ իրենց տեղեկատվությունը: Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք (թեկուզ անվստահ արտահայտված)խրախուսվում է: Այդ պայմաններում մասնակիցները ազատ և անկաշկանդ արտահայտում են իրենց կարծիքները և չեն անհանգստանում սխալվելուց:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով՝ ամփոփելով <<Ֆիզիկական Կուլտուրայով Զբաղվողների Բժշկական Հսկողությունը>> առարկայի թեման ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակը

Ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը: Հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

Բժշկական հսկողության հիմքը կանոնավոր բժշկ հետազոտություններն են: Գնահատում են ֆիզիկական զարգացումը, ստուգում նյարդային համակարգի, արյան շրջանառության օրգանների, շնչառության և այլնի վիճակը:

Կանայք ենթարկվում են նաև գինեկոլոգիական հետազոտության: Կրկնակի բժշկական հետազոտության են ենթարկվում տարին 1 անգամ: Դա հնարավորություն է տալիս հաստատել պարապմունքների և մարզումների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա և օբյեկտիվ ցուցանիշներով եզրակացություն անել՝ որքանով են դրանք ճիշտ կատարվել: Բժշկական հետազոտությունների տվյալներով հետագա պարապմունքներում և մարզումներում կատարում են անհրաժեշտ փոփոխություններ, վերափոխում պարապմունքների ռեժիմը, մեծացնում կամ փոքրացնում բեռնվածությունը, տեղափոխում մեկ այլ բժշկական խումբ:

Առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող (ֆիզկուլտուրայով զբաղվող) անձինք բժշկական հետազոտության են ենթարկվում ավելի հաճախ (տարին 3-4 անգամ): Ընդմիջումներին անհրաժեշտ է կանոնավոր հետևել առողջական վիճակին, այդ գործին զգալիորեն կարող է նպաստել ինքնահսկումը: Մանկապատանեկան մարզ դպրոցներում սովորողների, ինչպես նաև կարգային մարզիկների (գյուղի, քաղաքի, հանրապետության հավաքական խմբերի անդամ) հետազոտությունները կատարում են բուժական ֆիզկուլտուրայի դիսպանսերներում: Մրցումներից և արշավներից առաջ լրացուցիչ բժշկական զննումները պարտադիր են, հատկապես, եթե դրանք կապված են ֆիզիկական որոշակի բեռնվածության հետ:

Միջնակարգ դպրոցներում, ուսումնարաններում, բուհերում բժշկական հետազոտությունները կատարում են ուսումնական տարվա սկզբին: Դա հնարավորություն է տալիս բաշխել դրանք (հաշվի առնելով առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը և պատրաստվածությունը) 3 բժշկական խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ: Հիմնական խմբում ընդգրկվում են առողջական վիճակի շեղումներ չունեցող կամ թեթևակի շեղում ունեցող անձինք: Նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են առողջական վիճակի թեթևակի

շեղումներով և ֆիզիկական անբավարար զարգացմամբ անձինք, որի հետ կապված՝ պահանջվում են որոշ սահմանափակումներ և բեռնվածության ավելացման աստիճանականություն: Հատուկ խմբում ընդգրկվում են այնպիսի հիվանդություններով անձինք, որոնց համար պարապմունքներն անցկացնում են հատուկ ծրագրով՝ հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը, ֆիզիկական զարգացածության աստիճանը: Անհրաժեշտության դեպքում խորհրդակցում են տարբեր մասնագիտությունների (քիթկոկորդականջաբան, ակնաբան, վիրաբույժ և այլք) բժիշկների հետ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր բաղադրիչ ունի զարգացման տարբեր մակարդակ:

1. Զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրա. այս կուլտուրան ձևավորում են այն մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով իրենց ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման, առողջության, կեցվածքի բարելավման, ինչպես նաև ֆիզիկական հանգստի համար:
2. Բուժական ֆիզիկական կուլտուրա. ֆիզիկական կուլտուրայի ձև է, որի ընթացքում կատարվում են հատուկ վարժություններ, որոնք նաև հանդիսանում են սպորտային միջոցներ՝ օրգանիզմի ֆունկցիաների բուժման և վերականգնման համար, որոնք խախտվել են վնասվածքների, վթարների և այլնի պատճառով:
3. Սպորտ. այս բառն օգտագործվում է ոչ միայն նեղ, այլ նաև լայն իմաստով, այսինքն՝ ներառում է նաև օրինակ շախմատ, շաշկի, բիլիարդ, բրիջ ևն:
4. Ֆիզիկական դաստիարակություն.

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՀՈՎՀԱՆՆԵՍ ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՈՒՄԸ ՄՄՈՒՀ-ՆԵՐՈՒՄ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ ԵՐԵՎԱՆ 2014

2.Մարզական բժշկություն

3. Հ.Ա. Բաբայան, Հոգեբանական պատրաստության հիմունքները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2007:

Өкірдің 8 Ибрагимдов Рустам Ешмуратовичтің
тілдесуінде 5 рет сөз қолданылды 6 рет қателікпен

Қазақша сөйлемдегі әрбір 5 рет сөз қолдану,
шешімнің 3 өзгертілуінде қазақша тілдегі
болжам (0,25 ұпай) (0,5 ұпай)

Сұхбаттасқан адамдар мен сөйлеу 5 рет сөз
қолданылмайды, бір сөзге 5 шетелдік сөздерге
ауысады 6 сөздік сөйлемдер (1 ұпай)

Рет сөз сөйлемнің ішінде 5 бір-
қайталанады 6 бірден екі сөйлемнің мәтінінде (0,25 ұпай)

Барлығы 2 ұпай.