



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Բժշկական հատուկ խմբերում ընդգրկված սովորողների հետ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների կազմակերպումը

Հետազոտող ուսուցիչ՝ *Եվգինե Ավետիսյան*

Ակնալճի <<Արա Հարությունյանի>> անվան միջնակարգ դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ *Ստելլա Գամազյան*

Բովանդակություն

	էջ	
Ներածություն.....		3
Բժշկական հատուկ խմբերում ընդգրկված սովորողների հետ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների կազմակերպումը		4
Եզրակացություն.....		20
Օգտագործված գրականության ցանկ -----		21

Ներածություն

«Ֆիզկուլտուրա» առարկայի դասավանդման խնդիրները առողջության սահմանափակ կարողություններով (ԱՄԿ) սովորողների մոտ բավականին բարդ, ծավալուն և դեռևս իր ամբողջական լուծումը չգտած հարց է: Մա հիմնականում պայմանավորված է նրանով, որ այն բավականին ծավալուն, բազմաշերտ, ժամանակատար, ծախսատար, մարդկային մեծ ռեսուրսներ, տարբեր բնագավառների մասնագետների համատեղ ջանքեր պահանջող գործընթաց է: Աշխատանքի արդիականությունը թելադրվում է ոչ միայն նրանով, որ այս կարգի երեխաների թիվը ըստ մի շարք մասնագետների տվյալների ավելանում է, այլ նաև այն հանգամանքով, որ այդ կարգի սովորողների թվի ընդգրկվածությունը հանրակրթյան դպրոցում ավելանում է կապված ներառական կրթական համակարգի սահմանների ընդլայնմամբ: Աշակերտների բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Աշխատանքի նպատակն է բացահայտել և վեր հանել ֆիզիկական զարգացման ժամանակավոր կամ մնայուն շեղումներ ունեցող սովորողների ուսուցման ու դաստիարակության համար անհրաժեշտ հատուկ պայմանների ստեղծումը: Առողջության սահմանափակ կարողություններով սովորողների խումբը չափազանց տարատեսակ է, այդ իսկ պատճառով էլ դպրոցական կրթական մակարդակի և բովանդակության դիապազոնը պետք է լինի առավելագույն լայն տարբերակված՝ համապատասխանեցված այս խմբի բոլոր դպրոցականների հնարավորություններին և պահանջներին:

Բժշկական հատուկ խմբերում ընդգրկված սովորողների հետ Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների կազմակերպումը

Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի «Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրի համաձայն հանրակրթական հաստատությունների բոլոր աշակերտներին ուսումնական տարվա սկզբին բժշկական զննման ենթարկելու և արդյունքում հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բաժանման չափորոշիչը հաստատելու մասին» 2006 թ. սեպտեմբերի 22-ի N1075-Ն հրամանով բոլոր ուսումնառություն անցնողները, անկախ ուսումնական հաստատության տիպից, մինչ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներն սկսելն անցնում են բժշկական զննում և դրա արդյունքների հիման վրա բաժանվում երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

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

Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնք ունեն առողջական վիճակի որոշ շեղումներ, շարժողական հնարավորությունների և ֆիզիկական զարգացման միջինից ցածր ցուցանիշներ: Հիմնական և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված դպրոցականների համար պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, և ցանկալի է նրանց ընդգրկումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արտադասարանական միջոցառումներին ու պարապմունքներին:

Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքներն անցկացվում են <<Ֆիզիկական կուլտուրա. Հատուկ բժշկական խմբեր>>-ի ծրագրով /2011թ./և <<Ֆիզիկական կուլտուրա. Հատուկ բժշկական խմբեր, 1-12-րդ դասարաններ>> (2013թ.), ուսուցչի ձեռնարկով:

Հատուկ խմբին են պատկանում առողջության մշտական կամ ժամանակավոր զգալի շեղումներ ունեցող անձինք, որոնց ուսուցումը պետք է իրականացվի սովորական ուսումնական ծրագրով, սակայն նրանք ունեն «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան

ընդհանուր խմբերում պետական ծրագրով պարապելու հակացուցումներ: Հատուկ բժշկական խմբերում ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն են՝

- առողջության ամրապնդում,
- հիվանդությունների հետևանքով թուլացած օրգանների և համակարգերի ֆիզիոլոգիական ակտիվության բարձրացում,
- մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացում,
- ֆիզիկական զարգացման բարելավում, ֆունկցիոնալ շեղումների կամ թերությունների շտկում, օրգանիզմի կոփում ,
- հիմնական շարժողական ունակությունների և հմտությունների զարգացում,
- ճիշտ կեցվածքի ձևավորում և հարթաթաթության կանխում,
- ճիշտ շնչառության ուսուցանում, օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիաների և դիմադրողականության բարձրացում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական խաղերի, հաշմանդամների սպորտի, ինքնավերահսկողության, ինքնուրույն հիգիենիկ մարմնամարզությամբ զբաղվելու գիտելիքների ձեռքբերում,
- բարոյականային որակների դաստիարակում և ինքնուրույն պարբերաբար ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու ցանկության ձևավորում,
- հոգեբանական բարդույթներից ձերբազատում:

Հատուկ խմբի թույլատրելի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ծավալներն են՝

- Պարապմունքներ հատուկ ուսումնական ծրագրով՝ հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը և ծանրության աստիճանը:
- Անհրաժշտության դեպքում պարապմունքներ՝ բուժական ֆիզկուլտուրայով, համապատասխան բժշկական կազմակերպություններում:

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված աշակերտների շարժողական ռեժիմները տարբերակելու նպատակով, համաձայն հիվանդության բնույթի և ծանրության աստիճանի, նպատակահարմար է նրանց բաժանել <A> և ենթախմբերի:

<A> ենթախմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնց առողջության

շեղումները հետադարձելի բնույթ ունեն, թուլացած են տարբեր հիվանդությունների հետևանքով: Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները պետք է կառուցվեն հատուկ

ծրագրերով՝ հաշվի առնելով առողջության շեղման ու ֆիզիկական զարգացման աստիճանը և բնույթը: ենթախմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնց մոտ առկա են օրգանների և համակարգերի անդառնալի փոփոխություններ:

<A> ենթախմբի համար ֆիզիկական բեռնվածությունները՝ ծավալը և լարվածությունն աստիճանաբար բարձրանում են՝ համաձայն

օրգանիզմի հարմարվողական հնարավորությունների: Խորհուրդ է տրվում շարժողական ռեժիմներ անցկացնել սրտի կծկումների 120-130 հ/րոպե սահմաններում՝ քառորդի սկզբում, և հասցնել ֆիզիկական բեռնվածությունը մինչև 140-150 հ/րոպե դասի հիմնական մասում՝ քառորդի վերջում: ենթախմբերի համար շարժողական ռեժիմները պետք է համապատասխանեն սրտի կծկումներ հաճախականության՝ 120-130 հ/րոպե ողջ տարվա ընթացքում: Հատուկ

խմբերի պարապմունքներն անցկացվում են արտադասարանական ժամերին, շաբաթական 2 անգամ՝ 45 րոպե տևողությամբ: Հատուկ խմբի պարապմունքներն անցկացնում են հատուկ պատրաստություն ունեցող ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, կինեզիոլոգները, ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի մասնագետները: Պարապմունքների ժամանակ ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի սովորողների տվյալ համակարգի օրգանիզմի հետևյալ

առանձնահատկությունները՝ ցածր շարժողական պատրաստականությունը, ֆունկցիոնալ հնարավորություններից ցածր մակարդակը և

ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ ցածր հարմարվողականությունը: Հատուկ բժշկական խմբի աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի հիմքում ընկած է հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագիրը՝ որոշակի լրացումներով և

փոփոխություններով, ինչը պայմանավորված է այդ կարգի աշակերտների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ

հնարավորություններով և առանձնահատկություններով: Ծրագրում մեծ մասամբ ընդգրկված են մարմնամարզական, աթլետիկական վարժություններ, շարժախաղեր, մարզախաղերի տարրեր: Հատուկ բժշկական խմբում վարժություններ՝ ուղղված արագաշարժության, ուժի, դիմացկունության զարգացմանը, տրվում են բավականին սահմանափակ ձևով: Քայլքի և վազքի տարածությունները և տեմպը ցածրացված են:

Բավականին մեծ տեղ է տրվում ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթայության կանխման վարժություններին: Լրացուցիչ ընդգրկված են շնչառական, հատուկ շտկող վարժություններ: Ծրագրից լիովին հանված են մագլցումը պարանոլ ակրոբատիկ վարժությունները, Բարդ ձգումները, իսկ ցատկերի կատարումը՝ միայն բժշկի թույլտվությամբ: Ծրագրում տրված են նաև վարժություններ, որոնք հակացուցված են: Պարապմունքների ընթացքում թույլ չեն տրվում այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են ուժերի գերլարման, ճիգեր գործադրելու, պրկվելու, երկարատև ստատիկ լարումների, շնչառությունը երկարատև պահելու հետ, ինչպես նաև համապատասխան դեպքերում չեն թույլատրվում տիպիկ արա- գային վարժություններ: Շարժախաղեր կիրառելիս անհրաժեշտ է ցուցաբերել զգուշություն չափավորումներում, բեռնվածությունները անհատականացնել և անընդհատ

իրականացնել բժշկամանկավարժական հսկողություն

բեռնվածությունները տանելու նկատմամբ: Ծրագրի ուսումնական նյութն այնպես է մշակված, որպեսզի ապահովվի աշակերտների հաջորդական, աստիճանական պատրաստությունը, և այդպիսով հնարավորություն ստեղծվի նրանց նախապատրաստական կամ հիմնական խումբ տեղափոխման համար: Անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ հատուկ խմբում պետք է պարապեն նաև այնպիսի աշակերտներ, որոնց առողջական վիճակը երկար ժամանակ թույլ չի տա նրանց ֆիզիկական պատրաստականությունը հասցնել անհրաժեշտ մակարդակի: Պարապմունքների ժամանակ շարժողական գործողությունների ուսուցման և ընդունակությունների մշակման հետ մեկտեղ ուսուցիչը պետք է աշակերտներին անհրաժեշտ գիտելիքներ հաղորդի օրվա ռեժիմի, կոփման, ճիշտ շնչառության մասին: Դասի ընթացքում ուսուցիչը պետք է հսկի աշակերտների ինքնազգացողությունը, ելնելով արտաքին ցուցանիշներից և սրտի կծկումների հաճախականությունից /պուլս/, և վարժեցնի ինքնահսկողության: Բարդ կոորդինացիայով և օրգանիզմի զգալի լարվածություն պահանջող վարժություններից հետո տրվում են թուլացնող և շնչառական վարժություններ: 1-4-րդ դասարանների ծրագրում ներառվում են, մեծ մասամբ առարկաներով և առանց առարկաների, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (գնդակներ, մարզափայտեր, ցատկապարաններ), վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ և վրան, արգելքների վրայով սողանցումներ: Պարտադիր են ճիշտ կեցվածքի

ձևավորման, շտկող, հատուկ, շնչառական վարժությունները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, գնդակի նետումները, շարժախաղերը, եթե պայմանները թույլ են տալիս, ապա նաև դահուկներով զբոսանքներ և լողը բոլոր դասարաններում: 5-7-րդ դասարաններում պարապմունքներին լրացուցիչ ներմուծվում են վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա (զուգափայտեր, ցածր պտտաձող, մարմնամարզական գերան), հասարակ կախեր և պառկած հենումներ, պարային վարժություններ, կարճ թափավազքով հեռացատկ և բարձրա-ցատկ, մարզախաղերի տարրեր: 8-9-րդ դասարաններում մարմնամարզական վարժություններն ավելի բարդ են և տարաբնույթ: Լայնորեն կիրառվում են մարզախաղերի՝ բասկետբոլի և վոլեյբոլի տարրերը, գնդակի, նաև նռնակների նետումներ (250-500գ կշռով), լցունված գնդակի հրում (տղաների համար՝ 3 կգ, աղջիկների՝ 2 կգ կշռով): 10-12-րդ դասարաններում կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ, վարժություններ մարմնամարզական գործիքների, և եթե կա հնարավորություն, նաև հատուկ սարքերի վրա՝ «Վազքուղի», «Վելո-էրգոմետր»: Շարունակվում են կիրառվել, ինչպես բոլոր դասարաններում, ադապտացված, հատուկ և շտկող վարժություններ: Առաջին 6-8-րդ շաբաթների պարապմունքների ընթացքում աշակերտների հետ անհրաժեշտ է կիրառել հատուկ վարժություններ /ցուցված կոնկրետ հիվանդության համար/, որոնք պետք է համակցվեն ընդհանուր զարգացնող վարժությունների հետ: Հատուկ խմբում դասերն անցկացվում են խառը տիպի վարժություններով (կիրառվող միջոցների բազմազանությունը և դրանց հերթագայումը մեծացնում են աշակերտների հետաքրքրությունը պարապմունքների հանդեպ), որոնք կանխարգելում են պարապմունքների ընթացքում հոգնածության առաջացումը: Կիրառելով գործնական պարապմունքների տարբեր եղանակներ (խմբային, հոսքային, անհատական, ճակատային, շրջանաձև), աստիճանաբար ավելացվում է պարապմունքների խտությունը մինչև 50-70%: Դասի մասերի բաղադրությունը և տևողությունը սովորական դասերի համեմատությամբ ունեն որոշակի առանձնահատկություններ: Այսպես, խորհուրդ է տրվում ներգրավիչ մասը բաժանել ներգրավիչ և նախապատրաստական մասերի: Ներգրավիչ /3-5 րոպե/ մասում հաշվարկվում է սրտի զարկերի հաճախականությունը, և կատարվում են շնչառական վարժություններ: Նախա-պատրաստական մասում /10-15 րոպե/ տրվում են

գլխավորապես ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, որոնք կատարվում են միջին և դանդաղ տեմպով: Դասի հիմնական մասում աշակերտները յուրացնում են հիմնական շարժողական ունակություններ: Այս մասում լուծվում են մկանային համակարգի ընդհանուր զարգացման, շնչառության և արյան շրջանառության բարելավման, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, կամային որակների դաստիարակման խնդիրները: Եզրափակիչ մասը տևում է մոտավորապես 5-7 րոպե. կատարվում են դանդաղ քայլք, շնչառական, մկանները թուլացնող և ուշադրությունը կենտրոնացնող վարժություններ: Հատուկ խմբում ընդգրկված աշակերտներն ազատվում են ուսումնական նորմատիվների հանձնումից և մրցումներին մասնակցումից: Հատուկ բժշկական խմբերի պարապմունքներն ավելի արդյունավետ կլինեն, եթե անցկացվեն բացօթյա. դա նպաստում է նրանց կոփմանը և առողջացմանը: Սիրտանոթային համակարգի գործունեության շեղումներով դպրոցականների համար արյան շրջանառության համակարգի ֆունկցիայի ակտիվացման և սիրտանոթային համակարգի ադապտացիայի բարելավման նպատակով մարմնամարզական վարժությունների հետ մեկտեղ կիրառվում են տվյալ խմբի համար արդյունավետ դիմացկունության վարժություններ (քայլք, վազք, լող, դահուկներ և այլ), առանց առավելագույն լարվածության և խիստ չափավորմամբ: Պարտադիր են շնչառական վարժությունները: Այդ խմբերի դպրոցականների մոտ կարող են լինել սրտի կծկումների հաճախականության հետևյալ ցուցանիշները. պարապմունքներն սկսելու սկզբնական ժամանակաշրջանում պուլսի հաճախացումը կարող է հասնել մինչև 100-110 հ/ր, հետագայում, ըստ արյան շրջանառության համակարգի ադապտացիայի բարելավման, ՄԿՀ-ն կարող է մեծանալ մինչև 130-140 հ/ր միջին դասարանների դպրոցականների համար, իսկ բարձր դասարանցիների համար՝ 140-150 հ/ր: Անհրաժեշտ է նշել, որ նույն վարժությունները կատարելիս աղջիկների ՄԿՀ-ը կարող է լինել 25-10 հարվածով բարձր, քան հասակակից տղաների մոտ: Պատանեկան հիպերտոնիայով հիվանդ դպրոցականներին հակացուցված են գլխի կտրուկ թեքումները, մարմնի դիրքի կտրուկ փոփոխությունները, լարում պահանջող վարժությունները, շնչառությունն արգելակող վարժությունները, գլխիվայր կախերը, գլուխկոնծիները: նրանց անհրաժեշտ է վեստիբուլյար համակարգի աստիճանական մարզում: Այդ նպատակով անհրաժեշտ է ներմուծել հավասարակշռության, շարժումների կոորդինացիայի վարժություններ:

Զարկերակային անոթների բարձրտոնուսի նվազեցման համար կիրառվում են թուլացնող և շնչառական վարժություններ: Շնչառական համակարգի հիվանդությունների ժամանակ նույնպես նախընտրելի են դիմացկունության վարժությունները: Դպրոցականներին անհրաժեշտ է սովորեցնել քթով շնչել, կատարել երկարացված արտաշնչում և կարողանալ կառավարել շնչառությունը: Կիրառվում են՝ քայք, հանգիստ վազք, մարզախաղերի տարրեր: Դպրոցականները պետք է վարժվեն շնչառական շարժումների հաճախականության, խորության, ռիթմի կամային կառավարմանը: Կախեր, հենումներ տիպի վարժություններից հետո պետք է պարտադիր տրվեն շնչառական վարժություններ: Խորհուրդ է տրվում կատարել իրանի և ստորին վերջույթների մկանները թուլացնող վարժություններ, վարժություններ արտասանելով ձայնավոր և բաղաձայն տառեր, բառեր, պարբերական(ցիկլիկ) վարժություններ: Հոդերի և վերջույթային,(պերիֆերիկ) նյարդային համակարգի հիվանդությունների ժամանակ կիրառվում են մեծ մասամբ հոդերի շարժունակության մեծացման ու նյարդամկանային համակարգի ամրապնդմանվարժություններ: Նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ հիվանդություններով դպրոցականներին խորհուրդ է տրվում կատարել ուշադրության և շարժումների կոորդինացիայի վարժություններ, խաղեր, որոնք անհրաժեշտ է հերթագայել թուլացնող ու շնչառական վարժությունների հետ: Հենաշարժողական համակարգի հիվանդությունների դեպքում անհրաժեշտ է կիրառել վերին և ստորին վերջույթների մկաններն ամրապնդող, թուլացնող, ձգող, մկանային սեղմիրանն ամրապնդող,հարթաթաթությունը կանխող, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Անհրաժեշտ է լայնորեն կիրառել ողնաշարը բեռնաթափող տարբեր էլմանդրություններից վարժություններ, կարճատև կախեր մարմնամարզական պատի, պտտաձողի վրա, շտկող և ադապտացված, պասիվ և ակտիվ, սկոլիոզը շտկող վարժություններ: Մեթոդապես ճիշտ կառուցված պարապմունքները զգալիորեն բարելավում են հատուկ բժշկական խմբում պարապող դպրոցականների ֆիզիկականպատրաստականությունը, բարձրացնում են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մակարդակը: Հատուկ խմբի ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների անցկացման կարևորագույն պայմանն է՝ պարտադիր բժշկամանկավարժական հսկողությունը: Այն թույլ է տալիս հետևել դպրոցականներիառողջական վիճակին և բեռնվածության հանդեպ նրանց

օրգանիզմի պատասխան

ռեակցիային: Ուսուցչին անհրաժեշտ է ուշադիր հետևել հոգնածության արտաքին օբյեկտիվ նշաններին և, ըստ այդմ, փոփոխել պարապմունքների ընթացքում ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը՝ ամբողջ խմբի կամ առանձին դպրոցականների համար:

Ուսումնական գործունեության տեսակները. ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում՝ զրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ, վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով: Ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում:

Հատուկ վարժություններ սիրտանոթային հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար. /6 – 9 տարեկան/. Բոլոր վարժությունները կատարվում են դանդաղ տեմպով: Փոքր և միջին մկանախմբերի ակտիվ և պասիվ վարժություններ, մեծ մկանախմբերի համար վարժություններ հեշտացնող հնարքների կիրառմամբ: Ստատիկ շնչառական վարժություններ: Վարժություններ՝ առարկաներով /բժշկական գնդակներ, մարզափայտեր/: Կոորդինացիայի վարժություններ: Խաղեր՝ նստած ելման դրություն-նից:

Հատուկ վարժություններ շնչառական համակարգի հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար. /6 – 9 տարեկան/. Բոլոր վարժությունները կատարվում են դանդաղ տեմպով: Բոլոր ելման դրություններից իրականացվող փոքր և միջին մկանախմբերի վարժություններ, մեծ մկանախմբերի համար վարժություններ հեշտացնող ելման դրություններից: Քայլք՝ նստած դրությունում, դանդաղ քայլք՝ կանգնած դրությունում: Կրծքավանդակի մկանախմբերի զարգացման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ՝ դինամիկ, ստատիկ, երկարացված արտաշնչմամբ, բաղաձայն և ձայնավոր հնչյունների արտասանությամբ: Վիբրացիայի և թափահարումների տարրերով վարժություններ: Փոքր ինտենսիվության խաղեր: Քայլք՝ նստած դրությունում, աստիճանաբար դանդաղեցումով:

Հատուկ վարժություններ մարտդակյան և արտագատման համակարգերի հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար. /6 – 9 տարեկան/. Բոլոր վարժությունները կատարվում են դանդաղ տեմպով: Դանդաղ քայլք: Փոքր և միջին մկանախմբերի ակտիվ և պասիվ վարժություններ՝ փոքր ամպլիտուդայով: Դինամիկ շնչառական վարժություններ, փոքր կրկնումների քանակով: Կոորդինացիայի վարժություններ: Խաղեր՝ նստած, կանգնած ելման դրություններից, առանց ճիգեր գործադրելու:

Հատուկ վարժություններ հենաշարժողական համակարգի հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար. /6 – 9 տարեկան/. Վերին և ստորին վերջույթների մկաններն ամրապնդող, թուլացնող վարժություններ: Մկանային սեղմիրանի ամրապնդման վարժություններ: Պասիվ վարժություններ: Ակտիվ վարժություններ: Ադապտացված վարժություններ: Ողնաշարը բեռնաթափող վարժություններ: Սկոլիոզը շտկող հատուկ վարժություններ: Սիմետրիկ վարժություններ՝ պառկել փորին, ձեռքերը կզակի տակ, բարձրացնել գլուխը և կուրծքը, վեր բարձրացնել նաև վերին և ստորին վերջույթները (ուղված վիճակում) ու մի քանի անգամ ճռճվել («Նավակ»): Ասիմետրիկ վարժություններ՝ պառկել փորին մարմնամարզական պատի մոտ, բռնվել ձեռքերով ձողից: Բարձրացնել ոտքերը լարված վիճակում և տանել դեպի գոտկային սկոլիոզի արտափքված աղեղի կողմը: Դետորսիոն վարժություններ. այս կարգի վարժությունները կատարելիս ողնաշարը պտտում են ռոտացիայի ենթարկված ողերի հակառակ ուղղությամբ:

Հատուկ վարժություններ նյարդային համակարգի հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար. /6 – 9 տարեկան/. Մեկ ոտքի վրա ձեռքերը կողմ՝ մյուս ոտքը բարձրացնել առաջ, վեր, կողմ՝ մեջքը ուղիղ, ընդունել ելման դրություն, կատարել նույնը՝ հակառակ ոտքով: Ձախ ոտքը տանել հետ, իրանը թեքել առաջ ձեռքերը ուղիղ՝ ափերով ցած, ոտքը բարձրացնել վեր, պահպանել դիրքը, ընդունել ելման դրություն: Քայլք՝ ուղիղ գծով 15 մ ձեռքերը կողմ, 200գ ավազապարկը գլխին: Քայլք՝ մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով, մեջքը ուղիղ: Ձեռքերը բարձրացնելով վեր բարձրանալ ոտնաթաթերին, ձեռքերով ձգվել վեր, ընդունել ելման դրություն : Բարձրանալ ոտնաթաթերին, ձեռքերը կողմ, կքանստել՝ մեջքը ուղիղ, ձեռքերն իջեցնելով ընդունել ելման դրություն : Ոտքերը գատած թեքվել առաջ,

ձեռքերը կողմ, կքանստել՝ ձեռքերը ծոծրակին /մեջքը ուղիղ/, ձեռքերը ցած, ընդունել
ելման դրություն : Ձեռքերը գոտկատեղին՝ իրանի դարձում աջ, ձեռքերը կողմ,
ընդունել ելման դրություն, ձեռքերը գոտկատեղին՝ դարձում ձախ, ընդունել ելման
դրություն: Հենում պատին, ոտքերը միասին, կատարել մեկ քայլ հետ, ապա
արմունկների ծալում և տարածում: Մարմնամարզական աստիճանի վրա քայլք՝ վեր
և ցած: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, աջ ոտքը տանել հետ՝ ոտնաթաթի վրա
արտակորվել /ներշնչում/, վերադառնալ ընդունելով ելման դրություն /արտաշնչում/:
Պառկած մեջքին, ոտքերը ուղիղ, արտաշնչելով ձգել ոտքերը դեպի մարմինը ,
ներշնչելով ուղղել, ընդունելով ելման դրություն:

Այսպիսով հետազոտական աշխատանքը կատարվել է Ակնալճի << Արա Հարությունյանի>> անվան միջնակարգ դպրոցի V^բ դասարանի աշակերտուհի Մարիամ Սուքիասյանի հետ, Մարիամը ունի ողնաշարի թեթություն և կեցվածքի շեղում: Ողնաշարի և վերջույթների չֆիքսված ձևափոխությունների վերացման և կանխման գործում, մեծ և կարևոր դեր է խաղում բուժական ֆիզկուլտուրան:

Առաջին կիսամյակին մշակվեց և կիրառվեց վարժությունների հատուկ համալիր: Նշեմ, որ Մարիամը մեծ ոգևորությամբ է հաճախում և օրեցօր նկատվում էր մեծ ամպլիտուդով վարժությունների կատարումը: Ամեն շաբաթ ավելացնում էինք վարժությունների կատարման քանակը և մոտեցումները: Տարեվերջ, Մարիամի վարժությունների կատարումը՝ էլ ավելի անկաշկանդ էին ու վստահ: Նա կարողանում էր երկարատև և լարվածությունով կատարել վարժությունները, ցանկություն էր հայտնում մասնակցել ֆիզկուլտուրայի դասերին դասարանի մյուս աշակերտների հետ:

Հատուկ վարժություններ

1. Կանգնած ավերը ծոծրակին, գլխի 2-3 անգամ հակում առաջ, ձեռքերով դիմադրում ենք:
2. Կանգնած, ձեռքերի մեջ գանտելներ: Ձեռքերը հետ տանելիս վերջույթները միացնել:
3. Կանգնած, հետո մեջքի վրա պառկած, ձեռքն իրանի երկայնքով: Մեկ երկու անգամ ծալել որքերը, բարձրացնել կոնքերը:
4. 3-րդ վարժությունը կրկնել, ուղղել ոտքերը, հակվել կրծքային հատվածում, ամրակայել դիրքը:
5. Մեջքի վրա պառկած, ձեռքերն իրանի երկայնքով, 1-2 անգամ բարձրացնել իրանը, հակվել:
6. 6-րդ վարժությունը՝ հաադրված ոտքերի թափահարումով
7. Պառկած փորին, հաջորդաբար բարձրացնել ոտքերը
8. Պառկած փորին մարմնամարզական պատի մոտ, բռնվել ձեռքերով ձողից:
9. Պառկած փորին, ձեռքերը կգակի տակ, բարձրացնել գլուխը և կուրծքը

10. Պատկած փորին, ձեռքերը կզակի տակ, բարձրացնել գլուխը և կուրծքը, վեր բարձրացնել նաև վերին և ստորին վերջույթները (ուղված վիճակում) ու մի քանի անգամ ճոճվել «Նավակ»:
11. «Կատու» վարժությունը
12. Հատակին նստած՝ ձեռքերը հետևում, 1-2 անգամ բարձրացնել կոնքերը, հակվել գլուխը հետ տանել, շնչել, պահել դիրքը:
13. Մարմնամարզական նստարանի վրայով քայլք գլխի վրա որևէ առարկայով
14. Կախեր շվեդական պատից
15. Մեջքի վրա պառկած, ձեռքերն իրանի երկայնքով, անհրաժեշտ է ուժգին սեղմել ափերը հատակին
16. Գնդակի ընդունում և փոխանցումներ

Գործնական դասի պլան կոնսպեկտ

Դպրոց	Ակնալճի Արա Հարությունյանի անվան միջնակարգ դպրոց
Դասարան	5 ^բ
Աշակերտի քանակը	1
Անցկացման վայրը	մարզադահլիճ
Դասի խնդիրները	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ուսուցանել գնդակի ընդունում և փոխանցումը 2. Ուսուցանել գնդակի վարումը 3. Ուսուցանել կեցվածքի ձևավորման վարժություններ 4. Ձևավորել կամային որակներ
Անցկացման վայրը՝	մարզադահլիճ
Անհրաժեշտ գույք՝	գնդակ

Դասի մասերը	Դասի բովանդակությունը	Չափա Վորու մը	Մեթոդական ցուցումներ
Ներգրավիչ մաս 10`	<p>Շարք, հաշվարկ, գեկույց խնդիրների հաղորդում</p> <p>Քայք`</p> <ul style="list-style-type: none"> - դանդաղ -կից քայլերով -ազդրերը վեր բարձրացնելով -նունաթաթերին ձեռքերը գոտկատեղին -կրունկներին ձեռքերը մեջքի հետևում <p>Վազք`</p> <ul style="list-style-type: none"> -դանդաղ -ազդրերը վեր բարձրացնելով -սրունքները ետ գցելով <p>Հատուկ համալիր (վերը նշված վարձությունները կիրառել որպես նախավարժանք)</p>	<p>1`</p> <p>0.5</p> <p>2րջ</p> <p>0.5 2րջ</p> <p>0.5 2րջ</p> <p>0.5 2րջ</p> <p>0.5 2րջ</p> <p>3 2րջ</p> <p>0.5 2րջ</p> <p>0.5 2րջ</p>	<p>Ճակատային մեթոդ</p> <p>Իրանը պահել ուղիղ</p> <p>Շնչառությունը համաչափ</p> <p>Իրանը պահել ուղիղ</p>
Հիմնական մաս 30`	<p>1.Գնդակի ընդունում և փոխանցում պատին</p> <p>2.Գնդակի վարում`</p> <ul style="list-style-type: none"> -տեղում 	<p>10`</p> <p>15`</p>	<p>Ուշադրություն դարձնել գնդակի բռնվածքին,ձեռքերի դիրքը արմնկային հողում և դաստակների եզրափակումը`ափերը դեպի դուրս</p> <p>Հետևել ոտքերի,իրանի դիրքին: Չկորանալ</p>

	<p>-շարժման ընթացքում</p> <p>-արգելքները հաղթահարելով</p> <p>-փոփոխելով արագությունը և ուղությունը</p> <p>3. Հատուկ վարժությունների համալիր վարժություններ</p>	<p>և միշտ նայել առաջ</p> <p>Կեցվածքի դիրքը պահպանել</p> <p>Աշխատել աջ և ձախ ձեռքերով</p> <p>Արագ կողմնորոշվել</p> <p>Կատարել վարժությունները ԱՌԻՊ-ին համապատասխան: Ավելացնել չափավորումը, կատարել խորը ամպլիտուդով</p>
Եզրափակիչ մաս 10`	Շարք,քայլք,շնչառական վարժություններ:	<p>Ճակատային մեթոդ</p> <p>Շնչառությունը համաչափ:</p>

Եզրակացություն

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ դպրոցականներին համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը պետք է իրականացվի տարբերակված մոտեցումով, հաշվի առնելով նաև սովորողի անհատական առանձնահատկությունները: Ուսումնական պարապմունքները իրականացվում են բուժաշխատողի և հատուկ պատրաստված մանկավարժի անմիջական վերահսկողության ներքո, ովքեր սովորողներին զինում են առողջության ամրապնդման և պահպանման հմտություններով: Գլխավորը այստեղ սովորողի գիտակցված վերաբերմունքն է ուսումնական գործընթացին:

Ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունն իր մեջ ընդգրկում է.

- սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերաբար ստուգումը,
- բժշկամանկավարժական դիտումները,
- մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը,
- վնասվածքների կանխարգելումը:

Հարկ է նշել, որ ինչպես ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը ոչ մի այլ ուսումնական գործունեության ընթացքում ուսուցիչը չի կարող արդյունավետ օգնել առողջության սահմանափակ կարողություններով երեխային: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչին անհրաժեշտ է իմանալ սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժշիկը: Ուսումնական գործունեության առավել արդյունավետ կազմակերպման նպատակով առաջարկում ենք ուսումնական տարվա սկզբին անցկացվող բժշկական գնման ժամանակ սովորողների հասակը և քաշը չափելուց զատ ուսումնասիրել հենաշարժական համակարգը, տեսողության վիճակը, զարկերակային ճնշումը:

Եվ ինչպես հիմնական ու նախապատրաստական խմբերի համար գոյություն ունեցող ծրագրերն են պարբերաբար կատարելագործվում, այնպես էլ մշակել ծրագրերի հատուկ խմբի սովորողների համար, որոնք կենթարկվեն մշտական ուսումնասիրությունների և կատարելագործման:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքը. նախագիծ, Երևան, 2006 թ.
2. Հանրակրթության պետական կրթակարգ, Միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ: Երևան, «Անտարես», 2004 թ.
3. Программы восьмилетней и средней школы, Физическая культура для учащихся 4-10 классов и школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, Москва, 1981 г.,
4. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах М., 1986

<http://www.arlis.am/DocumentView.aspx?DocID=29261>

Ընտված հետազոտական թեմայի նախաբանում նշված է թեմայի նպատակը, խնդիրները և արդիականությունը (0,5 միավոր)

Գրական ակնարկում տրված է խնդրի էությունը, ներկայացված է խնդրի լուծման ուղիները, պահպանված է օգտագործված գրականության մեջբերման էթիկան (0,5 միավոր)

Գործնական համատեքստում արտահայտված է իրատեսական, արդիականը, կա ներկայացված օրվա պլան պամապախան կատարած հետազոտական աշխատանքի, ներկայացված է սեփական փորձառությունը, նկատվում է ստեղծագործական մոտեցում (1 միավոր)

Ամփոփման հատվածում ներկայացված է հետազոտական թեմայի վերլուծությունը և հետագա անելիքի ողենշումը (1 միավոր)