

Վերապատրաստող կազմակերպություն

ՀՀ ԿԳՄՍ <<Մարտունու Տ.Աբրահամյանի անվան ավագ դպրոց>> ՊՈԱԿ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱԾԽԱՏԱՆՔ

Թեմա Բժշկական հատուկ խմբերում ընդգրկված սովորողների հետ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների կազմակերպումը

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝

Մարտունի

ԱԾԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝

Բեյբուլթյան Հասմիկ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝

Արթուր Եսայան

ԴՊՐՈՑ՝

Աստղածորի միջնակարգ դպրոց ՊՈԱԿ

Մարտունի 2022

...Բժշկական, հատուկ խմբերում ընդգրկված,
սովորողների հետ ֆիզիկական կուլտուրայի
պարապմունքների կազմակերպումը ...

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության
նախարարի «Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր
ծրագրի համաձայն հանրակրթական
հաստատությունների բոլոր աշակերտներն
ուսումնական տարվա սկզբին բժշկական զննման
ենթարկելու և արդյունքում հիմնական,
նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բաժանման
չափորոշիչը հաստատելու մասին >> 2006 թվականի
Մեպտեմբերի 22-ի N 075 հրամանի համաձայն բոլոր
ուսումնառություն անցնողները, անկախ ուսումնական
հաստատության տիպի, մինչ ֆիզկուլտուրայի
պարապմունքներն սկսելը անցնում են բժշկական
զննում և դրա արդյունքի հիման վրա բաժանվում են
երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և
հատուկ:

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

Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները , որոնք ունեն առողջական վիճակի որոշակի շեղումներ , ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր մակարդակ :

Հատուկ խմբին են պատկանում առողջության մշտական կամ ժամանակավոր զգալի շեղումներ ունեցող աշակերտներ , որոնց ուսուցումը կազմակերպվում է սովորական ուսումնական ծրագրով, սակայն ունեն ֆիզկուլտուրայով ընդհանուր խմբերում պետական ծրագրով պատրաստելու հակացուցումներ:

Ծրագրի ուսումնական նյութն այնպես է մշակված որպեսզի ապահովվի աշակերտների հաջորդական , աստիճանական պատրաստությունը և այսպիսով հնարավորություն ստեղծվի նրանց նախապատրաստական կամ հիմնական խումբ տեղափոխման համար:

Հատուկ խմբում պետք է պարապեն նաև այնպիսի աշակերտներ, որոնց առողջական վիճակը երկար ժամանակ թույլ չի տալիս նրանց ֆիզիկական պատրաստականությունը հասցնել անհրաժեշտ մակարդակի :

Ծրագրում մեծ մասամբ ընդգրկված են մարմնամարզական վարժություններ , շարժախաղեր մարզախաղերի տարրեր և աթլետիկական վարժություններ:

Հատուկ բժշկական խմբում արագաշարժության, ուժի դիմացկունության զարգացմանն ուղղված վարժությունները տրվում են բավականին սահմանափակ ձևով : Քայլքի և վազքի տարածությունները և տեմպը

ցածրացված են : Մեծ տեղ է տրված ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխման վարժություններին:

Տրված են նաև շնչառական , հատուկ և շեշտող վարժություններ:

Ծրագրում տրված են նաև հակացուցված վարժություններ:

Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրներն ու կազմակերպման առանձնահատկությունները:

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրներն են՝

1. Սովորողների առողջության ամրապնդում.
2. Հիվանդությունների հետևանքով թուլացած օրգանների և համակարգերի ֆիզիոլոգիական ակտիվության բարձրացում.
3. Մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացում .
4. Ֆիզիկական զարգացման բարելավում , ֆունկցիոնալ շեղումների կամ թերությունների շտկում օրգանիզմի կոփում.
5. Հիմնական շարժողական ունակությունների և հմտությունների զարգացում .
6. Ճիշտ կեցվածքի ձևավորում , հարթաթաթության կանխում.
7. Ճիշտ շնչառության ուսուցում, օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիաների և դիֆադրողականության բարձրացում.
8. Ֆիզկուլուրայի և սպորտի,անձնական հիգիենայի կոփման կանոնների,օլիմպիական խաղերի,հաշմանդամների սպորտի,

4

ինքնավերահսկողության,ինքնուրույն հիգիենիկ
մարմնամարզությամբ զբաղվելու գիտելիքների ձեռքբերում.

9. Բարոյական որակների դաստիարակում և պարբերաբար
ֆիզիկական կուլտուրայով ինքնուրույն զբաղվելու ցանկության
ձևավորում .

10.Հոգեբանական բարդություններից ձերբազատում.

Հանրակրթական դպրոցում հատուկ բժշկական խմբերի
կոմպլեկտավորումն իրականացվում է հաշվի առնելով աշակերտների
հիվանդության բնույթը ,ֆիզիկական զարգացումը և ֆունկցիոնալ
վիճակը:

Մեկ խմբում կարող են ընդգրկվել երկուսից –չորս դասարանների
աշակերտներ, օրինակ՝ 1-4-րդ դասարան, 5-7-րդ, 8-9-րդ, 10-12-րդ
դասարանները:

Հաշվի առնելով բժշկական ցուցումները, ֆիզիկական զարգացման
տվյալները և ֆիզիկական պատրաստությունը՝ հատուկ խմբերը պետք
է բաղկացած լինեն մեկ ուսուցիչ 7-10 աշակերտ հարաբերությամբ:
Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված աշակերտների
շարժողական ռեժիմները տարբերակելու նպատակով, համաձայն
հիվանդության բնույթի և ծանրության աստիճանի, նրանք բաժանվում
են <<A >> << B>> ենթախմբերի:

<<A>> ենթախմբում ընդգրկվում են այն աշակերտները , որոնց
առողջության շեղումները հետադարձելի բնույթ ունեն, թուլացված են
տարբեր հիվանդությունների հետևանքով:

<> ենթախմբի համար շարժողական ռեժիմները պետք է
համապատասխանեն սրտի կծկումների հաճախականության՝ 120-130
հ.րոպե ողջ տարվա ընթացքում :

Հատուկ բժշկական խմբի աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի
ծրագրի հիմքում ընկած է հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական

կուլտուրայի ծրագիրը՝ որոշակի լրացումներով և փոփոխություններով պայմանավորված է աշակերտների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններով և առանձնահատկություններով: Ծրագրում մեծ մասամբ ընդգրկված են մարմնամարզական վարժություններ, մարզախաղերի տարրեր և աթլետիկական վարժություններ: Մեծ տեղ են տրվում ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթոթյան կանխման վարժություններին: Լրացուցիչ տրված են շնչառական, հատուկ և շտկող վարժություններ: Պարապմունքների ընթացքում տույլ չի տրվում հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք ուժերի գերլարման, ճիգեր գործադրելու, երկարատև սաստիկ լարումների, շնչառությունը երկարատև պահելու հետ: Երբեմն չեն թույլատրվում նաև արագ վարժություններ: Շարժախաղեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է ցուցաբերել զգուշություն բեռնվածությանը և չափավորմանը:

1-4-րդ դասարանների (6-9 տարեկաններ) ծրագրում ներառվում են մեծ մասամբ առարկաներով և առանց առարկաների ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ինչպես նաև առանց առարկաների ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ինչպես նաև վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ:

Պարտադիր են ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, շտկող, հատուկ շնչառական վարժություններ, քայլք, վազք, ցատկեր, գնդակի նետումներ, շարժախաղեր:

Ծրագրում առկա են հատուկ վարժություններ՝ սիրտ-անոթային, շնչառական, հենաշարժողական և նյարդային համակարգերի հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար: Տրված են նաև հակացուցումներ այդ հիվանդությունների դեպքում:

5-7-րդ դասարանների ծրագրերում, բացի վերոհիշյալ բաժիններից, պարապմունքներին լրացուցիչ ներգրավում են վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա (ցածր պտտաձող, զուգափայտեր, մարմնամարզական զերան:) Ներգրավում են նաև հատուկ կախեր և պառկած հենումներ, կարճ թափավազքով հեռացատք և բարձրացատք:

8-9-րդ դասարանների ծրագրերում տրված մարմնամարզական վարժությունները ավելի բարդ են: Կիրառվում են մարզախաղերից բասկետբոլի և վոլեյբոլի տարրեր, գնդակի և նոնակի նետումներ (250-500գր.կշռով) լցրած գնդակի հրում: Կիրառվում են նաև հատուկ և շեշտող վարժություններ:

10-12-րդ դասարաններում կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ, կիրառվում են նաև ադապտացված հատուկ և շեշտող վարժություններ:

Դպրոցներում հատուկ բժշկական խմբերի պարապմունքները անցկացվում են արտադասարանական ժամերին, շաբաթական 2 անգամ՝ 45 րոպե տևողությամբ:

Հատուկ խմբի պարապմունքներն անցկացվում են հատուկ պատրաստություն ունեցող ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, կինեզիոլոգները, ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի մասնագետները:

Հատուկ բժշկական խմբերի սովորողների հետ պարապմունքներ անցկացնող ուսուցիչների պարտականություններն են.

– Տեղյակ լինել մանկական օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության մասին:

– Պարբերաբար հետևել պարապմունքների ժամանակ առաջարկվող ծանրաբեռնվածությանը:

– Պլանային ձևով անցկացնել ստուգիչ փորձեր՝ պարապմունքների արդյունավետությունը գնահատելու համար:

– Պարապմունքների ժամանակ ապահովել անվտանգություն և սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանումը:

Հատուկ խմբերի թույլատրելի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ծավալներն են՝

Պարապմունքներ հատուկ ուսումնական ծրագրով հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը և ծանրության աստիճանը:

Անհրաժեշտության դեպքում պարապմունքներ՝ բուժական ֆիզկուլտուրայով համապատասխան կազմակերպություններում:

Բժշկամանկավարժական հսկողությունը

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի և որոնց համար հակացուցված է ֆիզկուլտուրայի դասերին մասնակցելը:

Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքներն անցկացնում են վերապատրաստում անցած ուսուցիչները, ինչպես նաև հատուկ պատրաստություն ունեցող բուժաշխատողները:

Ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունն իր մեջ ընդգրկում է.

_ Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում,

_ Բժշկամանկավարժական դիտումները,

_ մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը,

_ վնասվածքների կանխարգելումը:

Մանկավարժական հսկողություն իրականացվում է մանկավարժական դիտարկումների միջոցով:

Դիտարկումներն ուղղված են դասերի և պարապմունքների կառուցվածքի, սովորողի առողջական վիճակի հետ կապված բեռնվածության ծավալի ընտրության ճշտությունը: Դիտումների ժամանակ հաշվի են առնվում նաև սովորողների ինքնազգացողությունն ու հոգնածությունը:

Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անվտանգության ապահովումը աշակերտների կյանքի ու առողջության պահպանման գլխավոր դրույթներից մեկն է:

Դպրոցականներին նախապես պետք է ծանոթացնել դասերի և պարապմունքների ժամանակ մարզադահլիճում և մարզահրապարակում վարքի կանոններին և իրենց պարտականություններին:

Առաջին հերթին պետք է պահպանել մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

Պարապմունքների անցկացման համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ անհրաժեշտ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը, մարզագույքը,
- դասերը, պարապմունքները կազմանակերպել մեթոդապես ճիշտ,
- աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

Բացի այդ, հատուկ բժշկական խմբերում պարապող ուսուցիչը պարտավոր է.

- Ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևյալ աշակերտների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը,
- Դասերն ու պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի պայմաններում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են այդ խմբի սովորողների պահանջներին / կարիքներին / և սանիտարահիգիենիկ պահանջներին,
- Ճիշտ օգտագործել մարզագույքը,
- Ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը:

Ուսուցիչը դասերին և պարապմունքներին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և

մարզագործիքների ընտրությունը, գնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցները:

Հետևաբար՝ ուսուցիչը պետք է իմանա այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են՝

- Դասերի և պարապունքների անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը / առանց ներքնակների օգտագործմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարումը, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարումը և այլն/,
- Առցանց նախավարժանքների վարժության կատարումը,
- Չյուրացված վարժության կատարումն առցանց օգնության,
- Վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը,
- Ուսուցչի տրված ցուցումների չկատարելը և կարգապահական խախտումները,
- Օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խենավությունը, ուժեղ քամին,
- Խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն:

Ուսուցման մեթոդների կիրառումը հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունն ինքնանպատակլի ենլ չեն կարող, դրանք կապված են բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորած և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

- 1.ավանդական մեթոդներ
- 2.ժամանակակից մեթոդներ / փոխներգործուն/:

Ավանդական են համարվում բացատրական զննման այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկության պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը :

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

Հատուկ բժշկական խմբերի <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասերը, պարապմունքների հիմնականում անցկացնում են գործնական մեթոդով՝ խոսաքային և զննման մեթոդներով համակցված:

Խասքային մեթոդներն իր մեջ ներառում՝ բացատրում, զրույց, պատմում, հրահանգներ և ցուցումներ:

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացնում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ և այլն:

Ուսուցչի բացատրումը 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, տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրապնդում , ամփոփում, ինչպես նաև հարց ու պատասխանի ձևով:

Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների , խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների ուսուցման ժամանակ: Ուսուցչի կողմից պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին:

Ուսուցչի կողմից տրվող բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ, և դրանք պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստտոնով սավող: Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում, դրանց ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերել և ամբողջ դասարանին, խմբին, և առանձին աշակերտի: Ուսուցչի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ, և ոգևորիչ:

Զննման մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և կոլաժների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, պարապմունքների ժամանակ կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները.

- Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ. էությունն այն է, որ ամբողջ դասարանի /խմբին/ տրվում է մեկ ընդհանուր աաջադրանք՝ միժամանակ կատարելու համար: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմանամարզական շարայի, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմանամարզական վարժություններ կատարելիս:
- Հոսքային և հարահոս մեթոդի էությունն այն է, որ վարժությունն կատարվում է հերթականությամբ, միմիջանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, ախիներն, երբ մի աշակերտ սկսվում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում:
- Խմբային մեթոդն այն է, երբ բաժանվում են խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, ուսուցչի հրահանգով փոխում են տեղերը:

- Հերթափոխային մեթոդ . դասարանի /խմբի/ աշակերտները բաժանվում են ենթախմբերի և հերթականությամբ կատարում հանձնարարարված վարժությունները:
- Անհատական մեթոդ. աշակերտին տրվում է անհատական առաջադրանք :
- Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում երբ աշակերտները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները:

Մեթոդի էությունն այն է,որ մարզադահլիճում կահավորվում ենք մի քանի վարժատեղեր և դասարանի աշակերտներին բաժանում խմբերի՝ ըստ դրանց քանակի:Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում և ուսուցչի հրահանգով հերթով կատարում տվյալ վարժատեղի վարժությունը:Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ,մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում:

Հատուկ բժշկական խմբերի< <Ֆիզիկական կուլտուրայի>>պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները

Հատուկ բժշկական խմբերում անցկացվող դասերը պետք է նպաստեն սովորողների առողջության ամրապնդմանը,հիվանդություններից առաջացած խանգարումների շտկմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելու կարողության ձևավորմանը և կամային հատկությունների դաստիարակմանը:

Պարապմունքների ժամանակ ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի սովորողների տվյալ համակադմի օրգանիզմի հետևյալ առանձնահատկությունները՝ ցածր շարժողական պատրաստականություն,ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ցածր

մակարդակ և ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ ցածր հարմարվողականություն:

Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքները պետք է կառուցել ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ մասերով:

Ներգրավիչ մասերի խնդիրներն են՝ նախապատրաստել սովորողներին, որոշել ՄԿՀ-ն պատկերացում կազմել նրանց ինքնազգացողության մասին, ծանոթացնել դասի կամ պարապմունքի բովանդակությանը, ստեղծել բարենպաստ հուզական միջավայր, տրամադրություն, նպաստել հետագա ծանրաբեռնվածությունը օրգանիզմի աստիճան, ֆունկցիոնալ պատրաստությանը:

Ներգրավիչ մասը խորհուրդ է տրվում բաժանել ներգրավիչ և նախապարրաստական մասերի:

Ներգրավիչ/3-5րոպե/մասում հաշվարկվում է սրտի զարկերի հաճախականությունը, և կատարվում են շնչառական վարժություններ: Նախապատրաստական մասում /10-15րոպե/ տրվում են հիմնականում ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, որոնք կատարվում են դանդաղ և միջին տեմպով: Հատուկ բժշկական խմբի դպրոցականների մեծամասնության մոտ սրտանոթային համակարգի ֆունկցիաների շեղման առկայությունը պահանջու է բարենպաստ պայմաններ ստեղծել արյան շրջանառության համար, ինչպես վարժությունների կատարման, այնպես էլ հանգիստ ժամանակ: Այդ նպատակով խորհուրդ է տրվում, ներգրավիչ մասում անցկացնել առավել պարզ և մատչելի վարժություններ:

Դասի, պարապմունքի ներգրավիչ մասում նպատակահարմար է հանձնարարել ռիթմի փոփոխությամբ տարբեր վարժություններ, շարժումների կոորդինացիայի համար պարզ առաջադրանքներ, քայլեր, վազք պարային քայլեր և այլն:

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել տարբեր շարժումների հետ շնչառության ճիշտ զուգորդմանը:

Հիմնական մասի բովանդակությունն է. պետական ծրագրով տվյալ դասարանի համար տրված մարմնամարզական, աթլետիկական տարրեր վարժությունների, շարժախաղերի, մարզախաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ/ տարրերի ուսուցումն ու ամրապնդումը:

Հիմնական մասի խնդիրներն են՝ սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգի և ամբողջությամբ վերցրած՝ օրգանիզմի թոփանուր ներդաշնակ ու հատուկ զարգացումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, բարոյականային հասկացությունների դաստիարակումը:

Հիմնական մասում վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները:

Հիմնական մասում սովորողները յուրացնում են հիմնական շարժողական կարողությունները: Այս մասում լուծվում են մկանային համակարգի ընդհանուր զարգացման, շնչառության և արյան շրջանառության բարելավման, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, ինչպես նաև կամային որակների դաստիարակման խնդիրները:

Դասի, պարապմունքի հիմնական մասի սկզբում նպատակահարմար է օգտագործել հավասարակշռության պահպանման վարժություններ, վարժություններ մարզական գործիքների վրա, աթլետիկական վարժությունների առանձին տարրեր և այլն: Շարժախաղերի և մարզախաղերի տարրերի կատարման ժամանակ, սովորողի օրգանիզմն արձագանքում է սրտի կծկումների արագացված հաճախականությամբ, զարկերակային ճնշման բարձրացմամբ: Որպես կանոն, սիրտ-անոթային համակարգի աշխատանքի և զարկերակի ճնշման ցուցանիշները դանդաղորեն վերադառնում են նորմալին: Դրա համար շարժախաղեր և մարզախաղերի տարրեր անցկացնելիս հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել և դրանից անմիջապես հետո անցկացնել դանդաղ քայլ, շնչառական վարժություններ, հանգիստ նստած վիճակում, 1 րոպեից ոչ պակաս:

Հիմնական մասի տևողությունը տատանվում է 20-25 րոպե:

ադապտացիայի բարելավման նպատակով, մարմնամարզական վարժությունների հետ մեկտեղ կիրառվում են տվյալ խմբի համար արդյունավետ դիմացկունության վարժություններ, առանց առավելագույն լարվածության և խիստ չափավորմամբ: Անպայման են շնչառական վարժությունները:

Պատանեկան հիպերտոնիայով հիվանդ դպրոցականներին հակացուցված են գլխի կտրուկ թեքումները, մարմնի դիրքի կտրուկ փոփոխությունները, լարում պահանջող վարժությունները, շնչառությունն արգելակող վարժությունները, գլխի վայր կախերը, գլուխկոնծիները: Նրանց անհրաժեշտ է վեստիբյուլար համակարգի աստիճանական մարզում: Այդ նպատակով անհրաժեշտ է ներմուծել հավասարակշռության, շարժումների կոորդինացիայի վարժություններ: Զարկերակային անոթների բարձր տոնուսի նվազեցման համար կիրառվում են թուլացնող և շնչառական վարժություններ:

Շնչառական համակարգի հիվանդությունների ժամանակ նույնպես նախընտրելի են դիմացկունության վարժությունները: Դպրոցականներին անհրաժեշտ է սովորեցնել կառավարել շնչառությունը, կատարել երկարացված արտաշնչում: Կիրառվում են քայք, հանգիստ վազք, մարզախաղերի տարրեր: Դպրոցականները պետք է սովորեն շնչառական շարժումների հաճախականության, խորության, ռիթմի կամային կառավարմանը: Կախեր, հենումներ տիպի վարժություններից հետո պետք է պարտադիր տրվեն շնչառական վարժություններ:

Հենաշարժողական համակարգի հիվանդությունների դեպքում անհրաժեշտ է կիրառել վերի և ստորին վերջույթների մկաններն ամրապնդող, մկանները թուլացնող, ձգող, մկանային սեղմիրանն ամրապնդող, հարթաթաթությունը կանխող, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Անհրաժեշտ է լայնորեն կիրառել ողնաշարը բեռնաթափող տարրեր ելման դրություններից վարժություններ, կարճատև կախեր մարմնամարզական պատի վրա, պտտաձողից, շտկող և ադապտացված, պասիվ և ակտիվ, սկոլիոզը շտկող վարժություններ:

Մեթոդապես ճիշտ կատարվող պարապմունքները զգալորեն բարելավում են հատուկ բժշկական խմբում պարապող դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականությունը, մեծացնում են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հանարավորությունների մակարդակը, ինչը թույլ է տալիս ուսուցչին՝ երեխաների առավել պատրաստված ուղարկել բժշկական զննման, հետազայում նրանց նախապատրաստական խումբ տեղափոխելու նպատակով:

✓ Օգտագործված գրականություն՝

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ
ՀԱՏՈՒԿ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐ
1-12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ

ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐ՝

ՀՈՎՀ. ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ
Հ. ՄԻՆԱՍՅԱՆ
Ք.ՆԵԲՈԳՈՎԱ
Ա.ՄՈՒՐԱԴՅԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՆ Ֆիզիկոսության
ՈՒՍՈՒՑԻՋ Ա.ԵՍԱՅԱՆԻ
ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 11-ԸԳ

ԱՆՅՎԱՑՄԱՆ ԿԱՅԻՆ՝ մաթեմատիկա

ԴԱՍԻ ԽՆԻՐԸ՝ 1.Ամրապնդել վոլերայ խաղի հնարքները և գնդակի ծախսակցումները: ԱՆՇՐԱԾԵՇՏ

ԳՈՒՑՁԸ՝ սուլիչ, վոլերայի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 բուլե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ
I 10'	Շարուն հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիր հաղորդում, դարձումներ, քայք, դանդաղ վագր, քայք ուսնաթաթերի և կրունկների վրա, քայք ծնկները վեր Բարձրացնելով, կրանիստերով քայք, շարավոխում եռասյուն շարքի: Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:	45' 6' 6-8վարժ. 4-6x	Շեռնել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ծանախակ ուղղել սխալները Շարափոխումը ճիշտ կատարել

II 30'	Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո զույգեր կազմել: I. Երկկողմանի խաղ ա) I թիմ բ) II թիմ գ) III թիմ	10' 10' 10'	Մասնակիցներին բաժանել երեք խմբի: Խաղում են պարավաղ թիմը եստում է: Պարավաղ երկու թիմերը խաղում են երկրորդ տեղի համար: Հաղթելու համար տրվում է մեկ միավոր
III 5'	Շարք, քայք, շեշտակա վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ:		Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շեշտության

ՈՒՐՈՒՑԻՆԻ Ա. ԵՍԱՅԱՆ

ՀԱՍԻ ԹԵՄԱԼ՝ Խաղաղին դաս խմբային մեթոդով:

Անցկացնել վարժությունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱԼ Ֆիզիկակուրս

ՀԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ԸՂ

ԱՆՃԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզադահլիճ

ՀԱՍԻ ԽՆԻՐԸ՝ 1. Ամրապեղել վոլեյբոլ խաղի հնարքները և գեղակի համակցումները: ԱՆՂԲԱԹԵՇՏ

ԳՈՒՑՁԸ՝ տպիչ, վոլեյբոլի գնդակ

ՀԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասնուժող	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կուրսային նպատակներ
	Եռապլան շարքի: Կատարել քնկիանուր գարգացնող	6-8վարժ.	Կատարման ժամանակ ուղղել սխալները Շարժափոխումը ճիշտ

II 30'	վարժությունների համալիր: Շարժանքներ, եռապլանից միապլան, հետո գույզեր կազմել:	4-6x	Կատարել
	1. Գնդակների փոխանցում	5'	Մ) կիսադաշտում
	զլիավերում.	5'	խաղում են մի խմբի
	ա) 10 աշակերտ կկատարի		անդամները, մյուս
	բ) 11 աշակերտ կկատարեն	2x	կիսադաշտում՝ մյուս
	գույզերով	10'	խմբի անդամները:
	գ) վարժությունների փոխանցում 2. Գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից	2x	Մուլիչի ձայնով
	ա) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից	2x	փոխում են
	բ) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից	2x	վարժությունը: Ամբողջ ընթացքում
	եռյակով	7'	կատարվում է
III 5'	3. Փոխանցումները ամրապեղել խաղով		վարժության
	Ետք, բայր, շնչառական		սխալների ուղղում և
	վարժություն,		ճիշտ ձևի ցուցադրում:
	հանգուսացնող և բուլանող		Խաղը տալ
	վարժություններ: Դասի		պարզեցված
	անփոփում, գնահատում:		կանոններով,
			ուշադրություն
			դարձնել
			փոխանցումների ճիշտ
			կատարմանը:
		Ուշադրություն	
		դարձնել ճիշտ	
		շնչառության	
		կատարմանը:	

Դասի պլան 2

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

3.1 Խմբի նկարագիրը (7-րդ դասարան)

Խումբը բաղկացած է 21 աշակերտներից, որոնցից 12-ը տղաներ, 9-ը աղջիկներ են: Խմբում կան երեք աշակերտներ, որոնք ունեն շնչառական համակարգի հիվանդություններ: Նշված աշակերտները դժվարանում են կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունները թե գործիքներով, թե առանց գործիքների, մինչև անգամ ամենաթույլ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությամբ դեպքում նրանց մոտ զգացվում է շնչառության խաթարման երևույթներ՝ արագ շնչառություն, հևոցներ և այլն:

3,2 Փորձարարական դաս N°1

Դասը սկսվեց շարում զեկույց, ողջունով: Դասի ներգրավիչ մասին անցնելուց առաջ աշակերտներին ներկայացվեց, թե ինչպիսի հատուկ վարժություններ են կատարվելու ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ մասերում:

Ընդհանուր զարգացնող և հատուկ շնչառական վարժությունները աշակերտները կարողացան կատարել պահպանելով չափավորումը, շնչառության կայունացումը յուրաքանչյուր վարժություն կատարելուց հետո:

3.3 Խմբի նկարագիրը (10-րդ դասարան)

Խումբը բաղկացած է 27 աշակերտներից, որոնցից 13-ը տղաներ են, 14-ը՝ աղջիկներ: Խմբի երկու տղա և մեկ աղջիկ ունեն գոտկայի լորդոզ (կորություն առաջ): Աշակերտները միջին ծանրաբեռնվածության ժամանակ երբեք ունենում են ցավեր գոտկատեղում դժվարությամբ, կամ գրեթե հրաժարվում են կատարել նմանատիպ վարժությունները, որոնք ծանրաբեռնվածություն են ստեղծում գոտկատեղի վրա:

Փորձարարական դաս N°2

Դասը սկսվեց շարում զեկույց, ողջունով:

Աշակերտներին բացատրվեց, թե ինչպիսի վարժություններ են կատարվելու գոտկային հատվածի լորդոզի ամրապնդման համար: Ընտրվեց համալիր վարժություններ սկսած վերին վերջույթի, գոտկային և ստորին վերջույթի համար կատարեցին պահպանելով անվտանգության կանոնները և յուրաքանչյուր աշակերտի համար եղավ խիստ անհատական մետոցում:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Փորձարարական երկու դասերից ես հանգեցի հետևյալ եզրակացությանը: Բոլոր աշակերտները դասապրոցեսի ընթացքում հասկացան, թե ինչի համար են պետք հատուկ առողջարարական վարժությունները: Նրանք տիրապետեցին և կարողացան գրեթե անսխալ կատարել նախատեսված վարժությունները:

Եթե համեմատական զուգահեռներ տանենք 7-րդ և 10-րդ դասարանների աշակերտների դասապրոցեսը, ապա կասեմ, որ 10-րդ դասարանում ավելի հաջողված էր դասապրոցեսը, քանի որ ելնելով տարիքային առանձնահատկություններից, նրանք ավելի ակտիվ և պատասխանատվությամբ էին մասնակցում դասին՝ գիտենալով, որ այդ և նմանատիպ վարժությունները սիստեմատիկ և անսխալ կատարելով նրանք կկարողանան ձեռքագատվել կեցվածքի շեղումներից:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հատուկ բժշկական դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպումը – Երևան 1987թ.
2. Ավ. Գրիգորյան, Ք. Ա. Ներգովա- բուժական ֆիզկուլտուրայի հիմունքներ – Երևան 2010թ.
3. Ֆիզիկական կուլտուրա. ծրագիր հանրակրթական դպրոցի հատուկ բժշկական խմբեր 1-12-րդ դասարաններ 2021թ.
4. Հատուկ բժշկական խմբեր 1-12-րդ դասարաններ (Հովհ. Գաբրիելյան, Հ. Մինասյան, Ա. Մուրադյան, Ք. նեգրովա):

Դ ա ս ա պ լ ա ն 1

ՈւՍՈՒՑԻՉ՝ Արթուր Եսայան

ԴԱՍԱՐԱՆ 7-րդ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Մարգարահիվճ

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Հստակ վարժություններ շնչառական համակարգի հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար

ԳՈՒՅՔԸ՝ ներքնակներ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45՝

ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ՝

1. Աշակերտները իմացան, տիրապետեցին և կարողացան ճիշտ կատարել վարժությունները:

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I մաս – 10՝ շարք, զեկույց, շարափոխումներ	1. Նստած ձեռքերը ծնկների հանգիստ: 2. Նստած ձեռքերը ուսերին 1-2 հաշվին ձեռքերը բռունցք սեղմեր ներշնչել	3 րոպե 6-8 անգամ	հաճախականությունը կամային քչացմամբ: շնչառությունը համաչափ, ազատ
II –մաս 30՝	3-4 ե.դ. 3. Ե.դ. նստած՝ 1-2 ծալել աջ ոտքը՝ մոտեցնել ծունկը որովայնին 3-4 արտաշնչել: 4. Ե.դ. նստած հանգիստ ներշնչել, դանդաղ արտաշնչել, ձայնավոր հնչյուններ արտասանել	6-8 անգամ 10-15 անգամ	աշխատել ծունկը հասցնել որովայնին արտասանել հնարավորինս բարձր ձայնով
III – մաս 5՝	բարձրաձայն:	6-8 անգամ	

<p>դանդաղ քայլ կարգավորել շնչառությունը</p>	<p>5. Ե.դ. կանգնած, դանդաղ քայլք տեղում շնչառության հետ համաձայնեցված, 2 քայլից ներշնչել, մյուս 2-ին արտաշնչել: դանդաղ քայլք, կարգավորել շնչառությունը:</p>		<p>կատարել դանդաղ, առանց լարվածության</p>
---	---	--	---

Մեթոդիկավորման նախագահ՝ _____

Տնօրենի ուս. աշխ. գծով տեղակալ՝ _____

Դ ա ս ա յ լ ա ն 2

ՈւՍՈՒՑԻՉ՝ Արթուր Եսայան

ԴԱՍԱՐԱՆ 10-րդ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Մարգարահիլիճ

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Վարժություններ գոտկային լորդոզի ամրապնդման համար

ԳՈՒՅՔԸ՝ մարմնամարզական գերան

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45՝

ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ՝

1. Աշակերտները իմացան, տիրապետեցին և կարողացան ճիշտ կատարել վարժությունները:

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I մաս – 10՝ շարք, զեկույց, զարգացնել վարժություններ	Վարժություններ գոտկատեղին լորդոզի ամրապնդման համար 1. Կանգ մարմնամարզական գերանի վրա	15 վրկ.	ձգված իրանով
II –մաս 30՝	2. Նույնը գլխի թեքում աջ և ձախ	20 անգամ	կատարել հստակ
	3. Գլխի թեքումներ առաջ և հետ	20 անգամ	կարգավորել շնչառությունը
	4. Իրանի թեքումներ աջ և ձախ	20 անգամ	չափավորել շնչառությունը
	5. Իրանի թեքումներ աջ և հետ	20 անգամ	
	6. Կանգնել, կատարել շրջանաձև վարժություններ	2 րոպե	
III – մաս 5՝	7. Ցատկել մեկ ոտքի վրա	20 անգամ	շնչառությունը կամային ռիթմով
	8. Սեղմում հատակից	2 րոպե	կքանիստ, խորը կարգավորել շնչառությունը
	9. Սազաքայլ դանդաղ քայլ կատարել ուշադրությունունը կենտրոնացնող խաղ:		

Մեթոդափավորման նախագահ՝ _____

Տնօրենի ուս. աշխ. գծով տեղակալ՝ _____