**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Թեմա՝ Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպումը

Ուսուցիչ՝ Յուրիկ Վարդանյան

Ղեկավար՝ Ղուլոյան

ԳԱՎԱՌ 2022

Բովանդակություն

[Ներածություն 3](#_Toc113275733)

[Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն ու կազմակերպման առանձնահատկությունները 4](#_Toc113275734)

[Բժշկամանկավարժական հսկողությունը 11](#_Toc113275735)

[Եզրակացություն 14](#_Toc113275736)

[Գրականության ցանկ 16](#_Toc113275737)

# Ներածություն

Հանրակրթական հաստատությունների բոլոր աշակերտներն ուսումնական տարվա սկզբին բժշկական զննման են ենթարկվում, և արդյունքում հիմնական, նախապատրաստական, և հատուկ խմբերի բաժանման չափորոշիչն է հաստատվում։ Բուժզննում անցնելուց հետո, և դրա արդյունքների հիման վրա աշակերտները բաժանվում են երեք խմբի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ։

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 առողջակա վիճակի որոշակի շեղումեր, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր մակարդակ։

Հատուկ խմբին են պատկանում առողջության մշտական կամ ժամանակավոր զգալի շեղումներ ունեցող անձինք, որոնց ուսուցումը կազմակերպվում է սովորական ուսումնական ծրագրով, սակայն ունեն ֆիզիկական կուլտուրայով ընդհանուր խմբերում պետական ծրագրով պարապելու հակացուցումներ։

Հետազոտական աշխատանքի թեման թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի մեջ ուսումնասիրվում են բժշկական խմբերը, նրանց հետ տարվող աշխատանքների բնույթը, առանձնահատկությունները, բժշկամանկավարժական հսկողության կազմակերպումը։

Աշխատանքի նպատակն է․

1. Ուսումնասիրել թույլ առողջությամբ երեխաներին
2. Նկարագրել նրանց հետ տարվող աշխատանքների բնույթը
3. Վերլուծել, թե ինչպիսի դերում պետք է լինի ուսուցիչը, ինչ կարգով պետք է կազմակերպվի դասը։

# Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն ու կազմակերպման առանձնահատկությունները

Թույլ առողջությամբ սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրներն են՝

* Սովորողների առողջության ամրապնդում
* Հիվանդությունների հետ և անքով թուլացած օրգանների և համակարգերի ֆիզիոլոգիական ակտիվության բարձրացում
* Մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացում
* Հիմնական շարժողական ունակությունների և հմտությունների զարգացում
* Ճիշտ կեցվածքի ձ և ավորում, 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 ,

• բարոյակամային որակների դաստիարակում և պարբերաբար ֆիզիկական կուլտուրայով ինքնուրույն զբաղվելու ցանկության ձեւավորում , հոգեբանական բարդույթներից ձեռբազատում[[1]](#footnote-1)։

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

Մեկ խմբում կարող են ընդգրկվել են երկուսից- չորս դասարանների դպրոցականներ, 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 , նպատակահարմար է նրանց բաժանել <A> և <B**>** 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 ։

<B> ենթախմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնց մոտ առկա են օրգանների և համակարգերի անդառնալի փոփոխություններ:

Բաժանումը ենթախմբերի այն կարեւորագույն գործոնն է , որը որոշում է պարապմունքների ռեժիմը: Համապատասխան բեռնվածությունների ընտրման առավել մատչելի չափանիշը սրտի կծկումների հաճախականությունն է / ՍԿՀ/:

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

Խորհուրդ է տրվում շարժողական ռեժիմներն անցկացնել սրտի կծկումների 120-130 հ/րոպե սահմաններում՝ կիսամյակի սկզբում և հասցնել ֆիզիկական բեռնվածությունը մինչ և 140-150 հ/րոպե դասի հիմնական մասում՝կիսամյակի վերջում :

<B> 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, ինչը պայմանավորված է աշակերտների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններով և առանձնահատկություններով : Ծրագրում մեծ մասամբ ընդգրկված են մարմնամարզական վարժություններ , շարժախաղեր, մարզախաղերի տարրեր և աթլետիկական վարժություններ :

Բավականին մեծ տեղ է տրվում ճիշտ կեցվածքի ձեւավորման և հարթաթաթության կանխման վարժություններին : Լրացուցիչ տրված են շնչառական, հատուկ և շտկող վարժություններ : Բարդ կոորդինացիայով և օրգանիզմի զգալի լարվածություն պահանջողվարժություններից հետո անպայման տրվում են թուլացնող և շնչառական վարժություններ :

Պարապմունքների ընթացքում թույլ չի տրվում հանձնարարել այնպիսի վարժություններ , որոնք կապված են ուժերը առավելագույն լարելու , ճիգեր գործադրելու , պրկվելու , երկարատ և ստատիկ լարումների , շնչառությունը երկարատ և պահելու հետ: Համապատասխան դեպքերում չեն թույլատրվում նա և տիպիկ արագ վարժություններ ։

Շարժախաղեր կիրառելիս անհրաժեշտ է ցուցաբերել զգուշություն չափավորումներում , բեռնվածությունները անհատականացնել , ինչպես նա և հաճախակի իրականացնել բժշկամանկավարժական հսկողություն :

1-4-րդ դասարանների/6-9 տարեկաններ/ ծրագրում ներառվում են մեծ մասամբ առարկաներով(գնդակներ, մարմնամարզականփայտեր, ցատկա պարաններ) և առանց առարկաների ընդհանուր զարգացնող վարժություններ , ինչպես նա և վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ և վրան, արգելքների վրայով սողանցումներ և այլն [[2]](#footnote-2):

Ծրագրում տրված են հատուկ և շտկող վարժություններ ՝ սիրտ- անոթային, շնչառական, մարսողական և արտազատման, հենաշարժողական և նյարդային համակարգերի հիվանդություններ ունեցող երեխաների համար։ : Տրված են նա և հակացուցումներն այդ հիվանդությունների դեպքում։

5-7-րդ դասարանների ծրագրերում, բացի վերոհիշյալ բաժիններից, պարապմունքներին լրացուցիչ ներգրավվում են վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա(ցածր պտտաձող, զուգափայտեր, մարմնամարզական գերան)։ Ներգրավվում են նա և հասարակ կախեր և պառկած հենումները , ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժություններ , կարճ թափավազքով հեռացատկը և բարձրացատկը, մարզախաղերի /բասկետբոլ/ տարրեր ։ Կիրառվում են նա և հատուկ և շտկող վարժություններ :

8-9-րդ դասարանների ծրագրերում տրված են <Տեսական գիտելիքների հիմունքներ>, << Մարմնամարզական վարժություններ >>, << Քայլք և վազք>>, <<Նետումներ>>, << Մարզախաղեր>> բաժինները: Այստեղ մարմնամարզական վարժություններն ավելի բարդ են և տարաբնույթ ։ Լայնորեն կիրառվում են մարզախաղերից՝ բասկետբոլի և վոլեյբոլի տարրերը, գնդակի և նռնակների նետումները (250-500 գր կշռով ), լցված գնդակի հրումը , նետումը ( տղաների համար ՝ 2 կգ կշռով , աղջիկներ համար ՝ 1 կգ կշռով ) ։

Կիրառվում են նա և հատուկ և շտկող վարժություններ ։

10-12 -րդ դասարաններում կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ, վարժություններ մարմնամարզական գործիքների և հատուկ սարքերի վրա՝ << Վազքուղի>>, << Վելոէրգոմետր >>: Շարունակվում են կիրառվել ադապտացված, հատուկ և շտկող վարժությունները ։

Դպրոցներում հատուկ բժշկական խմբերի պարապմունքներն անցկացվում են արտադասարանական ժամերին, շաբաթական2 անգամ՝ 45 րոպե տեւողությամբ ։ Հատուկ խմբում ընդգրկված աշակերտներն ազատվում են ուսումնական նորմատիվների հանձնումից և մրցումների մասնակցումից ։ Հատուկ խմբի պարապմունքներն անցկացնում են հատուկ պատրաստություն ունեցող ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները , կինեզիոլոգները , ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի մասնագետները ։ Հատուկ բժշկական խմբերի սովորողների հետ պարապմունքներ անց կացնող ուսուցիչների պարտականություններն են.

- Տեղյակ լինել մանկականօրգանիզմիվրա ֆիզիկական վարժությունների կոփմանֆիզիոլոգիական ազդեցության մասին:

- Պարբերաբար հետեւել պարապմունքների ժամանակ առաջարկվող ծանրաբեռնվածությանը սովորողների հակազդմանը՝ նրանց հոգնածության արտաքին նշաններով։

- Կարողանալ որոշել դասի ֆիզիոլոգիական կորը՝ հաշվի առնելով սովորողների ինքնազգացողությունը պարապմունքի ընթացքում:

- Պլանային ձեւով անցկացնել ստուգիչ փորձեր՝ պարապմունքների արդյունավետությունը գնահատելու համար ։

- Պարապմունքների ժամանակ ապահովել սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանումը:

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:

Թուլակազմ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն ` , (թուլացնող , իդեոմոտոր, շնչառական, ռիթմոպլաստիկ, կոորդինա ցիոն,հավասարակշռության, շտկող), խաղերը( ազգային, մարզա կան)։ Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներից յուրաքան չյուրը երեխաների օրգանիզմի վրա թողնում է որոշակի առողջարարականազդեցություն ։ Ֆիզիկականվարժությունները , կախված կատարման մեթոդիկայից և ֆիզիկական բեռնվածու թյունից , թողնում են տարբեր ընդհանուր և հատուկ ազդեցություն ։ ընդհանուր ոչ յուրահատուկ) ազդեցությունը կայանում է նյութափոխանակության պրոցեսների, ռեգեներացիայի արագա ցումը , ինչը օժանդակում է առողջացմանը, բարդացումների կանխարգելմանը, հուզական, կամային ոլորտի կատարելագործ մանը, հատուկը ՝ վնասված ֆունկցիայի , օրգանի աշխատանքի լավացումը և վերականգնումը կամ կոմպենսացիայի( փոխհա տուցման) զարգացումը : Ըստ առողջարարական և զարգացնող արդյունք ապահովող հատկանիշի ՝ ֆիզիկական վարժությունները դասվում են հետեւյալ խմբերի` ընդհանուր առողջարարական, հատուկ առողջարարա կան(բուժական ) , ընդհանուր զարգացնող կամ խթանող և հատուկ զարգացնող: Հաճախակի հիվանդացող երեխաների համար ֆիզիկական վարժությունները կիրառվում են վերը նշված հաջորդականությամբ [[3]](#footnote-3)։ Նշված ուղղվածության վարժությունները ֆիզկուլտ -առողջարարական ուղղվածության պարապմունքների բովանդակության հիմնական տարրերն են: Դրանց միջոցով ձեռք է բերվում անհրաժեշտ շարժողական ակտիվություն , ապահովում է առողջարարական և զարգացնող ազդեցություն երեխաներիթուլացած օրգանիզմիվրա: Իրենցհերթին ընդհանուր առողջարարական վարժություները բաժանվում են հետեւյալ խմբերի դինամիկ, ցիկլիկ , կեցվածքը ձեւավորող և շտկող, շնչառական դինամիկ և ցիկլիկ խմբին են դասվում քայլքը , վազքը, լողը , դահուկաքայլքը, հեծանվավարումը, կրկնվող ցիկլիկ շարժումներով հատուկ ընտրված մարմնամարզական և այլն : Այս վարժությունները վարժությունները ըստլարվածության, կատարմանտեւողությամբ չափավորվումեն համապատասխանեցվում հեշտությամբ Սրանք ազդում են օրգանիզմի բոլոր հնարավորություններին: գլխավորապես արյան համակարգերի վրա, համակարգի վրա , խթանում են շրջանառության, շնչառականընդհանուր պաշտպանական ուժերը ։ օրգանիզմիոչ յուրահատուկ, Առողջարարական արդյունքի համար դրանց նկատմամբ օրգանիզիմիռեակցիանպետք է լինի փոքր կամ չափավոր : Փոքր ռեակցիա է համարվում սրտի կծկումների հաճախականության ավելացումը մինչ և 120 զ/ր, զարկերակային ճնշման աննշան բարձրացումը կամ նախկին մակարդակի պահպանումը ։ Չափավոր է համարվում սրտի կծկումների հաճախականության 120-150 զ/ը սահմանը, սիստոլիկ ճնշումը չպետք է ավելանա 150 մմ. սն. ս: Փոքր ռեակցիաառաջացնողվարժությունները կիրառվում են նկատելիորեն թուլացած առողջության կամ ֆիզիկական ու մտավոր բեռնվածությունից հետո վերականգնման պրոցեսների արագացման համար։ Դրանք վերացնում են օրգանիզմում առա ջացած հոգնածությանը բնորոշ պրոցեսները և հանդիսանում են ակտիվ հանգստի պարտադիր բաղադրամաս: Միայն փոքր բեռնվածությունների հանդեպ երեխայի օրգանիզմի հարմարվողականից հետո, երբ դրանց առողջարարական արդյունքը դառնում է ոչ բավարար, անհրաժեշտ է կիրառել չափավոր բեռնվածություն առաջացնող վարժություններ ։ Ընդհանուր առողջարարականվարժությունները թողնում են ընդհանուր ոչ յուրահատուկ առողջարարական արդյունք և կիրառվում են ցանկացած հիվանդության դեպքում:

Հատուկ առողջարարական(բուժական) վարժությունները . անմիջականորեն ուղղված են օրգանիզմում , պրոցեսների չեզոքացմանը ։

Հատուկ զարգացնող վարժությունները ուղղված են առանձին շարժողական ընդունակությունների ՝ ուժի , արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության և այլ ընդունակությունների մշակմանը՝ օրգանիզմում առաջացնելով յուրահատուկ փոփոխություններ ։ Թուլակազմ երեխաների ընդհանուր շարժողական ռեժիմում փոքր ֆիզիոլոգիական բեռնվածությամբ վարժությունները պետք է գրավեն որքան հնարավոր է շատ ծավալ հաշվի առնելով ընդհանուր վիճակը )։[[4]](#footnote-4) Ցանկալի է «կենցաղային » բեռնվածությունների կիրառում ՝ դանդաղ տեմպով քայլքի , հեծանիվով, դահուկներով տեղաշարժերի տեսքով : Պետք է հաշվի առնել այն , որ օրգանիզմի փոքր և չափավոր ռեակցիա առաջացնող վարժությունների կիրառումը բավական չէ նորմատիվային պահանջներին համապատասխան շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար ։ Կեցվածքը ձեւավորող և ուղղող վարժություններ : Ինչպես առանձին համակարգերի , այնպես էլ ամբողջ օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար մեծ նշանակություն ունեցող ճիշտ կեցվածք – ձեւավորում է շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների մի ամբողջ համալիր: Շատ կարեւոր է մեծ ուշադրություն դարձնել թուլակազմ երեխաների կեցվածքի ձեւավորմանը, քանի որ աճի տեմպերի խթանումը ոչ ճիշտ կեցվածքի ֆոնի վրա կարող է առաջացնել մի շարք նկատելի շեղումներ ոսկրամկանային համակարգում: Վարժությունների համալիր ազդեցությունը պետք է ուղղված լինի ողնաշարի շեղումների վերացմանը։

Շնչառական վարժությունները առողջարարական ազդեցություն են թողնում շնչառական, սիրտանոթային , նյարդային համակաչգերի, նյութափոխանակության և գործնականորեն օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաների վրա։

Ընդհանուր առողջարարական վարժություններին կարելի է դաել նա և թուլացնող վարժությունները, որոնք ուղղված են մկանների նպատակահարմար թուլացմանը։

Ուժային վարժությունները առաջացնում են օրգանիզմում սպիտակուցային սինթեզը ուժեղացնող, անաբոլիկ, հորմոնների արտազատում, ինչը, խթանում է կենսաբանական հասունացումը, կմախքի, մկանային մասսայի և օրգանիզմի այլ հյուսվածքների աճը։

# Բժշկամանկավարժական հսկողությունը

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկվում են այն դպրոցականները , 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 ։ Հիմնական և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված դպրոցականների համար պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքներն անցկացվում են << Հատուկ բժշկական խմբեր Ֆիզիկական կուլտուրա >>- ի ծրագրով /2011 թ/ , վերապատրաստում անցած ուսուցիչները , ինչպես նա և հատուկ պատրաստություն ունեցող բուժաշխատողները ։ Դպրոցականներին համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցված՝ տարբերակված մեթոդով։

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 : Հատուկ խմբի ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների անցկացման կարեւորագույն պայմանն է պարտադիր բժշկամանկավարժական հսկողությունը ։ Այն թույլ է տալիս հետեւել դպրոցականների վիճակին և բեռնվածության հանդեպ նրանց օրգանիզմի պատասխան ռեակցիային:

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

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունն իր մեջ ընդգրկում է .

– սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում , բժշկամանկավարժական դիտումները,

- մարզականկառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը ,

- վնասվածքների կանխարգելումը ։

Այս խմբերում պարապող ուսուցիչը պետք է իմանա, որ պարապմունքների ընթացքում հնարավոր է , որ սովորողների մոտ լինի զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետեւաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Նա պետք է իմանանա և սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի կամ պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը ։

Մանկավարժականհսկողություն իրականացվում է մանկավարժական դիտարկումների միջոցով ։ Դիտարկումներն ուղղված են դասերի և պարապմունքների կառուցվածքի, սովորողի առողջական վիճակի հետ կապված բեռնվածության ծավալի ընտրության ճշտությանը ։

Դիտումների ժամանակ հաշվի են առնվում նա և սովորողների ինքնազգացողությունն ու հոգնածությունը ։ Դիտումները կարող են լինել ընդհանուր բնույթի կամ որեւէ հարցի վերաբերյալ։ Դիտումների նպատակով դասի, պարապմունքի սկզբին , չափում են աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը , արյան ճնշումը ։ Այնուհետ և նույն չափումները կատարում ենք՝ ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ մասերում: Ավարտից10-15 հետո չափում ենք նույն աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը: Այդ տվյալների հիման վրա կազ մվում է դասի, պարապմունքի ֆիզիոլոգիական գծանկարային կորը, հաշվում են նա և բեռնվածության խտության տոկոսը, որոշվում է , թե որքանով է օրգանիզմի ռեակցիան համարժեք կատարվող աշխատանքին:

Դիտումների արդյունքները վերլուծվում են և կատարվում համապատասխան եզրահանգումներ:

Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապելիս կարեւոր է նաեւ, որ դպրոց ներում կատարվի մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն : Այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների մաքրությունը , մարզականգույքի , հանդերձանքի համապատասխանությունը , վիճակը, մաքրությունը և այլն :

# Եզրակացություն

Այսպիսով՝ թույլ առողջությամբ երեխաների հետ աշխատելը իրենից ենթադրում է մեծ ջանքեր և աշխատանք՝ ֆիզիկական դաստիարակությունը։ Տվյալ դեպքում հիմնական պատասխանատվությունը հենց ուսուցչի վրա է, նա պետք է տիրապետի տվյալ աշակերտների հետ աշխատելու նրբություններին ու առանձնահատկություններին և աչքաթող չանի անգամ մանրուքները։

Այս խմբերում խմբերում պարապող ուսուցիչը պարտավոր է .

– ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետ և ել 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 պարապմունքներիանվտանգությունը :

ՈՒսուցիչը դասերին և պարապմունքներին նախապատրասվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը , գտնում 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 պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը առանց ներքնակների օգտագործմամբ մարմնամարզականվարժությունների կատարումը, անսարք մարզականգործիքների վրա վարժությունների կատարումը և այլն / ,
* առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,
* չյուրացված վարժության կատարումն առանց օգնության ,
* վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպվածապահովումը ,
* ուսուցչի տրված ցուցումների չկատարելը և կարգապահական խախտումները,
* օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը , ուժեղ քամին,
* խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն :

Ինձ համար կար և որագույն խնդիրներից մեկը այն է, որ տվյալ աշակերտները թե՛ դասի ընթացքում, թե՛ դասից դուրս երբ և է չզգան, որ մնացածից տարբերվում են։ Անհրաժեշտ է դասին այնպիսի մթնոլորտ ստեղծել, որ աշակերտները իրենց լիակատար զգան , չամաչեն խմբի մյուս անդամներից, դրա համար չպետք է հատուկ խմբին առանձնացնել։ Կարելի է նույնատիպ վարժություններով , բայց ավելի քիչ ծանրաբեռվածությամբ նրանց զբաղեցնել, իհարկե, հաշվի առնելով յուրաքանչյուրի առողջական խնդիրները։

# Գրականության ցանկ

1. Ֆիզիկական կուլտուրա․ ծրագիր հանրակրթական դպրոցի հատուկ բժշկական խմբեր, 1-12-րդ դասարաններ, Եր և ան, 2011թ․
2. Հատուկ բժշկական խմբի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպումը, Եր և ան, 1987թ․
3. Վ․ Բ․ Առաքելյան, Ֆ․ Գ․ Ղազարյան, Յու․ Գ․ Գրիգորյան, Հ․Ս․ Մինասյան, Ա․Ա․ Հարությունյան, ֆիզիկական կուլտուրա․1-4րդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Եր և ան, 2008թ․
4. Ս․ Վ․ Գրիգորյան, Ք․Ա․ Նեբոգովա, Բուժական ֆիզկուլտուրայի հիմունքներ, Եր և ան, 2010թ․
5. Ս․ Ս․ Նահապետյան , Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Ուսումնական ձեռնարկ, 1988թ․

1. 1. Հատուկ բժշկական խմբի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպումը, Եր և ան, 1987թ․, 75էջ

   [↑](#footnote-ref-1)
2. 1. Վ․ Բ․ Առաքելյան, Ֆ․ Գ․ Ղազարյան, Յու․ Գ․ Գրիգորյան, Հ․Ս․ Մինասյան, Ա․Ա․ Հարությունյան, ֆիզիկական կուլտուրա․1-4րդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Եր և ան, 2008թ․, 105էջ

   [↑](#footnote-ref-2)
3. 1. Ս․ Վ․ Գրիգորյան, Ք․Ա․ Նեբոգովա, Բուժական ֆիզկուլտուրայի հիմունքներ, Եր և ան, 2010թ․, 120էջ

   [↑](#footnote-ref-3)
4. 1. Ս․ Ս․ Նահապետյան , Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Ուսումնական ձեռնարկ, 1988թ․

   [↑](#footnote-ref-4)