

# ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

## ՖԻԶԻԿԱԿԱ ԿՈԼՏՈՒՐԱ

(առարկա)

ԹԵՍԱ թվական հատուկ խմբերում ընդգրկված սովորողների հետ  
Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների կազմակերպումը

ԿԱԶՄԵՑ՝ Ուսանողական Բաղդասարյան Մերոբի  
(անուն, ազգանուն, հայրանուն)

«Կապանի թիվ 3 հատուկ կրթահամալիր» ՊՈԱԿ  
(դպրոցի անվանումը)

ԴԵԿԱՎԱՐ՝ Ոհտա Օվյան

«Կապանի N3 ավագ դպրոց» ՊՈԱԿ  
(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

Կապան 2022

## **ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Բացատրագիր -----	2-3
2. Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրներն ու կազմակերպման առանձնահատկությունները-----	4-5
3. Բժշկամանկավարժական հոգեբանություն-----	6-7
4. Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անվտանգության ապահովումը-----	8-9
5. Ուսուցման մեթոդների կիրառումը հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին-----	10-11
6. Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջական տարրեր խնդիրներ ունեցող երեխաների առողջության պահպանման համար-----	12-14
7. Թեմաների բովանդակությունը-----	15-16
8. Օգտագործված գրականության ցանկ-----	17

## ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

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» 2006թ. սեպտեմբերի 22-ին N1075-Ն իրամանի համաձայն՝ բոլոր ուսումնառություն անցնողները, անկախ ուսումնական հաստատության տիպի, մինչ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները սկսելը անցնում են երեք խմբերի հիմնական, նախադպրոցական 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 վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ:

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:

Ծրագրի ուսումնական նյութն այնպես է մշակված, որպեսզի ապահովի 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:

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

Հատուկ բժշկական խմբում արագաշարժության, ուժի, դիմացկունության զարգացման ուղղված վարժությունները տրվում են բավականին սահմանափակ ծևով: Քայլքի և վազքի տարածությունները և տեմպը ցածրացված են:

Բավականին մեծ տեղ է տրված ձիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխման վարժություններին:

Լրացուցիչ տրված են նաև շնչառական, հատուկ և շտկող վարժություններ:

Ծրագրում տրված են նաև հակացուցված վարժությունները:

Զեւնարկը մշակվել է «Հանրակրթական դպրոցի հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիր՝ 1-12-րդ դասարանների համար» ծրագրին համապատասխան:

Այն նախատեսված է հանրակրթական դպրոցի հատուկ բժշկական խմբերի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան դասավանդող ուսուցիչների համար և նպատակ ունի օգնելու նրանց՝ հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված դպրոցականների ուսուցման գործընթացն արդյունավետ կազմակերպելու գործում:

## **ՀԱՏՈՒԿ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՏՈՒՐԱՅԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ՈՒ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրներն են՝

- սովորողների 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 ծևավորում, հարթաթաթության կանխում,
- ճիշտ շնչառության ուսուցանում, օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիաների և դիմադրողականության բարձրացում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կովիման կանոնների, օլիմպիական խաղերի, հաշմանդամների սպորտի. Ինքնավերահսկողության, ինքնուրույն հիգիենիկ մարմնամարզությամբ զբաղվելու գիտելիքների ձեռքբերումը,
- բարոյականային որակների դաստիարակում և պարբերաբար ֆիզիկական կուլտուրայով ինքնուրույն զբաղվելու ցանկության ծևավորում,
- հոգեբանական բարդույթներից ձեռքբազատում:

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

Ֆիզկուլտուրայի պարագնունքները պետք է կառուցվեն հատուկ ծրագրերով՝ հաշվի առնելով առողջության շեղման և ֆիզիկական զարգացման աստիճանը և բնույթը:

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 կամխման վարժություններին: Լրացուցիչ տրված են շնչառական, հատուկ և շտկող վարժություններ: Բարդ կոորդինացիայով և օրգանիզմի զգալի լարվածություն պահանջող վարժություններից 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, երկարատև ստատիկ լարումների, շնչառությունը երկարատև պահելու հետ: Համապատասխան դեպքերում չեն թույլատրվում նաև տիպիկ արագ վարժություններ:

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

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 անցկացնող ուսուցիչների պարտականություններն են.

➤ Տեղյակ լինել մանկական օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների և կովման ֆիզիոլոգիական 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 անվտանգության և սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանումը:

Հատուկ խմբի թույլատրելի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ծավալներն են՝

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

- Անհրաժեշտության դեպքում պարապմունքներ՝ բուժական ֆիզկուլտուրայով համապատասխան բժշկական կազմակերպություններում:

## **ԲԺՇԿԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքներն անցկացվում են «Հատուկ բժշկական խմբեր ֆիզիկական կուլտուրա»-ի ծրագրով /2011թ/, վերապատրաստում անցած ուսուցիչները, ինչպես նաև հատուկ պատրաստություն ունեցող բուժաշխատողները:

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

Ուսուցչն 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,
- մարզական կառուցների սամիտարահիգիենիկ հսկողությունը,
- վնասվածքների կանխարգելումը,

Հատուկ բժշկական խմբերում պարապող ուսուցչը 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 իմանա նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի կամ պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը:

Մանկավարժական հսկողություն իրականացվում է մանկավարժական դիտարկումների միջոցով:

Դիտարկումներն ուղղված են դասերի և պարապմունքների կառուցվածքի, սովորող առողջական վիճակի հետ կապված բեռնվածության ծավալի ընտրության ձշտությանը:

Դիտումների ժամանակ հաշվի են առնվում նաև սովորողների ինքնազգացողությունն ու հոգնածությունը:

Դիտումների նպատակով դասի, պարապմունքի սկզբին, չափում են աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը, արյան ճնշումը: Այնուհետև նոյն չափումները

կատարում ենք՝ ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ մասերում: Ավարտից 10-15 հետո չափում ենք նոյն աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը:Այդ տվյալների հիման վրա կազմվում է դասի, պարապմունքի ֆիզիոլոգիական գծանկարային կորը, հաշվում են նաև 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 դպրոցներում կատարվի մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն: Այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների մաքրությունը, մարզական գույքի, հանդերձանքի համապատասխանությունը, վիճակը, մաքրությունը և այլն:

## ՀԱՏՈՒԿ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ

Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և պարապմունքներն իրենց բովանդակությամբ, կազմակերպչական, մեթոդական և սանհիտարահիգիենիկ պահանջների կատարմամբ, բավականին խնդիրներ են ներկայացնում պարապող ուսուցչին:

Դպրոցականներին անհրաժեշտ է նախապես ծանոթացնել դասերի և պարապմունքների ժամանակ մարզադասական և մարզահրապարակում վարքի կանոններին և իրենց պարտականություններին:

Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադասական, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, պահանջում են հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, հատուկ մարզագույք և սարքավորումներ, հետևաբար, երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ:

Վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է պարապմունքների ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:

Առաջին հերթին՝ պետք է պահպանել մարզադասականների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ձիշտ շահագործման կանոնները:

Պարապմունքների անցկացման համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ անհրաժեշտ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանհիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ձիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը, մարզագույքը,
- դասերը պարապմունքները կազմակերպել մեթոդապես ձիշտ,
- աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվաճքների մասին:

Բացի այդ, հատուկ բժշկական խմբերում պարապող ուսուցիչը պարտավոր է.

- ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևել 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 սանհիտարահիգիենիկ պահանջներին,
- ձիշտ օգտագործել մարզագույքը,

- ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը:

Ուսուցիչը դասերին և պարապմունքներին նախապատրաստումը ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժշտ 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 օգտագործմամաբ մարմնամարզական վարժությունների կատարումը, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարումը և այլն/,

- առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,
- չյուրացված վարժության կատարումն առանց օգնության,
- վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովութ,
- ուսուցչի տրված ցուցումների չկատարելը և կարգապահական խախտումները,
- օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին,
- խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումն և այլն:

## ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՊՈՒՄԸ ՀԱՏՈՒԿ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՄՔԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՏԾՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

Հատուկ բժշկական խմբերում ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն:

Ուսուցչի մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, ինչպես նաև դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ,
2. ժամանակակից մեթոդներ (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 (փոխներակտիվ) մեթոդներ:

Հատուկ բժշկական խմբերի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, պարապմունքները հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

**Խոսքային մեթոդն իր մեջ ներառում է՝ բացատրում, գրուց, պատմում, հրահանգներ և ցուցումներ:**

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

Ուսուցչի բացատրումը պետք է լինի ձիշտ, հիմնավորված, հասանելի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

**Զննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, SCS-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը:**

Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս:

Զննական մեթոդն ունի երկու տարրերակ.

1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն,
2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է SCS-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

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

✓ **Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ.** Էությունն այն է, որ ամբողջ դասարանին (խմբին) տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք՝ միաժամանակ կատարելու համար: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս:

Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մազցումների, հավասարակշռության վարժությունների, աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) կատարման ժամանակ:

✓ **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:** Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, վոլեյբոլ մարզախաղերի տարրերի ուսուցման և ամրապնդման ժամանակ:

✓ **Հերթափոխային մեթոդն այն է, երբ բաժանվում են ենթախմբերի և հերթականությամբ կատարում համանարարած վարժությունները:** Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազցումների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նռնակի նետումների, ինչպես նաև տարրեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

✓ **Անհատական մեթոդ.** Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ աշակերտները յուրացրել են համանարարվող վարժությունները:

Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադասի համար կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր (5-6) 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:

## **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՎԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

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

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

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

**2.** **Անձնական հիգիենա հասկացությունը ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան:**

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

**3.** **Առավոտյան մարմնամարզություն-** այս թեմայի միջոցով սովորողներին պետք է բացատրել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների կարևորության, առողջարարական նշանակություն, ինչպես նաև օրգանիզմի վրա ունեցած դրական ազդեցության մասին:

Աշակերտներին հարկավոր է տեղեկացնել, որ օրը պետք է սկսել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությամբ, ինչը նպաստում է նրանց առողջության ամրապնդմանը, ձիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև ստեղծում է նաև բարձր տրամադրություն և լիցքավորում օրգանիզմն ուսումնական օրվա համար:

**4.** **Հիգիենիկ կանոնների պահպանումը ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս -** թեմայի ուսուցումը նախատեսվում է աշակերտներին գիտելիքներ հաղորդել անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների, սննդի ռեժիմի, բացորյա ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների վերաբերյալ:

5. Շնչառություն տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ-այս թեմայի ուսուցան ժամանակ անհրաժեշտ է սովորողներին բացատրել, որ շնչառությունը օրգանիզմի և շրջապատող միջավայրի միջև տեղի ունեցող գազափոխանակության բարդ գործընթաց է, որի շնորհիվ օրգանիզմը միջավայրից միջավայրից վերցնում է թթվածին և անջատում ածխաթթու գազ:

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

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

Երեխաներին անհրաժեշտ է բացատրել կոփման նշանակությունը և սովորեցնել կոփման կանոնները:

Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունն է, տանը կատարվող ֆիզկուլտ-դադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքները:

Երեխաները պետք է նաև իմանան՝ որքան սառն է օդի ջերմաստիճանը, այնքան եռանդուն պետք է լինեն իրենց շարժումները:

Արևային արարողությունների օգտակարությունն ավելի բարձր է առավոտյան 8-11-ն ընկած հատվածում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո: Անհրաժեշտ է այդ արարողությունների տևողությունը մեծացնել աստիճանաբար և հասցնել մինչև 30 րոպե՝ մարմնի դիրքը փոփոխելով յուրաքանչյուր 5-6 րոպեից հետո: Երեխաներին պետք է բացատրել նաև արևային ռադիացիայի մասին, որ այն ոչ միայն դրական կարող է ազդել մարդու վրա, այլև բացասաբար՝ եթե այն չարաշահվում է:

Զրային արարողությունները կոփման լավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ են մտնում ջրածփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը: Զրաշփումներն անհրաժեշտ է սկսել ամռան ամիսներին և կատարել հետևյալ կարգով. խորիչի մի ծայրը թրցել, սկզբում սկսել շփել ձեռքերը, պարանոցը, կուրծքը, փորը, մեջքը և ոտքերը, այնուհետև չորացնել մարմինը: Սկզբում պետք է չորացնել մարմնի վերին մասը, իսկ վերջում՝ ոտքերը: Զրային շփումների օգտակարությունը լիարժեք և արդյունավետ կլինի միայն այն դեպքում, եթե այն կատարվի սիստեմատիկ, և աստիճանաբար իջեցվի ջրի ջրմաստիճանը:

7. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխարգելման գործում- այս ենթաթեման պարզաբանելիս անհրաժեշտ է սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների օրգանիզմի վար ունեցած դրական-առողջարարական նշանակության մասին:

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

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են կեցվածքի շեղումների վերացմանը, կանխում ողնաշարի ծովածությունը և հարթաթաթությունը: Բացի այդ ֆիզիկական վարժությունները բարելավում են սովորողների հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը, տրամադրությունը:

**ԹԵՍԱՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ  
Մարմնամարզական վարժություններ**

Այս թեմայում ուսուցանվում են՝

1. Շարում տողանով:
2. Շարում միայունով:
3. Շարվել, ցրվել:
4. Քայլով մարշ:
5. Կանգ առ:
6. Շարվիր, զգաստ հրահանգների կատարում:
7. Շարափոխումտողանից շրջանի, երկսյունի, եռասյունի, քառասյունի:
8. Ղարձումներ տեղում առաջ և ետ:
9. Բացազատվելը և խտանալը շարքում:
10. Առաջին-երկրորդ հաշվիր:
11. Քայլք՝ արագ քայլք, լայն քայլք, դանդաղ քայլք:
12. Քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով:

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ**

1. Վարժությունները առանց առարկաների:
2. Աղապտացված բնույթի վարժություններ:
3. Պասիվ վարժություններ:
4. Ակտիվ վարժություններ:
5. Ծնչառական վարժություններ:
6. Տեսողության բարելավման վարժություններ:
7. Ծ.զ. վարժություններ առարկաներով /գնդակներով, մարմնամարզական փայտիկով/:
8. Կեցվածքի ծնավորման վարժություններ:
9. Հավասարակշռության վարժություններ:
10. Խաօք կախեր:
11. Մագլցում սողանցում մարզական նստարանի վրայով:
12. Մագլցում մարմնամարզական նստարանի վրայով:
13. Չորեքթաթ սողանցում  $30^{\circ}$  թեքությամբ տեղադրված մարմնամարզական նստարանի վրայով:

## **Քայլք և վազք**

1. Դանդաղ վազք 15-20 վայկիան:
2. Վազքի և քայլքի հերթազայում:
3. Վազք 1 րոպե տևողությամբ:
4. Ազատ, դանդաղ վազք մինչև 40մ:
5. Վազք 30:
6. 30վրկ. քայլք:
7. Վազք 40վրկ:
8. Մաքոքավազք 2x10մ:
9. Ազատ և անկաշկանդ վազք 60-80մ:
10. Քայլք 400-600մ:
11. Վազք 500-800մ /բժշկի թույլտվությամբ/:

## **Ցատկեր**

1. Ցատկ մարմնամարզական պատի վրայից «Փափուկ վայրէջքով ներքնակի վրա» բարձրություն 40-60մ:
2. Տեղում ցատկեր կարծ ճոճվող ցատկապարանի վրայից:
3. Ցատկեր կարծ ցատկապարանի վրայով տեղաշարժվելով առաջ:
4. Ցատկ գույգ ոտքով տեղից:

## **Նետումներ**

1. Ղենքով կանգնած դեպի պատը փոքր գնդակի նետումներ գլխի վերևից նշանակետը:
2. Գնդակի նետում 3մ բարձրություն ունեցող արգելքի վրայից:
3. Փոքր գնդակի նետումներ ներքեակից:
4. Փոքր գնդակի նետում տեղից և քայլից:
5. Լցված գնդակի նետում «1կգ» առաջ:
6. Լցված գնդակի նետում գլխի վրայից հետ:

## **Ոիրմիկ մարմնամարզական վարժություններ**

1. Քայլքեր ոտնաթաթերի, կրունկների վրա, լայն և փոքր փոփոխսական:
2. Գլխի թեքումներ, դարձումներ, համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ:
3. Իրանի թեքումներ, դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ:
4. Դաստակի պտույտներ առաջ, կողմ, վեր:

5. Ավերի, նախաբազուկների, տարբեր դիրքեր, ծափեր:
6. Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին դարձումներ առաջ և ձախ:

## **ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. Ֆիզիկական կուլտուրա. ծրագիր հանրակրթական դպրոցի հատուկ բժշկական խմբեր, 1-12 դասարաններ, Երևան, 2011թ.:
2. Հատուկ բժշկական խմբի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպումը, Երևան, 1987թ.:
3. Վ. Բ. Առաքելյան, Ֆ. Գ. Ղազարյան, Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, Ա. Ա. Հարությունյան, Ֆիզիկական կուլտուրա. 1-4-րդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2008թ.:
4. Ս. Վ. Գրիգորյան, Ք. Ա. Ներոգովա, Բժշկական ֆիզկուլտուրայի հիմունքներ, Երևան, 2010թ.:
5. Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ. Գաբրիելյան, Գիտելիքների հիմունքներ 1-12-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2011թ.:
6. Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ. Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա. գնահատումը հանրակրթական դպրոցում: Ուսուցչի ձեռնարկ, 2012թ.:
7. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, 2012թ.:
8. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզություն, 2009թ.:
9. Արեւիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, 2003թ.:
10. Ս. Ս. Նահապետյան, Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Ուսումնական ձեռնարկ, 1988թ.: