

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ասեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

ՍՈՆՅԱ ՀԵՆՐԻԿԻ ԱՆՏՈՆՅԱՆ

**ԹՈՒՅԼ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՄԲ ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Մ. Գ. Թ. դոցենտ Ա. Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Գլուխ I. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

. արդիականություն

. հետազոտության նպատակ

Գլուխ II. Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպումը

Գլուխ III. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

1.1. Բժշկական հսկողությունը՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

1.2. Ֆիզիկական կուլտուրան որպես երեխայի զարգացման կարևոր միջոց

1.3. Ֆիզիկական կուլտուրան որպես տեսողության խանգարումների կանխարգելում

1.4 Կույր և թույլ տեսնող երեխաների հետ անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպումը

Գլուխ IV. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գլուխ V. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Ֆիզիկական դաստիարակությունը լայն հասարակական երևույթ է: Այն ընդգրկում է մարդու գործունեության բոլոր կողմերը, փոխկապակցված է ժողովրդի սոցիալական, տնտեսական և մշակութային կյանքի բոլոր ոլորտների հետ. այն պետք է ներդրված լինի առօրյա կյանքում, օգնի կազմակերպել ժամանցն ու վերականգնումը, բուժել տարբեր հիվանդություններ:

Հանրակրթության համակարգում կատարվում են լուրջ բարեփոխումներ, որոնց նպատակն է կրթության որակի բարելավումն ու ժամանակակից պահանջներին համապատասխան գործունեության ապահովումը:

Կրթական բարեփոխումները և կրթության համակարգի անցումը էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական դաստիարակության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների ու հմտություն – ների տիրապետման նկատմամբ:

Հանրակրթական դպրոցի ուսուցման բոլոր մակարդակներում (տարրական, միջին, ավագ) ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է ոչ միայն առողջ, այլև տարբեր պատճառների հետևանքով թուլակազմ, առողջության մշտական և ժամանակավոր շեղումներ ունեցող դպրոցականների ֆունկցիոնալ և շարժողական ունակությունների զարգացմանը:

Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է ընդհանուր դաստիարակության համակարգի, ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստման և ակտիվ աշխատանքային գործունեության հիմնական մասերից մեկը (Ե. А. Ашмарин, 1978; Ф. Г. Казарян, 1992; Р. Н. Азарян, 2003 и др.):

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ներառված է կրթական համակարգի բոլոր ծրագրերում, անկախ սովորողների առողջական վիճակից, նրանց հոգեֆիզիկական զարգացման մակարդակից:

Հատուկ կարիքով երեխաների ուսուցման և դաստիարակման համակարգի զարգացման ժամանակակից փուլում բարձրանում է դպրոցականների աշխատանքային, բարոյական և ֆիզիկական դաստիարակման որակի կատարելագործումը, նրանց նախապատրաստումը ինքնուրույն կյանքին:

Ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների ընդհանուր համակարգում, որոնք անցկացվում են տեսողության խանգարումներով երեխաների հատուկ դպրոցում, էականորեն մեծանում է ֆիզիկական դաստիարակման դերը և նշանակությունը: Վերջինս ապահովում է նրանց առողջության ամրապնդումը, ֆիզիկական զարգացումը, կենսական կարևոր շարժողական հմտությունների և կարողությունների ձևավորումը, ինչպես նաև նպաստում է երեխաների առօրյա ճիշտ կազմակերպմանը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել մարմնամարզական վարժություններով պարապմունքների ազդեցությունը չտեսնող և թույլ տեսնող դպրոցականների տեսողական ֆունկցիաների վրա:

Շարժումների ձևավորման ընթացքում հսկայական դեր է խաղում տեսողությունը, որը մշտապես և սերտորեն համագործակցում է շոշափելիքի հետ:

Ա. Ն. Կապլանը (1964 – 1969), Ի. Մ. Կապաևան (1982) նշել են, որ ֆիզիկական վարժությունները կարող են դրական ազդեցություն ունենալ ոչ միայն պարապողների հենաշարժողական ապարատի, այլ նաև առանձին տեսողական գործողությունների վրա՝ կայունացնելով կամ բարելավելով նրանց զարգացումը:

Ռ. Ն. Ազարյանը (1974), ուսումնասիրելով դպրոցական ծրագրի մարմնամարզական պարապմունքների ազդեցությունը թույլ տեսնող երեխաների վրա, ցույց տվեց նրա դրական ազդեցությունը պարապողների առողջական վիճակի և սիրտ – անոթային համակարգի վրա: Սովորողների 75,3 % - ի մոտ կենտրոնական տեսողության սրությունը պարապմունքների մեկամյա ժամանակահատվածում մնացել էր առանց փոփոխությունների, իսկ թույլ տեսնող երեխաների 24,7 % - ի մոտ արձանագրվել է նրա աննշան բարելավում:

Թույլ տեսնող երեխաների տեսողական գործողությունների վրա ֆիզիկական վարժությունների դրական ազդեցության մասին իրենց աշխատանքներում նշել են նաև Ռ. Տ. Սաֆարյանը (2009) և Գ. Հ. Անտոնյանը (2010):

Այսպիսով, ֆիզիկական պարապմունքները համարվում են երեխաների տեսողության պահպանման հիմնական կարևոր գործոնը:

**ԳԼՈՒԽ I. ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Յուրաքանչյուր նոր ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր աշակերտներն ենթարկվում են բժշկական գննման: Առողջությանը, ֆիզիկական զարգացմանը և շարժողական պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան երեխաները բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ **հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:**

Հիմնական բժշկական խումբ - Այստեղ ընդգրկվում են առողջական վիճակի շեղումներ չունեցող կամ չնչին շեղումներով դպրոցականները, որոնց թույլատրվում է մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Նախապատրաստական բժշկական խումբ - Այստեղ ընդգրկվում են ֆիզիկական զարգացման և առողջական վիճակի աննշան շեղումներ, ինչպես նաև անբավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն ունեցող երեխաները, որոնց թույլատրվում է մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ սահմանափակելով ֆիզիկական բեռնվածության վարժությունների կատարումը:

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

- Հատուկ բժշկական խմբերում ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն են՝
- . առողջության ամրապնդում
 - . հիվանդությունների հետևանքով թուլացած օրգանների և համակարգերի ֆիզիոգիական 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, հարթաթաթոթայան կանխում
 - . ճիշտ շնչառության ուսուցանում

. ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական խաղերի, հաշմանդամների սպորտի, ինքնավերահսկողության, ինքնուրույն հիգիենիկ մարմնամարզությամբ զբաղվելու գիտելիքների ձեռքբերում:

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:

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

Ծրագրում մեծ մասամբ ընդգրկված են մարմնամարզական վարժություններ, շարժախաղեր, աթլետիկական վարժություններ և մարզախաղերի տարրեր: Բավականին մեծ տեղ է տրվում ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխման վարժություններին:

Տեսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում բժշկական հսկողության պարբերաբար իրականացումը և մարմնամարզության դասերին չափանիշների պահպանումը՝ տրավմաները կանխարգելելու նպատակով:

Դպրոցում բժշկական վերահսկումը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության մեկ ընդհանուր համակարգի անքակտելի մասը:

1.1 Ֆիզիկական կուլտուրան որպես երեխայի զարգացման կարևոր միջոց

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից է տեսողության խանգարման հետևանքով առաջացած շարժողական անբավարարությունների շտկումը: Չտեսնող և թույլ տեսնող երեխաների մոտ նկատվում է տեղից թռիչքի շարժումների կոորդինացիայի ճշտության զգալի հապաղում, ինչը կապված է տարածական կողմնորոշման անբավարարության հետ: Այս երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը սկզբունքորեն նույնն են, ինչ որ նորմալ տեսնողներինը, սակայն այս դեպքում հաշվի են առնվում ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, որոնք պայմանավորված են տեսողության խանգարումներով, շարժումների ձևավորման երկրորդային շեղումներով և տարածական կողմնորոշչային գործունեությամբ: Դրա հետ կապված նրանց ֆիզիկական դաստիարակությունն ուղղված է բոլոր օրգանների և օրգան համակարգերի գործունեության լավացմանը, առողջության ամրապնդմանը, շարժողական որակների ձևավորմանը: Դրան կարելի է հասնել շտկողական պարապմունքների կազմակերպման միջոցով, որոնք ներառում են տարածական կողմնորոշման զարգացման գործունեությունը, շարժողական ոլորտը, զգայական ընդունակությունները:

1.2. Ֆիզիկական կուլտուրան որպես տեսողության խանգարումների կանխարգելում

Հատուկ գրականությունում նշվում է, որ ֆիզիկական պարապմունքների անց – կացումը ոչ միայն դրականորեն է ազդում ընդհանուր զարգացման վրա, այլև զարգացնում է տեսողությունը (Վ. Ս. Պոլինկին, Ռ. Ն. Ազարյան և այլք):

Մի շարք մասնագետներ (Է. Ա. Ավետիսով, Ե. Ի. Լիվադո, Յու. Ի. Կուրպան, Գ.Գ. Դեմիրջոլյան և այլք) խորհուրդ են տալիս ընդհանուր ընդունված ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ձևերի մեջ ներառել մի շարք հատուկ վարժություններ աչքերի համար, որոնք ընդունված են վերացնելու ոչ միայն տեսողական հոգնածությունը, այլև ամրապնդելու աչքի ակոմոդացիոն ապարատը:

Բերենք մի քանի այդպիսի օրինակելի ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, որոնք կատարվում են աչքի շարժումների հետ համատեղ:

1. Ե. դ. - Հիմնական կանգ, նայել առաջ: Բարձրացնել ձախ ձեռքը առաջ, հայացքը փոխանցել դաստակին: Բարձրացնել աջ ձեռքը, հայացքը փոխանցել աջ դաստակին: Դանդաղ իջեցնել ձեռքերը, կրկնել 6 – 8 անգամ:

2. Ե. դ. - Ձեռքերն առաջ կանգնած կատարել շրջանաձև շարժումներ՝ մեկ աջ, մեկ ձախ ուղղությամբ:

3. Ե. դ. - Հիմնական կանգ, ձեռքերը կողքերից բարձրացնել վեր, նայել ձախ, հետո աջ դաստակին: Իջեցնել ձեռքերը և վերադառնալ ելման դրության: Վարժությունը կրկնել 4 – 6 անգամ:

4. Ե. դ. - Կանգ՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացած, աջ ձեռքն առաջ, ձեռքում մարմնամարզական փայտ: Փայտի շարժումներով կատարել աջ և ձախ: Աչքերով հետևել փայտին: Նույնը կատարել մյուս ձեռքով:

5. Ե. դ. - Նստել գետնին, հենվել ձեռքերին, ոտքերը հերթականությամբ բարձրացնել, տանել կողք և իջեցնել ներքև: Վարժությունը կատարել 4 – 6 անգամ յուրաքանչյուր ոտքով, աչքերով հետևել ոտքի թաթին:

Ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են ինչպես օրգանիզմի ամրապնդմանը և նրա ֆունկցիաների ակտիվացմանը, այնպես էլ աչքի ցիլիար մկանների աշխատունակության, արյան շրջանառության լավացմանը:

1.3 Չտեսնող և թույլ տեսնող երեխաների հետ անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպումը

Չտեսնողների և թույլ տեսնողների հետ ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ տարվող աշխատանքների բովանդակությունը և յուրահատուկ կազմակերպումը, ձևերի բազմատեսակությունը պահանջում են այդ աշխատանքների հստակ կազմակերպում և ղեկավարում:

«Ֆիզկուլտուրա» առարկայի խնդիրները.

«Ֆիզկուլտուրա» առարկայի խնդիրներն են՝ սովորողներին հաղորդել ֆիզկուլտուրայի վերաբերյալ տարրական գիտելիքներ, ամրապնդել երեխաների առողջությունը, ձևավորել ճիշտ կեցվածք, հիգիենիկ հմտություններ, բարոյականային հատկություններ, վարքի կուլտուրա, շտկել խանգարված գործառույթները: Նպատակ է դրվում, որ արդյունքում սովորողը կլինի ֆիզիկապես առողջ և կդրսևորի դրական վերաբերմունք՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ:

Տեսողության խանգարումներով երեխաների տեսողական գործառույթների կատարելագործման համար մեծ նշանակություն ունի բուժական ֆիզկուլտուրան, խաղերը, որոնց ազդեցությամբ փոխվում են տեսողական գործառույթների ցուցանիշները: Յուրաքանչյուր երեխայի հետ բուժական ֆիզկուլտուրան իրականացվում է անհատական մոտեցմամբ: Պարապմունքներն անց են կացվում հատուկ ուսումնական ծրագրով, հաշվի առնելով երեխայի տեսողության խանգարման աստիճանը:

Տեսնող թիվ 14 հատուկ դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասը սկսվում է շարային վարժություններով. տողանով շարվել, համրանք, տեղում քայլք, դարձումներ (աջ – ձախ, ձախ դարձ, ետ դարձ), տեղում դանդաղ վազք:

Դասի ներգրավիչ մասի (5 – 10 ր) բովանդակության մեջ մտնում է ընդհանուր զարգացման վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների:

Չտեսնող երեխաները մարմնամարզական վարժությունները կատարում են խիստ սահմանափակ: Օրինակ. ձեռքերի ուղիղ շարժումներ առաջ, կողք, վեր: Ձեռքերի միաժամանակյա և հաջորդական շրջանաձև շարժումներ: Ոտքի (աջ կամ ձախ) ուղիղ, ծալված ծնկան հողում բարձրացում առաջ, կողք, ետ, շրջանաձև շարժումներ: Իրանի թեքումներ առաջ, աջ և ձախ: Վարժություններ՝ պառկած փորին, գլխի և

ձեռքերի բարձ – բացում: Պառկած մեջքին՝ ոտքերով հեծանիվ վարելու շարժումներ: Ոստյուններ տեղում և այլն:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով՝ մարզափայտ, գնդակ, օղ: Մարզափայտով վարժություններ:

1. Ե. դ. - ոտքերը զատած, փայտը ներքևում: Փայտը դնել կրծքին, դանդաղ բարձրացնել վեր, իջեցնել վար: Շնչառությունն ազատ: Վարժությունը կատարել 3 – 4 անգամ:

2. Ե. դ. - ոտքերը զատած, փայտը գլխի ետևում՝ ուսերի վրա, իրանի թեքում աջ, ե. դ. իրանի թեքում ձախ, ե. դ. : Շնչառությունն ազատ: Վարժությունը կատարել 4 – 6 անգամ:

3. Ե. դ. - ոտքերը զատած, փայտը ներքևում, թեքում առաջ. փայտը դնել գետնին, արտաշնչել, ուղղվել, ե. դ.: Վարժությունը կատարել 4 – 6 անգամ:

Գնդակով վարժություններ.

1. Ե. դ. - կանգ՝ ոտքերը զատած, գնդակը վեր: Թեքվել առաջ՝ գնդակ հասցնելով հատակին, ուղղվել: Վարժությունը կատարել 3 – 5 անգամ:

2. Ե. դ. - կանգնել գնդակը ցած պահած, կքանստել, քնդակը վեր պահած, ուղղվել, ե. դ.: Վարժությունը կատարել 3 – 5 անգամ:

3. Ե. դ. - կանգնել ոտքերը զատած, գնդակը վեր, թեքվել աջ, թեքվել ձախ, ե. դ.: Վարժություններ օղակով.

1. Ե. դ. - օղը ուղղահայաց, ցած, բռնվածքը դրսից, օղը վեր, աջ ոտքը ետ՝ թաթին, ե. դ., այնուհետև ձախ ոտքը ետ՝ թաթին, ե. դ.: Վարժությունը կատարել 3 – 5 անգամ:

2. Ե. դ. - օղը վեր, ձախ ոտքը կողմ՝ թաթին, թեքում ձախ, ե. դ., նույնը աջ կողմի վրա: Վարժությունը կատարել 3 – 5 անգամ:

3. Ե. դ. - օղը առաջ, ցած, թեքում առաջ, օղը վեր, ե. դ.: Վարժությունը կատարել 3 – 5 անգամ:

Դասի հիմնական մասում (25 – 30ր) աշակերտները կատարում են մարմնամարզական՝ վարժություններ (մազլցման, հավասարակշռության, կեցվածքի ձևավորման, աթլետիկական) և շարժախաղեր:

Մագլցման վարժությունները աշակերտները կատարում են ուսուցչի օգնությամբ, բարձրանում են մարզապատի վրա և իջնում, սողանցում մարզանստարանի վրայով:

Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ.

1. Կանգնել պատի մոտ, հպվել նրան գլխով, թիակներով, ուսերով, նստատեղով և կրունկներով:
2. Ձեռքերը կողքերով բարձրացնել վեր, իջեցնել:
3. Կանգնած դրությունից փոփոխաբար բարձրացնել վեր ծնկան հողում ծավված ոտքը:
4. Պառկել մարմնամարզական ներքնակի վրա, ձեռքերը կողմ, աջ ոտքը բարձրացնել վեր, իջեցնել, այնուհետև ձախ ոտքը բարձրացնել և իջեցնել:

Հավասարակշռության վարժություններ

1. Կանգ ոտնաթաթերին, աստիճանաբար անցնել մի ոտքի վրա:
2. Քայլք մարզանստարանի վրա՝ ձեռքերը գոտկատեղին, կողմ:
3. Ուղիղ քայլք նշագծված հատակին, աչքերը բաց և փակ, ձեռքերը կողմ դրությամբ:

Աթլետիկական վարժություններ.

Նետումներ փոքր, փափուկ գնդակներով: Գնդակի ճիշտ բռնում, նետում, ընդունում, փոխանցում տողանով:

Չտեսնող երեխաների նետ մարմնամարզական վարժությունները կատարում ենք խիստ սահմանափակ: Յուրաքանչյուր վարժություն կատարվում է ուսուցչի օգնությամբ: Չտեսնող և թույլ տեսնող երեխաները ձայնային գնդակը փոխանցում են միմյանց՝ կանգնած և նստած դիրքերից: Ձայնային գնդակով նետում են բուլավաները և այլն: Մնացորդային և թույլ տեսնող երեխաների հետ պարապմունքները անց են կացվում փոփոխելով մարմնամարզական վարժությունների տեսակը և քանակը:

Շարժախաղերը ֆիզիկական դաստիարակության, օրվա ռեժիմի կազմակերպման հիմնական միջոցներն են: Խաղերի միջոցով երեխաները ճանաչում են շրջակա աշխարհը, ընկերների հետ մտնում որոշակի հարաբերությունների մեջ, հաղթահարում են դժվարություններ, զարգանում է ակտիվությունը: Շարժախաղերն ընտրված են տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր, հավասարակշռության ընդու-

նակությունների մշակմանը նպաստող, գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակությունները ամրապնդող, լսողական ընկալումը զարգացնող խաղեր («Գնացք», «Գնդակի նետում», «Ո՞վ ծափ տվեց», «Տեղերում» և այլն):

Դասի եզրափակիչ մասում (3 – 5ր) աշակերտները կատարում են շնչառական վարժություններ՝ լարվածությունը թուլացնելու, օրգանիզմը վերականգնելու նպատակով:

Աշակերտները դասին մասնակցում են համապատասխան հագուստով և սպորտային կոշիկներով: Դահլիճը լուսավոր է և հագեցած համապատասխան գույքով: Հատուկ մեր դպրոցի երեխաների համար պատրաստված է սեղանի թենիս՝ ծայնային գնդակով: Տեսողական խանգարումներ ունեցող երեխաների համար սահմանափակվում են՝

- . տարբեր տեսակի ցատկեր
- . նյարդային լարվածություն առաջացնող վարժություններ
- . գլուխկոնծիները, ձեռքերի վրա և գլխի վրա կանգնելը
- . մեծ ճիգերի գործադրումով վարժությունները և խաղերը:

Եզրակացություններ

Հիմնախնդրի ուսումնասիրումը և վերլուծությունը թույլ տվեցին կատարել եզրակացությունները.

Տեսողության խանգարումներ ունեցող երեխաների համար մարմնամարզական վարժությունները հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոց, որը միտված է զարգացնել երեխաների տարածական կողմնորոշումը և աշխարհայացքը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ռ. Ն. Ազարյան, « Տեսողության խանգարումով երեխաների առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա ».
2. Վ. Բ. Առաքելյան, Ֆ. Գ. Ղազարյան, Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ա. Մինասյան, Ա.Ա. Հարությունյան « Ֆիզիկական կուլտուրա », ուսուցչի ձեռնարկ 1 – 4 դասարաններ
3. ՀՀԿԳՆ Կրթության Ազգային ինստիտուտ « Ֆիզիկական կուլտուրա », Հատուկ բժշկական խմբեր 1 – 12 դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ