



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ ՝ ֆիզիկական կալտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը
ԱՌԱՐԿԱԾ Ֆիզկուլտուրա
ՀԵՂԻՆԱԿ Գրգորյան Թերեզա
ՄԱՐԶ Արագածոտնի մարզ
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Արտակ Օհանյան անվան միջնակարգ
դպրոց

Բովանդակություն

| | |
|--|----|
| Բովանդակություն..... | 2 |
| Ներածություն..... | 3 |
| Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա..... | 4 |
| Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների և դաստիարակության գործընթացում..... | 8 |
| Եզրակացություն..... | 12 |
| Գրականության ցանկ..... | 13 |

Ներածություն

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է համակարգված հիմնական սովորողի գիտելիքների, այլև ոչ միայն կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Սույն աշխատանքի նպատակներն են՝

- Սովորողների առողջության ամրապնդումը և ճիշտ կեցվածքի ուղղում,
- Շարժողական ունակությունների զարգացում,
- Ճիշտ ապրելակերպի ապահովում,

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, բարոյահոգեբանական որակների առաջընթացի, մտավոր դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց արտակարգ աշխատանքային գործունեության իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

1. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գլխավոր խնդիրն է՝ սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը և առողջության ամրապնդումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն բանին, որ դրանց մասնակցությունը նրանց համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև՝ պահանջմունք: Այս ենթաթեման պարզաբանելիս անհրաժեշտ է սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների օրգանիզմի վրա ունեցող դրական, առաջարարական նշանակության մասին:

Ուսուցիչը գրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով պետք է պատմի, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա: Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժություններն անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար¹:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները: Այսպես՝ ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7 սմ-ով, դաստակի ուժը՝ 8-15 կգ-ով և այլն: Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է արյան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացնում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացնում թոքերի կենսական տարողությունը: Առանց շարժման չի կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում:

Ապացուցված է նաև, որ մկանային գործունեության սահմանափակումը նպաստում է օրգանիզմի ճարպակալմանը, մարսողության խախտմանը, կարճատեսությանը, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդությունների աճին և օրգանիզմի դիմադրողականության անկմանը:

¹ Ռ.Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012, էջ 84:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա: Այսինքն, Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ձեռք են բերում բավարար ֆիզիկական զարգացում, նրանց մեջ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների համաձայնեցում և այլն: Բացի այդ, ձևավորվում են ինքնավստահության, համարձակության, կարգապահության, կամքի ուժի, փոխօգնության և համագործակցության հմտություններ:

Նրանք պետք է իմանան, որ ֆիզիկական վարժություններն օրգանիզմի վրա ունենում են զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն: Ֆիզիկական վարժություններով պարապելը, այսինքն ֆիզիկական բեռնվածությունը մարգում է օրգանիզմը, բարելավում օրգանիզմի հիմնական համակարգերի (սիրտ-անոթային, շնչառական և այլն), նյութափոխանակության, շարժողական ապարատի գործունեությունը, բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը, կրճատում հիվանդությունների քանակը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են վերացնելու կեցվածքի շեղումները, ողնաշարի ծովածությունը, կանխում են հարթաթաթությունը: Բացի այդ, ֆիզիկական վարժությունները լավացնում են սովորողների հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը, տրամադրությունը: Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում է կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող սովորողների թիվը: Հետևաբար ժամանակի հրամայականն է սովորողներին գիտելիքներ հաղորդել ճիշտ կեցվածքի վերաբերյալ, այդ հարցում ֆիզիկական վարժությունների ունեցած նշանակության մասին:

Կեցվածքը բնածին չի լինում այն ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում: Ճիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը և ողնաշարի բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով: Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, պայուսակը և այլ ծանրություններ միևնույն ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը, բարձր և այլն²: Սովորողները պետք է գիտենան, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնագագացողության վատացմամբ: Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը:

Հասկանալի է, որ ողնաշարի ծռումները, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում սրտի և թոքերի աշխատանքի համար: Կեցվածքը կարելի է

² Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ., էջ 11:

բնորոշել որպես արտաքին կերպարանք, բարեկրթության ձև: Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով: Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում: Իսկ այսպիսի դիրքը պահպանելու համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմախքի մկանները, հատկապես որովայնի և մեջքի մկանները:



Հետևաբար, իմանալով կեցվածքի շեղումների պատճառները, ոչ միայն պետք է խուսափել դրանցից, այլև կատարել ճիշտ կեցվածքը ձևավորող վարժություններ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, ֆիզիկական վարժություններով պարապելը նպաստում են նաև սովորողների մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը³:

Սովորողները պետք է գիտելիքներ ունենան նաև իրենց աշխատունակության վերաբերյալ, որից կախված է ուսումնական գործունեության արդյունավետությունը: Ցածր աշխատունակության դեպքում սովորողը ավելի շատ ժամանակ ծախսում դասապատրաստման վրա, քիչ է շարժվում, զբոսնում: Աշխատունակության պահպանման և բարձրացման գործում զգալի դեր է խաղում ֆիզիկական վարժությունների, ֆիզկուլտդարձների պարբերաբար կատարումը, օրգանիզմի կոփումը և մաքուր օդում զբոսանքը:

³ Վ. Մ. Մամաջանյան, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003 թ., էջ 24:

Նշենք նաև, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին անհրաժեշտ է առաջին հերթին ապահովել սովորողների օրգանիզմի համար նպաստավոր բեռնվածություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների բեռնվածության վերահսկման ամենամատչելի և պարզ ձևը, պարապողների արտաքին վիճակի դիտումն է: Դիտման միջոցով ուսուցիչը սովորողների ֆիզիկական բեռնվածությունը վերահսկում է հոգնածության արտաքին ցուցանիշներով՝ մաշկի կարմրում, մեծ քրտնարտադրություն, շնչառության անախություն, շարժումների անհամաձայնեցվածություն, դող, գլխապտույտ, հոգնածություն և այլն: Մաշկի թեթևակի կարմրումը, չնչին չափով քրտնումը, արագացված հավասար շնչառությունը, առաջադրանքների հստակ կատարումը և գանգատների բացակայությունը վկայում են ոչ շատ հոգնածության մասին, ինչպիսին պետք է լինի ֆիզիկական կուլտուրայի դասը:

2. Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների և դաստիարակության գործընթացում

ՀՀ կառավարության որոշմամբ, հանրակրթական բոլոր հաստատություններում, ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր սովորողները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի:

Ըստ առողջական վիճակի սովորողների բաժանումը բժշկական խմբերի նախատեսված է ՀՀ կառավարության 2005թ. դեկտեմբերի 22-ի թիվ 2353/ն որոշմամբ և ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N 1075/ն հրամանով⁴:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների բժշկական հետազոտությունների (ստուգումների) գործընթացը ղեկավարում և պատասխանատու է ուսումնական հաստատության տնօրենը:

Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլտարվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին: Ստուգումների արդյունքով սովորողները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:



Հիմնական խումբ

⁴ www.arlis.am

Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին:



Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ:

Նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված սովորողները մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, սակայն նրանց պետք է քիչ ծանրաբեռնել, կիրառել անհատական մոտեցում և չհանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք հակացուցված են նրանց և պահանջում են մեծ լարվածություն ու ծանրաբեռնվածություն⁵:

⁵ Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնա- հատումը հանրակրթական դարոցում, ՈԻսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ., էջ 32:



Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի, որոնց համար հակացուցված է ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները:

Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքները անցկացվում են «Ֆիզիկական կուլտուրա Հատուկ բժշկական խմբեր»-ի ծրագրով /2011թ./:

Այսպիսով, սովորողների համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցված՝ տարբերակված մոտեցումով: Սովորողների բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է.

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

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը:

Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրշքավանդակի շրջագիծը⁶:

Այսօր պետք է կատարվի նաև սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրշքավանդակի շրջագիծը:

⁶ Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների առարկայի ծրագիր, ՄԿՈՒՉԱԿ, Երևան, 2009:

Եզրակացություն

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն սպասեցվման, մտավոր ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ: Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը: Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են վերացնելու կեցվածքի շեղումները, ողնաշարի ծովածությունը, կանխում են հարթաթաթությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների բեռնվածության վերահսկման ամենամատչելի և պարզ ձևը պարապողների արտաքին վիճակի դիտումն է:

Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլտարվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին: Ստուգումների արդյունքով սովորողները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

Սովորողների բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցիալ՝ տարբերակված մոտեցումով: Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Հ.Ս. Մինասյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012:
2. Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների առարկայի ծրագիր, ՄԿՈՒԶԱԿ, Երևան, 2009:
3. Ռ.Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012:
4. Վ.Մ. Մամաջանյան, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003:
5. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003:
6. www.arlis.am