

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք. ԵՐԵՎԱՆ. ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ.65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՆԱՐԻՆԵ ԳԱՐՈՒՇԻ ԶԱՔԱՐՅԱՆ
Երևանի համար 110 հիմնական դպրոց

ԹԵՄԱ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԽՍԲԵՐ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Ի՞նչ գործոններ կարող են ազդել երեխաների առողջության վատթարացման վրա

Երեխաների առողջության գնահատում

Բժշկական խմբեր

Հիմնական խումբ

Նախապատրաստական խումբ

Վերջապես

Ազատում ֆիզիկական դաստիարակությունից

Զորավարժություններ և չափորոշիչներ ֆիզիկական դաստիարակության նախապատրաստական խմբում

Եզրակացություն

Օգտագործված գրականության ցանկ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Երեխաների մեծամասնության համար ֆիզիկական դաստիարակությունը անվտանգ է: Այնուամենայնիվ, միշտ կան դրոցականներ, որոնց արգելվում է մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և նրանք ընդգրկված չեն ֆիզիկական դաստիարակության մեջ: Եկեք պարզենք, թե ովքեր են պատկանում աշակերտների այս կատեգորիային, ինչպես են նրանք ձևավորվում ուսումնական հաստատություններում:

Աշխատանքի նպատակն է:

- Վերլուծել բժշկական խմբերի և առողջ ապրելակերպի կարգն ու բովանդակությունը.
- Բացահայտել առողջության գործոնները:

Աշխատանքի խնդիրներն են:

- Դիտարկել ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական, նախապատրաստական, բժշկական խմբերի ակտիվության ինտենսիվության տարբերություններ:

ԻՆՉ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱԶԴԵԼ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎԱՏԹԱՐԱՑՄԱՆ ՎՐԱ

Կան մի շարք բաներ, որոնք կարող են բացասաբար ազդել երեխայի վրա.

- վատ ժառանգականության առկայությունը;
- բացասական միկրոկլիմա ընտանիքում;
- վատ կենսապայմաններ;
- անբավարար հանգիստ;
- բացասական սանիտարահիգիենիկ պայմաններ ուսումնական հաստատությունում կամ տանը.

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Ֆիզիկական դաստիարակության բժշկական խմբի սահմանումը հետևյալն է.

1. Այն աշակերտները, ովքեր չեն տառապում խրոնիկական հիվանդություններով, և նրանց ֆիզիկական զարգացման մակարդակը համապատասխանում է տարիքային նորմերին, պետք է ազատորեն իրականացնեն ծրագիրը ֆիզկուլտուրայի դասերին:
2. Որպես հատուկ խմբեր ընդունվելու հավանական թեկնածուներ համարվում են դանդաղ ֆիզիկական զարգացում կամ առողջության ամենաաննշան շեղումներ ունեցող երեխաները:
3. Ֆիզիկական դաստիարակության բժշկական խմբերում ընդգրկված են ֆիզիկական զարգացման ուշացումներ ունեցող սովորոցները, ովքեր լավ առողջություն ունեն: Սա կարող է ներառել նաև այն երեխաներին, ովքեր ունեն աշխատունակության ժամանակավոր կորուստ և պետք է որոշակի ժամանակահատվածով սահմանափակեն բեռը:
4. Հիվանդանոցներում նկատվող խրոնիկական հիվանդություններ ունեցող հիվանդներն ընդգրկվում են անհատական ծրագրով դասերի հատուկ խմբերում:

ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐ

Ինչպես տեսնում եք, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մասնակցելու համար աշակերտների բաշխումը առանձին կատեգորիաների է տեղի ունենում՝ ըստ առողջական վիճակի, ընդհանուր պատրաստվածության գնահատման: Ֆիզիկական դաստիարակության բժշկական խմբերն են.

- հիմնական;
- նախապատրաստական;
- հատուկ.

Բժշկական այս խմբերում երեխաներին առաջարկվում է կատարել այլ ծավալի աշխատանք: Ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվության տարբերություններ կան.

Ուսանողների հատուկ կատեգորիան ներառում է հատուկ խմբում ընդգրկված երեխաներ: Առողջական վիճակի գնահատման հիման վրա դրանք կարող են նույնականացվել ֆիզիկական կամ բուժական ենթախմբում:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՈՒՄԲ

Այս կատեգորիայի մեջ ճանաչված ուսանողներից պահանջվում է լիովին համապատասխանել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող պահանջներին: Այստեղ ուսուցիչները ուսանողներին առաջարկում են աշխատել բեռների առավելագույն թույլատրելի ինտենսիվությամբ՝ ելնելով տարիքային որոշակի հատկանիշներից:

Դասարանում երեխաներից պահանջվում է կատարել համալիր վարժություններ:

- ընդհանուր աշխատանք;
- մարմնամարզություն;
- սպորտային և կիրառական;
- խաղային.

Դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բժշկական խմբերը ներառում են բարձր և միջին մակարդակ ունեցող աշակերտներ ֆիզիկական պատրաստվածությունը ինչպես նաև առողջական վիճակի ժամանակավոր կամ աննշան շեղումներով երեխաներ. Այս կատեգորիայից դուրս են մնում այն երեխաները, ովքեր դասերի ընթացքում ունենում են անկարողություն սրտանոթային համակարգի հաղթահարել բեռները, որոնք համապատասխանում են ընդհանուր ընդունված ծրագրի ստանդարտ պահանջներին:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ԽՈՒՄԲ

Ֆիզիկական դաստիարակության նախապատրաստական բժշկական խմբերը ներառում են երեխաներ, որոնցից պահանջվում է լրացնել ծրագիրը՝ բժշկական գննության արդյունքների հիման վրա բժիշկների ցուցումներով: Ինչպես նախորդ դեպքում, ուսանողներին առաջարկվում է վարժությունների ամբողջ փաթեթը:

Սակայն դրանց ինտենսիվությունը կարող է նվազել բժշկի որոշմամբ, ով առաջնորդվում է կրկնակի բժշկական զննումների ժամանակ արված եզրակացություններով:

Ուսանողների ներկայացված կատեգորիան ընդունում է այն երեխաներին, ովքեր առողջական վիճակի շեղումների պատճառով պարապմունքների կարիք ունեն հատուկ, անհատական ծրագրերով: Բժշկական հսկողության ընդհանուր ընդունված պահանջների համաձայն՝ նման ուսանողները երբեք լիովին չեն ազատվում ֆիզիկական դաստիարակությունից, թեև այդ պրակտիկան տեղի է ունենում հայրենական ուսումնական հաստատություններում: Ուսանողների այս խումբն է, որ հրատապ կարիք ունի լավ ծրագրված ֆիզիկական ակտիվության, որը նպաստում է առողջության վերականգնմանը:

Ինչպես նշվեց վերևում, հատուկ խմբում երեխաները հաճախ բաժանվում են ֆիզիկական դաստիարակության կամ բուժման ենթախմբերի: Առաջին դեպքում ուսանողները կարող են դասընկերների հետ միասին սովորել նույն պայմաններով, սակայն կատարել անհատական ծրագրի պահանջները:

Ինչ վերաբերում է բուժման ենթախմբերին, ապա դրանք ձևավորվում են դպրոցականներից, ովքեր տառապում են բավականին լուրջ հիվանդություններով, ունեն ֆիզիկական զարգացման զգալի շեղումներ: Նման երեխաներին նշանակվում է խիստ սահմանափակ կատարողականություն ինտենսիվ:

Որոշ դեպքերում նրանց համար ֆիզկուլտուրայի դասերն անցկացվում են ուսուցչի կամ որակավորված բժիշկ մասնագետի խիստ հսկողության ներքո: Որպես ուսումնական հաստատությունում ֆիզիկական պատրաստվածության այլընտրանք, երեխաներին երբեմն հանձնարարվում է այցելել հատուկ դիսպանսերներ, որտեղ նրանք աշխատում են նրանց հետ հատուկ վերականգնման ծրագրի համաձայն:

Ուսումնական հաստատությունում ֆիզիկական դաստիարակություն կատարելիս երեխաներին առանձին կատեգորիաների բաժանելը սովորական պրակտիկա է: Առողջության բարելավման ոլորտում նկատելի առաջընթացի

դեպքում երեխաները կարող են տեղափոխվել ընդհանուր խմբեր: Այնուամենայնիվ, միայն հատուկ հետազոտությունների արդյունքների կամ բժիշկների առաջարկությունների համաձայն: Համաձայն ընդհանուր ընդունված պահանջների՝ աշակերտի տեղափոխումը բժշկական մի խմբից մյուսը հնարավոր է միայն ուսումնական եռամսյակի ավարտին նրանց առողջական վիճակի համապարփակ գնահատումից հետո:

ԱԶԱՏՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

Ներկայումս շատ երկրներ հոգում են իրենց բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության մասին: Տարբեր օրենքների միջոցով պետությունները փորձում են ապահովել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հասանելիությունը նույնիսկ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար: Դպրոցական ֆիզկուլտուրայի դասերին մեծ ուշադրություն են դարձվում, իսկ երբեմն՝ նույնիսկ լրացուցիչ դասեր կազմակերպում:

Ուստի այսօր միայն պաշտոնական բժշկական փաստաթուղթը՝ տեղեկանքը, կարող են աշակերտին ազատել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից: Ֆիզիկական դաստիարակությունից ազատումը կարող է լինել միայն ժամանակավոր (առավելագույնը 1 տարի):

Մանկաբույժ

Միայն մանկաբույժն իրավունք ունի երեխային ազատել ֆիզիկական դաստիարակությունից 2 շաբաթ՝ 1 ամիս: Նման բացառություն տրվում է երեխային հիվանդությունից հետո սովորական վկայականում: Սովորական սուր շնչառական հիվանդությունից հետո ֆիզիկական դաստիարակությունից ստանդարտ ազատում է տրվում 2 շաբաթով: Բայց ավելի լուրջ հիվանդությունից հետո, օրինակ, կոկորդի ցավից կամ թոքաբորբից հետո՝ 1 ամսով:

ԿԵԿ

Որոշ ժամանակ անց ավելի լուրջ հիվանդություններ (հեպատիտ, տուբերկուլյոզ, պեպտիկ խոցային հիվանդություն), վնասվածքները

(կոտրվածքներ, ցնցում) կամ վիրահատությունները պահանջում են ֆիզիկական դաստիարակությունից ավելի երկար ազատում: 1 ամսից ավելի ֆիզիկական դաստիարակությունից ցանկացած ազատում տրվում է ԿԵԿ-ի միջոցով: Այն թողարկելու համար ձեզ հարկավոր է քաղվածք հիվանդանոցից՝ ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ առաջարկություններով: Եվ (կամ) մուտքագրում երեխայի հիվանդության մասնագետի ամբուլատոր քարտում՝ համապատասխան առաջարկություններով: ԿԵԿ-ի (վերահսկիչ և փորձագիտական հանձնաժողովի) եզրակացությունը վավերացված է երեք ստորագրությամբ՝ ներկա բժիշկ, դեկավար: պոլիկլինիկա, գլխավոր բժիշկ և կլինիկայի կլոր կնիքը: Իսկ վկայագրի մասին բոլոր տեղեկությունները մուտքագրվում են KEK ամսագրում:

Նույնիսկ եթե երեխան ազատված է ֆիզիկական դաստիարակությունից դպրոցական ուսման ողջ ընթացքում, KEK վկայականը թարմացվում է ամեն տարի:

ԶՈՐԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ և ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ԽՄԲՈՒՄ

Սովորական վարժությունների պլանը կառուցված է սխեմայի համաձայն.

- Տաքացում՝ շրջանաձև քայլում, տեղում, ծնկները բարձր բարձրացնելով, մատների վրա և այլն: Հնարավոր է թեթև վազք;
- Շնչառության վերականգնում (յուրաքանչյուր մասից հետո);
- Ընդհանուր ուժեղացման վարժություններ փայտերով;
- Խոչընդոտների դասընթաց;
- վարժություններ գնդակներով;
- Խաղեր.

Ինչպես արդեն նշվեց, չափորոշիչները երեխայի կողմից կարող են տրվել միայն բժշկի թույլտվությամբ: Ի՞նչ անել, եթե բեռներն արգելված են, բայց գնահատումը պետք է սահմանվի: Նման դեպքերում ուսուցիչը գնահատում է դասի ակտիվությունը, սովորելու պատրաստակամությունը և դասերի շրջանակներում

այլ պարամետրեր: Բացի այդ, ուսուցիչը կարող է աշակերտին հնարավորություն տալ աշխատելու ֆիզիկական դաստիարակության տեսության կամ պատմության հետ: Օրինակ, պատրաստել շարադրություն, պաշտպանել նախագիծը, կատարել պրեզենտացիա: Թեմաները կարող են բոլորովին տարբեր լինել՝ սպորտային համագգեստի պատմությունից մինչև առողջ ապրելակերպ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Եզրափակելով, մենք կարող ենք ավելացնել, որ ոչ մի վատ բան չկա այն փաստի մեջ, որ ձեր երեխան ընկնում է ֆիզիկական դաստիարակության նախապատրաստական առողջապահական խմբին: Նա ընդհանրապես առանց սպորտի չի մնում, պարզապես նրան ընտրում են վարժությունների և տաքացման լավագույն տարբերակները:

Առողջական պատճառներով բաժանում խմբերի պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ երեխաների (դեռահասների, մարդկանց) մարմնին, ովքեր ունեն որոշակի շեղումներ առողջական վիճակում, կարիք ունեն ֆիզիկական ակտիվությունը ոչ պակաս, և հաճախ ավելի շատ, քան առողջ դպրոցականների օրգանիզմը, բայց դա պետք է լինի որակապես տարբեր ֆիզիկական ակտիվություն:

Գործոններ որոնք ազդում են երեխայի առողջության վրա

- ծնողների առողջություն;
- մոր հղիության և ծննդաբերության ընթացքի առանձնահատկությունները.
- երեխայի զարգացման առանձնահատկությունները;
- տնային միկրոկլիմա ընտանիքում;
- երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության պայմանները.
- հանգստի բնույթ և պայմաններ;
- կյանքի և կրթական գործունեության սանիտարահիգիենիկ պայմանները.

Եթե երեխայի ծննդյան ժամանակ գենետիկական խանգարումներ ու վնասներ չեն եղել, ապա հենց երեխայի զարգացման առանձնահատկություններն են ազդում նրա առողջության մակարդակի վրա:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը.-Երևան: Հեղինակային հրատարակություն, 2007.- 215 էջ:
2. Брехма И.И. Валеология- наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб.-М: Физкультура и спорт, 1990-208 с.
3. Гарбузов В.И. Человек жизнь здоровье. Древние и новые каноны медицины. СПб. АО Комплек Комплект, 1995, 425с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов.- М. Флинта: Наука, 2001 – 416 с.
5. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья.- Издание 3-е, стереотипное.-М. Медицина, 1984-320с.
6. Чоговадзе А.В., Шаркевич И.В. и др. Теоретико-системный подходк оценке уровня состояние здоровья. Модель здоровья. <<Теория и методике физической культуры>>, 2000, № 1, с. 2-4.
7. Тель Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х томах.-М.: ООО «Издательство АСТ»; «Астрель», 2001.