

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման
առանձնահատկությունները հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված
սովորողների համար

Վերապատրաստվող ուսուցիչ՝ _____ Սիմոնյան Նունե

Ստորագրություն անուն, ազգանուն, հայրանուն

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Գլուխ 1. Բուժական ֆիզկուլտուրայի նպատակը և խնդիրները	6
1.1 Բժշկական վերահսկողությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին	7
1.2 Բուժական ֆիզկուլտուրայի հայեցակարգը Ռուսաստանի դաշնությունում	9
Գլուխ 2. Հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորումը հանրակրթական դպրոցում.....	11
2.1 Հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորման նպատակ ու խնդիրները.....	11
2.2 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բժշկական խմբերի ձևավորումը ՌԴ դպրոցական համակարգում.....	12
2.3 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի երեք՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերում ընդգրկված աշակերտների համակազմի ուսումնասիրությունը	15
2.3.1 Մեթոդական ցուցումներ հատուկ բժշկական խմբերի պարապմունքների անցկացման համար	18
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	20
Օգտագործված գրականություն	22

Ներածություն

Արդիականությունը: Հանրակրթական դպրոցի ուսուցման բոլոր մակարդակներում ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է ոչ միայն առողջ այլ տարբեր պատճառների հետևանքով թուլակազմ, առողջության մշտական և ժամանակավոր շեղում ունեցող դպրոցականների ֆունկցիոնալ և շարժողական զարգացմանը: ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ. Մեպտեմբերի 22-ի N1075-Ն հրամանի համաձայն բոլոր ուսումնառություն անցնողները անկախ ուսումնական հաստատության տիպի, մինչ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներն սկսելը անցնում են բժշկական զննում և դրա արդյունքների հիման վրա բաժանվում են 3 խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ: ՀՀ Ազգային ժողովը 2014 թվականի դեկտեմբերի 1-ին ընդունել է «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքում լրացումներ և փոփոխություններ կատարելու մասին» ՀՀ օրենքը (ՀՕ-200-Ն), համաձայն որը հանրակրթության համակարգում անցում է կատարվել համընդհանուր ներառական կրթության:

Հայաստանի հանրապետությունը համընդհանուր ներառական կրթությունը հռչակում է որպես յուրաքանչյուր երեխայի կրթության իրավունքի ապահովման երաշխիք: Ներառական կրթության քաղաքականությունը նպատակաուղղված է յուրաքանչյուր երեխայի կրթության մատչելիության, հավասար մասնակցության հնարավորության և որակի ապահովմանը: Այս համատեքստում կարևոր է նաև երեխաների լիարժեք ընդգրկումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, քանի որ ներառական կրթությունը տվյալ դեպքում շեշտադրում է հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորման արդիականությունը և անհրաժեշտությունը: Ներկա փուլում հանրակրթական դպրոցները իրենց ենթակառուցվածքներով՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ ոչ միշտ է, որ բավարարում են առարկայի դասավանդման պահանջներին և աշակերտների թվաքանակին, նման պարագայում առանձնացված պարապմունքների կազմակերպումը երբեմն դառնում է անհնար:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող և տարբեր բժշկական խմբերում ընդգրկված երեխաները ևս պետք է ունենան հնարավորություն ճանաչելու սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց

համապատասխան զարգացնելու իրենց շարժողական ընդունակությունները, եթե ֆիզիկական կուլտուրայի նախապատրաստական խմբերը մասնակցում են ընդհանուր դասին, ավելի թույլ բեռնվածությամբ, ապա հատուկ բժշկական խմբերի դասերի համատեղ կազմակերպումը հիմնական խմբերի հետ հնարավոր չէ:

Ներառական կրթությունը յուրաքանչյուր երեխայի համար, այդ թվում՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող, զարգացման առանձնահատկություններին համապատասխան, անհրաժեշտ պայմանների և հարմարեցված միջավայրի ապահովման միջոցով կրթական գործընթացին առավելագույն մասնակցության և հանրակրթության պետական չափորոշչով սահմանված արդյունքի ապահովումն է:

Վերջին տարիներին պատշաճ մակարդակով չի իրականացվում դպրոցում ֆիզկուլտուրա առարկայի պարապմունքների կազմակերպման համար նախատեսված, պետականորեն սահմանված բժշկական զննման անցկացման կարգը ըստ որի ուսումնական տարվա սկզբին մինչև սեպտեմբերի 20-ը տարածքային բժշկական հաստատության կողմից պետ է կատարվեն սովորողների բժշկական զննումներ, ապա ձևավորվեն ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների խմբերը (ՀՀ առողջապահության նախարարի 22.08.2006թ. N1075_Ն հրաման): Ելնելով աշակերտների առողջական վիճակից շատ կարևոր է դպրոցում հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորումը և պարապմունքների կազմակերպումը, որը թույլ կտա աշակերտների ֆիզիկական պատրաստականությունը հասցնել անհրաժեշտ մակարդակի, վերոնշյալը շեշտադրում թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորման դրվածքը հանրակրթական դպրոցում Գյումրու թիվ 29 հիմնական դպրոցի օրինակով:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են.

- ուսումնասիրել գիտամեթոդական գրականության մեջ հարցի ուսումնասիրման աստիճանը,
- ուսումնասիրել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում բժշկական խմբերի ձևավորման արտասահմանյան փորձը,

- ուսումնասիրել հանրակրթական դպրոցներում բուժական ֆիզկուլտուրայի դրվածքը,
- հետազոտել հանրակրթական դպրոցներում բժշկական խմբերի ձևավորման խնդիրները և աշակերտական համակազմը,
- եզրակացությունների և առաջարկությունների ամփոփում:

Գլուխ 1. Բուժական ֆիզկուլտուրայի նպատակը և խնդիրները

Բուժական ֆիզկուլտուրայի նպատակն է ապահովել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների առողջության ամրապնդումը, օրգանիզմի համաչափ զարգացումը և աշխատանքային արդյունավետության բարձրացումը: Դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների, մարզադպրոցներում և պրոֆեսիոնալ սպորտով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը իրականացվում է սպորտային բժշկության միջոցով, որը ունի իր գիտական պրոբլեմները, խնդիրները և մեթոդները: Սպորտային բժիշկները ապահովում են սպորտով և ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների բժշկական սպասարկումը: Սպորտային բժշկությունը իր պրակտիկ ծառայությունը ապահովում է բուժական պրոֆիլակտիկ հիմնարկների կողմից որոնք են ֆիզկուլտուրային դիսպանսերներ, վերականգնողական կաբինետներ կինեզիոլոգ մասնագետների միջոցով:

Բուժական ֆիզկուլտուրայի խնդիրներն են՝

1. ապահովել սիստեմատիկ բժշկական հսկողություն ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվող անձանց առողջական վիճակին,
2. ապահովել և որոշել ֆիզիկական դաստիարակության համար անհրաժեշտ հիգիենիկ պայմանները, հայտնաբերել այն ֆակտորները, որոնք կարելի է անբարենպաստ ազդեցություն ունենալ ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների վրա,
3. հիմնավորել ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները մշակել նոր, ավելի կատարելագործված մեթոդներ բժշկական հսկողության համար, ինչպես նաև հիվանդությունների և վնասվածքների կոփման ուղղությամբ,
4. տարբեր տարիքի, սեռի, մասնագիտության և տարբեր առողջական վիճակներ ունեցողներին ապահովել ֆիզկուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների բարձր արդյունավետությամբ:

Դպրոցների մարզադպրոցների աշակերտների բժշկական և քննություններն անց են կացվում տարածքի պոլիկլինիկայի բժիշկների կողմից: Ստուգումների արդյունքում կազմվում է բժիշկի կողմից 3 խմբեր, որոնք նշեցինք վերևում:

Հիմնական և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված աշակերտների համար պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզկուլտուրայի դասերին, և ցանկալի է ընդգրկումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արտադասարանական միջոցառումներին ու պարապմունքներին: Հատուկ խմբերում ընդգրկված աշակերտների հետ պարապմունքները անց են կացնում հատուկ պատրաստականություն ունեցող բուժաշխատողները, ինչպես նաև կինեզիոլոգները, ուսուցիչները՝ առանձին ծրագրով: Աշակերտներին բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ լրացուցիչ հետազոտությունից հետո:

Հանրակրթական դպրոցում բուժական ֆիզկուլտուրայի նպատակն է.

- *բարելավել հանրակրթական դպրոցի բոլոր մակարդակներում տարբեր պատճառների հետևանքով թուլակազմ, առողջության մշտական և ժամանակավոր շեղում ունեցող դպրոցականների ֆունկցիոնալ և շարժողական զարգացման մակարդակը,*
- *ամրապնդել սովորողների առողջության, բարձրացնել մտավոր և ֆիզիկական ակտիվությունը,*
- *ուսուցանել զիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի կանոնների, հաշմանդամային սպորտով ու ինքնուրույն հիգիենիկ մարմնամարզությամբ զբաղվելու, բարոյականային որակներ ձևավորելու, հոգեբանական բարդույթներից ձերբազատվելու մասին:*

1.1 Բժշկական վերահսկողությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներն սկսելուց առաջ ձևավորվում են երեք խմբեր՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

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 վիճակի 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:

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը ներառում է.

- սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերաբար ստուգում,
- բժշկամանկավարժական դիտումներ,
- մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն,
- վնասվածքների կանխարգելում:

Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են դպրոցի բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Արտադպրոցական մրցումներին մասնակցելուց առաջ, աշակերտները անցնում են բժշկական ստուգում պոլիկլինիկայում ապա ստանում են մասնակցելու իրավունք: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ՝ ընտրվում են սովորողի քաշը, հասակը և կրծքավանդակի շրջագիծը: Բժշկական դիտումներ դպրոցներում տեղի չեն ունենում որովհետև դպրոցը չունի հաստիքային բժիշկ:

Ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությունը սովորողների օրգանիզմի վրա, ինչպես նաև՝ ֆիզիկական բեռնվածության համապատասխանությունը նրանց սեռային տարիքային առանձնահատկությունների վրա վերահսկվում ֆիզկուլտուրայի ուսուցրի դիտումների հաշվին: Դիտումների ուսուցիչը և կատարում է համապատասխան եզրահանգում:

Դպրոցում պետք է միայն ժամանակ հաշվի են առնում սովորողների ընդհանուր ինքնազգացողությունը, հոգնածությունը, հաճախությունը, արյան ճնշումը և մի շարք ցուցանիշներ: շնչառության Դիտումների արդյունքները վերլուծում և քննարկում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը և կատարում է համապատասխան եզրահանգում:

Դպրոցում պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների չափերի համապատասխանությունը, մարզադահլիճի ջերմաստիճանը ձմռանը, մարզական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն: Այս գործընթացը

վերահսկվում է տարածքային սանէպիդ կայանների բժիշկների և դպրոցական բուժքույրի կողմից:

Դպրոցում կազմակերպվող ցանկացած սպորտային միջոցառմանը ներկա է գտնվում դպրոցի բուժքույրը: Մարզադահլիճում պարապմունքները թույլատրվում է ձմռանը, եթե ջերմաստիճանը +14 աստիճանից բարձր է:

1.2 Բուժական ֆիզկուլտուրայի հայեցակարգը Ռուսաստանի դաշնությունում

Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտային պարապմունքները ընդհանուր պրոցեսի 2 ուղղություններ են: Սպորտի և ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների արդյունավետությունը շատ ժամանակ որոշվում է պարապողի անհատական բեռնվածության յուրահատկությամբ, նրա ֆունկցիոնալ հնարավորություններով և այլ ցուցանիշներով: Միայն այսպիսի ցուցանիշներով կարելի է հասնել առողջարարական ազդեցության, աճի և բավարար սպորտային արդյունքների: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը և մարզիչը պետք է հիշեն, որ պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման մեթոդիկայի անձշտության դեպքում հնարավոր են պարապողների առողջական վիճակի նեգատիվ փոփոխություններ:

Ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու համար հարկավոր է մշտական բժշկական ստուգումներ հսկողություն, որը և իրականացվում է 10 բժիշկներից կազմված մասնագիտացված խումբը: Պրոֆեսոր Դուբրովսկու «Սպորտային բժշկություն գրքում >> ներկայացված է բժշկական գիտելիքների հիմնովին կուրս, որը պիտի ընկալվի ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի և մարզիչի կողմից:

Դուբրովսկին մշակել է բարձրակարգ մարզիկների համար վերականգնողական համակարգ, որը կիրառվում է Ռուսաստանում և այլ երկրներում: Նրա գրքում ներկայացված է մի բաժին, որը վերաբերվում է ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվող երեխաների ու դեռահասների բժշկական հսկողությանը: Այդ բայնը բաղկացած է 5 մասից`

1. արյունատար համակարգի հետազոտում,
2. սրտի ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունների հետազոտում,

3. արտաքին շնչառական ֆունկցիայի հետազոտում,
4. սիրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ հետազոտում
5. հենաշարժիչ համակարգի հետազոտում:

Գլուխ 2. Հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորումը հանրակրթական դպրոցում

2.1 Հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորման նպատակ ու խնդիրները

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրներն են՝

- Սովորողների առողջության ամրապնդում,
- Հիվանդությունների հետևանքով օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական համակարգերի ակտիվության բարձրացում,
- Մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացում,
- Ֆիզիկական զարգացման բարելավում, ֆունկցիոնալ շարժումների կամ թերությունների շտկում, օրգանիզմի կոփում,
- Ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, հարթաթաթոթյան կանխում,
- Ճիշտ շնչառության ուսուցանում, օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիաների և դիմադրողականության բարձրացում,
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական խաղերի, հաշմանդամային սպորտի, ինքնավերահսկողության, ինքնուրույն հիգիենիկ մարմնամարզությամբ զբաղվելու ձեռքբերում,
- Բարոյականային որակների դաստիարակում և պարբերաբար ֆիզիկականկուլտուրայով զբաղվելու ցանկության ձևավորում,
- Հոգեբանական բարդույթներից ձեռքբազատում:

Հանրակրթական դպրոցում հատուկ բժշկական խմբերի ձևավորումը իրականացվում է հաշվի առնելով սովորողների հիվանդության բնույթը, ֆիզիկական զարգացումը և ֆունկցիոնալ վիճակը: Մեկ խմբում կարող են ընդգրկվել երկուսից- չորս դասարանների սովորողներ: Հաշվի առնելով բժշկական ցուցումները, ֆիզիկական զարգացման տվյալները և ֆիզիկական պատրաստությունը՝ հատուկ խումբը պետք է բաղկացած լինի մեկ ուսուցիչ՝ 7-10 աշակերտ հարաբերությամբ: Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված աշակերտների շարժողական ռեժիմները տարբերակելու համար ելնելով հիվանդության բնույթից ու ծանրության աստիճանից ,

նպատակահարմար է նրանց դասել «A» և «B» ենթախմբերի: «A» ենթախմբում ընդգրկվում են այն աշակերտները, որոնց առողջական շեղումները վերականգնվելու բնույթ ունեն, թուլացած են տարբեր հիվանդություններ հետևանքով: Այս ենթախմբի համար ֆիզիկական բեռնվածության ծավալը և լարվածությունն աստիճանաբար են բարձրացնում, ելնելով օրգանիզմի հարմարվողականությունից: «B» ենթախմբում ընդգրկվում են այն աշակերտները, որոնց մոտ առկա են օրգանների և համակարգերի անդառնալի փոփոխություններ: Այս ենթախմբի համար շարժողական ռեժիմը պետք է համապատասխանի սրտի կծկումների հաճախականությանը՝ 120-130h/ր ողջ տարվա ընթացքում:

2.2 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բժշկական խմբերի ձևավորումը ՌԴ դպրոցական համակարգում

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ՌԴ-ի դպրոցներում ձևավորվում է բուժական 4 խմբեր՝

1. հիմնական,
2. նախապատրաստական,
3. հատուկ «Ա»,
4. հատուկ «Բ»: Հղում՝ протокол N1 от 03.01.2015 год РФ:

Հիմնական խմբի մեջ են մտնում առողջական խնդիրներ չունեցող սովորողները, որոնք ֆիզիկական և հոգեբանական զարգացմամբ համապատասխանում են իրենց տարիքային խմբին, ունեն աննշան ֆունկցիոնալ շեղում և դրանք չեն ազդում սովորողի ֆիզիկական զարգացման ու պատրաստվածության վրա:

Նախապատրաստական բժշկական խմբի մեջ են այն սովորողները, որոնք ունեն թեթև տեսակի առողջական շեղումներ. թույլ ֆիզիկական պատրաստվածություն, քրոնիկ հիվանդություններ, վնասվածքներ, այս սովորողները ազատվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր:

Հատուկ բժշկական խմբի մեջ են ներառվում այն աշակերտները, որոնք ունեն առողջական լուրջ խնդիրներ:

Հատուկ բժշկական «Ա»խմբի մեջ են մտնում այն աշակերտները,որոնք ունեն արտահայտված առողջական ֆունկցիոնալ, գենետիկական ,ձեռքբերովի և քրոնիկ հիվանդություններ առանց սրացումների:

Հատուկ բժշկական «Բ» խմբի մեջ են մտնում այն աշակերտները,որոնք ունեն առողջական լուրջ շեղումներ, սուր քրոնիկ հիվանդություններ:

Այս դասակարգումը կատարվում է բժշկական պրոֆիլակտիկ ստուգումների արդյունքում:

Երեխայի առողջական վիճակի մասին եզրակացությունը կայացվում է տարածքային ամբուլատոր բժշկական հաստատության բժիշկների կողմից, որի արդյունքում բժշկական քարտում նշվում է ախտորոշումը /հիմնական և ուղեկցող հիվանդություններ/, գնահատվում է ֆիզիկական և նյարդահոգեբանական զարգացումը, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստվածության հետ կապված առաջարկությունները:

Եզրակացության մեջ տրվում է բժշկական հիմնարկի ստուգող բժիշկ-մասնագետների ստուգումների արդյունքները, խորհրդատվություն բժշկական խմբում ընդգրկվելու և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության աստիճանի մասին:

Ուսումնական տարվա ընթացքում առաջացած վնասվածքների հետևանքով տարածքային բժիշկը կարող է փոխել ժամանակավոր սովորողին հիմնական խմբից՝ նախապատրաստական և հակառակը:Այս դեպքում բժշկավերականգնողական կենտրոնի բժիշկների կողմից կատարվում է կոնսուլտացիա, որի արդյունքում որոշվում է բուժական խումբը և բեռնվածությունը, ապա նշանակվում են վարժություններ:

Այն սովորողները, ովքեր չեն անցել բժշկական հետազոտում չեն կարող մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Բուժական խմբերի ձևավորումը սկսվում է սեպտեմբերի մեկից:Հատուկ և նախապատրաստական խմբերի մեջ մտնող սովորողների ցուցակը հաստատվում է հանրակրթական հաստատության տեղային ակտով՝ հրամանով:Յուրաքանչյուր սովորողի բժշկական խումբը նշվում է դասարանական մատյան «Առողջության թերթիկում» և տրվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցչին:

Հիմնական խմբի սովորողների ֆիզկուլտուրայի դասերը կազմակերպվում են ըստ կրթական ծրագրերի և չափորոշչի:

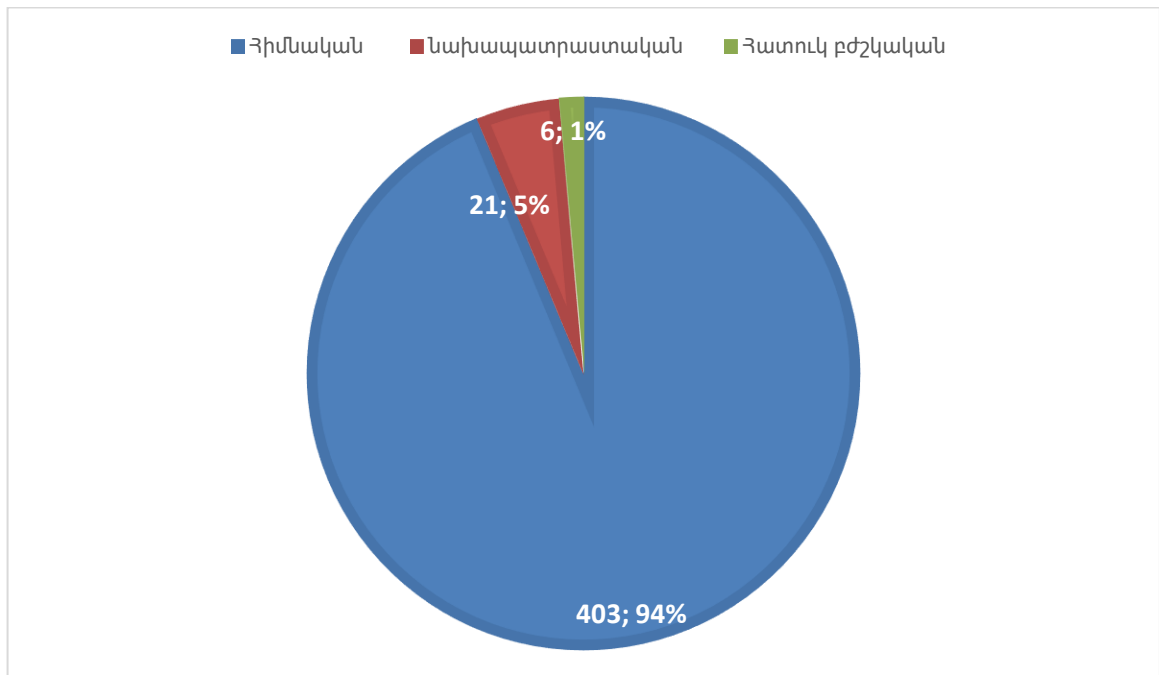
Իսկ նախապատրաստական ու հատուկ խմբերում ֆիզկուլտ-առողջարարական աշխատանքները անցկացվում են բժշկի եզրակացությունից ելնելով /ցածր բեռնվածությամբ/: Ելնելով սովորողի հիվանդությունից բժիշկ-մասնագետը կատարում է գրառում ֆիզկուլտուրայի դասին մասնակցելու վերաբերյալ սովորողի բժշկական քարտում: Տեղամասային մանկաբույժը հիմնվելով եզրակացության վրա տալիս է ֆիզիկական կուլտուրայի դասին մասնակցելու ծանրաբեռնվածության աստիճանը: Նախապատրաստական խմբի սովորողների ծանրաբեռնվածությունը մասնակի պակասեցվում է:

Հատուկ բժշկական «Ա» խմբի մեջ մտնող սովորողների պարապմունքները առաջարկում է բժիշկ-մասնագետը ելնելով հիվանդության բարդության աստիճանից ընտրելով համապատասխան վարժություններ: Այս խմբի սովորողները ստուգարքային նորմատիվներ չեն հանձնում:

Հատուկ բժշկական «Բ» խմբի մեջ մտնող սովորողները ազատվում են ֆիզկուլտուրայի դասերից տեղեկանք-ազատականի միջոցով մեկ ուսումնական տարվա կտրվածքով, որը ստորագրված է բժիշկ-մասնագետի կողմից: Դասերի ընթացքում նրանք պետք է գտնվեն դահլիճում՝ դասարանի հետ միասին: Պատասխանատվությունը դրվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի, դասարանի ղեկավարի և կազմակերպչական գծով փոխտնօրենի վրա: Ֆիզկուլտուրայի դասերից ազատվելու տեղեկանքը նախապատրաստական կամ հատուկ խմբերում վերանայվում կամ վերականգնվում են ոչ շուտ քան մեկ ուսումնական տարվա կտրվածքով:

2.3 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի երեք՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերում ընդգրկված աշակերտների համակազմի ուսումնասիրությունը

Հետազոտությունը իրականացվել է Գյումրու թիվ 29 դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ձևավորված ուսումնական խմբերի տվյալների հիման վրա: 2022-23 ուսումնական տարում՝ դպրոցում սովորում են 430 աշակերտներ:

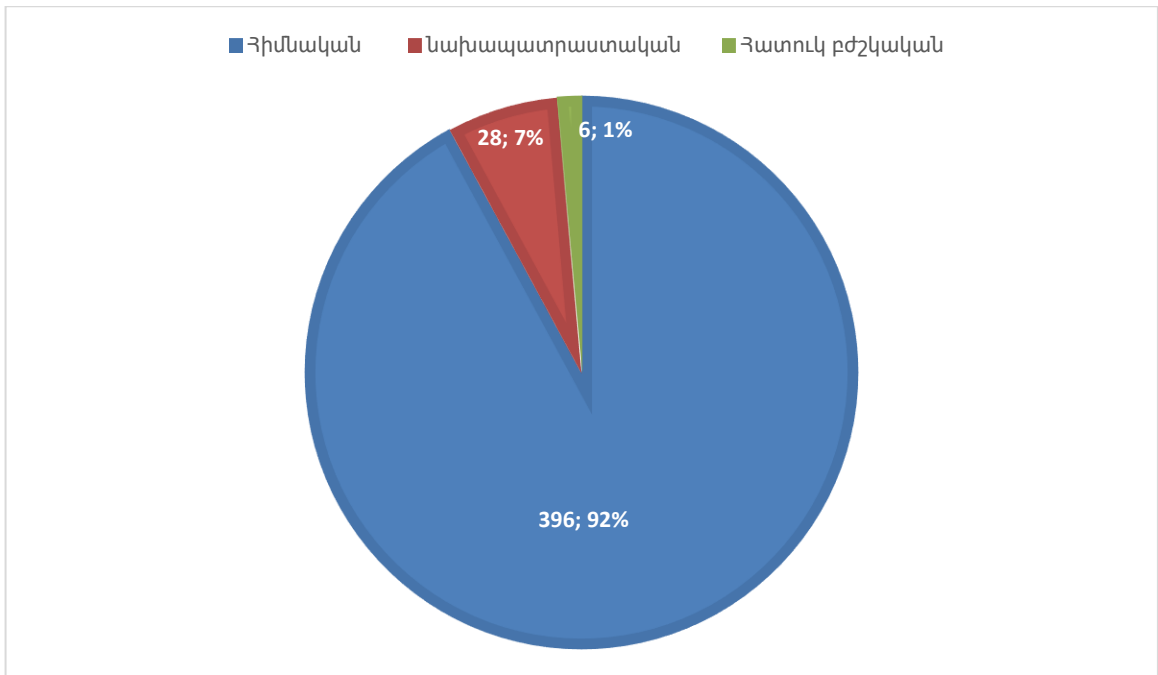


Գրաֆիկ.1 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի խմբերի ձևավորումը առաջին կիսամյակում

Գրաֆիկ 1-ում ներկայացված են 1-ին կիսամյակի հետևյալ տվյալները՝
Հիմնական խմբի աշակերտներ՝ 403

Նախապատրաստական խմբի աշակերտներ՝ 21

Հատուկ խմբի աշակերտներ՝ 6



Գրաֆիկ.2 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի խմբերի ձևավորումը երկրորդ կիսամյակում

Գրաֆիկ 2-ում ներկայացված են 2-րդ կիսամյակի հետևյալ տվյալները՝ Հիմնական խմբի աշակերտներ՝ 396

Նախապատրաստական խմբի աշակերտներ՝ 28

Հատուկ խմբի աշակերտներ՝ 6

Այսպիսով ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված են աշակերտների ընդամենը 1 տոկոսը, նախապատրաստական խմբում 5-7 տոկոսը: Հիմնական խմբում՝ 92-94 տոկոսը, ինչը չի խախտում բնական օրինաչափությունները: Այսուհանդերձ պետք է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի առարկայի դասավանդման ընթացքում առողջությունը անհրաժեշտ նախապայման է: Մեր ուսումնասիրություններ և մանկավարժական դիտումների ինչպես նաև երկար դարիների աշխատանքային փորձով առաջնորդվելով կարող ենք առանձնացնել հետևյալ դիտարկումները.

- Եթե սովորողները, չեն անցել բժշկական հետազոտում չեն կարող մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, բուժական խմբերի ձևավորումը սկսվում է սեպտեմբերի մեկից, հատուկ և նախապատրաստական խմբերի մեջ մտնող սովորողների ցուցակը հաստատվում է հանրակրթական հաստատության տեղային ակտով՝ հրամանով, յուրաքանչյուր սովորողի բժշկական խումբը

նշվում է դասարանական մատյան «Առողջության թերթիկում» և տրվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցչին /ՌԴ-ի օրինակով/,

- հարկավոր է հետևել դպրոցի մարզադահլիճի սանիտարահիգիենիկ վիճակին, ջերմաստիճանին ձմռանը, մարզական գույքի, հանդերձարանների մաքրությանը (վերահսկումը դրված է սանէպիդ կայանի բժիշկների և դպրոցի բուժքրոջ վրա),
- վերջին տարիներին պակասել է դասարաններում արտադպրոցական մարզական խմբակներ հաճախող աշակերտների տոկոսը, որի պատճառն է էլեկտրոնային սարքավորումներից ձեռք բերված կախվածությունը,
- Դասավանդվող հինգ դասարանների կտրվածքով՝ 106 աշակերտներից արտադպրոցական մարզական խմբակներ են հաճախում 22-ը,
- մարզական խմբակների նկատմամբ հետաքրքրությունների պակասը հանգեցնում է աշակերտների ֆիզիկական ակտիվության նվազմանը, որի հետևանքով տարեց տարի մեծանում է աշակերտների տեսողական և հենաշարժիչ համակարգի մի շարք հիվանդություններ, որն էլ իր հերթին բերում է նախապատրաստական ու հատուկ խմբերում աշակերտների քանակի մեծացմանը,
- առաջարկում են պահպանել ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերի շաբաթական 3 անգամյա պարբերականությունը, որը թույլ կտա աշակերտին ստանալ օպտիմալ նվազագույն ֆիզիկական բեռնվածություն, ինչը կարևոր է հատկապես տարրական և միջին օղակում (ֆրանսիայի, ճապոնիայի օրինակով),
- բեռնվածության ոչ ճիշտ ընտրությունից խախտվում է էպիֆիզի և հիպոֆիզի ֆունկցիաները, որն էլ հանգեցնում է ոսկրային համակարգի աճի մի շարք շեղումների
- ներառական կրթության ներդրմանը զուգընթաց անհրաժեշտ է, որ հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները նաև ունենան բուժական ֆիզկուլտուրայի մասնագետի որակավորում, կամ անցնեն համապատասխան վերապատրաստում:

2.3.1 Մեթոդական ցուցումներ հատուկ բժշկական խմբերի պարապմունքների անցկացման համար

Հատուկ բժշկական խմբերում դասավանդվող դասերը պետք է նպաստեն աշակերտների առողջության ամրապնդմանը, հիվանդություններից առաջացած խանգարումների շտկմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելու կարողության ձևավորմանը և կամային հատկությունների դաստիարակման: Հատուկ բժշկական խմբերի պարապմունքները կարող են անցկացվել և մարզահրապարակում և մարզադահլիճում: պարապմունքները անցկացնելու համար անհրաժեշտ են նյութատեխնիկական բազա, մի շարք հարմարեցումներ, այս խմբի համար հարմարեցված մարզագույք: Վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է պարապմունքի ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: Մեծ է դասավանդող ուսուցչի պատասխանատվությունը: Ուսուցիչը պետք է ճիշտ պլանավորի դասը, ընտիր համապատասխան մարզագույք, ապահովի դասերի անվտանգությունը, մինչ դասի սկսվելը պատրաստի գույքը, պարտադիր դասը սկսի նախավարժանքով, ապահովի աշակերտներին վարժությունը կատարելիս, հետևի, որ աշակերտները պահպանեն կարգ ու կանոն, զինված լինի մեթոդապես՝ կիրառի ավանդական և ժամանակակից մեթոդներ:

Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը պետք է կազմել ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ մասերով, որոնց տևողությունը ու բաղադրությունը տարբերվում է սովորական դասից: Ներգրավիչ մասում հաշվարկվում է սրտի զարկերի հաճախականությունը, տրվում է շնչառական վարժություններ /3-5ր/, ապա՝ հիմնական ընդհանուր զարգացնող վարժություններ/10-15ր/: Այդ վարժությունները պետք է լինեն պարզ և մատչելի, ուղիղ փոփոխությամբ, շարժումների կոորդինացիայի համար քայլքեր, վազք/5վրկ-2ր/: Վարժությունները զուգորդել ճիշտ շնչառությամբ, ընդմիջել՝ կատարելով թուլացնող և շնչառական վարժություններ:

Ներգրավիչ մասում հետևողականորեն հասնել աշակերտների ճիշտ կեցվածքով ազատ քայլվածքին:

Հիմնական մասում ձևավորում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները, յուրացվում են շարժողական կարողունակությունները, այս մասում լուծվում են մկանային համակարգի ընդհանուր զարգացման, շնչառության և արյան շրջանառության բարելավման, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, ինչպես նաև կամային որակների դաստիարակման խնդիրները: Շարժախաղերի և մարզախաղերի տարրեր կատարելիս հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգերի աշխատանքին (ավարտից հետո տալ դանդաղ քայլք, շնչառական վարժություններ նստած վիճակում, 1 րոպեից ոչ պակաս): Հիմնական մասի տևողությունը տատանվում է 20-25 րոպե:

Եզրափակիչ մասում պետք է կատարել բեռնվածության իջեցման, հոգնածության վերացման, շնչառական, վերջույթների լարվածությունը թուլացնող վարժություններ, դանդաղ քայլք, պարային քայլեր, նստած վիճակում հանգիստ (տևում է մոտ 5-7րոպե):

Պարապմունքը անցկացնող ուսուցիչը պետք է ցուցաբերի տարբերակված մոտեցում՝ ելնելով աշակերտների անհատական առանձնահատկություններից, դասը անցկացնի մատչելի, հետաքրքիր ու պատկերավոր բացատրություններով, օգտագործի դիդակտիկ նյութեր, պաստառներ, պահպանի որոշակի զգացում, քանի որ ավելորդ լարված վիճակները անբարենպաստ ազդեցություն կարող են թողնել սովորողների վրա: Պարապմունքների ընթացքում ուսուցիչը պետք է հսկի աշակերտների ինքնազգացողությունը՝ ելնելով արտաքին ցուցանիշներից, սրտի կծկումների հաճախականությունից, վարժեցնի ինքնահսկողության:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով գիտամեթոդական գրականության և իրականացված հետազոտությունների արդյունքում կարելի է կատարել հետևյալ եզրահանգումները.

- կոմպլեքս հետազոտությունները՝ հնարավորություն կտան կանխել վաղ առաջացման շրջանի շատ հիվանդություններ բարձրացնել պարապմունքների արդյունավետ ազդեցությունը երեխաների մոտ առողջ օրգանիզմի ձևավորման գործում,
- առաջնային և ամենամյա բժշկական հսկողությունը սահմանվում է մասնագետ բժշկի և ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի, մարզիչի համատեղ հետազոտությունների շնորհիվ,
- դեռահասների շրջանում մեծացել է անեմիայով, ալերգիայով, աճի շեղումով, ողնաշարի տարբեր պաթոլոգիաներով, հենաշարժիչ համակարգի պասիվությամբ հիվանդություններ ունեցող երեխաների թիվը,
- այս իրավիճակից ելնելով՝ հասարակությունը մեծ հույսեր է կապում շարժողական ակտիվության մեծացման միջոցով ֆիզկուլտուրայի դասերին մարզախմբակների պարապմունքներին երեխաների ու դեռահասների սիստեմատիկ մասնակցությունը,
- Առողջական վիճակի հսկողության գործընթացին նաև պետք է ընդգրկել ծնողներին պարզելու համար, թե երեխաները ինչպիսի հիվանդություններ ունեն (հեմոֆիլիա, ասթմա, էպիլեպսիա և այլն), թաքցնելու դեպքում արդյունքը կարող է ճակատագրական լինել,
- վարժությունները ընտրելիս ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի աշակերտի ֆիզիկական զարգացվածության մակարդակը, որի ցուցանիշներն են՝ հասակը, քաշը, կրծքավանդակի շրջագիծը, մկանային մասսան և այլն,
- աշակերտի ֆիզիկական զարգացվածությունը որոշվում է արտաքին դիտումով, որով բժիշկը նկարագրում է կեցվածքը, կատարում է անտրոպոմետրիկ չափումներ որոշում աշակերտի առողջական վիճակը, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, ֆունկցիոնալ

հնարավորությունները հանգստի և աշխատանքի ժամանակ, դասակարգում է ըստ առողջական խմբերի,

- ներառական կրթության ներդրմանը զուգընթաց անհրաժեշտ է, որ հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները նաև ունենան բուժական ֆիզկուլտուրայի մասնագետի որակավորում, կամ անցնեն համապատասխան վերապատրաստում:

Օգտագործված գրականություն

1. Ֆիզիկական կուլտուրա Հատուկ բժշկական խմբեր ԵՐԵՎԱՆ 2013թ.
ՈԻ/Ձ/3-12 էջեր/
2. «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր» (1-9-րդ դասարաններ) 2012թ էջ.2-5
3. Спортивная медицина И. В. Дубровский Москва 2012г./ ISBN 5-691-01006-9:
82-28 p./18.08.23թ.
4. Спортивная медицина Г. А. Макарова Москва 2009г/- ISBN 978-5-9718-0602-
8 /19.08.23թ.
5. «Положение о специальной медицинской группе по физической культуре
РФ» протокол N 1,2,3 03.05.2015 г./http://school70.tgl.<pic
File>!!!A_20_21/15.08.23թ.