

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ԱՆԱՀԻՏ ԱՐԱԲԱԶՅԱՆ**

Ք. Երևան, հ. 50 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀԱՏՈՒԿ ԽՄԲԵՐՈՒՄ ԸՆԴԳՐԿՎԱԾ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ  
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

Հետազոտական աշխատանք

**Ղեկավար՝** մանկավարժության մագիստրոս,  
վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա  
առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն -----	3
Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզկուլտուրայի խնդիրները -----	4
Բժշկամանկավարժական հսկողությունը -----	5
Հատուկ խմբերի ֆիզկուլտուրայի դասերի անվտանգության ապահովումը -----	6
Հակացուցումներ-----	8
Եզրակացություն -----	10
Գրականության ցանկ -----	11

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ:** Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի 2006թ-ի սեպտեմբերի 22-ի հ. 1075-ն հրամանի համաձայն բոլոր սովորողները, անկախ ուսումնական հաստատության տիպից, մինչև ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներն սկսելը անցնում են բժշկական զննում և դրանց արդյունքի հիման վրա բաժանվում են երեք խմբերի՝ հիմնական, **նախապատրաստական և հատուկ:**

**Բժշկական հիմնական խմբում** ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների, ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:

**Բժշկական նախապատրաստակ ա ն խմբում** ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն առողջական որոշ շեղումներ, ֆիզիկական շարժունակության սահմանափակումներ /կոտրվածքներ, վիրահատություններ և այլն/, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ:

**Հատու կ խմբին** են պատկանում առողջության մշտական կամ ժամանակավոր զգալի շեղումներ ունեցող սովորողները, որոնց ուսուցումը կազմակերպվում է սովորական ուսումնական ծրագրով, սակայն ունեն ֆիզիկական կուլտուրայով ընդհանուր խմբերում պետական ծրագրով պարապելու հակացուցումներ:

Նոր չափորոշչով ուսումնական նյութը մշակվել և հանրակրթական դպրոցներ է ներդրվել այնպես, որ ապահովի սովորողների աստիճանական պատրաստությունը խմբից - խումբ տեղափոխվելու համար: Ծրագրում հիմնականում ընդգրկված են մարմնամարզական վարժություններ, շարժախաղեր, մարզախաղերի տարրեր և աթլետիկական վարժություններ: Մեծ տեղ է տրված կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխման վարժություններին:

Ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության զարգացմանն ուղղված վարժությունները հանձնարարելուց ուսուցիչը պետք է ցուցաբերի անհատական մոտեցում իրազեկված լինելով սովորողների առողջական խնդիրների և կարողությունների վերաբերյալ:

**Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է.** Ուսումնասիրել երեխաների նախնական ֆիզիկական կարողությունները և մշակել դրանք համապատասխան վարժություններով:

### **ՀԱՏՈՒԿ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական խնդիրները պետք է լինեն.

- Սովորողների առողջության ամրապնդումը:
- Մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացումը:
- Հիվանդության հետևանքով թուլացած օրգանների և համակարգերի ֆիզիոլոգիական ակտիվության բարձրացումը:
- Հիմնական շարժողական ունակությունների և հմտությունների զարգացումը:
- Ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը:
- Ճիշտ շնչառության ուսուցանում:
- Բարոյականային որակների դաստիարակումը և ֆիզիկական կուլտուրայով ինքնուրույն զբաղվելու ցանկության ձևավորումը:
- Հոգեբանական բարդույթներից ազատվելը:

Հաշվի առնելով հիվանդության բնույթն ու ծանրության աստիճանը, հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված աշակերտների շարժողական ռեժիմները տարբերելու համար պետք է տեղեկանալ խնդրի մասին, որից հետո իրականացնել հայտորոշիչ /նախնական/ կարողությունների գնահատում:

Երեխաները որոնց առողջական շեղումները հետադարձելի բնույթ ունեն և թուլացած են տարբեր հիվանդությունների հետևանքով, ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները պետք է կազմակերպվեն այդ շեղումները և ֆիզիկական զարգացման աստիճանը հաշվի առնելով և պարապմունքների բեռնվածության առավել մատչելի չափը որոշելիս ելնում ենք սրտի կծկումների հաճախականությունից: Դասերի ընթացքում չի կարելի հանձնարարել այնպիսի վարժություններ որոնք կատարվելու են ուժերը առավելագույն լարելով, ճիգեր գործադրելով, պրկվելով, երկարատև ստատիկ լարումներով և շնչառությունը երկար պահելով, չի թույլատրվում նաև տիպիկ արագ վարժություններ:

1-4-րդ դասարաններում /6-9 տարեկաններ/ հիմնականում ընդգրկում ենք վարժություններ առարկաներով /գնդակ, ցատկապարան, մարմնամարզական փայտեր/, և առանց առարկաների ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ինչպես նաև վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ, սողանցումներ արգելքների վրայով: Կատարում ենք նաև կեցվածքի ձևավորման, շնչառական վարժություններ, քայք, վազք, ցատկեր, գնդակի նետումներ:

5-7-րդ դասարաններում բացի վերը նշվածից կատարում ենք նաև վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա, կատարվում են հատուկ կախեր և հենումներ, հեռացատկ և բարձրացատկ, մարզախաղերի տարրեր:

8-9-րդ դասարաններում տրվում են մարմնամարզական վարժություններ, վազք, ցատկ, նետումներ և մարզախաղեր:

10-12-րդ դասարաններում կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ, վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա:

### **ԲՇՇԿԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՄԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Դասերի ընթացքում պետք է ուշադիր հետևել երեխաների հոգնածության արտաքին օբյեկտիվ նշաններին և ըստ դրա փոփոխել ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը:

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված երեխաների մոտ, պարապմունքների ընթացքում կարող են լինել զարկերակային ճնշման բարձրացում:

Ուսուցիչը պետք է իմանա սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո պարապմունքների վերսկսման ժամկետները որոնք սահմանում է բժիշկը: Դիտարկումների ժամանակ հաշվի են առնվում նաև սովորողների ինքնազգացողությունն ու հոգնածությունը:

### **ՀԱՏՈՒԿ ԽՄԲԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՄԸ**

Ուսուցիչը անմիջականորեն պատասխանատու է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում երեխաների կյանքի և առողջության համար:

Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապելիս կազմակերպչական, սանիտարահիգիենիկ պահանջների կատարումը մեծ խնդիրներ են ներկայացնում պարապող ուսուցչի համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքները անց են կացվում տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, որոնք պահանջում են հատուկ մարզահագուստ, կոշիկներ, մարզագույք, սարքավորումներ, հետևաբար կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ: Դրանցից խուսափելու համար անհրաժեշտ է պահպանել սանիտարահիգիենիկ և անվտանգության կանոնները, որը կնպաստի վնասվածքների կանխարգելմանն ու ձեռքբերմանը:

#### **Պարապմունքները անցկացնելու համար անհրաժեշտ է.**

- Ունենալ նյութատեխնիկական բազա, ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը, մարզագույքը:

- Դպրոցականներին զգուշացնել, որ կարգապահական խախտումների հետևանքով կարող են լինել վնասվածքներ:

Ուսուցիչը դասին նախապատրաստվելիս ինքն է ընտրում անհրաժեշտ մարզագույքը, վարժությունները, վնասվածքի դեպքում անհրաժեշտ օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցները:

### **Դասերի ժամանակ չի թույլատրվում.**

- առանց նախավարժանքի վարժություններ կատարել ,
- կատարել մարմնամարզական վարժություններ առանց ներքնակների,
- կատարել վարժություններ անսարք գործիքների վրա,
- անցկացնել պարապմունքներ օդի ցածր ջերմաստիճանի, ուժեղ անձրևների և քամու առկայության պայմաններում:
- մարզադահլիճներում թույլատրելի ջերմաստիճանը մինչև +14 աստիճան է;

## **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐԻ ՊԱՐԱՊՄՈՆԻՔՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՕԳՏԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Հաշվի առնելով դպրոցների ֆիզկուլտուրայի դահլիճների բեռնվածությունը, նյութատեխնիկական բազան, ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի մասնագետների բացակայությունը, պետք է ասել, որ այդ պարապմունքները հիմնականում անցկացնում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ:

Երևան քաղաքի հ. 50 հիմնական դպրոցում հետազոտվել են հատուկ խմբերում ընդգրկված 13 և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված 18 աշակերտներ: Հատուկ խմբում ընդգրկված երեխաներից՝ 2-ի մոտ ակնհայտ էին ի ծնե հենաշարժողական համակարգի անդառնալի խնդիրներներ, 5-ը տեսողական խնդիրներով էին, իսկ 6-ի մոտ հիվանդությունները հետադարձելի բնույթ ունեին և կրում էին ժամանակավոր բնույթ:

Հետազոտության ընթացքում երեխաները ակտիվորեն մասնակցել են դասապրոցեսին: Ֆիզիկական բեռնվածությունը տրվել է ելնելով սովորողների հիվանդություններից և խնդիրներից: Երեխաներին տրվել են կեցվածքի ձևավորման, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց գործիքների և գործիքներով /մարմնամարզական փայտեր, պարան/, մարզախաղերի տարրեր /գնդակի փոխանցումներ, նետումներ/, շնչառական վարժություններ: Երեխաները դասընկերների հետ միասին վարժությունները կատարել են ազատ, ակտիվ և հաճույքով:

Հաջորդ դասին նույն երեխաները առանձնացվել են դասարանից, և նույն վարժությունները փորձել են կատարել առանձնացված խմբով, նրանք ցուցաբերել են պասիվություն, ընկճվածություն, վարժությունները կատարել են ոչ հաճույքով:

Նախապատրաստական խմբում ընդգրկված 18 աշակերտների ֆիզիկական բեռնվածությունը և ֆիզիկական վարժությունների ընտրությունը կատարվել է ելնելով սովորողների հիվանդություններից և ֆիզիկական կարողություններից: Դասերի ժամանակ վարժություններ կատարելիս ուշադրություն է դարձվել երեխաների հոգնածությանը, սրտի կծկումների հաճախականությանը և արյան ճնշման տատանումներին:

Հատուկ խմբերում ընդգրկված երեխաների համար ֆիզիկական վարժությունների ընտրությունը կախված էր երեխայի հիվանդությունից և խիստ անհատական էր, ելնելով հիվանդություններից, որտեղ կաին նաև հակացուցումներ:

## **ՀԱԿԱՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ**

### **Միրտ-անոթային համակարգի հիվանդությունների դեպքում**

- ակրոբատիկ վարժություններ,
- պարանամազլցումներ,
- խաղեր և երկարատև վազքեր,



- Ճիգ պահանջող ցատկեր և արագ տեմպով կատարվող վարժություններ:

**Շնչառական համակարգի հիվանդությունների դեպքում.**

- Արագ և միջին տեմպով կատարվող բոլոր մարմնամարզական վարժությունները, վազքերը և ցատկերը:
- Նյարդային համակարգի հիվանդությունների դեպքում:

**Նյարդային համակարգի հիվանդությունների դեպքում.**

- Երկարատև վազքեր արագ տեմպով կատարվող վարժություններ, ցատկեր:
- Հենաշարժողական համակարգի հիվանդությունների ժամանակ կատարել կախեր և լայնքով /ամպլիտուդայով/ վարժություններ:
- Վերին վերջույթների հոդախախտերի ժամանակ արգելվում են նետումները:

**Տեսողական խնդիրներ ունեցողների համար.**

- տարբեր ցատկերը,
- գլուխկոնծիներ,
- կանգ ձեռքերի և գլխի վրա,
- խաղեր:

Հատուկ խմբերում ընդգրկված երեխաները ազատվում են ուսումնական նորմատիվների հանձնումից և մրցումների մասնակցումից:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ անցկացվող պարապմունքները շատ ավելի արդյունավետ են, քանի որ համընդհանուր կրթությունը նպաստում է հատուկ և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված երեխաների լիարժեք ներգրավմանը, բարոյականային որակների բարձրացմանը, հոգեբանական բարդույթներից ձերբազատմանը, հասարակության հետ ինտեգրմանը:

Այսպիսի պարապմունքների արդյունքներում հենաշարժողական խնդիրներ ունեցող 2 աշակերտներ ընդգրկվել են իրենց դասարանների վոլեյբոլի հիմնական թիմերում:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ֆիզիկական կուլտուրա. Հատուկ բժշկական խմբեր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան 2011թ
2. Ս.Վ. Գրիգորյան, Ք.Ա. Ներզոզյան, Բուժական ֆիզկուլտուրայի Հիմունքներ, Երևան 2010թ
3. Հ.Ս. Մինասյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան Գիտելիքի հիմունքներ 1-12 րդ Դասարաններ; 2011թ
4. Հ.Ս. Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան. Ֆիզիկական կուլտուրա. Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում; 2012թ.