ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՖՈՒՏԲՈԼ

ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

2024

Սույն ուղեցույցը նախատեսված է ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետների և մարզիչների համար: Այն առաջարկում է մարզումների տարածքի, առաջադրանքների, սարքավորումների, վարժանքների և դրանց կատարման տևողության և ձևի փոփոխությունների և հարմարեցումների օրինակելի շրջանակ, որոնք կիրառելի են մարզումների ժամանակ:

Փոփոխությունները կարող են կատարվել ամբողջ խմբի համար (օրինակ՝ պատանի մարզիկները միմյանց հետ պարապելիս պարբերաբար փոխում են զուգընկերոջը և, հետևաբար, պետք է շարունակաբար հարմարվեն միմյանց հետ մարզվելու ձևին) կամ անհատի, ով մարզումներին մասնակցում է տարբեր սարքավորումներով և կամ մարզման անհատական պլանով (օրինակ՝ մարզիկ, ով սայլակ է օգտագործում նետաձգության ակումբում):

Ոչ բոլոր մարզիկները, ովքեր ունեն ֆիզիկական, կրթական, սոցիալական կամ զգայական որոշակի դժվարություններ, կարիք ունեն նույն հարմարեցումների կամ աջակցության: Սակայն կարող են գոյություն ունենալ որոշակի ընդհանուր ցուցումներ ու առաջադրանքներ: Յուրաքանչյուր մարզիկի ֆունկցիոնալ կարողությունները տարբեր են: Եթե մարզիկների խմբին հրահանգենք, որ նստեն հատակին՝ ոտքերը մեկնած և առաջ հակվելով դիպչեն իրենց ոտքերի մատներին, բոլորի մոտ մատներին դիպչելու աստիճանը կարող է տարբեր լինել: Սա կարող է պայմանավորված լինել շատ պատճառներով, որոնցով էլ պայմանավորված՝ մարզիչը գնահատում է, թե ով ինչ չափով կարող է առաջադրանքը կատարել, ուստի ինչի վրա ինքը պետք է ուշադրություն դարձնի և պարապմունքի ինչ ձև պետք է ընտրի, որ օգնի մարզիկին կատարելագործվել: Ստորև առաջարկվում են օրինակելի ռազմավարություններ, որոնք կիրառելի կարող են լինել ֆիզիկական, ուսումնական, սոցիալական կամ զգայական (լսողական կամ տեսողական) դժվարություններ ունեցող մարզիկների համար:

1. Ներածություն

Ֆուտբոլի մարզումների ներառականությունը ապահովում է, որպեսզի տարբեր կարողություններով երեխաները մասնակցեն մարզումներին և վայելեն այս սպորտաձևը: Սույն ուղեցույցով առաջարկվում են մարզումների այնպիսի ռազմավարություններ, որոնք կօգնեն մարզիչներին ապահովելու մարզումների ներառական միջավայր, ուր յուրաքանչյուր երեխա ներգրավված է և աջակցություն է ստանում խելամտորեն մասնակցելու մարզումներին և խաղին:

2. Ներառումը ֆուտբոլում.

Սա նշանակում է, որ մարզումների և բուն ֆուտբոլային խաղի ընթացքում ստեղծված է մատչելի և ներառող միջավայր բոլոր երեխաների համար՝ այդ թվում հաշմանդամություն ունեցող երեխաների: Նրանց համար ստեղծված են հավասար հնարավորություններ և պայմաններ և իրենց հասակակից ընկերների հետ միասին նրանք մարզվում են, խաղում են, սովորում են և վայելելում են ֆուտբոլը: Ներառող և մասնակցային միջավայրում ֆուտբոլ խաղալը ոչ միայն նպաստում է հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ֆիզիկական և մտավոր զարգացմանն, այլև օգնում է նրանց.

·տարիքային հոգեկան զարգացմանն ու իմացական գործընթացների ձևավորմանը,

·սոցիալական հմտությունների զարգացմանը (հասակակիցների հետ (հասակակիցներ հետ շփում և համագործակցություն, հաղորդակցման հմտություններ և թիմային աշխատանքի հմտությունների,

·կենտրոնացմանն ու կարգապահությանը (կատարել հրահանգները, հսկել սեփական վարքը, ֆիզիկապես դիմակայել խաղի ռեժիմին, բարելավել ինքնասպասարկումը և այլն):

3. Խորհուրդներ մարզիչներին՝ ապահովելու մարզումների ներառականությունը.

<u>Կարիքների գնահատում</u>

·Գնահատեք յուրաքանչյուր երեխայի առանձնահատուկ կարիքները՝ ավելի լավ ճանաչելու նրանց կարողությունների զարգացման պոտենցիալը:
·Խոսեք ծնողների կամ խնամակալների հետ՝ երեխայի ուժեղ և թույլ կողմերի մասին ավելի լավ պատկերացում կազմելու համար:
·Նախօրոք ապահովեք, որպեսզի մարզումների և խաղի կազմակերպման ու անցկացման միջավայրը լինի ներառող, անվտանգ և մատչելի: Օրինակ՝ խաղադաշտն անվտանգ է և մատչելի շարժունակության ոլորտի դժվարություններ ունեցող երեխաների համար կամ՝ օգտագործվող սարքավորումները հարմար են տարբեր աստիճանի կարողություններ ունեցող երեխաներին:

<u>Մարզում և իրազեկում.</u>

Մասնակցեք ներառական մարզումների վերաբերյալ դասընթացների, որոնք կազմակերպում են UEFA-ն[1], FIFA-ն[2] կամ Հատուկ Օլիմպիական խաղերի կոմիտեն[3]:
·Եղեք իրազեկ հաշմանդամության տեսակների մասին և այն մասին, թե տվյալ ֆունկցիոնալ խանգարումն ինչպես կարող է ազդել ֆուտբոլին երեխայի մասնակցության վրա:

[1] (https://uefa-safeguarding.eu/)
[2] https://footballforschools.fifa.com/en/inclusion/inclusive-football.php
[3] https://www.specialolympics.org/

4. Մարզումների պլան

Յարմարեցումներ և փոփոխություններ.
Փոփոխել վարժություններն ու գործողությունները՝ հարմարեցնելու դրանք երեխաների կարողությունների տարբեր մակարդակներին:
Օգտագործեք նաև այլ սարքավորումներ/պարագաներ (օրինակ՝ ավելի փափուկ գնդակներ, ավելի մեծ թիրախներ)՝ բոլոր երեխաների կարիքներին համապատասխան:

Մարզումների պլանի կառուցվածք

- Ջերմացնող վարժանքներ. ներառական գործողություններ, որոնց կարող են մասնակցել բոլոր երեխաները:
- Յմտությունների զարգացում. օգտագործեք կարողությունների տարբեր մակարդակներին համապատասխանող մարզումային կայաններ/անկյուններ:
- Պարզ խաղեր, որոնք խրախուսում են բոլոր երեխաների մասնակցությունը:

ՊԼԱՆԻ ՕՐԻՆԱԿ

Ջերմացնող վարժանք (10 րոպե).

- Պարզ անցումային վարժություններ՝ զույգերով
- Վազք և ձգում:

Հմտությունների զարգացում (20 րոպե).

- Կայարան 1. Անվասայլակով օգտվողների համար հարմար հեռավորությունների վրա շարած կոնների միջով անցում:
- Կայարան 2. Տարբեր չափերի գնդակներով վարժություններ:
- Կայան 3. Կրակել թիրախների վրա (տարբեր բարձրությունների և հեռավորության թիրախներ):

Խաղալ խաղեր (20 րոպե).

- Թիմային պարզ և կարճ խաղեր՝ տարբեր կարողություններ ունեցող մասնակիցների թիմերով:
- Խաղի ընթացքում թիմային աշխատանքի և միմյանց հետ հաղորդակցվելու խրախուսում:

Լիցքաթափում (10 րոպե).

- Հանգիստ վազք կամ քայլք:
- Շնչել և արտաշնչել:

5. Գործնական խորհուրդներ

<u>Հարմարեցումների վերաբերյալ.</u>

- <u>Տարածք.</u> կարգավորեք խաղահրապարակի չափը՝ հարմարեցնելով շարժունակության կարողունակությունների տարբեր մակարդակներին:
- <u>Առաջադրանք.</u> պարզեցնել կամ բարդացնել առաջադրանքները՝ ըստ երեխայի կարողունակությունների:
- <u>Սարքավորումներ.</u> օգտագործեք մասնագիտացված սարքավորումներ, եթե անհրաժեշտ է (օրինակ՝ ձայնային գնդակներ տեսողության խնդիրներ ունեցող խաղացողների համար):
- <u>Մասնակիցներ.</u> Զույգերը կազմել այնպես, որ աջակցության կարիք ունեցող երեխայի զույգը կարողանա նաև օգնել նրան՝ ըստ անհրաժեշտության:

Ներգրավվածություն ու խրախուսում.

- Համոզվեք, որ յուրաքանչյուր երեխա ներգրավված է բոլոր գործողություններում:
- Խրախուսեք երեխայի հաջողությունն ու առաջընթացը՝ որքան էլ որ այն փոքր լինի:

6. Հաղորդակցման ռազմավարություններ

Հստակ և պարզ հրահանգներ.

- Օգտագործեք հստակ, հակիրճ լեզու:
- Ցուցադրեք գործողությունները:

Դրական արձագանք.

- Հաճախակի դրական արձագանքեք և խրախուսեք:
- Գնահատեք ցանկացած ջանք և ձեռքբերում:

Տեսողական օժանդակ միջոցների օգտագործում.

- Օգտագործեք նկարներ, գծապատկերներ և ցուցադրական վարժություններ՝ գործողությունները բացատրելիս:

Ակտիվ ունկնդրում.

- Լսեք երեխաներին և նրանց կարծիքը:
- Բաց եղեք երեխաների կողմից արած առաջարկների համար և ընդունեք դրանք՝ ըստ անհրաժեշտության:

8. Անվտանգություն ու բարեկեցություն

Ռիսկերի գնահատում.

- Իրականացնել ռիսկերի կանոնավոր գնահատում՝ ապահովելու խաղային միջավայրի անվտանգությունը:
- Տեղյակ լինել յուրաքանչյուր երեխայի առողջական կարիքներից և ունենալ արտակարգ իրավիճակների դեպքում արագ արձագանքման պլան:

Պաշտպանություն.

- Հետևեք անվտանգության ապահովման ուղեցույցներին՝ երեխաներին ցանկացած վնասվածքից զերծ պահելու համար:
- Համոզվեք, որ բոլոր մարզիչներն ու կամավորները անցել են համապատասխան վերապատրաստում և նախնական ստուգումներ:

ԻՆՉՊԵՍ ՄԱՐԶԵԼ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻՆ

Մարզումների տարածք

- Կիրառեք մարմնի տարբեր դիրքեր՝ գործողությունները մատչելի դարձնելու համար (օրինակ, որոշ նետաձիգներ ավելի լավ արդյունքների կարող են հասնել՝ հետ նետելով իրենց ուսի վրայով):
- Ավելացրեքդարպասների, թիրախների և խաղահրապարակի բարձրությունն ու լայնությունը:

Առաջադրանք

- Փոխեք ժամանակն ու տարածությունն այնպես, որպեսզի մարզիկն առաջադրանքը ավարտի մյուսմարզիկների հետ միասին:
- Փոփոխեք կանոնները՝ մեծացնելու մասնակցության աստիճանը (օրինակ՝ թիմային խաղի ժամանակ բոլոր խաղացողները պետք է նշված տարածությունն անցնեն երեք վայրկյանում):
- Ավելացրեք բոլոր խաղերի միավորների ընտրանքները (օրինակ՝ ավելի շատ միավորների սանդղակ սահմանեքդաշտային և հարվածային խաղերի (բոքս, գոլֆ, թենիս և այլն) համար:

Սարքավորումներ

- Օգտագործեք ավելի մեծ ու թեթև գնդակներ, ավելի կարճ ու թեթև ռակետներ և ամրագոտիներ՝ հեշտ բռնելու համար:
- Օգտագործեք թեքահարթակներ՝ օգնելու գնդակը հեշտ գլորելուն կամ ուղարկելուն:

Թիմի կազմ

- Ստեղծագործաբար մոտեցեք և կազմակերպեք այնպիսի մրցումներ, որի ընթացքում հաղթող դառնալու համար հմտությունների մակարդակը կարևոր չէ և հաղթողը կարող է ընտրանքով ճանաչվել:
- Մտածեք խաղի այնպիսի ձևեր, ուր ներգրավված են բոլոր խաղացողները՝ խուսափելով կենտրոնանալ առանձին մարզիկների վրա:

Արագություն

- Պատրաստ եղեք դանդաղեցնելու գործունեությունը, եթե մարզիկը նույնքան ճկուն չէ կամ չի կարող նույնքան արագ շարժվել, որքան մյուս մարզիկները (օրինակ՝ ավելացրեք գնդակով ցանցին մոտենալու ժամանակը, որպեսզի հաշմանդամի սայլակ օգտագործողը հասցնի հասնել գնդակը նետելու նշագծին):

Հավելված 1

ԻՆՉՊԵՍ ՄԱՐԶԵԼ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻՆ

Մարզումների տարածք

- Մարզումների տարածքում նշագծերով խաղային գոտիները կարող են օգնել նմանատիպ ունակություններ ունեցող խաղացողներին՝ սահմանելով նաև հատուկ կանոններ:

Առաջադրանք

- Խուսափեք միանգամից շատ քանակի տեղեկատվություն կամ հրահանգ տալուց և մի քանի անգամ ցուցադրեք հրահանգի կատարումը:

Սարքավորումներ

- Հատակի նշումները կարող են լինել ինչ-որ չափով ռելիեֆային՝ շոշափելի, որոնք կարող են օգնել հեշտ հասկանալու համար այս կամ այն հմտությունները զարգացնող վարժությունների կատարումը:

Թիմի կազմ

- Փոքր խմբային խաղերը կարող են ավելի օգնել այս մարզիկների ներառմանը խմբում:
- Նախքան կկատարեն առաջադրանքը, ավելացրեք ժամանակը, որպեսզի այդ մարզիկները հասցնեն տեսնել, թե ինչպես են թիմի մյուս մարզիկները կատարում տվյալ առաջադրանքը:

Արագություն

- Հնարավոր է՝անհրաժեշտ լինի դանդաղեցնել վարժության կատարման ընթացքը, սակայն այս անհրաժեշտությունը միշտ չէ, որ կարող է ի հայտ գալ:
- Անհրաժեշտության դեպքում կրկնեք պարապմունքը մի քանի անգամ:

ԻՆՉՊԵՍ ՄԱՐԶԵԼ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻՆ

Մարզումների տարածք

- Նրանց շուրջ ստեղծեք մարզումների ավելի մեծ անձնական Մարզումների տարածք և հստակ նշեք Մարզումների տարածքի սահմանները:

Առաջադրանք

- Տեսանելի նշանները և նկարները կարող են օգնել ոմանց ավելի հեշտ մտնել սովորական մարզումների միջավայր:
- Առաջադրանքները տալիս օգտագործեք պարզ, հստակ և հակիրճ խոսք:

Սարքավորումներ

- Տրամադրեք լիցքաթափող որևէ պարագա, որը կօգնի մարզիկին մինչև իր առաջադրանքի կատարման հերթի հասնելը որոշակիորեն նվազեցնելիր անհանգստությունը:

Թիմի կազմ

- Միշտ ի նկատի ունեցեք, որ թիմում ֆիզիկական շփումները, թիմում տեղի ունեցող «եռուզեռը» և/կամ իր զուգընկերոջ փոփոխությունը կարող է բացասական ազդեցություն ունենալ:

Արագություն

- Ընտրեք մարզումների և վարժությունների կատարման այնպիսի արագություն, որը կօգնի մարզիկներին հաճույքով կատարել վարժությունն ու լավ խաղալ:
- Համոզված եղեք, որ մարզումներին կամ խաղին հատկացված ժամանակն ու արագությունը հարմար է մարզիկներին:

ԻՆՉՊԵՍ ՄԱՐԶԵԼ ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻՆ

Մարզումների տարածք
- Համոզվեք, որ ձեր կանգնած դիրքը թույլ է տալիս լսողության դժվարություն ունեցող մարզիկին շրթունքներով կարդալ ձեր խոսքը:

Առաջադրանք
- Նախօրոք տրամադրեքքբարդ վարժությունների և/կամ մարզումների ծրագրի տպագիր օրինակները:

Սարքավորումներ
- Փոխարինեք սուլիչը վիզուալ նշաններով (օրինակ՝ սուլիչի փոխարեն օգտագործեք դրոշակ)

Թիմի կազմ
- Համոզվեք, որ ամբողջ թիմը տեղյակ է մարզիկի տարբեր կարիքների մասին և նրա հետ հաղորդակցելու հիմնական ձևերին ու պայմաններին:

Արագություն
- Գործողության արագությունը չպետք է խաթարվի, բայց պետք է տեղյակ լինել, որ հնարավոր է ժամանակն ավելացնել, եթե մարզիկը չի տեսել խաղը դադարեցնելու կամ վարժությունն ավարտելու ազդանշանը:

Հավելված 1

ԻՆՉՊԵՍ ՄԱՐԶԵԼ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻՆ

Մարզումների տարածք

- Մարզումների տարածքի նույն ձևը մշտապես պահպանելը կարող է օգնել նրանց հեշտ կողմնորոշմանը:

Առաջադրանք

- Տվեք հստակ բանավոր բացատրություններ, իսկ բարդ վարժությունների դեպքում տրամադրեքմեծ տառերով և/կամ Բրայլով տպագիր տեքստը կամ տեքստի էլեկտրոնային ձևը, որը էկրանի օգնությամբ հնարավոր կլինի ընթերցել:

Սարքավորումներ

- ·Հնարավորության դեպքում օգտագործեք տեքստն ընթերցող սարքավորում:
- ·Վազքի ժամանակ օգտագործեք ուղղորդող պարան:

Թիմի կազմ

- Զույգով վարժությունների ժամանակ, երբ մասնակիցները հաճախակի փոխում են իրենց զույգին, կույր կամ թույլ տեսողություն ունեցող մարզիկին պետք է տրամադրել օգնական:

Արագություն

- Դանդաղեցրեք խաղի կամ վարժության կատարման ընթացքը՝ համոզվելու համար, որ տեսողության խանգարումներ ունեցող մարզիկի կողմից այն արդյունավետորեն կատարվում է: