

77  
Տ.Պ. ԲԵԳԻՂՈՎԱ Գ.Մ. ՊԱՊԱՆՅԱՆ

F-41

# ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԳԻՄՈՒՆԵՆԵՐ

/Ուսումնական ծրագրակ/



Երևան  
Հեղինակային հրատարակություն  
2017

Տ.Պ. ԲԵԳԻՂՈՎԱ Գ.Ս. ՊԱՊԱՆՅԱՆ

ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ  
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

Ուսումնական ձեռնարկ

ԵՐԵՎԱՆ

Հեղինակային հրատարակություն

2017

7A  
ՀՏԴ-376:796 (07)  
ՊՄԴ-74.3+75 97  
Բ 412

Երաշխավորվել է տպագրության Հայաստանի  
ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական  
ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ

## ԱՌԱՋԱԲԱՆ

### Գրախոսներ՝

Մ.գ. դ., պրոֆեսոր, ակադեմիկոս **Վ.ՈՒ. Ավանեսով**  
Մ. գ. թ., դոցենտ **Ա. Վ. Պողոսյան**

**Տ.Պ. Բեգիդովա, Գ.Ս. Պապանյան**  
Բ 412 **Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքներ:** Ուս.  
ծեռնարկ.- **Տ. Պ. Բեգիդովա, Գ. Ս. Պապանյան-**  
Երևան: Հեղինակային հրատարակություն, 2017, - 128 էջ

Ուսումնական ծեռնարկում հանգամանորեն նկարագրվում են աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը, կազմակերպման հիմնական ձևերի բովանդակությունն ու խնդիրները, գործառույթները, սկզբունքները, մեթոդներն ու միջոցները: Ձեռնարկում նշվում է նաև սահմանափակ կարողություններով անձանց շարժողական գործողությունների ուսուցման և շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները ըստ տարիքի և ֆունկցիոնալ վիճակի:

Ուսումնական ծեռնարկը նախատեսված է «Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ» հիմնադրամի բակալավորիատի և մագիստրատուրայի համակարգում սովորող ուսանողների, մասնագետների, ասպիրանտների համար: Այն հասցեագրված է ներառական և հատուկ կրթություն իրականացնող դպրոցների ու մանկապարտեզների ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների, ինչպես նաև աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում աշխատող մասնագետների համար:

ՀՏԴ 376 :796 (07)  
ՊՄԴ 74.3+75 97

ISBN 978-9939-0-2119-5

© Տ. Պ. Բեգիդովա  
© Գ. Ս. Պապանյան

33037 16608



Վերջին տարիներին Հայաստանում մեծ ուշադրություն են դարձնում ազգաբնակչության առողջական վիճակին, հատկապես ֆիզիկական զարգացման շեղումներ ունեցող հաշմանդամ մարդկանց հասարակության մեջ ներգրավելու խնդրին: Մեր օրերում սահմանափակ կարողությամբ մարդկանց նկատմամբ հասարակության կողմից դրսևորած վերաբերմունքը քիչ թե՛ շատ բարելավվել է, ինչը խթան է հասարակության գիտակցության զարգացման համար: Սակայն առողջական շեղումներ ունեցող երեխաների և մեծահասակների մեկուսացված վիճակը հասարակության մեջ դեռևս պահպանվում է, քանի որ բացակայում են ոչ միայն սոցիալական տարբեր կառուցվածքներում նրանց սոցիալական ինտեգրման համար բարենպաստ պայմանները, այլև այդ գործընթացները կազմակերպելու և անցկացնելու ուսումնամեթոդական ծեռնարկները:

Ձեռնարկն իր տեսակի մեջ եզակի է մեր հանրապետությունում: Առաջին անգամ մայրենի լեզվով հեղինակները ներդրել են տարիների ընթացքում կուտակած իրենց տեսական գիտելիքներն ու պրակտիկ փորձը: Հեղինակներն այն կարծիքին են, որ աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան չի կարելի վերագրել միայն բժշկական և բուժական ռեաբիլիտացիային, որ այն ոչ միայն կոնկրետ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման միջոց է, այլև ընդգրկում է այնպիսի ձևեր, որոնք ապահովում են մարդու լիարժեք կենսակերպը նոր իրավիճակում՝ կապված հիվանդության կամ ծեռքերված վնասվածքի հետ: Աշխատանքում հիմնավորվում է աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցներով և մեթոդներով հաշմանդամի օպտիմալ հոգեֆիզիկական վիճակի պահպանումը՝ հնարավորություն տալով յուրաքանչյուրին բացահայտելու սեփական կարողությունները և հասնելու արդյունքի ոչ միայն առողջ մարդկանց արդյունքների համեմատ, այլև գերազանցելու նրանց:

Գրքում մանրամասն նկարագրվում են աղապտիվ ֆիզիկա-



կան կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը, կազմակերպման ձևերը, ֆունկցիաները, սկզբունքները, միջոցներն ու մեթոդները, ինչպես նաև ըստ մարդկանց տարիքի և ֆունկցիոնալ վիճակի, շարժողական գործողությունների ուսուցման և շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները: Այն հնարավորություն կտա այս բնագավառում աշխատող մասնագետներին զինել մասնագիտական պատրաստության հիմունքներով, ինչպես նաև, ֆիզիկական զարգացման սահմանափակ կարողություններով, տարիքասեռային տարբեր խմբերում ուսումնամարզական պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման մեթոդիկայի առաջավոր փորձով:

Այսպիսով՝ ձեռնարկում հակիրճ ներկայացված են աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում կիրառվող հիմնական ձևերի բովանդակությունն ու խնդիրները, բացահայտված են աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների և մեթոդների հնարավոր պոտենցիալը, որոնցից ամեն մեկն ունի իր յուրահատուկ ուղղվածությունը՝ այս կամ այն չափով նպաստելով ոչ միայն հաշմանդամի կենսունակությանը, այլև անհատի բազմակողմանի զարգացմանը, ինքնուրույնությանը, սոցիալական, կենցաղային, հոգեկան ակտիվությանն ու անկախությանը, պրոֆեսիոնալ գործունեության կատարելագործմանը և, ընդհանրապես, ակնհայտ արդյունքների նվաճմանը:

Գիրքը նախատեսվում է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի բակալավրիատի և մագիստրատուրայի համակարգում սովորող ուսանողների, մագիստրանտների, ասպիրանտների, ինչպես նաև աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում աշխատող մարզիչ-մասնագետների համար:

## ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ՈՒ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԸ

Արդի ժամանակաշրջանում մարդը դիտարկվում է ոչ միայն որպես բնության և հասարակության վերափոխմանը նպաստող գործունեության միջոց և գործիք, այլև այդ վերափոխությունների և հենց իր՝ հասարակության գոյության նպատակ, արդյունք և իմաստ: Տվյալ կարծիքը պայմանավորված է հասարակարգի փոփոխմամբ, հասարակության ղեմկրատացմամբ և հրապարակայնության ուժեղացմամբ: Այդ գործընթացները բացահայտեցին ժամանակի լուրջ խնդիրներից մեկը՝ հաշմանդամությունը:

Բնակչության մեջ հաշմանդամության աճը կապված է արտադրական պրոցեսների բարդացման, տեխնոգեն աղետների, տրանսպորտային հոսքերի ավելացման, ռազմական հակամարտությունների ընդլայնման և այլ պատճառների հետ:

ԽՍՀՄ-ում այդ խնդիրը լուրջան էր մատնված. խորհրդային վիճակագրությունը նվազեցնում էր հաշմանդամների քանակը՝ ներկայացնելով, որ մեզ մոտ նրանցից չկան, իսկ հաշմանդամ երեխաներ՝ առավել ևս:

Միայն նախորդ դարի 80-ական թվականներին երկրի ղեկավարությունը ստիպված եղավ ընդունել ՄԱԿ-ի դրույթներն այն մասին, որ երկրագնդի յուրաքանչյուր 10-րդ բնակիչը անդամալույծ է: Դա կազմում է երկրի բնակչության մոտ 10%-ը:

Տնտեսապես զարգացած երկրներում կարծում են, որ հաշմանդամների լիարժեք կյանքին աղապտացված ինֆրակառուցվածքների համար ներդրումները արդարացված են: Նվազում են հաշմանդամների բուժման վրա կատարվող ծախսերը և նրանց խնամող մարդկանց քանակը, արդյունավետ է օգտագործվում հաշմանդամների ներուժը, բարձրանում է նրանց կենսամակարդակը, նվազում է սոցիալական լարվածությունը, հասարակության մեջ ստեղծվում է բարենպաստ բարոյահոգեբանական մթնոլորտ:

Վերջին տարիներին Հայաստանում սկսել են մեծ ուշադրություն դարձնել այդ գործընթացին: Ձերծ չմնաց նաև ֆիզիկա-



կան կուլտուրայի ոլորտը: Հայտնվեց նոր բաժին՝ «Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա», որը ներառում է հետևյալ ոլորտները՝ ֆիզիկական կուլտուրա, բժշկություն, շտկողական մանկավարժություն, բժշկականսաբանական և սոցիալ հոգեբանական գիտական ուղղություններ:

Հայաստանի Հանրապետությունում առողջական ֆիզիկական շեղումներով անձանց համար «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ներկայացված է միջնակարգ և բարձրագույն մասնագիտական կրթության համակարգում: Երկրում ձևավորվել են ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կրթական, գիտական, իրավական և տեղեկատվական տարածության շրջանակներ:

Հաշմանդամներին՝ որպես հասարակության լիիրավ անդամներ ընդունելը և պետության պարտավորությունները՝ ստեղծելու նրանց դաստիարակության և զարգացման համար հատուկ պայմաններ, հիմք է հանդիսանում ԱՖԿ-ի պարապմունքների իրավական հարաբերությունների ձևավորման համար:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում առողջական վիճակում շեղումներ ունեցող մարդը դիտարկվում է որպես անհատ՝ տարանջատված կենսաբանի և սոցիալականի, մարմնականի և հոգեկանի: Շեշտադրումը կատարվում է ոչ միայն պարապողների ֆիզիկական կատարելագործման, այլև նրանց բազմակողմանի զարգացման վրա (ինտելեկտուալ, հուզականային, գեղագիտական, ֆիզիկական):

ԱՖԿ-ի մասնագետի մասնագիտական գործունեության օբյեկտներ են պետական և ոչ պետական հաստատություններն ու կազմակերպությունները, որտեղ բնակվում, սովորում, աշխատում, բուժվում, հանգստանում, մարզվում և մրցում են առողջական վիճակում շեղումներ ունեցող անձինք:

Պրոֆեսոր Լ.Պ.Մատվեկի սահմանմամբ կուլտուրայի դրսևորումներից են մարդու (հասարակության) վերափոխական գործունեության արդյունքներն ու միջոցները՝ բավարարելու համար մարդկային պահանջմունքները:

Կուլտուրայի զարգացման գործընթացում կարևոր բաղադրիչներ են դարձել նաև գործունեության այլ տեսակներ, որոնք

ուղղված են մարդու կողմից ինքն իրեն կատարելագործելուն, սեփական բնությունը վերափոխելուն: Դրանց թվին է դասվում ֆիզիկական կուլտուրան:

**Ֆիզիկական կուլտուրան** պատմականորեն ձևավորվել է հասարակության գործնական պահանջմունքներից՝ աճող սերնդի և մեծահասակների աշխատանքին և ռազմական գործին նախապատրաստվելու համար, որոնք մարդկային գոյատևման կարևորագույն պայմաններն են:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում ճանաչման, վերափոխման, ինքնակատարելագործման սուբյեկտ են ոչ թե առողջ, այլ հիվանդ անձինք և հաշմանդամները:

Դա պահանջում է հարմարվողականություն ոչ սովորական կատեգորիայի պարապողներին: Այստեղից էլ գալիս է անվանումը՝ «Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա»:

**Ադապտացիա**՝ օրգանիզմի կամ նրա առանձին համակարգերի հարմարվելը շրջակա պայմաններին:

**Հաշմանդամ** մարդ, որն ունի առողջության խախտումներ՝ օրգանիզմի ֆունկցիաների կայուն խանգարմամբ, ինչը բերում է կենսագործունեության սահմանափակմանը և նրա սոցիալական պաշտպանվածության անհրաժեշտության առաջացմանը:

**Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա.** առողջական շեղումներով մարդու (հաշմանդամի) և հասարակության ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակ է: Դա գործունեություն է, և նրա արդյունքները՝ մարդու կյանքին պատրաստվածությունը, նրա վիճակի բարելավումը և զարգացումը, մարդկային գործունեության արդյունք են:

Գլխավոր խնդիրներն են՝ մարդու թերությունների շտկման, ուղեկցող հիվանդությունների և երկրորդային շեղումների կանխարգելման, հասարակության մեջ պարապողների կոմպլեքսային ռեաբիլիտացիայի և ինտեգրացիայի համար ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների և մեթոդների ներգրավումը:

**Արբիլիտացիան** միջոցառումների կոմպլեքս է՝ ուղղված ի ծնե ունեցած թերությանը ադապտացվելուն, անդամալույծի ընդունակությունների զարգացմանը՝ նրա սոցիալական ինտե-



գրացիայի նպատակով:

**«Ռեաբիլիտացիա»** / տերմինը առաջացել է լատինական «ability» ընդունակություն բառից, իսկ «rehabilitio»-ն՝ ընդունակության վերականգնում բառից: Բժշկական տերմինների հանրագիտարանային բառարանում (1984) այն սահմանվում է որպես «բժշկական-մանկավարժական և սոցիալական միջոցառումների կոմպլեքս՝ ուղղված օրգանիզմի ֆունկցիաների խանգարումների, ինչպես նաև հիվանդների և հաշմանդամների սոցիալական ֆունկցիաների և աշխատունակության վերականգնմանը (փոխահատուցմանը)»:

Մեր երկրի հասարակության կյանքում փոփոխությունները բնորոշվում են հաշմանդամների ռեաբիլիտացիայի գիտակցվածությամբ՝ որպես կարևոր պետական խնդրի, և այդ խնդրի նկատմամբ խիստ ուշադրությամբ:

**Սոցիալական ինտեգրացիա.** սոցիալական սուբյեկտների փոխադարձ մերձեցման երկկողմանի գործընթաց է. հաշմանդամների՝ որոնք ձգտում են միանալ հասարակությանը և մարդկանց, որոնք պետք է ստեղծեն բարենպաստ պայմաններ՝ այդպիսի միացման համար:

**Մանկավարժական ինտեգրացիա.** զանազան թերություններով երեխաների և մեծահասակների ուսուցանումը կրթության ընդհանուր համակարգի հաստատություններում:

**Բանականության խանգարում (մտավոր հետամնացություն).** հոգեվիճակի թերի զարգացում, որն առաջին հերթին բնութագրվում է կոգնիտիվ, խոսակցական, շարժողական և սոցիալական ընդունակությունների խանգարումներով:

**Տեսողական խանգարում.** տերմին է, որը վերաբերվում է չտեսնողներին և թույլ տեսնողներին: Չտեսնողներին դասա՝ կարգում են բացարձակ կույրերի և մնացորդային տեսնողների (0-ից մինչև 0.04): Թույլ տեսնողները դրանք 0.2-ից մինչև 0.6 տեսողական սրություն ունեցողներն են:

**Լսողական կայուն խանգարումներ.** ծայնաընդունիչ (ներքին ականջի և լսողական նյարդի) կամ ծայնափոխադրիչ (միջին ականջի) ապարատի ախտահարումն է:

**Մանկական ուղեղային կաթված (պարալիչ ԱԿՄ).** ուղեղի

օրգանական ախտահարում է, որն առաջանում է ներարգանդային զարգացման ընթացքում, ծննդաբերության կամ նորածին ժամանակ և ուղեկցվում է շարժողական, խոսակցական և հոգեկան խանգարումներով:

Ողնուղեղի ախտահարման նշաններն են՝ ախտահարված հատվածից ներքև ազատ շարժումների և զգացողության կորուստը և կոնքային օրգանների ֆունկցիոնալ խանգարումները:

Հաշմանդամների ռեաբիլիտացիայի նպատակն է՝ ապահովել նրանց մոտ նորմալ զարգացող մարդկանց կենսակերպի իրականացման ընդունակություն:

Որքան որ սոցիալական քաղաքականությունը ընդգրկում է մարդու կենսագործունեության բոլոր հիմնական ոլորտները՝ աշխատանք, կենցաղ, մշակույթ, այնքան էլ հաշմանդամների ռեաբիլիտացիան պետք է ընդգրկի նրանց կյանքի այդ երեք ոլորտները: Այստեղից էլ որոշվում են հաշմանդամների ռեաբիլիտացիայի երեք անհրաժեշտ ուղղություններ՝ սոցիալ-աշխատանքային, սոցիալ-կենցաղային և սոցիալ-մշակութային: Առաջխաղացումը՝ այդ երեք ուղղություններով, հասկացվում է որպես հաշմանդամի կոմպլեքս ռեաբիլիտացիա:

Անդամալույծների մասնագիտական ռեաբիլիտացիան սոցիալ-աշխատանքային ռեաբիլիտացիայի մասնավոր դեպք է, և սթետիկականը՝ սոցիալ-կուլտուրական, իսկ ընտանեկանը՝ սոցիալ-կենցաղային:

Ռեաբիլիտացիան պետք է դիտարկել որպես դիմամիկ երևույթ, որտեղ առանձնանում են նախնական, տարրական և լրիվ ռեաբիլիտացիաները: Կախված ռեաբիլիտացիայի օգտագործվող միջոցների և մեթոդների տեխնոլոգիաներից, այն կարող է ստորաբաժանվել բժշկականի, տեխնիկականի (ինժեներային-ճարտարագիտական), հոգեբանականի և մանկավարժականի:

**Հաշմանդամների ռեաբիլիտացիան** հատուկ գործունեություն է սոցիալական քաղաքականության ոլորտում, որը ենթադրում է առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող անձանց և հաշմանդամների գործունեության մակարդակի բարձրացում՝



աշխատանքային, կենցաղային, մշակութային ոլորտներում՝ բժշկական, ճարտարագիտական, հոգեբանական և մանկավարժական տեխնոլոգիաների կոմպլեքս կիրառման հիման վրա: Այդ գործունեության նպատակն է՝ նորմալ կենսակերպի ապահովման համար հաշմանդամի պատրաստվածության պահպանումը:

Մարդկային գործունեության հիմքում ընկած է բնականի և սոցիալականի համագործակցումը: Մարդը՝ առաջին հերթին «մարմնական մարդն է», իսկ հետո արդեն «բանական, սոցիալական մարդը»:

Ֆիզիկական կուլտուրան մշակույթի հենակետային հիմնարար շերտը լինելով՝ առկա է մշակութային, աշխատանքային և կենցաղային գործունեության մեջ: Ֆիզիկական կուլտուրան ոչ միայն «մարմնի հետ աշխատանքի» ոլորտ է, այլև «աշխատանք է մարդու կամքի», նրա ներաշխարհի հետ:

Անհատի ֆիզիկական կուլտուրայի և շարժողական ակտիվության անբավարար մակարդակը բացասաբար է ազդում մարդու գործառնական (ֆունկցիոնալ), ինտելեկտուալ և հուզական հատկանիշների վրա: Դա հատկապես դրսևորվում է, երբ երեխան հարկադրված սակավաշարժության իրավիճակում է հայտնվում և շարժումների օգնությամբ ճանաչում է շրջապատող աշխարհը, ձևավորում է տարածաժամանակային կողմնորոշման և հուզականային ոլորտը, զգացողությունները, ընկալումները, պատկերացումները:

Երեխաներին «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասաժամերից ազատելը, որպեսզի նրանց կենտրոնացնեն որոշակի ընդունակությունների զարգացման վրա, դատապարտում է պատանի տաղանդներին ոչ միայն մշտական հիվանդությունների, ֆիզիկական և հոգեկան ապրումների և խանգարումների, այլև նույն ընդունակությունների ոչ լրիվ դրսևորմանը, որոնց պատճառով երեխաները զրկվում են բազմակողմանի կյանքից:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան՝ հաշմանդամների և առողջական վիճակի շեղումներով անձանց ռեաբիլիտացիայի կարևորագույն իրազեկվածությունն (կոմպետենտ) է: Յուրաքանչյուր ձեռքբերովի անդամալուծություն մարդու առջև դնում

է կյանքին նոր որակով ադապտացվելու խնդիր, ձեռք բերելու նոր գիտելիքներ, շարժողական կարողություններ և ունակություններ, հատուկ ֆիզիկական և հոգեկան որակների ու ընդունակությունների զարգացման ու կատարելագործման խնդիրներ: Իսկ դա անհնար է առանց ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցառումների և մեթոդների:

Մեծ է ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դերը հաշմանդամների (հանրայնացման), նրանց կյանքի որակի բարձրացման խնդիրների լուծման գործում: Ըստ հաշմանդամների՝ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան նոր ընկերներ ձեռք բերելու և շփվելու հնարավորություն ստանալու միակ միջոցն է:

**Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակն է՝** առողջ վիճակում շեղումներ ունեցող մարդու կենսունակության հնարավոր առավելագույն զարգացումը:

Բավական է հիշել Թամեռլանին, Ֆրանկլինին, Ռուզվելտին, Ալեքսեյ Մերեսևին, Վալետինա Դիկուլինին, Սվյատոսլավ Ֆեոդորովին, որպեսզի հանդգվենք, որ հաշմանդամությունը չի կարող կանգնեցնել ուժեղ կամք ունեցող և նպատակասլաց մարդկանց: Այդ ուղու սկիզբը պետք է դառնա ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան:

Ընդհանրացրած ձևով ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրները կարելի է բաժանել երկու խմբի.

**Առաջին խումբը՝** շտկողական, փոխհատուցողական և կանխարգելիչ խնդիրներն են: Դրանք բխում են պարապողների առանձնահատկություններից (առողջական վիճակում շեղումներ ունեցող անձանց և (կամ) հաշմանդամներին):

**Երկրորդ խումբը՝** կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական զարգացնող խնդիրներն են, որոնք առավել ավանդական են ֆիզիկական կուլտուրայի համար:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի օբյեկտ է հանդիսանում առողջական շեղումներ ունեցող մարդը, հետևաբար տրամաբանական է, օգտագործելով գործունեության այդ տեսակի ներուժը, շտկեն հիմնական արատը: Ընդ որում՝ որքան վաղ, այնքան շատ է շտկման հավանականությունը: Շտկողական աշխատանքն անցկացվում է ըստ հիմնական արատի, ուղեկ-



ցող հիվանդության և երկրորդային խանգարումների: Երբ շտկումն անհնար է, առաջին պլան են մղվում փոխհատուցողական խնդիրները (չտեսնողների մեջ տարածածամանակային կողմնորոշման ձևավորումը, պահպանված զգայական (сенсорные) համակարգերում «մարզումը», պրոթեզներով քայլքի ուսուցումը): Բոլոր նշված խնդիրները լուծվում են կոմպլեքս ձևով. գիտելիքների, կարողությունների, ունակությունների ուսուցում (կրթական խնդիրներ), անհատի առանձնահատկությունների դաստիարակում (դաստիարակչական խնդիրներ), ֆիզիկական որակների և կարողությունների զարգացում, կեցվածքի կատարելագործում և այլն (առողջարարական-զարգացնող խնդիրներ):

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում պրոֆեսիոնալ գործունեության առարկա է թվարկված խնդիրների նպատակաուղղված լուծումը՝ առողջական վիճակում շեղումներ ունեցող անձանց հետ աշխատանքներում:

#### **ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԱՅՈՒՄ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՕՐՅԵԿՏԸ ԵՎ ՍՈՒԲՅԵԿՏԸ**

Մանկավարժական գործընթացի կառուցման համար անհրաժեշտ է իմանալ տվյալ կատեգորիայի մարդկանց առողջական վիճակը, ֆիզիկական, հոգեկան անհատական առանձնահատկությունները, այսինքն՝ մանկավարժական ներգործության օբյեկտի բնութագիրը:

Այդ մարդկանց կատեգորիան չափազանց բազմազան է՝ ըստ հիվանդության, տարիքի, դեֆեկտի ծանրության և կառուցվածքի, ըստ նրա առաջացման ժամանակի և հիվանդության ընթացքի բնույթի, ինչպես նաև բժշկական կանխատեսման և ուղեկցող հիվանդությունների առկայության, սոցիալական կարգավիճակի և այլ հատկանիշների:

Ախտահարումը, որը մարդուն դարձնում է հաշմանդամ, ուղեկցվում է սակավաշարժությամբ և հիպոդինամիայով՝ իրենց բացասական հետևանքներով՝ սոցիալական կապերի խանգարում, տնտեսական և կենցաղային անկախության կո-

րուստ: Այս ամենն առաջացնում են կայուն զգացմունքային սթրես: Հաշմանդամությունը հասուն տարիքում ուղեկցվում է հոգեկան անլիարժեքությամբ, բնութագրվում է անհանգստությամբ, ինքնավստահության կորստով, պասիվությամբ կամ էլ ընդհակառակը՝ եսակենտրոնությամբ (эгоцентризм), ագրեսիվությամբ, հակասոցիալական նպատակադրությամբ (երևույթներով):

Ձարգացման շեղումներով երեխաներին հատուկ է շարժման, խաղի, հույզերի, շփման պահանջումներն ղեֆիցիտը, որը բարդացնում է դասավանդման գործընթացը:

Երեխայի անկանոն (аномальное) զարգացումն ուղեկցվում է մոտորային շարժումների վատացմամբ, շարժական և հոգեֆիզիկական ոլորտի երկրորդական խախտումներով: Այդպիսի երեխաներն իրենց առողջ հասակակիցներից ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության ոլորտում կարող են հետ ընկնել միջինը 1-3 տարի:

ԿՆՀ-ի անդարձելի ախտահարման պատճառով մտավոր հետամնաց երեխաների զարգացումն ընթանում է արատավոր հիմքի վրա: Թերազարգացած են լինում ոչ միայն նյարդահոգեկան, այլև մարմնական (соматическое) ֆունկցիաները (աղեստամոքսային տրակտ, սրտանոթային, ոսկրային, մկանային, էնդոկրին, զգայական համակարգերը, խոսքը, մտածողությունը, ուշադրությունը, հիշողությունը և զգացմունքները):

Տեսողության կորուստը երեխաների մոտ էականորեն փոփոխում է նրանց կենսագործունեությունը: Տարածական կերպարների, աշխարհի զգայական ճանաչման, ինքնավերահսկման և ինքնակարգավորման խանգարումներն ուղեկցվում են համատեղ ընթացող հիվանդությունների լայն սպեկտրով. երեխաների 40%-ն ունի նվազագույն ուղեղային թերֆունկցիա (диффузная), 30%-ից ավելին՝ մարմնական հիվանդություններ (պիելոնեֆրիտներ, շնչառական ու սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ), երեխաների 80%-ը տառապում է նյարդայնությամբ (невроз): Երկրորդային խանգարումների շարժմանը բնորոշ են մկանային թուլությունը, ողնաշարի ծովածությունները, ոտնաթաթի դեֆորմացիաները, որոնք բա-



ցասաբար են անդրադառնում երեխայի ֆիզիկական պատրաստվածության աշխատունակության, շարժումների վրա: Կեցվածքի խանգարումներ են հանդիպում կույրերի և թույլ տեսողների համարյա 80%-ի մոտ:

Երեխաների մոտ լսողության կորուստն ուղեկցվում է 62%-ի դեպքում ոչ ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմամբ, 44%-ում հենաշարժողական ապարատի դեֆեկտներով (սկոլյոզ, հարթաթաթություն), 80%-ում՝ մոտորային զարգացման հապաղմամբ: Ուղեկցող հիվանդություններ դիտվում են խուլ և թույլ լսող երեխաների 70 %-ի մոտ: Առավել տարածված են շնչառական համակարգի հիվանդությունները, բանականության խախտումները, վեգետատիվ-սոմատիկական խանգարումները: Լսողության ախտահարման պատճառով արտաքին ինֆորմացիայի սահմանափակ հոսքն աղավաղում է նրա իմաստի ընկալումը, դժվարացնում է շփումը՝ առաջացնելով բացասական զգացմունքներ և սթրեսային ապրումներ: Լսողության խանգարումները հանգեցնում են խոսքի զարգացման խանգարումների, իսկ երբեմն էլ նրա բացակայությանը, որը սահմանափակում է մտածողության հնարավորությունները, անդրադառնում է վարքագծի առանձնահատկությունների վրա՝ ինքնամփոփություն, շփման մեջ մտնելու ցանկության բացակայություն: Շարժողական ոլորտի համար բնորոշ են շարժումների կենտրոնացման, ստատիկ և դինամիկ հավասարակշռության, տարածական կողմնորոշման խանգարումները:

ՃԼՄՍՈՒԿ-ով հիվանդ երեխաներն ունեն բազմաթիվ շարժողական խախտումներ, մկանների գերլարվածություն, կոնտրակտուրա (հոդերի թերֆունկցիա), շարժումների կենտրոնացման խանգարումներ, մկանային ատրոֆիա, որոնք պայմանավորված են ԿՆՅ-ի ծանր հիվանդություններով: Բացի գլխուղեղի և ողնաշարի ֆունկցիաների խախտումներից, առաջ են գալիս փոփոխություններ մկանային հյուսվածքներում, հոդերում, ափերում, կռճիկներում: Հաճախ շարժողական խանգարումներն ուղեկցվում են տեսողության վեստիբուլյար ապարատի, խոսքի, հոգեկան և այլ ֆունկցիաների խանգարումներով: Տարբերվում են դեֆեկտի ծանրության երեք աստի-

ճաններ՝ թեթև (երեխաները ազատ շարժվում են, միջին օգնության կարիք են զգում), ծանր (երեխաները կախվածության մեջ են շրջապատից): Ըստ տվյալ կատեգորիայի երեխաների մոտ ինտելեկտի պահպանվածության աստիճանի՝ 60%-ի մոտ պահպանված է բանականությունը, 30%-ի մոտ՝ մասնակի շեղումները, 10%-ի մոտ՝ կոպիտ խանգարումներ: Շարժողական ոլորտում բնորոշ են հենակարողության, տարածության մեջ կողմնորոշվելու, կենտրոնացման, մոտորիկայի, շնչառության և շարժման համաձայնության խանգարումները, լոկոմոտորային ակտերի չձևավորվածությունը, աշխատունակության ցածր մակարդակը, արագ հոգնածությունը:

Վերջույթների անդամահատումը բերում է շարժական ստերիոտիպի, հենման և քայլքի ֆունկցիայի, շարժումների կենտրոնացման խանգարմանը: Անդամահատման հետևանքներն են՝ մարմնի զանգվածի, երեխայի ընթացքի (рyслo) նվազումը, հենաշարժողական ապարատի հիվանդությունները, թերաշարժունակությունը և սթրեսը:

Այս բոլորը բացասաբար է ազդում արյան շրջանառության, շնչառության, մարսողության և այլ ֆունկցիաների վրա, ստեղծում ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման տեմպերի հետ մնալու, ընդհանուր աշխատունակության նվազման օբյեկտիվ նախադրյալներ: Փոփոխությունների արտահայտվածությունը կախված է հաշմանդամի վերջույթների անդամահատության մակարդակից, օպերատիվ միջամտության բնույթից, տարիքից, անահատական առանձնահատկություններից:

Երեխաների մոտ վերջույթների կորուստը (կամ էլ ի ծնե թերզարգացվածությունը) նվազեցնում է շարժողական հնարավորությունները, որը բերում է մկանների երկրորդային դեֆորմացիայի և ապաճման (аmрoфyя): Պրոթեզավորումը նպատակահարմար է և բարեհաջող, եթե շարժողական ակտիվությունը ապահովում է մկանային մոտորիկայի ձևավորումը՝ համաձայն տարիքի, քանի որ վերջույթների պրոթեզների ղեկավարման համար անհրաժեշտ է տիրապետել կուլտի (культ) մկանների առանձնացված կծկումների ունակություններին, մկանային ճիգերի տարբերակմանը, շարժումների ճշգրտությանը և այլն:



Այս ունակությունները պայմանավորված են ոչ միայն ֆիզիկական հնարավորություններով, այլև երեխայի հոգեֆիզիոլոգիական վիճակով:

Ջարգացման անոմալիաներն (անկանոնություն) ուղեկցվում են ոչ միայն մոտորիկայի խանգարումներով, այլև բարձրագույն հոգեկան ֆունկցիաներով, խոսքով, ուշադրությամբ, հիշողությամբ և այլն, որոնք սահմանափակում են ճանաչողական, հաղորդակցական, կրթական, աշխատանքային, շարժողական գործունեությունը:

### ԱՂԱԿՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Ելնելով առողջական շեղումներով անձանց և հաշմանդամների պահանջներից՝ կարելի է առանձնացնել ԱՖԿ-ի հետևյալ տեսակները.

#### Աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակություն (կրթություն).

ԱՖԿ-ի տեսակ է, որը բավարարում է առողջական շեղումներ ունեցող մարդու պահանջումները՝ կյանքին նրա պատրաստակամությանը, կենցաղային ու աշխատանքային գործունեությանը, աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ նրա վերաբերմունքին: Աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների գործընթացում սահմանափակ առողջությամբ մարդկանց մոտ ձևավորվում է մասնագիտական գիտելիքների համալիր, շարժողական հմտություններ և ունակություններ, զարգանում են ֆիզիկական և հոգեկան որակները, ավելանում օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, զարգանում են նաև գոյություն ունեցող մարմնաշարժողական բնութագրերը:

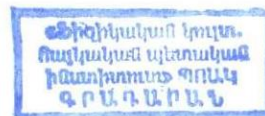
Աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն է՝ պարապողների մոտ ձևավորել գիտակցական վերաբերմունք իրենց ուժերի նկատմամբ և ինքնավստահություն, պատրաստակամություն՝ ֆիզիկական բեռնվածությունների և ֆիզիկական վարժություններ կատարելու սխտեմատիկ պահանջ:

Աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ, որն անհրաժեշտ է սկսել երեխայի ծննդյան կամ էլ ախտահարման հայտնաբերման պահից, առաջնահերթ ուշադրություն է դարձվում հիմնական թերության շտկման խնդիրներին, որոնք ուղեկցում են հիվանդությանը և երկրորդային շեղումներին, կենսագործունեության իրականացման փոխհատուցողական մեխանիզմների մշակմանը և կանխարգելիչ աշխատանքներին: Այստեղ հսկայական նշանակություն են ստանում միջառարկայական կապերը, երբ իրականացվում են շարժողական գործողությունների և հասկացողությունների յուրացումը, տեղի է ունենում մտավոր բարոյական, գեղագիտական աշխատանքային դաստիարակությունը: Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի այդ բաղադրիչը կարևոր է նաև ձեռքբերովի ախտահարման և հաշմանդամության դեպքում, երբ մարդուն անհրաժեշտ է լինում նորից սովորել կարևոր ունակություններ և հմտություններ (պրոթեզներով քայլք, տեսողության կորստի դեպքում՝ տարածական կողմնորոշում և այլն):

#### Աղապտիվ սպորտ.

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակ է, որը բավարարում է անհատի ինքնաարդիականացման, սեփական կարողությունները ռեալիզացնելու և այլ անձանց կարողությունների հետ սեփական կարողությունները համադրելու պահանջումները, ինչպես նաև հաղորդակցական գործունեության և սոցիալիզացիայի պահանջումները:

Շատ հիվանդությունների դեպքում աղապտիվ սպորտը միակ հնարավորությունն է, մարդու գլխավոր պահանջումներից մեկի՝ ինքնաարդիականացման բավարարման համար, քանի որ մասնագիտական-աշխատանքային, հասարակական-քաղաքական և գործունեության այլ տեսակները անհասկանալի են լինում: Դրա արդյունքում աղապտիվ սպորտի նպատակն է՝ հաշմանդամի սպորտային կուլտուրայի ձևավորումը, նրա հաղորդակցումը տվյալ սպորտի հասարակական-պատմական փորձին, շփումը ֆիզիկական կուլտուրայի մոբիլի-





զացիոն, տեխնոլոգիական, ինտելեկտուալ արժեքների հետ:

Աղապտիվ սպորտի հիմքը կազմում է մրցակցային գործունեությունը, ինչպես նաև նպատակամղված նախապատրաստվածությունը, առավելագույն հնարավորությունների նվաճումները, պահպանված ֆունկցիաների հաշվին անհատական սպորտային տեխնիկայի կատարելագործումը:

Աղապտիվ սպորտի բովանդակությունը ինչպես բազային, այնպես էլ բարձրագույն նվաճումների՝ ուղղված է հաշմանդամների մոտ (հատկապես տաղանդավոր երիտասարդության) բարձր սպորտային վարպետության ձևավորմանը, և նրանց կողմից առավելագույն արդյունքների նվաճումներին՝ նմանատիպ խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ մրցումներում:

Աղապտիվ սպորտը՝ որպես սոցիալական երևույթ, կարելի է համեմատել լակնուսի թղթի հետ, որը հնարավորություն է տալիս գնահատելու հասարակության մեջ իրականացվող հաշմանդամների նկատմամբ վերաբերմունքի կոնցեպցիան. մենք իսկապես ս համարում ենք նրանց մեզ հավասար, որոնք ունեն ինքնառեալիզացիայի զարգացման ճանապարհի ինքնուրույն ընտրության իրավունք, թե՛ միայն հայտարարում ենք դրա մասին:

Աղապտիվ սպորտը զարգանում է խոշորագույն պարալիմպիկ, հատուկ օլիմպիական և սուրդօլիմպիական շարժման շրջանակներում:

### **Աղապտիվ շարժողական ռեկրեացիա**

Այն աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակ է, որը հնարավորություն է տալիս բավարարելու առողջության վիճակի շեղումներով մարդկանց (ներառյալ հաշմանդամների) հանգստի, զվարճության, ազատ ժամանակի հետաքրքիր անցկացման, գործունեության տեսակի փոփոխության պահանջումները:

Աղապտիվ ռեկրեացիայի բովանդակությունն ուղղված է գործունեության ընթացքում (աշխատանք, կրթություն, սպորտ) հաշմանդամի ծախսած ֆիզիկական ուժերի վերականգնմանը,

հոգնածության կանխարգելմանը, զվարճությանը, ազատ ժամանակի հետաքրքիր անցկացմանը, հաճույքով առողջացմանը: Առավելագույն արդյունք աղապտիվ շարժողական ռեկրեացիայից կարելի է ստանալ, երբ այն լրացվում է կանխարգելիչ բժշկության առողջական տեխնոլոգիաներով:

Ձեռքբերովի հաշմանդամության և ծանր հիվանդությունների դեպքում աղապտիվ շարժողական ռեկրեացիան կարող է դառնալ սթրեսի հաղթահարման և աղապտիվ սպորտի հետ շփման առաջին փուլը: Լ.Պ.Մատվենը (1983) ֆիզիկական կուլտուրայի տվյալ տեսակը անվանում է «Ֆոնային»՝ լրացուցիչ նրա մեջ ներառելով հիգիենիկ ֆիզիկական կուլտուրան:

### **Աղապտիվ ֆիզիկական ռեաբիլիտացիան**

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակ է, որը բավարարում է հաշմանդամի պահանջումները՝ բուժվելու, նրա մոտ վերականգնելու ժամանակավոր կորցրած ֆունկցիաները, բացի նրանցից, որոնք դարձել են հաշմանդամության պատճառ:

Աղապտիվ ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի նպատակն է՝ ձևավորել հաշմանդամի մոտ համապատասխան հոգեկան ռեակցիա՝ առողջության նկատմամբ, կողմնորոշվածություն՝ օրգանիզմի շուտափույթ առողջացումը խթանող բնական միջոցների օգտագործման նկատմամբ, սովորեցնելու ֆիզիկական վարժությունների կոմպլեքսները օգտագործելու ունակություններ, մերսման և ինքնամերսման մեթոդներ, կոփող պրոցեդուրաներ և այլ միջոցներ:

### **Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կրեատիվ (գեղարվեստական-երաժշտական) մարմնակողմնորոշիչ գործնական աշխատանքները**

Այն աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակ է, որը բավարարում է առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող մարդու ներառյալ հաշմանդամների, շարժումների, պարի, երաժշտության, դերի, արվեստի այլ միջոցների շնորհիվ իր



ելության ստեղծագործական ինքնագարգացման և ինքնարտահայտման պահանջումները:

Ստեղծագործական տեսակետը (аспект) առկա է ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր տեսակներում, բայց այստեղ այն զլխավոր նպատակն է, էությունը: Կրեատիվ մարմնական-կողմնորոշված պրակտիկայում մարդու հոգևորի և մարմնականի սերտ կապը գործունեության պարտադիր ատրիբուտն է (բնորոշ հատկանիշը), առանց որի այն չի կարող գոյություն ունենալ: Կրեատիվ մարմնական-կողմնորոշված համակարգի գործնական աշխատանքների (ոբրатка) դրվագները, տարրերը և լավ ձևավորված համակարգերը օգտագործվում են հեքիաթաթերապիայի, խաղաթերապիայի, պլաստիկայի, պլաստիկ մարմնամարզության, հոգեմարմնական (психосоматический), ինքնակարգավորման համակարգի, մտավոր մարզումների (ментальные тренировки), նյարդալեզվաբանական (нейролингвистического) ծրագրավորման, բուժական թուլացնող (релаксация), դերասանի մարմնա-կողմնորոշված հոգետեխնիկայի (психотехника), հոգեմարմնամարզության (психогимнастика) մեջ և այլն:

Շարժողական ակտիվության էքստրեմալ տեսակներն ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում բավարարում են առողջական վիճակի շեղումներով անձանց ռիսկի, ուժեղ լարվածության, նույնիսկ կյանքի համար վտանգավոր, էքստրեմալ պայմաններում իրեն փորձելու պահանջումները:

Շարժողական ակտիվության էքստրեմալ տեսակների նպատակն է անլիարժեքության կոմպլեքսի հաղթահարումը, սթրեսների, դեպրեսիայի կանխարգելումը, հաշմանդամների մոտ լիարժեք կյանքի ցանկության և զգացողության ստեղծումը:

Այդպիսի պահանջումների հիմքում ընկած են կենսաբանական նախադրյալները: Նոր կենսափորձի ստացման պահանջումների մեխանիզմները, որոնք կապված են ռիսկի, կյանքի համար վտանգների հետ, պայմանավորված են դեպրեսիայի կանխարգելման ֆունկցիա կատարող էնդոգեն օպիատային (эндогенно опиатный) համակարգի ակտիվացման մարդու ցանկությամբ:

Դելտապլաներիզմը, պարաշյուտային և լեռնադահուկային սպորտը, ժայռի մագլցումը, ալպինիզմը, սերֆինգը, թռիչքների և ջրասուզումների տարբեր տեսակները «սուր» զգացողություններ են ծնում, որոնք կապված են օդում ազատ անկման մարմնի արագընթաց տեղաշարժի և պտտվելու, կտրուկ արագացման հետ: Նրանք իրենց հերթին ակտիվացնում են էնդոգեն օպիատային համակարգը, նպաստում են էնդորֆինների «երջանկության» հորմոնների արտադրությանը: Վախի զգացողության հաղթահարումը նպաստում է մարդու մոտ ինքնահարգման զգացումների բարձրացմանը, անձնական ինքնառեալիզացիայի, էլիտային պատկանելու զգացողությանը:

Ժամանակակից նյարդակենսաբանական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ ալկոհոլային և նարկոտիկներից կախվածության ձևավորման պատճառը էնդոգեն համակարգի հիպերֆունկցիան է, հետևաբար, կարելի է կախվածությամբ մարդկանց վերակողմնորոշել դեպի շարժողական ակտիվության էքստրեմալ տեսակները:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի թվարկված տեսակները մի կողմից կրում են ինքնուրույն բնույթ, մյուս կողմից՝ նրանք սերտ փոխկապակցված են: Այսպես՝ ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության պրոցեսում բուժական ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերն օգտագործվում են երկրորդային խանգարումների շտկման և կանխարգելման համար, ռեկրեատիվ պարապմունքները՝ խաղային գործունեության պահանջմունքի բավարարման, զարգացման փոփոխման համար: Շատ հաշմանդամ մարդիկներ այդ ճանապարհն անցնում են ստացիոնար պայմաններում՝ ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայից՝ ռեկրեատիվ-առողջարարական և բարձրագույն նվաճումների սպորտին:

#### ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՍՎՋՔՈՒՆՔՆԵՐԸ

Սկզբունքները, մեթոդաբանական բաղկացուցիչ մասը լինելով, իրենցից ներկայացնում են բազային տեսական դրույթներ, որոնք արտացոլում են կրթության, դաստիարակության,



անհատի բազմակողմանի զարգացման էությունն ու օրինաչափությունները, հասարակության վերաբերմունքը այդ պրոցեսին: Արանք կապված են ԱՖԿ-ի ընդհանուր սկզբունքների հետ և ծառայում են որպես կողմնորոշիչ՝ ԱՖԿ-ի գործնական պարպունքների, տեխնոլոգիաների մասնագիտորեն կառուցման համար:

Ժամանակակից մակարդակով գոյություն ունեն ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի սկզբունքների երեք տեսակներ՝ սոցիալական, ընդհանուր մեթոդական և հատուկ մեթոդական:

Հատուկ սկզբունքները արտացոլում են հասարակության, ներառյալ հաշմանդամների, մշակութային և հոգևոր զարգացման մանկավարժական որոշումները (детерминанты), ինչպես նաև գոյություն ունեցող հակասությունները:

### Հունանիստական ուղղվածության սկզբունքը

Ֆիզկուլտուրային կրթության հունանիզացիայի ժամանակակից միտումները ենթադրում են պետական քաղաքականության կողմնորոշիչների փոխարինում «առողջ և ֆիզիկապես զարգացած բնակչության նախապատրաստումից»՝ անձի նախապատրաստմանը: Համաձայն նոր տեսության՝ անհատի զարգացման շահերն առաջնային են, իսկ հասարակությանը՝ երկրորդային. որքան զարգացած է անհատը, այնքան բարձր է հասարակության ինտելեկտուալ ներուժը:

Հաշմանդամի անձի նկատմամբ հասարակության հունանիստական վերաբերմունքը գտնվում է անցումային՝ որոշումների փնտրման փուլում: Դա վերաբերում է կրթությանը, աշխատանքի տեղավորմանը, սոցիալիզացիային, հավասար անհատի պայմանների ստեղծմանը, տնտեսական անկախությունը: Դրա լուսաբանման օրինակ է հետազոտությունը, որը բանականության խանգարումներով որբ երեխաների սոցիալական ադապտացիայի նպատակներով ուսումնասիրել է տվյալ կատեգորիայի անձանց մասին հասարակության կարծիքը և բնակչության պատրաստակամությունը՝ ընդունելու նրանց որպես հասարակության իրավահավասար անդամների:

Հարցման ենթարկվածների կեսից ավելին կարծում է, որ պետք է սահմանափակել բանականության խանգարումներով անձանց իրավունքները՝ ընտրելու և ընտրվելու իշխանական մարմիններում պատասխանողների 42% մերժում է մտավոր հետամնաց անձանց աշխատելու հնարավորությունը սովորական աշխատանքային կոլեկտիվներում, իսկ 43%-ը կտրականապես մերժում է նրանց իրավունքները՝ ստեղծելու ընտանիք և ունենալու երեխաներ:

Եթե հաշվի առնենք, որ որբ երեխաների մեծ մասը, որոնք հատուկ մանկատների շրջանավարտներ են, չունեն իրենց անհատական բնակարանը, աշխատանքի տեղավորման հեռանկարը՝ ինտերնատներում մեկուսացված ապրելու պայմաններում, կենսական փորձի բացակայության պատճառով, ապա հասկանալի և բացատրելի են դառնում վիճակագրական թվերը:

Մանկատան յուրաքանչյուր երրորդ սանը անտուն թափառական է, յուրաքանչյուր հինգերորդը հանցագործ է, յուրաքանչյուր տասներորդը կյանքը վերաջացնում է ինքնասպանությամբ (ըստ 1993թ-ի Ռուսական մանկական ֆոնդի տվյալների): Ծնողներից և խնամակալներից զրկված հաշմանդամ երեխաների կատեգորիան հասարակության ամենաանապահով մասն է կազմում: Խնդրի լուծումը գտնվում է երկրում սոցիալ-տնտեսական հարաբերությունների, նյութական ապահովության, սոցիալական պաշտպանության և զարգացման խանգարումներով մարդկանց հիմնահարցերը կիսելու հասարակության պատրաստակամության բարեփոխումների (реформация) ոլորտում:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան, օգտագործելով մարդու շարժվելու, խաղալու, հույզերի, շփման բնական պահանջումները, օժտված է կենսագործունեության ոլորտի վրա ազդելու մեծ ներուժով՝ ստեղծելով հաշմանդամների և սահմանափակ հնարավորություններով անձանց նկատմամբ հունանիզացիայի իրականացման (ռեալիզացիայի) պայմաններ:



## Ֆիզիկուլտուրային կրթության անընդհատության սկզբունքը

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կառուցվածքում անընդհատ ֆիզիկական կրթությունը նշանակում է ողջ կյանքի ընթացքում շարժողական ակտիվության պահանջմունքի պահպանում՝ ընտանիքում, կրթական հաստատություններում, սպորտային սեկցիաներում, ռեաբիլիտացիոն-առողջարարական կենտրոններում, արտադրական կոլեկտիվներում և այլն, որն անհատի ֆիզիկուլտուրային կրթության գրավականն է:

Անհատի անընդհատ ֆիզիկական կրթության կենսաբանական հիմք է կազմում ադապտացիայի մեխանիզմը, որն օրգանիզմի կենսունակության ապահովման գլխավոր հատկանիշն է արտաքին միջավայրի գործոնների և օրգանիզմի վիճակի անընդհատ փոփոխվող ազդեցությունների պայմաններում:

**Սոցիալիզացիայի սկզբունք:** Սոցիալիզացիան, սահմանափակ հնարավորություններով անձանց նկատմամբ կիրառելիս, սոցիալ-կուլտուրական փորձի յուրացման պրոցես է՝ հասարակության մեջ ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստություն է, օգտակար գործունեությանը ակտիվ մասնակից լինելն է:

Սոցիալիզացիայի սկզբունքը սերտ փոխկապվածության մեջ է գտնվում ֆիզիկուլտուրային կրթության անընդհատության սկզբունքի հետ և ունի ընդհանուր փաստարկներ՝ սոցիալիզացիան սկսվում է ծննդյան օրվանից և շարունակվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում: Առանց առողջության, որը մարդկային գլխավոր արժեքն է, անհնարին է մշակութային արժեքների յուրացումը:

Սոցիալիզացիայի հաջողությունը պայմանավորված է հասարակության տնտեսական կառուցվածքով, կրթական, առողջապահական, սոցիալական ապահովության ինստիտուտների զաղափարախոսությամբ, հասարակական կարծիքի հասունությամբ, մասնագետների արհեստավարժությամբ և իրազեկվածությամբ (կոմպետենտությամբ):

**Ինտեգրացիայի սկզբունք:** Անհրաժեշտ է զանազանել երկու հասկացություններ՝ սոցիալական ինտեգրացիա և մանկավար-

ժական ինտեգրացիա:

Սոցիալական ինտեգրացիան ենթադրում է հաշմանդամների և սահմանափակ հնարավորություններով անձանց ակտիվ ներգրավումը հասարակական կյանք՝ եթե աշխատանքային պրոցեսում, մշակութային կամ էլ այլ գործունեության մեջ մարդիկ չեն նկատում հաշմանդամությունը և հաշմանդամը հաջողությամբ իրականացնում է այդ գործունեությունը, չունենալով անլիարժեքության զգացում, ապա այդ մարդը ինտեգրված է հասարակության մեջ:

Մանկավարժական ինտեգրացիան ենթադրում է թերություններով երեխաների և մեծահասակների ուսուցումը առողջների հետ՝ կրթական համակարգի նույն հաստատություններում: Դա հաշմանդամների և առողջ մարդկանց փոխադարձ մոտեցման երկկողմանի գործընթաց է: Մանկավարժական ինտեգրացիան մի փուլ է, որը խթանում է սոցիալական ինտեգրացիայի պրոցեսը: Ինտեգրացված կրթության նպատակն է՝ նախապատրաստել սահմանափակ հնարավորություններով մարդկանց այդ մոտեցմանը, իսկ առողջներին՝ նրանց ընդունելուն:

Ինտեգրացիան անհրաժեշտ է սկսել որքան հնարավոր է շուտ, ցանկալի է՝ նախադպրոցական հասակում:

Մրցումների ընթացքում ադապտիվ ինտեգրացիայի հիմքն է ազնիվ մրցակցությունը, ֆիզիկական և հոգևոր հնարավորությունների, փոխըմբռնման և փոխադարձ հարգանքի դրսևորումները, որոնք միավորում են տարբեր քաղաքներից և երկրներից տարբեր տիպի սպորտի, տարիքների մարզիկ-հաշմանդամներին: Մրցումներում ինտեգրացիան դրսևորվում է ոչ միայն մարզիկների, այլև շահագրգռված անձանց միավորման մեջ, մարզիկների, թիմի ներկայացուցիչների, բժիշկների, հոգեբանների, մրցավարների, լրագրողների, կամավորների, հանդիսատեսների միջև:

Ադապտիվ ֆիզիկական ռեկրեացիայի մեջ առողջների և հաշմանդամների ինտեգրացիան բնական է: Հետաքրքիր և էնդոցիոնալ դիտարժան տեսարանները միավորում են մարդկանց, ստեղծում են ոչ ձևական (неформальное) շփման իրադրու-



թյուն: Սպորտային և շարժական խաղերը, տոները, փառատոները, առողջության օրերը, զբոսաշրջությունը, որոնք կազմակերպվում են հատուկ առողջների և հաշմանդամների համար, նպաստում են նրանց միջև սերտ հարաբերությունների հաստատմանը, հաղորդակցման ընդլայնմանը:

Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ հաճախ իրականացվում է ինտերնալային (интернальная) ինտեգրացիա մեկ հիվանդաբանական խմբի ներսում, օրինակ՝ թույլ տեսողների և լրիվ կույրերի ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում: Թույլ տեսող երեխաներն ուղեկցում են կույրերին, օգնում են կողմնորոշվելու տարածության մեջ, պարզելու գտնվելու վայրը, վերահսկելու շարժումները: Օգնականի այս ֆունկցիաները դաստիարակում են այնպիսի բարոյական հատկանիշներ, ինչպիսիք են՝ բարությունը, հոգատարությունը, էմպաթիայի ընդունելությունը (сочувствие к эмпаузу), երկրորդների մոտ՝ վստահության, պաշտպանվածության և երախտագիտության զգացում:

### **Միկրոսոցիումի (ընտանիք) նախընտրելի դերի սկզբունքը**

Թերությունն իր եռայամբ կենսաբանական երևույթ է, բայց նրա արդյունքը միշտ սոցիալական է, քանի որ ազդում է ոչ միայն տվյալ մարդու, այլև նրա մտերիմների ճակատագրի վրա:

Հաշմանդամ երեխայի հայտնվելով՝ ընտանիքի կյանքը կտրուկ փոխվում է, ի հայտ են գալիս էթիկական, հոգեբանական, բարոյական, նյութական բնույթի խնդիրներ, նեղանում են շփման շրջանակները: Երեխայի կյանքը և առողջությունը կախված է ձևավորված միկրոսոցիումից: Ընտանիքը, հանդիսանալով երեխայի սոցիալիզացիայի առաջին աստիճանը, նպաստում կամ խոչընդոտում է նրա զարգացմանը: Երեխան յուրացնում է վարքագծի, շփման կենսամախաղրայլների, սովորույթների առանձնահատկությունները՝ ծնողների և մերձավորների արժեքային կողմնորոշումներին և պատկերացում-

ներին համապատասխան: Ուստի, այդքան կարևոր է միջավայրը, որտեղ դաստիարակվում է երեխան:

Ծնողները հաճախ բավականաչափ տեղեկացված չեն երեխայի առողջության շարժական և հոգեկան խանգարումների շտկման վրա՝ ֆիզիկական վարժությունների դրական ազդեցության մասին: Անհրաժեշտ են լուսավորչական աշխատանքներ, շտկողական-առողջարարական ծրագրերի և մեթոդական հանձնարարականների ստեղծում, ծնողների ուսուցում, խորհրդատվական օգնություն խնդիրներ ունեցող երեխաների ընտանիքներին:

**Գիտականության սկզբունքը** ենթադրում է ԱՖԿ-ի խնդիրների, տեսության, հայացքների, հիմնական օրենքների, ստրատեգիական գաղափարների և միտումների, մեթոդոլոգիաների իմացություն:

Ղրանց թվին են դասվում՝

- ախտաբանական խանգարումներով օրգանիզմի գործունեության (функционационная) կենսաբանական և հոգեբանական օրինաչափությունների իմացությունը, ինչպես նաև տվյալ կատեգորիայի մարդկանց հետ աշխատող մանկավարժ-նորարարների գործնական աշխատանքների և փորձի իմացությունը.
- գործնականում գիտելիքներ կիրառելու ունակությունը՝ ապահովելով բովանդակության ձևերի և մեթոդների հիմնավորված ընտրությունը, հենվելով կրթության, դաստիարակության ու զարգացման օրենքների ու սկզբունքների վրա, ձգտելով հասնել մանկավարժական գործընթացի արդյունավետությանը:

### **Գիտակցականության և ակտիվության սկզբունքը**

Երբ ծնվում է զարգացման խանգարումներով երեխա կամ էլ դրանք ի հայտ են գալիս կյանքի ընթացքում, ծնողները գիտակցում են ԱՖԿ-ի միջոցների օգտագործման անհրաժեշտությունը: Քանի որ մանկական ու նախադպրոցական տարիքում երեխան անբողջությամբ կախված է ծնողից, հետևաբար



նրանք են կարևորում զարգացման խանգարումներով երեխայի կյանքում ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումը: Կյանքի ընթացքում հաշմանդամություն ձեռք բերած անձինք հնարավորություն ունեն գիտակցաբար օգտագործելու ԱՖԿ-ի միջոցները:

### **Ակնառության սկզբունքը**

Այն նախատեսում է բոլոր զգայական օրգանների գործառույթների ակտիվացում՝ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում: Առաջին հերթին այն հենվում է տեսողական ընկալման վրա, քանի որ տեղեկատվության 80%-ը ստացվում է տեսողության միջոցով:

Ակնառության սկզբունքի իրականացման ամենամեծ դժվարությունը և ինքնատիպությունը դրսևորվում է տեսողության և լսողության խանգարումներով մարդկանց մոտ:

Ակնառությունը կույրերի և թույլ տեսողների մոտ ապահովվում է հիմնականում շոշափողական անալիզատորներով: Ընդ որում՝ չի բացառվում նաև այլ պահպանված անալիզատորների օգտագործումը՝ մնացորդային տեսողություն, լսողություն, հոտառություն:

Ակնառությունը խուլերի և թույլ լսողների մոտ ունի յուրահատուկ առանձնահատկություններ, քանի որ լսողական զգացողությունների բացակայության, խոսքային շփման սահմանափակման կամ էլ բացակայության պատճառով ընկալումը աղքատացած է: Լսողության խանգարումների փոխհատուցումն իրականացվում է տեսողության, շոշափողական-տատանողական և կինեստիկական շարժման զգացողության հաշվին: Առաջատար դերը խոսքային գործառույթինն է, որը լրացվում է ճշգրտող միմիկայով, ժեստերով, տակտիլային խոսքով:

Ակնառության սկզբունքը հենաշարժողական ապարատի ախտահարմամբ անձանց մոտ իրականացվում է բոլոր զգայարանների միջոցով, ուր գերիշխողը կինեստիկ շարժման և պրոպրիոցեպտիվ զգացողություններն են:

**Մատչելիության սկզբունքը** ենթադրում է բեռնվածություն՝ պահպանելով ուժերի ներածին չափը, խուսափելու համար ֆիզիկական, էմոցիոնալ բեռնվածությունից:

Հանձնարարությունները կատարելիս մատչելիությունը կախված է դժվարություններից՝ կոորդինացիոն բարդությունից, ֆիզիկական դժվարությունների տեսողությունից և ինտենսիվությունից, կիրառվող մեթոդներից, շփման դժվարություններից, արտաքին միջավայրի պայմաններից, հարմարավետ սպորտային կառույցներից, մի շարք գույքից, սարքավորումներից, հանդերձանքից: Ամեն ինչ պետք է կիրառվի՝ հաշվի առնելով պարապրոգների շարժողական հնարավորությունները:

**Պարբերականության և հետևողականության սկզբունքը** ուղղված է առողջության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ինքնավստահման համար ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտության մոտիվացիոն հանգձունքների հաջորդական և պարբերական ձևավորմանը:

Պարբերականության և հետևողականության պահանջումները պահպանվում են յուրաքանչյուր պարապմունքի ժամանակ, օգնում են վերահսկելու մանկավարժական գործընթացը և ղեկավարելու այն: Դա նշանակում է շարժողական գործողությունների սերտման ժամանակակից սկիզբ և շարունակություն, հաջորդականության, բեռնվածության կոորդինացիոն բարդության և ուղղվածության, նրա մեծության և դինամիկայի ապահովում՝ հաշվի առնելով պարապրոգների անհատական հնարավորությունները:

Այդ սկզբունքը նշանակում է կազմակերպված մանկավարժական գործընթաց, որի ժամանակ դասավանդումը և յուրացումը ընթանում են որոշակի կարգով, ինչպես մանկավարժի, այնպես էլ սովորողների համար:

**Հաստատունության (прочность)** սկզբունքը նշանակում է գիտելիքների հուսալի յուրացում, շարժողական կարողությունների ամրապնդում և երկար տարիներ ձեռք բերված շարժողական փորձի պահպանում:

Ուսումնական նյութի յուրացման հաստատունության համար անհրաժեշտ է հետևել հետևյալ կանոններին:



- պետք է հաշվի առնել շարժողական խանգարումների ծանրությունը և բնույթը, շարժողական ոլորտի ձևավորման առանձնահատկությունները, տարիքային և սեռական տարբերությունները, ֆիզիկական հնարավորությունները,
- հենվել պահպանված ֆունկցիաների վրա,
- անհատականացնել մանկավարժական ներգործությունը՝ կողմնորոշվելով պարապողների անձնական հետաքրքրությունների և իրական հնարավորությունների վրա,
- չանցնել նոր շարժողական գործողությունների ուսումնասիրմանը՝ առանց ամրապնդելու նվաճած հաջողությունները՝ սովորածի պարբերաբար կրկնությամբ,
- թույլ չտալ գերհոգնածություն, կարգավորել ժամաբեռնվածությունը ֆիզիկական վարժությունների փոփոխման շարժունակության, ինտենսիվության, հանգստյան դադարների, այլ տիպի գործունեությունների անցման հաշվին,
- պարապմունքների ժամանակ ստեղծել բարյացակամ մթնոլորտ, խթանել շարժողական ակտիվությունը՝ դրական գնահատականներով,
- ապահովել նյութի պատկերավոր և էմոցիոնալ մատուցումը,
- ակտիվացնել ճանաչողական գործունեությունը,
- ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի, ֆիզիկական հնարավորությունների մասին, որոնք ակտիվացնում են ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքները:

**Ախտորոշիչ սկզբունքը** ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր տեսակի համար նշանակում է՝ հիմնական թերության ախտահարման ժամանակի, բժշկական կանխատեսման, ֆիզիկական վարժությունների համար ցուցումների և հակացուցումների հաշվառում, ինչպես նաև ուղեկցող հիվանդությունների և երկրորդային շեղումների հաշվառում:

Անբնական (аномаль) զարգացմամբ երեխաների մոտ միևնույն հիվանդությունը կարող է առաջացած լինել տարբեր

պատճառներից, ունենալ ուղեղի ախտահարման տարբեր տեղայնացում (локализация), ընթացքի տարբեր մեխանիզմներ և օրինաչափություններ: Խանգարումների հաղթահարման մեթոդները կախված են այդ պատճառներից: Պետք է նաև հաշվի առնել, որ հոգևոր ոլորտի ոչ բնական զարգացման դեպքում մի խանգարումը հանգեցնում է մյուսների համակարգային խանգարման, որոնք կապված են միմյանց հետ: Չձևավորված հոգևոր ֆունկցիաների պատճառը ուղեղի որոշակի գոտիների հասունացման հապաղումն է, առանց ախտաբանական խանգարումների: Դա փոխում է մանկավարժական ներգործության ծրագիրը՝ պահանջելով տարբերակում և անհատականացում:

### Տարբերակման և անհատականացման սկզբունք

Տարբերակման և անհատական մոտեցում նշանակում է մարդու հատուկ առանձնահատկությունների հաշվառում: Առանձնահատկությունները վերաբերում են սեռին, տարիքին, մարմնակազմվածքին, շարժողական փորձառությանը, բնավորության հատկանիշներին, խառնվածքին (темперамент), կամային հատկանիշներին, պահպանված ֆունկցիաների վիճակին շարժողական, զգայական, հոգեկան, ինտելեկտուալ:

Առաջնային տարբերակումը իրականացվում է հոգեբանաբժշկամանկավարժական հանձնաժողովը, որը ձևավորում է մարդկանց խմբերը՝ ըստ տարիքի համապատասխանության, հիմնական թերության պատկերի, մարմնական (соматическое) զարգացման ցուցանիշների: Ֆիզիկական պատրաստվածությունը, շարժողական փորձը, սովորելու պատրաստակամությունը, այդ խմբերում շարժական գործունեության որակական և քանակական բնութագրերը խիստ փոփոխական են (вариабельны), ուստի ԱՖԿ-ի պարապմունքների անցկացման համար պետք է պարապողների ավելի նուրբ տարբերակում, որն իրականացնում է ֆիզիկական կուլտուրայի մանկավարժը:



## Շտկողական-զարգացնող ուղղվածության սկզբունքը

Մանկավարժական պրոցեսում շտկողական-զարգացնող ուղղվածության սկզբունքը, որն առաջ է քաշել Լ.Ս.Վիգոտսկին անցյալ հարյուրամյակի 30-ական թվականներին, այսօր ևս առաջատար է հատուկ մանկավարժության մեջ: Սկզբունքի էությունը կայանում է նրանում, որ մանկավարժական ներգործությունները պետք է ուղղված լինեն ոչ միայն անբնական զարգացմամբ մարդկանց ֆիզիկական և հոգեկան թերությունների թուլացմանը և հաղթահարմանը, այլև նրանց ճանաչողական գործունեության, հոգեկան պրոցեսների, ֆիզիկական ընդունակությունների և բարոյական հատկությունների կատարելագործմանը:

Ջարգացման խանգարումներն առաջին հերթին բերում են կոորդինացիայի խանգարման: Ուղղահայաց դիրքի կայունությունը, հավասարակշռության և վստահ քայլվածքի պահպանումը, տարածության մեջ գործողությունները ճշգրիտ, ազատ, առանց լարվածության և կաշկանդվածության հատկություններ են, դրանք կատարելու, համեմատելու և կարգավորելու ընդունակություններ են, որոնք անհրաժեշտ են երեխային՝ նորմալ կենսագործունեության համար: Առողջ երեխաներից էականորեն հետ մնալը ակնառու է նաև ֆիզիկական հատկանիշների զարգացման մեջ, դրանք են՝ մկանային խմբերի ուժերը, շարժումների արագությունը, դիմացկունությունը, արագընթաց ուժային հատկությունները, հողերի շարժունակությունը: Մարդկանց հետ աշխատանքներում, որոնք զարգացման մեջ ունեն կայուն խանգարումներ, առաջնային տեղ է գրավում ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի շտկողական զարգացնող ուղղվածությունը:

Փոխհատուցման (компенсационный) ուղղվածության սկզբունքը մանկավարժական ներգործությունում կայանում է չզարգացած, խախտված կամ էլ կորցրած ֆունկցիաների փոխհատուցման մեջ, հատուկ ընտրված ֆիզիկական վարժությունների օգնությամբ, ի հաշիվ պահպանված ֆունկցիաների վե-

րականուցման կամ օգտագործման և շրջանցող ուղիների ձևավորման:

Տեսողության խախտման ժամանակ փոխհատուցումը ձևավորվում է պահպանված զգացողությունների ազդեցությամբ, լսողական-մաշկային, մկանային-հողային, հոտառական, թրթիռային (всбрасуоһһһ), ջերմաստիճանային, որոնք տեղեկացնում են մարդուն շրջապատող տարածության մասին, որը նրան հնարավորություն է տալիս լուծել բարդ շարժողական խնդիրներ:

Վերջույթների անդամահատումից հետո փոխհատուցումը կապված է շարժողական ֆունկցիաների վերականուցումների, գոյատևման այլ պայմաններին օրգանիզմի վնասված կառուցվածքների հարմարեցման հետ: Անդամահատվածների փոխհատուցողական հնարավորությունները կախվածության մեջ են գտնվում ֆիզիկական հատկությունների զարգացման մակարդակից՝ մկանային ուժից, ուժային դիմացկունությունից, մկանային-հողային զգացողությունից, հավասարակշռությունից, շարժման ժամանակային և տարածական բնութագրերի տարբերակումից (дифференцировка)։

➤ Ողնուղեղի վնասվածքների դեպքում, երբ նորմալ քայլքը վերականգնելն անհնարին է, ձևավորվում են փոխհատուցողական քայլքի բազմազան տարբերակներ՝ պահպանված ֆունկցիաների զարգացման հաշվին:

## Տարիքային առանձնահատկությունների հաշվառման սկզբունք

Յուրաքանչյուր կոնկրետ տարիք ֆիզիկական և հոգևոր զարգացմամբ յուրահատուկ և անկրկնելի է. այն պարունակում է «աճի մակարդակներ» (как ведущие "точки роста"), որոնք որոշում են զարգացումն ամբողջությամբ վերցրած՝ որպես այն սահմանափակող գործոն: Մարդու շարժողական ֆունկցիան բնութագրվում է շարժման համակարգերի զարգացման փուլերով, այդ համակարգերի տատանողական բնույթով, շարժողական դրսևորումների անհատականության բարձր աստիճանով:



Աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության պրոցեսը, որն ուղղված է անհատի բազմակողմանի զարգացմանը, պետք է հենվի այդ սկզբունքների վրա:

**Ա. Գենետիկական զարգացման ընթացքի միասնությունը:**

Գենետիկական խանգարումներով երեխան զարգացման ընթացքում անցնում է բոլոր այն օնտոգենետիկական զարգացման փուլերը, ինչ որ առողջ երեխան: Տարբերությունները կայանում են ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման տեմպերի, վերջնական արդյունքի և նրան հասնելու միջոցների միջև: Երեխայի անձի, նրա ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացումը կախված է հիմնական թերությունից և պահանջում է ավելի շատ այլ միջոցներ և մեթոդներ:

**Բ. Զարգացման զգայական ժամանակաշրջանի առավելագույն օգտագործումը:**

Անհատական զարգացման պրոցեսն անհավասարաչափ է ընթանում: Հոգեկան, ֆիզիոլոգիական, շարժողական ֆունկցիաների կայունացման (стабильность) և սահուն զարգացման ժամանակահատվածները փոփոխվում են արագացումներով: Տարիքային ժամանակահատվածները, որոնցում օրգանիզմը առավել զգայուն է որոշակի բնույթի սզդեցությունների նկատմամբ, անվանում են զգայական կամ կրիտիկական: Դրանք էական ազդեցություն են թողնում զարգացման հետագա փուլերի և ողջ կենսական ցիկլի վրա:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման դեպքում զգայական փուլը համարվում է 5-10 տարեկան հասակը: Նախընտրելի է 7-ից մինչև 9-12 տարեկան տարիքային ժամանակահատվածը՝ ֆիզիկական հատկությունների և կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման համար: Ուստի, բնական է և կարևոր այն համարել մարդու շարժողական ակտիվության ներուժի կազմակերպած «հիմնադրամ»:

Զարգացման խպնգարումներով երեխայի կենսաբանական տարիքը, որպես կանոն, հետ է ընկնում փաստաթղթայինից: Նրա զգայական գոտիները, ինչպես նաև հոգեկան և ֆիզիկական ընդունակությունների մակարդակը անհատական է: Կարևոր է բաց չթողնել և առավելագույնս հետևել նրանց անձնական աճի զարգացումը:

**Գ. Մոտակա զարգացման գոտու հաշվառումը (учет зоны):**

Նորմալ զարգացմամբ և խանգարումներով երեխաների համար ուսուցման և զարգացման փոխհարաբերությունների հիմնահարցերի մշակման ժամանակ Լ.Ս.Վիգոդսկու կողմից ներմուծվել են «արդիական զարգացման գոտի» և «մոտակա զարգացման գոտի» հասկացությունները, որի տակ առաջին դեպքում ենթադրվում է աշակերտի նախապատրաստում, որը հնարավորություն է տալիս ինքնուրույն գործել, իսկ երկրորդում՝ հնարավորություն՝ օգնության միջոցով կատարելու այն հանձնարարությունը, որն ինքնուրույն առայժմ չի հաջողվում:

Մոտակա զարգացման գոտին որոշում է հոգեկան և ֆիզիկական զարգացումը, պատկերացում է տալիս պոտենցիալ հնարավորությունների մասին, թույլ է տալիս կատարել սահմանափակ հնարավորություններով երեխաների ուսուցման ժպտիմալ ժամկետների մասին գիտականորեն հիմնավորված կանխատեսումներ և հանձնարարականներ:

Ֆիզիկական զարգացման արդիական և պոտենցիալ մակարդակների բացահայտումը կարող է լինել տարբեր հիվանդաբանական խմբերի համար նորմատիվային-տարիքային դիագնոստիկայի հիմքը:

**ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԱՅԻ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ  
(ՖՈՒՆԿՑԻԱՆԵՐԸ)**

Ըստ Լ.Պ.Մատվեևայի (1984) ձևակերպման՝ «Ֆիզիկական կուլտուրայի գործառույթներն են՝ մարդու և մարդկային հարաբերությունների վրա ազդելու, անհատի և հասարակության որոշակի պահանջումները բավարարելու և զարգացնելու, նրան օբյեկտիվորեն բնորոշ հատկությունները», որոնք բացահայտում են ֆիզիկական կուլտուրայի բովանդակությունը և արտացոլում են նրա կառուցվածքը:

Բոլոր տեսակները, որոնք կազմում են ԱՖԿ-ի կառուցվածքը, գտնվում են անբակտելի փոխկապվածության մեջ, շարժուն են և փոխադարձաբար լրացնում են միմյանց: Կառուցվածքային տարրերի միասնությանը հիմք է ծառայում,



որպեսզի ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան համարեն ամբողջական ֆունկցիոնալ համակարգ: Այդ համակարգի հիմքն է ֆիզիկական վարժությունը, որը հանդես է գալիս որպես համակարգաստեղծ գործոն, ԱՖԿ-ի հիմնական կառուցվածքային միավոր, ֆիզկուլտուրային գործունեության նկատմամբ մարդկանց պահանջմունքի բավարարման միջոց և մեթոդ: Ելնելով կառուցվածքի և ֆունկցիայի փոխկապվածության փիլիսոփայական կատեգորիայից՝ յուրաքանչյուր կառուցվածքային տարրին հատուկ է կոնկրետ ֆունկցիա, այսպես՝ ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությանը՝ առավելապես կրթական, ադապտիվ շարժողական ռեակցիային՝ առողջարարական-օժանդակիչ, ադապտիվ սպորտին՝ կատարելագործման, ֆիզիկական ռեաբիլիտացիային՝ բուժական-վերականգնողական, գործնական պարապմունքներին՝ ստեղծագործական, շարժողական ակտիվության էքստրեմալ տեսակներին՝ հեղինակության:

ԱՖԿ-ում առանձնանում են հետևյալ ֆունկցիաների խմբերը. մանկավարժական, որոնք իրականացվում են ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների պրոցեսում, և սոցիալական՝ որպես արդյունք այլ սոցիալական ինստիտուտների հետ (սոցիալական զարգացման, հատուկ կրթության, բժշկական, հոգեբանական-մանկավարժական օգնության հաստատությունների և այլն) համատեղ գործունեության:

### Մանկավարժական ֆունկցիաներ

Բոլոր տեսակների համար ԱՖԿ-ն առաջատար դեր ունի: Շտկման համար հիմք են հանդիսանում առողջական վիճակի շեղումները: Որպես կանոն՝ խախտումների շտկումը վարժությունների բազմակի կրկնությունների պրոցեսում ունենում է նաև զարգացնող պոզիտիվություն, իսկ զարգացնող ֆունկցիան միշտ կրում է անհատական բնույթ, հետևաբար այն ամբողջությամբ կարելի է անվանել **շտկողական-զարգացնող**:

Յիպոդիմամիայի (սակավաշարժության) բացասական հետևանքների դեմ պայքարի նպատակով անդամալուծների համար պրոֆիլակտիկ ֆունկցիան կայանում է շարժողական

ակտիվության նպատակահարմարության, ինչպես նաև օրգանիզմի հիգիենիկ ու բնական գործոնների կոփման և նրանց ամենօրյա կյանքում ներդրման մեջ:

Կրթական գործառույթը ներկայացնում է մարդու կրթական գործունեության մասը՝ կապված ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների պահանջմունքների բավարարման հետ: Դա ամբողջ կյանքի ընթացքում անհատի ֆիզիկական կրթության չընդհատվող պրոցես է՝ ընտանիքում, կրթական հաստատություններում, բուժական հիմնարկներում, ինքնակրթության ընթացքում:

Այդ ֆունկցիան ներթափանցել է ԱՖԿ-ի բոլոր տեսակների մեջ, բայց հատկապես այն վառ արտահայտված է ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի մեջ:

Երեխայի կրթական-ճանաչողական գործունեության կարևոր կողմն է մտավոր զարգացումը: Առավել էական են տեսական տեղեկությունները՝ գիտելիքները՝ տարրական շարժումների, նրանց տեխնիկայի և օրգանիզմի վրա ազդեցության մասին, մարմնակազմության, կեցվածքի, շնչառության, սննդի, օրվա ռեժիմի, մարմնի և հագուստի հիգիենայի, կոփման, մարդու կյանքում շարժումների նշանակության և ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքների նկատմամբ պահանջների մասին:

Ադապտիվ սպորտի կրթական ֆունկցիան իրականացվում է մարզչական և մրցակցային գործունեության, սեփական հմարավորությունների ծանաչման և մեծ մտահորիզոնի՝ հատուկ գիտելիքների ստեղծագործաբար յուրացման մեջ:

Մարդու զարգացումը՝ որպես օրգանիզմի կազմաբանական (մորֆոֆունկցիոնալ) հատկանիշների փոփոխության բնական պրոցես, տեղի է ունենում մարդու կամքից անկախ և իրականացվում է ըստ տարիքային զարգացման էվոլյուցիոն օրենքների: Մոտորիկայի զարգացման ընդհանուր օրինաչափությունը դրսևորվում է նրա անշեղորեն և դրական փոփոխությունների մեջ՝ մանկական ու երիտասարդ տարիքում և նույնպիսի անշեղորեն մարման մեջ՝ հասուն և տարեց տարիքում: Մինչև 20 տարեկան կյանքի ժամանակահատվածը համարվում է



կենսականորեն կարևոր շարժողական ֆունկցիաների ձևավորման ակտիվ փուլը:

Չարգացման խանգարումներով երեխաների մոտ շարժողական ոլորտի հետ մնալը, շարժումների անկատարությունը կախված է հիմնական թերությունից: Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության խանգարումներն օրինաչափ են բոլոր հիվանդաբանական խմբերի համար, ուստի ԱՖԿ-ի զարգացնող ֆունկցիան ֆիզիկական հատկությունների զարգացման վրա նպատակամղված ազդեցության մեջ է: Նրանց զարգացումը տեղի է ունենում ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների կարգավորման (ռեգուլյացիա), վերականգնման և կատարելագործման, պահեստային ռեսուրսների մոբիլիզացիայի, առաջարկվող բեռնվածությունների նկատմամբ օրգանիզմի բոլոր համակարգերի և ֆունկցիաների ադապտացիայի, ընդ որում՝ կամային ճիգերի դրսևորման հաշվին:

Չարգացնող ֆունկցիան դրսևորվում է ԱՖԿ-ի բոլոր տեսակներում: Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությունը բազա է ստեղծում ֆիզիկական կարողությունների և շարժողական ունակությունների զարգացման համար՝ ստեղծելով նախադրյալներ նրանց հետագա զարգացման համար: Ադապտիվ սպորտը հնարավորություն է տալիս սեփական մարմնին տիրապետելուց և դժվարությունները հաղթահարելուց զգալուրախություն և կյանքի լիարժեքություն:

Սահմանափակ հնարավորություններով, ինչպես նաև առողջ մարդու դաստիարակության վրա ազդեցություն են թողնում միջավայրը, ընտանիքը, մանկավարժները, բժիշկները, հոգեբանները, ընկերները, հասակակիցները, բնությունը, արվեստը, կրթությունը և այլն:

Օրինաչափ է ԱՖԿ-ի դաստիարակչական ֆունկցիաների թվին դասել միայն նրանք, որոնք ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ժամանակ մանկավարժական գործունեության ուղղակի արդյունք են:

Դաստիարակության նպատակն է՝ անձի բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացումը, նրա պոտենցիալ հնարավորությունների բացահայտումը՝ սահմանափակված (сужены), զգայա-

կան (сенсорный) շարժական (моторный), ինտելեկտուալ ֆունկցիաների պարագայում: Տվյալ կատեգորիայի մարդկանց նկատմամբ դաստիարակության՝ ելակետային դիրքորոշումն է նրանց ընդունել որպես անհատների, որոնք օժտված են սեփական վարքագիծը գիտակցելու, գիտելիքներ յուրացնելու և հասարակության մեջ կյանքը կառուցելու հնարավորություններով:

Ինքնադաստիարակությունը ոչ ինքնավար պրոցես է: Մանկավարժական ղեկավարման ձևերն ու աստիճանը փոփոխվում են՝ կախված անձի հասունացման չափից: Ուժեղացնելով ինքնադաստիարակության գործառույթները, նրանց տրամադրելով լայն հնարավորություններ՝ ինքնուրույնության և նախաձեռնության դրսևորման համար, այնուհետև ամբողջությամբ նրանց է փոխանցում իր ֆունկցիաները:

ԱՖԿ-ի արժեքային կողմնորոշված ֆունկցիան կապված է մարդու ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի յուրացման, կատարելագործման, պահպանման, վերականգնման հետ: Այս միասնության մեջ իրականացվում են կուլտուր-հոգևոր պահանջմունքները, ձևավորվում են ընդունակությունները, կարողությունները ունակությունները, հաղորդակցական հարաբերությունները, հասարակության մեջ ինքնակողմնորոշումը: Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքներին հաղորդակցվելը առողջության, կենսունակության, առողջ ապրելակերպի ձևավորման գրավականն է:

Արժեքային կողմնորոշումները, դրդապատճառներն ու պահանջմունքները կարող են նպաստել առողջության ամրապնդմանը: Մարմնի կազմվածքի շտկումը և ֆիզիկական զարգացումը, նոր ծանոթություններ ձեռք բերելու հեռանկարները, մեմակությունից և կենսական փակ տարածքից հեռանալը, որոշակի կարգավիճակ ստանալը, մարզային առավելագույն արդյունքներին հասնելը, զգացումանքային և գեղազիտական պահանջմունքների բավարարումը, ինքնուրույն պարապմունքների համար գիտելիքների և փորձի ձեռքբերումը:

Ֆիզկուլտուրային գործունեությունն ուղղված է այդ պահանջմունքների և արժեքային կողմնորոշիչների իրականաց-



մանը: Ինչպես ցանկացած կրթական և մշակութային գործունեության մեջ, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում նույնպես մարդու անձը, նրա առողջությունը և մարմնական, հոգևոր զարգացումը գերազույն արժեքներ են:

**Բուժական-վերականգնողական ֆունկցիան** գլխավորն է՝ ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայում: Ֆիզիկական վարժությունների բուժական կիրառումը հիմնված է շարժումների ձևավորման և նրանց ղեկավարման մանկավարժական, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական օրինաչափությունների վրա: Վերջնական նպատակն է՝ մարդու վերականգնումը որպես անհատի և վերականգնողական պրոցեսների արագացումը՝ վնասվածքներից ու հիվանդություններից հետո, հաշմանդամության կանխարգելումը կամ նվազեցումը:

Ադապտիվ սպորտում բուժական-վերականգնողական պրոցեդուրաները մարզչական և մրցակցային բեռնվածությունների ժամանակ կամ էլ նրանցից հետո ստացված վնասվածքների դեպքում անցկացվում են մեծ ինտենսիվությամբ և տևողությամբ:

**Մասնագիտական-նախապատրաստական ֆունկցիայի** արդիականությունը կայանում է նրանում, որ ուսումնական հաստատության ավարտից հետո հաշմանդամների առջև կանգնում է զբաղվածության, աշխատաշուկայում մրցունակության, գործունեության պահանջմունքի բավարարման, տնտեսական անկախության խնդիրը:

Չարգացման թերություններով երեխաների մասնագիտական կողմնորոշման ձևավորումը սկսվում է վաղ տարիքից՝ մեծ քանակությամբ մասնագետների մասնակցությամբ: Նրա մի մասը ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության ինքնուրույն բաժինն է:

Նույնը վերաբերվում է մարդկանց, որոնք ձեռք են բերել հաշմանդամություն և ստիպված են փոխել մասնագիտությունը: Ամբողջ աշխատանքը, սկսած ծրագրի կազմումից մինչև նրա գործնական կիրառումը, իրականացնում են ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետները: Նրա օգնությունը կայանում է ընդհանուր ֆիզիկական վիճակի առավելագույն լավացման,

շարժումների անհրաժեշտ ձևերի տիրապետման, աշխատանքի պայմանների նախապատրաստման, ֆիզիկական և հոգևոր հատկությունների զարգացման մեջ, որոնք անհրաժեշտ են կոնկրետ մասնագիտական գործունեության ժամանակ:

**Ստեղծագործական կրեատիվ ֆունկցիան**՝ ֆիզիկուլտուրային գործունեության ձևերում սահմանափակ հնարավորություններով մարդկանց բազմակողմանի ընդունակությունների բացահայտման մեջ է:

Ադապտիվ սպորտում ստեղծագործությունը դրսևորվում է թերությանը հարմարեցված անհատական սպորտային տեխնիկայի և տակտիկայի յուրացման, տեխնիկական միջոցների նախապատրաստման, բեռնվածությունների օպտիմալ մեծությունների, բուժական-վերականգնողական և պրոֆիլակտիկ աշխատանքների արդյունավետ միջոցների որոնման մեջ և այլն՝ հատուկ ընտրված ֆիզիկական վարժությունների օգնությամբ: Ամենամեծ զարգացումը ստեղծագործական ֆունկցիան ստանում է ռեկրեատիվ (գեղարվեստաերաժշտական) գործնական պարապմունքներում:

Ցարբեր հիվանդաբանական խմբերի հաշմանդամների համար ընտրվում են ֆիզկուլտուրային-առողջարարական աշխատանքների կրեատիվ մարմնակողմնորոշված գործնական պարապմունքների այնպիսի ձևեր, որոնցում նրանք կարող են զարգացնել և ցուցադրել իրենց առավելագույն հնարավորություններն ու երևակայությունները, բնավորությունը և անձնական հատկանիշները:

Ռեկրեատիվ-առողջարարական ֆունկցիաները ռեալիզացիվում են որպես ակտիվ հանգստի, բուժանդակալից զվարճությունների պահանջմունքների բավարարում: Ֆիզիկական ռեկրեացիայի առավել բնորոշ ձևերն են՝ պարապմունքները կենցաղում և ընտանիքում, կրթական և աշխատանքային գործունեության մեջ, ժամանցի և հանգստի ոլորտում:

Պաշմանդամ ունեցող ընտանիքում ավելի են ամրապնդվում ընտանեկան հարաբերությունները: Ուստի, այնքան կարևոր են անկրեացիայի ընտանեկան և կենցաղային ձևերը: Նրանց թվին են դասվում առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը՝



զուգակցված կոփմամբ և «տնային» լողով, շարժուն, շտկողական և զարգացնող խաղերը՝ «տնային մարզադաշտի» պայմաններում, ինքնազարգացման անհատական ծրագրերը, ինքնառեաբիլիտացիան՝ ըստ տեսա- և աուդիոհեռարձակման:

Կրթական և աշխատանքային գործունեության մեջ շարժողական ռեկրեացիան կրում է կազմակերպված բնույթ՝ ջրային, առավոտյան, կանխարգելիչ մարմնամարզություններ, ֆիզկուլտոդադարներ, խաղեր դասամիջներին, աշխատանքի ընդմիջումներում շարժական խաղեր, պարզեցված կանոններով սպորտային խաղեր, աերոբիկա, լող, ռեալակացիոն (թուլացնող) պլաստիկա, վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Ժամանցի պայմաններում շարժողական ռեկրեացիան ներկայացնում է ֆիզիկական վարժությունների և պարապմունքների ձևերի լայն զինանոց: Հիմնական միջոցներից են՝ շարժական և սպորտային խաղերը, լողը, սահնակներով, դահուկներով, չմուշկներով սահելը, նավակներով զբոսնելը, «մանրաքայլ» վազքը, պարերը, ատրակցիոնները, զվարճությունները, թատերական ներկայացումների զուգակցմամբ՝ վիկտորիանները, ինչպես նաև «Ուրախ մեկնարկներ» տեսակի ֆիզկուլտուրային տոները, մրցումները, սպարտակիադաները, փառատոները, առողջության օրերը, հավաքները, նշանավոր մարզիկների հետ հանդիպումները և այլն:

Աղապտիվ սպորտում ռեկրեացիոն պարապմունքներն անցկացվում են ուժերի վերականգնման, մարզիկների բեռնաթափման և գործունեության այլ տեսակներին անցնելու, հետաքրքիր ժամանացի և շփման նպատակով:

Հեդոնիստական ֆունկցիան (հուն. «hedone»- վայելք, հաճույք) ուղղություն է, որն ի հայտ է եկել անտիկ աշխարհում և հաստատում է հաճույքը՝ որպես մարդու վարքագծի գերագույն շարժառիթ և նպատակ, դրսևորվում է շարժական գործունեության տեսակներում, որոնք ուրախության, երջանկության զգացում են պատճառում: Կարելի է պատկերացնել գետնի վրայով հազիվ շարժվող ԴԱՄՄՈՒԿ-ով երեխային, և նրա զգացողությունները ծիու վրա նստած, լողավազանում ազատ լողալիս կամ սայլակով պարելիս:

Բազմաթիվ խանգարումներով մարդիկ ավելի սուր ապրումներ են ունենում իրենց շարժողական ընդունակությունների փորքինչ հաղթանակների դեպքում: Նրանք անկեղծորեն են արտահայտում իրենց զգացմունքները, ուրախանում են քայլելու, խաղալու, մրցելու, շփվելու, հաղթելու հնարավորության համար: ԱՖԿ-ի մասնագետի խնդիրն է ստեղծել վստահության մթնոլորտ, բարյացակամության, ազատության, անկաշկանդության մթնոլորտ, հնարավորություն տալ ուրախանալու, ֆիզիկական վարժություններից հաճույք ստանալու:

**Սպորտային - մրցութային ֆունկցիան** արտահայտվում է աղապտիվ սպորտի երեք հիմնական տարատեսակներում՝ պարալիմպիկ, հատուկ օլիմպիական և սուրդօլիմպիական շարժումներ:

Պայրենական և արտասահմանյան գործնական պարապմունքների բազմամյա փորձը հաշմանդամների սպորտի ոլորտում, վկայում է այն մասին, որ մրցումներում մասնակցությունը և մարզական գործընթացը հաշմանդամների ֆիզիկական, հոգեկան, սոցիալական աղապտացիայի գործուն միջոցներ են:

Հաշմանդամների սպորտում առանձնացվել են երկու ուղղություններ՝ բարձրագույն նվաճումների սպորտ և ռեկրեատիվ-առողջարարական սպորտ:

Առաջին ուղղության մեջ մարզումային պրոցեսի տեխնոլոգիան, կառուցվածքը, կազմությունը և բովանդակությունը կառուցվում են սպորտի տեսության մեջ մշակված, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանը հրատապ և երկարաժամկետ աղապտացիայի օրինաչափությունների, սպորտային մարզումների, սկզբունքների և օրինաչափությունների հիման վրա:

Մրցումներում մասնակցելու համար (պարալիմպիկ շարժում) հաշմանդամ-մարզիկներն անցնում են հատուկ բժշկական հանձնաժողովի զննում, որը, համաձայն սպորտային-բժշկական դասակարգման՝ բաշխում է մարզիկներին՝ խմբերում և դասարաններում ըստ իրենց ֆունկցիոնալ հնարավորությունների դասակարգման:

Հաշմանդամների տարբեր հիվանդաբանական խմբերում



մրցակցային գործունեությունն ունի իր առանձնահատկությունները: Լսողության, տեսողության խանգարումներով, հենաշարժողական ապարատի ախտահարմամբ հաշմանդամների մրցումներն ունեն բավականին կոշտ կանոններ ու պահանջներ և անցկացվում են սուր մրցակցության պայմաններում և հետապնդում են այլ նպատակներ: Հատուկ օլիմպիադայի միջազգային շարժման փիլիսոփայությունը և սկզբունքներն ուղղված են առաջին հերթին հումանիստական խնդիրների լուծմանը, ֆիզիկական վարժությունների, շուրջտարյա մարզումների և մրցումների օգնությամբ ապահովելու անձնական աճի խթանումը, դրսևորելու մարդկային ներուժը, ամրապնդելու բնավորությունը, բարձրացնելու ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, տալու շփման ուրախություն, նրանց դարձնելու երջանիկ՝ մարդկանց ընկերակցության, հոգատարության, ուշադրության և հարգանքի շնորհիվ:

Երկրորդ՝ ադապտիվ սպորտը կատարում է առողջարարական-ռեկրեատիվ ֆունկցիա՝ հանդես գալով որպես առողջ հանգստի արդյունավետ միջոց և մեթոդ, այն է՝ աշխատունակության վերականգնում ու պահպանում, ընտրված սպորտի տեսակում ֆիզիկական որակների և ընդունակությունների զարգացում, հետաքրքիր զգացմունքային ժամանցի կազմակերպում:

Առողջարարական-ռեկրեատիվ սպորտի հատկանիշներն են՝ պարբերաբար մարզումները (շաբաթական 2-3 անգամ), սպորտի մեկ տեսակում մասնագիտացումը, մրցումներում մասնակցությունը: Սպորտային գործունեության այդպիսի ձևը հանրամատչելի է և գերիշխող չէ հաշմանդամի կյանքում:

### Սոցիալական ֆունկցիաներ

Հումանիստական (մարդասիրական) գաղափարի էությունն է՝ մարդուն որպես գերագույն արժեք ճանաչելը՝ նրա ողջ մարմնական և հոգևոր անկրկնելիությամբ: Ֆիզկուլտուրային կրթության հումանիզմն արտահայտվում է արժեհամակարգի ձևավորման մեջ, որոնք իրականացվում են կյանքի ընթացքում:

Մարդասիրությունն ԱՖԿ-ում ակնկալում է ճանաչում, հասկացողություն, օգնություն՝ խանգարումներով մարդուն՝ ոչ միայն շահագրգռված մասնագետների կողմից, այլև հասարակության կողմից, որտեղ գոյություն ունեն այնպիսի վիրավորական մականուններ, ինչպիսիք են՝ «անճոռնի», «ղեբիլ», «ապուշ» և այլն, որոնք նվաստացնում են մարդու ինքնասիրությունը: Հաշմանդամների նկատմամբ վերաբերմունքի ոչ համարժեք դրսևորումները ձևավորվել են պատմականորեն և բնակչության մեծ մասի մոտ պահպանվում են մինչև այժմ: Իրական հումանիզմը ձևավորվում է ոչ թե խոսքերում, այլ հասցեական, օգտակար գործունեության մեջ և մարդկանց այնպիսի բարոյական չափանիշերում, ինչպիսիք են՝ մարդասիրությունը, կարեկցությունը, գթասրտությունը, վեհանձնությունը, համբերությունը, անձնագոհությունը: Հատկապես կարևոր է, որպեսզի այդ առաքինությունները ուղեկցեն մարդուն ոչ միայն մանուկ հասակում, այլև ամբողջ կյանքում:

**Սոցիալիզացնող (социализация) ֆունկցիա:** Սոցիալիզացիա ասելով հասկանում ենք մարդու ներգրավման պրոցեսը հասարական կյանքին, սոցիալական կյանքի, վարքագծի օրինակների, սոցիալական կանոնների, դերակատարումների և ֆունկցիաների յուրացումը, մուտքը սոցիալական միջավայրը և սոցիալական խմբեր:

Սոցիալիզացիան բարդ, բազմակողմ երևույթ է, որը հաշմանդամների մոտ նպատակ է: Տվյալ կատեգորիայի մարդկանց համար ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստման հիմքն է և կենսաապահովման, հոգևոր ու ֆիզիկական զարգացման անհրաժեշտ պայմանը:

Սոցիալիզացիայի պրոցեսը շարունակվում է ամբողջ կյանքում: Մարդը սովորում է լինել ընտանիքի, խմբի, դասարանի, արտադրական կոլեկտիվի, թիմի հասարակության անդամ:

ԱՖԿ-ի պարապմունքները՝ տարբեր սոցիալ-ժողովրդագրական խմբերում, յուրաքանչյուր տարիքային փուլում լուծում են անհատի սոցիալական, ադապտիվ խնդիրները:

Սոցիալիզացիան առավել վառ է արտահայտվում ադապտիվ սպորտում, որտեղ ֆիզիկական ուժերի ծայրագույն



մակարդակում դրսևորվում են մարդու կենսաբանական, ադապտիվ, հոգևոր հնարավորությունները: Մրցակցային գործունեության ընթացքում ստեղծվում են այնպիսի սոցիալական արժեքներ, ինչպիսիք են՝ հաղթանակը, հեղինակությունը (престиж), միջոցառումները, փոխադարձ ապրումները: Հաշմանդամների սպորտը՝ դա հարաբերությունների և ապրումների յուրահատուկ աշխարհ է, որը գրավում, կենտրոնացնում է ուշադրությունը նոր օբյեկտների վրա, փոխում է (переклю-чаем) հոգեկան գործունեությունը, ստեղծում է զգացմունքների և տրամադրության լիցքաթափում և փոփոխություն, մյուս կողմից՝ ակտիվ ստեղծագործական գործունեություն է, որտեղ հաշմանդամը, շարժումներում ունենալով էսթետիկական թերություններ, ձգտում է ֆիզիկական հատկությունների, շարժողական համակարգի կատարելության, ընդ որում՝ ստեղծելով իր անհատական ոճը, անկրկնելի կերպարանքը՝ նրանում ներդրելով շարժումների ներդաշնակություն և ոգու ուժ:

Հետևելով մարզիկ-հաշմանդամների վարքագծին՝ հասարակությունը փոխում է վերաբերմունքը նրանց նկատմամբ՝ ընդունելով հաշմանդամներին ոչ որպես թերարժեք մարդկանց, այլ՝ հավասարների, որոնք արժանի են հարգանքի և ընդունակ են ավելի մեծ սխրանքների, քան շատ առողջ մարդիկ:

**Ինտեգրման ֆունկցիա:** Եթե ինտեգրացման ֆունկցիան իրենից ներկայացնում է գիտելիքների, ունակությունների, կանոնների և արժեքների յուրացում և վերարտադրում, ապա ինտեգրացման ֆունկցիան նշանակում է հաշմանդամների տարբեր կատեգորիաների ներառում սոցիալական համակարգերի մեջ, որոնք նախատեսված են առողջ մարդկանց համար, ակտիվ մասնակցություն կենսագործունեության հիմնական ուղղություններում, անհատական կարողությունների ինքնադրսևորում և բացահայտում: Սոցիալիստական կյանքին նախապատրաստված մարդը կարող է ինտեգրացված և պահանջված չլինել հասարակության կողմից:

Սոցիալիզացիան և ինտեգրումը գտնվում են սերտ փոխկապվածության մեջ, որքան բարձր է սոցիալիզմի մակարդակը, այնքան մեծ է մարդու հնարավորությունը ներգրավվելու

գործունեության մեջ: Համաձայն Առողջապահական համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ-ՅՕՅ որոշման՝ հաշմանդամների ռեաբիլիտացիայի վերջնական նպատակն է՝ նրանց սոցիալական ինտեգրացումը:

Փորձը ցույց է տալիս կրթության այդպիսի համակարգի ստեղծման անհրաժեշտությունը, որտեղ հնարավոր կլիներ օրգանապես կապել հատուկ կրթությունը նորմալ զարգացմամբ մարդկանց կրթության հետ: Բոլոր արժեքներով հանդերձ՝ հատուկ կրթական հաստատությունները առանձնանում են այն թերությամբ, որ պարփակում են սովորողին կոլեկտիվի նեղ շրջանակներում՝ ստեղծելով փակ աշխարհ, որտեղ ամեն ինչ հարմարեցված է թերությանը, կենտրոնացնելով ուշադրությունը թերության վրա և չներքաշելով մարդուն իրական կյանքի մեջ: Հասարակությունից առավել շատ մեկուսացված են զգում այն երեխաները, որոնք դաստիարակվում են հատուկ մանկատներում և կրթությունը ստանում են տնային պայմաններում:

Առանձնանում են ինտեգրացիայի երկու տեսակներ՝ ինտեգրմալային և էքստեգրմալային: Ինտեգրմալայինը՝ համակարգի ներսում հատուկ կրթության միավորումն է, էքստեգրմալայինը՝ ենթադրում է հատուկ և զանգվածային կրթության փոխադրեցություն:

Համատեղ կրթությունը օգուտ է բերում ոչ միայն զարգացման խնդիրներով մարդկանց, այլև՝ առողջներին: Առաջինների մոտ ձևավորվում են դրական հարաբերություններ հասակակիցների նկատմամբ, համապատասխան սոցիալական վարքագիծ, առավել լիարժեք կրթության: Առողջ երեխաների մոտ ինտեգրացիան ձևավորում է կարեկցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության զգացողություններ երեխաների, տարիքով և մեծահասակ մարդկանց նկատմամբ (որոնց իրավունքները սահմանափակված են), ինչը նպաստում է յուրաքանչյուր մարդու իրավունքները հասկանալուն և հարգելուն:

Ինտեգրման դասավանդման հիմնախնդիրները քիչ են շոշափում ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան, որտեղ կույրերի և թույլ տեսողների, խուլերի և թույլ լսողների համատեղ



պարապմունքները (ինտեգրալային/միասնական/ ինտեգրացիա), տարբեր հիվանդաբանական խմբերի մարդկանց ռեկրեատիվ պարապմունքները՝ ընտանիքի անդամների մասնակցությամբ, առողջարարական ճամբարներում համատեղ հանգիստը, տոների, փառատոների, մրցումների անցկացումը շարժական ակտիվության բնական ձևեր են և բացում են մեծ հնարավորություններ ինտեգրման ֆունկցիայի համար:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան և ադապտիվ սպորտն իրենից ներկայացնում են ինտեգրացիայի յուրահատուկ ձևեր, որոնք գոյություն չունեն հաշմանդամի գործունեության ոչ մի տեսակում: Դրա օրինակ են խոշոր մրցումները Սիդնեյում (2000): Պարալիմպիական խաղերին մասնակցել են աշխարհի 125 երկրներից տարբեր հիվանդաբանական խմբերի 4000 մարզիկ-հաշմանդամներ (բացի լսողության խանգարում ունեցող հաշմանդամներից): Տարբեր երկրներից մարզիկների համար չափանիշ են օլիմպիզմի գաղափարները, որոնք քարոզում են ձգտում դեպի կատարելություն, փոխըմբռնում և խաղաղություն երկրի վրա: Բարձր նպատակներն ու իդեալները, շփման, ինքնաարտահայտման և ճանաչման շինարարությունները հիմք են տալիս հաստատելու, որ հաշմանդամների բարձր նվաճումների սպորտը կարևոր միջոց է հասարակության մեջ անհատի սոցիալիզացիայի և ինտեգրման համար:

### Հաղորդակցական ֆունկցիաներ

Շփումը՝ որպես սոցիալական գործընթաց, հաշմանդամների համար ունի հատուկ նշանակություն: Շփման մեջ արտացոլվում են մարդու զգացմունքային շփման, սեփական զգացմունքների արտահայտման և փոխադարձ հասկացման, տեղեկատվության ստացման, դրևէ գործունեության մեջ ներգրավված լինելու պահանջմունքները:

Երեխա տարիքից հաշմանդամները քիչ շարժունակության պատճառով ունեն շփման սահմանափակ հնարավորություններ: Շփման բարդությունը նրանում է, որ նրանցից շատերի մոտ առկա են խոսքի զարգացման շեղումներ: Առավել հաճախ

հանդիպում են ալալիան, աֆազիան, ռինուլալիան, դիզարտրիան, կախումը, որոնց հետևանքներն են սահմանափակ մտածողությունը, գրավոր և բանավոր խոսքի, խոսքային ֆունկցիաների դժվարությունները, զգացմունքային-կամային ոլորտներում շեղումները:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ընթացքում օգտագործվում են շփման բանավոր և ոչ բանավոր միջոցներ: Եթե խոսքային ֆունկցիան պահպանված է, ապա բանավոր շփումը արգելքների չի հանդիպում: Լսողության կորստի և նյարդազգայական ծանրալուրության (неуслышанность) պատճառով խոսքի խանգարումների դեպքում մանկավարժի խոսքային շփման մեթոդներին ներկայացվում են հատուկ պահանջներ, այն է՝ բացատրության ժամանակ խոսքը պետք է լինի հատուկ, պարզորոշ և հասկանալի՝ շարժումների միաժամանակյա ցուցադրությամբ: Երբեմն խոսքը լրացվում է միմիկայով և ժեստերով:

Ոչ բանավոր (невербальное) շփումները բնորոշ են համատեղ շարժողական գործունեության համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, ռեկրատիվ պարապմունքներին, սպորտային մարզումներին, երբ փոխըմբռնման հասնում են առանց խոսքի: Դա չի նշանակում, թե շփում տեղի չի ունենում: Շարժողական գործունեության բնույթը ձևավորում է փոխհարաբերությունների որոշակի կառուցվածք. շարժումների ճշգրտության և կոորդինացիայի համաձայնեցումը, տարածության մեջ տեղափոխությունները, աջակցումը, օգնությունը, տակտիկական գործողությունները իրենցից ներկայացնում են ոչ բանավոր շարժողական շփումներ: Նրանք ձևավորում են վստահության, հարգանքի, զուգընկերոջ նկատմամբ համակրանքի հարաբերություններ, յուրացվում են սովորությունները և վարքագծի կանոնները:

Ադապտիվ սպորտն ունի շփման իր առանձնահատկությունները: Մարզումային պարապմունքները անցկացվում են անհատականորեն, կամ էլ փոքր խմբերում: Սոցիոլոգները կարծում են, որ փոքր խումբը կապող օղակի դեր է կատարում անհատի և հասարակության միջև:



## Դիտարժան և էսթետիկական ֆունկցիա

Դիտարժանությունը համարվում է էսթետիկական հաճույքի, փոխադարձ անհանգստության (conքթжухаванք) հետ կապված յուրահատուկ գործունեության պահանջմունքի ռեալիզացիայի հատուկ տեսակ: Ջարգացման խանգարումներով, շփման, շարժումների, խաղերի սահմանափակումներով մարդկանց համար դիտարժան ֆունկցիան ունի հատուկ նշանակություն: Վաղ հասակից մարդը պետք է տեսնի, հիշի, զգա գեղեցկությունը, ձգտի դեպի այն: Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում այդ պահանջմունքն իրականացվում է ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների պրոցեսում: Բոլորը ցանկանում են ունենալ գեղեցիկ կազմվածք, ուժեղ մարմին: Շատերի համար պարապմունքները հիմնական շարժառիթն են: Պատահական չէ, որ մտավոր հետամնացությամբ մարդիկ պարապում են գեղասահքով, սպորտային և գեղարվեստական մարմնամարզությամբ, ՄՈՒԿ-ով երեխաները՝ սայլակներով պարահանդեսային պարերով, աերոբիկայով, չտեսնողները՝ ռիթմիկ մարմնամարզությամբ՝ ցուցադրելով շարժումների պլաստիկա, ռիթմի զգացողություն, արտահայտչականություն: Շարժումների և երաժշտության զուգակցումը տալիս է ուրախության, վստահության, կյանքի լիարժեքության զգացողություն: Սպորտային մրցումները նախատեսում են որոշակի ծեսեր, նշանաբաներ, գունեղ զարդարված տարածքներ, հագուստներ, երաժշտություն՝ ստեղծելով տոնական մթնոլորտ: Սպորտային միջոցառումներն ուղեկցվում են ցուցադրական ելույթներով, հասարակության ներկայացուցիչներին, հովանավորներին, ադմինիստրացիային, ծնողներին, ընկերներին, հասակակիցներին հրավիրելով: Հաշմանդամների համար այդպիսի տոները երկար են հիշվում, մրանք ստանում են ոչ միայն էսթետիկական և էմոցիոնալ հաճույք, այլև հանդիսատեսների ռեկրեացիան, որն արտահայտում է ոչ թե խղճահարություն, այլ հիացմունք մրանց ընդունակությունների և կամքի ուժի նկատմամբ:

Բարձրագույն նվաճումների սպորտում մարդիկ գալիս են

մրցումների, որպեսզի ունենան շարժումների գեղեցկություն, պայքարի արագություն, վարպետություն և ուժ, թեթևություն, նրբագեղություն, մարմնի կատարյալ տիրապետում: Հաշմանդամների մրցումներում չկա արտաքնապես իդեալական գեղեցկություն, սակայն մարզադաշտերը, տրիբունաները լեփլեցուն են: Հավանաբար հանդիսատեսների էսթետիկական և հուզական ապրումները գտնվում են ընկալման այլ մակարդակի վրա: Համառությամբ, հաստատականությամբ, պայքարի և հաղթանակի երջանկությունը զգալու ցանկությամբ, կամքի և ոգու ուժով մարզիկ-հաշմանդամները մարդկանց գիտակցության մեջ առաջացնում են ցնցում և զարմանք: Դրանում է հենց կայանում հաշմանդամների սպորտի ձգողական ուժը:

ԱՖԿ-ն լինելով ֆիզիկական և համամարդկային կուլտուրայի մասը՝ իրականացնում է հաշմանդամների և սահմանափակ կարողություններով անձանց հոգևոր և ֆիզիկական զարգացման կարևոր սոցիալական և մանկավարժական ֆունկցիաներ: Բոլոր մանկավարժական ֆունկցիաները գործունեության մեջ ունեն առարկայական արտահայտություն, որի էությունը ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումն է՝ կիրառելով հաշմանդամների շարժողական ակտիվության համապարփակ մեթոդներն ու միջոցները: Սոցիալական ֆունկցիաներին օրգանապես ներհյուսվում են ԱՖԿ և հոգեկան ընդունակությունները՝ ձևավորելով ակտիվ վերաբերմունք ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքների, առողջ ապրելակերպի նկատմամբ:

## ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՊԻՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՍԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՕՐԻՆԱԶՄՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Օրինաչափություններն արտացոլում են մանկավարժական գործընթացի ընդհանուր միտումները՝ անկախ պարապողի առողջական վիճակից:

Սահմանափակ կարողություններով մարդկանց համար շարժումը ոչ միայն կենսաապահովման պայման է, աշխատունակության պահպանման միջոց և մեթոդ, այլև մեծ կիսազնե-



րի կեղևի գոտիների զարգացման, միջկենտրոնական կապերի կոորդինացիայի շարժողական գործողությունների ձևավորման, ճանաչողական գործընթացների, ֆիզիկական և հոգեկան որակների զարգացման թերությունների շտկման և փոխհատուցման միջոց է:

Ֆիզիկական ընդունակություններն անբաժանելի են շարժողական ունակություններից: Շարժողական գործողության տեխնիկայի կատարելագործումը կախված է ֆիզիկական ընդունակություններից և ընդհակառակը՝ որքան բարձր է ֆիզիկական ընդունակությունների մակարդակը՝ վարժություն կատարելիս, այնքան արագ է այն յուրացվում:

Գոյություն ունեն փոխկապակցված ներգործության վարժություններ, որոնք ուղղված են ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը և շարժողական գործողության տեխնիկայի կատարելագործմանը: Այդպիսի համապատասխանեցրած վարժությունները, ինչպիսիք են վազքի տարատեսակները, մի կողմից զարգացնում են ոտքերն ուղղող ուժը, ոտնաթաթի ամորտիզացիայի հատկանիշները, ընդհանուր ուժային դիմադրողականությունը, մյուս կողմից՝ ուղղված են վազքի տեխնիկայի ուսուցմանը, շարժումների կոորդինացիային և թուլացմանը, շարժումների տեմպի և ռիթմի ձևավորմանը:

Զարգացման խանգարումներով երեխաների ֆիզիկական նախապատրաստվածության մեջ ամենաթույլ օղակն են կոորդինացիոն ընդունակությունները, հավասարակշռությունը, նուրբ մոտորիկան, շարժումների ազատությունը և ռիթմը: Թվում է, թե այդ ընդունակությունները պետք է ինտենսիվորեն զարգացնել, որպեսզի փոխհատուցվեն շարժողական թերությունները: Գործնականում պարզվում է, որ երեխաները կարիք ունեն այնպիսի շարժումների ուսուցման, որոնք պահանջում են այդ ընդունակությունների դրսևորումներ:

Սպորտային մարմնամարզությունը՝ սպորտի բարդ-կոորդինացիոն տեսակ է, որն օժտված է ազդեցության բազմազանությամբ՝ ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման վրա: Ներկայումս ադապտիվ սպորտի բոլոր տեսակներից միայն սպորտի այդ դիտարժան տեսակն է գործում հատուկ

օլիմպիադայի ծրագրում: Մարմնամարզությամբ պարապմունքները թույլ են տալիս ոչ միայն կատարելագործել ֆիզիկական որակները, այլև խթանել մտավոր հետամնացությամբ մարզիկների ինտելեկտուալ գործունեությունը:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության ծրագրի մեջ, որն օգտագործվում է սպորտային մարմնամարզության մարզումային պարապմունքների ժամանակ, մտնում են ստատիկ և դինամիկ բնույթի ուժային վարժություններ, ակտիվ և պասիվ վարժություններ՝ ճկունության զարգացման համար, վարժություններ՝ դիմացկունության զարգացման համար՝ շրջանային մարզումների համակարգով, վարժություններ՝ կոորդինացիայի զարգացման համար (լայնորեն օգտագործվում են թռիչքները բատուտի վրա) և արագընթաց-ուժային բնույթի վարժություններ («պայթունային» ուժի զարգացման համար):

Տեխնիկական նախապատրաստվածության հիմքը կազմում են մարմնամարզական բազմամարտի բազային վարժությունները, դրանք են՝ մարմնամարզական սարքերի վրա արագ շարժումներ, ուժային վարժություններ, ակրոբատիկական տարրեր, պտույտներ առաջ և հետ, շրջումներ կողքի վրա, գլխի և ձեռքերի վրա կանգնումներ, հավասարակշռություն, աշխատանքներ՝ հատուկ օլիմպիադայի մրցակցային վարժությունների դասակարգման ծրագրի վրա:

Հայտնի է, որ հիշողությունը, այդ թվում նաև շարժողականը, կապված չէ ինտելեկտուալ ընդունակությունների զարգացման մակարդակի հետ: Տվյալ գործոնը հաշվի է առնվում բանականության խանգարումներով մարզիկների մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման ժամանակ, հատկապես դա վերաբերվում է Դաունի ախտանիշով անձանց: Հատուկ ուշադրություն է հատկացվում վարժությունների տարրերի տեխնիկայի ցուցադրությանը, նրանց մասին պատմելուն և մեծ քանակությամբ կրկնությունների կատարմանը՝ հաշվի առնելով մարզիկի անհատական յուրահատկությունները:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում ձգտում են նրանց ճիշտ կատարմանը ոչ մեծ լայնությամբ (ամպլիտուդա)՝ մեծացնելով այն մարմնամարզական



էլեմենտների յուրացմանը զուգընթաց: Ընդ որում՝ հատուկ ուշադրություն է դարձվում շարժումների «դպրոցին»՝ առանձին էլեմենտների, կապերի և կոմբինացիաների կատարման ժամանակ՝ Առաջատարների խրախուսման և ընդօրինակման օրինակների ստեղծման համար հաճախ օգտագործվում են վարժությունների կատարման որակի համեմատական վերլուծություններ: Մարզումային պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության բարձրացման համար, դրանք անցկացվում են խաղային ուղղվածությամբ:

Այսպիսով՝ ուսուցման և զարգացման խնդիրները միահյուսվում են, ինչը հաստատում է միաձուլված ներգործության վարժությունների օգտագործման օրինաչափությունը:

Առանձնանում են օրինաչափությունների երեք ռեժիմներ, որոնք արտահայտում են ֆիզիկական որակների զարգացման կախվածությունը աշխատունակության վերականգնման փուլից, որի վրա է ընկնում վարժությունների կատարման կրկնությունը:

1. յուրաքանչյուր հաջորդ վարժություն կատարվում է չվերականգնված աշխատունակության փուլում: Աշխատանքի և հանգստի այդ ռեժիմը համապատասխանում է դիմացկունության զարգացմանը:
2. յուրաքանչյուր հաջորդ վարժությունը կատարվում է աշխատունակության լրիվ վերականգնման փուլում, երբ ֆունկցիոնալ ցուցանիշները վերադառնում են նախնական մակարդակին: Ծանրաբեռնվածության և հանգստի այդպիսի ռեժիմը բնորոշ է կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման, արագընթաց և ուժային որակներին:
3. յուրաքանչյուր հաջորդ վարժությունը կատարվում է գերվերականգնման փուլում: Այդ ռեժիմը նպաստում է արագընթաց ուժային որակների հատուկ դիմացկունության զարգացմանը:

Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ այդ ռեժիմները տարբերակված են օգտագործվում կախված երեխաների ֆունկցիոնալ նախապատրաստվածության մակարդակից:

Նրանց համապատասխանում են բեռնվածության խնայողական ռեժիմները, քանի որ սահմանափակ ֆունկցիոնալ կարողություններով աշակերտներն ավելի շատ են: Մեծահասակ հաշմանդանների ադապտիվ սպորտում բոլոր ռեժիմներն օգտագործվում են նախապատրաստության խնդիրներին, էտապներին, մարզվածության մակարդակին և առողջության վիճակին համապատասխան:

«Շարժողական ռեժիմ» հասկացության մի քիչ այլ բացատրություն և բովանդակություն է օգտագործվում բուժական վերականգնողական ռեաբիլիտացիայի մեջ: Այն ենթադրում է հիվանդի շարժողական գործունեության զանազան տեսակների բաշխում՝ բուժական կուրսի ընթացքում, որը նախատեսված է օրգանիզմի պաշտպանիչ և հարմարվողական մեխանիզմների կենտրոնացման և խթանման համար:

Պայմանականորեն առանձնացվում են ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման երեք փուլեր՝ ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման մակարդակ, մեծագույն ցուցանիշների նվաճում և նրանց նվազման փուլ:

Այս երեք փուլերի հիմքում ընկած են օրգանիզմի հարմարվողական ռեակցիաները: Որպես ադապտոզեն (*æðä ä ää*) հանդես է գալիս ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, իսկ կառուցվածքային միավոր՝ ֆիզիկական վարժությունը:

Առաջին փուլում ֆիզիկական վարժությունների մեխանիզմը կայանում է՝ աֆերենտ և մոտորային գրգռումների, կմախքային մկանների, արյան շրջանառության և շնչառության մոբիլիզացիայի, ֆունկցիոնալ համակարգը ձևավորող համախմբման մեջ, որը պատասխանատու է տվյալ շարժողական ռեակցիայի իրացման համար: Ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման մեջ դիտվում է անկայուն աճ:

Կայուն ադապտացիայի համար անհրաժեշտ է բազմիցս կրկնվող ներգործություն: Դա օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վերականուցման բարդ և երկարատև գործընթաց է: Ֆիզիոլոգիական հնարավորությունների ավելացման արդյունքում ձևավորվում է կուտակային երկարաժամկետ ադապտացիա՝ կապված օրգաններում և հյուսվածքներում կառուցվածքային և ֆունկցիո-



նալ ձևափոխությունների ինտենսիվ ընթացքի հետ: Դա ֆիզիկական հնարավորությունների զարգացման ցուցանիշների մեծագույն նվաճումների փուլ է:

Հաշմանդամների ֆիզիկական որակների զարգացման մեջ նվաճումների «առաստաղը» (բարձրակետը), համեմատած առողջ մարդկանց հետ, սահմանափակ է և լիմիտավորվում է շարժողական ֆունկցիայի խանգարման բնույթով և ծանրությամբ, նյարդային համակարգի վիճակով:

Ֆիզիկական որակների զարգացման երրորդ փուլը բնութագրվում է ադապացիոն ռեակցիաների նկատմամբ՝ հենց նույն ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություններին ի պատասխան: Այդ իրադրության մեջ կա երկու ճանապարհ.

- փոխել ֆիզիկական բեռնվածության բնույթը և բովանդակությունը՝ դրանով ստեղծելով նոր նախադրյալներ ֆունկցիոնալ հնարավորությունների աճի համար:
- նվազեցնել բեռնվածությունը և անցնել շարժողական գործունեության պահպանողական ռեժիմին:

Ֆիզիկական որակների զարգացման անհամաչափության և տարաբնույթության էությունը կայանում է շարժողական ապարատի անհամաչափ և ոչ միաժամանակյա զարգացման մեջ: Այդ կենսաբանական օրինաչափության ռեալիզացիան արտահայտվում է նրանում, որ ծանրաբեռնվածության պարամետրերը պետք է համապատասխանեն մարդու ներկա վիճակին և համաչափելի լինեն նրա շարժողական ֆունկցիաների հետ:

Մինչև 20 տարեկան հասակը ֆիզիկական ընդունակությունների ձևավորման ակտիվ փուլն է, առավել ինտենսիվ է սեռական զարգացման ժամանակաշրջանը, որում յուրաքանչյուր ֆիզիկական ընդունակություն ունի իր զգայական ժամանակահատվածը: Կարևոր է հաշվի առնել, որ երեխան, ինչպես առողջը, այնպես էլ հիվանդը անցնում է օնտոգենետիկական զարգացման բոլոր էտապները, բայց տարբեր տեմպերով: Շեղումներով երեխաները զարգացման մեջ հետ են մնում առողջ հասակակիցներից 1-3 տարով և ավելի:

Մարդու օրգանիզմում առաջադիմական վերակառուցումները, որոնց հասել են ֆիզիկական վարժություններով պար-

բերաբար պարապմունքների արդյունքում, պարապմունքների ընդմիջումների կամ էլ ընդհատումների ժամանակ ունեն հետընթացության (регрессия) միտում: Ապամարզվածությունը դրսևորվում է ֆունկցիոնալ վիճակի վատացման, շարժողական հնարավորությունների նվազման, ձեռք բերված ֆիզիկական ընդունակությունների հետադարձելիության մեջ, այսինքն՝ նրանց վերադարձը դեպի նախնական մակարդակը: Նախ կորցնում են արագաշարժության ընդունակությունները, ապա՝ ուժային, իսկ ավելի ուշ՝ դիմացկունությունը:

Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և սպորտային գործունեություններն ավելի հաճախ պահանջում են ֆիզիկական որակների դրսևորումներ՝ ամբողջությամբ վերցրած, օրինակ՝ սպորտային լողը, որը պարապում են բոլոր հիվանդաբանական խմբերի հաշմանդամները:

Սպորտային մրցումների պայմաններում անհրաժեշտ է.

- արձագանքել մեկնարկային ազդանշանին և կատարել մեկնարկային պայմանները (ռեակցիայի արագությունը, միայնակ շարժման ժամանակը, սկզբնական արագությունը),
- պահպանել բարձր արագությունը ողջ մրցատարածության վրա (քայլքի տեմպը և երկարությունը),
- ջանքեր դրսևորել շարժման յուրաքանչյուր ցիկլում (մկանային ուժ),
- շարժումները կատարել անհրաժեշտ լայնությով (շարժունակությունը հողերում),
- լողալ ողջ մրցատարածությունը՝ հաղթահարելով հոգնածությունը (դիմացկունություն):

Դրանից երևում է, որ մեկ վարժության մեջ պահանջվում է տարբեր ֆիզիկական ընդունակությունների զուգակցում: Նրանցից յուրաքանչյուրը հարաբերականորեն անկախ է, ունի իր կառուցվածքն ու զարգացման մեթոդիկական և միաժամանակ ազդեցություն է ունենում ընդհանուր արդյունքի և մեկը մյուսի վրա: Երևույթը, երբ մեկ ֆիզիկական ընդունակության ուղղորդված զարգացումն իր հետևից բերում է մեկ այլի դրական փոփոխությունների, կոչվում է դրական փոխհատուցում: Ֆիզի-



կական որակների զարգացման պրոցեսը հաշվարկված է դրական փոխանցման համար:

Գործնականում հանդիպում է բացասական փոխհատուցում, երբ մի ֆիզիկական որակի զարգացումն արգելակում է մյուսի զարգացմանը: Որևէ մեկ որակի միակողմանի զարգացման մեթոդիկան կամ նրա բացասական ազդեցությունը մյուսի վրա, բերում է աններդաշնակ զարգացման և արդյունքների նվազման:

### **ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՍԿՋԲՈՒՆՔԸ**

Ֆիզիկական ընդունակությունների մշակման սկզբունքը ֆիզիկական բեռնվածության համակարգի, նրա ծավալի, ինտենսիվության, ժամանակի մեջ բաշխվածության, մանկավարժական ներգործության արդյունքների կանխատեսման և նվաճման կառուցվածքն է՝ մարդու ֆունկցիոնալ վիճակի փոփոխման հաշվին:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում չեն կարող օգտագործված լինել բոլոր սկզբունքները: Օրինակ՝ միայն ադապտիվ սպորտում և անդամահատումից ու մեջքային վնասվածքներից հետո անձանց ռեաբիլիտացիայում է իրականացվում ֆիզիկական բեռնվածության սահմանային և առավելագույն մեծացման սկզբունքը: Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր ֆիզկուլտուրային և սպորտային գործունեության մեջ կան իրենց կանոնները և սահմանափակումները, որոնք կապված են բժշկական հակացուցումների հետ: Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում գլխավոր խնդիրը շարժողական խանգարումների շտկումը և փոխհատուցումը ակտիվացնող գործունեության ապահովումն է, որի ընթացքում զարգանում են ֆիզիկական ընդունակությունները:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր տեսակների գլխավոր առանձնահատկությունը նրանում է, որ յուրաքանչյուր վարժություն և բեռնվածություն ընդհանուր առմամբ ունեն շտկողական ուղղվածություն, իսկ նրանց բազմակի կրկնու-

թյունը՝ զարգացնող: Ընդ որում՝ օգտագործվում են հետևյալ սկզբունքները:

Սահմանափակ հնարավորություններով անձանց մոտ մոտորիկայի առավել լուրջ շեղումները տարածվում են կոորդինացիոն դրսևորումների ոլորտի վրա, ինչը դժվարացնում է շարժողական ունակությունների ձևավորումը, ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացումը: Հաշմանդամների ֆիզիկական նախապատրաստվածության ցածր մակարդակը, սոմատիկ և շարժողական ոլորտի զարգացման երկրորդային շեղումները, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման խանգարումները բնորոշ են բոլոր տեսակի անոմալիաներին:

Պարապմունքների անցկացման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել կոորդինացիոն վարժությունների օպտիմալ զուգակցումը ֆիզիկական որակների ուղղորդված զարգացման հետ:

Կոորդինացիոն և կոնդիցիոն (кoндuцuoн-պահանջվող նորմային համապատասխանող) ֆիզիկական ընդունակությունների կապակցված ներգործության համար օգտագործվում են ընդհանուր և հատուկ մանկավարժական կոորդինացիոն վարժությունների զանազան զուգակցումներ, օրինակ՝ ուժային, արագընթաց-ուժային և կոորդինացիոն ընդունակությունների միավորումը, ինչպես նաև կոորդինացիոն վարժություններ, որոնցում ներդաշնակորեն միացված են ճկունության և կոորդինացիոն ընդունակությունների պահանջները՝ վարժություններ առարկաներով, ակրոբատիկայի և աերոբիկայի տարրերով:

### **ՄԱՆԿԱՎԱՐՃԱԿԱՆ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ՀԱՍԱՊԱՏԱՍԽԱՆՈՒԹՅԱՆ (адеквaтнoсть) ՍԿՋԲՈՒՆՔԸ**

Ձանգվածը և շտկողական դպրոցներում սովորողների կոորդինացիոն և կոնդիցիոն ընդունակությունների զարգացման բարենպաստ ժամանակամիջոցի սկսման ժամկետները չեն համընկնում: Ջարգացման անոմալիաներով երեխաները հաճախ հետ են մնում կենսաբանական հասունացման տեմ-



պերով և ունեն առողջ երեխաներից տարբերվող ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման մեխանիզմներ:

Բանականության խանգարումներով աշակերտների մոտ կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման բարենպաստ ժամանակահատվածը 9-12 տարեկան հասակն է, խոսքի և լսողության խանգարումներ ունեցողներինը՝ 8-11, տեսողության խանգարումներով երեխաներինը՝ 8-12 տարեկան հատվածում: Այսինքն՝ կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման զգայական ժամանակահատվածների մեծամասնությունը ընկած է 8-12 տարեկան միջակայքում: Պետք է ուշադրություն դարձնել անհատական ցուցանիշներին, որոնք թույլ են տալիս որոշել յուրաքանչյուր երեխայի մշտական զարգացման գոտիները:

**Մանկավարժական ներգործությունների օպտիմալության սկզբունքը** սահմանափակ հնարավորություններով անձանց համար նշանակում է օրգանիզմի վրա ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ներգործության օպտիմալ չափ, ադապտացիոն և հատուցողական գործընթացների խթանում: Որպես խթանիչներ են ֆիզիկական վարժությունները, որոնք տարբերվում են բնույթով, ուղղվածությամբ, կոորդինացիոն բարդությամբ, ծավալով, լարվածությամբ, նրանց կազմակերպման մեթոդներով: Ծանրաբեռնվածությունը չպետք է գերազանցի թույլատրված մեծությունները և պետք է համապատասխանի օպտիմալ ռեակցիաներին (հակազդեցություններին):

Սահմանափակ հնարավորություններով անձանց համար օպտիմալ ռեժիմը համարվում է այն բեռնվածությունը, որի ժամանակ սրտի կծկումների հաճախականությունը չի գերազանցում 150-160 հարվածը: Եթե սահմանները գերազանցված են, ապա անհրաժեշտ է նվազեցնել ծանրաբեռնվածությունը՝ հանգստի ժամանակահատվածի մեծացման, կատարվող հանձնարարության տեմպի նվազեցման ճանապարհով:

**Մանկավարժական ներգործությունների զանազանության (вариативность) սկզբունքը:** Միալար, ոչ լարված վարժությունները վատացնում են երեխաների ուշադրությունը, առաջացնում են անհանգստություն, տրամադրության փոփոխու-

թյուն, ընդհուպ մինչև ագրեսիա, ակտիվության անկում, կամային վերահսկողության նվազում, որը պայմանավորված է ԿՆԴ-ի հակազդեցության առանձնահատկություններով, որոնք ունեն դեֆեկտային հիմք:

Մեթոդների և մեթոդական հնարքների զանազանությունը, խաղային բաղադրամասի, երաժշտական ուղեկցման, հանձնարարությունների մասնատվածության օգտագործումը, իմպրովիզացիան՝ արտաքին պայմանների փոփոխությունը պարամունքների ժամանակ ստեղծում են նպաստավոր հուզական ֆոն և թույլ են տալիս լուծել ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման խնդիրները: Այդ գործընթացում առաջնային դերը շարժում խաղերինն է: Խաղային իրավիճակները հարկադրում են երեխային փոխել շարժումների բնույթը և ուղղվածությունը, դրսևորել ջանքերի տարբեր մակարդակներ, կողմնորոշվել տարածության մեջ, սրընթաց փախչել կամ նվազեցնել շարժումների տեմպը, բեռ տեղափոխել, ճշգրիտ չափել տարածությունը, հարվածել նշանակետին:

Ըստ Վ.Դ.Չեպիկի (1995) կարծիքի՝ պատանիների առողջարարական պարամունքների ժամանակ շարժում խաղերը պետք է կազմեն ժամանակի 60%-ը: Մտավոր հետամնաց դպրոցականների ռեկրեատիվ պարամունքների ժամանակ դրանք կազմում են 100%՝ առաջացնելով խաղալու հետաքրքրություն և ցանկություն: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ շաբաթական 3 անգամյա մեկ ժամանոց պարամունքները 2 տարվա ընթացքում տվել են բանականության խանգարումներով երեխաների ինչպես կոորդինացիոն, այնպես էլ կոնդիցիոն ֆիզիկական ընդունակությունների էական բարելավումներ:

Շարժում խաղերն ընտրվում են՝ հաշվի առնելով պարապողների հիմնական արատը, երկրորդային շեղումները, հոգեկան և ֆիզիկական հնարավորությունները:

**Ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման մակարդակի ախտորոշման սկզբունքը:** Պարապողների խմբերը, զանազան ախտաբանական խանգարումների պատճառով, չեն կարող լինել միատարր, ինչը դժվարացնում է մանկավար-



ժական ներգործությունների նորմավորման տարբերակված և անհատական մոտեցումը:

Սահմանափակ հնարավորություններով անձանց անհատական ֆիզիկական պատրաստվածության գործըթացի ղեկավարման մեթոդական հիմքը ֆիզիկական զարգացման երկրորդային խանգարումների ախտորոշումն է, որը դրսևորվում է տարբեր կոորդինացիոն և կոնդիցիոն ընդունակություններում: Այդ պարամետրերի չափումը տեղեկություն է տալիս պահպանված ֆունկցիաների վիճակի, օրգանիզմի անհատական պոտենցիալ հնարավորությունների մասին: Դինամիկ ախտորոշումը թույլ է տալիս բացահայտել սենսիտիվ ժամանակահատվածները, մոտակա զարգացման գոտիները, ծրագրավորել ֆիզիկական ընդունակությունների կոմպլեքսային զարգացման ծրագրերը, ընտրել շարժողական խանգարումների շտկման և փոխհատուցման օպտիմալ ուղիներ:

## ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ

Ֆիզիկական վարժությունների բազմակի կատարումներն ուղեկցվում են տեխնիկայի մարզող ներգործության բարելավմամբ, ադապտացիոն ներգործության զարգացմամբ: Ֆիզիկական վարժությունների ընտրությունը, որոնք կարգավորում են նրանց տևողությունը և լարվածությունը, որոշում են պարապողի օրգանիզմի վրա ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ներգործության բնույթը և աստիճանը, նրա ընդունակությունների զարգացումը:

Առանձնանում են հինգ հիմնական ֆիզիկական ընդունակություններ (որակներ)՝ ուժային, արագընթաց, կոորդինացիոն, դինամցկունություն և ճկունություն: Ֆիզիկական որակների զարգացումը ենթարկվում է ընդհանուր օրինաչափությունների, դրանք են՝ փոլյանությունը, անհամաչափությունը, անժամանակայանը՝ անկախ սեռից, տարիքից, ժառանգական գործոններից, առողջական վիճակից:

Սահմանափակ հնարավորություններով անձանց մոտ ֆիզիկական որակների ուղղորդված զարգացման նպատակներով օգտագործվում են նույն մեթոդները, ինչ որ առողջ մարդկանց մոտ.

- մկանային ուժի զարգացման համար մեծագույն, դինամիկ, հավասարաչափ (սոսթոյաբլադնոստոյ), իզոկինետիկական ջանքերի, «հարվածային» և էլեկտրախթանման մեթոդներ,
- արագընթաց որակների (արագության) զարգացման համար՝ կրկնության, մրցութային, խաղային, բազմազանության, զգայական մեթոդներ,
- դինամցկունության զարգացման համար՝ հավասարաչափ, փոփոխական, կրկնակի, միջակայքային, խաղային,
- ճկունության զարգացման համար օգտագործվում են՝ դինամիկ, ակտիվ և պասիվ, ստատիկ և կոմբինացված վարժություններ: Նրանք բոլորն ուղղված են շարժում-



ների անհրաժեշտ լայնույթի ապահովմանը, ինչպես նաև հիվանդությունների կամ վնասվածքների արդյունքում հողերի կորցրած շարժունակության վերականգնմանը: Երկարածզման վարժություններն ուղղված են դեպի միացնող հյուսվածքները՝ ջլերը, կապերը, քանի որ հատկապես նրանք են խոչընդոտում ճկունության զարգացմանը՝ օժտված չլինելով թուլանալու հատկությամբ,

- Կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման համար օգտագործվում են մեթոդական հնարքներ՝ ուղղված մարմնի առանձին օղակների շարժումների ներդաշնակության շտկմանը և կատարելագործմանը, ճիգերի տարբերակմանը տարածության և ժամանակի մեջ կողմնորոշմանը, թուլացմանը, հավասարակշռությանը, մանր մոտորիկային, ռիթմիկ շարժումների:

Հաշմանդամների և սահմանափակ հնարավորություններով անձանց դիմադրողականության, ուժային և արագընթաց որակների զարգացման մեթոդիկան հենվում է նրանց առողջության ախտորոշման և ֆունկցիոնալ վիճակի մարզումային ծանրաբեռնվածության օպտիմալ ռեժիմի բժշկական հակացուցումների հաշվառման և ֆունկցիոնալ, ֆիզիկական, հոգեկան վիճակի դինամիկայի վերահսկողության վրա:

Բոլոր վարժությունների կատարումը պահանջում է կոորդինացում. մի դեպքում՝ անհրաժեշտ է վերարտադրել շարժումը կամ էլ կեցվածքը, մյուսում՝ տեսողականորեն նշել տարածությունը՝ հասնելու անհրաժեշտ նշանակետին, երրորդում՝ հաշվարկել ճիգերը, չորրորդում՝ ճշգրտորեն վերարտադրել շարժման հանձնարարված ռիթմը: Կոորդինացիայի դրսևորումը բազմանշանակ է և արտահայտվում է որպես վարժության կատարում, այսինքն՝ թե որքան ճշտորեն է այն համապատասխանում տրված խնդրին: Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկան ունի ոչ թե մեկ, այլ մի քանի բնութագրեր՝ ժամանակային, տարածական, տարածա-ժամանակային, դինամիկ և ռիթմիկ:

Խանգարումներով մարդը ընդունակ չէ միաժամանակ դե-

կավարելու բոլոր բնութագրերը, քանի որ արատի արդյունքն է տարբեր ֆունկցիաների միջև անհամաձայնեցումը, սենսորային տեղեկատվության բացակայությունը կամ անբավարարությունը, օրգանիզմը կարգավորող և կատարողական համակարգերի միջև ապակոորդինացիան: Որքան ավելի ծանր է խանգարումը, այնքան կոպիտ են սխալները կոորդինացիայի մեջ:

Սահմանափակ հնարավորություններով անձանց ֆիզիկական որակների, կոորդինացիոն ընդունակությունների կոմպլեքսային զարգացման արդյունավետ մեթոդ է խաղային մեթոդը: Խաղը որպես զվարճություն, հատուկ է բոլոր մարդկանց, անկախ տարիքից, այն բավարարում է մարդու էմոցիոնալ ժամանցի, շարժման, շփման բնական պահանջումները և ինքնաարտահայտման միջոց է:

### Սկանային ուժի մշակման մեթոդիկան

Յուրաքանչյուր շարժողական գործունեություն ապահովվում է կեղևային, ենթակեղևային, նյարդաֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական մեխանիզմների բարդ կոմպլեքսով, սակայն ոչ մի շարժողական ակտ հնարավոր չէ առանց մկանային համակարգի՝ որպես հենաշարժողական ապարատի հիմնական օղակ: Հաշմանդամները, զգալով շարժողական ակտիվության պակասություն, ունենում են մկանային ուժի ցուցանիշների նվազում:

Տեսողության, լսողության և բանականության խանգարումներով մարդիկ ունեն ցածր մարմնական կարգավիճակ, թույլ ֆիզիկական զարգացում, երկրորդային խանգարումներ և կարիք ունեն բոլոր մկանային խմբերի ամրապնդման: Հենաշարժողական ապարատի խանգարումներով անձանց համար վարժություններն ընտրվում են անհատականորեն՝ կախված ախտահարման տիպից և աստիճանից: ✓

Մարզումները բարձր նվաճումների սպորտում, տարբեր հիվանդաբանական խմբերի հաշմանդամների ինքնուրույն պարապմունքները մկանային ուժի զարգացման համար պահանջում են տարբեր մոտեցումներ: Սկանային ուժ ասելով



հասկանում են մարդու ընդունակությունը՝ հաղթահարելու արտաքին դրմադրությունը կամ էլ հակազդելու նրան՝ մկանային լարման հաշվին: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ ճիգը կարող է դրսևորվել մեկ անգամ և բազմիցս ցիկլային կամ ոչ ցիկլային շարժումներով, մկանների տարբեր վիճակներում (թուլացած կամ լարված)՝ մեկ կամ ոչ մեծ դիմադրությանը հակառակ, մեծ արագությամբ կամ դանդաղորեն: Կարող են լինել մկանների աշխատանքի տարբեր ռեժիմներ՝ դինամիկ (հաղթահարող և զիջող), իզոմետրիկ (ստատիկ) և խառը ռեժիմի բազմաթիվ ձևեր: Կախված այդ գործոնների գերադասելի դերից՝ զարգանում են ուժային ընդունակությունների տարբեր ձևեր՝ հատկապես ուժայինները և արագընթաց-ուժայինները:

Ելնելով ֆիզիկական ընդունակությունների ընդհանուր սահմանումից՝ մկանային ուժը՝ օրգանիզմի հոգեկան, մորֆոլոգիական (կազմաբանական) և ֆիզիոլոգիական բաղադրիչների (հաշմանդամների և սահմանափակ հնարավորություններով անձանց) ամբողջություն է, որոնց միասնությունը շարժողական ֆունկցիոնալ համակարգի կառուցվածքում ապահովում է ընդունակություն՝ հաղթահարելու արտաքին դիմադրությունը կամ հակազդելու նրան՝ մկանային լարման օգնությամբ:

Ուժային ընդունակությունների դրսևորման մակարդակի վրա ազդեցություն են ունենում.

- կենտրոնական և մակերեսային պերիֆերիկ նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ ներուժը,
- նյարդամկանային համակարգի և ոսկրաջլային ապարատի ֆունկցիոնալ ներուժը,
- «արագ» շարժողական միավորների ներառման սինխրոնությունը,
- մարմնի ընդհանուր քաշը, կառուցվածքը, ֆիզիոլոգիական տրամագիծը, մկանների երկարությունը,
- էներգետիկ նյութի կենտրոնացումը, АТФ-ի ռեսինթեզի ինտենսիվությունը,
- բարձրագույն նյարդային գործունեության տիպը, բնավորության և վարքագծի առանձնահատկությունները:

Ուժային նախապատրաստության միջոցներ են՝ դիմադրությամբ վարժությունները, որոնք ենթադրում են գիտակցական և ակտիվ ներգործություն օրգանիզմի վրա՝ կատարելագործելու համար նրա անհատական, ֆիզիոլոգիական և հոգեկան հատկանիշները:

Առանձնանում են մկանային ուժի զարգացմանն ուղղված հետևյալ վարժությունների խմբերը՝

1. վարժություններ՝ սեփական մարմնի զանգվածի հաղթահարմամբ,
2. վարժություններ՝ իզոմետրիկ ռեժիմում:

**Վարժությունների առաջին խումբն** առավել մատչելի և տարածված է բոլոր կատեգորիաների հաշմանդամների մոտ և ներառում է՝

- հիմնական մարմնամարզությունը, ուժային վարժությունները՝ մազլցումը, կախերը, ձգումները, ոտքերի և իրանի բարձրացումները,
- շտկող ուժային վարժություններ՝ կեցվածքի խախտումների կանխարգելման և առկա խանգարումների շտկման համար,
- աթլետիկական վարժություններ, թռիչքների տարատեսակներ, խորության և բարձրության թռիչքներ՝ 40-50 սմ բարձրությունից՝ հետագա հետցատկմամբ դեպի վեր:

**Վարժությունների երկրորդ խումբը** ներառում է՝

- վարժություններ արտաքին միջավայրի հաղթահարմամբ՝ վազք ավազի վրայով, տեղաշարժեր դահուկներով սարն ի վեր, ձյան հաստ շերտի վրայով,
- վարժություններ ինքնադիմադրությամբ (կամային մարմնամարզություն),
- վարժություններ դիմադրությամբ՝ էսպանդերների, ամորտիզատորների տեսքով,
- լող միայն ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքով, հիդրոարգելակով,
- վարժություններ մարզասարքերի վրա,
- վարժություններ՝ բեռով-ծանրագնդերով, ծանրաքարերով, ծանրաձողով, զուգընկերոջ հետ:



Վարժությունների այս խումբը կատարվում է հաղթահարման և զիջման ռեժիմներում և դասվում է ուժի զարգացման բարձր էֆեկտիվությամբ միջոցների թվին, պահանջում է աշխատանքային ռեժիմի անհատական ընտրություն՝ ծանրաբեռնման քաշի, կրկնությունների քանակի, վարժության կատարման համար, ելադիրքի, բժշկական ցուցումների և հակացուցումների հաշվառման, հատկապես՝ ծանրաձողով վարժություններում:

**Վարժությունների երրորդ խումբը** կազմում են իզոմետրիկ (հավասարաչափական) կարճատև լարումները.

- բազկամարտ,
- հարկադրված անշարժության, սահմանափակ շարժունակության ժամանակ վերջույթների տեղային մկանային լարումներ,
- ֆանտոմային իմպուլսիվ մարմնամարզություն (վերջույթների անդամահատման դեպքում), կուլտի (կրճատ ոտք, ձեռք, ծայրատված ոտք, ձեռք), մկանների իզոմետրիկական լարում՝ վերջույթների բացակայող սեզմենտների շարժումների մտովի վերարտադրման ճանապարհով:

✓ Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում ուժային նախապատրաստությունը օգտագործվում է հետևյալ նպատակներով.

- շարժողական գործողությունների ուսուցման,
  - շարժողական խախտումների շտկման և փոխհատուցման,
  - աշխատունակության պահպանման և ֆիզիկական անհրաժեշտ որակի զարգացման,
  - որևէ տեսակի սպորտում բարձրագույն սպորտային արդյունքի նվաճման,
  - ակտիվ հանգստի և ինքնուրույն պարապմունքների,
  - վնասվածքներից և հիվանդություններից հետո շարժողական, լոկոմոտորային գործունեության և ինքնասպասարկման վերականգնման,
  - քաշի նորմալացման և մարմնակազմության շտկման: ✓
- Վերոհիշյալ նպատակներին համապատասխան՝ որոշվում

են ուժային ընդունակությունների զարգացման մեթոդները: Օգտագործվում են այն բոլոր մեթոդները, որոնք հայտնի են ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության և մեթոդիկայի մեջ՝ հաշվի առնելով կոնկրետ խնդիրները, պարապողների կլինիկական ու անհատական առանձնահատկությունները, տարիքը, սեռը, պահպանված ֆունկցիաների և ֆիզիկական հնարավորությունների վիճակը:

Հաշմանդամների ֆիզիկական կուլտուրայի պրակտիկայում մկանային ուժի զարգացման մեթոդիկան իրականացվում է երկու ուղղությամբ.

1. Ընդհանուր ուժային պատրաստվածությունը, որը նպաստում է մկանային խմբերի զարգացմանը, ուժային ընդունակությունների մշակման մակարդակներից մեկն է:
2. Հատուկ ուժային նախապատրաստվածությունը՝ ուղղված ուժային ընդունակությունների զարգացմանը, խթանում է հատուցողական մեխանիզմների ձևավորմանը (մասնագիտական, կենցաղային, սպորտային):

Հենաշարժողական ապարատի ախտահարմամբ հաշմանդամների համար որպես մկանային ուժի զարգացման մեթոդ է կիրառվում էլեկտրախթանիչը, որը բերում է ֆիզիոլոգիական տրամազծի և մկանների ուժի ավելացմանը: Էլեկտրախթանման դրական դերը այն է, որ նա ապահովում է ընտրողական ազդեցությունն առանձին մկանների վրա՝ մեծացնելով մկանային զանգվածը, չի ազդում շարժումների կոորդինացիայի վրա, իսկ կծկողական ապարատի և մկանների առավելագույն լարումն ավելի երկար է, քան կամայական շարժումների ժամանակ: Չնայած էլեկտրախթանման արժանիքներին, այն կատարում է մկանային զանգվածի վերականգնման և առանձին խմբերի մկանների ուժի զարգացման համար լրացուցիչ ֆունկցիա: Բացասական է համարվում վարժությունների բացակայությունը և պասիվությունը (անգործությունը):

Մանկական տարիքում՝ որպես կանոն, ուժային ընդունակությունների զարգացումն ունի վառ առանձնահատկություն, մկանային ուժի զարգացման խնդիրները լուծվում են ֆիզի-



կական դաստիարակության ծրագրով նախատեսված շարժողական գործողությունների ուսուցման գործընթացին համընթաց: Ուժային ուղղվածության առավել ընդգծված շեշտադրումները դրսևորվում են մարմնակազմության և կեցվածքի խախտումների շտկման, «մկանային կորսետի» ամրապնդման ժամանակ՝ ուժային և արագընթաց-ուժային բնույթի վարժությունների կրկնությունների հաշվին: Այդ վարժությունների արդյունավետությունը շաբաթական երկուամսյա պարապմունքների ժամանակ (դպրոցական ծրագիր) մեծ է, ինչի մասին վկայում են տարբեր հիվանդաբանական խմբերի երեխաների մոտ ուժային ընդունակությունների փորձարկումների (թեստավորման) ցուցանիշները: Այսպես՝ կույր երեխաներն ուժի զարգացմամբ հետ են մնում իրենց առողջ հասակակիցներից՝ մոտավորապես 2-3 անգամ:

Մկանային ուժի զարգացման հետ մնալու գլխավոր պատճառներից են՝ շարժողական ակտիվության պակասորդը, ԿՆՅ-ի գրգռելիության նվազումը, սոմատիկ և վեգետատիվ ֆունկցիաների թուլացվածությունը, և գլխավորը՝ տարբեր հիվանդաբանական խմբերի հաշմանդամների համար տարբերակված մեթոդիկայի բացակայությունը:

Մկանային ուժի զարգացումը, հատկապես սենսորային համակարգի խանգարումներ ունեցող անչափահասների մոտ, հաճախ հիմնավորվում է հոգեբանական պահանջմունքներով: «Հաջողության իրավիճակի» ստեղծումը (16-18 տարեկան հասակը ուժի զարգացման սենսիտիվ ժամանակահատվածը) նպաստում է ոչ միայն երիտասարդ մարդկանց մկանային ուժի, այլև, որպես անհատի, նրանց ինքնավստահության զարգացմանը: Հայտնի է, որ տեսողության հաշմանդամները զգայուն են նույնիսկ ուղեղի արյան շրջանառության փոքր-ինչ շեղումների նկատմամբ, իսկ ուժային վարժություններն ուղեկցվում են զարկերակային ճնշման մեծ անկումներով՝ կապված շնչառության հապաղման և լարման հետ: Այդ բացասական երևույթների չեզոքացման համար տեսողական կորստով 14-18 տարեկան դպրոցականների մարզումային պարապմունքների ժամանակ ծանրաբեռնվածություններով ուժային բեռնվածություն

ավել է ընդհանուր քաշի 50%-ից, և գործիքների բարձրացումը (մարզագնդեր, ծանրածոդ) ներշնչման փուլում ավտոմատ կերպով բացառում է շնչառության հապաղումը և լարումը: Ուժային ռեկրեացիայի մեխանիզմը, որը հանրածանոթ է Բուլդարիայում, ցույց է տվել նրա արդյունավետությունը բարձր դասարանների կույր և թույլ տեսող դպրոցականների հետ աշխատանքներում՝ ունենալով դրական ազդեցություն ձեռքերի և ուսագոտու մկանների, ոտքերի և որովայնային ճնշամկանների ուժի և նրանց հոգեկան վիճակի վրա:

Շատ հանրահայտ է Վ.Ի.Դիկուլի մեթոդիկան, որն օգտագործվում է ողնաշարային վնասվածքներով հիվանդների, ողնուղեղի բորբոքային և անոթային հիվանդությունների, ինչպես նաև մանկական ուղեղային կաթվածի ռեաբիլիտացիայի մեջ: Վ.Ի.Դիկուլի մեթոդիկայի օգտագործման համար հիմնական չափանիշերն են՝ մկանների թուլությունը և ապաճումը: Մեթոդիկայի յուրացումն իրականացվում է աստիճանաբար՝ լրիվ անշարժացած՝ մինչև հիվանդի ինքնուրույն շարժումների վերականգնումը և քայլքի ուսուցումը: Մեթոդիկայի յուրահատկությունը կայանում է նրանում, որ մարզասարքի վրա հնարավոր է 600 վարժությունների կատարումը, բեռների լայն հավաքածուի օգնությամբ ծանրաբեռնվածության նուրբ չափաքանակի որոշումը, մարզումների արդյունքների ստուգումը: Մեթոդիկայի արդյունավետության հիմքն է մկանային ուժի ավելացումը՝ աճող ծանրաբեռնվածությունների և մկան-նյարդողնուղեղ համակարգում կապի մեխանիզմի ներգրավման արդյունքում ողնուղեղի վնասված բաժինների ռեգեներացիայի հաշվին:

### Արագաշարժության մշակման մեթոդիկան

Մարդու կենցաղային, սպորտային, աշխատանքային գործունեությունը կապված է արտաքին ազդակներին արագորեն արձագանքելու, առավելագույն արագությամբ շարժումների կատարման, վտանգը կանխազգալու և կանխելու, փոփոխվող պայմաններին համապատասխան գործունեության վերակա-



ռուցման անհրաժեշտության հետ: Մարդու ռեակցիայի այդ բնական դրսևորումները հաշմանդամների մոտ առաջ են բերում որոշակի դժվարություններ և վտանգ են ստեղծում կյանքի և առողջության համար: Այսպես՝ չտեսնողը պետք է ժամանակին արձագանքի մոտեցող տրանսպորտի ծայնային ազդանշանին, խուլը տեսնի այն, քանի որ ծայնային ազդանշանը նա չի լսում, հենարանի և շարժման խանգարումներով հաշմանդամը կարող է տեսնել տրանսպորտը և լսել ազդանշանը, բայց օժտված չլինի շարժման բավարար արագությամբ, որպեսզի անցնի ճանապարհը: Արագընթաց ընդունակությունների զարգացումը ֆիզիկական վարժությունների օգնությամբ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կարևոր խնդիրն է:

Արագընթաց ընդունակությունները՝ օրգանիզմի հոգեկան, կազմաբանական և ֆիզիոլոգիական բաղադրիչների (հաշմանդամների) ամբողջությունն է, որոնց միասնությունն ապահովում է շարժողական գործողությունների ժամանակի նվազագույն կորստով կատարման ընդունակությամբ:

Արագընթաց ընդունակությունների դրսևորման վրա ազդող հիմնական գործոններն են՝

- կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ ներուժը,
- սենսորային համակարգերի ֆունկցիոնալ ներուժը,
- հոգեկան ֆունկցիաների ֆունկցիոնալ ներուժը, զգացողություններ, ընկալումներ, ուշադրություն,
- նյարդամկանային համակարգի ֆունկցիոնալ ներուժը,
- մկանային կծկումների ժամանակ «արագընթաց» շարժողական միավորների ներգրավման ներդաշնակությունը և արագությունը,
- մկանների ուժը և նրանց թուլանալու ընդունակությունը,
- կոորդինացիոն ընդունակությունների մակարդակը,
- շարժողական գործողությունների տեխնիկայի յուրացման աստիճանը,
- բարձրագույն նյարդային համակարգի տիպը, բնավորության և վարքագծի առանձնահատկությունները:

Հաշմանդամների մոտ այդ գործոններից ամենաքիչը մեկն ունի արատային հիմք և արգելակում է արագընթաց ընդունակությունների զարգացումը: Այդ հանգամանքը պահանջում է նրանց զարգացման միջոցների և մեթոդների հանգամանալից փնտրում՝ հաշվի առնելով առաջնային արատը, հենաշարժողական ապարատի վիճակը, սենսորային համակարգի և հոգեկան ֆունկցիաների պահպանվածությունը:

Արագընթաց ընդունակություններն ունեն բարդ կառուցվածք, որում առանձնանում են.

- արտաքին ազդակին արագորեն արձագանքելու ընդունակությունը,
- առանձին շարժողական գործողությունների արագ կատարման ընդունակությունը,
- շարժումների առավելագույն տեմպի պահպանման ընդունակությունը, գործողությունների արագ սկսման ընդունակությունը (մեկնարկային արագացում):

Արագընթաց ընդունակությունների կոմպլեքսային դրսևորումը բնորոշ է բարդ-կոորդինացիոն շարժումների համար (փոխանցվազքեր), որտեղ պայմանները և գործունեությունը շարունակ փոփոխվում են, ինչը պահանջում է որոշակի ճկունություն, որն անհնար է առանց արագության տարբեր դրսևորումների:

Տարրական արագընթաց ընդունակությունները կապված չեն միմյանց հետ, իսկ առանձին հիվանդների մոտ նրանք բացակայում են, օրինակ՝ մեկնարկային արագության ընդունակությունը զուրկ է իմաստից այն մարդու համար, որը շարժվում է կողմնակի օգնությամբ կամ հենակներով (հանկարծակի կուրություն, ՄՈւԿ-ի ծանր տեսակներ, ստորին վերջույթների անդամահատում), չնայած կարող են մատչելի լինել արագության դրսևորման այլ ձևեր: Չկա փոխկապակցվածություն ձեռքերի և ոտքերի շարժումների արագության դրսևորումների, աջ և ձախ կողմերի, վերջույթների դիստալային (մարմնի միջին գծից հեռու մնացող) և պրոկսիմալային (մարմնի միջին գծին մոտ տեղադրված) հատվածների բեռնվածություններով և առանց նրանց կատարվող վարժությունների միջև: Դա նշանա-



կում է, որ արագընթաց ընդունակությունների զարգացումն անհրաժեշտ է տարբերակել՝ կատարելագործելով նրանց դրսևորման առանձին անկախ ձևերը:

Գոյություն ունեն շարժողական ռեակցիայի արագության 2 տեսակներ՝ պարզ և բարդ:

Պարզ ռեակցիան արտահայտվում է հանկարծակի ազդակին շարժումով արձագանքելու ժամանակով: Կույրերի և թույլ տեսնողների համար օգտագործվում են ձայնային ազդանշաններ, խուլերի և թույլ լսողների համար՝ տեսողական, շոշափողական, վիբրացիոն: Պահպանված սենսորային համակարգի դեպքում օգտագործվում են ազդանշանների բոլոր մատչելի տեսակները: Պարզ շարժողական ռեակցիան ոչ բնական զարգացմամբ երեխաների մոտ դրսևորվում է տարբեր կերպ, որը պայմանավորված է նրա ձևավորման մեխանիզմներով, իսկ ավելի ճիշտ՝ ԿԵՅ-ում տեղեկության մշակման ժամանակով: Յատկապես նյարդային իմպուլսի անցման օղակն է ենթարկվում մարզման և կարող է կրճատել պարզ շարժողական ռեակցիայի գաղտնի ժամանակաշրջանը: ԿԵՅ-ի ավտահարումը էականորեն սահմանափակում է այդ հնարավորությանը: Պատահական չէ, որ մտավոր հետամնաց երեխաներն ունեն այդ ընդունակության ամենաբարենպաստ ցուցանիշները: Պարզ ռեակցիայի ժամանակը կախված է տարիքից: Նախադպրոցական տարիքում այն ավելի վատ է, որը կապված է շարժողական փորձի բացակայության և ուշադրության կենտրոնացման անկարողության հետ, որը հատկապես արտահայտված է կրտսեր դպրոցական տարիքի խուլերի մոտ: Սենսիտիվ ժամանակաշրջանը աղջիկների մոտ 10-12 տարեկանն է, իսկ տղաներինը՝ 11-12 տարեկանը:

Զարգանում են պարզ շարժողական հակազդեցությունների արագությունը՝ հանկարծակի ծագած ազդակին արձագանքող վարժություններում՝ վազքի ժամանակ ծափով կանգառը, շրջադարձը: Ազդանշանների փոփոխությունը զարգացնում է լսողական և տեսողական ուշադրությունը պրակտիկ գործունեությունում և օգտագործվում է խաղում:

Բարդ շարժողական ռեակցիան (հակազդեցությունը) լինում

է երկու տեսակ՝ շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիա և ընտրության ռեակցիա:

Ռեակցիաների երկու տեսակներն էլ սերտորեն կապված են կորդինացիոն ընդունակությունների և, մասնավորապես, տարածության մեջ կողմնորոշվելու, տարածությունը և ժամանակը մտովի չափելու և գնահատելու կարողության հետ: Առավելություն ունեն նրանք, ում մոտ պահպանված է տեսողությունը, քանի որ այդ գործընթացը կապված է հետևող շարժումների մոտ:

Շարժվող օբյեկտին հակազդեցությունը որոշվում է լսողական և տեսողական ընկալման արագությամբ: Ավելի հաճախ այն դրսևորվում է խաղային իրավիճակում: Քանի որ երեխայի ինքնուրույն որոշումներից կախված է խաղի արդյունքը, նա ստիպված է հետևել արագությանը, հետագծին, ուղղությանը: Ընդ որում՝ կույր երեխան կողմնորոշվում է միայն լսողական ընկալմամբ, շարժողական հակազդեցության (ռեակցիայի, որի արագությունը աստիճանաբար զարգանում է շարժվող օբյեկտի նկատմամբ, նախ՝ հեշտացված պայմանների, ապա հասարակ հանձնարարությունների միջոցով) ստեղծման օգնությամբ, ապա նրանց հետագա բարդացմամբ՝ մինչև առարկան եղած հեռավորության կրճատման, թռիչքի արագության, նրա չափի նվազեցման հաշվին:

Ընտրության ռեակցիան դրսևորվում և զարգանում է խաղի մեջ, երբ անհրաժեշտ է կանխագուշակել զուգընկերոջ գործունեությունները և բազմաթիվ տարբերակներից ընտրել առավել նպատակահարմարը (փախչել, խուսափել), որը կրթի հաջողության: Շրջակա իրադրության փոփոխության դեպքում ամեն անգամ անհրաժեշտ է կատարել ընտրություն, որոշումներ կայացնել և տարբերակել շարժողական վարքագիծը:

Յաջմանդամների մոտ ռեակցիայի արագության առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ յուրաքանչյուր հիվանդաբանական խմբում կան իրեն հատուկ սահմանափակող գործոններ (տեսողական կամ լսողական ընկալման բացակայությունը, մտածողության հապաղումը, դրված ուշադրությունը և այլն), որոնք պահանջում են այդ ընդունակություններն



ակտիվացնող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի տարբերակված ընտրություն:

Որպեսզի ամբողջական վարժությունը կատարվի արագ և ճշգրիտ, անհրաժեշտ է կատարելագործել այդ շարժողական գործողության կառուցվածքի յուրաքանչյուր փուլը, յուրաքանչյուր տարրը: Առանձին շարժողական գործողության բարձր արագությամբ կատարման ընդունակությունը բնութագրում է առանձին կատարվող շարժման արագությունը: Առանձին շարժողական գործողությունների կատարման արագություններից (հրումը վազբում և թռիչքներում) գոյանում է ամբողջական շարժման արագությունը: Դա բարդ պրոցես է՝ տարր առ տարր կատարելագործել կոորդինացիոն, արագընթաց-ուժային և այլ ընդունակությունների հետ կապված շարժողական գործողությունների տեխնիկայի զարգացումը:

Ադապտիվ սպորտում առանձին կատարվող շարժումների արագության զարգացումն իրականացվում է ընտրված սպորտի տեսակում տեխնիկական նախապատրաստության պրոցեսում, հետևյալ մեթոդական վարժություններով՝

- վարժությունների հեշտացված պայմանների ստեղծում (թեթևացված մարզապարագաներ, առաջնորդի հետևից տեղաշարժեր),
- առավելագույն արագությամբ մրցութային և մոտեցնող վարժությունների տարրերի կատարում,
- լրացուցիչ հետմղող, տեխնիկական չխախտող, բայց շարժման հզորությունը մեծացնող շարժումների օգտագործում,
- հեշտացված, ստանդարտ և բարդացված պայմանների հերթագայում:

Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ այդ վարժություններն իրականացվում են շարժողական գործողությունների ուսուցման պրոցեսում՝ հաշվի առնելով պարապոզների անհատական ընդունակությունները և չունեն ինքնուրույն, վառ արտահայտված ուղղվածություն:

Վարժությունների ցիկլային տեսակներում տեղաշարժման արագությունը կախված է քայլքի երկարության և շարժման

տեմպի (ժամանակի միավորի ընթացքում շարժման հաճախականություն) հարաբերակցությունից: Երկու ցուցակներն էլ մատչելի են, բայց յուրաքանչյուրն ունի զարգացման իր բնույթը և մեթոդիկան: Եթե քայլքի երկարությունը որոշվում է ուժային և արագընթաց-ուժային ցուցանիշներով, ապա տեմպն արտահայտում է արագընթաց բնութագիրը: Տեմպը կախված է նյարդային համակարգի վիճակից, հենաշարժողական ապարատի հնարավորություններից, մկանի թուլանալու և փոխարկվելու ընդունակությունից:

Ամբնական զարգացմամբ երեխաները զիջում են իրենց առողջ հասակակիցներին՝ վազքի արագության մեջ 20 մետրի վրա 15-25%՝ փոքր քայլքի երկարության և շարժման տեմպի պատճառով: Նշանակում է երկու ցուցանիշներն էլ հանդիսանում են շարժողական հնարավորությունների պոտենցիալ աճի պահուստային միջոցներ: Տեմպի մեծացման համար օգտագործվում են հետևյալ մեթոդական վարժությունները.

- ցիկլիկ վարժությունների կրկնակի կատարումը 5-6 վրկ-ի ընթացքում՝ քայլերի առավելագույն արագությամբ,
- ցիկլիկ վարժությունների կրկնակի կատարումը 20-30 սմ տարածության վրա քայլերի տարբեր հաճախականությամբ և ֆիքսված ժամանակով,
- փոխանցավազքեր, խաղեր և առաջադրանքներ, ներառյալ կարճ տարածությունների վրա մրցումների տարրերը՝ նախնական առավելագույն արագությամբ,
- վարժություններ թուլացման համար:

Ֆիզկուլտուրային-սպորտային գործունեության տեսակների մեծ մասը պահանջում է բոլոր արագընթաց ընդունակությունների (սպրինտերային տարածություններ) կամ էլ նրանց մեծամասնության (սպորտային խաղեր) կոմպլեքսային դրսևորում:

Մարզումային մեթոդներն ընդգրկում են ինչպես վերը նշված արագընթաց ընդունակությունների իրարից առանձին զարգացումը, այնպես էլ նրանց կոմպլեքսային կիրառությունը.

- մրցումները և սպարինգները կարճեցված տարածությունների վրա,



- առավելագույն արագությամբ մրցումային վարժությունների մի մասի կրկնակի կատարումը,
- նույն՝ բարդեցրած պայմաններով,
- մրցումային տարածության կրկնակի անցումը՝ կենտրոնացնելով ուշադրությունը արագընթաց ընդունակությունների առանձին ձևերի զարգացման վրա:

Այս մեթոդները կարող են օգտագործված լինել միայն բարձր որակավորմամբ մարզիկների նախապատրաստման ժամանակ:

### Դիմացկունության մշակման մեթոդիկան

Հաշմանդամների բազմազան գործունեությունը՝ կրթությունը, տնային աշխատանքը, մասնագիտական աշխատանքը կամ էլ խաղը կապված է երկար ժամանակ աշխատունակության պահպանման անհրաժեշտության հետ, որտեղ անհրաժեշտություն է դրսևորելու դիմացկունություն, որը տվյալ կատեգորիայի մարդկանց մոտ սահմանափակված է տարբեր խանգարումներով և պակաս շարժողական ակտիվությամբ: Դիմացկունությունն այն հիմնական ընդունակությունն է, որը նախադրյալներ է ստեղծում նրա գործունեության այլ, ոչ սպեցիֆիկ տեսակներին հարմարվելու և անցման համար: Եթե մարդն ընդունակ է երկար քայլել դահուկներով, վազել, լողալ, մարզասարքերի վրա ուժային վարժություններ կատարել՝ մշտապես ավելացնելով իր ընդունակությունները և հաղթահարելով հոգնածությունը, ապա գործունեության այլ տեսակների նկատմամբ նա կլինի ավելի դիմացկուն:

Ֆիզիկական դիմացկունությունը՝ օրգանիզմի (հաշմանդամների) հոգեկան, կազմաբանական /морфологический/ և ֆիզիոլոգիական բաղադրամասերի ընդհանրությունն է, որն ապահովում է կայունություն՝ հոգնածության նկատմամբ, մկանային գործունեության պայմաններում:

Ֆիզիկական դիմացկունությունը բարձրացված պահանջներ է առաջադրում հետևյալ ֆունկցիոնալ համակարգերի նկատմամբ (կախված է նաև նրանց վիճակից)։

- ԿՆՀ-ի ֆունկցիոնալ ներուժ,
- հենաշարժողական ապարատի ֆունկցիոնալ ներուժ,
- օրգանիզմում էներգետիկական ռեսուրսների առկայություն,
- անհատական–հոգեբանական առանձնահատկություններ (բարձրագույն նյարդային գործունեության տեսակ, խառնվածքի առանձնահատկությունները, բնավորությունը, կամային ճիգերի ունակություններ),
- շարժողական գործողության տեխնիկայի յուրացման մակարդակը:

Դիմացկունությունը չափում են այն ժամանակով, երբ կատարվում է մեծ շարժողական աշխատանք.

- ցիկլիկ բնույթի վարժությունների կատարման արագությունը՝ առանց արագության նվազեցման,
- վելոդրոմետրի վրա ձեռքով կամ ոտքով պեդալավորմամբ աշխատանքի տևողությունը (հենաշարժողական ապարատի ախտահարմամբ անձանց համար),
- շարժումների կոորդինացիոն կայունության պահպանման տևողությունը՝ «մինչև վերջ» սերիական բեռնվածության կատարման ժամանակ,
- օրգանիզմի էներգետիկ ռեսուրսների ֆիզիոլոգիական և բիոքիմիական ցուցանիշները (թթվածնի առավելագույն օգտագործումը):

Առանձնանում են ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունները: Ընդհանուր դիմացկունությունը՝ երկար ժամանակ չափավոր ինտենսիվությամբ աշխատանքի կատարման ընդունակությունն է, գործունեության կոնկրետ տեսակում հոգնածության հաղթահարումը:

Ընդհանուր դիմացկունությունն անհրաժեշտ է բոլոր տարիքի հաշմանդամներին: Նրա զարգացման միջոցները կանոնակարգված են շարժողական ֆունկցիաների պահպանվածությամբ: Ենթադրվում է, որ ցանկացած շարժողական գործողություն, որը կապված է սրտանոթային և շնչառական համակարգի լարվածության հետ, տալիս է իր ներդրումը դիմացկունության զարգացման մեջ: Պահպանված լոկոմոտորային



Ֆունկցիաները՝ լսողության, տեսողության խոսքի խանգարումներով անձանց, թեթև և չափավոր մտավոր հետամնացությամբ, ԸԼԿՄ-ի ծանր տեսակներով և մտավոր հետամնացությամբ, ողնուղեղի ֆունկցիաների խանգարումներով հաշմանդամները չունեն միջոցների այդքան լայն ընտրություն, իսկ դիմացկունության զարգացմանը հասնում են հիմնականում սայլակով տեղաշարժմամբ, չնայած բացառված չեն այնպիսի տեսակները, ինչպիսիք են լողը, պրոթեզներով քայլը, սպորտային խաղերը:

Հաշմանդամների մեծ մասի համար (բացառությամբ մարզիկների) դիմացկունության խնդիրը սահմանափակված է չափավոր ինտենսիվության գոտու գործունեության շրջանակներում և, որի նպատակն է՝ ստեղծել պայմաններ դիմացկունություն պահանջող լայն շրջանակների համար: Դա ենթադրում է ֆիզիկական վարժությունների զանազան տեսակների սխտեմատիկ ադապտացիա, որոնց կատարումն ուղեկցվում է հոգնածությամբ: Հոգնածությունը նույնպես ունի որոշակի սահմանափակումներ: Ջարգացման խանգարումներով անձանց համար հանձնարարված լարվածությունները չպետք է գերազանցեն սրտի կծկումների հաճախականությունները՝ 150-160 հարված/րոպե, որն ավտոմատ կերպով բացառում է աշխատանքն առավելագույն բեռնվածություններով:

Այդ հիմքի վրա ձեռք բերված ընդհանուր դիմացկունության զարգացման բազային մակարդակը նախատեսվում է բոլոր կրթական (շտկողական) հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության պարտադիր ծրագրերում: ԱՖԿ-ի կրթական միջոցներն են՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և սպորտային պարապմունքների ժամանակ ռիթմիկ մարմնամարզության, աթլետիկայի, դահուկային պատրաստության, լողի, սպորտային և շարժողական խաղերի վարժությունները:

Դիմացկունության զարգացման ժամանակ օգտագործվում է հավասարաչափ մեթոդը, ավելի հազվադեպ՝ փոփոխականը և կրկնակին: Օրինակ՝ մտավոր հետամնացությամբ դպրոցականները 9-րդ դասարանն ավարտելիս պետք է անցնեն 300-500մ տարածությունը՝ հավասարաչափ տեմպով, դահուկների

վրա՝ 1կմ և լողալու 25մ տարածությունը: Կրկնակի մեթոդն օգտագործվում է վազքում՝ ցածր դասարաններում 20մ հատվածում և 40-50մ՝ բարձր դասարաններում, աղջիկները կրկնում են 5-6 անգամ, պատանիները՝ 8-10: Դպրոցներում մտավորապես նույնպիսի ծանրաբեռնվածություններ են իրականացնում նաև այլ հիվանդաբանական խմբերի երեխաները, ընդ որում՝ ուշադրությունը կենտրոնացվում է շարժումների տեխնիկայի, խանգարումների շտկման և շնչառության ռիթմիկության վրա՝ առանց տեղաշարժման արագության նկատմամբ նորմատիվային պահանջների:

Ջարգացման խանգարմամբ մարդկանց ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մասին կարելի է դատել ըստ մրցումների ծրագրերի: Օրինակ՝ բանականության խանգարմամբ մարդկանց համար նախատեսված հատուկ օլիմպիադայի միջազգային ծրագիրը ներառում է դահուկային սպորտի մրցումները 10մ, 50մ, 100մ, 500մ, 1կմ, 3կմ, 5կմ, 75կմ և 10կմ մրցատարածություններում: Դիմացկունության զարգացման առավել արդյունավետ մեթոդը խաղայինն է: Շարժական խաղերն ընդգրկում են տեղափոխությունների, արագացումների, թռիչքների, փոխանցավազքերի, բեռի տեղափոխման բազմաթիվ տեսակներ: Բնականորեն ակտիվացնում են աերոբային պրոցեսները, պարբերաբար ներգործությամբ բարձրացնում են արագընթաց ընդունակությունները և աշխատունակության մակարդակը, խթանում են դրական հույզերը:

Ընդհանուր դիմացկունությունը կազմում է մյուս ֆիզիկական ունակությունների զարգացման հիմքը և ադապտիվ սպորտում մարզումների բազային պատրաստվածության մասն է: Որպես միջոց գործածվում են մոտեցող մրցումային վարժությունները:

Ե.Գ.Գրիգորենկոն և Բ.Վ.Սերնեկը /1991/ հենաշարժողական ապարատի ախտահարմամբ հաշմանդամների համար առավել արդյունավետ են համարում տարբեր ինտենսիվությամբ կատարվող վարժությունները.

- Սրտամկանի կծկման հաճախականության (ՍԿՀ)-ի (ԿՇԿ)-ի դիմացկունության պահպանման համար՝ 120-140 հար-



ված/րոպե սահմաններում,

- Սրտամկանի կծկման հաճախականության (ՍԿՀ)-ի (ԿՇՇ)-ի անբարձրագույն դիմացկունության առավելագույն զարգացման համար՝ 165-180 հարված/րոպե:

Ծանրաբեռնվածության վերջին երկու ռեժիմները վերաբերում են հատուկ դիմացկունությանը:

Հատուկ դիմացկունությունը՝ բարդ ֆիզիկական ունակություն է, որը որոշվում է սպորտի տեսակի յուրահատկությամբ, նրա կոորդինացիոն կառուցվածքով, մրցութային գործունեության տևողությամբ և լարվածությամբ, էներգաապահովման մեխանիզմներով, հոգնածությունը հաղթահարելու ընդունակությամբ: Հաշմանդամ-մարզիկների հատուկ դիմացկունության մակարդակը որոշվում է շարժումն ապահովող վեգետատիվ ֆունկցիաների զարգացման աստիճանով, կոորդինացիոն դիմացկունությամբ, որը կայունության գործոն է շարժումների կառավարման նյարդա-մոտորային ֆունկցիաների հոգնածության դեմ:

Հատուկ դիմացկունության հիմնական տեսակները, որոնք պահանջվում են հաշմանդամների կողմից տարբեր տեսակի մրցութային գործունեությունների կատարման համար, հետևյալն են՝ կոորդինացիոն, արագընթաց, արագընթաց-ուժային և ուժային: Մաքուր տեսքով նրանք բավական հազվադեպ են հանդիպում: Յուրաքանչյուր շարժողական գործողության կատարման ժամանակ մասնակցում են դիմացկունության տարբեր տեսակներ, իսկ այնպիսի տեսակը, ինչպիսին է կոորդինացիոն դիմացկունությունը իրականացվում է նրանցից յուրաքանչյուրում: Հաշմանդամների համար հանձնարարելի սպորտի համարյա բոլոր տեսակները պահանջում են ոչ թե մեկ, այլ շատ տեսակներ:

Դիմացկունության բոլոր տեսակների զարգացումն իրականացվում է հանձնարարված ծանրաբեռնվածության պարամետրերի մեծությունների փոփոխմամբ՝ կատարվող վարժությունների տևողության, լարվածության և հզորության, ուժի ծանրաբեռնվածության, մի մասի մեջ մոտեցումների քանակի և մասերի քանակի, վարժությունների և մասերի միջև տևողու-

թյունների և հանգստի բնույթի: Հատուկ դիմացկունության զարգացման համար օգտագործվում են նույն մեթոդները, ինչ առողջ մարզիկների համար, քանի որ ադապտացիոն օրինաչափությունները բոլորի համար նույնն են, բայց հաշմանդամների հետ աշխատանքում հաշվի են առնվում մարզիկների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ կարողությունները, անհատական ունակությունները, պահպանված ֆունկցիաների վիճակը, բժշկական ցուցումները և հակացուցումները:

Արագընթաց դիմացկունությունը և լարվածության ընտրությունը գործնականում անհրաժեշտ է սպորտի բոլոր ցիկլիկ տեսակներում:

Արագընթաց դիմացկունության զարգացման հիմնական մեթոդներն են՝ փոփոխական, կրկնակի, միջակայքային, խաղային, մրցութային:

Արագընթաց-ուժային դիմացկունությունն անհրաժեշտ է այն սպորտի տեսակներում, որտեղ օպտիմալ մկանային ճիգերի հաշվին հաղթահարվում է արտաքին դիմադրությունը: Արագընթաց-ուժային զարգացման հիմնական մեթոդներն են՝ կրկնակի և դիմամիկ ճիգերը: Երկարատև մարզումներով ձեռք բերված ուժային դիմացկունության այդպիսի տեսակը չի տեղափոխվում դիմամիկ վարժությունների վրա և օգտագործվում է սպորտի նեղ ոլորտում, բայց ավելի հաճախ՝ որպես մարմնամարզության շտկման միջոց:

### **Ճկունության մշակման մեթոդական**

Ի տարբերություն հիմնական շարժողական ընդունակությունների (ուժային, արագընթաց և այլն), որոնք մոտորային գործողությունների անմիջական գործոնն են, ճկունությունն իրենից ներկայացնում է շարժումների և մարմնի օղակների անհրաժեշտ փոխադարձ դասավորվածության գլխավոր նախադրյալներից մեկը:

Ճկունությունը՝ օրգանիզմի (հաշմանդամի) հոգեբանական, կազմաբանական և ֆիզիոլոգիական ամբողջություն է, որն ապահովում է առավելագույն լայնույթով շարժումների կա-



տարման կարողությունը:

Այդ ամբողջությունը ներառում է հետևյալ գործոնները.

- կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգի կազմաբանական և ֆունկցիոնալ վիճակը (միջմկանային կոորդինացիայի մակարդակ),
- հոդերի կազմաբանական և ֆունկցիոնալ վիճակը (հոդաշապիկների /суставная капсула/ ի ծնե և ձեռքբերովի դժվարաշարժություն),
- հոգեբանական վիճակը (ցավային զգացողությունների շեմը, ցավային ճիգեր գործադրելու ընդունակությունը):

Ճկունության ուղղորդված զարգացման դեպքում մանկավարժական խնդիրներն են

1) ապահովել ճկունության զարգացումն այն չափով, որ անհրաժեշտ է շարժումների լրիվ լայնությով կատարման համար, առանց վնասելու նորմալ գործունեությանը;

2) կանխարգելել ճկունության նվաճված մակարդակի կորուստը,

3) ապահովել ճկունության վերականգնումը, որը կորել է հիվանդությունների, վնասվածքների և այլ պատճառների արդյունքում:

Առանձնացվում են ակտիվ և պասիվ ճկունություններ: Ակտիվ ճկունությունը՝ շարժումների առավելագույն լայնությին հասնելու ընդունակությունն է՝ հոդերով անցնող մկանների աշխատանքի հաշվին, պասիվը՝ կողմնակի ուժերի ազդեցության շնորհիվ:

Բնական պայմաններում հաշմանդամն օգտագործում է հոդերի անատոմիական շարժունակության համեմատաբար ոչ մեծ մասը՝ պահպանելով պասիվ ճկունության հսկայական պաշարը:

Պասիվ ճկունության առավել արդյունավետ տարիքը 9-10 տարեկանն է, ակտիվինը՝ 10-14 տարեկանը: Մկանների բնական տարիքային փոփոխությունների պատճառով արդեն 20 տարեկանում շարժումների լայնությը բավականին ընկնում է: Այդ պատճառով կրտսեր և միջին դպրոցական տարիքը ճկունության զարգացման համար ամենարդյունավետն է:

Ձարգացման խանգարումներով երեխաները հետ են ընկնում ճկունության մակարդակով իրենց հասակակիցներից, մտավոր հետամնացները՝ 10-20%, խուլերը՝ 15-20%, կույրերը և թույլ տեսողները՝ մինչև 25%:

Ճկունության նշանակալի հետաճային փոփոխությունները սկսում են տարեցների մոտ՝ կապված մկանների և կապանների էլաստիկ-առաձգական որակների վատացման հետ: Հետընթաց միտումներին կարելի է հակազդել՝ կատարելով հատուկ վարժություններ:

Ճկունության զարգացման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել որոշ ընդհանուր օրինաչափություններ.

1) ճկունության զարգացումը սերտորեն կապված է մկանային ուժի զարգացման հետ: Մկանների գերաճը կարող է բերել շարժումների բացվածքի սահմանափակմանը: Մյուս կողմից՝ ճկունության զարգացման արագացումը, առանց մկանակապանային ապարատի համապատասխան ամրապնդման, կարող է առաջ բերել հոդերի «ճոճվածք», գերծգվածություն կեցվածքի խանգարումներ: Այստեղից էլ հետևում է վարժությունների օպտիմալ համապատասխանեցման անհրաժեշտությունը՝ ուղղված մկանային ուժի և ճկունության զարգացմանը:

2) Ակտիվ ճկունության զարգացման համար ձգող վարժությունների հետ միասին, որոնք կատարվում են ի հաշիվ մկանային ճիգերի, արդյունավետ են նաև դինամիկ և ստատիկ բնույթի ուժային վարժությունները, ինչպես նաև դանդաղ դինամիկ վարժությունները՝ լայնությի վերջնական դիրքում ստատիկ դիրքի պահպանումով:

3) Ակտիվ ճկունությունը զարգանում է 1,5-2 անգամ ավելի դանդաղ, քան պասիվը: Տարբեր ժամանակներ են պահանջվում նաև տարբեր հոդերում շարժունակության զարգացման համար: Առավել արագ է մեծանում շարժունակությունը ուսային, արմնկային, ճաճանչադաստակային հոդերում, ավելի դանդաղ՝ կոնքազդրային և ողնաշարի հոդերում: Դրական արդյունքի ստացման ժամանակը կարող է փոփոխվել՝ կախված հոդի, մկանային հյուսվածքի, տարիքի և ունեցած շարժողական խանգարումների կառուցվածքից:



Ճկունության զարգացումը, շարժումների առավելագույն լայնույթի ժամանակ, կապված է մկանակապանային ապարատի բռնի ձգման և ցավային զգացողությունների հաղթահարման հետ: Միկրովնասվածքներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է մկանների նախնական ջերմացում՝ նախավարժանքի, տաք մարզահագուստի օգնությամբ:

Ընդունված է տարբերել ընդհանուր և հատուկ ճկունությունները: Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում ընդհանուր ճկունությունն իրականացվում է կյանքի բոլոր տարիքային ժամանակամիջոցներում և նրա առաջընթաց զարգացման մեջ, որը երաշխավորում է լրիվ լայնույթ՝ շարժումների տարբեր տեսակներում:

Հատուկ ճկունությունն իրականացվում է երկու ուղղությամբ.

**Առաջինը՝** ադապտիվ սպորտն է, որտեղ հողերի շարժունակության բարձրացմանը հասնում են հարմար կառուցվածքով /родственный/, հողերի և մկանների վրա ներգործող վարժությունների ընտրությամբ, որոնցից կախված է արդյունքը՝ տվյալ սպորտում (օրինակ՝ բրաս լողաոճով զբաղվելիս՝ կոնքազդրային, ծնկային և սրունքաթաթային հողերը):

Ճկունության զարգացման համար, կախված մկանների աշխատանքի ռեժիմից, օգտագործվում են վարժությունների հետևյալ տեսակները

- ա) դինամիկ՝ ակտիվ և պասիվ,
- բ) ստատիկ՝ ակտիվ և պասիվ,
- գ) զուգակցված:

Դինամիկ ակտիվ վարժությունները դրանք թափահարումներն են, զսպանակող շարժումները, թռիչքային, լարաններով վարժությունները /жгут/, ամորտիզատորներով և այլն:

Դինամիկ պասիվ վարժությունները պարունակում են վարժություններ՝ լրացուցիչ հենարանով, զուգընկերոջ օգնությամբ և արտաքին դինամիզացիայի հնարահարմամբ:

Ստատիկ ակտիվ վարժությունները ներառում են շարժումներն ապահովող մկանների ձգված պահելը:

Ստատիկ պասիվ վարժությունները նույնն են, բայց մարմնի դիրքի պահպանումն իրականացվում է արտաքին ծանրա-

բեռնող ուժերի, զուգընկերոջ օգնությամբ:

Ձուգակցված վարժությունները հիմնված են մկանների պասիվ ձգման վրա՝ հետագա ակտիվ լարվածությամբ, թուլացմամբ և ձգմամբ:

**Երկրորդ** ուղղությունն իրականացվում է ՄՓԿ-ի միջոցներով՝ հողերի շարժունակության վերականգնման գործընթացում: Այն բավականաչափ հետազոտված է, ունի իր շարժողական ռեժիմները, փուլերը, տեխնիկական հարմարանքները, տարբեր տեխնոլոգիաները: Հենաշարժողական ապարատի ախտահարման ժամանակ, ակտիվ ճկունության վերականգնման համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել ջրային միջավայրի թեթևացնող պայմանները: Կոնտրակտուրայի /կծկում/ զարգացման ժամանակ մկանա-հողա-կապանային ապարատի որոշված չափաբաժնով ձգումը ջրում տեղի է ունենում ավելի արդյունավետ, քան սովորական պայմաններում:

### **Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան**

Խոսելով մարդու կոորդինացիոն ընդունակությունների մասին, ի նկատի ունեն համաձայնեցված, նպատակային, կոորդինացված շարժումները և նրանց կառավարելու ընդունակությունը:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների բնական հիմքը հանդիսանում են նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները, գլխուղեղի կեղևի անհատական կառուցվածքի տարբերակները, նրա առանձին մասերի հասունության աստիճանը, սենսորային համակարգերի զարգացման և պահպանվածության մակարդակը, հոգեկան գործընթացների արդյունավետությունը, տեմպերամենտը, բնավորությունը, հուզական վիճակը կարգավորելու ընդունակությունը:

Սենսորային անբավարարությամբ երեխաներն ավելի դանդաղ են յուրացնում բարդ շարժումները, քանի որ կոորդինացիոն ընդունակությունների շատ մասնավոր դրսևորումներ



հանգում են տեսողական, լսողական, վեստիբուլյար աֆերենտացիայի:

Կորորդինացիոն ընդունակությունները՝ դա օրգանիզմի (հաշմանդամի) հոգեկան, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական բաղադրիչների ամբողջությունն է: Միասնությունն ապահովում է արդյունավետ շարժողական գործունեություն, այսինքն՝ կարողություն՝ նպատակահարմար կերպով կառուցելու շարժումը, կառավարելու այն և անհրաժեշտության դեպքում արագ վերակառուցելու:

Հաշմանդամների կորորդինացիոն ընդունակությունների դրսևորման վրա ազդող գործոնների թվին են պատկանում՝

- կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակը,
- մկանային կորորդինացիայի մակարդակը, որն ապահովում է շարժողական գործողությունների տեխնիկան,
- բարձրագույն նյարդային համակարգի տիպը, բնավորության և վարքագծի առանձնահատկությունները,
- բարձրագույն հոգեկան ֆունկցիաների վիճակը, հոգեբանական կայունությունը, հանկարծակի փոփոխվող պայմաններում վերլուծելու և արագ որոշումներ կայացնելու ընդունակությունը,
- շարժողական, տեսողական, լսողական, շոշափողական և այլ անալիզատորների ֆունկցիոնալ վիճակը:

Կորորդինացիոն ընդունակություններն իրենցից ներկայացնում են յուրացված շարժողական գործողությունների ամբողջություն, որոնք ապահովում են արդյունավետ շարժողական գործողությունները: Այն ըստ կառուցվածքի բարդ է: Հատուկ (շտկողական) դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության զարգացումը կրթության կարևոր բաղադրիչ մասն է և դիտարկվում է որպես բազիս, որը ձևավորում է շարժողական ունակությունների և կարողությունների ֆոնդը, որպես նախադրյալ և հիմք՝ այլ ֆիզիկական հմարավորությունների զարգացման:

Կորորդինացիոն ընդունակությունների կառուցվածքի մեջ են մտնում հետևյալ բաղադրամասերը.

1) շարժումների կորորդինացիա՝ մարմնի և նրա մասերի կարգավորված և համաձայնեցված շարժումների ընդունակությունը,

2) ճիգերի ժամանակի, տարածության և ռիթմի տարբերակում՝ կոմպլեքսային բնութագիր, որն արտահայտում է շարժման տրված պարամետրերի գնահատման, չափման և վերարտադրության ճշգրտությունը,

3) տարածության մեջ կողմնորոշում՝ տարածաժամանակային դաշտում մարմնի և նրա մասերի դիրքի որոշման և փոփոխության կարողություն,

4) շարժումների ռիթմիկություն՝ շարժումների տրված ռիթմի յուրացման ընդունակություն,

5) հավասարակշռություն՝ կայուն դիրքի պահպանման կարողություն,

6) արձագանքելու արագություն՝ տարբեր արտաքին ազդակներին շարժումով արձագանքելու, փոփոխվող պայմաններում շարժումը վերակառուցելու ընդունակություն,

7) մանր մոտորիկայի ճշգրտությունը՝ համաձայն տրված խնդիրների, դաստակով, ձեռքի մատներով նուրբ շարժումների վերարտադրության ընդունակություն,

8) թուլացում՝ մկանների լարվածության ինքնակամորեն և նպատակահարմար կերպով նվազեցնելու ընդունակություն:

Լ.Պ. Մատվենը (1976), Վ.Ի.Լյախն (1986) առաջարկում են մի շարք մեթոդական հնարքներ, որոնք խթանում են շարժումների կորորդինացիայի դրսևորումները.

- ոչ սովորական ելադիրքեր,
- վարժությունների հայելային կատարումներ,
- շարժումների արագության և տեմպի փոփոխություն,
- վարժության կատարման տարածական սահմանների փոփոխություն,
- վարժության կատարման ձևերի փոփոխում,
- զույգերով վարժություններում հակազդեցությունների փոփոխություններ,
- մի վարժության մեջ հայելու և անհայտի զուգակցում և այլն:



Շարժումների ժամանակային, տարածական, դինամիկ և ռիթմիկ պարամետրերի տարբերակման ընդունակությունը զարգանում է ինչպես հաշմանդամների շարժողական գործողություններին սովորելու գործընթացում, այնպես էլ ինքնուրույն՝ փոխհատուցելով զարգացման մեջ արատով պայմանավորված առանձին հապաղումները: Մեթոդական հնարքների ընտրությունը կախված է արտաքին պայմաններից, վարժությունների տեսակից, պարապոզների ֆիզիկական և հոգեկան պատրաստվածությունից:

Շարժումների ժամանակային պարամետրերի տարբերակման համար զարգացման հիմնական ճանապարհն է.

- ժամանակային միջակայքերի վերադրումը՝ 3,5,7,10 վայրկյան՝ ժամանակի մտովի (ներքին) հաշվարկի ճանապարհով,
- նույնը՝ վարժությունների կատարման ժամանակ, օրինակ՝ ժամանակի որոշումը 20մ վազքի ժամանակ,
- վարժությունների կատարումը տարբեր տեմպերով՝ կքանստումներ, խոնարհումներ, ձեռքերի պտտական շարժումներ 1-ից մինչև 4-ը:

«ժամանակի զգացողությունը» ձևավորվում է աստիճանաբար. նախ՝ մանկավարժը տեղեկություն է տալիս արդյունքի մասին՝ որոշելով այն վայրկյանաչափով, ապա աշակերտն ասում է «իր» ժամանակը, չափելով իրականի հետ, և, շտկելով ներքին զգացողությունները, ավելի ուշ վարժությունը կատարում է տրված ժամանակին համապատասխան:

Շարժման տարածական պարամետրերի տարբերակումը կառուցվում է «տարածության զգացողության» և կինեսթետիկական պատկերացումների հիման վրա.

- սիմետրիկ և ասիմետրիկ շարժումների կատարում և դիրքի ճշտության կառավարման ընդունակություն,
- քայլք և վազք՝ տարբեր երկարության քայլերի (40,60,80 սմ) հերթագայությամբ:

Շրջումներ 45°, 90°, 180°.

- խոնարհումների և կիսախոնարհումների հերթագայություն դեպի առաջ, հետ, կողմեր,

- ոտքերով թափահարումներ, ձեռքերի շրջանաձև շարժումներ՝ տարբեր լայնությամբ,

- թռիչք-երկարություն տեղից տրված երկարությամբ,

- ձեռքերի և ոտքերի սահուն և կտրուկ շարժումներ:

Շարժումների դինամիկ պարամետրերի տարբերակումը հիմնված է ճիգերը տարբերելու և փոփոխելու ունակության վրա.

- դաստակի, մեջքի մկանների ստատիկ ճիգեր՝ ձեռքի և իրանի դինամոմետրի /ուժաչափ/ վրա, առավելագույն ուժով՝ 3/4, գ ուժի չափով,

- տեղից երկարության թռիչքներ առավելագույն ուժով՝ 3/4 գ ուժի չափով,

- նետումներ նպատակակետին՝ թիրախից տարբեր հեռավորություններից, տրված նպատակին (կույրերի համար՝ ձայնային թիրախ), տարբեր քաշի գնդակներով:

ԱՖԿ-ի պրակտիկայում շարժումների ռիթմիկ պարամետրերի (ռիթմի զգացողություն) տարբերակման համար օգտագործվում են երաժշտություն և այլ ազդանշաններ (ձայնային, լուսային), որոնք տարբերվում են բարձրությամբ, ուժգնությամբ, տևողությամբ և տեմպերով.

- քայլք, վազք տրված արտաքին ազդանշանային տեմպով,
- երաժշտության տակ քառատրոփ, պոլկայի քայլեր և այլն,
- տեղում փոքր ոստյուններ, թռիչքներ՝ տեղաշարժվելով առաջ, հետ և կողմեր՝ տրված ռիթմով,
- երաժշտության տակ շարժումների իմպրովիզացիաներ:

Տարածության մեջ կողմնորոշումը կոորդինացիոն ընդունակությունների կարևոր մասն է: Նրա անբավարարությունը բոլոր հիվանդաբանական խմբերի հաշմանդամների մոտ արդյունք է ոչ միայն անտաբանական խանգարումների, այլև՝ սակավաշարժության: Կողմնորոշման խնդիրներից մեկն է՝ զինել մարդուն, հատկապես՝ կույրին և թույլ տեսողին, շրջակա միջավայրում անվտանգ և ապահով տեղաշարժման ունակություններով և տեխնիկայով: Ընդ որում՝ շարժողական ունակությունները և տարածական կողմնորոշումը սերտորեն կապված են՝ եթե կույրն ընդունակ է շարժվել, բայց չի կողմնո-



որոշվում, շարժումը անօգուտ և անիմաստ և, հակառակը, եթե սուբյեկտը կողմնորոշվում է, բայց անշարժ է, նա չի կարող հայտնվել այնտեղ, որտեղ ինքն ուզում է:

Շարժողական ունակությունը կազմված է երկու բաղադրիչներից, որոնցից մեկը մտավոր կողմնորոշումն է, մյուսը՝ ֆիզիկական տեղաշարժը: Առաջինը որոշվում է որպես անհատի ընդունակություն՝ ճանաչելու շրջապատը, իր նկատմամբ ժամանակային և տարածական հարաբերությունները, երկրորդը՝ որպես մի տողից դեպի մյուսը տեղաշարժը՝ ֆիզիկական գործունեության միջոցով:

Ջգայական օրգանները առաջնային դեր են խաղում տեղեկատվության ճանաչման մեջ՝ տարածությունում կողմնորոշվելու համար.

- տեսողական զգայական համակարգն (թույլ տեսնողների համար՝ մնացորդային տեսողությունը) իրականացնում է տեսողական ուշադրությունը, ֆիքսացիան, հետևումը, հարմարեցումը (ակոմոդացիան),
- լսողականը՝ լսողական ուշադրությունը, տեղայնացումը, ճանաչումը, ձայների տարբերումը;
- տակտիլայինը (շոշափողական)՝ կինեսթետիկական, ջերմային և շոշափողական ճանաչումը, զանազանումը,
- հոտառականը՝ հոտերի ճանաչումը:

Ինքնընկալման զգացողությունը ձևավորվում է մանկության տարիներին և ազդում է շարժումների կողորդնացիայի, այդ թվում նաև տարածական կողմնորոշման վրա: Մկանային տոնուսի խանգարումները, հատկապես ուղեղի կաթվածի /ԺԼԴ/ հետևանքներ ունեցող երեխաների մոտ, աղավաղում են շարժումները, կեցվածքը, քայլվածքը:

Տարածական կողմնորոշման ընդունակության զարգացման մեթոդական հնարքներն ուղղված են ձևավորելու անհրաժեշտ գիտելիքներ և շարժողական ունակություններ՝ տեսողական, լսողական, շոշափողական, կինեսթետիկական պատկերացումների օգնությամբ, որոնք գործողությունների կողմնորոշիչ հիմքն են: Այդ պատկերացումների ստեղծումը հատկապես կարևոր է սենսորային խանգարումներով երեխաների համար:

Նշված պատկերացումները ձևավորվում են պարապմունքների ընթացքում, բայց ավելի արդյունավետ են իրականացվում խաղային գործընթացում:

Ռիթմը կոմպլեքսային բնութագիր է, որն արտացոլում է հարաբերակցությունը ուժային որևէ վարժության տարրերի, տարբեր մասերի, փուլերի միջև, տարածության և ժամանակի մեջ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության մեջ ռիթմը սահմանվում է որպես ժամանակի մեջ ուժեղ, շեշտադրված վարժություններ՝ կապված ակտիվ մկանային ճիգերի հետ, և թույլ, հարաբերականորեն պասիվ շարժումների համաչափություն:

Ռիթմը հատուկ է ցիկլիկ և ացիկլիկ շարժումներին: Շարժումների ռիթմիկությունը բնութագրում է շարժողական գործողության ռացիոնալ տեխնիկան:

Ոչ բնական զարգացմամբ մարդիկ, հատկապես մտավոր հետամնացությամբ, դժվարություններ են զգում շարժումների ճիշտ ռիթմը յուրացնելու հարցում, այսինքն՝ շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի հետ ընդգծված ճիգերի համաձայնության մեջ: Ոչ ռիթմիկ վազքը նշանակում է ճիգերի անհամաչափություն վազքի յուրաքանչյուր ցիկլում՝ հրման ժամանակ, անկայուն արագություն, քայլքի «լողացող» երկարություն և հաճախականություն: Դա արտահայտվում է ավելիորդ լարվածությամբ, պոռթկումներով և կտրուկ արգելակումներով, ճոճումներով՝ մի կողմից մյուսը:

Ճիշտ ռիթմի ուսուցանման և նրա կայունության նպատակով օգտագործում են հաշիվը, «թխթխկոցները», ծափերը: Այդ նպատակով են նաև օգտագործում երաժշտական նվագակցումը, չնայած երաժշտության մեջ ռիթմ ասելով հասկանում են «տարբեր բարձրությամբ հնչյունների տևողության հաջորդականություն», այսինքն՝ միայն ժամանակային պարամետրեր:

Շարժման մեջ վերարտադրելով երաժշտության ռիթմիկ պատկերը՝ զարգանում է երաժշտական հիշողությունը, շարժումների կողորդնացիան, ռեակցիայի արագությունը, արտահայտչականությունը, նրբագեղությունը և միջնորդված շար-



ժուճնների ռիթմը (որպես ֆիզիկական վարժության տեխնիկայի կոճալեքսային բնութագիր):

Ստատիկ և դինամիկ հավասարակշռության ընդունակության զարգացման հիմքում ընկած է հանճնարարությունների և նրանց կատարման պայմանների աստիճանաբար բարդացումը: Արդյունքում պահանջվում է մեծ մոբիլիզացիոճ ընդունակություն՝ օպտիմալ կերպով հավասարակշռելու անկայուն դիրքերում՝ ապահովելով կայունությունը խափանումների ընթացքում: Հաշմանդամների շարժողական գործունեության ժամանակ կարևոր են հավասարակշռության երկու դրսևորումներ՝ ստատիկ դիրքի կայունություն, և նրա պահպանումը շարժման մեջ /в динамике/:

Ոչ նորմալ զարգացմամբ մարդկանց կատեգորիան բնորոշվում է նեյրոդինամիկայի էական խանգարումներով: Նյարդային պրոցեսների ուժի նվազում, նրանց շարժունակության խանգարում, խթանող և արգելակող պրոցեսների ախտաբանական տարածում /иррадиация/, որոնք արտահայտվում են կոզնիտիվ ընդունակությունների նվազմամբ, շարժական խնդիրների դանդաղեցված լուծմամբ, տակտիկական գործողությունների ուշացմամբ:

Հակազդելու ընդունակություն ասելով հասկացվում է տարբեր ազդանշաններին արագ արձագանքման, փոփոխվող արտաքին պայմաններին համապատասխան շարժողական գործողությունների ձևերի վերակառուցման ունակություն:

Պարզ շարժողական հակազդման զարգացման համար օգտագործվում են նախօրոք հայտնի շարժողական գործողության սկզբի համար (ֆիքսել դիրքը) հանկարծակի ազդանշաններ: Ազդանշանների փոփոխությունները՝ ըստ փոխանցման ժամանակի (տարբեր ինտերվալներով), ուժի, տիպի տարածության, զարգացում է լսողական և տեսողական ուշադրությունը:

Բարդ հակազդումները կա՛նված են՝ հետևելու, տեսողական ընկալման (չտեսնողների մոտ՝ լսողական ընկալում), կանխատեսելու ունակության հետ (օրինակ՝ գնդակի թռիչքի հետագիծը), խաղում հետապնդողի վազքի ուղղությունը և արագությունը, զուգընկերոջ շարժումները կանխագուշակելու

հետ, այսինքն՝ կանխատեսելու իրադարձություններն ըստ ժամանակի և չընտրելու համապատասխան շարժողական վարքագիծը: Դա ավելի հաճախ հանդիպում է պոլիոմիելիտի, ուղեղի կաթվածի, ողնուղեղի ախտահարման հետևանքներով մտավոր հետամնացությամբ մարդկանց մոտ: Մատների և դաստակի կոորդինացիայից կախված է՝ գրելու յուրացումը, կույրերի կարդալը՝ ըստ Բրայլյան գրերի, կենցաղային, աշխատանքային և սպորտային գործողությունների հաջողությունը: Մանր մոտորիկայի զարգացումը հանդես է գալիս որպես ծանր խոսքային խանգարումների շտկման հիմնական մեթոդական մոտեցումներից մեկը, որոնց թվին են պատկանում ալալիան, աֆազիան, ռինոլալիան, դիզարտրիան, կակազումը:

Մանր մոտորիկայի զարգացման մակարդակը՝ դպրոցական կրթությանը պատրաստ լինելու առաջին ցուցանիշն է: Սովորաբար երեխան, որն ունի մանր մոտորիկայի բարձր մակարդակ, կարողանում է տրամաբանորեն մտածել, նրա մոտ բավական զարգացած են հիշողությունը և ուշադրությունը, կապակցված խոսքը, նա ավելի արագ է յուրացում գրելու տեխնիկան: Գրելը՝ բարդ ունակություն է, որը ներառում է ձեռքի նուրբ կոորդինացիոճ շարժումների իրականացումը: Գրի տեխնիկան պահանջում է դաստակի և ամբողջ ձեռքի մանր մկանների համաձայնեցված աշխատանք, տեսողական ընկալման և ինքնական ուշադրության լավ զարգացում:

Դաստակի և մատների շարժումների ակտիվացման համար օգտագործվում են մանր իրեր՝

- գնդակներ՝ ըստ տարբեր չափերի, քաշի, նյութի, փչովի գնդեր՝ պլաստմասսայե, փայտե,
- դրոշակներ, ժապավեններ, օղակներ, օղագոտիներ, մարմնամարզական փայտիկներ, խորանարդիկներ, սովարաթղթից կտրած երկրաչափական պատկերներ, կոճակներ, խաղալիքներ և այլն:

Հիմնական մեթոդը խաղայինն է, կան նաև ինքնուրույն վարժություններ, պարապմունքներ տարբեր կոճստրուկտորներով:

Սկանների ավելցուկային լարումը կարող է ունենալ տար-



բեր պատճառներ հիմնական արատի ազդեցության և հիմնական շարժումների կառավարման խանգարումներ (ուղեղի կաթվածի դեպքում), էնցեֆալոպաթիա և հոգեբանական կաշկանդվածության, վախի, ցավերի, շարժողական փորձի պակասի և այլնի հետևանք:

Մկանային լարվածության նվազեցման և ինքնական թուլացման ձևավորման միջոցներն ու մեթոդական հնարքներ են՝

- հիդրոկինեզոթերապիան, հիդրոատերոբիկան: Ջրային միջավայրը 35,5-37° ջերմաստիճանով նվազեցնում է սպաստիկ վիճակը, մկանների տոնուսը և հողերի կոնտրակտուրան,
- դիմային մկանների մարմնամարզությունը,
- իպոթերապիան՝ բուժական ծիարչավը, որի ներգործության արդյունքը օրգանիզմի վրա երեք գործոնների միաժամանակյա ազդեցությունն է՝ մեխանիկական, ջերմային և ռիթմիկ, ԴԼԴ-ով երեխաների համար անտիգրավիտացիոն մարզահագուստները, որոնք նվազեցնում են սպաստիկ, սպաստիկ-ռիզիդային վիճակները,
- լարված գործողություններից հետո այլ բնույթի գործողությունների անցման արտաքին գործոնները, օրինակ՝ ոչ բարդ հանրահաշվական խնդիրների լուծումը, տառերից բառերի կազմումը (շարժուն խաղերի և էստաֆետաների պայմաններում)
- մկանների կոնտրաստային ստատիկ լարումները՝ մկանների հետագա թուլացմամբ,
- թափահարելու վարժությունները՝ ձեռքերի (ձեռքերը՝ «մտրակներ») և ոտքերի համար, վերջույթների «թափահարումներ», ձեռքերի ոչ լարված ռոտացիոն շարժումներ, ձեռքերի, ոտքերի և իրանի ազատ, թուլացրած «անկումներ»,
- թուլացման փուլի գուգակցիւնը ուժեղացված էլքի հետ,
- ուշադրության, տեսողական վերահսկողության և սեփական գործողությունների փոխարկումը, ներառյալ՝ ինքնամերսումը,
- երաժշտության օգտագործումը՝ որպես շեղող-ազատա-

գրող գործոն,

- մեդիտացիան, աուտոտրենինգը, յոգայի ռելակսիացիոն սեանսները:

Վերոնշվածում, կոորդինացիոն ընդունակությունների /ԿԸ-ԿԸ/ խանգարումը հատուկ է հաշմանդամների բոլոր հիվանդաբանական խմբերի համար:

Խոսքի, լսողության, տեսողության, բանականության խանգարումներով աշակերտների կոորդինացիոն ընդունակությունների բազմամյա հետազոտությունների արդյունքում սահմանվել են.

- թեստավորման կոմպլեքսային ծրագիր,
- կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման մակարդակի գնահատման չափանիշեր,
- զարգացման զգայական /сенситивный/ փուլ,
- բազային կոորդինացիոն ընդունակությունների կատարելագործման ծրագիրը:

Բազային կոորդինացիոն ընդունակությունների կոմպլեքսային թեստավորման ծրագիրը ներառում է նշված հիվանդաբանական խմբերի երեխաների համար մատչելի հետևյալ դրսևորումները.

1. Արձագանքելու ընդունակությունը.

ա) շարժողական արձագանքման ժամանակ՝ «քանոնի որսումը» /повляниейки/:

2. Պարզ և բարդ տեսողական՝ մոտորային արձագանքման ռեակցիայի ժամանակ.

ա) կինեսթետիկական ընդունակությունը.

բ) տակտիլային ընդունակությունը,

գ) ձեռքերի շարժումների՝ տրված լայնույթի վերարտադրության ճշգրտությունը,

դ) ճիգերի տրված մեծության վերարտադրության ճշգրտությունը,

ե) տրված ժամանակային միջակայքի վերարտադրության ճշգրտությունը:

3. Հավասարակշռության պահպանման ընդունակությունը.



ա) ստատիկ,

բ) դինամիկ:

4. Տարածության մեջ կողմնորոշվելու ընդունակությունը.

ա) «սլալոմային / դահուկային) վագք»,

բ) «նշանակետին հարվածելը /попадание/»,

գ) «զնդակի փչում»,

դ) տեմպինգ թեստ՝ սահմանափակ տարածության մեջ:

Ըստ բազային կոորդինացիոն ընդունակությունների ցուցանիշների մեծ մասի՝ անբնական զարգացմամբ երեխաները հետ են ընկած իրենց առողջ հասակակիցներից, առավել նշանակալից շեղումները դրսևորվորվում են կրտսեր դպրոցական տարիքում: Ստացված տվյալների վերլուծությունը թույլ է տալիս գործնականորեն բացահայտել շարժողական կոորդինացիայի բացարձակ ցուցանիշների նվազումը դպրոցական օնտոգենեզի բոլոր տարիքային փուլերում և KLI-ի (ԿԸ), տարբեր տեսակների հարաբերակցությունների խանգարումը՝ անբնական զարգացմամբ երեխաների խմբերում:

Տեսողական խանգարմամբ երեխաների մոտ ամենաշատ հետընկնելն առողջ հասակակիցների պարամետրերից բացահայտվել են՝ ըստ տարածության մեջ կողմնորոշվելու և հավասարակշռությունը պահպանելու հատկության զարգացման մակարդակն արտահայտող թեստերի ցուցանիշների: Տոկոսային արտահայտությամբ, տվյալ ընդունակությունների զարգացման մակարդակը միջին հաշվով կազմում է առողջ դպրոցականների (100%) մակարդակի համապատասխանաբար 36% և 34% -ը:

Լսողության խանգարմամբ երեխաների ամենաշատ հետ մնալը գրանցվել է արձագանքող հատկությունների (առողջ երեխաների մակարդակի համեմատ՝ համապատասխանաբար 62% և 36%) մակարդակն արտահայտող թեստերի ցուցանիշներում:

Բանականության խանգարմամբ երեխաների մոտ առողջ դպրոցականների համեմատ բացահայտվել են հետ մնալու մոտավորապես հավասար աստիճաններ (45-55%)՝ ըստ կոորդինացիոն ընդունակությունների մակարդակն արտահայտող

բոլոր թեստերի:

Պարզվել է, որ առողջ և ոչ բնական զարգացմամբ դպրոցականների բարենպաստ (սենսիտիվ) զարգացման փուլերի սկսման ժամանակները համընկնում են:

Բանականության խանգարմամբ դպրոցականների մոտ բազային կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման սենսիտիվ փուլերի մեծամասնությունը տեղի է ունենում 9-12 տարեկանում: Լսողության խանգարմամբ դպրոցականների մոտ սենսիտիվ զարգացումը 8-11 տարեկանում է, տեսողության խանգարումների դեպքում՝ 8-12 տարեկանում:

Ղեկավարությունները թույլ են տալիս եզրահանգելու, որ ֆիզիկական կուլտուրայով պարապմունքներն ազդում են անբնական զարգացմամբ երեխաների շարժողական ոլորտի, նրա պոտենցիալ հնարավորությունների բացահայտման վրա, պայմանով, որ նրանք ուղղորդված լինեն երկրորդային մոտորային խանգարումների վերացմանը: Ֆիզիկական վարժությունները տեսողության, լսողության և բանականության խանգարմամբ երեխաների համար պետք է ընտրված լինեն՝ հաշվի առնելով անոմալիայի (անբնական զարգացման) տեսակը, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության մակարդակը, օրգանիզմի բիոլոգիական հասունացման, սենսիտիվ փուլերի զարգացման արագությունը, ճանաչողական և վարքագծային ոլորտի առանձնահատկությունները:



## ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՌՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍԵՑՈՂՆԵՐԸ ԵՎ ՓՈՒԼԵՐԸ

Բանավոր խոսքը և ակնառու մեթոդները սերտորեն կապված են ֆիզիկական վարժությունների անմիջական կատարման հետ և արտահայտում են ուսումնառության տեղեկատվական ուղղությունը: Որպես շարժողական գործողությունների ձևավորմանն ուղղված մեթոդներ՝ ավանդաբար համարվում են մասնատված և ամբողջական կրթության մեթոդները:

Դեռևս 30-ական թվականներին Լ.Ս. Վիգորսկին զարգացման խանգարումներով երեխաների ուսուցման առաջնային սկզբունքներից մեկը համարում էր «մասնատվածության սկզբունքը»: Ամբողջական վարժության մասերի մասնատումը և աստիճանաբար յուրացումը դասավանդման բնորոշ գիծն է ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի տարբեր տեսակներում, որը պայմանավորված է հետևյալ հանգամանքներով.

- Շատ ֆիզիկական վարժություններ ունեն բավական բարդ կոորդինացիոն կառուցվածք և պահանջում են պարապողներից տարածության մեջ կողմնորոշում, շարժումների համաձայնեցում, հավասարակշռության, շարժումների ուժային, ժամանակային, տարածական բնութագրերի վերարտադրման ճշգրտություն, բայց հենց այդ ընդունակություններն են վատ զարգացած սենսորային, բանականության, շարժողական խանգարումներով մարդկանց մոտ:

- Կառուցվածքով բարդ ֆիզիկական վարժությունների ուսումնասիրումը պահանջում է շատ ժամանակ, և դա կարող է պարապողի մոտ նվազեցնել հետաքրքրությունը ուսումնական գործունեության նկատմամբ: Հոգեբանական առանձնահատկությունների պատճառով զարգացման խանգարումներով երեխաները կարիք ունեն հաճախակի իրավիճակների փոփոխությունների և արագ հաջողության:

- Տարբեր տեսակի վարժությունների ուսուցանումը ենթադրում է շարժումների առանձին փուլերի հաջորդաբար ուսումնասիրություն՝ նրանց հետագա միավորմամբ (լող):

- Վնասվածքներից և հիվանդություններից հետո ռեաբիլի-

տացիայի էտապում շարժողական ապարատի սահմանափակ հնարավորությունների պատճառով ամբողջական շարժումն անհնար է: Օրինակ՝ լոկոմոտորային գործունեության վերականգնումը ողնուղեղի ախտահարումից հետո իրականացվում է փուլայնորեն և հաջորդաբար. ծնկների վրա կանգնած դիրքից ձեռքերի վրա հենվելով՝ սողում դեպի ուղղահայաց դիրքի, իսկ այնուհետև՝ քայլքի:

- Ռեաբիլիտացիայի նպատակներով օգտագործվում են պասիվ շարժումներ, օրինակ՝ ԴԼՊ-ով հիվանդ երեխաների ողնաշարի նորմալ դիրքի ձևավորման պայմանների ստեղծման համար օգտագործվում են վարժություններ գնդակի վրա, գլխի ֆիքսացիայով և ճոճումներով՝ հերթազայելով փորի և մեջքի վրա պառկած դիրքերով, որոնք նպաստում են մկանների թուլացմանը:

- Շարժումների առանձին մասերի և փուլերի անջատ կատարման առավելությունը կայանում է նրանում, որ պայմաններ են ստեղծվում տեխնիկայի անհատական բաղադրիչների շտկման համար՝ հաշվի առնելով սովորողի իրական կարողությունները, մարմնի առանձին օղակների դիրքերի ճշտումները, շարժողական սխալների շտկումները:

Ամբողջական ուսուցանման մեթոդը կայանում է վարժության հենց սկզբից նրա կառուցվածքի ամբողջ ծավալով ուսումնասիրության մեջ: Օգտագործվում է պարզ վարժությունների ուսուցանման ժամանակ, որոնք չեն բաժանվում մասերի, կամ էլ մասերով ուսումնասիրված և մի ամբողջության մեջ միավորված վարժությունների ամրապնդման ժամանակ:

Որպես ամբողջական շարժողական վարժության կատարելագործման օժանդակ մեթոդներ ծառայում են մոտեցնող /подводящие/ վարժությունները, որոնք իրենց կառուցվածքի մեջ պարունակում են հիմնական վարժությունների տարրեր, և նմանեցնողները /имитационные/, որոնք ամբողջովին վերարտադրում են հիմնական վարժության կառուցվածքն այլ պայմաններում: Այդ հատուկ վարժությունները նախատեսված են շարժումների կարևոր փուլերի կատարելագործման տեխնիկայի դիմամիկ և ստատիկ բնութագրերի ամրապնդման և



շտկման, ինչպես նաև ուսուցասիրված շարժողական գործողության կատարման համար անհրաժեշտ ֆիզիկական որակների զարգացման համար:

Աղապտատիվ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ նախադպրոցական կրտսեր տարիքի դպրոցականների իմիտացիոն վարժություններն օգտագործվում են՝ նմանակելով կենդանիների, միջատների շարժումներն ու ձայները, ընդ որում՝ զարգանում են ոչ միայն շարժողական վարժությունները, այլև երևակայությունը, պատկերացումը:

Ներկայումս սահմանափակ կարողությամբ անձանց համար լայն տարածում են ստացել մարզասարքերը, որոնք թույլ են տալիս ոչ միայն սովորեցնել շարժողական վարժություններ, այլև վերահսկել պարապողների գործունեությունը, որը հնարավորություն է տալիս ընդլայնելու ամբողջական դժվար կոորդինացիոն շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը:

Շարժողական ունակությունների ուսուցանումը անհրաժեշտ բազային հիմք է հաշմանդամների և սահմանափակ հնարավորություններով անձանց շարժողական ակտիվության բարձրացման համար: Գլխավոր խնդիրն է, որ այդ գործունեության արդյունքները կիրառություն գտնեն կյանքում, կեցադուր, սպորտում, դառնան մարդու պահանջմունքներ: Դրա համար ուսուցանման գործընթացը պետք է լինի էմոցիոնալ հագեցված, բազմազան, պարապողի օրգանիզմի աղապտացիոն ռեզերվներ և անհատական որակները մոբիլիզացնող:

Պրակտիկ գործունեության մեջ դրան կարելի է հասնել հետևյալ մեթոդների և մեթոդական հնարքների միջոցով.

- տարբեր ֆիզիկական վարժությունների համադրմամբ. ստանդարտ, պարզեցված և բարդացված վարժություններ,

- կողմորոշվող հիմքով, մասնատված կատարմամբ վարժություններ, ինչպես նաև իմիտացիոն, մոտեցնող մարզասարքերի վրա և այլն,

- ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի փոփոխմամբ՝ ելադիրքի, տեմպի, ռիթմի, ճիգերի, արագության, ուղղության, լայնության և այլն,

- պարապողների շարժողական ունակությունների ուսուցանման և կատարելագործման վրա հոգեկան և էմոցիոնալ կոնցենտրացնող, բուրբ զգայական օրգանները ակտիվացնող վերբալ և ոչ վերբալ մեթոդների և մեթոդական հնարքների խոսքային և ակնառու մեթոդների ներգործության բազմազանություն,

- վարժությունների կատարման ժամանակ արտաքին գործոնների փոփոխությամբ՝ տարվա ցանկացած եղանակի, տարբեր մեթոդական պայմաններում՝ ներսում, բաց տարածքում, անտառում, ջրում և այլն, բայց համաձայն հիգիենիկ պահանջների և անվտանգության ապահովման (ապահովագրմամբ, օգնությամբ, ուղեկցությամբ, հուսալի սարքավորման, տեխնիկական միջոցների, մարզագույքի, մարզահագուստի օգտագործմամբ և այլն):

Մանկավարժական գրականության մեջ քիչ ուշադրություն է դարձվում հաշմանդամների, հատկապես՝ երեխաների ուսուցանման առանձնահատկությանը, և նրանց ուսուցանման հարցում դժարությունների հետ բախվում է յուրաքանչյուրը, ով, ձեռնամուխ է լինում այդ վեհանձն և ոչ հասարակ գործին:

Նախքան հաշմանդամների հետ աշխատանքներին անցնելը, անհրաժեշտ է ուսումնասիրել այդ կոնտինգենտի հոգեբանական առանձնահատկությունները, քանի որ այն էականորեն տարբերվում է ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում ավանդաբար օգտագործողից: Տարբերությունները վերաբերում են ուսուցանման առաջին փուլին.

- շարժողական գործունեության սերտման և պատկերացման ձևավորման էտապին, ինչպես նաև դրա համար օգտագործվող մեթոդական հնարքներին:

Աղապտատիվ ֆիզիկական դաստիարակության շտկողական խնդիրների թվին են պատկանում ինքնուրույն տեղաշարժման ունակության և կենցաղային ինքնասպասարկման կարողությունների դաստիարակումը, մանիպուլյացիոն գործողությունների ընդունակությունների վերականգնումը, որը ներառում է կենցաղային և մասնագիտական ուսուցանման և վերաուսուցանման, աշխատանքային գործունեության անհրա-



ժեշտության և հնարավորության, ընտանիքի պահպանման հարցեր՝ ինքնուրույն տեղաշարժման ընդունակության կայուն սահմանափակության առկայության դեպքում՝ ձեռքբերովի հաշմանդամության ժամանակ:

Ողնուղեղի ֆունկցիաների խանգարման արդյունքում տեղի է ունենում մարդու շարժողական ուղրտի սահմանափակում, որի շտկումը պետք է իրականացվի մանկավարժական ճանապարհով:

- շարժողական գործողությունների ուսուցանում, հիմնական շարժողական ընդունակությունների դաստիարակում:

Շարժողական գործողությունների ուսուցանումը կենցաղային և արտադրական գործունեությանը հաշմանդամների շարժողական ադապտացիայի կարևոր հարցերից մեկն է, հետևաբար, այն պետք է ներառված լինի հաշմանդամների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում: Շարժողական ունակությունների և կարողությունների ձևավորման մասին ժամանակակից տեսական և գործնական պատկերացումների լույսի ներքո, ուսուցանման գործընթացն անհրաժեշտ է դիտարկել որպես երեք ենթահամակարգերից բաղկացած ամբողջական մանկավարժական համակարգ, որն արտացոլում է մանկավարժական գործոնների համակարգի կառուցվածքը և բովանդակությունը:

### **ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑԱՆ ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ**

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում ուսուցումը և դաստիարակությունը հենվում է մեթոդական և դիդակտիվ սկզբունքների համակարգի վրա:

**Գիտակցականության և ակտիվության սկզբունք:** Հաշմանդամների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետությունը կախված է առաջին հերթին նրանից, թե նրանք որքան գիտակցորեն և ակտիվորեն են վերաբերվում ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին: Մասնագետը պետք է պարապմունքներից առաջ պարապողներին պատմի այս կամ

այն ֆիզիկական վարժության առողջարարկան, սպորտային և կանխարգելիչ նշանակության մասին, բացատրի՝ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներն ամրապնդում են առողջությունը, բազմակողմանի խթանում են ֆիզիկական զարգացմանը: Այդպիսի զրույցների անցկացումը նպաստում է ֆիզիկական վարժությունների կշռադատված և գիտակցված յուրացմանը, ձևավորում կայուն դրդապատճառներ պարբերական պարապմունքների նկատմամբ՝ «բնական պահանջմունքների մակարդակով»: Գիտակցվածությունը հաշմանդամների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր սկզբունքներից մեկն է: Այն պարտադրում է մասնագետին կառուցելու պարապմունքները այնպես, որ պարապողները կարողանան ստեղծագործաբար յուրացնել իրենց համար նախատեսված նյութը:

Ելնելով գիտակցականության և ակտիվության սկզբունքից՝ մասնագետը պետք է ղեկավարվի հետևյալ կանոններով՝

ա) բացատրել յուրաքանչյուր նոր վարժության նպատակը և նրա կատարման եղանակի նշանակությունը,

բ) պարապմունքների արդյունքները ներառել հաշվետվության մեջ,

գ) մշել և գնահատել պարապողի հաջողությունները,

դ) կիրառել հանձնարարությունները՝ ինքնուրույն լուծման համար:

**Անհատականացման սկզբունք:** Կոորդինացիոն՝ բարդ կամ անմատչելի ֆիզիկական վարժությունները և ծանրաբեռնվածությունները ընկճում են պարապողին, ճնշում նրա կամքը, նախաձեռնությունը: Սակայն հեշտ վարժությունները նույնպես օգուտ չեն բերում հաշմանդամներին: Նրանք օժտված չեն նրանց մոբիլիզացնելու, պարապմունքներից անհրաժեշտ բավարարվածություն ապահովելու հնարավորությամբ: Այսպիսի պարապմունքների նկատմամբ պարապողը կորցնում է հետաքրքրությունը, դրա համար ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների զարգացող արդյունքը անհրաժեշտ է իրականացնել՝ խստորեն համապատասխանեցնելով պարապող հաշմանդամների անհատականացման առանձնահատկություններին, տարիքին, առողջական վիճակին, ֆիզիկական



զարգացմանը և պատրաստվածությանը, բարձրագույն նյարդային գործունեության տեսակին, ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապմունքների փորձին: Հաշմանդամներին հանձնարարված համալիր ֆիզիկական վարժությունները պետք է լինեն մատչելի և համապատասխանեն նրանց ֆիզիկական և շարժողական պատրաստվածությանը:

**Մատչելիության սկզբունքը** սերտորեն կապված է այս կամ այն վարժությունների ուսումնասիրման հաջորդականության սկզբունքի հետ: Հաջորդականության որոշման ժամանակ անհրաժեշտ է ղեկավարվել շարժողական ունակությունների փոխադրման օրինաչափություններով և, այսպես կոչված, ի ծնե ավտոմատիզմով, որոնք պահպանվել են հաշմանդամների մոտ, ինչը բավականին մեծացնում է նոր ֆիզիկական վարժություններին տիրապետման արդյունավետությունը: Անհրաժեշտ է լայնորեն օգտագործել շարժողական ունակությունների դրական փոխադրումները: Այդ երևույթի հիման վրա որոշում են վարժությունների ուսումնասիրման հաջորդականությունը և ընտրվում են նախապատրաստական և մոտեցնող վարժություններ: Ունակությունների փոխադրումը տեղի է ունենում այն դեպքում, երբ վարժությունների (նրանց գլխավոր փուլում) կառուցվածքում և բովանդակության մեջ լինում են մեծ նմանություններ: Հաշմանդամների ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման ժամանակ այդ մեթոդական կանոնը արտացոլվում է մոտեցնող և իմիտացիոն վարժությունների լայնորեն օգտագործման մեջ: Անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ հաշմանդամների ունակությունների փոխադրումն առվել արդյունավետ է ուսուցանման հիմնական փուլում, երբ վարժությունները կատարվում են բավականին պարզագույն տարատեսակներով՝ գիտակցության ուժեղացված վերահսկողությամբ: Մասնագետը պետք է իմանան, որ դրական փոխադրումից հետո լինում է նաև բացասական փոխադրում, երբ ավելի վաղ յուրացված շարժողական գործողությունը խանգարում է ուսումնասիրվող ֆիզիկական վարժության ճիշտ կատարմանը:

Մատչելիության սկզբունքի խախտումը ստեղծում է ոչ ճիշտ հոգեբանական տրամադրվածություն: Չափազանց դժվար,

անհրակաճալի հանձնարարությունները հանգեցնում են պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության կորստի: Չափազանց դժվար, անհրակաճալի հանձնարարությունները հանգեցնում են պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության կորստի: Չափազանց հեշտերը նույնպես անհետաքրքիր են, պարապողին բավականություն չեն տալիս: Մասնագետի վարպետությունը կայանում է նրանում, որպեսզի յուրաքանչյուր պարապողի համար ընտրի ուժերին համեմատ հետաքրքիր հանձնարարություններ:

Մատչելիության սկզբունքը պահանջում է հետևյալ կանոնների կատարում.

ա) իմանալ պարապողի տաիրքային առանձնահատկությունները,

բ) ուսումնասիրել և հաշվի առնել պարապողի անհատական առանձնահատկությունները,

գ) պահպանել ուսուցման կանոնները (հայտնիից դեպի անհայտը, հեշտից՝ դժվարը):

Ակնառության սկզբունքը մեծ նշանակություն ունի վարժությունների ուսումնասիրման ժամանակ: Ուսուցման գործընթացում ակնառությունն ապահովվում է առաջին հերթին առանձին վարժությունների կամ առանձին էլեմենտների տեխնիկայի ցուցադրմամբ՝ հնարավորինս առավել կատարյալ կատարմամբ: Որպես օրենք անհրաժեշտ է ցույց տալ վարժությունների տեխնիկայի նմուշները և օրինակելի կատարումները: Դրա համար անհրաժեշտ են մեթոդիստի կողմից ֆիզիկական վարժությունների օրինակելի ցուցադրություններ, կինոգրամաների, նկարների, մակետների, պլակատների և այդ դիդակտիկ ձեռնարկների օգտագործումներ:

Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման ժամանակ ակնառության սկզբունքի բովանդակությունն է՝ ուսումնասիրվող շարժումների մասին պարապողի մոտ ճշգրիտ և լիարժեք պատկերացումների, ընկալումների և զգացումների ստեղծումը: Ուստի, անհրաժեշտ է ապահովել տարբեր անալիզների (տեսողական, շարժողական, լսողական, տակտիլային) դերը,



ֆունկցիոնալ փոխադարձ կապը:

Բացատրությունը կդառնա իսկապես պատկերավոր և կարող է առաջացնել անհրաժեշտ ասոցիացիաներ, եթե այն հենվի հաշմանդամի կենսական փորձի վրա: Այս դեպքում մասնագետի վարպետությունը կկայանա ֆիզիկական վարժությունների նման, ժանոթ հատկանիշների հայտնաբերման ունակության մեջ՝ հաշվի առնելով նրանց շարժողական փորձը: Որքան ավելի վառ, ավելի էմոցիոնալ կերպով գցվեն այդ «կանոնները», այնքան ավելի արդյունավետ կյուրացվի շարժողական նյութը: Վարժությունների համալիրի ուսուցանասիրման ժամանակ մեթոդիստը պետք է ըստ հնարավորության ընդլայնի իր համեմատությունների դիապագոնը և առարկայական հանձնարարությունները:

Որպեսզի ապահովվի ակնառությունը ուսուցանման մեջ, անհրաժեշտ է ղեկավարվել հետևյալ կանոններով՝

ա) որոշել, թե ինչպիսի մանկավարժական խնդիր պետք է լուծվի ակնառության միջոցներով,

բ) կազմակերպել շարժումների ընկալումը՝ տարբեր զգայարանների օգնությամբ,

գ) օգտագործելով ակնառության միջոցները՝ հաշվի առնել ֆիզիկական վարժություններով պարապողների նախկին շարժողական փորձը և գիտելիքները,

դ) նախօրոք մտածել, թե ինչպես ապահովել նոր ուսուցանական նյութի ակտիվ և գիտակցական ընկալումը ակնառության միջոցով,

ե) անմիջական և միջնորդավորված ցուցադրությունն օգտագործել որպես միջոց՝ շտկելու պարապողների շարժողական սխալները:

**Պարբերական սկզբունքը:** Հաշմանդամների մոտ շարժողական ունակությունների ձևավորումը տեղի է ունենում պայմանական ռեֆլեկտորային գործունեության օրնաչափությունների համապատասխան: Հայտնի է, որ պայմանական ռեֆլեքսները կրում են ժամանակավոր կապերի բնույթ: Նրանք մարում կամ էլ լրիվ անհետանում են այն դեպքում, երբ չեն կրկնվում նրանց ծնող պայմանները: Ուստի պարապմունքներում յուրա-

քանչյուր չնախատեսված ընդհարումները, ինչպես նաև նրանցից յուրաքանչյուրում վարժությունների ոչ բավարար չափաքանակը, անցանկալի են, քանի որ պարապողները կորցնում են առանձին գործողությունների ճշգրիտ կատարման ընդունակությունը, ավելի վատ են նրանց զուգակցում, կորցնում են այսպես կոչված տարածության և ժամանակի մկանային զգացողությունը:

Սակայն հաշմանդամ պարապողների նախապատրաստումը չի կարող հանգեցնել տարբեր վարժությունների տարերայնորեն կատարմանը: Այն իրենից ներկայացնում է շարժողական գործողությունների ուսուցման փոխպայմանավորված միջոցների և մեթոդների բարդ համակարգ: Այդ համակարգին համապատասխան՝ հիմնական վարժությունների հաջորդականությունը պետք է համապատասխանի հաշմանդամների շարժողական նախապատրաստության յուրաքանչյուր փուլի կոնկրետ խնդիրներին, վարժությունների ընտրությունը և կրկնությունը պետք է համապատասխանեն ֆիզիկական որակների և շարժողական ունակությունների «փոխադրման» օրինաչափություններին, իսկ ծանրաբեռնվածությունների և հանգստի հաջորդականությունը՝ պարապողի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների անփոփոխ բարձրացմանը:

Հաշմանդամները պարբերաբար պարապմունքների ժամանակ բավականին արդյունավետորեն են յուրացնում ունակությունները, ինչպես նաև ձեռք են բերում ֆունկցիոնալ նախապատրաստվածության օպտիմալ մակարդակ: Պարապմունքից պարապմունք վարժությունների աստիճանական զարգացման հետ ավելանում է նաև ֆիզիկական բեռնվածությունների մեծությունը՝ փոփոխելով կատարվող վարժությունների, նրանց կատարման տեմպի, վարժությունների միջև հանգստի տևողության և այլնի ինտենսիվությունը:

Պարբերաբար պարապմունքները բարձրացված պահանջներ են ներկայացնում հաշմանդամի օրգանիզմին և, առաջին հերթին սրտանոթային, շնչառական և նյարդամկանային համակարգին: Դա նպաստում է ֆիզիկական զարգացման կարգավորմանը, նրանց առողջության ամրապնդմանը և



ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացմանը: Պարբերականության սկզբունքի ռեաբիլիտացիայի հետ կապված հարցերի օպտիմալ գործնական որոշումն այնպիսին է, որ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների գործընթացում բացառվում է ոչ ճիշտ կատարման հնարավորությունը, որը կբերի սխալների կատարմանը և ամրապնդմանը, որոնցից շատ դժվար կլինի հետո ազատվել:

Որպեսզի ապահովվի ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների պարբերականությունը, անհրաժեշտ է մեթոդական ցուցումների հիման վրա նախօրոք պլանավորել պարապմունքները, մշտապես հաշվի առնել նրանց արդյունքները և հետևել հետևյալ մեթոդական կանոններին.

ա) նախօրոք հաստատել վարժությունների հաջորդականությունը,

բ) կիրառվող մանկավարժական գործոնների գումարային ծանրաբեռնվածությունը (ֆիզիկական դաստիարակության ձևերի, մեթոդների միջոցների) պետք է լինի օպտիմալ,

գ) ֆիզիկական վարժությունների ուսուցանումը անհրաժեշտ է նախ վարժությունների գլխավոր, առաջատար փուլում (հիմնական հենակետեր), իսկ հետո՝ երկրորդական, ածանցյալ:

դ) պարբերաբար վերադառնալ շարժողական գործողության հիմնական փուլին:

**Կայունության սկզբունքը:** Ֆիզիկական դաստիարակության ողջ գործընթացն անհրաժեշտ է կառուցել այնպես, որպեսզի հստակ երևա, որ շարժողական ունակություններն ու կարողությունները կայուն յուրացվել են: Առանձին ունակությունների կայունությունը կարևոր դեր է խաղում շարժողական գործունեության նոր տեսակների ուսումնասիրման ժամանակ, երբ մի շարք իրավիճակների արդյունքում ոչ բավարար կայունացված ունակությունը կարող է խափանվել, ծագել շարժողական սխալների ձևավորման պայմաններ: Կայուն ունակության մշակման անհրաժեշտ պայմաններն են հանդիսանում նրա գիտակցական յուրացումը, յուրացված նյութի բազմակի, պարբերաբար կրկնությունները և այսպես կոչված

համընթաց կրկնությունները:

Յուրացված ունակությունների կայունությունը կախված է ոչ միայն ուսուցման մեթոդներից, այլև որոշ ֆիզիկական վարժությունների կորդինացիոն առանձնահատկություններից:

Կայունացման սկզբունքի ֆիզիկական դաստիարակության ռեալիզացիայի համար անհրաժեշտ է ղեկավարվել հետևյալ կանոններով.

ա) չանցնել նոր վարժությունների ուսումնասիրմանը, քանի դեռ հիմնավորապես չի ուսումնասիրվել ընթացիկ նյութը,

բ) ներառել պարապմունքների մեջ նախօրոք ուսումնասիրված վարժությունները նոր համադրություններով և տարբերակներով,

գ) մեծացնել յուրացված վարժությունների կատարման ինտենսիվությունը և երկարությունը,

դ) պարբերաբար կատարել առաջադիմության հաշվառում և գնահատել պարապողների նվաճումները, անցկացնել նորմատիվային, կարգային փորձարկումներ և մրցումներ:

**Դիֆերենցիալ-ինտեգրալային օպտիմունի սկզբունքը:** Տարբեր բովանդակությամբ ֆիզիկական բեռնվածության կիրառումը կանխարգելիչ և շտկողական նպատակներով պետք է կառուցվի մասնագետի կողմից հաշմանդամների նյարդամկանային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հիման վրա, որի շարժողական ակտիվության պայմաններում գործունեության օրինաչափությունների իմացությունը կապահովի օպտիմալ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության օգտագործումը:

Ներգործության օպտիմալ մակարդակի մանկավարժական սկզբունքների կիրառման արդյունավետությունը կիրականացվի երկու հիմնական մանկավարժական տեսանկյուններից.

- հաշմանդամների նյարդամկանային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի իմացություն,
- հաշմանդամների շարժողական ոլորտի շտկման և պրոֆիլակտիկայի մեջ լոկալ և ինտեգրալ կերպով կիրառվող տարբեր բնույթի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության:



## ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ԵՎ ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Ուսուցման հիմնական հարցերն են՝ «Ի՞նչ սովորեցնել» և «Ինչպես սովորեցնել»:

Որպես հիմնական դրույթ, որը պետք է ընտրվի զարգացման խանգարում ունեցող երեխաներին շարժողական գործողությունների ուսուցանման համար, պետք է դառնա Լ.Ս. Վիգոտսկու արտահայտությունն այն մասին, որ կողմնորոշումը դեպի երեխաները պետք է հատուկ մարնկավարժության համար ծառայի որպես վերջնական նպատակ:

Լ.Ս. Վիգոտսկու կողմից առանձնացված հատուկ մանկավարժության սկզբունք է հանդիսանում համապատասխան արատների հաղթահարումը կամ էլ փոխհատուցումը. «Մանկավարժությունը ստիպված է լինում կողմնորոշվելու ոչ այնքան դեպի արատը և հիվանդությունը, որքան դեպի նորմալը և առողջությունը, որը պահպանվել է երեխայի մոտ», քանի որ «ըստ էության նորմալ և ոչ նորմալ երեխաների միջև տարբերություն չկա... և առաջինների, և մյուսների մոտ զարգացումը տեղի է ունենում նույն օրենքով: Տարբերությունը կայանում է միայն զարգացման եղանակի մեջ»:

Կարևոր նշանակություն ունի նաև Լ.Ս. Վիգոտսկու դրույթը այն մասին, որ ուսուցումը, որը կողմնորոշված է դեպի արդեն ավարտված զարգացման ցիկները, անարդյունավետ է լինում երեխայի ընդհանուր զարգացման տեսանկյունից, այն «իր հետևից չի բերում զարգացում, այլ քարշ է գալիս նրա պոչից»: Ուսուցումը պետք է հենվի ոչ թե հասունացած, այլ հասունացող ֆունկցիաների վրա: Մանկական տարիքում լավ է այնպիսի ուսուցանումը, որը առաջ է անցնում զարգացումից, կազմակերպում և առաջնորդում է զարգացման գործընթացը: Դա կարող է նշանակել, որ ուսուցանումը պետք է տարվի ուսումնասիրվող նյութի որոշակի, առավել հավանական է, միջինը գերազանցող բարդության մակարդակով: Սակայն շարժողական ունակությունները, որոնք որոշվում են հատուկ կրթական հաստատությունների համար, տիպային ծրագրով համապա-

տասխանում են միայն մանկական փսիխոմոտորիկայի զարգացման արդիական տարիքային մակարդակին: Հետևաբար, ուսուցանման ժամանակ անհրաժեշտ է անհատական մոտեցում:

Փոխհատուցողական գործընթացների առաջացման նախնական խթան են հանդիսանում օբյեկտիվ դժվարությունները, որոնց հետ բախվում է երեխան: Զարգացման ընթացքում բարձրագույն հոգեկան ֆունկցիաների զարգացման աղբյուրը տարբեր բանականության մակարդակ ունեցող երեխաներից կազմված կոլեկտիվն է: Հատկապես կոլեկտիվում, հասակակիցների հետ համատեղ գործունեությամբ շփման մեջ, բոլորի համար արդիական խնդիրները լուծելիս է երեխան հանդիպում այն դժվարություններին, որոնք պարտադրում են նրան փնտրելու շրջանցող ուղիներ՝ ճանապարհ հարթելով իր զարգացման համար:

Որպեսզի զարգացման խանգարումներով երեխաների մոտ լինեն նախադրյալներ՝ փոխհատուցելու համար հիմնական արատը, անհրաժեշտ է շարժողական գործողությունների ուսուցանման ժամանակ օգտագործել համագործակցության մեջ աշխատելու հնարքը, որպեսզի երեխաների խմբերը, ըստ ուսուցանելիության ցուցանիշի, լինեն բազմամակարդակ, հնարավոր են նույնիսկ տարբեր տարիքների: Հենց մանկական տարիքում են առաջանում իրավիճակներ, որոնք թույլ են տալիս օգտագործել, այսպես կոչված, «մոտակա զարգացման զոնայի» էֆեկտը, որը հրահրում է երեխաներին շփման մեջ մտնել՝ օգնելով մեկը մյուսին՝ յուրացնելու շարժումները: «Այն, ինչ այսօր երեխան կարող է կատարել մեծահասակի կամ «առաջադիմած» հասակակցի օգնությամբ, վաղը նա կարող է կատարել ինքը», - այդպիսին է Լ.Ս. Վիգոտսկու հիպոթեզի հիմնական իմաստը «մոտակա զարգացման զոնայի» մասին:

Այդ պատճառով զարգացման խնդիրներ ունեցող հաշմանդամ երեխաների հետ աշխատանքի հիմնական պահերից մեկն անհրաժեշտ է համարել կոլեկտիվ վիճաբանության իրավիճակի ստեղծումը, որում բոլոր ներկա գտնվող երեխաների համար արդիական խնդրի քննարկումը լինի գործունեության



իմաստը տվյալ պահին: Բայց նույն պահին էլ խնդիր է առաջանում ընդգծելու հարցերի շրջանակը, որոնք պետք է ծառայեն որպես երեխաների քննարկման առարկա: Եթե որպես հիմք ընդունենք, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական հասկացությունը, որը յուրացվում է հաշմանդամ երեխաների կողմից, հանդիսանում է շարժումը, ապա կոլեկտիվ քննարկումը պետք է վերաբերի շարժման հատկանիշներին: Դրանք կարող են լինել՝ կինեմատիկ միավորների և օղակների (ծեռք, նախաբազուկ, ոտք, սրունք, ազդր, գլուխ, իրան և այլն) տեղաշարժման ուղղությունը և մեծությունը, տեղափոխությունների արագությունը, կատարվող շարժումների հաճախականությունը, ռիթմիկությունը:

Հաշմանդամների հետ աշխատանքներում բավական հաճախ են հանդիպում իրավիճակներ, երբ խմբի երեխաներից մեկը հրաժարվում է կատարել վարժությունները: Հատկապես դա պատահում է բարդ կոորդինացիոն գործողությունների յուրացման նրանց անհատական կատարման ժամանակ (վարժությունների ընդհանուր կատարման ժամանակ՝ որպես օրենք, հազվադեպ են հրաժարվում աշխատանքից, բայց կատարում են կարծես թե չուզենալով, կես ուժով): Տվյալ դեպքում անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ գործողությունները, որոնք նրանց մշակման ժամանակ կատարվում են բազմիցս, մարդու համար զուրկ են ակնհայտ իմաստից, և նա բավական շուտ կորցնում է նրանց նկատմամբ հետաքրքրությունը: Հայտնի է, որ հաշմանդամ երեխաներին հաճախ հատուկ է գործունեության կամային կարգավորման ցածր ընդունակությունը: Նրանք նույնպես արտաքինից դժվար են պատճառաբանվում: Նրանց մոտ դրդապատճառների ձևավորման հնարքներից է առարկայական գործողության օգտագործումը:

Անհրաժեշտ է տարբերել առարկայական գործողությունը առարկայով գործողությունից, որի ժամանակ երեխան կատարում է, օրինակ՝ դրոշակներով ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:

Առարկայական գործողությունը ձևավորվում է առարկայով, նրա հատկություններով: Նրա նպատակը հստակ է դրսևորվում,

ակնառու է, մատչելի է երեխայի հասկացողության համար և, որպես օրենք, կապված է առարկայի վերցնելու, տեղափոխելու, առարկայի՝ որպես արգելքի, հաղթահարման հետ, նրան առանձին մասերի բաժանելու (կամ հավաքելու), տվյալ առարկայով գործողության ուսուցման հետ: Առանց կոնկրետ առարկայի, ըստ պարունակության մասն գործողությունները կորցնում են իմաստը, երեխայի մոտ նրանց նկատմամբ հետաքրքրությունն ընկնում է: Հետևաբար, շարժումների կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է ձևավորել հաշմանդամի գործունեության դրդապատճառը ոչ այնքան առողջության համար վարժությունների օգտակարության մասին բացատրություններով, որը դժվար է հասկանալ, որքան անհրաժեշտ է ընտրել առարկան, որի նկատմամբ նա կարող է կատարել շարժումները, տեղափոխել իր մարմինը (թռչել առվակի, ջրափոսի, բարձր արգելքի վրայով), տեղափոխել բեռը, տեղաշարժել այն, թռիչքի ժամանակ հպվել և տեղափոխել կախված առարկան, վերցնել այն՝ ինչ որ բանի նետելիս, թռիչքի ժամանակ, հրել առարկան տեղից: Եվ լավ է, որ ֆիզիկական դաստիարակության ծրագիրը լի է հիմնականում կիրառական վարժություններով, հատկապես նրանք են հեշտորեն առարկայացվում և դառնում գայթակղիչ՝ պարապողի համար:

Խաղային եղանակն օգտագործվում է հիմնականում ընդհանուր առմամբ յուրացված շարժման կատարելագործման և ամրապնդման համար:

Առողջության վիճակի խանգարումներով մարդկանց շարժումների ուսուցանման ժամանակ սենսորային զարգացման հարցը կարևորներից մեկն է առկա զարգացման խանգարումների շտկման համար, քանի որ հատկապես նրանց մոտ է գրանցվել առավել ուշ ձևավորումը սենսորային կեղևի օնտոգենեզում:

Հաշմանդամներին շարժողական գործողությունների ուսուցանման գործընթացի կառուցվածքը, ընդհանուր առմամբ, չի տարբերվում հանրակրթականից: Առանձնացնում են նախնական ուսուցանման փուլը (ընդհանուր առմամբ տեխնիկայի մասերի յուրացման, ընդհանուր պատկերացման և դիրքորոշ-



ման ստեղծումը, շարժման ընդհանուր ռիթմի ձևավորումը, կոպիտ սխալների կանխարգելումը և վերացումը, խորացված, դետալացված ուսուցանման փուլը և շարժողական գործողության ամրապնդման և հետագա կատարելագործման փուլը:

Ըստ գիտելիքների յուրացման Պ.Յա. Գալպերինի տեսության՝ յուրաքանչյուր գործողություն իրենից ներկայացնում է երեք մասերի միություն՝ կողմնորոշիչ, կատարողական, վերահսկիչ-չտկողական: Կողմնորոշիչ մասը կատարում է գործողության ծրագրի ֆունկցիա, որի հիման վրա իրականացվում է կատարողական մասը, կատարմանը զուգահեռ իրականացվում է վերահսկողությունը: Գործողության արդյունքները համադրվում են ծրագրի հանձնարարության հետ և գնահատվում է նպատակին հասնելու առաջընթացը: Ուսուցանումն առավել արդյունավետ է, եթե ուսուցիչը ղեկավարում է կողմնորոշիչ մասի ձևավորումը, գործողության հիմունքները:

Շարժողական գործողության անմիջական տիրապետումն ավանդաբար սկսում է շարժողական խնդրի էության և նրա լուծման ուղիների մասին գիտելիքների ձևավորումից: Այդ գիտելիքները ձևավորվում են օրինակի դիտարկման ցուցադրմանը ուղեկցող բացատրության գիտակցման հիման վրա, այսինքն՝ մանկավարժը պետք է պարապողների ուշադրությունը հրավիրի ուսումնասիրվող գործողության հատկապես այն տարրերի վրա, որոնցից կախված է ունակության բարեհաջող ձևավորումը: Այդպիսի տարրերը, որոնք գործողության կատարման ժամանակ պահանջում են ուշադրության կենտրոնացում, անվանում են «հիմնակետեր» (ՀՀ - ՕՕՏ), իսկ նրա համախմբումը, որը կազմում է գործողության ծրագիրը, անվանում են «գործողության կողմնորոշիչ հիմք» (ԳԿՀ - ՕՕԾ): Տարերայնորեն և «փորձերի ու սխալների» մեթոդով ուսուցանման ժամանակ սովորողը ինքնուրույն ու մեծ չափով պատահականորեն, և այստեղից էլ հաճախ ոչ այնքան ճիշտ է պարզում հենակետերը: Դրանից էլ շարժումը կառուցվածքով ստացվում է էտալոնայինից շատ հեռու:

Ուսումնասիրվող գործողության մասին պատկերացումների ձևավորումը ըստ հիմնական հենակետերից յուրաքանչյուրի

(ՕՕՏ) (Մ.Ս. Բոգենի 1985 շարադրմամբ)՝ ներառում է.

- շարժողական խնդրի տեսողական կերպարի և նրա լուծման եղանակը, որը հենված է դիտարկման վրա և ուղեկցում է հիմնական հենակետը (ՕՕՏ) կազմող տեքստերի խոսքային ֆորմուլաների արտասանությունը,
- տրամաբանական (իմաստային) կերպարը, որը հիմնված է բացատրության վրա (կոմենտարիա),
- լուծման միջոցի կինեստետիկական (շարժողական) կերպարը, որը հենված է նախօրոք ձևավորված պատկերացումների և (կամ) զգացողությունների վրա, որոնք առաջանում են, երբ փորձում են լուծել շարժողական խնդիրները մասամբ (մոտեցնող վարժություններ), կամ էլ ամբողջությամբ և ուղեկցվում են կատարվող էլեմենտի խոսքային ֆորմուլայի բարձր արտասանությամբ:

Որոշ դեպքերում ընդհանրապես հաջողվում է բավարարվել առանց տեսողական բաղադրիչի, բայց շարժողական բաղադրիչը միշտ մնում է որպես պատկերացման հիմքը, իմաստային բաղադրիչի իրականացման հիմնական ձևը: ՕՕԾ-ի շարժողական բաղադրիչի ձևավորումն ուղեկցվում է զգալի դժվարություններով: Այդ նպատակով մանկավարժն առաջարկում է կատարել հատուկ մոտեցնող վարժություններ, որոնք պարապողներին օգնում են զգացողությունների ընդհանուր հոսքից առանձնացնել անհրաժեշտ զգացողությունները և գիտակցել նրանք:

Երբ յուրաքանչյուր ՕՕՏ-ի մասին ձևավորվում են անհրաժեշտ գիտելիքներ և լիարժեք պատկերացումներ, հնարավոր է դառնում նաև գործողության լրիվ կատարումը, լրիվ և բոլոր հիմնական հենակետերում կողմնորոշված հիմքի վրա: Ընդ որում՝ սովորողը պետք է բարձրաձայն արտասանի ՕՕԾ-ի ողջ սխեման. դա օգնում է հիշել գործողության կատարման և ղեկավարման հաջորդականությունը՝ բայց չթողնելով ՕՕՏ-ից ոչ մեկը:



## ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ

Շարժողական գործողությունների ուսուցանման գործընթացն իրենից ներկայացնում է պարապողների ակտիվության ղեկավարում և խթանում, որոնք ուղղված են գիտելիքների, կարողությունների և ունակությունների ձևավորմանը: Այն անքակտելիորեն կապված է սովորելու և յուրացնելու գործընթացի հետ: Սովորելը՝ գործունեության կայուն փոփոխություն է, որն առաջանում է շնորհիվ ձեռք բերված գիտելիքների: Առանձնանում են.

- զգայական կրթվածություն, որը երեխայի առաջ բացում է հնարավորություն տարբերելու ընկալված կերպարները, իրականացնելու շարժումների հատկանիշների ճանաչումը և ըմբռնումը, համեմատել այդ կերպարները հիշողության մեջ պահպանված կերպարների հետ (զգայական ունակություններ՝ զանազան ծայրեր, հնչույթներ՝ խոսքի լսելու ժամանակ, տարբեր տառեր՝ կարդալու ժամանակ, աչքաչափով տարածության գնահատում, գույների երանգների տարբերակում, շոշափելով հունքի որակի գնահատում և այլն),
- մոտորային կրթվածություն, որն արտահայտվում է ամբողջական համակարգում շարժումների միավորման, նրանց կարգավորման ծրագրերի ստեղծման, ինչպես նաև նրանց տարբերակման, համակարգման, միավորման մեջ (շարժողական գործողությունների ավտոմատացում՝ քայլք, վազք, լող, դահուկային ընթացք, չմշկասահք),
- սենսոմոտորային կրթվածություն, որն իրենից ներկայացնում է առաջին երկուսի սինթեզը և երեխային թույլ է տալիս ձևավորել և կարգավորել մոտորային ծրագրերի իրականացումը՝ հենվելով՝ առաջադրված շարժումների ընկալման ձևավորված կերպարների վրա, կամ գործել ըստ պատկերացման (սենսոմոտորային ունակություններ՝ գրելու, նկարելու, քանդակելու, գծագրելու, փոփոխվող

պայմաններում յուրացված և կատարվող շարժում և սպորտային խաղերի շարժողական գործողություններ),

- կոգնիտիվային (ճանաչողական) կրթվածություն, որը կայանում է նրանում, որ երեխան կարող է բարեհաջող կերպով հայտնաբերել շարժումների էական ֆիզիկական հատկանիշները, և դրանք գործնականում օգտագործելու համար ընդհանրացնել և ամրապնդել,
- ինտելեկտուալ կրթվածությունը, որը ներկայացված է գործողության մոտակա և հեռացված նպատակի ստեղծման ունակությամբ՝ հենվելով օբյեկտիվ, կապի և հարաբերության հասկացությունների մեջ արտացոլված, պրակտիկ գործունեությամբ:

Կրթվելը ժամանակի մեջ ծավալվում է որպես փոխկապակցված գործընթացներ՝ յուրացում և վարժեցում:

Յուրացումը՝ շարժումների ընկալման, նրանց ըմբռնման, մտապահելու և տիրապետելու ամբողջական գործընթաց է, որը թույլ է տալիս բարեհաջող գործել տարբեր իրադրություններում: Կրկին ներկայացված նյութի, երեխայի կողմից յուրացումն իրավամբ համարվում է ուսուցման գործընթացի կենտրոնական օղակը, որն ունի մի քանի փուլեր, որոնք բնութագրվում են էական հատկանիշներով:

Այսպես՝ **յուրացման առաջին փուլը**՝ շարժողական գործողության ըմբռնումն է: Հենց այն էլ, անկախ երեխայի շարժողական փորձի մակարդակից, գտնվում է առավելագույն ակտիվության վիճակում: Յուրացման նախնական փուլում շարժումների հետ առաջնային ծանոթացումը ստեղծում է գործողության ընդհանուր ուրվագծերը, գործողության սխեման և նրա հետագա ըմբռնման եղանակը:

Ըմբռնման ռացիոնալ կազմակերպումը պետք է հիմնվի գործողության հատուկ կազմակերպման վրա, որտեղ վառ կերպով առանձնացված են գլխավոր պահերը: Մանկավարժը պետք է մատնանշի պարապողին, թե **ի՞նչ** տեսնել, **ինչպե՞ս** տեսնել, և **ինչի՞** համար տեսնել, մոտեցնել նրան ըմբռնմանը՝ նախապատրաստելով և պլանավորելով այն: Հետագայում ըմբռնման առարկայական բովանդակությունը՝ «շարժումների զգայական կազմվածքը» կճշտվի նաև առաջնային ծանոթաց-



ման ժամանակ:

Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների հետ աշխատանքների ժամանակ այդ հարցը պահանջում է մանրակրկիտ մեթոդական մշակում, քանի որ տվյալ տարիքում երեխան ինքնաբերաբար ընդունակ է ձևավորելու կինեմատիկական և տեմպային ռիթմիկ բնութագրեր, բայց մինչև ժամանակ շարժման դինամիկ բաղադրիչի մասին պատկերացման ձևավորումը նրա համար դառնում է խնդրահարույց՝ ծայրահեղ սահմանափակ շարժողական փորձի հետևանքով: Դա լուրջ արգելք է դպրոցականներին՝ նոր շարժողական գործողությունների ուսուցանման ժամանակ:

**Յուրացման երկրորդ փուլը՝** շարժումների ըմբռնումը և գործողությունների հասկանալն է: Այն սկսվում է դեռևս մինչև ըմբռնումը և ավարտվում է շարժումների և գործողությունների նկատմամբ այս կամ այն վերաբերմունքի մշակմամբ, որը դպրոցականների համար նույնպես խնդրահարույց է, քանի որ գործողության ըմբռնման համար անհրաժեշտ է նրանց մտովի գործողության կատարում: Քանի որ երեխան պարտավոր է մտքում ազատորեն պատկերացնի տարածության և ժամանակի մեջ իր մարմնի մասերի տեղաշարժը, մտովի փոփոխել դրանք, վերարտադրել նրանց պատկերը ուղիղ և հակառակ հերթականությամբ: Մտքում գործողությունը պահանջում է անցում դրսում ծավալվող գործողություններից՝ վերբալային (խոսքային) պլանի գործողություններին և միայն դրանից հետո է հավաքվում և վերածվում մտավոր գործողության, որը կարող է ընդհանրացվել, ըմբռնվել:

**Երրորդ փուլը՝** շարժումների մտապահումն է ու տիրապետումը. այստեղ անհրաժեշտ է լրացուցիչ աշխատանք երկար ժամանակահատվածներից հետո, որպեսզի հասնենք նրա կայուն և որակյալ կայունացմանը: Իրական յուրացումը՝ անկախ գործողության կատարման պայմաններից, նրա ավտոմատ, կայուն և ճշգրիտ կոորդինացիայով, ճկուն, հեշտ, նրբազեղ (պլաստիկ), ռիթմիկ կատարման ունակությունն է:

Վարժությունը գիտելիքների և ունակությունների վերարտադրումն է և ամրապնդումը:

## ՀԱՇՎԱՆԴԱՍ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԸՆԹՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքների պրակտիկայում շարժողական գործողությունների (ԸԳ - DD) ուսուցանման մեթոդիկան, որն առավել շատ օգտագործվում է սպորտում, քան ֆիզիկական կուլտուրայում, ծայրահեղ պրոբլեմային է հանդիպելը: Հաշմանդամների շարժողական գործողությունների ուսուցանման ժամանակ նմանակման գործընթացին հատկացված է, թերևս, հիմնական ժամանակը, քանի որ նախ և առաջ ուսումնասիրվող գործողությունն անպայման ցուցադրվում է, ապա ցուցադրվում և արտասանվում է տերմինալոգիայով, և դրանից հետո է հաշմանդամը ձեռնամուխ լինում նրա վերարտադրությանը, այսինքն՝ փորձ է կատարում ինքնուրույն կրկնելու տեսածը և լսածը: Եթե շարժումը կոորդինացիոն բարդ է, մանկավարժը նախ այն ցույց է տալիս, բանավոր բացատրում է, ապա առաջարկում է կատարել մասերով, որը նույնպես տեղի է ունենում հիմնականում նմանակման մեխանիզմի օգտագործման ժամանակ:

Անկասկած, առանց նմանակման օգտագործման (ցուցադրությամբ կատարումներ), աշխատանքը ֆիզիկական կուլտուրայում շատ դժվար կլիներ, քանի որ հատկապես ցուցադրությունն է հանդիսանում ուսումնասիրվող գործողության մասին պարապողների մոտ պատկերացում ստեղծելու առաջնահերթ կետը: Սակայն պարապողը նմանակել կարող է հիմնականում այն, ինչը համապատասխանում է նրա այսօրվա մտավոր զարգացմանը, դրանից հետևում է, որ գործողություններին նմանակելը չի նպաստում պարապողների հետագա զարգացմանը: Որպեսզի նմանակումը կարողանա դառնալ զարգացման աղբյուր, այն պետք է օգտագործվի գործողությունների ուսուցանման ժամանակ, որոնք կզերազանցեն տվյալ տարիքի երեխայի փսիխոմոտորային զարգացման մակարդակը:

Սակայն Լ.Ս. Վիգոտսկու մոտ մենք գտնում ենք նախազգուշացումներ՝ նմանակման և ակնառու ուսուցանման դոզատիկ օգտագործումների մասին, հատկապես զարգացման



խանգարումներ ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս:

Շարժողական գործողությունների ուսուցանման ժամանակ ակնառու մեթոդի օգտագործման վտանգը կայանում է նրանում, որ հետևելով վարժության կատարմանը, երեխան կարող է պատկերացնել շարժման հիմնականում կինեմատիկական կառուցվածքը:

Շարժումների տարածական պարամետրերի մտապահման արդյունավետությունն էականորեն կապված է դաստիարակության մոդելից: Կրտսեր նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար նմանակմամբ շարժումների յուրացումը բավականին դժվար գործընթաց է. առաջադրված գործողությունների վերարտադրման համար այդ երեխաներին անհրաժեշտ են մեծ քանակությամբ կրկնություններ: Փաստորեն նրանց մոտ նմանակման գործընթացը ձեռք է բերում ոչ թե նմանակման, այլ անհրաժեշտ շարժումների շոշափման բնույթ: Այս կապակցությամբ արվել է ենթադրություն այն մասին, որ կրտսեր նախադպրոցականներին կոորդինացիոն իմաստով բարդ շարժողական գործողությունների ուսուցանման ժամանակ հիմնական նշանակություն է ստանում պասիվ ուսուցանման հնարքը, երբ մանկավարժն իրականացնում է պարապողի «անցկացումը» շարժումը կազմող բոլոր հիմնական էլեմենտներով: Այդ երեխաների մոտ բավարար չէ շարժողական փորձը, բացակայում են անհրաժեշտ տեսողական-կինեստետիկական կապերը, որպեսզի ստացված տեսողական տպավորությունները նրանց մոտ առաջացնեն անհրաժեշտ շարժողական ասոցիացիաները:

Ավագ նախադպրոցականներին շարժողական գործողության յուրացման համար բավական են ցուցադրումը և որոշակի բացատրությունները, որոնք էլ հանդիսանում են ներկայումս գոյություն ունեցող շարժողական գործողությունների դասավանդման մեթոդիկայի հիմքը:

Փորձնականորեն պարզված է, որ երեխաներին հարաբերականորեն բարդ գործողությունների ուսուցանման ժամանակ մեթոդական հնարքը, որը հիմնված է առավելապես կինեստետիկական ընկալման վրա («անցկացում» մեթոդական հնարքի օգտագործում), ավելի արդյունավետ է շարժման տեսողական

ընկալման վրա հիմնված մեթոդական հնարքից («ցուցադրություն» մեթոդական հնարքի օգտագործումը):

Կարճատև հիշողության ծավալի և սերտման արագության վրա էական ազդեցություն է ունենում կոորդինացիոն բարդությունը: Հիշողության ծավալի և սերտման արագության ցուցանիշներն այնքան բարձր են, որքան ցածր է տվյալ վարժությունը կազմող շարժման կոորդինացիոն բարդությունը:

Ապացուցված է նաև, որ շարժումների հարաբերականորեն միանման կոորդինացիոն բարդության դեպքում առարկաներով վարժությունների սերտման արագությունը, համեմատած առանց առարկայի վարժությունների, միջինը բարձր է 2.5-3 անգամ:

Հետևաբար նոր շարժողական գործողությունը պետք է յուրացվի առարկայական գործողության ռեժիմում: Սակայն այն յուրացման բոլոր փուլերում լրիվ առարկայական չպետք է լինի, քանի որ այդ հնարքի օգտագործումը թույլ չի տալիս մշակելու յուրաքանչյուր էլեմենտի մաքրությունը: Ուստի առարկայական գործողությունը պետք է լինի դրդապատճառային հիմքը և, երբ երեխան կյուրացնի գործողությունը, այսինքն կիրականացնի մի քանի փորձնական փորձեր և կհասնի առավելագույն արդյունքի, որից հետո կդադարի ցուցանիշների աճը, անհրաժեշտ է անցնել ուսումնասիրվող շարժման մանրակրկիտ մշակման:



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ:**

**а) основная литература**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т.: для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Под общей редакции проф. Евсеева С.П. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Адаптивный спорт / Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Предерий А.В.
3. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суляев: Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007.- 308 с.: ил.
4. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры / С.П., Евсеев, С.Ф., Курдыбайло.- М.: Советский спорт, 2008.- 256 с.
5. Физическая реабилитация инвалидов с поражением ОДС/ Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., 488 с.

**б) дополнительная литература**

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): методическое пособие / ред.-сост. А. А. Потапчук. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. - 226 с.
2. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. / С. П. Евсеев [и др.]. – СПб., 1996. – 203 с.
3. Аксенова, О. Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: учебно-методическое пособие / О. Э. Аксенова. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 88 с.

4. Аристова, Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: учебное пособие / Л. В. Аристова. - М. : Советский спорт, 2002. - 192 с.
5. Балашова, В. Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний): учебное пособие / В. Ф. Балашова. – М. : Физическая культура, 2006. - 192 с.
6. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие / Т.П.. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
7. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. Кастюнин. – М. : Флинта : Наука, 2003. – 144 с.
8. Воронин, С.Э. Правовое пространство адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. - 2006. - № 4. - С. 56.
9. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – 239 с.
10. Горская И.Ю., Суянгулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск.: СибГАФК, 2000. - 212с.: ил.
11. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / В. П. Жиленкова, Е. Ульрих. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
12. Жиленкова, В. П. Организационные основы адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / В. П. Жиленкова; ред.- сост. С. П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 83 с.
13. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре/ С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова // Под ред. д.м.н., проф. С.Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт, 2003.- 183 с.
14. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта / Царик А.В.,-М: Советский спорт, 2009.- 560 с.



## Բովանդակություն

Առաջաբան.....	3
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական հասկացություններն ու տերմինները.....	5
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում մանկավարժական գործունեության օբյեկտը և սուբյեկտը.....	12
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակները.....	16
Ադապտիվ սպորտ.....	17
Ադապտիվ շարժողական ռեկրեացիա.....	18
Ադապտիվ ֆիզիկական ռեաբիլիտացիան.....	19
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կրեատիվ (գեղարվեստական-երաժշտական) մարմնակողմնորոշիչ գործնական աշխատանքները.....	19
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի սկզբունքները.....	21
Յուրահավասարության ուղղվածության սկզբունքը.....	22
Ֆիզկուլտուրային կրթության անընդհատության սկզբունքը.....	24
Միկրոսոցիումի (ընտանիք) նախընտրելի դերի սկզբունքը.....	26
Գիտակցականության և ակտիվության սկզբունքը.....	27
Ակնառության սկզբունքը.....	28
Տարբերակման և անհատականացման սկզբունք.....	31
Շտկողական-գարգացնող ուղղվածության սկզբունքը.....	32
Տարիքային առանձնահատկությունների հաշվառման սկզբունք.....	33
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի գործառույթները (ֆունկցիաները).....	35
Մանկավարժական ֆունկցիաներ.....	36
Սոցիալական ֆունկցիաներ.....	44
Հաղորդակցական ֆունկցիա.....	48
Դիտարժան և էսթետիկական ֆունկցիա.....	50
Շարժողական ընդունակությունների մշակման հիմնական օրինաչափությունները.....	51

Շարժողական ընդունակությունների մշակման սկզբունք.....	58
Մանկավարժական ներգործությունների տարիքային համապատասխանության (адекватность) սկզբունք.....	59
Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդներ.....	63
Սկանային ուժի մշակման մեթոդիկա.....	65
Արագաշարժության մշակման մեթոդիկա.....	71
Դիմացկունության մշակման մեթոդիկա.....	78
Ճկունության մշակման մեթոդիկա.....	83
Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման մեթոդիկա.....	87
Շարժողական գործունեության ուսուցման մեթոդներ.....	100
Շարժողական գործողությունների ուսուցման մեթոդական սկզբունքներ.....	104
Հաշմանդամների շարժողական գործողությունների տեսական և մեթոդական ուսուցման հիմունքներ.....	112
Հաշմանդամների շարժողական գործողությունների ուսուցանման գործընթացի հոգեբանական հիմունքներ.....	118
Հաշմանդամ երեխաների շարժողական գործողությունների ուսուցում.....	121
Գրականություն.....	124