

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ասեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ ՄԵԼԱՆՅԱ

ԿԱՊԿՈՒ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ՆԵՐԱՌՈՒՄԸ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Ստեփանյան Արտակ

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գլուխ 1. «Ներառական կրթություն» էջ՝ 5

Գլուխ 2. «ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների սոցիալական և հոգեբանական ներառումը» էջ՝ 6

Գլուխ 3. «ԿԱՊԿՈՒ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական առանձնահատկությունները և սոցիալական ներառումը ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով» էջ՝ 8

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ 17

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ 18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վերջին տարիներին 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 մեկուսացված վիճակը հասարակության մեջ դեռևս պահպանվում, քանի որ բացակայում են ոչ միայն սոցիալական տարբեր կառուցվածքներում նրանց սոցիալական ինտեգրման համար բարենպաստ պայմանները, այլև այդ գործընթացները կազմակերպելու և անցկացնելու ուսումնամեթոդական ձեռնարկները:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան չի կարելի վերագրել միայն բժշկական և բուժական թեաբիլիտացիային, 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 ձեռք բերված վնասվածքի հետ: Աշխատանքում հիմնավորվում է ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցներով և մեթոդներով հաշմանդամի օպտիմալ հոգեֆիզիկական վիճակի պահպանմը հնարավորություն տալով յուրաքանչյուրին բացահայտելու սեփական կարողությունները և հասնելու արդյունքի ոչ միայն առողջ մարդկանց արդյունքների համեմատ, այլև գերազանցելու նրանց: կազմակերպման ձևերը, ֆունկցիաները, սկզբունքները, միջոցներն ու մեթոդները, ինչպես նաև երեխաների տարիքի և ֆունկցիոնալ վիճակի, շարժողական գործողությունների ուսուցման և շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:

Կներկայացնեն ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում կիրառվող հիմնական ձևերի բովանդակությունն ու խնդիրները, բացահայտված ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների և մեթոդների հնարավոր պոտոնցիալը, ոնոցից ամեն մեկն ունի իր յուրահատուկ ուղղվածությունը՝ այս կամ այն չափով նպաստելով ոչ միայն հաշմանդամի կենսունակությանը, այլև անհատի բազմակողմանի զարգացմանը,

ինքնուրույնությանը, սոցիալական, հոգեկան ակտիվությանն ու անկախությանը, ակնհայտ արդյունքների նվաճմանը:

1. ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

«Ներառական կրթություն» եզրույթը նշվում է որպես մոտեցում, որը չի բացառում որևէ երեխայի կրթությունը: Ներառական կրթության հիմքում մարդու կրթությունից օգտվելու իրավունքն է: ՅՈՒՆԻՍԵՖԻ սահմանման համաձայն կրթական համակարգը ներառական է՝ եթե ներառում է բոլոր աշակերտներին և ողջունում ու օժանդակում նրանց սովորելու հարցում: Ոչ ոք չպետք է բացառվի: Բոլոր երեխաները՝ ներառյալ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցողները, ունեն կրթության իրավունք: Կրթությունը սահմանվում է որպես «մարդու հիմնարար իրավունք», և «սկզբունք, որն արժևորում է բոլոր սովորողների բարօրությունը, հարգում է նրանց արժանապատվությունն ու ինքնուրույնությունը և ընդունում է հասարակության մեջ արդյունավետորեն ներառվելու ու իրենց նպաստը բերելու անհատների պահանջմունքները և կարողությունը»: Ներառումը սովորողների բազմազանությանը դրականորեն արձագանքել ու անհատական տարբերությունները ոչ թե որպես խնդիր, այլ որպես ուսուցումը հարստացնելու հնարավորություն դիտարկելն է:

Ներառումը համակարգային բարեփոխման շարունակական գործընթաց է, որը նախատեսում է փոփոխություններ դասավանդման մեջ և ուսումնական ծրագրերում, դպրոցական շենքերում, դասասենյակներում, խաղալու համար հատկացված տարածքներում, կրթության քաղաքականություններում և ռազմավարություններում՝ տվյալ տարիքի բոլոր աշակերտներին իրենց պահանջներին ու նախասիրություններին լավագույնս համապատասխանող՝ հավասար և մասնակցային ուսումնական փորձառություն ու միջավայր տրամադրելու տեսլականով: Հետևաբար, անցումը դեպի ներառումը ոչ թե պարզապես տեխնիկական կամ կազմակերպչական փոփոխություն է, այլ նաև հստակ փիլիսոփայությանը հավատարիմ շարժում:

Հեղինակները՝ քաջ գիտակցելով, որ կրթության ներառականությունը հասկացություն է, որը վերաբերում է երեխաների բոլոր խմբերին, կանգ են առել սոցիալական, մշակույթային խոչընդոտների և կարծրատիպային վերաբերմունքի հետևանքով կրթությունից դուրս մնացող, զարգացման խանգարումներ ունեցող երեխաների վրա:

2. ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՆԵՐԱՌՈՒՄԸ

Հասակակիցների հետ արժեքավոր սոցիալական հարաբերությունների ձևավորումը և պահպանումը, այնպիսի ընկերներ ունենալը, որոնց հետ կարելի է հանգստանալ և լավ ժամանակ անցկացնել, դպրոցում և համայնքում հաստատուն ներկայությունը ներառման կարևորագույն անկյունաքարերն են: Սոցիալական ներառումը և հոգեբանական ներառումը չափազանց կարևոր են:

Հաշմանդամություն ունեցող երեխաների և երիտասարդների սոցիալական և հոգեբանական ներառման հիմնախնդիրները հետազոտելիս կարևոր է հաշվի առնել, որ նրանց հաջողությունները չեն ապահովվում միայն հաշմանդամություն ունեցող աշակերտների ջանքերով: Դպրոցի ղեկավարները կրթական միջավայրում ստեղծում են բազմազանության արժևորման մթնոլորտ: Ուսուցիչները և մասնագետները կարող են դասարաններում ստեղծել պայմաններ, որոնք կմեծացնեն հաշմանդամություն ունեցող և չունեցող աշակերտների միջև դրական սոցիալական փոխհարաբերությունների հնարավորությունները կամ չխոչընդոտեն դրանց: Հաշմանդամություն ունեցող աշակերտների հասակակիցները, ովքեր դառնալու են հասարակության լիարժեք անդամներ, պետք է կարողանան տեսնել նախ անձին, ապա հաշմանդամությունը՝ որպես անհատի ինքնության բազմաթիվ կողմերից ընդամենը մեկը և վերանայեն այլ կարողություններ ունեցող դասընկերների նկատմամբ իրենց վերաբերմունքն ու վարքագիծը: Թե՛ սոցիալական, թե՛ հոգեբանական ներառումն սկսվում է այն համոզմունքից, որ բոլոր երեխաները և երիտասարդները իրավունք ունեն իրենց ընտրած հասակակիցների հետ զարգացնել ու պահպանել ընկերական և այլ սոցիալական հարաբերություններ՝ ապրելով լիրավ անդամի զգացումեշով և լիարժեքորեն ընդգրկվելով համայնքում:

Սոցիալական ներառում ասելով հասկանում ենք՝

ա) սոցիալական միջավայրին պատկանելու զգացում, որտեղ ստանում և ցուցաբերում են աջակցություն

բ) արժեքավոր սոցիալական դերերի ստանձնում

գ) համայնքում դերերը կատարելու վստահություն:

Այն մի իրավիճակ է, որում բոլոր աշակերտները, ներառյալ հաշմանդամություն ունեցողները, համարվում են դպրոցական համայնքի լիիրավ անդամներ և կարող են հավասարապես օգտվել սոցիալական և ուսումնական հնարավորություններից: Ուսուցիչները և բազմամասնագիտական թիմի անդամները պատասխանատու են կրթության նկատմամբ հավասարակշռված մոտեցում ապահովելու համար: Սա ներառում է երեխայի կյանքի ուսումնական և սոցիալական ասպեկտների զարգացումը:

Դպրոցները հնարավորություն ունեն ապահովելու միջավայրեր, որտեղ սոցիալական շփումները հասակակիցների և մեծերի հետ կօգնեն հաշմանդամություն ունեցող երեխաներին ձեռք բերելու նոր հմտություններ և կարողություններ, ավելի մեծ ինքնավստահություն և հավասարության զգացում:

Թե՛ սոցիալական, թե՛ հոգեբանական ներառումը բարդ գործընթացներ են, հատկապես, երբ փորձ է արվում դրանք կիրառելու երեխաների նկատմամբ, ովքեր ունեն ամենատարբեր հնարավորություններ և կանգնած են տարբեր բարդության մարտահրավերների առաջ:

Սոցիալական և հոգեբանական ներառումը խթանելու նախնական քայլերից մեկը հաշմանդամություն ունեցող աշակերտների նախասիրությունների, հակումների բացահայտումն է: Այս մոտեցումը ապահովում է տվյալ գործով կանոնավոր կերպով զբաղվելու շարժառիթ, ինչպես նաև ուրիշների հետ ծանոթանալու և շփվելու հնարավորություններ:

Բացահայտեք աշակերտների ուժեղ կողմերը, շնորհն ու կարողությունները:

**3. ԿԱՊԿՈՒ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՆԵՐԱՌՈՒՄԸ ԱԴԱՊՏԻՎ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ**

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

Վերջին տարիներին մեծ ուշադրություն է դարձվում հասարակության մեջ ստեղծել բարենպաստ բարոյահոգեբանական մթնոլորտ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների համար: Զերծ չի մնում ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտը և հայտնվում է նոր բաժին «Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա», որը ներառում է հետևյալ ոլորտները՝ ֆիզիկական կուլտուրա, բժշկություն, շտկողական մանկավարժություն, բժշկակենսաբանական և սոցիալ հոգեբանական գիտական ուղղություններ: Ձևավորվել է 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:

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, ֆիզիկան:

Ֆիզիկական կուլտուրան պատմականորեն ձևավորվել է հասարակության գործնական պահանջունքներից՝ 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 հարմարվողականության 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 առաջմանը:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա առողջական շեղումներով մարդու 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:

Աբիլիտացիան միջոցառումների կոմպլեքս է՝ ուղղված ի ծնե ունեցած թերությանը ադապտացվելուն, անդամալուծի ընդունակությունների զարգացմանը՝ նրա սոցիալական ինտեգրացիայի նպատակով:

«Ռեաբիլիտացիա» սահմանվում է որպես «բժշկական- մանկավարժական և սոցիալական միջոցառումների կոմպլեքս՝ ուղղված օրգանիզմի ֆունկցիաների խանգարումների, ինչպես նաև հիվանդների և հաշմանդամների սոցիալական ֆունկցիաների և աշխատունակության վերականգնմանը:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան հաշմանդամների և առողջական վիճակի շեղումներով անձանց ռեաբիլիտացիայի կարևորագույն իրազեկվածությունն 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, 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:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրները բաժանում ենք երկու խմբի:

Առաջին խումբը շտկողական փոխհատուցողական և կանխարգելիչ խնդիրներն են: Դրանք բխում են պարապողների առանձնահատկություններից (առողջական վիճակում շեղումներ ունեցող անձանց և 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 և օգտագործելով գործունեության այդ տեսակի ներուժը, շտկեն հիմնական արատը: Ընդ որում որքան վաղ այնքան շատ է շտկման հավանականությունը: Շտկողական աշխատանքն անցկացվում է ըստ հիմնական արատի, ուղեկցող հիվանդության և երկրորդային խանգարումների: Երբ շտկումն անհնար է, առաջին պլան են մղվում փոխհատուցողական խնդիրները չտեսնողների մեջ տարածաժամանակային կողմնորոշման ձևաորումը, պահպանված զգայական համակարգերում «մարզումը», պրոթեզներով քայլքի ուսուցումը: Բոլոր նշված խնդիրները լուծվում են կոմպլեքս ձևով, գիտելիքների, կարողությունների, ունակությունների, անհատի առանձնահատկությունների դաստիարակում, ֆիզիկական որակների և կարողությունների զարգացում, կեցվածքի կատարելագործում և այլն:

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:

Զարգացման շեղումներով երեխաներին հատուկ է շարժման, խաղի, հույզերի շփման պահանջմունքների դեֆիցիտը, որը բարդացնում է դասավանդման գործընթացը:

Երեխայի անկանոն զարգացումն ուղեկցվում է մոտորային շարժումների վատացմամբ, շարժական և հոգեֆիզիկական ոլորտի երկրորդական խախտումներով:

Ելնելով առողջական շեղումներով անձանց և հաշմանդամների պահանջներից առանձնացնում ենք ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մի քանի տեսակ՝ ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակություն, որը բավարարում է առողջական շեղումներ ունեցող մարդու պահանջմունքները՝ կյանքին նրա պատրաստականությունը, կենցաղային ու աշխատանքային գործունեությանը, ադապտիվ, ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ նրա վերաբերմունքին: Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների գործընթացում սահմանափակ առողջությամբ մարդկանց ձևավորում է մասնագիտական գիտելիքների համալիր, շարժողական հմտություններ և ունակություններ, զարգանում են ֆիզիկական և հոգևոր որակները, ավելանում օրգանիզմի ֆունկցոնալ հնարավորությունները, զարգանում են նաև գոյություն ունեցող մարմնաշարժողական բնութագրերը:

Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն է պարապողների մոտ ձևորել գիտակցական վերաբերմունք իրենց ուժերի նկատմամբ և ինքնավստահություն, պատրաստականություն՝ ֆիզիկական բեռնվաճառությունների և ֆիզիկական վարժություններ կատարելու սիստեմատիկ պահանջ:

Ադապտիվ սպորտ այս տեսակը բավարարում է անհատի ինքնաարդիականացման, սեփական կարողությունները ռեալիզացնելու և այլ անձանց կարողությունների հետ սեփական կարողությունները համադրելու պահանջմունքները, ինչպես նաև հաղորդակցական գործունեության և սոցիալիզացիայի պահանջմունքները:

Շատ հիվանդությունների դեպքում ադապտիվ սպորտը միակ հնարավորությունն է, մարդու գլխավոր պահանջմունքներից մեկի՝ ինքնաարդիականացման բավարարման հանար: Ադապտիվ սպորտի մպատակն է հաշմանդամ սպորտային կուլտուրայի ձևավորումը, նրա հաղորդակցումը տվյալ սպորտի հասարակական, պատմական փորձին, շփումը ֆիզիկական կուլտուրայի մոբիլիզացիոն, տեխնոլոգիական, ինտելեկտուալ արժեքների հետ:

Աղապտիվ սպորտի հիմքը կազմում է մրցակցային գործունեությունը, ինչպես նաև նպատակամղված նախապատրաստվածությունը, առավելագույն հնարավորությունների նվաճումները:

Աղապտիվ սպորտի բովանդակությունը ինչպես բազային, այպես էլ բարձրագույն նվաճումների ուղղված է հաշմանդամների մոտ բարձր ապորտային վարպետության ձևաորմանը, և նրանց կողմից առավելագույն արդյունքների նվաճումներին, նմանատիպ խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ մրցումներում:

Աղապտիվ շարժողական ռեկրեացիա. Այս տեսակը հնարավորություն է տալիս բավարարելու առողջության վիճակի շեղումներով մարդկանց 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:

Աղապտիվ ֆիզիկական ռեաբիլիտացիան այն տեսակն է, որը բավարարում է հաշմանդամի պահանջումները՝ բուժվելու, նրա մոտ վերականգնելու ժամանակավոր կորցրած ֆունկցիաները, բացի նրանցից, որոնք դարցել 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, ինքնամերսման մեթոդներ, կոփող պրոցեդուրաներ և այլ միջոցներ:

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կրեատիվ/ գեղարվեստական, երաժշտական/ մարմնակողմնորոշիչ գործնական աշխատանքները այն տեսակն է, որը բավարարում է առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող մարդու՝ ներառյալ հաշմանդամների,

շարժումների, պարի, երաժշտության, դերի, արվեստի այլ միջոցների շնորհիվ իր էության ստեղծագործական ինքնազարգացման և ինքնաարտահայտման պահանջմունքները:

Ստեղծագործական տեսակը առկա է ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր տեսակներում, բայց այստեղ այն գլխավոր նպատակն է էությունը:

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

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

Դելտապլաներիզմը, պարաշուտային և լեռնադահուկային սպերտը, ժայռի մագլցումը, ալպինիզմը, սերֆինգը, թռիչքների ջրասուզումների տարբեր տեսակները «սուր» զգացողություններ են ծնում, որոնք կապված են օդում ազատ անկման մարմնի արագընթաց տեղաշարժի և պտտվելու, կտրուկ արագացման հետ: Մրանք իրենց հերթին ակտիվացնում են էնդոգեն օպիատային համակարգը, նպաստում են էնդորֆինների «երջանկության» հորմոնի արտադրությանը: Վախի զգացողության հաղթահարումը նպաստում է մարդու մոտ ինքնահարգման զգացմունքի բարցրացմանտ, անձնական ինքնառեալիտացիայի:

Հումանիստական ուղղվածության սկզբունք:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան օգտագործելով մարդու շարժվելու, խաղալու, հույզերի, շփման պահանջմունքները, օժտված է կենսագործունեության ոլորտի վրա ազդելու մեծ ներուժով ստեղծելով հաշմանդամների և սահմանափակ հնարավորություններով անձանց նկատմամբ հումանիզացիայի իրականացման պայմաններ:

Ֆիզկուլտուրային կրթության անընդհատության սկզբունք:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կառուցվածքում անընդհատ ֆիզիկական կրթությունը նձանակում է ողջ կյանքի ընթացքում շարժողական ակտիվության

պահանջմունքի պահպանում՝ ընտանիքում, կրթական հաստատություններում, սպորտային սեկցիաներում և այլն:

Սոցալիզացիայի սկզբունք:

Սոցալիզացիան, սահմանափակ հնարավորություններով անձանց նկատմամբ կիրառելիս, սոցիալ- կուլտուրական փորձի յուրացման պրոցես է: Այն փոխկապվածության մեջ է գտնվում ֆիզկուլտուրային կրթության անընդհատության սկզբունքի հետ:

Ինտեգրացիայի սկզբունք: Զանազանում ենք երկու հասկացություններ՝ սոցիալական ինտեգրացիա և մանկավարժական ինտեգրացիա: Եթե աշխատանքային պրոցեսում, մշակութային կամ էլ այլ գործունեության մեջ մարդիկ չեն նկատում հաշմանդանությունը և հաշմանդնը իրականացնում է այդ գործունեությունը չունենալով անլիարժեքության զգացում, ապա այդ մարդը ինտեգրված է հասարակության մեջ:

Մանկավարժական ինտեգրացիան ենթադրում է թերություններով երեխաների ուսուցումը առողջների հետ՝ կրթական համակարգի նույն հաստատությունում: Դա հաշմանդամների և առողջ մարդկանց փոխադարձ մոտեցման երկկողման գործընթաց է:

Սահմանափակ կարողություններով մարդկանց համար շարժումը ոչ միայն կենսաապահովման պայման է, աշխատունակության պահպանման միջոց և մեթոդ, այլ մեծ կիսագնդերի կեղևի գոտիների զարգացման, միջկենտրոնական կապերի կորդինացիայի, շարժողական գործողությունների ձևավորման, ճանաչողական գործընթացների, ֆիզիկական և հոգեկան որակների զարգացման թերությունների շտկման և փոխհատուցման միջոց է:

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

Առանձնացնում ենք հիգ հիմնական ընդունակություններ՝ ուժային, արագընթաց, կորդինացիոն, դիմացկունության և ճկունության:

Սահմանափակ հնարավորություններով երեխաների մոտ ֆիզիկական որակների ուղղորդված զարգացման նպատակներով օգտագործվում են նույն մեթոդները, ինչ որ առողջ երեխաների:

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

Բոլոր վարժությունների կատարումը պահանջում է կորդինացում՝ մի դեպքում անհրաժեշտ է վերարտադրել շարժումը, մյուսում տեսականորեն նշել տարածությունը, հասնելու անհրաժեշտ նշանակետին, երրորդում հաշվարկել ճիգերը, չորրորդում ճշգրտորեն վերարտադրել շարժման հանձնարարված ռիթմը:

Սահմանափակ հնարավորություններով երեխաների ֆիզիկական որակների, կորդինացիոն ընդունակությունների կոմպլեքսային զարգացման արդյունավետ մեթոդ է խաղային մեթոդը: Խաղը որպես զվարճություն հատուկ է բոլոր երեխաներին անկախ տարիքից՝ այն բավարարում է նրանց էմոցիոնալ ժամանցի, շարժման, շփման բնական պահանջմունքները, և ինքնարտահայտման միջոց է:

Յուրաքանչյուր շարժողական գործողություն 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: Տարբեր հիվանդաբանական խմբերի հաշմանդամների ինքնուրույն պարապմունքները մկանային ուժի զարգացման համար պահանջում են տարբեր մոտեցումներ: Առանձնանում են մկանային ուժի զարգացմանն ուղղված հետևյալ վարժությունների խմբերը՝ առաջին խումբն առավել մատչելի և տարածված է բոլոր կատեգորիաների հաշմանդամների մոտ և ներառում է՝ հիմնական մ/մարզությունը, ուժային վարժությունները՝ մագլցումը, կախերը, ձգումները: Շտկող ուժային վարժություններ, ատլետիկական վարժություններ: Երկրորդ խումբը ներառում է՝ վարժություններ արտաքին միջավայրի հաղթահարման՝ վազք ավազի վրայով և այլն:

Վարժություններ ինքնադիմադրության, դիմադրությամբ՝ էսպանդերների և այլն:
Վարժություններ մարզասարքերի վրա :

Արագընթաց ընդունակությունների զարգացումը ֆիզիկական վարժությունների օգնությամբ ԱՖԿ-ի կարևոր խնդիրն է: Արագընթաց ըբդունքություններն ունեն բարդ կառուցվածք, որում առանձնանում է՝ արտաքին ազդակին արագորեն արձագանքելու ընդունակությունը, առանձին շարժողական գործողությունների արագ կատարման ընդունակությունը:

Հաշմանդամների մոտ ռեակցիայի արագության առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ յուրաքանչյուր հիվանդաբանական խմբում կան իրեն հատուկ սահմանափակող գործոններ/ տոսողական, լսողական,մտածողության հապաղումը և այլն/ որոնք պահանջում են այդ ընդունակություններնակտիվացնող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի տարբերակված ընտրություն:

Դիմացկունության բոլոր տեսակների զարգացումն իրականացվում է հանձնարարված ծանրաբեռնվածության պարամետրերի մեծությունների փոփոխմամ՝ կատարվող վարժությունների տևողության, լարվածության և հզորության, ուժի ծանրաբեռնվածության և այլն: Ադապտացիոն օրինաչափությունները բոլորի համար նույնն են, բայց հաշմանդամների հետ աշխատանքում հաշվի են առնվում երեխաների օրգանիզմի ֆունկցոնալ կարողությունները, անհատական ունակությունները, բժշկական ցուցումները և հակացուցումները:

Ճկունության զարգացումը, շարժումների առավելագույն լայնույթի ժամանակ կապված է մկանակապանային ապարատի բռնի ձգման և ցավային զգացողությունների հաղթահարման հետ: ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում ընդհանուր ճկունությունը իրականացվում է կըանքի բոլոր տարիքում:

Կորդինացիոն ընդունակություններն իրենցից ներկայացնում են յուրացված շարժողական գործողությունների ամբողջություն, որոնք ապահովում են արդյունավետ շարժողական գործողությունները: ԱՖԿ-ում շարժումների ռիթմիկ պարամետրերի տարբերակման համար օգտագործվում են երաժշտություն և այլ ազդանշաններ,որոնք տարբերվում են բարձրությամբ, ուժգնությամբ, տևողությամբ:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Ի վերջո գալիս ենք այն եզրահանգման, որ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայով պարապմունքներն ազդում են ԿԱՊԿՈՒ 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 երեխայի առանձնահատկությունները՝ անբնական զարգացման տեսակը, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության մակարդակը, օրգանիզմի բիոլոգիական հասունացման, սենսիտիվ փուլերի զարգացման արագությունը, ճանաչողական և վարքագծային ոլորտի առանձնահատկությունները:

Եթե ասում ենք ներառական կրթություն՝ այստեղ առաջնային շեշտը պետք է դրվի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի վրա, քանի որ այն միակ առարկան է, որի միջոցով հստակ երևում է ԿԱՊԿՈՒ երեխաների մոտ տեղի ունեցող փոփոխությունները՝ վերևում արդեն նշեցի՝ շարժողական ոլորտի, հնարավորությունների բացահայտման և այլն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Մինետոթայի համալսարանի խմբագիրներ՝ Ռենատա Տիքա, Բրայեն Էբերի, Ալվարո Պոդոսյան-- Ներառական կրթություն, ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների սոցիալական և հոգեբանական ներառումը:
2. Տ.Պ. Բեգիդովա, Գ.Մ. Պապանյան--- Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքներ: