

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՄԱՅՐԱՆՈՒՇ ՎԱՐԴԱՆԻ ՂՈՒԿԱՍՅԱՆ

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ (ԿԱՊԿՈՒ)
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ և ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՆԵՐԱՌՈՒՄԸ ԱԴԱՊՏԻՎ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Մ.թ.գ., դոցենտ Ա. Գ. Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Կրթության մատչելիությունն ու հասանելիությունը, որպես հասարակության զարգացման ու առաջընթացի հիմնական միջոց ամրագրվել է դեռևս 1990-ական թվականներին, երբ ՄԱԿ-ի և ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի անդամ երկրների կողմից ընդունվեցին <<Երեխաների իրավունքների կոնվենցիան>> և <<Կրթությունը բոլորի համար>> համաշխարհային հռչակագիրը: Ըստ որի յուրաքանչյուր երեխա ունի կրթական առանձնահատկություններ և կրթության հիմնարար իրավունք: Համաձայն այս հռչակագրի, կրթական ծրագրերը պետք է մշակվեն և իրականացվեն՝ հաշվի առնելով այդ առանձնահատկությունները:

<<Կրթության մասին>> Հայաստանի Հանրապետության 1999 թվականի ապրիլի 14-ի ընդունած օրենքը սկիզբ դրեց հատուկ կրթության համակարգի բարեփոխումների ու ներառական կրթության հիմնադրման, որի հիմքում յուրաքանչյուր երեխայի կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքի գնահատումն է, կրթության կազմակերպումը իր համայնքում՝ առանց ընտանիքից մեկուսացնելու և կրթության գործընթացին երեխայի ակտիվ մասնակցության ապահովումը: Կարևոր է, թե ինչպես է ապահովվում անհատական մոտեցում, որ աշակերտը ստանա իր կարողություններին և կարիքներին համապատասխան որակյալ կրթություն: Դրա համար անհրաժեշտ է ուսումնական գործընթացում երեխային դիտել և գնահատել որպես անհատ՝ իր ընդունակությունների, կարողությունների, հետաքրքրությունների և դժվարությունների:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիքի գնահատումը երեխայի զարգացման տարբեր փուլերում, նրա մասին բազմաբնույթ տեղեկությունների հավաքագրման ու տվյալների համակարգման գործընթացն է, որն իրականացվում է ապահովելու երեխայի ուսումնական ծրագրերի ճիշտ պլանավորումը, անհրաժեշտ մասնագիտական ծառայությունների և միջավայրի հարմարեցումների տրամադրումը:

ԿԱՊԿՈՒ (կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող) երեխա - ուսուցման հետ դժվարություններ այդ թվում՝ զարգացման ֆիզիկական կամ մտավոր առանձնահատկություններ ունեցող երեխա, որի կողմից հանրակրթական հիմնական

ծրագիրը յուրացնելու համար անհրաժեշտ են կրթության առանձնահատուկ պայմաններ:

Երեխաների գերակա իրավունքների շարքում կարևորներից է կրթությունը:

Այսօր անհնար է ունենալ կրթության բարձր որակ, եթե երկրի կրթության համակարգը չի ինտեգրվում միջազգային կրթական գործընթացներին: Իսկ դրա համար անհրաժեշտ է, որ համակարգը զարգանա բարեփոխումների ճանապարհով: Ինչն այսօր որդեգրել է Հայաստանի Հանրապետության կրթության համակարգը, որտեղ հատուկ տեղ են գրավում ներառական ուսուցմամբ կրթության խնդիրները:

Արդիականությունը – արդիական են դառնում զարգացման խանգարումներ ունեցող երեխաներին ցուցաբերվող սոցիալ-մանկավարժական կազմակերպման հարցերը:

Այսօր Հայաստանի Հանրապետությունում ներառական ուսուցմամբ կրթություն են իրականացնում բազմաթիվ դպրոցներ, որտեղ հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաները իրենց կրթությունն են ստանում բնականոն զարգացում ունեցող իրենց տարեկիցների հետ:

Ներառական կրթությունը կրթական այնպիսի ծրագիր է, որը բացառում է ամեն տեսակի խտրականություն երեխաների նկատմամբ, ապահովում է հավասար վերաբերմունք կրթության առանձնահատուկ կարիք ունեցող երեխաների համար:

Ներառական կրթության մեջ կարևոր դեր ունի ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան, որը չի կարելի վերագրել միայն բժշկական և բուժական ռեաբիլիտացիային, այլև ապահովում է լիարժեք կենսակերպը նոր իրավիճակում՝ կապված հիվանդության կամ ձեռքբերված վնասվածքի հետ:

Ի տարբերություն ֆիզիկական կուլտուրայի օբյեկտի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի օբյեկտը ոչ թե առողջ, այլ հիվանդ, հաշմանդամ մարդն է: Այս գործընթացը պահանջում է ադապտացվելու, հարմարվելու նոր սկզբունքային խնդիրներ, միջոցներ, մեթոդներ:

Այստեղից էլ ծագել է <<Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա>> անվանումը:

Այսպիսով ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառ է, որը զբաղեցնում է առողջական շեղումներ ունեցող մարդկանց

հաշմանդամների հասարակությանը և կյանքին ադապտացվելու, առողջության վերականգնման, ներդաշնակ զարգանալու, որը կատարվում է ֆիզիկական վարժությունների բնական միջավայրի և հիգիենիկ գործոնների ազդեցության ներքո:

Հետազոտության նպատակն է – արդյունավետ և հասանելի դարձնել ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դասը: Ընտրել երեխայի ուսումնական ծրագրի ճիշտ պլանավորումը հաշվի առնելով առանձնահատկությունները և կարողությունները:

Հետազոտության խնդիրն է – 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: Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի խնդիրները բաժանվում են 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:

Ուսուցման արդյունավետության ապահովման երաշխիքը ուսուցչի մասնագիտական պատրաստվածության աստիճանն է, գործընթացի ճիշտ պլանավորումը, կազմակերպումն ու անցկացումը և գիտելիքների ձեռքբերումը: Այս խնդրի տեսական և գործնական ոչ բավարար ապահովվածությունը դժվարություններ է ստեղծում ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ և ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի պատմությունը ֆիզիկական կուլտուրայի ընդհանուր պատմության ճյուղերից մեկն է, որն ուսումնասիրում է աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ծագումն ու զարգացումը հին օրերից մինչև մեր օրեր:

Աղապտացիան լատիներեն <<adaptation>> հարմարվել բառից է ծագել, որ կենսաբանության մեջ մորֆոֆունկցիոնալ ամբողջականությունն է և ապահովում է, հնարավորության սահմաններում հարմարվել միջավայրին:

Սոցիալական տեսանկյունով՝ անհատի, սոցիալական խմբի գործընթաց է սոցիալական միջավայրի հետ, որ ներառում է միջավայրի նորմերի և արժեքների յուրացումը սոցիալիզացման ընթացքում, ինչպես նաև միջավայր փոփոխությունները, վերափոխումները ի համապատասխան նոր գործողությունների, նպատակների ու պայմանների:

Ֆիզոլոգիայի, բժշկության, ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում հարմարվելու, վարժվելու գործընթացը նույնպես անվանում են աղապտացիա:

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան զարգացման ընթացքում ինտեգրացվում է մոտ երեք հզոր գիտական բնագավառների ֆիզիկական կուլտուրայի, բժշկության, մանկավարժության հետ: Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան կարողացել է իր ձևավորման ընթացքում ոչ միայն միանալ վերը նշված գիտությունների նվաճումներին, այլ ստեղծել է միասնական հայեցակարգ հաշմանդամների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացման և կատարելագործման ուղղությամբ:

Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակն է հաշմանդամի կամ առողջական որևէ շեղում ունեցող մարդու՝ անհատի սոցիալացումը կամ վերասոցիալացումը:

Դիտելով հաշմանդամ մարզիկների մրցումները, համոզվում ենք, որ նրանց համար կարևոր է միմյանց հետ շփվելը, հաղորդակցվելը, շրջապատի ընդլայնումը, հանդիսավոր պահերը, հաղթանակի ուրախությունը, պարտվելու զգացողությունը,

որոնք հնարավորություն են ընձեռում մոռանալու արատները և իրենց զգալ կյանքի լիիրավ անդամ:

Հաշմանդամության երևույթը գոյություն ունի և ուղեկցում է մարդկությանը նրա զարգացման պատմության բոլոր փուլերում: Դա նշանակում է, որ հաշմանդամության երևույթը նույնքան հին է, որքան մարդկության պատմությունը:

Հաշմանդամային ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ձևավորման ու զարգացման պատմական ժամանակաշրջաններն են՝

1-ին փուլ <<Բուժական ֆիզիկական կուլտուրա>>. ընդգրկում է 1945-1947 թթ., երբ ըստ պատմական փաստերի ֆիզիկական վարժությունները օգտագործում են բուժման նպատակով: 2-րդ համաշխարհային պատերազմից հետո ստեղծվում է (հաշմանդամների համար) առաջին վերականգնողական կենտրոնը Անգլիայում՝ Ստոկ-Մենդվիլում 1944թվականին:

2-րդ փուլ <<Վերականգնողական սպորտ>>. ընդգրկում է 1948-1959 թթ., երբ Եվրոպայում, Կանադայում ԱՄՆ-ում և ուրիշ երկրներում ստեղծվում են վերականգնողական կենտրոններ, տեղի են ունենում փորձերի փոխանակում, անցկացվում են առաջին մրցումները, ծագում և զարգանում է վերականգնողական սպորտը ըստ մարզաձևերի:

3-րդ փուլ <<Հաշմանդամների սպորտ>>. ընդգրկվել է 1960 թվականից մինչև մեր օրերը, Պարալիմպիկ շարժման մեջ ընդգրկվել են ավելի շատ պետություններ և երկրներ: Հաշմանդամների Եվրոպայի և աշխարհի առաջնությունների, այսինքն Պարալիմպիկ խաղերի կազմակերպում և անցկացում, ստեղծվում է կառավարման համակարգ, մշակվում են ազգային ծրագրեր, հաշմանդամային սպորտը ներդրվում է նոր մարզաձևերում, մշակվում են նոր մեթոդներ, կազմակերպվում են միջազգային սեմինարներ և կոնֆերանսներ:

Այսօր հաշմանդամությունը սահմանվում է որպես ֆիզիկական և մտավոր ունակությունների մի մասի կորուստ կամ կենսագործունեության, ինքնասպասարկան, ինքնուրույն տեղաշարժվելու, շփվելու, սեփական վարքը կարգավորելու, սովորելու, աշխատանքային սահմանափակում:

**ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆՅԱՆ ԵՐԿՐՆԵՐՈՒՄ**

Վերականգնողական սպորտի պատմական զարգացումը սերտ կապված է ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, այնպես էլ ֆիզիկական դաստիարակության հետ:

19-րդ դարում հայտնի դարձան գերմանացի գիտնական Լինդեմանի աշխատությունները, որտեղ առաջին անգամ ընդգծվեց բուժական ֆիզիկական կուլտուրայի և վերականգնողական սպորտի տարբերությունը (1975թ. H. Lorenzen): Նա նշում էր, որ բուժական մարմնամարզությունը գործ ունի հիվանդ մարդու հետ և պայմանավորված է հիվանդության պահանջներից, արատներից, իսկ վերականգնողական սպորտը՝ խեղանդամությունից և ուշադրության կենտրոնում մարդն է իր բոլոր հնարավորություններով:

Յուրաքանչյուր երկրում վերականգնողական սպորտի զարգացումն ու կայացումը տարբեր կերպ է իրականացվում հաշվի առնելով յուրաքանչյուր պետության յուրահատկությունները: Այժմ այդ ուղղությունը գոյատևում է ինքնուրույն. ստեղծվել են պետական և հասարակական կառույցներ, որոնց գործունեությունը նպաստում է հաշմանդամների առողջության բարելավմանը, երաշխավորում է կենսական ակտիվացում և աշխատունակության բարձրացում: Բացի այդ հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներով հաշմանդամների վերականգնողական գործընթացի շարժման մեջ գոյություն ունեն հաշմանդամների տարբեր կատեգորիաներ՝ ողնուղեղի վնասվածքներով և հիվանդություններով, վերջույթների ի ծնե արատներով, վերջույթների այլ վնասվածքներով և այլն: Նրանց բոլորին խորհուրդ է տրվում կիրառել վերականգնողական սպորտը: Բայց մարդուն հատուկ է ինքնակատարելագործման ձգտումը և հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներով հաշմանդամների

սպորտային շարժումը կամաց-կամաց անցնում է զարգացման նոր և ավելի կատարելագործված մակարդակի՝ հենաշարժողական ապարատի ֆունկցիաների խանգարմամբ հաշմանդամների սպորտի:

ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ և ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԽՍՀՄ ՏԱՐԱԾՔՈՒՄ

Հայրենական մեծ պատերազմը մեծ ազդեցություն ունեցավ բուժական ֆիզիկական կուլտուրայի հետագա գիտական և մեթոդական ուղղությունների ձևավորման ու ներդրման գործընթացում, ինչպես ԽՍՀՄ-ում այնպես էլ արտասահմանյան երկրներում: Պատերազմից հետո մեծ ուշադրություն դարձվեցին հաշմանդամների առողջության և շարժողական գործողությունների վերականգնման գործին, հատկապես այն մարդկանց, որոնք ունեին հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներ: Այդ աշխատանքներում առանձնակի տեղ էր գրավում մարզական կամ սպորտային տարրերի օգտագործումը վիրավոր զինվորների առողջությունը վերականգնելու համար:

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԻ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԸ

Համաշխարհային առողջապահության տվյալներով աշխարհի բնակչության միջին հաշվով 7%-ը կազմում են հաշմանդամ մարդիկ: Դա նշանակում է, որ աշխարհում

յուրաքանչյուր 7-րդ մարդը ծնվում է որոշակի խնդիրներով, որոնք կամ բացահայտ հաշմանդամության խնդիրներ են, կամ կյանքի հետագա ընթացքում հանգեցնում են հաշմանդամության: Հայաստանում Ազգային Վիճակագրության Ծառայությունների տվյալներով հաշվում են մոտ 110000 հաշմանդամ, որից մոտ 300-ը զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով:

ՀԱՏՈՒԿ ԿԱՐԻՔՆԵՐՈՎ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ՆԵՐԳՐԱՎԵԼՈՒ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ

Տարբեր երկրներում տարբեր կերպ, մշակվող օրենքները կարգավորեցին հաշմանդամ երեխաների շատ խնդիրներ, այդ թվում կրթության կազմակերպումը:

Կրթական գործի կազմակերպմանը զուգընթաց լուրջ քայլեր կատարվեցին այդ երեխաների առանձնահատկությունների ուսումնասիրման, շեղումների պատճառների և բնույթի բացահայտման, ուսուցման և դաստիարակության միջոցների կատարելագործման ուղղությամբ, որը հիմքեր ստեղծեց հատուկ կրթության զարգացման համար: Նման առաջխաղացումը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնց թվում ամենաազդեցիկը իրավունքների հավասարության խնդրի գործոնն է: Ի հայտ եկան այնպիսի մոտեցումներ, ինչպիսիք են ինտեգրացիան և հաշմանդամների ներգրավումը հասարակության լիիրավ կյանքի մեջ:

ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍԿԱՑՈՂՈՒԹՅԱՆՆԵՐՆ ՈՒ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԸ

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:

ԱՂԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅՈՒՄ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՕԲՅԵԿՏԸ և ՍՈՒԲԵԿՏԸ

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:

Հաշմանդամությունը ուղեկցվում է հոգեկան անլիարժեքությամբ, բնութագրվում է անհանգստությամբ, ինքնավստահության կորստով, պասիվությամբ կամ էլ ընդհակառակը՝ եսակենտրոնությամբ (эгоцентризм), ագրեսիվությամբ, հակասոցիալական նպատակասլացությամբ:

Զարգացման շեղումներով երեխաների հատուկ շարժման, խաղի, հույզերի, շփման պահանջմունքների դեֆիցիտը, 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:

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

ԸԼԸՄ ՄՈՒԿ-ով (Մանկական ուղեղային կաթված) հիվանդ երեխաներն ունեն բազմաթիվ շարժողական խախտումներ, մկանների գերլարվածություն, կոնտակտուրա (հողերի թերֆունկցիա), շարժումների կենտրոնացման խանգարումներ, մկանային ատրոֆիա, որոնք պայմանավորված են ԿՆՀ-ի ծանր հիվանդություններով: Բացի գլխուղեղի և ողնաշարի ֆունկցիաների խախտումներից, առաջ են գալիս փոփոխություններ մկանային հյուսվածքներում, հողերում, ափերում, կռճիկներում: Հաճախ շարժողական խանգարումներն ուղեկցվում են տեսողության, վեստիբուլյար ապարատի, խոսքի, հոգեկան և այլ ֆունկցիաների խանգարումներով: Տարբերվում են դեֆեկտի ծանրության երեք աստիճաններ՝ թեթև (երեխաները ազատ շարժվում են), միջին (օգնության կարիք են զգում), ծանր (երեխաները կախվածության մեջ են շրջապատից):

Շարժողական ոլորտում բնորոշ են հենակարողության, տարածության մեջ կողմնորոշվելու, կենտրոնացման, մոտորիկայի, շնչառության և շարժման համաձայնության խանգարումները, աշխատունակության ցածր մակարդակը, արագ հոգնածությունը:

Վերջույթների անդամահատումը բերում է շարժողական ստերիոտիպի, հենման և քայլի ֆունկցիայի, շարժումների կենտրոնացման խանգարմանը:

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:

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 հիվանդություններով, այլև երեխայի հոգեֆիզիոլոգիական վիճակով:

ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՕՐԻՆԱԶԱՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

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

Զարգացման խանգարումներով երեխաների ֆիզիկական նախապատրաստվածության մեջ ամենաթույլ օղակն են կոորդինացիոն ընդունակությունները, հավասարակշռությունը, նուրբ մոտորիկան, շարժումների ազատությունը և ռիթմը: 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:

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

Հայտնի է, որ հիշողությունը, այդ թվում նաև շարժողականը, կապված չէ ինտելեկտուալ ընդունակությունների զարգացման մակարդակի հետ: Տվյալ գործոնը հաշվի է առնվում բանականության խանգարումներով մարզիկների մարզական 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:

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

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 վերակառուցման բարդ և երկարատև գործընթաց է: Ֆիզիոլոգիական հնարավորությունների ավելացման արդյունքում ձևավորվում է կուտակային երկարաժամկետ ադապտացիա՝ կապված օրգաններում և հյուսվածքներում կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ 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 ադապտացիոն 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:

ՇԱՐՃՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔԸ

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 կուլտուրայի բոլոր տեսակների գլխավոր առանձնահատկությունը նրանում է, որ յուրաքանչյուր վարժություն և բեռնվածություն

ընդհանուր առմամբ ունեն շտկողական ուղղվածություն, իսկ նրանց բազմակի կրկնությունը՝ զարգացնող:

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆՈՒԹՅԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔԸ

Շտկողական դպրոցներում սովորողների կոորդինացիոն և կոնդիցիոն ընդունակությունների զարգացման բարենպաստ ժամանակամիջոցի սկսման ժամկետները չեն համընկնում: Զարգացման անոմալիաներով երեխաները հաճախ հետ են մնում կենսաբանական հասունացման տեմպերով 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՝ 8-12 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 ծանրաբեռնածության 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:

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:

Մանկավարժական ներգործությունների զանազանության (вариативность)

սկզբունքը – մեթոդների և մեթոդական հնարքների զանազանությունը, խաղային բաղադրամասի երաժշտական ուղեկցման, հանձնարարությունների մասնատվածության օգտագործումը, իմպրովիզացիան՝ արտաքին պայմանների փոփոխությունը պարապմունքների ժամանակ ստեղծում են նպաստավոր հուզական ֆոն և թույլ են տալիս լուծել ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման խնդիրները: Այդ գործընթացում առաջնային դերը շարժուն 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:

Առողջարարական պարապմունքների ժամանակ շարժուն խաղերը պետք է կազմեն ժամանակի 60%-ը: Մտավոր հետամնաց դպրոցականների ռեկրեատիվ պարապմունքների ժամանակ դրանք կազմում են 100%՝ առաջացնելով խաղալու հետաքրքրություն և ցանկություն:

Շարժուն 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 դժվարեցնում է մանկավարժական ներգործությունների նորմավորման տարբերակված և անհատական մոտեցումը:

Սահմանափակ հնարավորություններով անձանց անհատական ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացի 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, օգանիզմի անհատական պետենցիալ հնարավորությունների մասին: Անհրաժեշտ է ծրագրավորել ֆիզիկական ընդունակությունների կոմպլեքսային զարգացման ծրագրերը, ընտրել շարժողական խանգարումների շտկման և փոխհատուցման օպտիմալ ուղիներ:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՓՈՒԼԵՐԸ

Որպես շարժողական գործողությունների ձևավորմանն ուղղված մեթոդներ՝ ավանդաբար համարվում են մասնատված և ամբողջական կրթության մեթոդները:

Ջարգացման խանգարումներով երեխաների ուսուցման առաջնային սկզբունքներից մեկը համարվում 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 ուսուցումը ենթադրում է շարժումների առանձին փուլերի հաջորդաբար ուսումնասիրություն՝ նրանց հետագա միավորմամբ (լող):

- Վնասվածքներից և հիվանդություններից հետո ռեաբիլիտացիայի էտապում շարժողական ապարատի սահմանափակ հնարավորությունների պատճառով ամբողջական շարժումն անհնար է:

- 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 ուսուցման մեթոդը կայանում է վարժության հենց սկզբից նրա կառուցվածքի ամբողջ ծավալով ուսումնասիրության մեջ: Օգտագործվում է պարզ վարժությունների ուսուցման ժամանակ, որոնք չեն բաժանվում մասերի:

Ադապտիվ 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:

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

- տարբեր ֆիզիկական վարժությունների համադրմամբ, ստանդարտ, պարզեցված և բարդեցված վարժություններ:

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

- Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի փոփոխմամբ՝ այլ դիրքի, տեմպի, ռիթմի, ճիգերի, արագության, ուղղության, լայնույթի և այլն:

- Պարապողների շարժողական ունակությունների ուսուցման և կատարելագործման վրա հոգեկան և էմոցիոնալ կոնցենտրացնող, բոլոր 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, տեխնիկայի միջոցների, մարզագույքի, մարզահագուստի, օգտագործմամբ և այլն):

Նախքան հաշմանդամների հետ աշխատանքներին անցնելը, անհրաժեշտ է ուսումնասիրել այդ կոնտինգենտի հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության շտկողական խնդիրների թվին են պատկանում ինքնուրույն տեղաշարժման ունակության և կենցաղային ինքնասպասարկման կարողությունների դաստիարակումը:

Շարժողական գործողությունների ուսուցումը կենցաղային և արտադրական գործունեությանը հաշմանդամների շարժողական ադապտացիայի կարևոր հատկանիշներից մեկն է, հետևաբար, այն պետք է ներառված լինի հաշմանդամների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում: Շարժողական ունակությունների և կարողությունների ձևավորման, ուսուցանման գործընթացն անհրաժեշտ է դիտարկել որպես երեք ենթահամակարգերից բաղկացած ամբողջական մանկավարժական համակարգ, որն արտացոլում է մանկավարժական գործոնների համակարգի կառուցվածքը և բովանդակությունը:

**ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ
ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ**

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում ուսուցումը և դաստիարակությունը հենվում է մեթոդական և դիդակտիկ 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: Գիտակցականությունը հաշմանդամների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր սկզբունքներից մեկն է:

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) Նշել և գնահատել պարապողների հաջողությունները:

դ) Կիրառել հանձնարարությունները՝ ինքնուրույն լուծման համար:

Անհատականացման սկզբունք – ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների զարգացնող արդյունքը անհարժեշտ 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 հետ: Հաջորդականության որոշման ժամանակ անհրաժեշտ է ղեկավարվել շարժողական ունակությունների փոխադրման օրնաչափություններով և այսպես կոչված, ի ծնե ավտոմատիզմով, որոնք պահպանվել են հաշմանդամների մոտ, ինչը բավականին մեծացնում է նոր ֆիզիկական վարժություններին տիրապետման արդյունավետությունը:

Հաշմանդամների ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման ժամանակ այդ մեթոդական կանոնը արտացոլվում է մոտեցող իմիտացիոն վարժությունների լայնորեն օգտագործման մեջ: Անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ հաշմանդամների ունակությունների փոխադրումն առավել արդյունավետ է ուսուցման հիմնական փուլում, երբ վարժությունները կատարվում են բավականին պարզագույն տարատեսակներով՝ գիտակցության ուժեղացված վերահսկողությամբ:

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

բ) Ուսումնասիրել ու հաշվի առնել պարապողի անհատական առանձնահատկությունները:

գ) Պահպանել ուսուցման կանոնները (հայտնիներից դեպի անհայտը, հեշտից՝ դժվարը):

Պարբերական սկզբունքը – հաշմանդամների մոտ շարժողական ունակությունների ձևավորումը տեղի է ունենում պայմանական ռեֆլեկտորային գործունեության օրինաչափությունների համապատասխան: Հայտնի է, որ պայմանական ռեֆլեքսները կրում են ժամանակավոր կապերի բնույթ: Նրանք մարում կամ էլ լրիվ անհետանում են այն դեպքում, երբ չեն կրկնվում: Ուստի 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:

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 լինել 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 սկզբունք - ֆիզիկական դաստիարակության ողջ գործընթացն անհրաժեշտ է կառուցել այնպես, որպեսզի հստակ երևա, որ շարժողական ունակություններն ու կարողությունները կայուն յուրացվել են:

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 օպտիմումի 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 իմացություն 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 պրոֆիլակտիկայի մեջ լրկալ և ինտեգրալ կերպով կիրառվող տարբեր բնույթի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ճիշտ մեթոդների և միջոցների ընտրությունը, հատուկ կարիքներով երեխաների ֆիզիկական ունակությունների, հնարավորությունների, կարողությունների և կատարողականության որակների շտկումը:
2. Ինքնամփոփ սոցիալական փոխհարաբերություններից խուսափող և հաղորդակցման խնդիրներ ունեցող հատուկ կարիքներով երեխաների ներգրավմանը և ներառմանը հասարակության մեջ:
3. Մի շարք վարքային շեղումների շտկմանը և զգայաշարժողական ոլորտի լավացմանը:
4. Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է հատուկ կարիքներով անձանց կյանքի որակի բարձրացման և խնդիրների լուծման գործընթացին:
5. Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է նորմալ զարգացող աշակերտների մոտ մարդասիրության բարձր մակարդակ և ունակություն շփվելու հասակակից աշակերտների հետ, որոնք ունեն տարբեր զարգացման խնդիրներ:

ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Ներառական լիաժեքության և արդյունավետության համար անհրաժեշտ են և միջավայրային հարմարացումներ, նյութատեխնիկական համապատասխան բազա, ռեսուրսներ (թեքահարթակներն, լայն դռներ, հարմարեցված զուգափայտեր, հարմարեցված աթոռներ և այլ):
2. Սակայն ամենակարևորը վերաբերմունքի փոփոխություն պետք է տեղի ունենա՝ տարբերություն չդնել զարգացման խանգարում ունեցող երեխաների միջև, լինել հանդուրժող և հոգատար միմյանց նկատմամբ:
3. Հաճախակի կազմակերպվեն վերապատրաստումներ և միջոցառումներ ուսուցիչների համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. <<Ներառական կրթություն>> (Ուս. մեթոդական ուղեցույց) <<Հուլիսի կամուրջ>> ՀԿ 20,15, 200 էջեր
2. <<Ներառական կրթության հիմնախնդիրները>> Գյումրի <<Էլդորադո>> հրատ. 2017 թ.
3. Ա.Գ. Հարությունյան <<Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն և կազմակերպում>> (Ուս. ձեռնարկ) 2007 թ. Երևան
4. Տ. Պ. Բեգիդովա, Գ. Մ. Պապանյան <<Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքները>> (Ուս. ձեռնարկ) 2017 թ.Երևան