

საქართველოს პარალიმპიური კომიტეტი
კავშირი „იმედი +“

თეიმურაზ მიქიაშვილი
რევაზ რევაზიშვილი

კერძო ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა

სახელმძღვანელო



გამომცემლობა „მნიგნობარი“
თბილისი - 2022

რედაქტორი

ლელა აფციაური, პედაგოგიკის დოქტორი, სასწავლო უნივერსიტეტ „გომედის“ ფიზიკური მედიცინის და რეაბილიტაციის დეპარტამენტის დეკანი, პროფესორი.

რეცენზენტები

თეა ადამია, დავით ტატიშვილის რეაბილიტაციის და სპორტული მედიცინის ცენტრის კლინიკური დირექტორი, კავკასიის საერთაშორისო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინის დეპარტამენტის ასისტენტ პროფესორი

ელისო მურვანიძე, განათლების დოქტორი, ი. ბოკერიას სახელობის ნეიროგანვითარების ცენტრის სამკურნალო ფიზიკური კულტურის მეთოდისტების სუპერვაიზერი; საქართველოს პორტიჯის ასოციაციის აღრეული განვითარების პროგრამის კონსულტანტი; საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სასწავლო უნივერსიტეტის ასოცირებული პროფესორი; კენ ვოლკერის სახელობის სამედიცინო რეაბილიტაციის კლინიკის ფიზიკური თერაპევტთა სუპერვაიზერი;

დიზაინერი

თამარ ტყაბლაძე



წიგნი გამოცემულია საქართველოს პარალიმპიური კომიტეტის ფინანსური მხარდაჭერით

ISBN 978-9941-498-67-1

Пособие раскрывает закономерности, основные принципы и особенности методики адаптивной физической культуры в работе с людьми, имеющими нарушения зрения, интеллекта, последствия детского церебрального паралича, расстройство аутистического спектра. Каждая глава содержит сведения о влиянии основного дефекта на состояние двигательной и психической сферы детей, средствах и методах коррекции нарушений, об особенностях форм организации занятий физическими упражнениями. Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, магистрантов, преподавателей, практических работников — специалистов адаптивной физической культуры.

The manual reveals the patterns, basic principles and features of the method of adaptive physical culture in working with people with visual impairments, intellect, the consequences of cerebral palsy, autism spectrum disorders. Each chapter contains information about the influence of the main defect on the state of the motor and mental sphere of children, the means and methods of correction of disorders, about the peculiarities of the forms of organizing physical exercises. The manual is intended for students of higher educational institutions, graduates, teachers, practitioners specialists in adaptive physical culture.

წინათქმა

ადამიანის სიცოცხლეს, როგორც ყოველი ცოცხალი არსების ცხოველმოქმედებასა და ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს წარმართავს ფიზიკური აქტივობა (მოძრაობა). მოძრაობის შეზღუდვა, ანუ უმოქმედობა ეწინააღმდეგება სიცოცხლის დინამიური დაცვის პრინციპებს, უფრო კონკრეტულად, ბუნების მიერ დაწესებულ ბიოლოგიურ (ევოლუციურ) კანონებს.

ჩვენ ადამიანებს, მუდმივად უნდა გვახსოვდეს, რომ ფიზიკური აქტივობა ბუნების მიერ დაკანონებული ბრძანების შესრულების მოთხოვნილებაა. მისი შესრულება კი აუცილებელია ნებისმიერი ადამიანისათვის, რა თქმა უნდა, ასაკის, სქესის და ჯანმრთელობის ხარისხის გათვალისწინებით. ადამიანის სიცოცხლისუნარიანობა და, აქედან გამომდინარე, სიცოცხლის ხარისხი, მთლიანად დამოკიდებულია მისი მოძრაობის ხარისხზე, ამიტომ, ფიზიკური აღზრდა ზოგადად, მეტად მნიშვნელოვანი საკითხია საერთო სახელმწიფოებრივი ამოცანებიდან გამომდინარე. მისი მიზანი, ერთის მხრივ, დაკავშირებული უნდა იყოს პიროვნების პირად ბედნიერებასთან და კეთილდღეობასთან, მეორეს მხრივ, უნდა ითვალისწინებდეს ადამიანის უფრო მაღალი იდეალებისათვის მომზადებას ქვეყნის სოციალურ-ეკონომიური განვითარებისათვის. ამ გადმოსახედიდან ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდას (კინეზოკორექციას), მეტად მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება შეზღუდული შესაძლებლობის და ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე ადამიანების კომპენსატორული სიჯანსაღის ჩამოყალიბებაში, კერძოდ, გარკვეული ცოდნის შექენაში, რომელმაც ხელი უნდა შეუწყოს უნარ-ჩვევების მიზანდასახულ გამომუშავებას და განვითარებას, რაც, საბოლოო ჯამში, მათ შესაწავლის მაკორექტირებელ მოძრაობებს და გამოუმუშავებს განსაკუთრებული სახის მოტორულ ჩვევებს პირადი და საზოგადოებრივი ცხოვრების მიერ დაწესებული მოთხოვნილებების შესასრულებლად.

აღრე გამოცემულ სახელმძღვანელოში (ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია) განხილული იყო ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თეორიული საკითხები, მაგრამ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების ფიზიკური განვითარების კლინიკური ფორმები იმდენად განსხვავებულია ერთმანეთისაგან (სიყრუე, უსინათლობა, ბავშვთა ცერებრული დამბლა, საყრდენ-მამოძრავებელი

აპარატის დაზიანება, გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობა, აუტისტიზმი და ა. შ.), რომ საჭირო გახდა ადაპტური ფიზიკური აღზრდისათვის ერთიანი მეთოდური მიდგომა და კლასიფიკაციური პრინციპების შემუშავება. ამ ხარვეზის გამოსასწორებლად, ჩვენს მიერ ჩატარებულმა კვლევა-ძიებამ და მრავალი სპეციალური ლიტერატურის შესწავლამ მიგვიყვანა იმ აუცილებელ მოთხოვნამდე, რომ საჭირო გახდა შეგვედგინა ყოველი ნოზოლოგიისათვის მიზნობრივი, მათთვის დამახასიათებელი, კერძო ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მეთოდიკა, რომელშიც უნდა გაგვეთვალისწინებინა ყოველი მათგანისათვის დამახასიათებელი თავისებურებანი.

ჩვენს მიერ წარმოდგენილ წიგნში განხილულია თითქმის ყველა ნოზოლოგიური ჯგუფისათვის ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ძირითადი მიმართულებები ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკის გათვალისწინებით, თუმცა, იმასაც ვაღიარებთ, რომ ეს მთლიანობაში სრულიადაც ვერ გადაწყვეტს ჩვენს წინაშე დასმულ პრობლემურ საკითხებს. ჩვენი მცდელობა უნდა გახდეს ის თეორიულ-პრაქტიკული მსოფლმხედველობის საფუძველი, რომელმაც მომავალში უნდა მიიღოს ფუნდამენტური ნაშრომის სახე ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პრობლემური საკითხების გადაწყვეტაში.

ვფიქრობთ, წინამდებარე ნაშრომი დახმარებას გაუწევს მედიკო-ბიოლოგიური მიმართულებისა და სპორტის უმაღლესი სასწავლებლების სტუდენტებს, მაგისტრებს, დოქტორანტებს, ექიმებს, პედაგოგებს (მწვრთნელებს), ფსიქოლოგებს და ადაპტური ფიზიკური აღზრდით დაინტერესებულ პირებს, რომლებმაც უფრო საფუძვლიანად უნდა განიხილონ და შეაფასონ ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პრობლემური საკითხების თეორიულ-პრაქტიკული მნიშვნელობა.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და ადაპტური ფიზიკური კულტურის განსაზღვრა

აღნიშნულ ჩამონათვალს გააჩნია რთული და მრავალმხრივი განსაზღვრებები, რომლებიც შეიძლება ჩამოყალიბდეს შემდეგნაირად: კულტურა არის ადამიანის და საზოგადოების შემოქმედების ფორმათა ერთობლიობა, რომელიც ვლინდება ადამიანის მოღვაწეობის და საზოგადოების განვითარების სხვადასხვა სფეროში და გამოხატავს ადამიანის სოციალიზაციის და საზოგადოების ჰუმანიზაციის დონეს. განსაზღვრულ ეპოქაში ხალხის, ერის, საზოგადოების მიღწევათა ერთობლიობა შეადგენს მათ კულტურას.

კულტურის არსი, უფრო ნათლად, შეიძლება ასე ჩამოვყალიბოთ:

კულტურა არის ადამიანის და საზოგადოების ისეთი ქმნილება, რომელიც არ შექმნილა ბუნების მიერ ასეთი სახით. იგი წარმოადგენს ადამიანის და საზოგადოების შემოქმედების ხარისხობრივ დახასიათებას და არის სულიერი და მატერიალური ფასეულობის განვითარების, გავრცელების და დაცვის პროცესი და შედეგი.

კულტურა განუხრელად დაკავშირებულია შემოქმედებასთან და მოთხოვნილებასთან.

შემოქმედება არის ადამიანებისა და საზოგადოების საკეთილდღეოდ სხვადასხვა სახეობებისა და მეთოდების გამოყენებით სამყაროს ათვისების, მისი გარდაქმნის და შეცვლის პროცესი.

მოთხოვნილება წარმოადგენს განსაზღვრულ საჭიროებას, სასიცოხლო და საყოფაცხოვრებო აუცილებლობას, პიროვნების და საზოგადოების განვითარების მნიშვნელოვან წყაროს, ადამიანების და საზოგადოების სოციალური შემოქმედების სტიმულატორს, რომელთა შორის განსაკუთრებით გამოიყოფა ჯანმრთელი, სიცოცხლისუნარიანი და მობილური ერის, ყოველმხრივად განვითარებული ადამიანების ფორმირება, მათი ფიზიკური და სულიერი შესაძლებლობების თავისუფალი და უსაზღვრო განვითარებისათვის ყოველგვარი პირობების შექმნა.

ადამიანის პიროვნული მოთხოვნილებებიდან განსაკუთრებულად უნდა გამოვყოთ უშიშროების და დაცვის, ცოდნისა და განათლებისაკენ სწრაფვის, სიყვარულის და პატივისცემის და მეტიც, თვითაქტუალიზაციის და თვითრეალიზაციის, ჯანმრთელობის და სილამაზის მოთხოვნილებები.

კულტურის განვითარების პროცესში დიდ როლს თამაშობს თვით საკუთარი თავის გარდაქმნის, საკუთარი ბუნების გარდასახვის, ფიზიკური სრულყოფისათვის სპეციალურად მიმართული ღონისძიებები. ამიტომ კულტურის ასეთ კომპონენტებს მიეკუთვნება ფიზიკური კულტურა.

ლ.პ. მატვეჯვი თავის ნაშრომში „ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია“ (1979 წ.), აღნიშნავს: ფიზიკური კულტურა, ისევე, როგორც საერთოდ კულტურა, საზოგადოების შემოქმედებითი საქმიანობის პროდუქტია. ყოველ ისტორიულ ეტაპზე იგი იცვლება იმ შესაძლებლობათა შესაბამისად, რომელთაც განვითარების მიზნით უქმნის მას ესა თუ ის საზოგადოებრივი ფორმაცია. გარდა ამისა, იგი მემკვიდრეობით იღებს კაცობრიობის მიერ ისტორიული განვითარების წინა ეტაპზე შექმნილ კულტურულ სიმდიდრეს (მეცნიერული ცოდნა ადამიანის ფიზიკური სრულყოფის შესახებ, ფიზიკური აღზრდის შესახებ ობიექტურად გამართლებული საშუალებები და მეთოდები, ფიზიკური კულტურის ესთეტიკური მხარის ამსახველი ნიმუშები, მატერიალურ-ტექნიკური მიღწევები და სხვ.).

კულტურის განვითარების პროცესში მის შემადგენელ ნაწილებად იქცა ისეთი ფორმაციები და საშუალებები, რომლებიც მიზნობრივად მიმართულია თვით ადამიანის სრულყოფის საკუთარი ბუნების გარდაქმნისათვის.

ფიზიკური კულტურის შედარებით მოცულობითი განსაზღვრა მოგვაწოდა ლ.პ. მატვეჯვმა იმავე ნაშრომში (1979 წ.) – „ფიზიკური კულტურა“ (სიტყვის ფართო გაგებით) შეადგენს საზოგადოების კულტურის მნიშვნელოვან ნაწილს ადამიანის და საზოგადოების ფიზიკური სრულყოფის სპეციალური საშუალებების, მეთოდების და პირობების შექმნისა და რაციონალურად გამოყენების საქმეში მიღწეულის ერთობლიობას. თვით ფიზიკური კულტურის შინაარსსა და მასთან ორგანულად დაკავშირებულ მოვლენებში ზოგიერთი პირობითობით შეიძლება გამოვყოთ ორი მხარე ან ნაწილი:

პირველია მთელი ის სიმდიდრე, რომელსაც ქმნის და იყენებს საზოგადოება სპეციალური საშუალებების, მეთოდების და მათი გამოყენების პირობების სახით ადამიანის ფიზიკური განვითარების ოპტიმიზაციის და ფიზიკური მომზადებულობის განსაზღვრული ღონის უზრუნველყოფისათვის.

მეორე ამ საშუალებების, მეთოდებისა და პირობების გამოყენების პოზიტიური შედეგები (ფიზიკური კულტურის შედეგობრივი მხარე).

იქვე ლ. პ. მატვეევი დებულებას ფიზიკური აღზრდის შესახებ ასე აყალიბებს ცნება „ფიზიკური აღზრდა“, როგორც თვით ტერმინი მიგვანიშნებს, რაც შედის ზოგად ცნებაში „აღზრდა“ ფართო გაგებით. ეს ნიშნავს, რომ ისევე, როგორც აღზრდა მთლიანად, განსაზღვრული აღმზრდელობითი-საგანმანათლებლო ამოცანების გადამწყვეტი პროცესია, რომელსაც ახასიათებს პედაგოგიური პროცესის ყველა ზოგადი ნიშანი (პედაგოგ-სპეციალისტის მიმმართველი როლი, საქმიანობის ორგანიზაცია პედაგოგიური პრინციპების შესაბამისად და სხვ.) ან ხორციელდება თვითაღზრდის წესით. ფიზიკური აღზრდისგან მისი განმასხვავებელი ნიშნები კი, უპირველეს ყოვლისა, განსაზღვრულია იმით, რომ ეს პროცესი მიმართულია ადამიანის მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბებისა და ე.წ. ფიზიკური თვისებების განვითარებისაკენ, რომელთა ერთობლიობა განსაზღვრავს მის ფიზიკურ შრომისუნარიანობას.

ფიზიკურ აღზრდაში არჩევენ ორ სპეციფიკურ მხარეს ანუ ნაწილს: მოძრაობათა (მოძრაობითი მოქმედების) სწავლებასა და ფიზიკური თვისებების (შესაძლებლობების) განვითარებას.

მოძრაობათა სწავლების ძირითადი მიზანია ფიზიკური განათლება ე.ი. სპეციალური სწავლების პროცესში ადამიანის მიერ საკუთარი მოძრაობის მართვის რაციონული ხერხების სისტემური ათვისება და ამ გზით ცხოვრებაში აუცილებელი მოძრაობითი შემძლეობის, ჩვევებისა და მათთან დაკავშირებული ცოდნის შექმნა.

ფიზიკური აღზრდა შეიცავს არანაკლებ მნიშვნელოვან მეორე მხარეს — ადამიანის ორგანიზმის ფიზიკურ თვისებებზე მიკუთვნებულ ბუნებრივ თავისებურებათა კომპლექსზე მიზანდასახულ ზემოქმედებას: მათი განვითარების სტიმულაციას და რეგულაციას, რაც ხორციელდება, როგორც მოძრაობით მოქმედებასთან (ფიზიკურ ვარჯიშებთან) დაკავშირებული ნორმირებული ფუნქციური დატვირთვებით, ასევე ცხოვრების ინდივიდური ოპტიმალური რეჟიმით და გარემოს ბუნებრივი პირობების რაციონული გამოყენების გზით. **ფიზიკური აღზრდის ამ მხარეს უწოდებენ ფიზიკური თვისებების განვითარებას** (ან ფიზიკურ აღზრდას ვიწრო გაგებით).

ფიზიკური კულტურის და ფიზიკური აღზრდის ურთიერთშეფარდებაზე წარმოდგენის დასაზუსტებლად უნდა აღინიშნოს, რომ მიუხედავად ორგანული მთლიანობისა, ისინი ზუსტად ერთსა და იმავეს არ ნიშნავს, მათი შესაბამისი ცნებები იდენტურია მხოლოდ განსაზღვრულ დამოკიდებულებაში, სახელდობრ, იმ ღირებულებების მიხედვით, რასაც იძლევა ფიზიკური აღზრდა და მისი შედეგები საზო-

გადოებისათვის. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ფიზიკური აღზრდა იმდენადაა კულტურული მოვლენა, რამდენადაც მასში რეალიზდება მიღწეული ან კულტურის ახალი ფასეულობა, ფიზიკური კულტურის სოციალური პრაქტიკა ამ მხრივ თითქოს და არხია, რომლითაც ფიზიკური კულტურის ღირებულებანი უფროსი თაობიდან გადაეცემა უმცროს თაობებს. ამავე დროს იგი კულტურული ღირებულებების გამრავლების საშუალებაა იმდენად, რამდენადაც უმცროსი თაობა არა მარტო უბრალოდ ითვისებს ძველ მიღწევებს, არამედ ამრავლებს კიდევ მას.

ამის ნათელ მაგალითად გვევლინება ფიზიკური კულტურის ახალი შემადგენელი ნაწილის, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის და ადაპტური სპორტის ცხოვრებაში დამკვიდრებაც, რომელიც თანამედროვე ცხოვრების ჰუმანიზაციამ, სხვა აუცილებელ მოთხოვნილებებთან ერთად, დღის წესრიგში დააყენა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ფიზიკური აღზრდის განვითარების საკითხის საფუძველზე.

ამის განსახორციელებლად საჭირო გახდა, ფიზიკური აღზრდის თეორიასა და მეთოდოლოგიაზე და სხვა მომიჯნავე მეცნიერებებზე დაყრდნობით, ფიზიკური აღზრდის ახალი მიმართულების ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ფორმირება. ამ შემთხვევაში ფიზიკურმა აღზრდამ და სხვა მომიჯნავე მეცნიერებებმა არა მარტო აღმოაჩინეს როგორც კულტურული ღირებულება, არამედ გადასცეს საკუთარი ღირებულებანი ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდას და მყარი საფუძველი შეუქმნეს მის განვითარებას.

ფიზიკურ აღზრდისაგან განსხვავებით, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში აღზრდის ობიექტია არა ჯანმრთელი, არამედ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი. ამიტომ მათი ფიზიკური აღზრდა მოითხოვს ამოცანის გადაწყვეტის არა მარტო მნიშვნელოვან, ხანდახან პრინციპულ ტრანსფორმაციას (აღსაზრდელის დიფერენციის, მისი ფიზიკური მდგომარეობის, საკორექციო საშუალების მიმართულების და ა.შ. გათვალისწინებით). სწორედ **ამ განსხვავების გამო ეწოდა ადაპტური ფიზიკური აღზრდა.**

ამრიგად, შეიძლება დავასკვნათ, რომ რადგანაც ადაპტური ფიზიკური აღზრდა კულტურული მოვლენაა და მისი შედეგები ადამიანებისა და საზოგადოებისათვის წარმოადგენს გარკვეულ ღირებულებებს, იგი თავის ფორმებისა და მეთოდების ერთობლიობის ჯამით ქმნის ადაპტურ ფიზიკურ კულტურას, რომლის არსი შეიძლება ამგვარად ჩამოყალიბდეს: **ადაპტური ფიზიკური კულტურა წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების და სა-**

ზოგადობის კულტურის ერთ-ერთ სახეს (დარგს). მისი შედეგები ინდივიდური და სოციალური მნიშვნელობისაა და წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების მაქსიმალურ დონემდე განვითარების და სრულყოფის სპეციფიკურ პროცესს ფიზიკური ვარჯიშების, ბუნებრივი ფაქტორების და ჰიგიენური საშუალებების გამოყენებით.

აქედან გამომდინარე, ადაპტური ფიზიკური აღზრდა არის ფიზიკური კულტურის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ახალი მიმართულება (დარგი) და მის ამოცანას წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების ფიზიკური აღზრდა, ჯანმრთელობის გამტკიცება, მათი მდგომარეობის ოპტიმიზაცია, ფიზიკური რეაბილიტაცია და სოციალური ინტეგრაცია ფიზიკური ვარჯიშების, ბუნებრივი ფაქტორების და ჰიგიენური საშუალებების გამოყენებით.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს ფიზიკური კულტურის საერთო კანონზომიერებების საფუძველზე მეცნიერული ცოდნის კომპლექსურ სისტემას, რომელიც მიზნად ისახავს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების ყოველმხრივ განვითარებას მათი ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების მაქსიმალურ დონემდე.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა, როგორც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ფიზიკური და სოციალური რეაბილიტაციის საშუალება

ცხოვრების თანამედროვე სოციალურმა, ეკონომიურმა, ეკოლოგიურმა პირობებმა ადამიანი მიიყვანა მისთვის უჩვეულო პრობლემის გადაწყვეტის წინაშე. კერძოდ, შეზღუდულობა ცივილიზაციის შედეგად წარმოშობილ ჯანმრთელობისათვის არასახარბიელო ფაქტორებს, ეს იქნებოდა ფიზიკური თუ ფსიქიკური წარმოშობის ზემოქმედება, რაც განაპირობებდა რეაბილიტაციური (აღდგენითი) ღონისძიებების პროგრამის შემუშავების აუცილებლობას. ეს პრობლემა უფრო მეტად მძიმდება დაავადების, ტრავმის და თანდაყოლილი დეფექტების არსებობის შემთხვევაში, როცა ორგანიზმის ფუნქციონირება ერთვება ფიზიოლოგიური დარღვევების პროცესში.

ამ დროს ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ აღდგენით საშუალებას წარმოადგენს ჩანაცვლებითი ხასიათის ფიზიკური კულტურა, რომელშიც ჩართული უნდა იყოს ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და ადაპტური სპორტის მაკორეგირებელი შესაძლებლობები (ს. ვესევეი, ნ. რუბცოვა). ადაპტური ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს ფიზიკური კულტურის ერთ-ერთ შემადგენელ ნაწილს, რომელიც განკუთვნილია იმ ადამიანებისათვის, რომლებსაც ტრავმების ან თანდაყოლილი დეფექტების შემდეგ აღენიშნებათ ორგანიზმის ფუნქციებისა და ორგანოების მყარად გამოხატული დარღვევები.

ამ ადამიანებში ფიზიკური აღზრდა მიმართულია ორგანიზმის სისტემების და ფუნქციების ფიზიოლოგიური რეაქციების სტიმულირებისა და აუცილებელი, მაკორეგირებელი მოძრაობების ცოდნის, ჩვევების, ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებისა და ფორმირებისათვის, რამაც უნდა უზრუნველყოს ორგანიზმის სასიცოცხლო მნიშვნელობის ფუნქციების ნორმალიზაცია, გარემოს პირობებთან ადამიანის ადაპტაცია და მთლიანობაში პიროვნული თვისებების განვითარება და სრულყოფა. ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მიზანია შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობების ადამიანებს ჩამოუყალიბოს ფიზიკური სხეულის მოვლის კულტურა, განუვითაროს ტექნოლოგიური, ინტელექტუალური და სხვა ფასეულობების ათვისების უნარიანობა. ეს კი საფუძველს იძლევა მიღწეული იქნეს მაღალი სპორტული შედეგები.

ადაპტური სპორტი, ტიპური განვითარების ადამიანების სპორტისაგან განსხვავდება საშუალებო წესების მცირედი ცვლილებებით და შედეგების უფრო გამოკვეთილი სოციალური დატვირთვით. ადაპტური სპორტი აერთიანებს სარეაბილიტაციო სპორტს და უმაღლესი მიღწევების სპორტს. მრავალი ავტორი საზგასმით აღნიშნავს სარეაბილიტაციო სპორტსა და უმაღლესი მიღწევების სპორტს შორის არსებულ სხვაობას. მიუხედავად იმისა, რომ სარეაბილიტაციო სპორტი წარმოადგენს ყველაზე მასობრივ გამაჯანსაღებელ და საკორექციო-სარეაბილიტაციო მოძრაობას სხვადასხვა კატეგორიის შშმ პირთათვის. ყველა მოვარჯიშეს როდი შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა უმაღლესი მიღწევების ადაპტურ სპორტულ ასპარეზობაში.



ადაპტური უმაღლესი მიღწევების სპორტი პირობითი გაგებით „ჯანმრთელი ინვალიდების“ პრეროგატივაა, რომელიც მიზნად ისახავს ეროვნულ და საერთაშორისო შეჯიბრებებში, პარალიმპიურ, სპეციალურ ოლიმპიურ და სურდოლიმპიურ თამაშებში მაღალი შედეგების მიღწევას. ცნება „ჯანმრთელი ინვალიდი“ შემოღებული იქნა 1975 წელს გერმანელი ექიმის უ. ზუნდერის (U. Zunder. 1975) მიერ. ეს თეორიული შეხედულება საფუძვლად დაედო საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების, ბავშვთა ცერებრული დამბლის და სხვა ნოზოლოგიური ჯგუფებისათვის საერთაშორისო სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციის და შშმ სპორტსმენთა სპორტული წვრთნის ჩვენების და უკუჩვენების მეთოდოლოგიური მიდგომის შემუშავებას. არჩეული სპორტის სახეობაში მაღალი სპორტული შედეგის მიღწევის

მიზნით რეგულარული მეცადინეობის მიზანმიმართული სისტემა უნდა ექვემდებარებოდეს ფიზიკური აღზრდის ძირითად კანონზომიერებებს. სპორტული წვრთნის მიზანია, როგორც ორგანიზმის საერთო შესაძლებლობების ამაღლება და ჯანმრთელობის გამტკიცება, ასევე რეკორდების დამყარება და საპრიზო ადგილების მოპოვება სხვადასხვა რანგის სპორტულ შეჯიბრებებში. აქვე უნდა გვანსოვდეს, რომ ადაპტური უმაღლესი მიდწევების სპორტში, შშმ პირები მუდმივ სამედიცინო კონტროლს ექვემდებარებიან და მათი სპორტული წვრთნა ექიმის და ფიზიკური თერაპევტის სისტემატური ზედამხედველობით უნდა წარიმართოს.

ადაპტური სპორტული წვრთნა წარმოადგენს სასწავლო-პედაგოგიურ და სარეაბილიტაციო პროცესს და გააჩნია თავისი სპეციფიკური დაგეგმარება, რომელსაც საფუძვლად უდევს სამედიცინო კონტროლის და წლიური წვრთნის ოპტიმიზაციის პრინციპები. ადაპტური სპორტული წვრთნის რეგულარული მეცადინეობისას ხდება ფსიქოლოგიური მდგრადობის მობილიზება, რაც ხელს უწყობს ნებისყოფის ხარისხის ამაღლებას. ეს კი იძლევა პიროვნების შესაძლებლობების რეალიზაციას, გამოამყდავნოს მოძრაობითი და შემოქმედებითი უნარ-ჩვევები. ადეკვატური მოძრაობითი აქტივობა უზრუნველყოფს სისტემების და ორგანოების ფუნქციური მდგომარეობის გაუმჯობესებას მყარი ფუნქციური დარღვევების შემთხვევაშიც კი, რაც მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს ცხოველმოქმედების პროცესების ნორმალიზებას (პ. ვიშნეკო, ა. გრიშინი ნ. ნეჩაევა, ი. სუხომოლოტოვი, 1988).



ადაპტური სპორტის გავლენა შშმ პირების სოციალურ ადაპტაციაზე

ინვალიდობა მსოფლიოს პრობლემაა. სულ მსოფლიოში ოფიციალურად რეგისტრირებულია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე 650 მილიონი ადამიანი. საერთაშორისო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მონაცემებით შშმ პირები დედამიწის მოსახლეობის 10%-ს შეადგენენ. მედიცინის განვითარების მიუხედავად შშმ პირების, განსაკუთრებით ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების მქონე ბავშვთა რიცხვი განუხრელად იზრდება. მაგალითად: აშშ-ში 54 მილიონი (19%), ხოლო ჩინეთში მათ რიცხვს მიეკუთვნება 60 მილიონი, ანუ 5 %. არც ისე შორეულ წარსულში მოსახლეობის ამ საკმაოდ მნიშვნელოვანი ნაწილის პრობლემები უგულვებელყოფილი იყო. მაგრამ ბოლო პერიოდში, საზოგადოების თანდათანობითი ჰუმანიზაციის შედეგად მიღებული იქნა ადამიანის უფლებების დაცვის საერთაშორისო დეკლარაცია, გაეროს მიერ მიღებული ადამიანის უფლებების დაცვის და თანაბარი უფლებების რეალიზაციის სტანდარტული პროგრამა, რომელიც განსაკუთრებით ხაზს უსვამს შშმ პირების უფლებების დაცვას. მრავალ ქვეყანაში მიღებული იქნა საკანონმდებლო აქტები, სადაც აისახა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პრობლემები. ყოველწლიურად იზრდება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა რიცხვი. 85%-ა ახლადდაბადებულთა შორის, რომლებსაც გააჩნიათ არასასურველი ჯანმრთელობის მდგომარეობა და ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილობა, რომელთა გარკვეულ ნაწილს შემდგომში მოუწევს თანდაყოლილი დეფექტებისა და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექცია. ამასთან, ასეთი ბავშვების რიცხვი საკმაოდ დიდია. საზღვარგარეთული სტატისტიკური მონაცემებით ისინი ბავშვთა საერთო პოპულაციის 9-11%-ს წარმოადგენს. ზოგიერთ განვითარებულ ქვეყნებში, მაგალითად: გერმანიის, დიდი ბრიტანეთის სოციალური უზრუნველყოფის სისტემაში გააჩნიათ სხვადასხვა პროგრამები, სადაც შედის შშმ პირთა, განსაკუთრებით შშმ ბავშვების ფიზიკურ კულტურასა და სპორტში მცადინეობები. მრავალ ქვეყანაში შემუშავებულია ფიზიკულტურასა და სპორტში შშმ პირთა ჩაბმის სისტემა, სადაც განსაზღვრულია კლინიკა, სარეაბილიტაციო ცენტრი, სპორტული სექციები და სპორტული კლუბები შშმ პირთათვის. მაგრამ ყველაზე მთავარი ამ სისტემაში ფიზიკულტურასა და სპორტში მცადინეობაა. რეგულარულ მცადინეობაში მათი ჩაბმის ძირითადი

მიზანია გარშემო არსებულ სამყაროსთან დაკარგული კონტაქტების აღდგენა, საზოგადოებასთან ურთიერთობის აღდგენის და მასთან შეერთების აუცილებელი პირობების შექმნა, საზოგადოებრივ სასარგებლო საქმიანობაში მონაწილეობა და საკუთარი ჯანმრთელობის რეაბილიტაციაში თვით მონაწილეობაა. გარდა ამისა ფიზიკური კულტურა და სპორტი ამ კატეგორიის ადამიანებს ეხმარება ფსიქიკურ და ფიზიკურ სრულყოფაში, ხელს უწყობს მათ სოციალურ ინტეგრაციას და ფიზიკურ რეაბილიტაციას. საზღვარგარეთის ქვეყნებში შშმ პირთა შორის დასვენების, გართობის და ურთიერთობისათვის ძალიან პოპულარულია ფიზიკური აქტივობის ისეთი სახეობები, როგორიცაა ტურიზმი, გასეირნებები სუფთა ჰაერზე, სპორტულ ღონისძიებებზე დასწრება და ა.შ. შეიძლება დაბეჯითებით ითქვას, რომ დასავლეთში შშმ პირთა მოძრაობამ სტიმული მისცა კანონის დონეზე მათი სამოქალაქო უფლებების აღიარებას. ეჭვგარეშეა ის ფაქტი, რომ მრავალ ქვეყანაში „ეტლიანების“ მოძრაობამ გასული საუკუნის 50-60 წლებში საზოგადოების ყურადღება მიაპყრო მათ შესაძლებლობებზე და პოტენციალზე. იმ დროის საქართველოში ჩვენი მოსახლეობის აღნიშნული ნაწილი მთლიანად მოწყვეტილი იყო საზოგადოებრივი ცხოვრებისგან, მათ პრობლემებზე არ მსჯელობდნენ საჯაროდ ფართო წრეებში, ქალაქის მშენებლობაში არ იყო გათვალისწინებული მათთვის ადაპტირებული შენობა-ნაგებობები და საზოგადოებრივი ადგილები. საზოგადოებრივი ცხოვრების მრავალი სფერო დახურული



იყო შშმ პირებისათვის. მრავალი წლები ჩვენში გაბატონებული იყო ის აზრი, რომ „ინვალიდი“, „ფიზიკური აქტივობა“ და მით უმეტეს „სპორტი“ შეუთავსებელია და ფიზიკური კულტურა, როგორც საშუალება, რეკომენდებული იყო მხოლოდ, როგორც დროებითი ღონისძიება, დამატება ფიზიოთერაპიულ და მედიკამენტოზურ დანიშნულებასთან. ფიზიკური კულტურა და სპორტი არ განიხილებოდა შშმ პირების, როგორც რეაბილიტაციის, ჯანმრთელობის გამტკიცების და სოციალური ცხოვრების განმავითარებელი საშუალება. მხოლოდ 90-იანი წლებიდან შეიძლება ჩაითვალოს საზოგადოების გამოღვიძების დროდ შშმ პირებისადმი დამოკიდებულების მიმართ. ამ პერიოდისათვის ადაპტური სპორტი, როგორც ასეთი, არ არსებობდა. მხოლოდ ამ პერიოდისა და იქმნება საქართველოს ეროვნული პარალიმპიური (დამფუძნებელი დავით მაისურაძე, გიორგი ძნელაძე) და სპეციალური ოლიმპიური (დამფუძნებელი თეიმურაზ მიქიაშვილი) კომიტეტები, რომლებმაც თავისი წვლილი შეიტანეს საქართველოში ადაპტური სპორტის განვითარების საქმეში. საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი უკვე 1994 წლიდან საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის წევრია, ხოლო საქართველოს პარალიმპიური კომიტეტი დაფუძნდა 2003 წელს და საერთაშორისო პარალიმპიური კომიტეტის გენერალურ ასამბლეაზე მიიღეს წევრად.

მთელ მსოფლიოში სწრაფი ტემპით მიმდინარეობდა ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და ადაპტური სპორტის დანერგვა. საქართველოშიც ნელა, მაგრამ მაინც ვითარდებოდა ადაპტური სპორტი, მაგრამ არ მოგვარდა ყველაზე მთავარის, კადრების მომზადების საკითხი. **ადაპტური ფიზიკური კულტურა** განუთვნილია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის და მოიცავს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტულ-გამაჯანსაღებელი ხასიათის ღონისძიებათა მთელ კომპლექსს, რომელიც მიზნად ისახავს აღნიშნული კატეგორიის ადამიანების რეაბილიტაციას, სოციალურ ინტეგრაციას და ფსიქოლოგიური ბარიერების გადალახვას. **ადაპტური ფიზიკური კულტურის ერთ-ერთი ყველაზე წარმმართველი მიმართულებაა ადაპტური სპორტი**, რომლის მაგისტრალური მიზანია მოძრაობითი აქტივობის, როგორც ადამიანის ორგანიზმზე და მის პიროვნულ თვისებებზე ფიზიკური, ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და სოციალური ფაქტორების ფორმირება.

სამეცნიერო კვლევების გაცნობისას ნათლად ჩანს, რომ გარდა ფიზიკური კულტურის და სპორტის მკვლევარებისა, რა დიდ ინტერესს იჩენენ ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და ადაპტური სპორტის

მიმართ მეცნიერების ისეთი დარგების, როგორცაა რეაბილიტოლოგიის, ვალუოლოგიის, ფსიქოლოგიის, ფიზიოლოგიის, დეფექტოლოგიის, ბიომექანიკის, მედიცინის და ა.შ. მკვლევარები.

ადაპტური სპორტი არის ადაპტური ფიზიკური კულტურის ერთერთი სახეობა, რომელიც ხელს უწყობს პიროვნების თვითაქტუალურიზაციას და საკუთარი შესაძლებლობების შერწყმას სხვა ადამიანების შესაძლებლობებთან. ადაპტური სპორტის ძირითადი ამოცანაა შშმ ადამიანებს ჩამოუყალიბოს სპორტული კულტურა, შეაგუოს მოცემულ სფეროში საზოგადოებრივ-ისტორიულ გამოცდილებასთან, გააცნოს ფიზიკური კულტურის, როგორც მისი და მასთან ერთად სხვა ანალოგიური პრობლემების მქონე ადამიანების ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სარეაბილიტაციო-საკორექციო საშუალების ტექნოლოგიური, ინტელექტური და ა.შ. ფასეულობები.

ადაპტური სპორტის მიზანას წარმოადგენს შშმ პირების რეაბილიტაცია, ჯანმრთელობის განმტკიცება, მაღალი სპორტული ოსტატობის და ანალოგიური პრობლემების მქონე ადამიანებთან ასპარეზობაში უმაღლესი სპორტული შედეგების მიღწევა.

ადაპტურ სპორტს გააჩნია ორი მიმართულება: სარეაბილიტაციო რეკრეაციული სპორტი და უმაღლესი მიღწევების სპორტი.

პირველი ვითარდება სკოლაში, სპორტის როგორც კლასგარეშე მუშაობა არჩეული სპორტის სახეობების სექციებში საწვრთნო-სასწავლო და საშეჯიბრო ფორმით. უმაღლესი მიღწევების სპორტი კი ვითარდება სპორტულ და ფიზკულტურულ-გამაჯანსაღებელ კლუბებში, შშმ პირთა საზოგადოებრივ გაერთიანებებში, სპორტულ და ფიზკულტურულ-გამაჯანსაღებელ სკოლებში. თუ ტიპური განვითარების მქონე ადამიანებისთვის მოძრაობითი აქტივობა ჩვეულებრივი, ყოველდღიური მოთხოვნილებაა, შშმ პირებისთვის ფიზიკური ვარჯიშები სასიცოცხლო აუცილებლობას წარმოადგენს იმდენად, რამდენადაც მოძრაობითი აქტივობა და უმეტესად ფიზიკური ვარჯიშობანი წარმოადგენენ, როგორც არსებული დარღვევების კორექციის, ასევე სოციალური რეაბილიტაციის ძალიან ეფექტურ საშუალებას და მეტოდს ერთდროულად ფიზიკური და ფსიქიკური განვითარების და სოციალური ადაპტაციისათვის.

ფიზიკური ვარჯიში ადამიანის ორგანიზმზე კეთილსასურველი ზემოქმედების მძლავრი საშუალებაა და დროთა განმავლობაში აფართოებს შესაძლებლობათა დიაპაზონს პირველ რიგში აფართოებს მოძრაობითი სფეროს მდგრადი დეფექტების კორექციის და განვითარების შესაძლებლობებს. შეიძლება მოვიყვანოთ მრავალი

მაგალითი პრაქტიკიდან, როდესაც ფიზიკური ვარჯიშების და სპეციალური წვრთნის ზეგავლენით ინტელექტური დარღვევების მქონე ბავშვებს უსწორდებათ დარღვეული მეტყველება, ითვისებენ რთულ ტანვარჯიშულ პროგრამებს, უსინათლოები გაბედულად და დაჯერებულად ორიენტირებენ სივრცეში. ბავშვთა ცერებრული დამბლის მძიმე ფორმის მქონე ბავშვები ტანვარჯიშული და ცურვის გაკვეთილების შემდეგ იწყებენ სიარულს და ლაპარაკს. ეტილით მოსარგებლე ადამიანები აღწევენ უდიდეს სპორტულ შედეგებს საერთაშორისო ასპარეზზე და ეს ყველაფერი დაუღალავი და პროფესიულად გათვლილი პროგრამული წვრთნის შედეგად მოდის.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების მშობლებთან მუშაობის თავისებურებანი

მთავარი და გადაუდებელი ამოცანა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების აღზრდის პროცესში თვითმომსახურების უნარ-ჩვევების მაქსიმალურად გამომუშავების, ირგვლივ არსებულ სამყაროში ორიენტირების და დამოუკიდებელი ცხოვრების სწავლაა. ამიტომ, უნდა შევარჩიოთ მშობლებთან მუშაობის ისეთი ოპტიმალური ფორმები, რომლებიც საშუალებას მოგვცემს ვასწავლოთ მათ ფიზიკური განვითარების ისეთი ხერხები და მეთოდები, რომლებიც უზრუნველყოფენ ასეთი ბავშვების საზოგადოებაში ნორმალურ ცხოვრებას. ყოველ ადამიანს უნდა ჰქონდეს აუცილებელი ცოდნის შეძენის შესაძლებლობა, ისწავლოს და აითვისოს სკოლაში ან სახლში ყველა ის უნარ-ჩვევები, რომლებიც აუცილებელია მისი მომავალი ცხოვრებისათვის. ეს ეხება ყველა ბავშვს და მათ შორის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებსაც. სწავლის მიზანი მდგომარეობს იმაში, რომ დავხმაროთ ბავშვს თვითდამკვიდრებაში, სოციალურ ინტეგრაციაში და დამოუკიდებელი ცხოვრების წარმართვაში იმდენად, რამდენადაც საშუალებას მოგვცემს მისი შესაძლებლობები.

ბავშვის აღზრდის და სწავლების არსი მდგომარეობს მისი პიროვნების ყოველმხრივ აღზრდაში, რომელიც წარმართება არა ცალკეული ფუნქციების კორექციით, არამედ გულისხმობს ბავშვის აღზრდისა და სწავლების ყოველმხრივ მიდგომებს. პიროვნებაზე ორიენტირებული მიდგომის არსი კი იმაში მდგომარეობს, რომ უფრო მაღალ დონემდე ავამაღლოთ ბავშვის ყველა პოტენციური შესაძლებლობები: ფსიქიკური, ფიზიკური, ინტელექტური და ა.შ. ე.ი. ის შესაძ-



ლებლობები, რომლებიც უზრუნველყოფენ შემდგომში მის დამოუკიდებელ ცხოვრებას.

ბავშვის აღზრდის ეს ფუნქცია უპირველეს ყოვლისა აკისრია მშობლებს, ოჯახს და ოჯახის წევრებს, რომლებიც, ჯერ კიდევ არ არიან მზად ბავშვის ღირსეულად აღზრდისათვის და ესაჭიროებათ დამატებითი დახმარება.

სპეციალურ (კორექციულ) სკოლებში ამ მხრივ მრავალი სხვადასხვა ღონისძიება ტარდება, სადაც ჩართულია მოსამზადებელი, საკორექციო და სოციალურ-საადაპტაციო სამუშაოები. სკოლას შეუძლია მისცეს მშობლებს აუცილებელი ცოდნა, გაუწიოს რეკომენდაციები და ბავშვებს აღმოუჩინოს ქმედითი დახმარება. ამიტომ სკოლისა და მშობლების მჭიდრო ურთიერთთანამშრომლობა წარმოადგენს პედაგოგიური საქმიანობის ერთ-ერთ უმთავრეს და მნიშვნელოვან მხარეს. მისი ფორმები სხვადასხვაგვარია ესაა მოსწავლეთა მონახულება ოჯახში, რეგულარული საუბრები მშობლებთან, კონსულტაციები, რჩევა-დარიგებები, მშობლების დახმარება სკოლაში და სხვა მრავალი შემხვედრი ნაბიჯები.

განვითარებაში პრობლემების მქონე ბავშვები რთულ და სხვადასხვაგვარ ჯგუფებს ქმნიან. მხედველობის, სმენის, ინტელექტის, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევები, ცერებრული დამბლის ფორმები სხვადასხვანაირად აისახება ბავშვების სოციალურ კავშირების ფორმირებაზე. მაგრამ ბავშვის სწორად ორგანიზებული

აღზრდისათვის მშობლებს უნდა გააჩნდეთ ნათელი წარმოდგენა ნორმალური განვითარებიდან გადახრებზე და მათგან წარმომობილ შესაძლო შედეგებზე.

ის სიმძიმე, რომელიც აწვებათ მშობლების მხრებს, ხშირად ხდება პანიკის და ტრაგიკული სიტუაციების მიზეზი. ამის გამო მშობლებს ხშირად თავად სჭირდებათ ფსიქოთერაპიული დახმარება, რომლის გარეშეც ისინი ვერ ახერხებენ ბავშვზე სათანადო ზრუნვას და დახმარებას. მშობლების ნაწილი უარს აცხადებს დიაგნოზის აღიარებაზე. ეს შეიძლება არსებული მდგომარეობის არაადეკვატურად შეფასების შედეგი იყოს. ბავშვის პრობლემას ხშირად ოჯახის (სახელმწიფოს ერთ-ერთი ძირითადი ბირთვის) და მშობლების, როგორც პიროვნების ნგრევის მიზეზიც ხდება, რომელსაც ხშირად მიყვავართ გამოუსწორებელ შედეგებამდე.

ჩამოთვლილი რეაქციები ატარებენ არაკონსტრუქციულ ხასიათს და მხოლოდ ხელს უშლიან თვით ბავშვის და მშობლების ადაპტაციას. შედარებით მართებულად მიგვაჩნია სპეციალისტებთან ერთად ბავშვთა სოციალური ადაპტაციის გზების ძიება, მათ მომავალზე, აღზრდაზე, განათლებაზე, შრომით მოწყობაზე ზრუნვა, რომელიც უნდა შეესაბამებოდეს აღსაზრდელთა რეალურ შესაძლებლობებს.

ოჯახში ყოველთვის როდია ფიზიკურ განვითარებაში დარღვევების მქონე ბავშვის ჰარმონიული განვითარების და აღზრდის კეთილსასურველი პირობები, წამოჭრილი პრობლემების გამო, ბავშვის აღზრდა უფრო ძნელი და რთული და ზოგჯერ შეუძლებელი ხდება. თუ ბავშვებს, რომლებსაც განსაკუთრებული ყურადღება სჭირდება, არ გააჩნიათ მშობლების სწორი მიდგომები, უფრო უღრმავდებით არსებული დეფექტები და თვით ბავშვები ხშირად ხდებიან ოჯახის და საზოგადოების მძიმე ტვირთი (ლ.მ. შიპიცინა, 2002 წ.).

შშმ ბავშვის ოჯახში აღზრდის პროცესს გააჩნია მთელი რიგი თავისებურებები:

- მშობლებს და ბავშვებს ხშირად ემართებათ ფრუსტრაცია მრავალი მოთხოვნილების მიმართ, როგორცაა საზოგადოებასთან ურთიერთობა, უარი შობადობის გაგრძელებაზე და ა.შ.;

- ხანგრძლივი და ხშირად ქრონიკული ნერვული აშლილობა, იმედგაცრუება, მომავლის უპერსპექტივობა, მარტოობა, გარიყულობა, ირგვლივ არსებული ადამიანების გაუგებრობა;

- ხშირი მატერიალური სიძნელეები;

- მშობლების კარიერის გაგრძელების და თვითაქტივაციის პრობლემები;

- ხშირი ფსიქოტრავმული პრობლემები, რომლებიც წამოიჭრება შშმ ბავშვის ჯანმრთელობის და სოციალური პირობების გაუარესების გამო;

- ბავშვთან დაკავშირებულ პრობლემებში სრული ჩართულობა;
- საზოგადოებისგან სრული იზოლაცია და ა.შ.

თანამედროვე ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში შეიძლება შევხვდეთ ოჯახში ბავშვების აღზრდის სხვადასხვა სტილს. მაგალითად, **ოჯახში წევრთა ურთიერთდამოკიდებულებას ყოფენ სამ ძირითად ავტორიტეტულ, ლიბერალულ და დემოკრატიულ სტილად.** შშმ ბავშვებს ოჯახში არც თუ ისე მაღალ მოთხოვნილებებს უყენებენ და მათზე, შეიძლება ითქვას, აწარმოებენ განსაკუთრებულ მზრუნველობას. ბავშვი ხშირ შემთხვევაში შეზღუდულია საკუთარი აქტივობის გამოვლენაში. ეს ხელს უწყობს ინფანტილიზმის განმტკიცებას, საკუთარი თავის უიმედობას, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობას, სხვა ადამიანებზე დამოკიდებულებას, რომელიც ართულებს საწინააღმდეგო სქესთან და ზოგადად ადამიანებთან ურთიერთობას.

მშობლიური სიყვარულის გაძლიერება ბავშვის ხასიათის და ფსიქიკური მდგომარეობის ფორმირების საწინდარია, ლ.მ. შიპიცინას აზრით (2002 წ.), შშმ ბავშვების მშობლები უნდა ფლობდნენ შემდეგ ძირითად უნარ-ჩვევებს:

- უნდა ჰქონდეთ მომავლის იმედი და შინაგანი სიმშვიდე, რომ თავისი მღელვარებით არ დათრგუნონ ბავშვის ფსიქიკა;

- ბავშვების მიმართ თავიანთი დამოკიდებულება ააგონ წარმატებების მოლოდინზე, რომელიც ნასაზრდოები იქნება მშობლიური იმედით და სიყვარულის ძალით:

- განავითარონ თავიანთი დამოუკიდებლობა ბავშვებთან და მათივე კეთილდღეობისათვის (შესაძლებლობის ფარგლებში) ყოველდღიურად შეამცირონ დანშარება მინიმუმამდე;

- კარგად უნდა იცოდნენ, რომ ბავშვი ვერ გაიზრდება კეთილგანწყობილი ატმოსფეროს და წახალისების გარეშე;

შშმ ბავშვის განვითარება, მისი ფიზიკური და სულიერი სრულყოფა დიდადაა დამოკიდებული ოჯახის კეთილდღეობაზე, მრავალფეროვან აღმზრდელობით შემოქმედებაზე. ნორმალურ პირობებში მისი მოძრაობითობის და ხალისიანობის წყალობით ბავშვი წარმოადგენს მრავალმხრივ სტიმულატორს. ასევე, შშმ ბავშვი სტიმულთა ამოუწურავი წყაროა, მხოლოდ აღზრდისა და განვითარებისათვის მიდგომები სრულიად სხვაგვარად გამოიყურება. შშმ ბავშვი მოითხოვს უფრო მეტ მექანიკურ მუშაობას, მონოტონურ ზე-

დამხედველობას და ყურადღებას, ხოლო ბავშვისგან გამოძახილი და სასიხარულო კმაყოფილება უფრო ნაკლებია. ამას კი მივყავართ გაღალტამდე, გამოფიტვამდეც კი. მშობლები უნდა ეცადონ ოჯახში ვალდებულებების განაწილებას და ამაში საზოგადოებამ თავისი წვლილი უნდა შეიტანოს.

ბავშვობიდან შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა მშობლები, საზოგადოების სხვა წევრებთან შედარებით, არათანაბარ პირობებში ხვდებიან: მათი ცხოვრებისეული გამოცდილება არ შეიძლება შევადაროთ სხვებისას. სიტუაციის გამონაკლისი ხასიათი საზოგადოებისგან იზოლაციის საფუძველი ხდება ან, პირიქით, მშობლებს აიძულებს ძალით მოითხოვონ თანაგრძნობა და ყურადღება. ილახება მშობლის თავმოყვარეობა, საშიშროების წინაშე ცხოვრებისეული პერსპექტივა, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია ოჯახისათვის. ასეთ შემთხვევაში მშობლებს და მათ შვილებს უნდა ველაპარაკოთ მათი შესაძლებლობების მაქსიმალურ გამოყენებაზე და არა გამოსწორების უიმედობაზე.

მრავალ მშობელს შეუძლია თავისი შვილის დახმარება, თუკი ისინი ადრეული ასაკიდან დაიწყებენ კორექციული აღზრდის სისტემის გამოყენებას. ადრეული ასაკი, სახელდობრ ბავშვის სიცოცხლის 2-3 წელი, წარმოადგენს განვითარების კრიტიკულ პერიოდს, ნერვულ-ფსიქიკური მუშაობის „ფუნქციური ანსამბლების“ ფორმირების ეტაპს.

მშობლები უნდა დავარწმუნოთ, რომ ბავშვი ჩვენგან განსხვავდება, როგორც გარეგნულად, ასევე შინაგანად. ის ავად კი არა, სხვა მდგომარეობაშია. მას, უბრალოდ, „სხვა ენაზე“ ლაპარაკი, სხვაგვარი მიდგომები, სხვაგვარი აღზრდის სისტემა სჭირდება. „განსაკუთრებულ“ ბავშვთან მუშაობისას ყველაზე მნიშვნელოვანია მისი მიღება. როგორც კი ჩვენ გავალთ „ავადმყოფის“ ცნებიდან და ჩამოვყალიბებთ, როგორც „განსაკუთრებულის“ ცნებას, ჩვენ შევძლებთ მასთან უფრო ეფექტურად მუშაობას. ბავშვის მიღების პირველი ნაბიჯები მასზე დაკვირვებაა. უნდა ვადიაროთ, რომ დაკვირვების მეთოდი შეუფასებელია. ამასთან, უფრო ეფექტურია დაკვირვების დღიურის წარმოება. მასში შეიძლება აღვწეროთ, როგორ თამაშობს ბავშვი, როგორი სათამაშოები იპყრობს მის ყურადღებას, ვისთან თამაშობს, როგორ ურთიერთობს მშობლებთან და პატარებთან, ზრდასრულ ადამიანებთან, როგორ ჭამს, აკურატულად თუ არც ისე, შეუძლია თუ არა თავად სათამაშოების და ნივთების შერჩევა, რით საქმიანობს და ა.შ.

უნდა ითქვას, რომ მარტო ბავშვზე დაკვირვება არ არის საკმარისი. მშობლები უნდა ეცადონ დააკვირდნენ თავიანთ თავს. ეს ხელს შეუწყობს ბავშვის ინტერესებთან შეხების წერტილების მოძებნას. ანუ იმ საქმის მოძებნას, რომელიც გააერთიანებს ბავშვს და მშობელს. შეიძლება ბავშვს მოსწონს საყოფაცხოვრებო ნივთით თამაში (ქვაბები, მისი სახურავები, კოვზები, ჯამები და ა.შ.). დედები კი აკეთებენ საქმელს. გაირკვა, რომ დედა და შვილი სამზარეულოში ქმნიან შესანიშნავ დუეტს, სადაც ბავშვი თამამ-თამამით შეძლებს დაეხმაროს დედას. მშობლებს უნდა ვასწავლოთ მეთოდები და მეთოდური ხერხები, რომლებსაც ისინი გამოიყენებენ თავიანთი ბავშვების აღზრდის პროცესში. **პირველი მეთოდი**, რომელიც შეიძლება გამოვიყენოთ „განსაკუთრებული“ ბავშვის საოჯახო აღზრდის პროცესში **სხვადასხვა საყოფაცხოვრებო სიტუაციის მოდელირების მეთოდი**. ბავშვი ვითარდება სახლში განვითარებული მოვლენების ყოველდღიური დაკვირვებით: საქმლის მომზადება, თეთრეულის რეცხვა, მშობლების და ოჯახის წევრების საუბრები ტელეფონით და ა.შ. იმისათვის, რომ „განსაკუთრებულმა“ ბავშვმა აითვისოს ეს სიტუაციები, რომ მან თავი იგრძნოს კომფორტულად, მშობლებმა უნდა შექმნან ასეთი მსგავსი სიტუაციები და ასწავლონ, თუ როგორ აიღოს ტელეფონი, სად დააჭიროს თითი, როგორ უპასუხოს ზრდილობიანად მოსაუბრეს და ა.შ.



ეს ბავშვს აძლევს განსაზღვრულ გამოცდილებას, რომელიც თან-დათანობით უგროვდება და ამზადებს დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის. სხვადასხვა სიტუაციის მოდელირებით და მასში შშმ ბავშვის მონაწილეობით მშობლები ქმნიან ცხოვრებისეულ სიტუაციებს, სადაც ბავშვი თამაშობს მისთვის მინიჭებულ როლს და ამით ის თავს გრძნობს ოჯახის და საზოგადოების წევრად.

მეორე მეთოდი სხვადასხვა სიუჟეტურ-სამემსრულებლო თამაშებია. ძალიან კარგ გავლენას ახდენს ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებაზე მოძრავი თამაშები. მოდელირებული მოქმედებები, საოჯახო სპექტაკლები და ა.შ. თამაშები გააზრებული მოქმედებებია, ანუ სხვადასხვა მოტივებით გააზრებულ მოქმედებათა ერთიანობაა. თამაში ბავშვისთვის წარმოადგენს დამოუკიდებელი მოქმედებების უმნიშვნელოვანეს სტიმულატორს და მათი ფსიქიკური და ფიზიკური განვითარების, ინდივიდის ჩამოყალიბების და კოლექტიური მოქმედების ათვისებისათვის დიდი მნიშვნელობა გააჩნია. თამაშები სხვა სამყაროში იტაცებს ბავშვებს, ანიჭებს ბედნიერებას, იწვევს დადებით გრძნობებს და ემოციებს, აკმაყოფილებს მათ ინტერესებს და განაწყობს შემოქმედებითი მოქმედებისათვის. თამაშის წესები ასწავლის წესრიგიანობას, რომელიც ძალზე მნიშვნელოვანია მისი მომავალი ცხოვრებისათვის.

მესამე მეთოდი მდგომარეობის ცვლაა. ბუნებაში გასვლა, ტყეში, ტბის პირას სეირნობა და ა.შ. ბავშვს აძლევს ძალიან ბევრს. ბავშვი თავს გრძნობს თავისუფლად, ლაღად, ერწყმის ბუნებას და მის მშვენიერებას. ბუნებაში შესაძლებელია ყველა ემოციის გამოვლენა, ყვირილი, სირბილი, კოტრიალი, ნაკადულის, ტბის თუ ზღვის ტალღებთან გათამაშება, სიცივის და სითბოს თანაბრად შეგრძნება, ერთი სიტყვით ბუნებისგან შეიძლება ყველაფრის მიღება და იმით ტკბობა, რაც მას გააჩნია. ბუნებაში გასეირნება საგანმანათლებლო ხასიათსაც ატარებს. ბავშვს ვაცნობთ მშობლიურ გარემოს, იქ არსებულ ფლორას და ფაუნას. ვასწავლით ბუნების მოვლას, ყვავილების სურნელს და ჩიტების გალობას.

მეოთხე მეთოდია ბავშვისთვის მისაწვდომი შემოქმედებითი დავალებები: ხატვა, პლასტილინის ან ალიზისგან ძერწვა, სხვადასხვა ფიგურების მუყაოდან გამოჭრა, აპლიკაციების გაკეთება და ა.შ. ზემოქმედებს ბავშვის გერმოვნების განვითარებაზე, მის კულტურაზე და პიროვნულ ზრდაზე. დღეისათვის მრავალი შემოქმედებითი კუნკურსი ტარდება შშმ პირების შესაძლებლობების გამოსავლენად, სადაც შეიძლება წარადგინონ თავიანთი ნამუშევრები.

მეხუთე მეთოდი სპეციალისტებთან ოჯახის მჭიდრო თანამშრომლობის მეთოდია. ზოგიერთ სპეციალურ (კორექციულ) საგანმანათლებლო დაწესებულებას პრაქტიკაში აქვს მშობლებისა და სპეციალისტების ერთობლივი კონსულტაციები, სადაც იხილება ბავშვთან მუშაობის შედეგი და მასთან შემდგომი მუშაობის პროგრამა. მუშავდება მისი განვითარების ეგრეთ წოდებული მარშრუტები. აქ იხილება თუ რომელ კლასში (ჯგუფში) უფრო კარგი იქნება ბავშვის სწავლება, შემოქმედების რომელი სახე უფრო პროდუქტიული იქნება ბავშვისთვის, რომელ უნარ-ჩვევებს ფლობს და რომელ უნარ-ჩვევებს მივაჩვიოთ და განუვითაროთ და ა. შ. ამ მეთოდების გამოყენებით სპეციალისტები ეხმარებიან ოჯახურ პირობებში ბავშვის აღზრდის პროგრამის შედგენაში. ასწავლიან როგორ და რით შეიძლება მეცადინეობა, რაზე უფრო უნდა გაამახვილონ ყურადღება (ზინკევიჩი-ევსტიგნევა ტ.დ., ნისნიევიჩი ლ.ა. 1998).

მეექვსე მეთოდი წარმოადგენს თეატრალურ ხელოვნებასთან მჭიდრო ურთიერთობას, სადაც თავმოყრილია რეაბილიტაციის მრავალი მნიშვნელოვანი მომენტი. აქ ბავშვი იღებს ცოდნას შემოქმედების საშუალებით. სპექტაკლს, რომელიც მშობლების (ოჯახის წევრების) მიერ იქნება ინსცენირებული, გააჩნია უდიდესი და განსაკუთრებული ენერჯია. ბავშვებს ამ დროს გააჩნიათ მოქმედ გმირებთან ოჯახურ პირობებში უშუალო ურთიერთობის საშუალება. თუ ეს თოჯინების სპექტაკლი იქნება, თოჯინები შეიძლება თავად (რომელიც არც თუ ისე



რთულია) გავაკეთოთ თვით ბავშვის მონაწილეობით. ეს სპექტაკლს ანიჭებს არაჩვეულებრივ ზღაპრულ ძალას. აქ შეიძლება, არა მარტო თოჯინების გაკეთება, არამედ შეიძლება ზღაპრის ერთობლივად დაწერაც, ამ საქმესთან დაკავშირებული სხვადასხვა პრობლემის განხილვა, რომლებიც აქტუალურია ამ მომენტისათვის და მოვიძიოთ ამ პრობლემების გადაჭრის გზები (ლ.მ. შაჰკოვა. 2003 წ.).

მეშვიდე მეთოდი კი ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდა განლავთ. ოჯახის შეგნებული პასუხისმგებლობა საკუთარი წევრების ჯანმრთელობის შესახებ წარმოადგენს ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის განხორციელების ერთ-ერთ ძირითად ფაქტორს. ოჯახის წევრებად მოიაზრებიან აგრეთვე არა მარტო ოჯახის წევრები და მათი ნათესავები, არამედ ის კერძო პირებიც, რომლებიც მონაწილეობას იღებენ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვების და მოზარდების სწავლა-აღზრდის, მკურნალობის, რეაბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაციის საქმეში. ეს პირები, მათთვის წარმოადგენენ ყველაზე დაახლოებულ, სანდო, პატივცემულ ადამიანებს, რომლებისაც ყოველთვის სჯერათ, ენდობიან და მათი დიდი იმედი გააჩნიათ. ამიტომ ოჯახურ პირობებში ჩატარებულ სარეაბილიტაციო მუშაობაში მათი მონაწილეობა სხვადასხვა ფორმით შეასრულებს მასტიმულირებულ ფუნქციას, რომელიც ხელს შეუწყობს აღნიშნული დონისძიების სრულფასოვნად ჩატარებას.

ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მიზნებია:

1. სარეაბილიტაციო-საკორექციო მუშაობის უწყვეტობა;
2. ორგანიზმის საერთო ფიზიკური განვითარება;
3. ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის და დარღვევების რეაბილიტაცია და კორექცია;
4. ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარება;
5. ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვა და პროპაგანდა;
6. სოციალური ადაპტაცია და ინტეგრაცია.

ამასთან, ოჯახის წევრების მონაწილეობით ვარჯიში ხელს უწყობს, არა მარტო ზემოთ ჩამოთვლილი მიზნების განხორციელებას, არამედ, ფიზიკური ვარჯიშების საშუალებით თვით მათ (ოჯახის წევრების) ორგანიზმზეც ხდება მრავალგვარი კეთილსასურველი ზემოქმედება, რომელიც ამზადებს მათ იმ დატვირთვის გადასალახავად, რომელიც წამოიჭრება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებთან თანაცხოვრების პროცესში.

როდესაც ოჯახის ყველა წევრი, ბავშვები და მშობლები, ბებიები, ბაბუები და, რა თქმა უნდა, მათთან ერთად, შეზღუდული შესაძ-



ლებლობების მქონე ბავშვები ერთდროულად ასრულებენ ვარჯიშს, უფროსებსა და უმცროსებს შორის ყალიბდება მეგობრული ურთიერთობა. მეჯიბრებიტობის ჯანსაღი სული ამალლებს ფიზკულტურასა და სპორტში მეცადინეობის ინტერესს. ბავშვები ცდილობენ შეასრულონ ესა თუ ის ვარჯიში დედაზე და მამაზე უკეთესად, ხოლო უფროსები, უნებლიეთ ძალას იკრებენ და ცდილობენ, არ დასცენ თავიანთი ავტორიტეტი ბავშვების და მოზარდების თვალში. ერთი სიტყვით, ოჯახურ პირობებში ფიზიკურ აღზრდაში ერთობლივი მეცადინეობები შეიძლება გახდეს აღზრდის, ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და რეაბილიტაციის, ოჯახის წევრთა შორის ურთიერთობის უფრო გამყარების შესანიშნავი საშუალება.

ოჯახისთვის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას წარმოადგენს იმ ფიზიკური ნაკლის და დეფექტის გამოსწორება, რომელიც აღმოაჩნდა მათ შვილს და ამისათვის გამოიყენოს ყველა ის საშუალება, რომელიც გადააწყვეტინებს მიზნად დასახულ ამოცანას. უპირველეს ყოვლისა, სხვა აუცილებელ ჩვევებთან ერთად, ეცადოს ბავშვებს მცირე ასაკიდან გამოუმუშავოს ფიზიკური ვარჯიშების სისტემატურად ჩატარების, პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის ჩვევები და გადაუქციოს ისინი სისტემატურ მოთხოვნილებად. ოჯახის დღის რაციონული განაწესის, ცხოვრების მტკიცე რეჟიმის მიჩვევას, გამაჯანსაღებელი და განმავითარებელი ეფექტის გარდა, აღმზრდელობითი მნიშვნელობაც გააჩნია იმდენად, რამდენადაც ხელს უწყობს



ორგანიზებულობის, დისციპლინის, საკუთარ შესაძლებლობებში გარკვევას და საკუთარი რწმენის აღზრდას, რაც დიდ სამსახურს გაუწევს საკორექციო-განმავითარებელ და სარეაბილიტაციო მუშაობის წარმატებით განხორციელებაში.

მოკლედ რომ ვთქვათ, ოჯახურ პირობებში მიმდინარეობს გარკვეული საწვრთნო-გამაჯანსაღებელი პროცესი, რომელსაც ადამიანის ჯანმრთელობისა და შრომისუნარიანობის ამაღლებაში სხვადასხვა საშუალებებს შორის, ერთ-ერთი ძირითადი ადგილი უკავია. წვრთნაში, ამ სიტყვის ფართო გაგებით, გულისხმობენ შემოქმედების რომელიმე სახეობის აქტიურ სრულყოფას. სპორტში კი წვრთნა წარმოადგენს ორგანიზებულ პედაგოგიურ პროცესს, რომლის მიზანია უფრო რთულ და მძიმე სახეობთან მოვარჯიშის კუნთური შრომისუნარიანობის სრულყოფა, ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექცია, ფიზიკური და სულიერი განვითარება და სპორტის არჩეული სახეობის ტექნიკისა და ტაქტიკის შესწავლა და სრულყოფა.

სპორტული წვრთნის ძირითად საშუალებას წარმოადგენს მეთოდურად სწორად და სისტემატურად გამოყენებული ფიზიკური ვარჯიშები. წვრთნის პროცესში ვარჯიშების მრავალჯერ გამოყენებას გააჩნია, უდავოდ, დიდი მნიშვნელობა, მაგრამ საქმე მხოლოდ მრავალჯერად გამოყენებულ ვარჯიშებში როდია. წვრთნა შეიძლება ეწოდოს მხოლოდ ისეთ პროცესს, რომელიც მიგვიყვანს ხარისხობრივად

ახალ, ორგანიზმის შრომისუნარიანობის განვითარების უფრო მაღალ დონემდე, რომელიც ცნობილია გაწვრთნილობის სახელწოდებით. გაწვრთნილობის შედეგი კი დამოკიდებულია არა მხოლოდ ფიზიკურ ვარჯიშებზე, არამედ ბუნების ისეთ ძალებზე, როგორიცაა მზე, ჰაერი და წყალი და ჰიგიენურ პირობებზე, რომელთა ერთობლიობა გვაძლევს წვრთნის უმაღლეს შედეგს. ფიზიკური წვრთნის პროცესში მიმდინარეობს პათოლოგიური რეფლექსების შევიწროება, დაკარგული, ან სიცოცხლისთვის ახლად წარმოქმნილი აუცილებელი რეფლექსების აღდგენა.

ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ფორმებია:

1. დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში;
2. გამოწრთობა ბუნებრივი ფაქტორების საშუალებით;
3. საოჯახო პირობებში ფიზიკური ვარჯიშების და სპორტული თამაშების ჩატარება.



დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში ოჯახში ტარდება, როგორც ინდივიდურად, ასევე ოჯახის წევრების უშუალო დახმარებით. მისი მიზანია, ორგანიზმის გადასვლა ძილიდან სასიცოცხლო მოქმედებაზე, ორგანიზმის თანდათანობითი გააქტიურება და საერთო სასიცოცხლო ტონუსის ნორმალიზება. ვარჯიშები შეირჩევა მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის შესაბამისად.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ბუნებრივი ფაქტორებით გამოწრთობას. მისი საშუალებით ხდება ორგანიზმის გაკაჟება, სასიცოცხლო პოტენციალის ამაღლება და გარემო პირობებთან შეგუება. ეს ყოველივე მაშინ იძლევა შედეგს, როდესაც სისტემატურად მიმდინარეობს გაკა

ჟება და დოზირების თანდათანობით ზრდა. ბავშვის ორგანიზმზე ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენება და დოზირება უნდა წარმოებდეს ექიმის რეკომენდაციის შესაბამისად. მშობლებმა და ოჯახის წევრებმა უნდა იცოდნენ ჰაერით, მზის აბაზანებით და წყლის პროცედურებით გამოწრთობის მეთოდები და გაურკვევლობის შემთხვევაში ამ საკითხებზე კონსულტაციისათვის მიმართონ მკურნალ ექიმს, ფიზიკურ თერაპევტს და ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს.

საოჯახო ყოფაში ფიზიკური ვარჯიშები იმ საკორექციო განმავითარებელი და მოძრაობითი რეჟიმის დამატებაა, რომელსაც უზრუნველყოფენ სამკურნალო და სარეაბილიტაციო დაწესებულებები.

საოჯახო ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება შემდეგი სახის ვარჯიშები და აღმზრდელიობითი მუშაობის ფორმები:

1. ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხის მოწყობა;
2. საკორექციო-განმავითარებელი ვარჯიშები;
3. მოძრავი თამაშები და სპორტული ხასიათის ვარჯიშები;
4. რეკრეაციულ-გამაჯანსაღებელი მუშაობა;
5. სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობა;
6. სპორტულ ღონისძიებებზე დასწრება.

საკორექციო-განმავითარებელი ვარჯიშების ჩატარება ხორციელდება ბავშვების მიერ ინდივიდურად, მოწვეული მეთოდისტის ან თვით ოჯახის წევრების დახმარებით და ორიენტირებულია ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების საკორექციოდ და ფუნქციური დარღვევების აღსადგენად. კომპლექსებში შედის ის ვარჯიშები, რომელთა ზემოქმედებით შესაძლებელია აღნიშნული დარღვევების და გადახრების კორექცია და რეაბილიტაცია.

მოძრავი თამაშები და სპორტული ვარჯიშები ისე უნდა შეირჩეს, რომ ხელს უწყობდეს ბავშვის ორგანიზმის ფუნქციური დარღვევების აღმოფხვრას ან კორექციას, ჯანმრთელობის განმტკიცებას და ფსიქო-ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებას.

გასეირნებები სუფთა ჰაერზე და ექსურსიები რეკრეაციულ-გამაჯანსაღებელი და შემეცნებით-განმავითარებელი ღონისძიებებია, სადაც დატვირთვის დოზირება ხდება ბავშვის ასაკის, სქესის, დიაგნოზის მონაცემების და ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის შე-

საბამისად. ამასთან ერთად, ოჯახის წევრები უნდა ეცადონ ხშირად ატარონ ბავშვები სპორტულ ღონისძიებებზე, გააცნონ ჯანმრთელობის ანალოგიური პრობლემების მქონე ადამიანების ცხოვრების მაგალითები, სადაც მათი წარმატებული ფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესში, ერთ-ერთი გადამწყვეტი როლი ითამაშა ფიზიკურმა ვარჯიშებმა და სპორტში მეცადინეობამ, აუმაღლონ საკუთარი თავის, საკუთარი შესაძლებლობების რწმენა, დაარწმუნონ თავიანთ უსაზღვრო შესაძლებლობებში. მოუწყონ ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხე, სადაც ბავშვებს ექნებათ ვარჯიშების სისტემატურად შესრულებების შესაძლებლობა

ოჯახში მოწყობილი სპორტული კუთხე, გარდა საკორექციო-განმავითარებელი ვარჯიშებისა, საშინაო დავალებების სრულყოფის ადგილიც იქნება. მშობლებმა უნდა გააკონტროლონ დავალების სწორი შესრულება. ხოლო დავალებების ელემენტები შეიძლება შეტანილი იქნეს დილის ტანვარჯიშის კომპლექსში ან საკორექციო-განმავითარებელ ვარჯიშებში.

გარდა ამისა, ოჯახურ პირობებში შეიძლება პარალიმპიური და სპეციალური ოლიმპიური პროგრამებით ან სხვა სპორტულ სექციებში სისტემატურად მოვარჯიშე მოზარდ სპორტსმენთა დამატებითი ინდივიდური წვრთნა, რომელსაც ისევ მშობლები, მოწვეული მეთოდისტი, ან ოჯახის წევრები გაუწევენ ზედამხედველობას.

თანამედროვე პერიოდის გამოკვლევებმა დაამტკიცა, რომ ფიზიკური წვრთნა, რომელიც ტარდება გააზრებულად, წინასწარ შერჩეული და დოზირებული ვარჯიშებით და შერწყმულია მკურნალობის სხვა საშუალებებთან, დიდ შედეგს იძლევა ამა თუ იმ დაავადებების, ფიზიკური ნაკლის თუ დეფექტის გამოსწორების საქმეში. ამიტომ, ფიზიკური ვარჯიშები, ადაპტური ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, აუცილებლად უნდა იყოს დანერგილი მეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდთა ფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესში. რეაბილიტაცია კი, როგორც ცნობილია, კარგ შედეგს იძლევა მაშინ, როდესაც რეაბილიტაციის პროცესი უწყვეტია.

ადამიანის ფიზიკური თვისებების (ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, სიმარჯვის და მოქნილობის) დახასიათება

ფიზიკური ვარჯიშების შედეგად მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბება და განმტკიცება დაკავშირებულია ადამიანის ფიზიკურ თვისებებთან. ფიზიკურ ვარჯიშებს ახასიათებს შესრულების გარკვეული ინტენსიობა, ძალა, სიჩქარე, რიტმი, ამპლიტუდა, ტემპი და ხანგრძლივობა. ამისათვის ადამიანის ორგანიზმს უხდება თავისი ფუნქციური შესაძლებლობის მობილიზება ფიზიკური ვარჯიშების ხასიათის შესაბამისად.

ვარჯიშის სრულფასოვნად შესასრულებლად საჭიროა ადამიანი ფლობდეს ისეთ მოძრაობით ჩვევებს, რომელიც შეაძლებინებს გარემო პირობების სწრაფი ცვლებადობის დროს ერთი ზუსტი კოორდინებული მოძრაობიდან მეორე კოორდინებულ მოძრაობაში სწრაფად და დაუბრკოლებლად გადასვლას. სხვაწარად რომ ვთქვათ მარჯვედ შესარულოს დასახული მოძრაობითი ამოცანა.

მოძრაობითი მოქმედება წარმოადგენს ორგანიზმის მთლიან რეაქციას, რომლის დროსაც ფიზიკური თვისებები იმყოფებიან დიალექტიკურ ერთიანობაში, თუმცა შეიძლება, რომ ამა თუ იმ შესატყვისი ვარჯიშის დროს რომელიმე ფიზიკური თვისება უპირატესად განვითარდეს. უნდა აღინიშნოს, რომ ყველა ადამიანს გარკვეული ზომით გააჩნია ფიზიკური თვისებები: ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა და სიმარჯვე, მაგრამ, როდესაც საქმე ეხება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს აქ უკვე ფიზიკური თვისებები წარმოგვიდგება სხვადასხვა განვითარების ხარისხით. ამ შემთხვევაში საჭიროა განისაზღვროს თუ რა მიზნით და რის საშუალებით უნდა მოხდეს შშმ პირის ფიზიკური თვისებების, ანუ მოძრაობითი შესაძლებლობების ზრდა.

რამდენადაც მოძრაობითი ჩვევის გამომუშავებას საფუძვლად უდევს პირობითი რეფლექსური მექანიზმები, ამდენად გასაგებია, რომ ხანგრძლივი წვრთნის შედეგად ძალის, სისწრაფის და გამძლეობის განვითარება უნდა ხდებოდეს პირობით რეფლექსურად. ამ დროს ორგანიზმში ადგილი აქვს ფუნქციური შესაძლებლობების მობილიზაციას, რომელიც განაპირობებს ფიზიკური თვისებების განვითარებას.

ძალის, სისწრაფის და გამძლეობის განვითარების დროს შედეგის გაუმჯობესება ხდება სხვადასხვაწარად: ერთ შემთხვევაში იგი ვითარდება ვარჯიშის დაწყებისთანავე და განუწყვეტლად ვითარდება ბოლომდე, მეორე შემთხვევაში შედეგი დიდი ხნის განმავლობაში არ

იცვლება და შემდეგ ხდება მისი ზრდა, ხოლო ზოგჯერ ვარჯიშის გარკვეულ ეტაპზე შედეგის განვითარებას ახასიათებს შეკავება. ფიზიკური ვარჯიშების დროს ფიზიკური თვისებების განვითარება აღინიშნება არა მარტო ვარჯიშში მონაწილე, არამედ მეორე სიმეტრიული კიდურის კუნთებშიაც. ფიზიკური თვისებების მსგავს გადატანას ადგილი აქვს, როგორც ერთდღიან, ასევე მრავალთვიანი ვარჯიშის დროს.

ძალა

ძალა გამოხატავსა კუნთების დაძაბულობის ხარისხს მათი შეკუმშვის დროს. ძალის ცნებაში უნდა ვიგულისხმოთ: 1. ძალა, როგორც მოძრაობის მექანიკური მახასიათებელი (სხეულის მოძრაობასა და ამ მოძრაობის დროს მასზე მოქმედი ძალა.) და 2. ძალა, როგორც ადამიანის ფიზიკური თვისება. პირველი ითვლება მექანიკის შესწავლის საგნად, ხოლო მეორე ფიზიკური აღზრდის მეთოდის, ფიზიოლოგიისა და ანთროპოლოგიის შესწავლის საგანს წარმოადგენს,

სისწრაფე

სისწრაფე, როგორც ადამიანის ფიზიკური თვისება, ხასიათდება მოცემული პირობებისათვის მოძრაობითი მოქმედების რაც შეიძლება მცირე დროში შესრულებით. აღსანიშნავია, რომ რთული კოორდინებული მოძრაობის დროს სისწრაფე დამოკიდებულია სხვა გარემოებებზეც. მაგ; რბენისას სისწრაფე დამოკიდებულია ნაბიჯის სიგრძეზე, ნაბიჯის სიგრძე თავისთავად დამოკიდებულია ფეხის სიგრძეზე და არეკნის ძალაზე. ე.ი. მთლიანად მოძრაობის სისწრაფე დამოკიდებულია როგორც სისწრაფის გამოვლენის ცალკეული კომპონენტების მთლიანობაზე, ასევე სხვა დამატებით ფაქტორებზეც. ხოლო კუნთის შეკუმშვის სისწრაფე პირველყოფისა დამოკიდებულია კუნთის ბოჭკოში ქიმიური ენერგიის მობილიზების სისწრაფეზე და მის მექანიკურ ენერგიად კუნთის შეკუმშვის ენერგიად გარდაქმნაზე. სწრაფი მოძრაობის დროს ადგილი აქვს კუნთების შეკუმშვისა და მოდუნების სწრაფ მორიგეობას.

გამძლეობა

ყოველგვარი მუშაობის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია დადლაზე. მუშაობის პროცესში დადლის განვითარება იწვევს მუშაობის ხანგრძლივობის შემცირებას და მუშაობისუნარიანობის დაქვეითებას.

დადლა არის მუშაობისუნარიანობის დაქვეითება მუშაობის პროცესში. არსებობს მთელი რიგი წინააღმდეგობებისა, რომელიც ხელს უშლის დადლის განვითარებას. ერთ-ერთ ასეთ წინააღმდეგობას მიეკუთვნება გამძლეობა. რაც უფრო მეტია გამძლეობა, მით უფრო გვიან ვითარდება დადლა.

გამძლეობა ეწოდება უნარს, რომელიც განაპირობებს მოცემულ ტემპში სხვადასხვა ინტენსივობის მუშაობის რაც შეიძლება ხანგრძლივი დროით შესრულებას.

იმასთან დაკავშირებით, რომ სხვადასხვა ფიზიკური მოქმედების დროს ადგილი აქვს შესატყვისი სპეციფიკური გამძლეობის განვითარებას, **არჩევენ გამძლეობის სხვადასხვა სახეს: საერთო გამძლეობას, სისწრაფეზე გამძლეობას, ძალისმიერ გამძლეობას და სტატიკურ გამძლეობას.**

საერთო გამძლეობა განისაზღვრება ადამიანის უნარით, შეასრულოს გარკვეულ ინტენსივობის დინამიური მუშაობა ხანგრძლივი დროის განმავლობაში. საერთო გამძლეობა განსაკუთრებით კარგად ვითარდება ისეთი ფიზიკური ვარჯიშების დროს, როგორცაა: რბენები, სწრაფი სიარული, ნიჩბოსნობა, თხილამურებით სრიალი, ცურვა, ველოსპორტი, სპორტული თამაშები და ა.შ. ამ ვარჯიშის შემდეგ, გარდა იმისა, რომ უმჯობესდება კუნთების მოქმედების რეგულაცია, ადგილი აქვს ორგანიზმის მნიშვნელოვანი ვეგეტატიური ფუნქციების (სისხლის მიმოქცევის, სუნთქვის, გამოყოფის, თერმორეგულაციის, ნივთიერებათა ცვლის და სხვა) მაღალ დონეზე სრულყოფას.

ხანგრძლივი ფიზიკური დატვირთვის დროს საერთო გამძლეობის საფუძველია: ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემების ფუნქციების განვითარება, მათი ზუსტი კოორდინაცია, ორგანიზმის ენერგეტიკული პოტენციალის ზრდა და მისი სრული მობილიზების უნარი, ბიოქიმიური სისტემების ეფექტურობა, რომლებიც უზრუნველყოფენ მომუშავე ორგანოებში ჟანგვითი პროცესების მიმდინარეობას და ნერვული ცენტრების მაღალი ფუნქციური მდგრადობას.

სისწრაფეზე გამძლეობა ეწოდება იმ უნარს, რომლის მეშვეობითაც ხდება მაღალი ტემპის შენარჩუნება მოკლე მანძილებზე მაქსიმალური სიჩქარით გადაადგილების დროს. სისწრაფეზე გამძლეობას საფუძვლად უდევს ნერვული უჯრედების და ნერვულ-კუნთოვანი აპარატის ფუნქციური მდგრადობის განვითარება მათზე მოქმედი გაღიზიანების მაღალი რიტმის მიმართ. მაღალი ფუნქციური მდგრადობა აგრეთვე დამოკიდებულია ადღგენითი პროცესების სწრაფ მიმდინარეობაზე, რომელიც ხორციელდება ჟანგბადის დავალიანების პირობებში ანაერობული რეაქციების ხარჯზე.

სტატიკური გამძლეობა ეწოდება იმ უნარს, რომლის მეშვეობითაც ხდება კუნთების ძალვის შენარჩუნება განუწყვეტლად, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში. გამძლეობის ეს სახე უფრო მეტად ახა-

სიათებს იმ კუნთთა ჯგუფს, რომლებიც ჩვეულებრივი ცხოვრების პირობებში განაგებენ სტატიკურ დაღვას (კისრის და სხეულის კუნთები), ვიდრე ის კუნთები, რომლებიც მონაწილეობენ დინამიურ მუშაობაში (კიდურების კუნთები). ამასთან, რაც უფრო მეტია დატვირთვა, მით უფრო მეტხანს გრძელდება სტატიკური დაღვა.

ძალისმიერი გამძლეობა ეწოდება იმ უნარს, რომლის მეშვეობითაც დინამიური მუშაობის დროს მნიშვნელოვანი დატვირთვის პირობებში ხდება მუშაობისუნა რიანობის შენარჩუნება. ასეთ შემთხვევაში ზოგჯერ ერთი წყება კუნთების დინამიურ რი მოქმედება უუღლდება მეორე წყება კუნთების სტატიკურ გამძლეობას(მტანგის აჭიმვა).

იმასთან დაკავშირებით, რომ, როგორც სპორტულ, ასევე ცხოვრებისეულ პირობებში ძალისმიერი დატვირთვა სრულდება ძალიან მოკლე დროის შუალედებში, გამძლეობა ჩვეულებრივად ხასიათდება ვარჯიშის შესაძლებელ რაოდენობათა განმეორებით. ძალისმიერი ვარჯიშების დროს გამძლეობა დამოკიდებულია ყველა იმ პროცესზე, რომლებიც ანხორციელებენ ძალას. გამძლეობის ეს სახე აგრეთვე დამოკიდებულია გულსისხლძარღვთა სისტემის იმ ფუნქციურ მდგომარეობაზე, რომელსაც ისინი იჩენენ იმ არაკეთილსაშუალო ფაქტორების მიმართ, რომლებიც აღმოცენდებიან ჭინთვების შედეგად.

ძალისმიერი ვარჯიშის დროს, როგორც ვარჯიშის სრულყოფილად შესრულე ბისათვის, ასევე გამძლეობის განვითარებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს ნორმალურ სუნთქვას.

როგორც ცნობილია, კუნთების ყველაზე მეტი დაძაბულობა ვითარდება ჭინთვების დროს, რაც განპირობებულია სასუნთქვის სისტემასა და ჩონჩხის კუნთებს შორის ფუნქციური კავშირის არსებობით. ჭინთვების დროს, რომელსაც თან ახლავს ფილტვების შიდა წნევის ზრდა, ღიზიანდება ფილტვების მექანორეცეპტორები, რომლებიც რეფლექტურად ცვლის ჩონჩხის კუნთების ფუნქციურ მდგომარეობას.

სიმარჯვე

სიმარჯვის, როგორც ფიზიკური თვისების შესწავლა, ძალის, გამლეობისა და სისწრაფის შესწავლასთან შედარებით სიძნელეს წარმოადგენს, რადგანაც კვლევის მეთოდოლოგიაში არ არსებობს ერთიანი საზო-მი მისი განსაზღვრისათვის. სიმარჯვის ძირითად განმსაზღვრელად ითვლება დრო და სივრცე.

მარჯვედ მოძრაობა ისეთ მოძრაობას ეწოდება, რომელიც დახვეწილია თავისი სივრცობრივი სიზუსტით, სივრცობრივი კოორდინაციით და ამასთან იგი სრულდება ძალიან შემჭიდროებულ დროში.

სიმარჯვე არის კუნთური სისტემის მაღალი მგრძობელობა და მოძრაობითი ანალიზატორის უფრო მეტად განვითარება. ყოველი ნებითი მოძრაობა, რომელიც მიმართულია ამათუიმ კონკრეტული ამოცანის გადასაწყვეტად, ხასიათდება სხვადასხვა სირთულით. მოძრაობის კოორდინაციის სირთულე ითვლება სიმარჯვის ერთ-ერთ საზომად. მოძრაობითი ამოცანის შესრულების დროს მოძრაობა უნდა შეესაბამებოდეს თავის დროის, სივრცისა და ძალის მაჩვენებლების სიზუსტეს. მოძრაობის სიზუსტის ცნება შეიცავს: 1) სივრცის სიზუსტეს, 2) დროის სიზუსტეს და 3) მოძრაობისათვის დამახასიათებელი გამოყენებული ძალის სიზუსტეს. სიზუსტე, რომელსაც მოითხოვს მოძრაობის ამოცანის შესრულება, ასევე ითვლება სიმარჯვის საზომად.

მოძრაობის სიზუსტე თავისთავად გულისხმობს, ენერჯის რაციო-ნულად და ეკონომიურად ხარჯვას, ამიტომ სიმარჯვის საზომად ზოგჯერ იყენებენ მოძრაობის ამა თუ იმ ეკონომიურ მაჩვენებლებს.

ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ სიმარჯვე არის ადამიანის უნარი შეასრულოს რთული კოორდინაციული მოძრაობები, შეეძლოს ერთი ზუსტად კოორდინებული მოძრაობიდან მეორეზე გადასვლა და გარემო სიტუაციის შეცვლასთან კავშირში სწრაფად შექმნას ისეთი მოძრაობები, რომლებიც თავისი სიზუსტითა და შესრულების დროით შეესაბამება მოცემულ გარემო სიტუაციას. აღსანიშნავია, რომ გარემო პირობების ზუსტად შეგუებისათვის არ არის საკმარისი ადამიანის თანდაყოლილი მოძრაობითი რეაქციები. ყველა ის მოძრაობითი რეაქცია, რომელიც ადამიანს გააჩნია გარემო პირობების უკეთ შეგუებისათვის, გამომუშავებულია დროებითი ნერვული კავშირების განვითარების შედეგად, ცხოვრების გამოცდილების ნიადაგზე და ატარებს პირობით რეფლექსურ ხასიათს. აქედან გამომდინარე სიმარჯვის ფიზიოლოგიურ საფუძველს შეადგენს: პირობით რეფლექსური მოქმედება და ნერვული ცენტრების მაღალი პლასტიკურობა, რაც უზრუნველყოფს, ერთი რეაქციიდან მეორე რეაქციაზე სწრაფად გადასვლას და ახალი ნერვული კავშირების განვითარებას,

სიმარჯვის განვითარება პირველ რიგში დამოკიდებულია იმ უნარის განვითარებაზე, რომლის მეშვეობით ხდება კოორდინაციულად რთული მოძრაობების შესწავლა.

მოქნილობა

მოქნილობა ეწოდება უნარს, რომლის მიხედვითაც ხდება მოძრაობის მაღალი ამპლიტუდით შესრულება. მოქნილობა იზომება

მოძრაობის მაქსიმალური ამპლიტუდით. მას ჩვეულებრივად გამოსახავენ კუთხური განზომილებით (გრადუსებში), ან ხაზობრივი განზომილებით.

არჩევან აქტიურ და პასიურ მოქნილობას. აქტიური მოქნილობა ეწოდება ისეთ უნარს, რომლის მეშვეობითაც ხდერბა ამა თუ იმ სახსრის მაღალი ამპლიტუდით მოძრაობა იმ კუნთთა ჯგუფის აქტიური მოქმედებით, რომელიც შეესატყვისება აღნიშნულ სახსარს. პასიური მოქნილობა განისაზღვრება იმ მაღალი ამპლიტუდით, რომელიც ხორციელდება გარეგანი ძალის მოქმედებით.

მოქნილობა დამოკიდებულია კუნთებისა და სახსრების ელასტიურობაზე. რაც მეტია მისი ხარისხი, მით უფრო მეტია მოქნილობა და პირიქით. კუნთებისა და სახსრების ელასტიურობის ცვლილება დამოკიდებულია ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე.

მოქნილობა დამოკიდებულია აგრეთვე გარემოს ტემპერატურაზე, მისი მატება იწვევს მოქნილობის გაუმჯობესებას, ასევე, ახდენს გავლენას მოქნილობაზე დღე-ღამური ცვალებადობა. მაგ., დილის საათებში მოქნილობა შედარებით დაქვეითებულია, ვიდრე დღის საათებში. ისეთ პირობებში, როდესაც მოქნილობა დაქვეითებულია, საჭიროა გაიზარდოს მოთელვის ინტენსიობა. ზოგჯერ მოქნილობასა და ძალას შორის არსებობს უარყოფითი კავშირი, ე.ი. ძალისმიერ ვარჯიშებს შეუძლიათ გამოიწვიონ ამა თუ იმ სახსრის მოძრაობის შეზღუდვა, მაგრამ ძალასა და მოქნილობას შორის უარყოფითი დამოკიდებულება შეიძლება თავიდან იქნას აცილებული იმ შემთხვევაში, თუ ძალაზე ვარჯიში რაციონულად იქნება შეუღლებული მოქნილობაზე ვარჯიშთან. ამ შემთხვევაში განვითარდება როგორც ძალა, ასევე მოქნილობა (დ. მჭარამვილი 1979 წ.).

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში სავალდებულო არაა ვისწრაფოდეთ მოქნილობის ზღვრულ განვითარებამდე. მოქნილობა უნდა განვითარდეს იმ მიზნით, რომ საჭირო მოძრაობა შესრულდეს დაუბრკოლებლად.

უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თავისებურებანი



უსინათლობა არის ორივე თვალში მხედველობის მყარი, შეუქცევადი დაკარგვა, რომლის დროსაც, შეუძლებელი ხდება სინათლის გარჩევა სიბნელისაგან (ე.წ. აბსოლუტური სიბრმავე) და მხედველობა ნულის ტოლია. პრაქტიკული და სოციალური გაგებით, უსინათლობის ცნება უფრო ფართოა: ადამიანი ითვლება უსინათლოდ მაშინ, როდესაც კარგავს გარშემო ორიენტირების უნარს, არ შეუძლია გადაადგილდეს სხვისი დახმარების გარეშე, თუმცა შეიგრძნობს სინათლეს, შეუძლია უჩვენოს მოძრაობის მიმართულება, გაარჩიოს დიდი საგნების კონტურები და ა. შ.

განასხვავებენ უსინათლობის სამ სახეობას. არჩევნ ყოფით უსინათლობას (განეკუთვნება პრაქტიკულად ყველა ადამიანი, რომელსაც მხედველობის სიმახვილე მკვეთრად აქვს დაქვეითებული (0.2%-მდე), საწარმოო სიბრმავეს (როდესაც მხედველობა იმდენადაა დაქვეითებული, რომ ადამიანს არ შეუძლია მუშაობის ჩატარება ნებისმიერი ოპტიკური ხელსაწყოების დახმარებითაც კი) და პროფესიულ სიბრმავეს (მხედველობა დაქვეითებულია იმ დონემდე, რომ ადამიანს არ შეუძლია მისთვის ჩვეული სამუშაოს შესრულება. მაგ: გონებრივი შრომისას პიროვნებას არ შეუძლია კითხვა). უმეტესად, სიბრმავის მიზეზებია გლაუკომა, ტრაქომა^[1], ამბლიოპიანისტაგმი^[2], რეტინოპათია^[3], ფოტოფობია^[4], დალტონიზმი^[5].

უსინათლობა წარმოშობს ადამიანის ფსიქიკის მრავალ თავისებურებებს. მაგალითად: წარმოიშობა სიძნელეები საგნების, მოვ-

[1] ტრაქომა თვალის ლორწოვანი გარსის ქრონიკული ინფექციური დაავადება.

[2] ნისტაგმი თვალის კაკლის უნებლიე, რიტმული, სინქრონული, გვერდითი, ზევით-ქვევით ან ბრუნვითი მოძრაობები.

[3] რეტინოპათია თვალის ბაღურის დაავადება.

[4] ფოტოფობია სინათლისადმი თვალის მომატებული მგრძობელობა, ტკივილი, ცრემლდენა.

[5] დალტონიზმი ფერების ნაწილობრივი გაურჩევლობა, მხედველობის ნაკლი, რომლის დროსაც ადამიანი ვერ არჩევს ერთმანეთისაგან ზოგიერთ ფერს.

ლენების და საგნების სივრცითი ნიშნების (მანძილი, მიმართულება, სიჩქარე და ა. შ.) ზუსტ აღქმაში, მოძრაობის დროს გაძნელებულია გარემოში ორიენტირება. ამასთან, შეფერხებულია მათი ინტელექტური, სენსორული და მოძრაობითი ფუნქციები და ჰარმონიული განვითარება. სათანადო პედაგოგიური ზემოქმედების გარემოში (უსინათლოთა სკოლა), შესაძლებელია მხედველობითი დეფექტების კომპენსაცია, გრძნობის ორგანოების (სმენის, ყნოსვის, კანის შეგრძნების და ა. შ.) უნარების თანდათანობითი განვითარება და გარემოს შემეცნებისათვის აქტიური გამოყენება, საკუთარი პიროვნული შესაძლებლობების

სრული მობილიზაცია, რაც ხელს შეუწყობს უმაღლესი ფსიქიკური პროცესების, კერძოდ, მეტყველებისა და აბსტრაქტული აზროვნების განვითარებას და ისეთი პროფესიის დაუფლებას, რომლისთვისაც აუცილებელი არ არის მხედველობა (ვ. ნორაკიძე. 1964).

არსებობს სრული (ტოტალური) და ნაწილობრივი უსინათლობა. მხედველობის მთლიანად დაკარგვის დროს ადამიანს დარღვეული აქვს შუქის შეგრძნების და საგნების კონტურების აღქმის უნარი. სრულ უსინათლოს მიეკუთვნებიან ის ადამიანები, რომლებსაც მხედველობის არე შეზღუდული აქვთ 100%-მდე. ზოგიერთს შენარჩუნებული აქვს შუქმგრძნობელობა ან გააჩნია ნარჩენი მხედველობა და საკორექციო საშუალებების (სათვალები, ლინზები) გამოყენებისშემდეგ, მხედველობის სიმახვილემ შეიძლება მიაღწიოს 0,5%-ს. სუსტად მხედველი ადამიანის ცენტრალური მხედველობის სიმახვილე სათვალებების გამოყენებით შეადგენს 0,05-დან 0,3%-მდე. სუსტად მხედველებს მიეკუთვნებიან აგრეთვე ის ადამიანები, რომლებსაც გააჩნიათ მხედველობის უფრო მაღალი სიმახვილე, მაგრამ აღნიშნებათ აგრეთვე მხედველობის ფუნქციის სხვა დარღვევები. გვხვდება, როგორც თანდაყოლილი, ასევე შეძენილი უსინათლობა. თანდაყოლილი უსინათლობის მიზეზებია: ფეხმძიმობის დროს დედის მიერ გადატანილი სხვადასხვა ინფექციური დაავადებები, სამშობიარო ტრავმები, ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია და ა. შ. შეძენილი უსინათლობის ძირითადი მიზეზებია: სხვადასხვა სახის ტრავმები, ინფექციური დაავადებები, უბედური შემთხვევები და ა. შ (ფ. ჯოსვიკი, მ. კიტრიჯი. 2002. წ).

უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მიზანია აღნიშნული კატეგორიის ადამიანთა სივრცეში და დროში ტრავმების გარეშე ორიენტირების უზრუნველყოფა მაქსიმალური თავისუფალი მოძრაობით და ენერჯის ეკონომიურობით.

ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდას გააჩნია საერთო და კერძო ამოცანები:

საერთო საკორექციო ამოცანებს მიეკუთვნება:

- მიზანმიმართული გადაადგილების უნარის განვითარება;
- გარშემო მყოფ ადამიანებთან და საგნებთან უსაფრთხო და მარჯვედ ურთიერთმოქმედების ხერხების და მეთოდების ათვისება;
- მოძრაობის დროს ზუსტად შედგენილი კოორდინაციულად სწორად შესრულებული მოქმედების უნარ-ჩვევების ფორმირება.

კერძო ამოცანებს მიეკუთვნება:

- მდგრადობის, სტატიკური და დინამიკური წონასწორობის განვითარება;

ორიენტირების უნარის (მათ შორის სმენითი ორიენტაციის უნარის) განვითარება;

კუნთური გრძობის განვითარება და სრულყოფა საკორექციო-კომპენსატორული მიმართულებით;

- მოძრაობის შეზღუდულობის ლიკვიდაცია;
- მოძრაობითი მოქმედების შესრულების (მათ შორის ხელით მანიპულირების) სრულყოფა;
- მოტორულ-შეგრძნებითი რეაქციის ფორმირება;
- მოძრაობის უნარ-ჩვევების დიაპაზონის გაზრდა;
- ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექცია.

აღნიშნული ამოცანის გადასაწყვეტად ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, მობილიზებული და გამოყენებული უნდა იქნეს მხედველობის სისტემის ყველა სარეზერვო ფუნქცია.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მოსწავლე დაიშვება თერაპევტის და ოკულისტის მიერ საერთო სამედიცინო გამოკვლევის დასკვნის საფუძველზე. მათ ჯანმრთელობას პერიოდულად ამოწმებს ოკულისტი და ნებას აძლევს მეცადინეობის გაგრძელების შესახებ. მეცადინეობის ახალ მეთოდზე და სახეობაზე ან უფრო მაღალ საწვრთნო დონეზე გადასვლა ხორციელდება ასევე ოკულისტის ნებართვის შემდეგ.

უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ტრავმების პროფილაქტიკას.

სწავლების პროცესში უსაფრთხოების ტექნოლოგიის უზრუნველსაყოფად საჭიროა შემდეგი წესების დაცვა:



- წინასწარ კარგად შევისწავლოთ ჩატარების ადგილი და ავიცილოთ ტრავმის გამომწვევი ფაქტორები;
- გაკვეთილის ჩატარების პროცესში აუცილებლად იქნას გამოყენებული დაზღვევა (მაგ. ხმოვანი სიგნალები, სასტვენო, ძახილი, ტაში და ა. შ.), რომლის გამოყენების პირობები ყოველი გაკვეთილის წინ უნდა იყოს შეთანხმებული მოსწავლეებთან;
- ტრავმების აცილების მიზნით მოსწავლეებს შევასწავლოთ თვითდაზღვევის მეთოდები (გვერდზე სწორად გადაგორების, დაცემის და დახტომის დროს სახსრებში ამორტიზების ხერხები და ა. შ.);
- ხარისხიანი მოთელვის აუცილებელი ჩატარება (რათა არ იქნეს გამოწვეული ზედმეტი აგზნება და გადაღლა);
- ყოველი მეცადინეობის წინ გულდასმით გადაისინჯოს გამოსაყენებელი ინვენტარმოწყობილობი და მოსწავლეთა ჩაცმულობა;
- ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ჯგუფში უნდა იყვნენ ის მოსწავლეები, რომლებსაც გააჩნიათ დაახლოებით ერთნაირი დიაგნოზი, ასაკი და ფიზიკური მომზადების დონე;
- აკრძალოს მეცადინეობის ჩატარება სპეციალური განათლების მქონე მასწავლებლის (მწვრთნელის, მეთოდისტის) გარეშე;

ადაპტურ სპორტში, შეჯიბრების ჩატარების დროს, დაუშვა-

ბელია ერთი და იგივე სპორტსმენის რამოდენიმე სპორტის სახეობაში მონაწილეობა.

უსინათლოებთან ვარჯიში ტარდება ინდივიდუალური პროგრამით, მეცადინეობის გახანგრძლივებული მოსამზადებელი პერიოდების გათვალისწინებით. მეცადინეობას უნდა ატარებდეს მხოლოდ და მხოლოდ ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი, რომელმაც კარგად უნდა იცოდეს, როგორც მოსწავლეთა ინდივიდური ქცევის თავისებურებები, დაავადების წარმოშობის მიზეზები და განვითარების მიმდინარეობა, ასევე კვალიფიციურად ფლობდეს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მეცადინეობის ჩატარების მეთოდებსა და საშუალებებს.

სხეულის მდგრადობას უსინათლოებისა და სუსტადმხედველებისათვის, შეიძლება ითქვას, სასიცოცხლო მნიშვნელობა ენიჭება. სივრცეში სხეულის მდგრადობის შენარჩუნება დამოკიდებულია სხეულის პოზაზე, სივრცეში ორიენტირებაზე და სხეულის ყრდნობის ხარისხზე (პოზური აქტივობა, მზადყოფნა და ამტანობა).

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში საჭიროა სხეულის სტატიკური და დინამიკური მდგრადობის ჩამოყალიბება. სტატიკური მდგრადობა ძირითადად დამოკიდებულია ბიომექანიკურ ფაქტორებზე (სხეულის მასის საერთო ცენტრის სიმძლვე და წონასწორობის სივრცის მდებარეობის პროექცია) და დინამიკური მდგრადობის პოზის შენარჩუნების უნარის ხარისხზე. ამასთან, სხეულის მდგრადობას მოცემულ პოზაში განსაზღვრავს ყრდნობის სიმტკიცე და სახსრებში თავისუფალი მოძრაობის ხარისხი.

სხეულის პოზის რეგულაციის მექანიზმში ძირითად როლს თამაშობს კუნთების და სახსრების ურთიერთდამოკიდებულების შესაძლებლობა. მხედველობის და ვესტიბულური ანალიზატორების მონაწილეობა გარკვეულწილად განსაზღვრავს მდგრადობას, სივრცეში სხეულის მდგომარეობის შენარჩუნებას. მდგრადობის შენარჩუნებისათვის აუცილებელია სახსრების გამაგრება, რომელზეც ძირითადად მოქმედებს სხეულის სიმძიმის ძალა. ამიტომ, არ უნდა დაუშვათ, რომ გარეგანმა ძალებმა შეცვალოს მისი ორიენტაცია და სივრცეში არსებული ადგილმდებარეობა (ვ. ფარფელი. 1975).

მდგრადობა უნდა განხორციელდეს შემდეგი წესების დაცვით:

- რაც უფრო დიდია საყრდენი ფართი, მით უფრო დიდია მდგრადობა;
- რაც უფრო ახლოა სხეულის მასის საერთო ცენტრი საყრდენთან, მით უფრო მყარია მდგრადობა. ამიტომ მდგრადობა მი-

იდწევა მუხლების და მენჯ-ბარძაყის სახსრების მოხრის და ტანის ჰარმონიული წინზნეის უნარის გამოყენებით;

- რაც უფრო მაღალია სხეულის მასის საერთო ცენტრი საყრდენს ზემოთ, მით უფრო ადვილია ბალანსირების პროცესი;
- წამქვევი ძალის ზემოქმედების დროს მდგრადობას უზრუნველყოფს საყრდენი ფართის გაზრდა და მასთან სხეულის მასის საერთო ცენტრის მიახლოება;
- მცირე საყრდენი ფართის დროს წონასწორობის შენარჩუნებისათვის მაქსიმალური ყურადღება ექცევა იმ სახსრებს და კუნთების ჯგუფს, რომლებიც სხვებზე უფრო ახლოს არის განლაგებული საყრდენთან;
- მოძრაობის დროს მდგრადობის აღდგენის და შენარჩუნების ზონების მდგომარეობა დამოკიდებულია ადამიანის ფიზიკურ მომზადებაზე და ფსიქო-ემოციურ მდგრადობაზე.

სივრცეში ორიენტაციის შენარჩუნება ხდება შემდეგი ფაქტორების საშუალებით: კომპენსატორული მოძრაობით (რომელიც წარმოადგენს ავტომატურ მოძრაობებს და ანეიტრალებს ამგზნებ ძალებს, სრულდება ჩვეულებრივად და აბალანსებს სხეულის მასის საერთო ცენტრს წონასწორობის ზონიდან გამოსვლისას და ამორტიზებული მოძრაობების ჩართვას (სხეულის მასის საერთო ცენტრის პროექციის შენარჩუნების ზონაში დაბრუნებისას).

სხეულის მდგომარეობის (წონასწორობის) აღდგენის მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ სხეულის მასის საერთო ცენტრის დროული გადანაცვლებით. სხეულის სტატიკურ და დინამიკურ მდგომარეობაში ბალანსირების უნარის ასათვისებლად საჭიროა მოსწავლეს ჰქონდეს კარგად განვითარებული წონასწორობის შენარჩუნების შეგრძნება, რომელსაც უზრუნველყოფს კუნთების ტონუსი. კუნთების ტონუსი (ჩონჩხის კუნთების დაძაბულობა) უზრუნველყოფს სხეულის განსაზღვრული მდგომარეობის შენარჩუნებას სივრცეში და მის მზადყოფნას აქტიური მოძრაობითი მოქმედების შესასრულებლად. კუნთების ეს მუშაობისუნარიანობა იცვლება მოძრაობითი მოქმედების მოთხოვნილებათა შესაბამისად (მატულობს ან კლებულობს). ტონუსის დარეგულირება ავტომატურად (რეფლექტორულად) ხდება აზროვნების მონაწილეობის გარეშე. ტონუსის ამადლებას, როგორც წესი, ადამიანი ვერ ამჩნევს.

უსინათლოთა და სუსტადმხედველთათვის სხეულის მდგრადობაზე არანაკლები მნიშვნელობა ენიჭება წონასწორობის შენარჩუნებას. მხედველობის ფუნქციის დაკარგვა ან დაზიანება შესამჩნევად

არღვევს წონასწორობის შენარჩუნების შეგრძნებას და აქედან გამომდინარე გაძნელებულია სივრცეში ორიენტირება.

მეცნიერული კვლევის შედეგად (კრესტოვნიკოვი, 1951წ.) დადგინდა მოძრაობასა და წონასწორობას შორის ურთიერთდამოკიდებულება. მის ნაშრომებში წონასწორობის გრძნობის აღზრდას საფუძვლად უდევს დავალების შესრულების პირობების გართულების თანმიმდევრობის პრინციპი, რომლის შედეგად ფიზიკური ვარჯიშების შესასრულებლად საჭიროა მთლიანი უნარების და შესაძლებლობების მობილიზება, რათა აღმოიფხვრას არამდგრად პოზაში ოპტიმალური ბალანსირებისათვის არსებული დამაბრკოლებელი მიზეზები. დარღვეული წონასწორობის შენარჩუნებისათვის საჭიროა პოზის მიზანმიმართული მდგრადობის ფორმირება, პოზის ფიქსაციის და რეგულაციის მეთოდების შესწავლა.

დადგენილია, რომ წონასწორობის შენარჩუნება უფრო მიზანშეწონილია იმ სახსრების მოძრაობის ხარჯზე, რომლებიც ახლოს მდებარეობს სხეულის საყრდენ ზედაპირთან. სახსრების რეცეპტორების გაღიზიანება უკეთესად აღიქმება ადამიანის გონებაში, ვიდრე კუნთების და მყესების რეცეპტორების გაღიზიანება (ვ. ფარფელი 1975).

წვრთნა ამაღლებს კუნთური მგრძობელობისა და კიდურების სახსრების მოძრაობის დიაპაზონს, ცენტრალური ნერვული სისტემიდან მოედინება სასწრაფო ინფორმაცია მოძრაობის სტრუქტურის, სივრცისა და ღრობის თავისებურებების შესახებ, რაც სხეულს ეხმარება წონასწორობის შენარჩუნებაში.

წონასწორობის გრძნობის განვითარებისათვის ლ. მატვეჯი (1991) თვლის შემდეგი მეთოდური ხერხების გამოყენებას:

- არამდგრადი პოზის შენარჩუნების ფაზაში ღრობის გახანგრძლივებას;
- საყრდენი ფართის შემცირებას;
- მერყევი საყრდენის გამოყენებას;
- წონასწორობის განზრახ დაკარგვის შემდეგ მდგრად მდგომარეობაში სწრაფ დაბრუნებას;
- ისეთი მოძრაობების ჩართვას, რომლებიც აძნელებენ წონასწორობის შენარჩუნებას;
- წონასწორობიდან გამომყვანი საწინააღმდეგო მოქმედებების გამოყენებას;
- ისეთი ბუნებრივი გარემო პირობების გამოყენებას, რაც ართულებს მოძრაობის და წონასწორობის შენარჩუნებას;

- ვესტიბულური ფუნქციის განვითარებას;
- მოძრაობის და ვესტიბულური ანალიზატორების სრულყოფას (ვესტიბულური ანალიზატორის სრულყოფა განსაკუთრებით ეფექტურია საბავშვო ასაკში იმ პირებისათვის, რომლებსაც დაკარგული აქვთ წონასწორობის უნარი).

სტატიკურ-დინამიკური მდგრადობის განვითარება შესაძლებელია კომპლექსური ვარჯიშების, კერძოდ, ტანვარჯიშული ვარჯიშების გამოყენების საშუალებით. მაგალითად, წონასწორობის გრძნობის განვითარებას ხელს უწყობს შემდეგი ვარჯიშების კომპლექსების შესრულება, კერძოდ:

- სიარული ჩვეულებრივი ნაბიჯით, რომელიც სრულდება ბრუნვით ფეხის ცერებზე მარჯვნივ, მარცხნივ, ზურგისაკენ და ა. შ.;
- სიარული ფეხის ცერებზე, ცერებზე ბრუნვით მარჯვნივ, მარცხნივ, ზურგისაკენ, მაღალი ნაბიჯით სიარული ფეხის ცერებზე შეჩერებით (შეყოვნებით 5-10 წმ), ერთი ფეხის ცერზე დგომი ხელეების სხვადასხვა მდგომარეობაში ფიქსაციით (წინმკლავი, განმკლავი, ზემკლავი, დონიჯი);
- საწყისი მდგომარეობა—ფეხის ცერებზე დგომი (15-20 წმ) ფეხშლით დგომი (მხრების სიგანეზე) ფეხის ცერებზე დგომი. ცალი ფეხით დგომი (მეორე მოხრილი), ხელები სხვადასხვა მდგომარეობაში;
- ვარდნები წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ;
- საწყისი მდგომარეობა, კელელთან ზურგით დგომი ერთი მეტრის დაშორებით. ზემკლავი, უკანზნეკი ხელის თითების კელელზე შეხებამდე. საწყის მდგომარეობაში აქტიური დაბრუნება;
- გადაადგილება სხვადასხვა სახის სიარულის გამოყენებით წინ, უკან, გვერდზე, მარჯვნივ, მარცხნივ, სირბილით, ცეკვითი მოძრაობებით (შეჩერებები ფეხის ცერებზე დგომში). ზემკლავი;
- ადგილზე ხტომები 900 ბრუნვით (ფეხების შენაცვლებით);
- ორ (ცალ) ფეხზე ხტომები, გადაადგილება წინ, უკან (ყურადღება უნდა გამახვილდეს ხტომების შემდეგ წონასწორობის აღდგენაზე);
- ქორეოგრაფიული ელემენტები (ნახევრად ბუქნი, ღრმა ბუქნი), მათი შერწყმა ფეხის ცერებზე დგომთან, სხვადასხვა მდგომარეობაში ხელების ფიქსაციით;
- მხედველობაში უნდა მივიღოთ ისიც, რომ რამდენადაც კარგად უნდა მიმდინარეობდეს კორექცია სტატიკურ და დინამიკურ წო-

ნასწორობას შორის, ცალკეული მათგანი უნდა განვავითაროთ ერთმანეთისაგან დამოუკიდებლად (ი. გოლაბი 1962).

- უსინათლობის დროს წონასწორობის გრძობის განვითარების ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს ცეკვა. წყვილში ცეკვის ათვისების ძირითად საშუალებას წარმოადგენს:
- გადაადგილება წინ და უკან;
- ტერფებით ზუსტი მოძრაობები;
- ფეხის ცერებზე აწევა (ნახევრად, მთლიანად).

უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში აუცილებელია სასწავლო მასალის (ვარჯიშის) ახსნა სიტყვიერი მეთოდის გამოყენებით. მასწავლებლის ოსტატობა-ზეა დამოკიდებული, თუ როგორი დაწვრილებით აუხსნის მოსწავლეებს ვარჯიშის სტრუქტურას, მის არსს და შესრულების ტექნიკას. მაგალითად, წინ გადაადგილების სწავლების დროს, მოსწავლეებს უნდა აუხსნათ: ფეხი გადავდგათ წინ, მოძრაობა დავიწყოთ თედოს სახსარში (იყენებს ტაქტილურ ჩვენებას) და დავამთავროთ ქუსლზე დადგომით. უნდა ვეცადოთ, რომ ფართო ნაბიჯის შესრულების შემთხვევაში, სხეულის მასის სიმძიმის ცენტრი უნდა მოხვდეს, რაც შეიძლება ზუსტად წინ გადადგმული ფეხის ქუსლის და უკან დარჩენილი ფეხის ტერფს შორის. ფეხის დადგმის შემდეგ, სხეულის სიმძიმის ცენტრი გადავიტანოთ წინ გადადგმულ ფეხზე, მუხლები უნდა იყოს მოდუნებული და მოძრაობა თავისუფალი და ა. შ.

სამწუხაროდ, წაქცევის დროს წონასწორობის შენარჩუნება ყოველთვის არ ხერხდება. ამის გამო, ხშირად აღენიშნებათ წაქცევის შიში. აღნიშნულის გამოსასწორებლად აუცილებლად საჭიროა ვარდნის ტექნიკის სწავლების სპეციალური მეთოდის შემუშავება.

როგორც ცნობილია, სპორტული ორთაბრძოლების სწავლებას პირველ რიგში იწყებენ სხვადასხვა პოზიდან, ვარდნების ტექნიკის შესწავლით. ჩვენი შეხედულებით, დაზიანების გარეშე ვარდნების შესწავლა აუცილებელია მხედველობის დეფექტის მქონე ადამიანებისათვისაც. მაგრამ ამ პრობლემის გადაწყვეტაში ხელისშემშლელია თვალის მრავალი დაავადების არსებობა, რომლის დროს სხეულის მკვეთრ შერყევას გააჩნია უკუჩვენებები. სხეულის მკვეთრი შერყევა აღნიშნული ჩვევის გამომუშავების დროს კი გარდაუვალია. ამიტომ, დაუზიანებლად დაცემის ჩვევის გამომუშავება უნდა გადაწყდეს ინდივიდური მიდგომით.

დაკარგული წონასწორობის აღდგენის მიზნით შეიძლება გამოყენებული იქნას ფრენბურთის თამაშის ელემენტები, ისეთისა,

როგორცაა – „ვარდნა თეძოზე და ზურგზე“. ფრენბურთის თამაშის დროს ხშირად სრულდება გვერდზე ვარდნები. ვარდნის შესრულების სტრუქტურა ასე გამოიყურება: ერთი ფეხი მუხლში მოხრილია, მეორე გამართულია და გაწეულია გვერდით (მარჯვნივ, მარცხნივ). ამ მდგომარეობიდან რეკომენდებულია ჯდომი ქუსლზე, ტანის ტრიალი გამართული ფეხის მხარეს, ნელი დაშვება იატაკზე და თეძოში მოხრილი ფეხით და ზურგით იატაკზე შეხება. სხეულის მიერ განვითარებული ინერციის წყალობით უნდა შესრულდეს ტანის გადაგორება, რომელიც ხორციელდება რბილად და მსუბუქად.

დაცემის წინ, შიშის გრძნობის გადალახვის მიზნით, მოსწავლეები შეიძლება ვავარჯიშოთ წინვარდნაში. ეს მოძრაობა გამოიყენება და შესაბამისად კარგად არის დამუშავებული ფრენბურთის თამაშის პროცესში. აღნიშნული მოძრაობა იწყება ხელებზე ვარდნით. ამ დროს ისე უნდა დამუშავდეს ვარდნის ტექნიკა, რომ ხელებმა შეასრულოს ზამბარის მოვალეობა, რომელიც ხელს შეუწყობს მკერდის, შემდეგ კი მუცლის რბილად შეხებას მიწის ზედაპირთან. ნიკაპის ტრავმის აცილების მიზნით, ვარდნის დროს თავი უნდა იქნას გადაწეული უკან.

უსინათლოებში სივრცის გრძნობის განვითარება დამოკიდებულია ცენტრალური ნერვული სისტემის დიფერენცირებული შეკავების უნარზე. სხეულის და მისი ნაწილების სივრცეში გადაადგილებისა და სხეულის მართვის უნარზე მნიშვნელოვან როლს თამაშობს სახსრების ნერვული გაღიზიანების ხარისხიანობა (ვ. ფარფელი 1975).

სივრცის შეგრძნების განვითარებისათვის უნდა იქნეს გამოყენებული დამაახლოებელი დავალების შესრულების ხერხი. ამ მიზნით საჭიროა დამუშავდეს დავალების სისტემა დიფერენცირების სიზუსტის თანმიმდევრობითი ზრდის მოთხოვნილების გათვალისწინებით. ამასთან ერთად, უნდა შეფასდეს, როგორც სივრცეში მოქმედების პირობები, ასევე მოძრაობის მართვის სიზუსტე. თავიდან მოსწავლეებს უნდა განუვითაროთ კონტრასტული დავალებების მკვეთრად განსხვავების (გარჩევის) უნარი, შემდეგ კი თანმიმდევრულად შეასრულონ კონკრეტული დავალებები და გადავიდნენ უხეში დიფერენცირებიდან დახვეწილ დიფერენცირებულ მოქმედებაზე.

სივრცეში ორიენტაციის განვითარებისათვის მოწოდებულია შემდეგი მეთოდური ხერხების გამოყენება (რ. ჩუდნაია 2000):

- მოძრაობის დროს დამატებითი სივრცითი ორიენტირების შეტანა;

- ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების დროს მოცემული მდგომარეობის და სხეულის სივრცეში გადაადგილების მოდელირება;
- სხვადასხვა (კონკრეტული) სივრცის პირობებში ერთი და იგივე მოქმედების შესრულება.

ამასთან ერთად, საჭიროა მიღწეული იქნას სპეციფიკური შერჩევითი ზემოქმედება იმ ცალკეული სენსორული სისტემების ფუნქციებზე, რომლებიც უზრუნველყოფენ სივრცეში ორიენტაციას და მოძრაობის მართვას. სივრცეში მოძრაობის პარამეტრების მართვა არ არის დამოკიდებული კუნთური ძალის სიდიდეზე. ვ. ფარფელის (1975) შეხედულებით „მენსიერებაში აღიბეჭდება არა კუნთების მიერ განვითარებული ძალის, არამედ დროისა და სივრცის პარამეტრები“.

უსინათლობა და სუსტადმხედველებს სივრცის აღქმა მნიშვნელოვნად გამოუმუშავდებათ მოძრაობის აღქმისა და წარმოდგენის ხარჯზე. აღნიშნულის განვითარებისათვის, სწავლების ყოველ ეტაპზე აუცილებელია ორიენტირის მაქსიმალური რაოდენობის აღქმის შესწავლა და მათი გააზრება, რომელიც აუცილებელია სივრცეში მოძრაობის შესასრულებლად. სივრცის აღქმის განვითარება შესაძლებელია შემდეგი ვარჯიშების ჩატარებით:

- ნახევრად ბუქნების და სრული ბუქნების რიგითობა;
- ნახევრად ზნექების და სრული ზნექების რიგითობა; რიგრიგობით ფეხების აწევა 45° და 90°-ით;
- რიგრიგობით ფეხების ქნევები 45° და 90°-ის ფარგლებში;
- დიდი ნაბიჯებით (70-80სმ) და პატარა ნაბიჯებით (40-50სმ) სიარუ-ლი;
- ადგილიდან სიგრძეზე ხტომები;
- ბურთის ტყორცნა მაქსიმალურ და განსაზღვრულ მანძილზე;
- დავალების გართულება მიზნამდე (ორიენტირამდე) მანძილის, სამიზნის ფორმის, ბურთის წონის გაზრდით ან შემცირებით;
- ბურთის ტყორცნით ხმოვან სამიზნემდე (დავალების გართულება შეიძლება სამიზნეების რაოდენობის მომატებით, მათი გადაადგილების და ბურთის მასის გაზრდით);

უსინათლობის დროს საჭიროა მოძრაობითი შესაძლებლობების სწრაფი გადაწყობა გარშემო შექმნილი სიტუაციის მოთხოვნების შესაბამისად. საკუთარი შეგრძნებების ზუსტი აღქმა, პირდაპირ და-

კავშირებულია ახალი მოძრაობითი უნარის შექმნასთან, რომელიც ძირითადად მოქნილობის ხარჯზე სრულდება.

მოქნილობას უზრუნველყოფს მაკოორდინირებელი რთული მოძრაობების ათვისება და ცვალებადი ვითარების შესაბამისად მოძრაობითი საშუალებების გადაწყობის უნარების დაუფლება, რომლებიც შეიცავს სივრცის, დროისა და ძალის მახასიათებლებს.

მოქნილობის დონის განსაზღვრისათვის გამოიყენება კოორდინაციისათვის აუცილებელი რთული დავალების შესრულების სიზუსტე და შესრულების დრო.

მოქნილობის განვითარებისათვის რეკომენდებულია:

- სიანლის მატარებელი ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენება;
- ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარების დროს სივრცითი საზღვრის ცვალებადობა;
- ვარჯიშები, რომლებიც განავითარებენ მოძრაობის სისწრაფის რეაქციას;
- სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობის გამოყენება;
- მოძრაობის სიჩქარის, ტემპისა და რიტმის ცვალებადობა;
- ფიზიკური ვარჯიშები, რომლებსაც გააჩნია სივრცითი საზღვრის ცვალებადობა;
- ფიზიკური ვარჯიშების გართულება დამატებითი მოძრაობებით;

კოორდინაციულად ძნელად შესასრულებელი წინააღმდეგობების გართულება, რომლებიც დაკავშირებულია მოძრაობის სიზუსტესთან, მოძრაობის ურთიერთშეთანხმებასთან და სიტუაციის მოულოდნელ ცვლილებებთან;

- ისეთი ვარჯიშების გამოყენება, რომელთა შესრულების და დასვენებების ინტერვალს შორის შესაძლებელია დახარჯული ენერჯის აღდგენა;

- იმიტაციური ვარჯიშების შესრულება;

კოორდინაციის უნარის განვითარების დროს იმიტაციური ვარჯიშების ჩატარების წინ უპირატესობა უნდა მიენიჭოს მოძრაობის დამძიმებას. მოქნილობის განვითარების მიზნით ეფექტურია სხვადასხვა სახის ესტაფეტების ჩატარება.

სმენით აღქმას სხვა სენსორულ სისტემებთან ერთად უსინათლოთა და სუსტადმხედველთათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ სმენა თამამობს წარმმართველ როლს სივრცეში ორიენტაციის და კოორდინაციის სრულყოფაში

სმენითი აღქმის მეთოდები ძირფესვიანად არის განხილული ვ.

სუკონიკოვის და ვ. სურინის (1985) ნაშრომებში, რომლებიც რეკომენდაციას აძლევენ შემდეგი მეთოდების გამოყენებას;

- სხვადასხვა სიგნალების ხმის განსაზღვრას;
- ხმოვანი სიგნალის წყაროზე სიარულის ან სირბილის მიმართულების განსაზღვრას;
- ხმოვანი სიგნალის წყაროზე სიარულის ან სირბილის მიმართულების განსაზღვრას მენსიერებით;
- ხმოვანი სიგნალის წყაროსთან ერთად პირდაპირ სიარულს ან სირბილს;
- ხმოვანი სიგნალის წყაროსთან ერთად სიარულს და სირბილს პირდაპირ, წრეზე, ზიგზაგურად, 90° შემოტრიალებით;
- ხმოვანი სიგნალის წყაროს მიმართულებით სიარულს გადასერილ ადგილებზე, სხვადასხვა წინააღმდეგობების გადალახვით და სხვადასხვა ხმაურის თანხლებით;

სმენითი აღქმის განვითარებისათვის აუცილებელ პირობას წარმოადგენს აბსოლუტური სიწყნარის დაცვა. შემდეგ კი, მარტივიდან რთული მოძრაობის (მოქმედებების) სწავლების პრინციპით, მასწავლებელთან ერთად, რომელიც მიზანმიმართულად უმატებს ხმაურის ინტენსივობას.

მეცნიერთა ჯგუფი (ი. ფომინი, ი. ვავილოვი, 1991) ადგილის ორიენტირების სწავლების პროცესში იყენებს სხვადასხვა ხასიათის მოძრაობებს სივრცეში და დროში და უკეთებს სათანადო შეფასებას ზუსტი გადაადგილების მეთოდების გამოყენების საშუალებით.

მეცადინეობაზე დაშვების კრიტერიუმები:

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მეცადინეობაზე დაიშვებიან მხოლოდ ის პირები, რომლებსაც გააჩნიათ თვალის A ჯგუფის დაავადებები და არ გააჩნიათ სხვადასხვა თანმხლები დაავადებები.

A ჯგუფს მიეკუთვნება თვალის დაავადებები, რომლებსაც ადაპტური ფიზიკური აღზრდის დროს არ გააჩნია დამატებითი უკუჩვენებები ან შეზღუდვები. ამ დაავადებებს მიეკუთვნება:

- უსინათლობის არაპროგრესირებული ფორმა;
- თვალის კაკლის ატროფია ან სუბატროფია და სრული სიბრმავის სხვა სახეების არარსებობა, მიუხედავად მათი წარმოშობისა (ანთებითი პროცესის, სისხლისჩაქცევის და ტკივილის სინდრომის გამორიცხვით);
- ცენტრალური კორიორეტინალური დისტროფია (მემკვიდრეობითი, მაკულიარული);
- მხედველობის ნერვის არაპროგრესირებადი ატროფია

(იმ პირობით, თუ არ გააჩნია უკუჩვენება თავის ტვინის დაავადებასთან);

- რქოვანის დაბინძვა;
- კატარაქტა (ბროლის დაბინძვის უქონლობის დროს).

ჯგუფს მიეკუთვნება თვალის დაავადებები, რომლებსაც ადაპტიურ ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობის პროცესში გააჩნია უკუჩვენებები ან შეზღუდვები:

- უსინათლობის ყველა პროგრესირებადი ფორმა;
- გლაუკომა;
- ჰიპერტონული და დიაბეტური რეტინოპათია;
- თვალის ბადურის აქერცვლა;
- მხედველობის ნერვის ატროფია;
- თვალის რქოვანას სტაფილომა.

ადაპტიურ ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობის დროს ჯგუფების ჩამოყალიბებისათვის აუცილებლად უნდა იქნეს გათვალისწინებული:

1. თვალის პათოლოგია;
2. ფიზიკური მომზადების დონე;
3. სხვადასხვა ორგანოებისა და სისტემების მდგომარეობა;
4. მხედველობითი დეფექტის ხარისხი (ცენტრალური ხედვა, ოპტიკური კორექციის სახეები, მხედველობის ველი);
5. ცალკეული კუნთთა ჯგუფების მუშაობისუნარიანობა;
6. ასაკი;
7. სქესი.

აქედან 1, 2 და 3 პუნქტები წარმოადგენს განმსაზღვრელ ფაქტორებს. დანარჩენი ფაქტორები მეცადინეობის პროცესში უნდა იყოს გათვალისწინებული ადაპტანტის ინდივიდუალური მახასიათებლების მიხედვით.

მოძრაობის ტექნიკის სწავლების მეთოდები

ადაპტიურ ფიზიკურ აღზრდაში მეცადინეობა ტარდება ტიფლოპედაგოგიური მოწყობილობების გამოყენებით, რომლებიც აუმჯობესებენ ორიენტაციის უნარს და უზრუნველყოფენ ტრავმების პროფილაქტიკას. ყოველი მეცადინეობის დროს მასწავლებლის მიზანს უნდა წარმოადგენდეს გადაადგილების პროცესში გამოსაყენებელი ცალკეული მოძრაობების სრულყოფა და შესრულებული დავალების

ზუსტი შეფასება. აქედან გამომდინარე, სხვადასხვა მეთოდების გამოყენება უნდა უზრუნველყოფდეს სივრცეში მოძრაობის ზუსტი დიფერენცირების და კუნთური ძალის სხვადასხვა ხარისხით ხარჯვის სწავლებას.

მოძრაობის ტექნიკის სწავლების პროცესში გამოიყენება შემდეგი მეთოდები:

1. მოქმედების სიტყვიერი აღწერის მეთოდი;
2. შერჩევითი მოძრაობის დემონსტრირების მეთოდი;
3. მოძრაობის „ღრმად განცდის“ მიმართულების მეთოდი;
4. მიმდინარე სენსორული დაპროგრამების მეთოდი;
5. სასწრაფო ინფორმაციის მეთოდი;
6. მოძრაობის დანაწევრების და კონსტრუირების მეთოდი.

ზემოაღნიშნული მეთოდები სრულყოფილად აღწერილია შემდეგ სამეცნიერო შრომებში (რ. ჩუდნაია, 2002.), რაც უნდა იყოს გამოყენებული აუცილებლობის შემთხვევაში.

სმენადაქვეითებულ და მეტყველების შეფერხების მქონე პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თავისებურებები

სურდლიმპიური თამაშების ისტორია

სურდლიმპიური თამაშები (სურდოოლიმპიური თამაშები) ან სურდლიმპიადა (სურდოოლიმპიადა, ფრანგ. *sourd* — „ყრუ“) ან დიფლიმპიადა (ინგლ. *Deaflympics*, ინგლისურიდან *deaf* — „ყრუ“) სპორტული თამაშები სმენის დარღვევების მქონე ადამიანებისათვის



(2001 წლამდე ყრუთა მსოფლიო თამაშები უფრო ადრე ყრუთა საერთაშორისო თამაშები, რომელსაც მეორენაირად მსოფლიოს ჩუმ თამაშებსაც უწოდებენ).

ყრუთა პირველი მსოფლიო თამაშები ჩატარდა პარიზში 1924 წელს და დღემდე ტარდება ოთხ წელიწადში ერთხელ. პირველი მსოფლიო თამაშების მონაწილენი გახლდნენ ბულგა-

რეთი, ჩეხოსლოვაკია, საფრანგეთი, დიდი ბრიტანეთი, ნიდერლანდები, პოლონეთი, უნგრეთი, იტალია, ლატვია და რუმინეთი. თამაშების პროგრამაში შეტანილი იქნა შემდეგი სპორტულ სახეობები: მძლეოსნობა, ველოსპორტი, ფეხბურთი, ტყვიის სროლა და ცურვა. 16 აგვისტოს მონაწილე დელეგაციებმა დააარსეს ყრუთა საერთაშორისო სპორტის კომიტეტი (ყსსკ), ფრანგულად Comite International des Sport des Sourds — CISS, ინგლისურად-International Committee of Sports for the Deaf — ICSD), რომლის ძირითადი მიზანი იყო მსოფლიოს ქვეყნებში ყრუთა სპორტული ფედერაციების დაარსება და სამოქმედო წესდების შედგენა. ამავე წელს მიღებული იქნა გადაწყვეტილება ყრუთა მსოფლიო თამაშების ოთხ წელიწადში ერთხელ ჩატარების შესახებ.

25 წლის შემდეგ, 1949 წლის იანვარში, ავსტრიაში, ჩატარდა ზამთრის პირველი საერთაშორისო თამაშები ყრუთათვის, სადაც მონაწილეობდა 33 სპორტსმენი მსოფლიოს ხუთი ქვეყნიდან. 1955 წელს საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა აღიარა ყრუთა საერთაშორისო სპორტის კომიტეტი, როგორც საერთაშორისო ფედერაცია ოლიმპიური პრინციპებით, ხოლო ორი წლის შემდეგ ფედერაციამ შეცვალა თავის წესდება და სრულად შეუსაბამა ოლიმპიურ პრინციპებს. დღეისათვის ყრუთა საერთაშორისო სპორტის კომიტეტში გაწევრიანებულია მსოფლიოს 90 ქვეყნის ეროვნული ფედერაციები. სოკ-ის გადაწყვეტილებით 2001 წლის მაისში ყრუთა საერთაშორისო სპორტის კომიტეტს გადაერქვა სახელი და ეწოდა სურდოლიმპიური («Deaflympics»). იმავე წელს რომში ჩატარდა XIX სურდოლიმპიური თამაშები, სადაც მსოფლიოს 80 ქვეყნის 3 000 სპორტსმენი ერკინებოდა ერთმანეთს მედლებისათვის.

პარალიმპიური და სურდოლიმპიური სპორტის ინტეგრაცია წარუმატებლად დამთავრდა. 1994 წელს ყრუთა საერთაშორისო სპორტის კომიტეტი გამოვიდა საერთაშორისო პარალიმპიური კომიტეტის წევრობიდან და დამოუკიდებლად გააგრძელა თავისი საქმიანობა.

სურდოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობისათვის სპორტსმენს უნდა გააჩნდეს სმენის დარღვევა უკეთეს ყურზე არა ნაკლები 55 დეციბელით. სმენის აპარატების და კოხლიარული იმპლანტატების გამოყენება თამაშების დროს აკრძალულია.

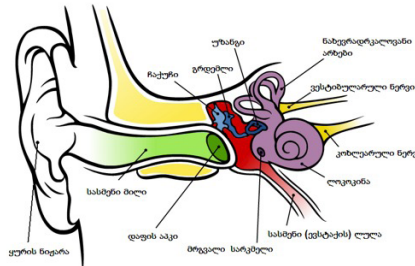
სმენადაქვეითებულ და მეტყველების შეფერხების მქონე პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდა

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით XXI საუკუნის დასაწყისში ჩვენს პლანეტაზე სმენის ზომიერი, მძიმე და ღრმა დარღვევებით რეგისტრირებულია 42 მილიონი ადამიანი.

სიყრუე არის სმენის სრული მოშლილობა ან დაქვეითება ისეთი ხარისხით, რომლის დროსაც სიტყვის მკაფიო აღქმა შეუძლებელია. იშვიათად გვხვდება სრული სიყრუე. ყრუთა უმრავლესობას გააჩნია სმენის ნარჩენები, რომლის საშუალებით შესაძლებელია ძალიან მაღალი ხმის, მათ შორის ლაპარაკის ზოგიერთი სიტყვის გარჩევა. ასეთ შემთხვევაში, აღნიშნული დაავადების მქონე ადამიანებს უწოდებენ სუსტადმსმენელს, ან ყურნაკლულს.

სიყრუეს, თითქმის ყოველთვის თან ახლავს წონასწორობის დარღვევა. უკეთ გარკვევისათვის, თუ რა არის ამის მიზეზი, საჭიროა გავიხსენოთ, სად მდებარეობს და როგორ არის განლაგებული სმენის და წონასწორობის ორგანოები და როგორ ხდება მათ შორის ურთიერთზემოქმედება.

ვესტიბულური (წონასწორობის) აპარატის რეცეპტორული უჯრედები მოთავსებულია ყურის სამი ნახევრადრკალიოვანი არხის ამპულაში და აპკისებური ლაბირინთის ჯიბეებში (ტივი და პარკუჭი). როგორც უკვე ვიცით, ნახევრად რკალიოვანი არხები მოთავსებულია სამ ურთიერთპერპენდიკულარულ სიბრტყეში და მათ შიგნით განთავსებულია სითხე (ენდოლიმფა). თავის მდგომარეობის შეცვლა იწვევს ენდოლიმფის დაწოლას იმ არხის კედლებზე, რომელიც აღმოჩნდება გადაადგილების სიბრტყეში: ეს კი განაპირობებს აპკისებური ლაბირინთის მგრძნობიარე ბოჭკოების დაჭიმულობის ხარისხობრივ შეცვლას და შესაბამისად, რეცეპტორული უჯრედების გაღიზიანებას, რომელიც გადა-



ეცემა სასმენ-წონასწორობის ნერვის ვესტიბულურ ტოტს (კარიბჭის ნერვს) და სასმენ-წონასწორობის ნერვის შემადგენლობაში აღწევს თავის ტვინის ხიდს, სადაც ხდება მიზანმიმართული ფიზიოლოგიური პროცესები.

სმენის დაკარგვისას ლ. ნეიმანი (1977) გვთავაზობს შემდეგ კლასიფიკაციას.

1. ყურნაკლულობის I ხარისხი 50 დეციბელი (დ. ბ.)
2. ყურნაკლულობის II ხარისხი 50-70 დბ.
3. ყურნაკლულობის III ხარისხი 70-80 დბ.

ყურნაკლულობას და სიყრუეს შორის ზღვრული სხვაობა შეადგენს 70-80 (80-85) დეციბელს.

არჩევნ თანდაყოლილ და შეძენილ სიყრუეს. გვხვდება ოჯახური, მემკვიდრეობითი ფორმაც. სიყრუის მიზეზი შეიძლება იყოს დედის ორსულობის დროს გადატანილი დაავადებები (წითელა, ათაშანგი) ან ამ პერიოდში მიღებული ქიმიური პრეპარატები. მშობიარობის დროს სმენის აპარატის დაზიანების მიზეზი შეიძლება იყოს თავის ტრავმა ან შუა ყურში სისხლჩაქცევა.

მშობიარობის შემდგომ პერიოდში სმენის დაკარგვა შეიძლება გამოწვეული იყოს შიდა ყურის და სმენის ნერვის დაავადებით, რომელიც ვითარდება, როგორც შუა ყურის ანთების, ინფექციური (მენინგიტი, მენინგოენცეფალიტი, გრიპი და ა. შ.), დაავადებების ან არაინფექციური ბუნების პათოლოგიის (მაგ. ოტოსკლეროზი^[1]) შედეგად. ორმხრივი სიყრუის უმეტესი შემთხვევა მოდის ბავშვთა ასაკზე (90%).

ზრდასრულ ადამიანებს სმენის დაკარგვა ხშირად აღენიშნებათ ტრავმების შედეგად. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს თავის ქალას მოტეხილობა, თავის ტვინის დაზიანება ან ფსიქიკური ტრავმები.

ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესის ოპტიმიზაციისათვის დიდი მნიშვნელობა გააჩნია სმენის დაკარგვის მიზეზებს და სმენის აპარატის დაზიანების ხარისხს. მაგ: სუსტი სმენადობის დროს, რომელიც გამოწვეულია ხმის გამტარი აპარატის (შუა და შიდაყური) დაავადებით, ცუდად აღიქმება დაბალი ხმები, ჩურჩულით საუბარი.

უკეთესად ისმის ხმაური და მაღალი ტონები, ხოლო შიდა ყურის ხმის აღქმის აპარატის დაავადების დროს პირიქით, ცუდად აღიქმება მაღალი ხმა და მაღალი ტონები. სახის ნერვის დამბლის დროს დაბალი ტონები აღიქმება ძალიან მძაფრად და თან ახლავს არასასიამოვნო შეგრძნება.

სიყრუის ხარისხი და მასთან დაკავშირებული ადამიანის ფსიქოფიზიკური განვითარება დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელ ასაკში აღინიშნება სმენის დაკარგვა, რადგან მეტყველების ათვისება ძირითადად მიმდინარეობს მშობლიური ენის ხმის აღქმის პირობებში, მეტყველების ნაწილობრივი ან სრული ათვისება ან აუთვისებლობა

^[1] ოტოსკლეროზი ოტოსკლეროზო არის დაავადება, რომლის დროსაც შუა და შიდაყურში მდებარე ძვალი ზომამი ზედმეტად იზრდება, რის გამოც სმენა ირღვევა.

ადეკვატურია სმენის დაზიანების ხარისხთან. ბავშვი, რომელიც ყრუ იბადება, ძალიან ნელა ან საერთოდ ვერ ითვისებს ლაპარაკს. მეტყველების (ლაპარაკის) მოსმენის და იმიტაციისათვის დახარჯული დრო პირდაპირპროპორციულია სიტყვების რაოდენობის და ნებისმიერი ენის ათვისების ხარისხზე, ჟესტების ენის ჩათვლით.

ენის შესწავლა დამოკიდებულია სიტყვების მნიშვნელობის, გრამატიკული წესების, მეტყველების და წერის ცოდნაზე. საერთოდ, სმენის აპარატის დაზიანების მქონე ადამიანებს, რომლებმაც ვერ შეძლეს

სიტყვების საკმარისი რაოდენობის და მათი მნიშვნელობის ათვისება, ექმნებათ გარკვეული სიძნელეები წერა-კითხვის ათვისებაში და საერთოდ სწავლაში. სმენის დაკარგვა, რომელიც ძლიერ მოქმედებს ვერბალურ ურთიერთობაზე, ქმნის ადაპტაციის სიძნელეებს იმდენად, რამდენადაც ბავშვს შეუძლია აღიქვას და აითვისოს სოციალური ჩვევები, ქცვის მეთოდები და მეტყველების საშუალებით ემოციების მართვა. ამასთან, გასათვალისწინებელია თუ რომელ ასაკში და რა ხარისხით მოხდა მეტყველების დაზიანება (დაკარგვა).

სმენის დაკარგვა გარკვეულ დაღს ასვამს პიროვნების ფსიქიკურ განვითარებას. აქედან გამომდინარე, ბავშვი თავის მოქმედებაში შეიძლება იყოს საკმარისად არაკონტროლირებადი და მოუთმენელი. ამავე დროს, მის ქცევაში შეიძლება შეინიშნოს საკმაოდ უხეში და ურთიერთობაში არაადეკვატური დამოკიდებულება. ასეთ დროს საჭიროა პედაგოგის ღრმა პროფესიული ცოდნა და მოთმინება. თუ ბავშვს ვასწავლით, როგორ იმოქმედოს ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისა და სპორტული თამაშების დროს, ამით მას დავეხმარებით სწორი სოციალური ჩვევების ჩამოყალიბებაში. ვინაიდან ნ, სიყრუე იწვევს ადამიანებთან ურთიერთობის გარკვეულ სიძნელეებს, ყურადღება უნდა დაეთმოს ურთიერთობის უნარიანობის განვითარებას, როგორც კორექციის მეთოდს. არსებობს სმენადაქვეითებულ და მეტყველების შეფერხების მქონე პირებთან ურთიერთობის რამოდენიმე მეთოდი, მაგრამ ეფექტურად ითვლება მათი გაერთიანება. ეს მეთოდებია:

1. ტუჩებით კითხვა ტუჩებით კითხვით ადამიანი იღებს ინფორმაციის 30%-ს. ხოლო სხვა კონტექსტურ კარნახთან ერთად ტუჩებით კითხვა წარმოადგენს ურთიერთობის ერთობ ფასეულ მეთოდს;

2. დაქტილოლოგია ხელის ანბანის გამოყენების მეთოდია, რომელიც წარმოადგენს ნელ და დამღლელ პროცესს. თუ პიროვნება მთლიანად (სრულყოფილად) ვერ ფლობს ენობრივ წესებს, თითების ანბანით მთელი წინადადებების გადაცემა ისეთივე ძნელი არის, როგორც კითხვა.

3. ჟესტების ენა ურთიერთობის ფორმაა, რომლის დროსაც გამოიყენება სხეულის ზედა ნაწილები, ხელები, ხელის მტევნები და თითები მიზანმიმართული გარკვეული ნიშნების გადაცემისათვის და დაფუძნებულია ამ ნიშნების გაგების უნარზე.



ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესის ოპტიმალურობისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სმენის დაკარგვის მიზეზებს და სმენის აპარატის დაზიანების ხარისხს. მაგ: სუსტი სმენადობის დროს, რომელიც გამოწვეულია ხმის გამტარი აპარატის (შუა და შიდა ყური) დაავადებით, ცუდად აღიქმება დაბალი ხმები, ჩურჩულით საუბარი. უკეთესად ისმის ხმაური და მაღალი ტონები.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელმა უნდა იცოდეს, რომ თანდაყოლილი სიყრუის დროს ვესტიბულური აპარატი ნორმალურად ფუნქციონირებს, ხოლო მოწამვლის შედეგად გამოწვეული სიყრუის შემთხვევაში საგრძნობლად ზიანდება. ამასთან, აღინიშნება თავბრუსხვევა, დებიუნება, სლოკინი და წონასწორობის დარღვევა. ვერ იტანენ ტრანსპორტით მგზავრობას, საქანელით და კარუსელით მოძრაობას.

სმენის დარღვევა ბავშვებში იწვევს ფიზიკური განვითარების დისპარმონიას. 62%-ს გააჩნია საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევა (სქოლიოზი, ბრტყელტერფიანობა), 80%-ს მოტორული განვითარების შეფერხება. სუსტადმსმენელი ბავშვების 70-80%-ს გააჩნია თანმხლები დაავადებები, მათ შორის ნახევარს 2-3 დაავადება (გ. ბაბენკოვა).

სმენადარღვეულ ბავშვებში ფიზიკურ დატვირთვებზე გულ-სისხლძარღვთა სისტემის რეაქცია მეტად გამონატულია, ხოლო აღდგენითი პროცესი კი მდორედ მიმდინარეობს (ნ. ლებედევა, დ. ა. კოლოსოვსკაია, ე. პილიუტიკი). სუსტადმსმენელ ბავშვთა 50%-ს აღინიშნება სუნთქვის აქტის მექანიზმის დარღვევა, რომელიც გამოწვეულია ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის და მკერდის გარშემოწერილობის დაქვეითებით. ამის გამოწვევს მიზეზად მეცნიერები თვლიან მეტყველებისას სუნთქვის ჩაურთველობას (ნ. ლებედევა; ბ. სერმევი). ყრუ-

თა 60%-ს გააჩნია ვესტიბულური ანალიზატორის არასაკმარისი განვითარება. პრაქტიკულად, აღნიშნული კატეგორიის სასკოლო ასაკის ყველა ბავშვს გააჩნია სხვადასხვა ხარისხით გამოხატული მოძრაობითი დარღვევები. განსაკუთრებით ყურადსაღებია უმცროსი ასაკის ბავშვები, რომლებსაც აღნიშნებათ ძლიერ გამოხატული დაღლილობა, ყურადღების და მეხსიერების დაქვეითებული დონე, სწავლის პროცესში ნელი ტემპით შესვლა

სმენადაქვეითებულ და მეტყველების შეფერხების მქონე პირებში გამოყოფენ მთელ რიგ ფუნქციურ დარღვევებს:

- არასაკმარის ზუსტ კოორდინაციას და გაუბედავ მოძრაობას;
- სტატიკური და დინამიკური მოძრაობის გართულებას;
- სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარების დაბალ დონეს;
- მოძრაობითი ჩვევების ნელ ათვისებას;
- მოძრაობის რეაქციისა და მოძრაობის შერჩევის რეაქციისთვის ხანგრძლივი დროის გამოყენებას;
- ზამბარისებური მოძრაობების განვითარების დაბალ დონეს;
- დაქვეითებულ მოძრაობით მეხსიერებას.

მნიშვნელოვან ინტერესს იწვევს სმენის დეფექტების მქონე ბავშვების მოძრაობითი მოქმედების ფსიქოლოგიური რეგულირების თავისებურებები, რომელიც გამოიკვლია ი. კომაროვმა. მისი მონაცემებით მოძრაობის ათვისების პერიოდში კინესთეტიკური მოძრაობების სვედრითი წონა შედარებით დაბალია. მხედველობითი და კუნთური წარმოსახვა აღემატება კუნთურ მოძრაობით მოქმედებებს. შენელებულია მოძრაობითი მოქმედებების დრო. ჯანმრთელ ადამიანებთან შედარებით დიდ სიძნელეებს იწვევს დროის პარამეტრების ზუსტი აღქმის და გამეორების უნარების გამომუშავება.

მოძრაობითი მოქმედების ათვისების პროცესში, პირველ რიგში, ორიენტირებას აკეთებენ იმ ელემენტებზე, რომლებიც იმყოფებიან ადაპტანტის მხედველობის, განსაკუთრებით კი მისთვის ჩვეული მხედველობის არეში მკერდის დონეზე და ამ დონიდან ცოტა მაღალზე. მოძრაობის წყობის დროს კომპონენტების ფორმირებაზე არსებით ზეგავლენას ახდენს მხედველობითი და ნაწილობრივ, კინესთეტიკური ჩვევები. მაგალითად, დროის აღქმის ინტერვალები განისაზღვრება სენსორული (მხედველობის, კინესთეტიკური) სიგნალების მიწოდების თანმიმდევრობის საფუძველზე.

რამდენადაც სმენის დაკარგვა ანალიზატორთა სისტემაში ცვლის ურთიერთმოქმედებების კავშირს, იმდენად, მოძრაობითი ანალიზატორი განიხილება, როგორც თავის ტვინის მთლიანი ინტეგრირებული მოქმედების ანალიზატორი (მ. კოლცოვა), ამიტომ, ყრუ და სმენადაქვეითებული ბავშვები საჭიროებენ მოძრაობითი აღქმის უნარიანობის განვითარებას იმ დონემდე, რომელიც შეცვლის მეტყველებით და ბგერით აღქმას.

სტატისტიკური მონაცემებით, სმენის დეფექტების მქონე ადამიანებისათვის ყველაზე უფრო მასტიმულირებელი მიზეზი, რომელიც საფუძვლად უდევს ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობას წარმოადგენს: საკუთარი ჯანმრთელობის განმტკიცების, ირგვლივ მყოფთა მიერ აღიარების, საკუთარი ავტორიტეტის ამადლების და სოციალური აქტიურობის სურვილი. სპორტი მათ ეხმარება სოციალური და ყოფითი პრობლემების გადაწყვეტაში. ადაპტური ფიზიკური აღზრდა და სპორტი საშუალებას აძლევს მათ შეიგრძნონ დადებითი ემოციები, შეინარჩუნონ ადამიანური ურთიერთობის გარემოცვა, გამოცადონ თავისი შესაძლებლობები, მოსინჯონ საკუთარი ძალები და მიაღწიონ მაღალ სპორტულ შედეგებს.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აქტიურად გამოყენების ხელისშემშლელ მიზეზებს წარმოადგენს შემდეგი ფაქტორები: სასაცილო მდგომარეობაში ყოფნა, ნათესავების და ახლობლების სკეპტიკური დამოკიდებულება, სპორტში მეცადინეობისადმი საზოგადოების მიერ გულგრილი დამოკიდებულება და ა. შ.

სმენადაქვეითებულ და მეტყველების შეფერხების მქონე პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უნდა გადაწყდეს აღმზრდელობითი, მაკორეგირებელი და გამაჯანსაღებელი ამოცანები, რომელიც შეიცავს:

- ვესტიბულური ფუნქციის, მათ შორის სივრცეში ორიენტაციის განვითარებას;
- ფიზიკური ძალის რაციონული განაწილების უნარის განვითარებას;
- მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფის და მოძრაობის შერჩევის რეაქციის განვითარებას;
- მოძრაობის ნებისმიერი ტემპის მართვას;
- მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას;
- ძალის განვითარებას;
- მოძრაობითი მენსიერების განვითარებას, და რაც მთავარია;

- საერთო ფიზიკურ განვითარებას.

აღნიშნული ამოცანები წარმატებით წყდება ისეთი საშუალებების გამოყენებით, როგორცაა:

- ზოგადგანმავითარებელი ფიზიკური ვარჯიშები;
- ციკლური მოძრაობები (სიარული, სირბილი);
- სუნთქვითი ვარჯიშები;
- კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები;
- ცეკვითი და რიტმული ვარჯიშები;
- მოძრავი თამაშები;
- სპორტის ისეთი სახეობები, რომლებიც განავითარებს სივრცეში ორიენტაციის უნარს.

ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობის დაწყებამდე უნდა დაზუსტდეს მოსწავლეთა სურვილები და ინტერესები. ამის დაზუსტებაში მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს ადაპტანტის გამოკითხვა (პირადი გასაუბრება, ანკეტირება, ნათესავებთან გასაუბრება). შემდეგ ეტაპს წარმოადგენს სამედიცინო დოკუმენტაციის შესწავლა, სადაც ყურადღება უნდა მიექცეს უკუჩვენებების რაოდენობას და ინდივიდუალურ რეკომენდაციებს, რომლის შემდეგ უნდა ჩატარდეს მათი ფიზიკური მომზადების დონის შეფასება. ფუნქციური თავისებურებების გათვალისწინების შემდეგ, განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს სისწრაფის, კოორდინაციის, სივრცისა და დროის კავშირის ფორმირების უნარის აღზრდას. ამასთან, გამოყენებული უნდა იქნეს საერთოდ მიღებული ტესტები. კინესთეტიკური ანალიზატორის განვითარების დონე განისაზღვრება მოცემულ ამპლიტუდაში მოძრაობის შესრულების სიზუსტის დაცვით. უნდა დადგინდეს მიზნობრივი მოქმედების სიზუსტე დიდი და მცირე კუნთური ძალის დიფერენცირების საშუალებით. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პირველ ეტაპზე, სმენის გამოსატული დეფექტის დროს, ფიზიოლოგიური თავისებურებების განსაზღვრის გათვალისწინებით უნდა მოხდეს კინესთეტიკური მიზანმიმართული კომპონენტების საკმარისი მოცულობის ფორმირება და მოძრაობითი ნიმუშის სწორი ჩვენება. მოძრაობითი სფეროს კორეგირება ხორციელდება ახლის ფორმირების და არსებული მხედველობითი და კინესთეტიკური კავშირების განმტკიცების გზით.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს იმ ფაქტორს, თუ როგორ ესმის (აღიქვამს) მოსწავლე მის წინაშე დასმული ამოცანის შესრულებას. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ზოგიერთი დავალება, შეიძ-

ლება მისთვის გაუგებარი აღმოჩნდეს, რაც თავის მხრივ გამოიწვევს მოსწავლის შეცდომით მოქმედებებს.

ყრუთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის განსაკუთრებულ თავისებურებას წარმოადგენს ყველა ამოცანის გადაწყვეტის დროს თვალსაჩინო, რაციონალური და გასაგები ფორმით გადაცემის წინასწარი მომზადება. მიზანშეწონილია მაქსიმალურად დიდი რაოდენობით თვალსაჩინოების ფორმების და მეთოდების გამოყენება. გარდა ამისა, საჭიროა მათთვის შექმნილი სიტყვიერი აღქმის კარგი პირობები, რისთვისაც გამოყენებული უნდა იქნეს ხმის გამაძლიერებელი საშუალებები (ინდივიდუალური გამოყენების ხმის გამაძლიერებელი აპარატები), ხოლო პირადი ურთიერთობის დროს საჭიროა ხმის აწევა და მანძილის შემცირება მოსწავლის ყურამდე.

მასწავლებელმა (მწვრთნელმა, მეთოდისტმა) უნდა იცოდეს აღნიშნულ კონტიგენტთან ურთიერთობის მეთოდების ისეთი თავისებურებები, როგორიცაა:

- ზეპირი მეთოდი (კითხვა ტუჩებით);
- ჟესტიკულაცია (ჟესტების ენა)
- ზეპირი მეთოდის და ჟესტების ენის ურთიერთშერწყმა.

დღეისათვის მსოფლიოში არსებობს ორმოცი ანბანი და სისტემა, რომლებიც შესაძლებელს ხდის ყრუებთან ურთიერთობას თითების საშუალებით. არის ისეთი ანბანიც, სადაც გამოიყენება ორი ხელი. ერთი ხელით თითების ანბანით ურთიერთობა ითვლება უფრო მოხერხებულად, რადგან მეორე ხელი თავისუფალია და შეიძლება სხვა საქმის შესრულება.

სხვადასხვა ქვეყნის ხალხთა ურთიერთობისათვის შექმნილია თითების საერთაშორისო ენა. 1975 წელს ყრუთა მსოფლიო ფედერაციამ მიიღო საერთაშორისო ლექსიკონი „ჯესტუნო“, რომელიც ესპერანტოს მნიშვნელობისაა. ჯესტუნო შეიცავს 1500 შედარებით ადვილად გასაგებ ნიშანს, რომლებიც ადებულია სხვადასხვა სისტემიდან და გამოიყენება ყრუთა საერთაშორისო შეჯიბრებებზე, კონგრესებზე და ა. შ.

თითების ანბანის გამოყენების დროს შეზღუდულია სახელწოდებების და გვარების, უცხოური სიტყვების და ემოციების გამოხატველი სიტყვების გადმოცემა. ასეთ შემთხვევაში, რომ გამოირიცხოს შეცდომები და გაუგებრობები, აუცილებელია ვიცოდეთ თუ რაზე მიმდინარეობს საუბარი.

შედარებით აქტიურად გამოიყენება ჟესტების ენა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში. თავის აღსაზრდელებთან ეფექტური

მუშაობისათვის მასწავლებელს (მწვრთნელს, მეთოდისტს) უნდა გააჩნდეს:

ყველა მოსწავლის სმენის დაკარგვის მიზეზების ფიზიოლოგიური თავისებურებების მონაცემები, ფიზიკური და მოძრაობითი განვითარების დონის კარგი ცოდნა;

დაქტილოლოგიისა და ჟესტების ენის თუნდაც ელემენტარული ცოდნა;

ზეპირ ბრძანებებზე ჟესტების დამატების უნარი;

გაკვეთილის პროცესში მისაწვდომი ხერხებისა და მეთოდების გამოყენების უნარი;

გაკვეთილის წარმართვის დროს მასწავლებლის მოსწავლეებთან ურთიერთობის უნარ-ჩვევები (მასალის ახსნის დროს მასწავლებელი მოსწავლეებს უნდა უყურებდეს თვალეში, გააჩნდეს სასწავლო მასალის გამომხატველობითი და მკაფიოდ წარმოთქმის უნარი. ილაპარაკოს ნელა და გასაგებად, სიტყვებს დაუმატოს შესაბამისი გამომხატველობა, ჟესტიკულაცია და არ გადაიტანოს მოსწავლეთა ყურადღება მიმიკით და ჟესტებით ისეთ საკითხებზე, რომელიც არ ეხება ასახსნელ მასალას);

მოსწავლეებზე ურთიერთდაზღვევის და ურთიერთსწავლების პროცესში ამ მეთოდების ხშირად გამოყენების უნარი;

მარტივი თამაშების შერჩევის და მოსწავლეთა მონაწილეობით გამოიყენოს თვალსაჩინოების მეთოდები და საშუალებები;

თამაშის დროს მოერიდოს ზეპირი მითითებების გამოყენებას. აუცილებლობის შემთხვევაში შეაჩეროს თამაში და ყველას ერთად აუხსნას დაშვებული შეცდომების არსი;

დროულად და სწორად გამოიცნოს მოსწავლეთა მიერ მიმიკით გამოხატული ემოციები, რომლებიც საკმარისად ზუსტად გამოხატავენ მასწავლებლის მიერ ორგანიზებული ღონისძიებებისადმი მათ დამოკიდებულებას, რითაც კომპენსირებას უკეთებენ ვერბალურ უკმარისობას.

ყრუთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ყველაზე ხელმისაწვდომი და რაციონალური საშუალებაა თვალსაჩინოების (მხედველობითი აღქმით) სწავლების მეთოდი. ამასთან ერთად, გამოყენებული უნდა იყოს სხვა გრძნობის ორგანოები (ტაქტილური) და ჟესტების ენა, რომელიც სრულყოფილად აძლევს მოსწავლეებს საშუალებას გაიაზრონ, გააანალიზონ და შეძლონ ვარჯიშის შესრულება.

თვალსაჩინოების მეთოდით სწავლება უფრო ეფექტური რომ გახდეს, აუცილებელია მოსწავლეებს ჩვენებისათვის შეექმნას სათა-

ნადო პირობები. ვარჯიშის დემონსტრაციისათვის საჭიროა ისეთი ადგილის შერჩევა, რომელსაც კარგად დაინახავს ყველა მოსწავლე. თუ პირობები იძლევა საშუალებას, მაშინ მასწავლებელი საჩვენებლად განთავსდება ამაღლებულ ადგილზე. ვარჯიშის ჩატარებისას, მწკრივების წინ საჭიროა დაბალი ბავშვების განლაგება. თუ მასწავლებელი ვარჯიშს აჩვენებს მოსწავლეების მოძრაობის დროს, მაშინ ის წინ უნდა დახვდეს მოსწავლეებს. ხოლო თუ ვარჯიში ტარდება წრიულად მოწყობილ ჯგუფთან, მაშინ მასწავლებელი დგება წრის ცენტრში ან მოსწავლეების გვერდით.

ვარჯიშის დემონსტრაციის დროს მასწავლებელს შეუძლია ამოირჩიოს სხვადასხვა მდგომარეობა (მოსწავლეებისკენ სახით, ზურგით, გვერდით და ა. შ. დგომი). მაგალითად: ჩაჯდომი გამართული ხერხემლით, ტანის წინ და უკან ზნექებით, წინფეხი, უკანფეხი და ა. შ.

როგორც წესი, ვარჯიშების ჩვენებას აწარმოებს მასწავლებელი. აქედან გამომდინარე, ჩვენება უნდა იყოს სანიმუშო, რომელიც მოსწავლეებს გაუღვიძებს მიბაძვის სურვილს. ამასთან, ვარჯიშის პროცესში შეიძლება ჩაერთონ ის მოსწავლეები, რომლებმაც შედარებით სწრაფად აითვისეს ვარჯიში და სასარგებლო იქნება დანარჩენებისათვის, როგორც მაგალითის მიმცემი, რითაც ფსიქოემოციურად იმოქმედებს სხვა მოსწავლეებზე. ასეთი მაგალითები დადებითად იმოქმედებს მოსწავლეებზე. როდესაც ხედავენ, რომ მათი ამხანაგი ასრულებს ვარჯიშს, ეს იმის მანიშნებელია, რომ დანარჩენებიც შეძლებენ ამ ვარჯიშის შესრულებას. ძალიან მნიშვნელოვანია, ვარჯიშის ჩვენების წინ მოსწავლეები მოვამზადოთ აქტიური თვალყურის მისაღებებად და თან მივუთითოთ, თუ რაზე უნდა გამახვილდეს მათი ყურადღება.

როგორც წესი, ვარჯიში მრავალჯერ ნაჩვენები უნდა იყოს, რაც დამოკიდებულია ვარჯიშის სირთულეზე.

ამერიკის შეერთებულ შტატებში, ყრუთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში პოპულარულია ოთხი მეთოდის გამოყენება:

1. ნარჩენი სმენის და სხვა სენსორული სისტემების გამოყენება;
 - ვიზუალური ნიშნები;
 - ახალი ჩვევების თვალსაჩინო დემონსტრაცია;
 - დასერილ და უსწორმასწორო ადგილებზე რუკების და მარშრუტების გამოყენება;
 - აუცილებელ შემთხვევაში ტაქტილური და კინესთეტიკური კარნახის გამოყენება;

- აუდიოვიზუალური მხარდაჭერის უზრუნველყოფა (რაც შეიძლება მეტი შესაძლებლობის გამოყენება);
 - მხედველობითი კარნახის უზრუნველყოფა, რომელიც შეესაბამება ცეკვითი ვარჯიშების რიტმს და სპორტული პროგრამის ტემპს.
2. სმენის აპარატის გამოყენება და მისი დაცვის უზრუნველყოფა წვრთნის და შეჯიბრების პროცესში (ცურვა, სირბილი და ა. შ.),
3. სასწავლო პროცესის რაციონალური მეთოდებით წარმართვა:
- ცუდი განათების ლიკვიდაცია.
4. სპეციალური სასწავლო მეთოდების გამოყენება;
- მოსწავლეებთან ინდივიდუალურად სპეციალური სისტემის შემუშავება;
 - ვესტიბულური აპარატის დარღვევის შემთხვევაში ზოგიერთი ვარჯიშის გამორიცხვა (განსაკუთრებით ბატუტზე და საცურაო აუზში ხტომები);
 - ყურის დაავადებების თავიდან აცილების მიზნით პერიოდულად საჭიროა იმის შეხსენება, რომ თავი დაიჭირონ წყლის ზემოთ.
5. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში აღნიშნული კონტიგენტისათვის გამოყენებული ვარჯიშების ყოველ მოძრაობით მოქმედებას საფუძვლად უდევს სუნთქვა, რომელსაც განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა.
- სუნთქვითი ვარჯიშების მიზანია სუნთქვის ციკლის ხანგრძლივობის და ხასიათის ნებისმიერი მართვა, რაციონალური სუნთქვის უნარის გამომუშავება.
- სუნთქვითი ვარჯიშების ძირითად ამოცანას წარმოადგენს:
- სწორი სუნთქვის გამომუშავება (ცხვირით ჩასუნთქვა, პირით ამოსუნთქვა. ამავე დროს ამოსუნთქვა ხანგრძლივი უნდა იყოს ჩასუნთქვაზე);
 - გაღიზიანებისა და შეკავებისას ნერვული პროცესების წონასწორობის აღდგენა, პათოლოგიური რეფლექსების ჩაქრობა, სუნთქვის აპარატის რეგულაციის ნორმალური სტერეოტიპის აღდგენა;
 - ზედაპირული სუნთქვის გადაზრდა (გადაყვანა) დრმა სუნთქვაში, სუნთქვის აპარატის დამოუკიდებელი მართვის ათვისება და მასთან ერთად, გახანგრძლივებული ამოსუნთქვის შესწავლა.

ამისათვის გამოიყენება სპეციალური ვარჯიშები, რომელსაც წარმოადგენს:

- სუნთქვის შესწავლა ცხვირიდან;
- სახის, კისრის, ზურგის, ზედა კიდურების, მკერდის, მუცლის, ქვედა კიდურების კუნთების მოსაღუნებელი ვარჯიშები;
- სუნთქვითი ვარჯიშები ხანგრძლივი ამოსუნთქვით;
- დიაფრაგმული სუნთქვის ვარჯიშები;
- მუცლის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები;
- თვითმასაჟი.

სუნთქვითი ვარჯიშების ეფექტიანობა იზრდება იმ შემთხვევაში, თუ ისინი შერწყმულია ნეკნთაშორისი და მუცლის კუნთების მასაჟთან. სუნთქვითი ვარჯიშების შესრულების დროს აუცილებელია სწორი ტანდებობის შენარჩუნება. ამასთან ერთად, გათვალისწინებული უნდა იყოს ის, რომ ვარჯიშებმა არ უნდა გამოიწვიოს ჰაერის უკმარისობა ან დაღლილობა, რომელიც შეიძლება გამოვლინდეს გულში არასასიამოვნო შეგრძნებით.

გარკვეულ ეტაპზე შეიძლება სუნთქვითი ვარჯიშების გართულება სპეციალური ტანვარჯიშული ელემენტების ჩართვით. ტანის (ზნეკები, ბრუნები), ზედა კიდურების (ზემკლავი, განმკლავი და ა. შ.) ჩართვა ტანთან ერთად, ქვედა კიდურების (წინფეხი, განფეხი და ა. შ.) და ტანვარჯიშული ობობის გამოყენებით.

განსაკუთრებული როლი უნიჭება ვესტიბულურ ვარჯიშებს, რომელსაც საფუძვლად უდევს კოორდინაციის და წონასწორობის უნარის განმავითარებელი ვარჯიშები (ვ. სტრელეცი)

უნდა აღინიშნოს ის, რომ ვესტიბულური აპარატის წრთვნა ხელს უწყობს სწორი ტანდებობის ფორმირებას და ორგანიზმის ზოგად ფიზიკურ განვითარებას.

მეცნიერებმა (ა. იარეცკი, კ. ბრიკოვი) ჩამოაყალიბეს ვესტიბულურ ვარჯიშთა პრინციპების მთელი ჩამონათვალი, სადაც გათვალისწინებულია ინდივიდუალიზაციის, ყოველმხრივობის, სპეციფიურობის, ოპტიმალური ვარჯიშის სიხშირის, გამოყენებული საშუალებების მრავალმხრივობის, ემოციური მიმზიდველობის და დატვირთვის თანდათანობითი ზრდის პრინციპი. ამასთან, გათვალისწინებული უნდა იყოს:

- აღრეულ ასაკში მათი გამოყენება;
- დატვირთვის მაქსიმალური გამოყენება;
- მიღწეული ფიზიკური განვითარების შენარჩუნება.

ვესტიბულური წვრთნა მიმდინარეობს (დანიშნულების შესაბამისად) 2-3 თვე. ფიზიკური დატვირთვა მოძრაობის რიტმის ათვისებასთან ერთად უნდა გაიზარდოს ძირითადად ვარჯიშის მოცულობის და ტემპის ზრდის ხარჯზე. ფიზიკური დატვირთვის ზრდა უნდა მიმდინარეობდეს თანმიმდევრულად, მეცადინეობიდან მეცადინეობამდე დავალების მზარდი დატვირთვის ფონზე. პირველად დატვირთვა სრულდება იმ მიმართულებით, რა მიმართულებითაც მოსწავლეს აღმოაჩნდა სასურველი ვესტიბულური რეაქცია.

ვესტიბულური წვრთნის მიზნით გამოიყენება:

- თავის და ტანის სწრაფი ზნექები სხვადასხვა მიმართულებით;
- ვერტიკალური ღერძის ირგვლივ სხეულის ბრუნვები;
- სტატოკური მდგომარეობის ფიქსირება ბრუნვითი მოძრაობების შემდეგ;
- სიარული და სირბილი უეცარი აჩქარებით, მოძრაობის მიმართულების შეცვლა მკვეთრი შეჩერებით;
- მოძრაობაში ცეკვის ილეთების და ხტომების გამოყენება მარჯვნივ და მარცხნივ, 180-360⁰-ის ბრუნვითი მოძრაობებით;
- გამოქანებით ან ნაბიჯით ბრუნები 180-360⁰-ით;
- ტანის ტრიალი, წინზნექები;
- წახტომები ცალი ფეხით (ასკინცილა);
- ხტომები ერთი და ორი ფეხით ან გადაადგილება მარჯვნივ, მარცხნივ 180-360⁰ -ით;
- სხვადასხვა მიმართულებით ცეკვითი სვლები;
- მერცხლის პოზის ხშირი გამოყენება;
- არამყარ მდგომარეობაში საგნებით ჟონგლირება;
- პარტნიორის გადაწევა შედარებით არამყარ დგომში;
- ბუქნები და ბრუნები სხვადასხვა მიმართულებით;
- ხტომები, ბრუნვები სხვადასხვა მიმართულებით;
- ხტომების, ბრუნვების და ბუქნების ერთად შერწყმა;
- ცურვა შენელების და აჩქარების შენაცვლებით.

წონასწორობას და კოორდინაციას განავითარებს აგრეთვე სათხილამურო სპორტი, გორგოლაჭებით რბოლა და ციგურებით სრიალი. კოორდინაციის და წონასწორობის უნარის გამომუშავებისათვის დიდ ეფექტს იძლევა სპორტული თამაშები, საქანელაზე ქანაობა, ბზრიალი საქანელაზე და კარუსელზე (მათთვის, ვისთვისაც დასაშვებია).

ვესტიბულური სისტემის წვრთნის პროცესში აუცილებელია ვეგეტატიური სისტემის კონტროლი. ყურადღება უნდა მიექცეს კანის ფერს, ოფლის გამოყოფის ხარისხს, მაჯისცემას, არტერიულ წნევას. ვარჯიშის პროცესში მოსწავლეები პერიოდულად საჭიროებენ გამოკითხვას მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობის და გუნება-განწყობილების შესახებ. ბარბაცის (წონასწორობის დაკარგვის) ნიშნების გამოვლენის შემთხვევაში (თავბრუსხვევა, სლოკინი, ვარჯიშის გაგრძელების სურვილის დაკარგვა), მოითხოვს დატვირთვის შემცირებას. წვრთნის ეფექტი შეიძლება შენარჩუნებული იქნეს რამდენიმე თვის მანძილზე, რომლის შემდეგ, ვესტიბულური ანალიზატორის ფუნქციური მდგომარეობა უბრუნდება წვრთნის საწყისი მდგომარეობის დონეს (ი. კობიაკოვი). აქედან გამომდინარე, მეცადინეობები უნდა ჩატარდეს სისტემატურად, მცირედი შესვენებებით.

კოორდინაციის უნარის განვითარების მეთოდი

კოორდინაციის უნარში იგულისხმება მოძრაობითი მოქმედების ადეკვატური ზუსტი, დროული, მიზანშეწონილი, ეკონომიური და გამჭრიახი შესრულება.

კოორდინაციის უნარის განვითარება დამოკიდებულია რა სენსორულ აღქმაზე, სივრცის დიფერენციაციასა და აღქმის სიზუსტეზე, (რ. გოროდნიჩევი, ვ. პლატონოვი), ამდენად, მათი სრულყოფისათვის საჭიროა განვითარდეს მხედველობითი, ვესტიბულური და კინესთეტიკური აღქმა:

- სივრცის მხედველობითი, კინესთეტიკური და ვესტიბულური შეგრძნების სიზუსტით ასახვა (მათ შორის სხვადასხვა მიმართულებების და დაშორების განსაზღვრა);
- მოძრაობის დროს აღნიშნული ანალიზატორის მიერ მოცემული ინფორმაციის შეფასება და დიფერენცირება;
- მოტორული მესხიერების განვითარება;
- ოპერატიულ-ტაქტიკური აზროვნება, რომლის განვითარებას ყველაზე უფრო ეხმარება ის ვარჯიშები, რომლებიც განავითარებენ ვესტიბულარულ ფუნქციას.
- კოორდინაციის უნარის განვითარების მეთოდებს წარმოადგენს:
- რეგლამენტირებული ცვლილებები, როგორც ვარჯიშებში, ასევე მათ ცალკეულ პარამეტრებში;
- საწყისი მდგომარეობის ცვალებადობა;

- ვარჯიშების შესრულების მეთოდის შეცვლა (ახალი ელემენტებით გამდიდრება, უფრო რთული კომბინაციების შექმნა და ა. შ.);
- ვარჯიშისათვის განსაზღვრული დროის პარამეტრების შეცვლა (სიჩქარე, ტემპი, ამპლიტუდა, რიტმი);

რიტმულ-პლასტიკური ვარჯიშები

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პირველ ეტაპზე კარგ შედეგს იძლევა თანამედროვე და ნაციონალური ცეკვების ელემენტების გამოყენება. ადეკვატური რიტმები დადებით ზეგავლენას ახდენს გულის შეკუმშვის და მოტორული რეფლექსების რიტმზე. რიტმულ-პლასტიკური ვარჯიშების ჩატარების დროს, მუსიკასთან ერთად, გამოიყენება შუქსიგნალები. ყრუთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში შუქსიგნალები (შუქმუსიკა) მოქმედებს, როგორც გამდიდრებელი, ცვლის ნერვული პროცესების გაღიზიანების და შეკავების ფუნქციური მოძრაობის ხარისხს და ამგვარად, მოქმედებს კუნთების შეკუმშვის სიდიდის მოცულობაზე.

რიტმულ-პლასტიკური ვარჯიშების შესრულება უნდა დაიწყოს ნელი ტემპით და თანდათანობით უნდა გაიზარდოს, როგორც ტემპი, ასევე ამოცანის სირთულე. ცეკვითი მოძრაობის მრავალჯერ შესრულება ანვითარებს მოძრაობის სიზუსტეს, ხოლო რიტმის ცვალებადობა წარმოადგენს მოქნილობის განვითარების ერთ-ერთ საშუალებას. სწავლების მეორე ეტაპზე მიმდინარეობს რიტმულ-პლასტიკური ვარჯიშები საგნების გამოყენებით (ბურთები, რგოლი და ა. შ.).

გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პირების ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თავისებურებები

ტერმინი „გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენა“ ნიშნავს ფუნქციონირების საშუალოზე დაბალ დონეს. ეს მრავალმნიშვნელოვანი ტერმინი ასოცირდება მთელ რიგ ისეთ სტერეოტიპულ წარმოდგენებთან, როგორიცაა, მაგალითად, დაუნის სინდრომის მქონე ახალგაზრდები, სიღარიბეში მცხოვრები, სტიმულაციას მოკლებული მცირეწლოვანი ბავშვები და საზოგადოებასთან შეგუების დაქვეითებული ზრდასრული ადამიანები.

ვინაიდან ეს ტერმინი ზოგადია, იგი მოიცავს ინდივიდთა ჯგუ-

ფების მრავალსახეობას და გულისხმობს გონებრივი შეზღუდუ- ლობის სხვადასხვა ფორმას, ამავედროულად, იგი არ შეესაბამება არცერთ გონებრივ დაავადებას.

ტერმინოლოგია -

ამ კონცეფციისადმი კომპლექსური მიდგომისას ტერმინი „გონებრივი ჩამორჩენილობა“ არ გამოიყენება. ინტელექტუალური ჩამორჩენილობა, შეზღუდული შესაძლებლობა და სხვა ტერმინები მიჩნეულია მოცემული მდგომარეობის ასახვის მისაღებ ტერმინებად.

მე-20 საუკუნეში გონებრივი ჩამორჩენილობის საკითხებისადმი მიდგომა მნიშვნელოვნად შეიცვალა; მომსახურების განსხვავებული ფორმების შექმნამ სრულიად შეცვალა დამამცირებელი რეალობა გონებრივი ჩამორჩენილობის მიმართ.

გონებრივად ჩამორჩენილი ადამიანების მიმართ საზოგადოების დამოკიდებულების შეცვლამ და შეთავაზებული მომსახურებისა და დახმარების ფორმების მრავალფეროვნებამ აღნიშნულ სფეროში ძირეული ცვლილებები გამოიწვია. შესაბამისად, დადგა საუკეთესო დრო შეზღუდულობის დაძლევის პერსპექტივებში ცვლილებების შესატანად.

მაშინ, როცა გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობის განმარტებითი ასპექტები, სამწუხაროდ, დეფიციტზე ფოკუსირდება, 21-ე საუკუნეში შესაძლებელი გახდა გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანების ძლიერი მხარეებისა და შესაძლებლობების გამოყენებით მათი მდგომარეობის მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება.

გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობა ფართო კონცეფციაა და მოიცავს ფუნქციონალური დონეების ფართო სპექტრს, მსუბუქი ჩამორჩენილობით დაწყებული, მწვავე ფორმებით დამთავრებული.

ინტელექტი ეწოდება გამოცდილებიდან სარგებლის მიღებისა და გარემოს შესახებ მოცემული ინფორმაციის აღქმისა და გამოყენების ზოგად უნარს. ინტელექტი გონებრივი შესაძლებლობაა და სხვა კომპონენტებთან ერთად, მოიცავს ლოგიკური მსჯელობის, აბსტრაქტული აზროვნების, რთული იდეების წვდომის, სწრაფად დასწავლისა და გამოცდილების მიღების უნარს.

ინტელექტის გასაზომად სტანდარტიზებული ტესტები გამოიყენება, რომლის ფუძემდებლადაც ალფრედ ბინე ითვლება. 1905 წელს, ალფრედ ბინემ იმისთვის, რომ ეფექტური სასწავლო პროგრამის შექმნაში დახმარებოდა სახელმწიფოს, ბავშვების ინტელექტური უნარების გაზომვა დაიწყო. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ ბინემ

ინტელექტის გაზომვა საფრანგეთში დაიწყო, ძალიან მალე ამ სფეროში წამყვანი პოზიციები აშშ-ის მეცნიერებმა დაიკავეს. სწორედ მათ ეკუთვნით IQ ანუ ინტელექტის კოეფიციენტის ცნება. IQ ეს არის ინდექსი, რომელიც მიღებულია ინტელექტის სტანდარტული ტესტებიდან. საწყის ეტაპზე, IQ-ს გონებრივი ასაკის ქრონოლოგიურ ასაკზე გაყოფით და შემდეგ 100-ზე გამრავლებით ითვლიდნენ, ხოლო ამჟამად პირდაპირ გამოითვლება. IQ-ს ავტორად შტერნი ითვლება, თუმცა დღესდღეობით ფართოდ გამოიყენება IQ ტესტების ორი ჯგუფი: სტენფორდ-ბინესა და ვექსლერის სკალები. სტენფორდ-ბინეს სკალა მოიცავს მთელ რიგ სუბტესტებს, რომლებიც კონკრეტულ გონებრივ ასაკზეა მორგებული და რომლებსაც პერიოდულად რევიზია უტარდებათ.

ვექსლერის ტესტში 6 სუბტესტია მოცემული: ინფორმირებული ბა, ლექსიკური მარაგი, გაგება, არითმეტიკული უნარები, მსგავსებები (განსაზღვრა, თუ რატომ არის ორი საგანი მსგავსი) და რიცხვების რიგი.

ორივე ტესტისათვის არსებობს ქულათა დიაპაზონი, რომლის მიხედვითაც განისაზღვრება ინდივიდის ინტელექტური შესაძლებლობა. მაგალითად, სტენფორდ-ბინეს ტესტში საშუალო IQ 90-110 ქულების ფარგლებში მერყეობს. 90-ს ქვემოთ მიღებული ქულა შესაძლოა გარკვეული ხარისხის გონებრივ ჩამორჩენილობაზე მიგვითითებდეს, ხოლო 110-ს ზემოთ მიღებული ქულების გრადაცია გონიერიდან უმაღლეს ინტელექტამდე მერყეობს.

გონებრივი ჩამორჩენილობის განმარტება

პროფესიონალებისათვის რთული აღმოჩნდა გონებრივი ჩამორჩენილობის განმარტების ისეთი ფორმულირება, რომელიც მიესადაგება პაციენტთა შეფასებასა და კატეგორიებად დაყოფას, თუმცა განმარტებითი კონცეფციის მთელი რიგი ასპექტები წლების განმავლობაში გამოიყენებოდა.

გონებრივი ჩამორჩენილობა, უმეტესწილად, ხასიათდებოდა ორი განზომილებით ინტელექტური შესაძლებლობების შეზღუდულობითა და გარემოს სოციალურ მოთხოვნებთან შეგუების სირთულით. გრინსპენმა (1996 წ.) გონებრივი ჩამორჩენილობა აღწერა, როგორც გონების „ყოველდღიური რუტინული“ პრობლემა; აქედან გამომდინარე, გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანები განი-

ნილებიან, როგორც ცხოვრებისა და საზოგადოების მოთხოვნებთან ადაპტაციის თვალსაზრისით პრობლემების მქონე პირები.

განმარტების მიხედვით, გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ყველა პირი უნდა ავლენდეს:

გონებრივი შესაძლებლობების გარკვეული ხარისხით დაქვეითებას, რაც ინტელექტური შესაძლებლობების (IQ) საშუალოზე დაბალ დონეში აისახება. გარდა ამისა, ეს პიროვნებები უნდა ავლენდნენ ისეთი ადაპტაციური უნარების დაბალ დონეს, როგორცაა სოციალური, ქცევითი და ფუნქციურ-აკადემიური უნარები. ამ შემთხვევაში ეს გამოიხატება 6-დან 21 წლამდე ასაკში, როცა პიროვნება ხვდება სკოლის გარემოში და არ შესწევს უნარი შეასრულოს აკადემიური მოთხოვნები, პრობლემა ჩნდება თანატოლებთან ურთიერთობისას.

1983 წლის განმარტება

გონებრივი ჩამორჩენილობის ამერიკული ასოციაცია ათწლეულობის განმავლობაში მუშაობდა გონებრივი ჩამორჩენილობის განმარტებაზე. გროსმანის (1983 წ.) მიხედვით, გონებრივი ჩამორჩენილობა ნიშნავს საშუალოზე გაცილებით დაბალ ინტელექტურ ფუნქციონირებას, რაც დაკავშირებულია განვითარების პერიოდში გამოხატულ ადაპტაციური ქცევის დაქვეითებაში.

აღნიშნულ განმარტებაში გამოიყოფა სამი ცენტრალური ცნება: ინტელექტური ფუნქციონირება, ადაპტაციური ქცევა და განვითარების პერიოდი.

ინტელექტური ფუნქციონირება მოიცავს კოგნიტური (შემეცნებითი) შესაძლებლობების ფართო სპექტრს, მაგალითად, სწავლის, პრობლემების გადაწყვეტის უნარს, სიტუაციაში ადაპტაციისა და აბსტრაქტული აზროვნების უნარს, თუმცა პრაქტიკაში იგი ფასდება ინტელექტის ტესტის შესრულების შედეგების მიხედვით. განმარტების მიხედვით, დიაგნოზის გამოტანისათვის ინტელექტის საზომი ტესტის ქულები არ არის საკმარისი, საჭიროა ადაპტაციის უნარის გაზომვაც.

ინდივიდის ადაპტაციური ქცევა წარმოადგენს იმ დონეს, რომელიც შეესაბამება სიმწიფის სტანდარტებს, სწავლის შესაძლებლობებს, პიროვნულ დამოუკიდებლობასა და/ან სოციალურ პასუხისმგებლობას, შესატყვისს იმავე ინდივიდის ასაკისა და კულტურული ჯგუფისათვის, რომელსაც ის მიეკუთვნება (გროსმანი, 1983). აღნიშნულ კონცეფციასთან დაკავშირებით გროსმანი ხაზს უსვამს შეგუების იდეას: „ადაპტაციური ქცევა ასახავს გარემოს მოთხოვნათა შესაბამისი ყოველდღიური საქმიანობის შესრულებას; ადაპტაციური ქცევა

ასახავს უფრო თავის მოვლისა და სხვა ადამიანებთან ყოველდღიური ურთიერთობის უნარს, ვიდრე აბსტრაქტული აზროვნების პოტენციალს, რომელიც ასახავს გონიერების დონეს“. ადაპტაციური ქცევის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი პერიმეტრია მთელ რიგ სიტუაციებში დამოუკიდებლად ფუნქციონირებისა და სოციალური ურთიერთობის შენარჩუნების უნარი.

მესამე კომპონენტი განვითარების პერიოდი, განისაზღვრება ჩასახვის მომენტიდან 18 წლის ასაკამდე პერიოდით. საშუალოზე დაბალი ინტელექტური ფუნქციონირება და შეზღუდული ადაპტაციური ქცევა, რომელიც განსაზღვრავს გონებრივ ჩამორჩენილობას, ამ პერიოდში ვლინდება.

1992 წლის განმარტება

1992 წელს გონებრივ ჩამორჩენილობას მიაკუთვნებენ ფუნქციონირების მნიშვნელოვან შეზღუდულობას. იგი გამოიხატება ინტელექტური ფუნქციონირების საშუალოზე გაცილებით დაბალ დონეში და, შესაბამისად, ორი ან მეტი გამოყენებითი ადაპტაციური უნარების შეზღუდვაში, როგორცაა კომუნიკაცია, საკუთარი თავის მოვლა, სოციალური უნარები, თემის გამოყენება, თვითმართვადობა, ჯანმრთელობასა და უსაფრთხოებაზე ზრუნვა, აკადემიური ფუნქციონირება, თავისუფალი დროის გამოყენება, მუშაობა.

გონებრივი შეზღუდულობა იწყება 18 წლამდე ასაკში. 1992 წელს გამოყენებული განმარტება მეტწილად ეყრდნობა ფუნქციურ მიდგომას და ამით ფოკუსი ინაცვლებს უფრო ინდივიდის საზოგადოებაში ფუნქციონირების უნარზე, ვიდრე ფსიქომეტრულ და კლინიკურ ასპექტებზე, (მაგალითად, IQ ტესტის ქულა, შეზღუდული ადაპტაციური ქცევის შეფასება და სხვ.)

2002 წლის განმარტება

2002 წელს შემოთავაზებული განმარტება შეიცვალა, (ლაკასონი და სხვ.). ამ დეფინიციის თანახმად, გონებრივი ჩამორჩენილობა ხასიათდება ინტელექტური ფუნქციონირებისა და ადაპტაციური ქცევის მნიშვნელოვანი შეზღუდულობით და აისახება კონცეპტუალური, სოციალური და პრაქტიკული ადაპტაციის უნარებში. ამგვარი შეზღუდულობა ვლინდება 18 წლამდე ასაკში. ამასთან დაკავშირებით მნიშვნელოვანია შემდეგი 5 დაშვების გათვალისწინება:

1. ფუნქციონირების შეზღუდულობა უნდა განიხილებოდეს თემის, გარემოს, კონტექსტში ინდივიდის ტიპური ასაკისა და კულტურის გათვალისწინებით;

2. სრულყოფილი შეფასება უნდა ითვალისწინებდეს კულტუ-

რას, ენობრივ სხვაობას, კომუნიკაციის უნარს, სენსორული და მოტორული ქცევის ფაქტორების თავისებურებას;

3. ინდივიდში შეზღუდულობასთან ერთად არსებობს უნარები, რომლებიც კარგადაა განვითარებული. ეს ინდივიდის ძლიერი მხარეა;

4. შეზღუდულობის აღწერის მნიშვნელოვან მიზანს წარმოადგენს საჭირო დახმარების პროფილის შემუშავება;

5. ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გაწეული ინდივიდური დახმარების შემთხვევაში გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პირთა ფუნქციონირების დონე ზოგადად უმჯობესდება.

კლასიფიკაცია

აღნიშნულ დარგში კლასიფიკაცია ისტორიულად ითვალისწინებდა ეტიოლოგიასა (მიზეზს) და სიმძიმის დონეს. მაშინ, როდესაც პირველი იშვიათად იყო გამოყენებული არასამედიცინო პრაქტიკაში, უკანასკნელი ხშირად გამოიყენებოდა მთელ რიგ დისციპლინებში, განათლებისა და ფსიქოლოგიის ჩათვლით. პროფესიულ ლიტერატურაში გამოყენებული კლასიფიკაციის სისტემა გროსმანს (1983 წ) ეკუთვნის.

აღნიშნული სისტემა იყენებს ისეთ ტერმინებს, როგორცაა გონებრივი ჩამორჩენილობის მსუბუქი, საშუალო, მწვავე და პროგრესული ფორმები, რომლებიც ასახავენ შეზღუდულობის ყველაზე მნიშვნელოვან დონეებს, როგორც ინტელექტური შესაძლებლობის, ასევე ადაპტაციური ქცევის შეფასების მიხედვით, თუმცა ხშირ შემთხვევაში აქცენტი კეთდებოდა მხოლოდ ინტელექტის ტესტის ქულაზე, რომლითაც, სამწუხაროდ, ხდებოდა ფუნქციონირების დონის გაზომვა.

ამ მეთოდის ერთ-ერთი ალტერნატივაა გონებრივი ჩამორჩენილობის კლასიფიკაცია ფუნქციონირების ორი დონის მიხედვით, (მსუბუქი და მწვავე), რითაც თავს ავარიდებთ გონებრივი ჩამორჩენილობის სიმძიმის განსაზღვრას მხოლოდ ინტელექტის საზომ ტესტზე დაყრდნობით. ამგვარი ნაკლებად ფორმალური მიდგომის მიხედვით, ადაპტაციური უნარი წარმოადგენს შეზღუდულობის დონის ძირითად საზომს, რომელსაც ეფუძნება უფრო ფართო, მაგრამ ნაკლებად ზუსტი კლასიფიკაციის სისტემა. ეს მიდგომა ხშირად გამოყენებულია და ზოგადად ასახავს სხვაობას შეზღუდულობის მსუბუქსა და მწვავე ფორმებს შორის.

ამ მიდგომის ალტერნატივას წარმოადგენს ლუკასონის კლასიფიკაციის სისტემა, რომლის გამოყენება განსაკუთრებით წარმატებული აღმოჩნდა ინკლუზიურ გარემოში. ამ სისტემის მიხედვით,

კლასიფიკაცია ეფუძნება არა შეზღუდულობის ან დეფიციტის დონეებს, არამედ საჭირო დახმარების დონეებს. ლუკასონის მიხედვით, „დახმარება“ გულისხმობს რესურსებსა და სტრატეგიას, რომელიც საჭიროა ინდივიდის ფუნქციონირების გაუმჯობესებისათვის: აუცილებელ განვითარებას, განათლებას, ინტერესს და პიროვნულ კეთილდღეობას. აქედან გამომდინარე, ეს სისტემა ახდენს არა დეფიციტის, არამედ საჭიროებების კლასიფიკაციას.

ინდივიდებს ყოფენ თითოეული მათგანის ადაპტაციის უნარის შესაბამისი იმ საჭიროებების კლასიფიკაციის მიხედვით, როგორცაა პერიოდული, შეზღუდული, ვრცელი და ფართო კატეგორია. თუმცა, შესაძლებელია, რომ ინდივიდი წარმატებული ფუნქციონირებისათვის ერთ კონკრეტულ, მოცემულ სფეროში არ საჭიროებდეს დახმარებას.

დახმარების დონეები განისაზღვრება შემდეგნაირად:

პერიოდული: დახმარება „საჭიროებისამებრ“, რომელიც ხასიათდება ეპიზოდურობით (პიროვნება საჭიროებს პერიოდულ დახმარებას), ან მოკლევადიანობით, (გარდამავალ პერიოდში საჭირო დახმარება, მაგალითად, სამსახურის დაკარგვის ან მწვავე სამედიცინო კრიზისის დროს); პერიოდული დახმარება, შესაძლოა, იყოს მაღალი და დაბალი ინტენსიობისა.

შეზღუდული: დახმარების ინტენსიობა ხასიათდება მოკლევადიანობით, რაც განსხვავდება „პერიოდული“ დახმარებისაგან და მოითხოვს ნაკლებ სახსრებსა და ადამიანურ რესურსებს, ვიდრე დახმარების უფრო ინტენსიური დონეები (მაგალითად, დასაქმების მოკლევადიანი ტრეინინგი ან დახმარება გარდამავალ პერიოდში);

ვრცელი: დახმარება ხასიათდება ჩართულობის რეგულარობით, (მაგ. ყოველდღიური), ხორციელდება ერთ გარემოში, (მაგ. სკოლა, სამსახური ან სახლი), არ არის შეზღუდული დროის თვალსაზრისით, (მაგ. ხანგრძლივი დახმარება სახლის პირობებში).

ფართო: დახმარება ხასიათდება მუდმივობით, მაღალი ინტენსიობით, გარემოებების მრავალსახეობით, ის პოტენციურად სასიცოცხლო მნიშვნელობისაა. ფართო დახმარება გულისხმობს მეტი ადამიანებისა და სხვა რესურსების გამოყენებას, (ლუკასონი და სხვ. 2002).

მიზნუები და მახასიათებლები: არსებობს გონებრივი ჩამორჩენილობის ასობით მიზნუი და ამავდროულად არსებობს მთელი რიგი შემთხვევები, როდესაც მიზნუი უცნობია. მე-2 ცხრილში ასახულია ამ სფეროში არსებული სირთულეები. გონებრივი ჩამორჩენილობის

მქონე ადამიანების მრავალფეროვნებას თუ გავითვალისწინებთ, მახასიათებლების ჩამონათვალი უნდა გაკეთდეს განსაკუთრებული სიფრთხილით, თუმცა გარკვეული დონის განზოგადოებაც დასაშვებია.

გონებრივი ჩამორჩენილობის მიზეზები

მიზეზი	პრობლემის ბუნება	მოსაზრებები
დაუნის სინდრომი	21-ე წყვილი ქრომოსომის ტრისომია (ამ წყვილში სამი ქრომოსომა) IQ დონე – მწვავე შეზღუდულობიდან ნორმამდე	სწავლის მახასიათებლების დიდი ნაირსახეობა კლასიკური ფიზიკური ნიშნები ხშირი ქრომოსომული ანომალია
გარემოს ნაკლოვანება	ღარიბი გარემოს ელემენტები (მაგალითად, ღარიბი ოჯახი, რესურსების ნაკლებობა, საგანმანათლებლო როლის მოდელების არარსებობა	შეიძლება მიეკუთვნებოდეს მსუბუქ ჩამორჩენილობას, რომელიც ასოცირდება სწავლის პრობლემებთან
ფეტალური ალკოჰოლიზმის სინდრომი	გამოწვეულია ფეხმძიმობის დროს ალკოჰოლის მიღებით და ალკოჰოლის ტოქსიკური ზემოქმედებით	ასოცირდება შეზღუდულობის დიდ მრავალფეროვნებასთან და შესაძლოა თან ერთვოდეს
მიზეზი	პრობლემის ბუნება	მოსაზრებები
დაუნის სინდრომი	21-ე წყვილი ქრომოსომის ტრისომია (ამ წყვილში სამი ქრომოსომა) IQ დონე – მწვავე შეზღუდულობიდან ნორმამდე	სწავლის მახასიათებლების დიდი ნაირსახეობა კლასიკური ფიზიკური ნიშნები ხშირი ქრომოსომული ანომალია
გარემოს ნაკლოვანება	ღარიბი გარემოს ელემენტები (მაგალითად, ღარიბი ოჯახი, რესურსების ნაკლებობა, საგანმანათლებლო როლის მოდელების არარსებობა	შეიძლება მიეკუთვნებოდეს მსუბუქ ჩამორჩენილობას, რომელიც ასოცირდება სწავლის პრობლემებთან

გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პირთა სწავლების დროს მნიშვნელოვანია კონცენტრაცია გადავიტანოთ არა მხოლოდ სწავლის საგანზე, არამედ სწავლის პროცესზე, რათა სისტემატური სტრატეგიის გამოყენების ხარჯზე მოსწავლეებმა შეძლონ სწავლის დეფიციტის შევსება. გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე მოსწავლეებთან მუშაობისას მნიშვნელოვანია მათთვის მისაღები სწავლის სტრატეგიის გამოყენება და დანერგვა, რათა მათ შეძლონ ცოდნის მიღება, შენარჩუნება და თავიანთი კურიკულუმის/სასწავლო გეგმის ფარგლებში მისი გამოყენება.

მაშინ, როცა გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე მოსწავლეების სწავლება მიმდინარეობს კოგნიტური მახასიათებლების გათვალისწინებით, ასევე მნიშვნელოვანია სოციალურ-ემოციური ფაქტორების გათვალისწინება, რადგან ეს უკანასკნელი ძალზედ მნიშვნელოვანია გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანების წარმატებული ფუნქციონირებისას.

იდენტიფიკაცია, შეფასება, მიზანშეწონილობა და კატეგორიზაცია

ზუსტი იდენტიფიკაციის, შეფასებისა და მიზანშეწონილობის კრიტერიუმების დადგენის პროცედურები ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში წარმოადგენდა გარკვეულ პრობლემას. გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე მოსწავლეები წარმოადგენენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს, რომლებსაც აქამდე არ ღებულობდნენ საჯარო სკოლებში. გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე მოსწავლეების კატეგორიზაციის დროს (ისევე, როგორც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეების შემთხვევაში), პედაგოგმა უნდა გაითვალისწინოს ის ფაქტი, რომ ამ პირების ამა თუ იმ კლასში მოთავსება მათთვის წარმოადგენს გარკვეულ „მკურნალობას“. ხშირ შემთხვევაში გასათვალისწინებელია აგრეთვე ეფექტიანი ინსტრუქციების პრაქტიკაც. ფაქტიურად, დადებითი შედეგის მიღწევა დამოკიდებულია ინსტრუქციების (და არამარტო ინსტრუქციების) თვისებრივ ხარისხზე (ტომ სმიტი, ედვარდ პოლოუეი, ჯეიმს პეტონი, ქეროლ დოუდი).

გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდა

სპეციალური ოლიმპიური თამაშები

სპეციალური ოლიმპიადა თავისი არსით მართლაც საგანგებოა. თანამედროვე სპორტის ის ტორი-აში იგი მიჩნეულია უდიდეს მოვლენად, რომელმაც სრულად წარმოაჩინა ადამიანური ბუნების საუკეთესო თვისებები.

**Special
Olympics**



1963 წლის ივნისში, იუნის კენედი-შრაივერმა (ამერიკის შეერთებული შტატების მაშინდელი პრეზიდენტის ჯონ კენედის და), მერილენდში, თავის სახლში გახსნა საზაფხულო ბანაკი გონებადაქვეითებული და სხვა ფიზიკური ნაკლის მქონე ბავშვებისათვის, რათა გამოეკვლია მათი შესაძლებლობები ფიზიკური ვარჯიშობის და სპორტული წვრთნის პროცესში. ეს მოვლენა გახდა ბიძგი იმისა, რომ 1964-68 წლებში აშშ-ში კომუნალურ და კერძო ორგანიზაციებს გაეხსნა ასეთი ტიპის საზაფხულო ბანაკები.

აღნიშნულ ბანაკებში ჩატარებულმა კვლევითმა მუშაობამ დაადასტურა, რომ გონებადაქვეითებული და სხვა ფიზიკური ნაკლის მქონე მოზარდთა ფიზიკური შესაძლებლობები საგრძნობლად აღე-

მატებოდა მეცნიერების მიერ აღრუ დადგენილ მონაცემებს. ნათელი გახდა ისიც, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში მედიკამენტოზურ მკურნალობაზე მეტი შედეგი ფიზიკურ ვარჯიშებს მოაქვს.



იუნის კენედი-შრაივერი

როდესაც ორგანიზატორები დარწმუნდნენ, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდებს ძალუძთ უფრო ფართოდ ჩაება სპორტული წვრთნის და შეჯიბრებების პროცესში, გადაწყვიტეს მოეწყოთ მათთვის სპეციალური ასპარეზობები და 1968 წელს 19-20 ივნისს, ჩიკაგოში, ქალბატონ იუნის კენედი-შრაივერის ინიციატივით ჩატა-



ზურაბ წერეთელი და
იუნის კენედი-შრაივერი

რდა ზაფხულის I საერთაშორისო სპეციალური თამაშები, სადაც მონაწილეობა მიიღო კანადის და ამერიკის შეერთებული შტატების 1000-მდე ინვალიდობის მქონე მოზარდმა სპორტსმენმა. ამავე წლის დეკემბერში სპეციალური თამაშები დაფუძნდა, როგორც საქველმოქმედო ორგანიზაცია. 1971 წლის დეკემბერში ამერიკის შეერთებული შტატების ეროვნულმა ოლიმპიურმა კომიტეტმა ოფიციალურად ცნო სპეციალური თამაშები. ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტის მიზაძვით სპორტულმა ფედერაციებმა და ასოციაციებმა გამოთქვეს

სურვილი, ეთანამშრომლათ სპეციალური თამაშების კომიტეტთან.

აშშ-ში სპეციალური თამაშების განვითარება მიმდინარეობდა სახელმწიფოებრივ დონეზე. მის განვითარებაში დიდი წვლილი შეიტანეს ამერიკის შეერთებული შტატების ყოფილმა პრეზიდენტებმა კენედიმ, ფორდმა, კარტერმა, რეიგანმა, ბუშმა და კლინტონმა. აგრეთვე სპორტში და ხელოვნებაში ცნობილმა პირებმა მუჰამედ ალიმ, ბარბარა სტრეიზანდმა, დევიდ ფროსტმა, ფრანკ ჯიფორტმა, არნოლდ შვარცენეგერმა და სხვა მრავამა.

უნდა აღინიშნოს, რომ საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიადის ლოგო ქართველი მხატვრის ზურაბ წერეთლის მიერაა შექმნილი და აგერ უკვე ორმოცდაათი წელია მის დროშას ამშვენებს.

1977 წლის 11 თებერვალს აშშ-ის კოლორადოს შტატის ქ. სტიმბურგსპრინგში ჩატარდა მსოფლიოს ზამთრის I საერთაშორისო სპეციალური თამაშები, რომელშიც მონაწილეობდა 500 სპორტსმენი.

1988 წლის თებერვალში, კალგარის ზამთრის XV ოლიმპიური თამაშის დროს, საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტმა ხუან ანტონიო სამარანჩმა და იუნის კენედი-შრაივერმა ხელი მოაწერეს ხელშეკრულებას, რომლითაც საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა, ოფიციალურად აღიარა საერთაშორისო სპეციალური

თამაშები, მისცა მას უფლება ეტარებინა წოდება „ოლიმპიური“ და დააწესა მასზე მზრუნველობა. ამ აღიარების შემდეგ ოთხ წელიწადში ერთხელ (კენტი წლებში) ტარდება, როგორც ზამთრის, ასევე ზაფხულის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები.

სპეციალური ოლიმპიური თამაშების დროშის ქვეშ გაერთიანებულია მსოფლიოს 165 ქვეყანა.

სპეციალური ოლიმპიადა საერთაშორისო მოძრაობაა. იგი შეჯიბრებების საშუალებით გონებადაქვეითებულ და სხვა ფიზიკური ნაკლის მქონე მოზარდებს აძლევს შესაძლებლობას განივითარონ ჯანმრთელობა და ფიზიკური შესაძლებლობები, განიმტკიცონ ხასიათი და წარმოაჩინონ საკუთარი ტალანტი.

სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის განვითარება საქართველოში

1991 წლის 27 მარტს თეიმურაზ მიქიაშვილის ინიციატივითა და საქართველოს მაშინდელი ინვალიდთა ლიგის (თავმჯდომარე გიორგი ძნელაძე) აქტიური დახმარებით ჩატარდა საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის დამფუძნებელი სხდომა.

სხდომაში მონაწილეობდნენ საქართველოს სპორტკომიტეტის თავმჯდომარე კახი ასათიანი, საქართველოს განათლების მინისტრი ლამარა ანდულაძე, საქართველოს პროფკავშირების ნებაყოფლობითი სპორტული საზოგადოება „შევარდენის“ სამმართველოს უფროსი სილოვან კალანდაძე, საქართველოს ნებაყოფლობითი სპორტული საზოგადოება „შრომითი რეზერვების“ რესპუბლიკური საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე ამირან შენგელია, საქართველოს ბავშვთა ფონდის წარმომადგენელი ლამარა ესვანჯია, საქართველოს ინვალიდთა ლიგის თავმჯდომარე გიორგი ძნელაძე, ნებაყოფლობითი სპორტული საზოგადოება „შრომითი რეზერვების“ თბილისის საქალაქო საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე თეიმურაზ მიქიაშვილი, საქართველოს განათლების სამინისტროს სპეციალური სკოლების და ბავშვთა უფლებების დაცვის სამმართველოს უფროსი გურამ ჭუმბურიძე, სპეციალური სკოლების დირექტორები, მოსწავლეები, მათი მშობლები და ფართო საზოგადოებრიობის წარმომადგენლები.

სხდომაზე დამტკიცდა საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის წესდება და არჩეულ იქნა კომიტეტი 11 წევრის შემადგენლობით.

საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის პირველ პრეზიდენტად არჩეულ იქნა საქართველოს სპორტკომიტეტის თავმჯდომარის პირველი მოადგილე ჯანსუღ ბაგრატიონი, ხოლო თავმჯდომარედ და ნაციონალურ დირექტორად თეიმურაზ მიქიაშვილი. ასე დაფუძნდა საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი, როგორც საქველმოქმედო ორგანიზაცია, რომლის ძირითად საარსებო წყაროს წარმოადგენდა შემოწირულობით და სპონსორული მუშაობით მოზიდული სახსრები.

ახლად შექმნილმა კომიტეტმა ძირითად მიზნად დაისახა სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის პროპაგანდა, მისი პოპულარიზაცია და განვითარება საქართველოს მთელ ტერიტორიაზე. სპორტის სხვადასხვა სახეობებში სექციების და სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი ჯგუფების გახსნა.

1991 წლის 10-12 მაისს საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის სპორტულ ბაზებზე ჩატარდა საქართველოს ზაფხულის I სპეციალური ოლიმპიური თამაშები სპორტის ხუთ სახეობაში (მძლეოსნობა, მინი ფეხბურთი, ტანვარჯიში, კლათბურთი და ფრენბურთი), სადაც მონაწილეობდა თბილისის და საქართველოს სხვადასხვა რაიონების სპეციალური და დამხმარე სკოლების და სკოლა-ინტერნატების 120 ათლეტი. ინსტიტუტის რექტორატმა (რექტორი პროფ.: ო. გოგიაშვილი) ყველა პირობა შექმნა თამაშების მაღალ დონეზე ჩატარებისთვის. აქტიურად მონაწილეობდნენ ინსტიტუტის პროფესორ-მასწავლებლები და სტუდენტები ნებაყოფლობითი დამხმარეებისა და დამრიგებლების როლში. ინვალიდთა ლიგამ, ბავშვთა ფონდმა, სპორტკომიტეტმა და ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტმა გამარჯვებულთა და პრიზიორთა დასაჯილდოებლად გამოყო სახსრები. პირველმა თამაშებმა დიდი წარმატებით ჩაიარა და უდიდესი ინტერესი გამოიწვია ფართო საზოგადოებრიობაში.

შემდგომ პერიოდში სპეციალური ოლიმპიური თამაშების ჩატარება ქვეყნის მასშტაბით ტრადიციად გადაიქცა საქართველოს სახელმწიფო ფიზკულტურის ინსტიტუტში.

1992 წელს საქართველოს ეროვნულმა ოლიმპიურმა კომიტეტმა (პრეზიდენტი ქალბატონი ნონა გაფრინდაშვილი) ოფიციალურად აღიარა საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობა და საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის მაგალითზე დააწესა მასზე მზრუნველობა.

შეიქმნა სექციები ისეთ სახეობებში, როგორიცაა მძლეოსნობა (გია ქემოკლიძე, გია ქართველიშვილი), ფეხბურთში (თამაზ ჯამი, რე-

ვაზ რევაზიშვილი, თორნიკე მუშუელიანი, აჩიკო კეკელია (უმცროსი), ჩოგბურთში (არჩილ კეკელია), მაგიდის ჩოგბურთში (ნიკო არჩვაძე), სამთო-სათხილამურო სპორტში (ზაზა იაშვილი), ფრენბურთში (ლუდმილა რავევა), კალათბურთში (ვალენტინ ლაბუნსკი).

1994 წელს საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი გაწევრიანდა საერთაშორისო სპეციალურ ოლიმპიურ მოძრაობაში და სისტემატურად მონაწილეობს, როგორც მსოფლიოს, ასევე ევროპის ზაფხულისა და ზამთრის სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში.

1994 წელს საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი გაწევრიანდა საერთაშორისო სპეციალურ ოლიმპიურ მოძრაობაში და სისტემატურად მონაწილეობს, როგორც მსოფლიოს, ასევე ევროპის ზაფხულისა და ზამთრის სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში.

გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობის მქონე პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდა

გონებრივი ჩამორჩენილობა გავრცელებულია ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის ყველა ფენაში, განურჩევლად მათი რელიგიური მრწამსისა, განათლებისა, ქონებრივი და რასობრივი მდგომარეობისა. გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანი შეიძლება იყოს ნებისმიერ ოჯახში. ექიმთა აზრით, საერთოდ არსებობს გონებრივი ჩამორჩენილობის 350 შესაძლო მიზეზი და მათგან 75% ჯერ კიდევ გაურკვეველი რჩება (საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიადის მასალები. 1999წ)



ექსპერტთა მონაცემებით გონებრივი ჩამორჩენილობა გვხვდება:

7-ჯერ მეტი, ვიდრე სმენადობის დარღვევა;

9-ჯერ მეტი, ვიდრე ცერებრული დამბლა;

10-ჯერ მეტი, ვიდრე საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევა;

15-ჯერ მეტი, ვიდრე სრული უსინათლობა;

35-ჯერ მეტი, ვიდრე კუნთური დისტროფია;

გონებრივად ჩამორჩენილს მიაკუთვნებენ ისეთ ბავშვებს, რომელთა ფსიქიკური უნარების, განსაკუთრებით შემეცნებითი უნარების განვითარება მკვეთრად ჩამორჩება მისი ასაკის ნორმალური ბავშვების ფსიქიკური განვითარების დონეს.

გონებრივად ჩამორჩენილ ბავშვს გააჩნია ყველა ფსიქიკური უნარი, მაგრამ მათი განვითარება და ფორმირება ნელა მიმდინარეობს და საბოლოოდ ვერ აღწევს ნორმალური ინდივიდის ფსიქიკისათვის დამახასიათებელ დონეს. ფსიქიკის საერთო განუვითარებლობიდან, პირველ რიგში, თვალში საცემია გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობა, რის გამოც ფსიქიკური დეფექტის ასეთ სახეობას, გონებრივი ჩამორჩენილობა, ანუ ოლიგოფრენია^[1] უწოდეს.

ოლიგოფრენიის დროს საქმე გვაქვს დაქვეითებულ ინტელექტთან, მაგრამ ყოველგვარი გონებრივი დაქვეითება ოლიგოფრენია როდია. დემენციის^[2] დროსაც გონებრივი უნარი მკვეთრადაა შეზღუდული. გონებრივი დაქვეითება თან ახლავს ფსიქიკური მოშლილობის სხვა ფორმებსაც, მაგრამ არც ერთ მათგანს არ უწოდებენ ოლიგოფრენიას. ოლიგოფრენიას გონებრივი დეფექტის მხოლოდ ისეთ შემთხვევას უწოდებენ, როცა ბავშვის ფსიქიკური განვითარება

მკვეთრად ჩამორჩება მისი ასაკის ნორმალური ბავშვისათვის დამახასიათებელ დონეს. ხაზი უნდა გაესვას იმ გარემოებას, რომ ოლიგოფრენია არის არა მხოლოდ ინტელექტის, არამედ მთელი ფსიქიკის განუვითარებლობა. შემეცნებით პროცესებთან ერთად მთელი რიგი ანომალიებით ხასიათდებიან გრძნობები და ემოციები, ხოლო ნებისყოფის სისუსტე გონებრივი ჩამორჩენილობის ერთ-ერთი სიმპტომატური ნიშანია. გონებრივ ჩამორჩენილობას, გარდა ფსიქიკური განუვითარებლობისა, ახასიათებს აგრეთვე ანომალიები სხეულის ფორმირებასა და მოტორიკაში. ასე რომ, წმინდა ფსიქიკურ დეფექტთან იშვიათად გვაქვს საქმე.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ოლიგოფრენია არის ფსიქიკური მოქმედების განუვითარებლობის ისეთი სახე, რომელიც წარმოიშობა ჩანასახზე ან ნაყოფზე მავნე აგენტების ზემოქმედებით, ან ბავშვის სიცოცხლის პირველ თვეებში ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანების შედეგად. ყველა შემთხვევაში დაზიანებული რჩება ბავშვის თავის ტვინი.

ოლიგოფრენ ბავშვებთან, რაც უფრო ღრმაა გონებრივი ჩამორჩენილობა, მით უფრო ხშირად და მძიმე ფორმებით გვხვდება მოტორული სფეროს დეფექტი. არის შემთხვევები, როცა ღრმა ოლიგოფრენიაც კარგად მოძრაობს, მაგრამ მეტწილ შემთხვევაში ადგილი აქვს მკვეთრად გამოსატულ მოძრაობით განუვითარებლობას.

[1] ოლიგოფრენია წარმომდგარია ორი ბერძნული სიტყვისაგან. ოლიგო მცირე, ფრენოს გონება; სიტყვასიტყვით ნიშნავს მცირე გონებას, მცირე ჭკუას.

[2] დემენცია იგივეა რაც ჭკუასუსტობა.

ოლიგოფრენი ბავშვები ჩვეულებრივ სიარულს მოგვიანებით იწყებენ. ისინი მეტწილად მოუხეშავად მოძრაობენ და მრავალ ზედმეტ მოძრაობას აკეთებენ, ამიტომაც ძნელად ითვისებენ მოძრაობით ჩვევებს.

ოლიგოფრენ ბავშვებთან იშვიათად გვხვდება ზოგადი ხასიათის მოტორული დეფექტები. ძალიან ხშირად გვხვდება გარკვეული (კონკრეტული) მოტორული უკმარისობა. ხშირად ასეთი სახის დეფექტები მკაფიოდ არის გამოხატული ზოგადი მოტორული განუვითარებლობის ფონზე. ოლიგოფრენ ბავშვებს აღენიშნებათ შემდეგი ფორმის მოტორული განუვითარებლობა:

1. დიუპრეს ტიპის მას სხვაგვარად მოტორულ დებილობას უწოდებენ და წარმოადგენს ორგანიზმის მოტორიკის საერთო განუვითარებლობას.
2. ჰამბურგერის ტიპის ანუ მოტორულ ინფანტილიზმს^[1]. ბავშვს გააჩნია განუვითარებელი მოძრაობები, რომელსაც ადრეული ასაკის ბავშვებში ვხვდებით.
3. ექსტრაპირამიდული ტიპის მოძრაობის ასეთი დეფექტისას სუბიექტს არ გააჩნია ან არასაკმარისად აქვს განვითარებული ექსტიკულაციური მიმიკა და არც ისე იშვიათად მეტყველების უნარი;
4. ფრონტალური უკმარისობის ტიპის რომელსაც არ გააჩნია მოძრაობის ფორმულა და უჭირს მკვირცხლი მოძრაობების სისტემაში მოყვანა. შედარებით კარგად ესმის სხვისი ნათქვამი, მაგრამ მისი მეტყველება სუსტადაა განვითარებული და ბევრი დეფექტი გააჩნია.

მეცნიერებმა დაადგინეს ის, რომ გონებრივად ჩამორჩენილ ბავშვებთან მოტორიკის ზოგად განვითარებასთან ერთად იცვლება მიმიკა, სიარული, მიხვრა-მოხვრა და ნებისმიერი ავტომატური მოძრაობები. აღმოჩნდა, რომ ბავშვებს უფრო კარგად აქვთ განვითარებული ექსტრაპირამიდული კომპონენტები, ვიდრე ზოგადი მოტორიკა და მოძრაობის სინარნარე. ამასთან, სამწყობრო სიარული უფრო კარგად არის განვითარებული, ვიდრე მისი შესრულების სისწორე და სიზუსტე. დადგენილია, რომ გოგონებს ყველა სახის მოტორიკა უფრო კარგად აქვთ შენარჩუნებული, ვიდრე ვაჟებს. (მ. ყოლბაია).

^[1] ტერმინი „ინფანტილიზმი“ ფსიქოლოგიაში გამოიყენება პიროვნების, უპირატესად მისი ემოციურ-ნებლობითი თვისებების მოუწიფებლობის აღსანიშნავად. ინფანტილური ბავშვის ქცევა არ შეესაბამება მის მიმართ წაყენებულ ასაკობრივ მოთხოვნებს და ვლინდება ბავშვური თვისებების შენარჩუნებაში.

ადამიანები განსხვავდებიან მეხსიერების ხარისხით: დამახსოვრების სისწრაფით, მეხსიერების ბანკში ინფორმაციის შენახვის ხანგრძლივობით, დამახსოვრებული მოვლენების მოცულობით, მეხსიერების სიზუსტით (მოვლენების ასახვის სიზუსტით). განასხვავებენ ნებელობით და არანებელობით (უნებლიე) მეხსიერებას და ა. შ.

ინტელექტის კოეფიციენტის ნორმალურ ნიმუშს განსაზღვრავენ IQ 100 ქულიანი მაჩვენებლით და თითოეული სტანდარტული დევიაცია (SD) ამ ქულაზე მაღლა ან დაბლა განისაზღვრება 15 IQ ქულით უფრო მეტით ან ნაკლებით,.

ინტელექტის დიაგნოზი დგინდება სიცოცხლის ადრეული ასაკის პირველივე წლებში. გონებრივი ჩამორჩენის შედარებით მსუბუქი ხარისხი განისაზღვრება შემდეგი კრიტერიუმებით:

1. ადრეულ ასაკში: დაბალი ცნობისმოყვარეობა, შემოქმედებითი უნარის უქონლობა (თამაშში, სწავლაში, შრომაში), ქესტიკულაციის და მიმიკის გამოხატული სიღარიბე, ლაპარაკის მოგვიანებითი განვითარება.
2. სკოლამდელ ასაკში: მოვლენების და ნივთების მიმართ ინტერესის უქონლობა (არ იძლევა კითხვებს რატომ, რისთვის და ა. შ.), თამაშის დროს ვერ აცნობიერებს საკუთარ როლს, ცუდად ითვისებს თამაშის წესებს, ძნელად აყალიბებს რიცხვობრივ, დროის და სივრცის განსაზღვრებებს, გააჩნია მკვეთრად დაქვეითებული ლოგიკური მეხსიერება და ა. შ.
3. უმცროს სასკოლო ასაკში: დამახასიათებელია გაურკვევლობა ისეთ განსაზღვრებებში, როგორიცაა სახელი, გვარი, წელიწადის დრო, სიუჟეტური სურათების გააზრება და აღქმა. ნაკლებად რეაგირებს თავის წარმატებებზე და წარუმატებლობაზე, უძნელდება თვლა. შეინიშნება მიზანმიმართული მოქმედების დამუხრუჭება ან უაზრო ფსიქო-ემოციური აფეთქება.
4. უფროს ასაკში: ადგილი აქვს ნაცნობი მოვლენების გააზრების უკმარისობას, არსებითი ნიშნების გამოყოფის უუნარობას. სრულად ვერ აღიქვამს თავის საქციელს.

ამასთან, არასასურველი სოციალური პირობების საფუძველზე ჩერდება ინტელექტური განვითარება, თუმცა ეს გამოწვეულია ძირითადად პედაგოგიური უყურადღებობით. ეს უპირატესად იმ ბავშვებს ემართებათ, რომლებიც ბავშვობის ადრეულ ასაკში მოხვდნენ სწავლისა და აღზრდის არასასურველ პირობებში. არ იყვნენ მზად სასკოლო პროგრამის ათვისებისათვის და ა. შ.

გონებრივ შეზღუდვას თან ახლავს მრავალი ფსიქო-მოტორული ხასიათის დარღვევები, რომელიც ართულებს ადაპტურ მიზნობრივ კინეზოკორექციას. ამას ემატება ისიც, რომ გონებრივად ჩამორჩენილი მოსწავლე ხედავს ობიექტების მცირე რაოდენობას, ცუდად ასრულებს დავალებას, ცუდად გაიზრებს თავის აღქმულს, ცუდად აწარმოებს აზრის ინტერპრეტაციას. სიზუსტის დარღვევა ხელს უშლის მოქმედების წარმართვას, ცუდად ასრულებს იმ დავალებას, რომელიც მოითხოვს განსაზღვრული წესის დაცვას.

ფსიქოპედაგოგიური დაკვირვებით გამოვლინდა ის, რომ ინტელექტის და სენსორული დარღვევების მქონე ბავშვების საქციელი ნაწილობრივად დამოკიდებულია დეფექტის ხასიათზე. პედაგოგიურ პროცესში წინააღმდეგობები წარმოიშობა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ოჯახი და აღმზრდელები სწორად არ რეაგირებენ ბავშვის არსებულ დეფექტზე, დაავადებაზე და მის საპასუხო რეაქციაზე. ამიტომ, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება აღსაზრდელის განვითარებას, მისი საწყისი აღზრდის და სწავლების ისტორიის შესწავლას. მრავალჯერ დადასტურდა, რომ გამაჯანსაღებელი კინეზოკორექციის სწორი წარმართვით, ოჯახური სიტუაციების შეცვლით, მთლიანად იცვლება ბავშვის საქციელი.

გონებრივი ჩამორჩენის ბავშვების ფიზიკურ აღზრდაში და სპორტში აქტიური ჩართვა ხელს უწყობს ორგანიზმის ძირითადი სისტემების ფუნქციონირებას, ზრდის მაკორიგებელ-კომპენსატორულ ფუნქციებს, რაც მათ ეხმარება აქტიურად ჩაებან საზოგადოებრივ ცხოვრებაში.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში განსაკუთრებული როლი ენიჭება მასწავლებლის პროფესიურ განათლებას. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი წარმოადგენს სპეციალური განათლების მქონე პირს, რომელიც ემსახურება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საქმეს საჯარო და სპეციალურ სკოლებში, სპორტულ ორგანიზაციებში, სარეაბილიტაციო და საკორექციო დაწესებულებებში.

მასწავლებლის ზნეობრივი დონე, სპეციალური მომზადება და შემოქმედებითი უნარი განსაზღვრავს მის მაღალ პედაგოგიურ ოსტატობას. მასწავლებლის პროფესიონალიზმი დამოკიდებულია ბავშვებთან და მოზარდებთან გამუდმებულ ურთიერთობაზე. ამიტომ, მისი პედაგოგიური ოსტატობის წამყვანი მხარეა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესის და მოსწავლეთა საქმიანობის ისეთი მიმარ-

თულებით წარმართვა, როცა ყოველ მოსწავლეს შეეძლება ფიზიკური განვითარება არსებული გადახრების თუ დეფექტების ფონზე ჩატარებული რეაბილიტაციით, რაც ხელს შეუწყობს გარკვეულ დონემდე განვითარებულ პიროვნებად ჩამოყალიბებას.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს უნდა ჰქონდეს პროფესიული განათლების შემდეგ დამახასიათებელი ნიშნები:

1. პატიოსნება, პირდაპირობა და ძლიერი ხასიათი;
2. საღი აზრი და აზროვნების ლოგიკურობა;
3. შემოქმედებითი და არასტანდარტული მსჯელობის უნარი;
4. სამართლიანობა და წინდახედულობა;
5. ობიექტურობა;
6. მრავალმხრივი კულტურული მომზადება;
7. ინტელექტური მაძიებლობა;
8. პრობლემის გადაწყვეტაში ღრმად დაინტერესებულობა;
9. ანალიზის და სინთეზის უნარი;
10. ინტუიცია (აღლო);
11. ადაპტური ფიზიკური აღზრდისათვის დამახასიათებელი, შეზღუდული შესაძლებლობის (მათ შორის ჯანმრთელ) ადამიანებთან ურთიერთობის ტექნოლოგიის ცოდნა;
12. ყველასთან საერთო ენის გამონახვის უნარი;
13. ორგანიზაციული ნიჭი.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში მიმდინარეობს არა მარტო ფიზიკური განვითარება და დარღვეული მოძრაობითი უნარჩვევების აღდგენა და კორექცია, არამედ მიმდინარეობს ცოდნის შექმნაც, რომლის მეშვეობით, არსებითად ფართოვდება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საშუალებების გამოყენების სივრცე.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში აუცილებლად უნდა იყოს გათვალისწინებული მოსწავლეთა ფსიქოფიზიკური პროცესების მიმდინარეობის თავისებურებები (შენელებული ტემპი, აქტის ველის სივიწროვე, მოტივაციების და ინტერესების დაბალი ხარისხი, ყურადღების არამდგრადობა, ფიზიკური განვითარების დაბალი დონე, მოძრაობითი დარღვევები და ა. შ.).

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თავისებურებებს მიეკუთვნება ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილობის, ფიზიკურ განვითარებაში არსებული გადახრების (დეფექტების) და მოძრაობითი დარღვევების აღმოფხვრის ინდივიდუალიზაცია, ხოლო მისი სპეციფიკა

განსაკუთრებით მქლავნდება რეაბილიტაციური ღონისძიებების დაგეგმარების პროცესში.

ამასთან, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოსწავლეების სწავლისა და მზადყოფნისა და ადაპტაციის (შეგუების) საკითხს. ამ დარგის მკვლევარები (ს. გორბუნოვი და ა. დუბროვსკი) მიიჩნევენ, რომ ადამიანი, ადრეული ასაკიდან დაწყებული, სწავლა-აღზრდის პროცესში იღებს ინფორმაციის დიდ მოცულობას და იძულებულია მისი გარკვეული ნაწილი აღიქვას და აითვისოს გარკვეული ხარისხით, რაც დამოკიდებულია პიროვნების ინტელექტურ შესაძლებლობებზე.

ინფორმაციის მოზღვავეების კულმინაცია იწყება მაშინ, როდესაც პიროვნების წინაშე დგება განათლების საკითხი. სწავლების პროცესის სასურველი მიმართულებით წარმართვის დროსაც კი წარმოიშობა გონებრივი და ფიზიკური გადაძაბვის პრობლემები. მხედველობაში უნდა მივიღოთ ისიც, რომ გონებრივი და ფიზიკური გადაძაბვის დადგომის დრო და ხარისხი დამოკიდებულია პიროვნების ფიზიკურ და ფსიქიკურ შესაძლებლობებზე. საყოველთაოდ ცნობილია, რომ რაც უფრო ძლიერია ფიზიკურად ორგანიზმი, რაც უფრო კარგად მუშაობს მისი ფუნქციური სისტემები, მით უფრო მეტი წინააღმდეგობის გაწევს (გამძლეობის) უნარი გააჩნია ნებისმიერი გამლიზიანების მიმართ. ისიც კარგადაა ცნობილი, რომ ადამიანის ფიზიკური და გონებრივი შრომისუნარიანობა ინდივიდური ადაპტაციის უმაღლეს ფორმას წარმოადგენს, რომელიც ადამიანისათვის გარემო სამყაროს სხვადასხვა ფაქტორთან ორგანიზმის შეგუების ეფექტურ საშუალებად გვევლინება.

ამიტომ, ჩვენი შეხედულებით სწავლების მიზანმიმართული წარმართვის დროსაც კი, პირველ რიგში წარმოიშობა ფიზიკური, შემდეგ კი გონებრივი (ფსიქიკური) გადაძაბვის პრობლემები და აქედან გამომდინარე სახეზე გვაქვს, არა მარტო არასპეციფიკური ადაპტაციის ფორმირება, არამედ, არასპეციფიკური ადაპტაციის საშიშროების გამოვლენა, რომელიც არ უნდა ჩამოყალიბდეს და მას დაუპირისპირდეს დოზირებული სასწავლო პროცესი, ორიენტირებული მოსწავლის გონებრივი და ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებაზე.

გონებრივი და ფიზიკური გადაძაბვის პრობლემები უფრო აქტუალური იქნება მაშინ, თუ გავითვალისწინებთ გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე ადამიანების ფსიქოფიზიკურ შესაძლებლობებს.

მასწავლებელი უნდა ცდილობდეს ახალი ფორმებისა და მეთოდების ძიებას. ამ პროცესში საწყის ეტაპზე, ერთ-ერთი ძირითადი

ადგილი მიეკუთვნება მოსწავლის ფიზიკური განვითარების და ფიზიკური შრომისუნარიანობის შესაძლებლობების შეფასებას, რომლის დროსაც განსაზღვრული უნდა იყოს, თუ რა შეუძლია და რა არ შეუძლია მოსწავლეს მოცემული დროის მომენტში. ამიტომ, მოსწავლის ფიზიკური შესაძლებლობების შეფასება შეიძლება შემდეგი თანმიმდევრობით წარიმართოს:

1. ფიზიკური განვითარების შეფასება (შეფასდეს ძირითადი ფიზიკური თვისებები: ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა და სიმარდე);

2. მოძრაობითი დარღვევების შეფასება (უნდა გამოვლინდეს და შეფასდეს ის მოძრაობითი დარღვევები, რომელიც გამოწვეულია ტრავმების ან ფიზიკურ განვითარებაში გადახრებით);

3. ფიზიკური ზემოქმედების დადებითი და უარყოფითი მხარეების შეფასება (ფასდება ის დადებითი და უარყოფითი მხარეები, რომლებიც ასტიმულირებს ან ხელს უშლის ახალი უნარ-ჩვევების შესწავლა-ათვისებას. მაგალითად: ემოციურობა, დასახული მიზნისაკენ სწრაფვა, ყურადღება და ა. შ.);

4. მოძრაობითი დარღვევების ანალიზი (კეთდება გამოვლენილი მოძრაობითი დარღვევების კრიტიკული შეფასება ინდივიდის გონებრივი განვითარების, სისტემური მიდგომის, ფიზიკური და ფსიქიკური განვითარების ურთიერთკავშირის გავლენის საფუძველზე).

როგორც ყველა სასწავლო დისციპლინას, ასევე ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდასაც გააჩნია საკუთარი ამოცანები. მეცნიერთა მიერ დამხმარე სკოლებში დაგროვილი გამოცდილების საფუძველზე, ჩამოყალიბდა ფიზიკური აღზრდის ამოცანები ინტელექტუალური მოსწავლეებისათვის, რაც ითვალისწინებს:

- ჯანმრთელობის განმტკიცებას და ორგანიზმის გამოწრთობას;
- სწორი ტანდებობის ფორმირებას;
- გამოყენებითი ხასიათის მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ფორმირებას და სრულყოფას;
- ფიზიკური თვისებების (ძალის, გამძლეობის, სისწრაფის, მოქნილობის და სიმარდის) განვითარებას;
- ფსიქოლოგიური და ფუნქციური განვითარების კორექციას და კომპენსაციას;
- ჰიგიენური ცოდნის და ჩვევების ფორმირებას და აღზრდას;

- ფიზიკური განვითარების მიღწეულ დონეზე შრომისუნარიანობის შენარჩუნებას;
- შემეცნებითი ინტერესების ფორმირებას, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სფეროში თეორიული ცოდნის გაღრმავებას;
- ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მეცადინეობისადმი მყარი ინტერესის გამომუშავებას;
- კულტურული ქცევის, მორალურ-ნებელობითი თვისებების აღზრდას.

ცალკე გამოყოფას საჭიროებს კონკრეტული ნოზოლოგიისათვის ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ისეთი ამოცანების გადაწყვეტა, როგორცაა დადებითი ემოციების სტიმულაცია და აზროვნების განვითარება.

ამ მიზნის მისაღწევად საჭიროა კონკრეტული, მისაწვდომი ამოცანების ზუსტი განსაზღვრა, მუსიკალური თანხლების შერჩევა, სხვადასხვა ნივთების, ორიენტირების და სპორტული ინვენტარ-იარაღების მიზნობრივი გამოყენება.

დღესდღეობით, უმეტეს შემთხვევაში, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესი წარმართება ეტაპობრივი ფიზიკური განვითარების ფორმირების საფუძველზე, სადაც გამოყოფილია შემდეგი ეტაპები:

I სპეციფიკური მიმართულების ფიზიკური მოქმედების წინასწარი გაცნობა და მისი შესრულების თანმიმდევრობის შემუშავება;

II – ფიზიკური მოქმედების შესრულების გამოცდა (რომლის შემდეგ უნდა ჩამოყალიბდეს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სტრატეგია);

III კინეზოკორექციის შესრულების ეტაპები;

IV ფიზიკური მოქმედების ცალკეულ მოძრაობებად დაყოფადა-ნაწევრება და მთლიანად შესრულება;

V – ფიზიკური მოქმედების მართვის ავტომატიზაცია.

კონკრეტულ კონტიგენტთან მუშაობის განსაზღვრის დროს მასწავლებელი უნდა ეფუძნებოდეს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სპეციალურად შემუშავებულ მეთოდურ პრინციპებს და იყენებდეს შესაბამის მიზნობრივ ინვენტარ-იარაღებს.

მეცნიერთა გამოკვლევებით დადგინდა, რომ გონებრივი ჩამორჩენის ბავშვებზე კორექციულ-კომპენსატორულ ზემოქმედებას წარმატებით ანხორციელებს ციკლური ხასიათის ფიზიკური ვარჯიშები. აქტიური მოძრაობის სისტემატური გამოვრება ასტიმულირებს შესაბამისი ნერვული უჯრედების მოქმედებას, მუშაობაში რთავს ნერ-

ვული სისტემის ადრე უმოქმედო მექანიზმებს. ფიზიკური ვარჯიშები, მოძრაობითი რეჟიმის ოპტიმიზაციის შემდეგ, აძლიერებს ორგანიზმის ენერგეტიკულ პოტენციალს და თვითრეგულაციის პროცესს, ამადლებს მის მდგრადობას. ერთი წლის მანძილზე ოპტიმალური დოზირებით გამოყენებული კინეზოთერაპიის ადეკვატური საშუალებები და მეთოდები მნიშვნელოვნად ამცირებს გონებრივად ჩამორჩენილ და ჯანმრთელ მოსწავლეებს შორის ფიზიკური განვითარების დონეს.

გონებრივი ჩამორჩენის დროს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაა მოსწავლეებს ჩამოუყალიბოს ისეთი უნარ-ჩვევები, როგორცაა:

- განსაზღვრული მოქმედების მკაცრად თანმიმდევრობის უნარი;
- ამოცანის განსაზღვრის უნარი;
- მოძრაობის თანმიმდევრობის დაგეგმვის უნარი;
- შედეგების მიღწევის საშუალებების შერჩევა;
- შედეგების ანალიზის და შეფასების უნარი;

ამასთან ერთად, პედაგოგმა უნდა გადაწყვიტოს ისეთი პრობლემები, როგორცაა:

- მოსწავლეთა დაბალი შრომისუნარიანობის გაზრდა;
- სწრაფი დადღის აცილება;
- ფსიქიკური დატვირთვისათვის ძალების თავის მოყრის უუნარობის გადალახვა;
- ახალი დავალების შესრულების შიშის მოხსნა;
- კორექციულ ამოცანებს წარმოადგენს:
- სასწავლო პროცესისადმი პოზიტიური მოტივაციის განვითარება;
- აღქმის ყველა სახის განვითარება;
- ყურადღების კონცენტრაციის უნარის განვითარება;
- შედარების და ლოგიკური აზროვნების უნარის განვითარება;
- ამოცანის შესრულების ალგორითმის ფორმირება და შრომისუნარიანობის ამაღლება.

გონებრივად ჩამორჩენილ ადამიანებთან მუშაობის დროს გამოყენებული უნდა იყოს ეფექტური თვალსაჩინო საგნობრივი, თვალსაჩინო შედარებითი, აზროვნების და მხედველობითი მეხსიერების საშუალებები (ჩვენება, განმარტება და იმიტაცია).

სწორი მოძრაობითი მოქმედების ჩვენებისას, დრო და დრო, უნდა შესრულდეს მოძრაობა მოსწავლესთან ერთად. მოძრაობა და

განმარტება უბრალო და გასაგები უნდა იყოს მისთვის. სწავლების პროცესში თანდათანობით უნდა ჩაირთოს ისეთი ვარჯიშები, რომელიც მოითხოვს მოვარჯიშისაგან ძალის გამოყენებას და შეესაბამება მის ფიზიკურ შესაძლებლობებს. თანდათანობით უნდა შეეჩვიოს ფიზიკური ვარჯიშის შესრულებას სიტყვიერი აღწერილობით. ყურადღება არ უნდა გამახვილდეს შეცდომებზე და მოსწავლე არ უნდა იყოს მიყვანილი დაღლამდე. დაცული უნდა იყოს მოძრაობითი ჩვევების მონაცვლეობა და თანმიმდევრობა, სრულყოფილობისაკენ სწრაფვა. სასურველია, მეცადინეობის მრავალფეროვნება. მოსწავლეთათვის მასალის ეფექტურად გადაცემის მიზნით უნდა იქნეს გამოყენებული შემდეგი მეთოდური ხერხები:

- ვარჯიშების ჩვენება, რომელიც სრულდება საგიტალურ სიბრტყეში და მოითხოვს მოსწავლეებისაგან ოდნავ გვერდით მდგომარეობაში ყოფნას;
- ვარჯიშები, უნდა შესრულდეს როგორც საგიტალურ, ასევე ფრონტალურ სიბრტყეში, ჩატარდეს დგომში, მოსწავლეებისაკენ პირისპირ, გვერდით ან ნახევრადგვერდით მდგომარეობაში;
- ფრონტალურ სიბრტყეში ასიმეტრული მოძრაობის ან ბრუნვითი ვარჯიშების ჩვენება უნდა შესრულდეს სარკის წინ;
- ვარჯიშები, რომლებიც მოითხოვენ ჯდომში ან წოლით მდგომარეობაში შესრულებას, ჩვენება უნდა ჩატარდეს ამალღებულ ადგილიდან;
- საჭიროება მოითხოვს მოსწავლეთა ყურადღება მაქსიმალურად იქნეს გადატანილი მასწავლებელზე. შეძლებისდაგვარად უნდა იყოს გამორიცხული სხვა საგნებზე და მოვლენებზე ყურადღების გადატანის ყველა ფაქტორი;
- მეცადინეობის ჩატარებისას გათვალისწინებული უნდა იყოს მოსწავლეთა საერთო ფსიქოემოციური განწყობილება;
- აგრესიის გამოვლინება უნდა იყოს აღქმული, როგორც კონტაქტის ფორმა;
- დაუშვებელია მოსწავლეთა გაკრიტიკება და მასწავლებლის მიერ მოსწავლის იძულებითი ქმედებები;
- გაკვეთილს უნდა მიეცეს გართობის და ემოციური დატვირთვის ფორმა;

- საჭიროა შეიქმნას დადებითი ემოციური ფონი, სიხარულის და ენთუზიაზმის ატმოსფერო;
- ურთიერთობის დროს არ უნდა იქნეს გამოყენებული საუბრის ერთი ტონალობა, ძალზე მაღალი ან ძალზე დაბალი გამოთქმული ფრაზები.

გარკვეული დაკვირვების შედეგად დადგინდა (კ.პ.ლევჩენკო), რომ ფიზიკური ვარჯიშების არადოზირებული გამოყენება აღნიშნული კატეგორიის ბავშვებთან აუარესებს მათ ფსიქოფიზიკურ მდგომარეობას, რომლის გამო ისინი უარს აცხადებენ ფიზიკური აღზრდის პროცესზე. ამიტომ, ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის გაუმჯობესებისათვის აუცილებლად საჭიროა ისეთი ოპტიმალური რეჟიმის და ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სხვადასხვა ადეკვატური საშუალებების გამოყენება, რომლებიც სტიმულს აძლევენ მეცადინეობისადმი ინტერესს.

გონებრივი ჩამორჩენის მქონე ადამიანების ფიზიკური აღზრდის პროცესში განსაკუთრებით პოპულარულია რიგების და მწკრივების მოწყობა-გადაწყობა. ასეთი ვარჯიშები ხელს უწყობს ნერვული სისტემის გაღიზიანების და შეკავების პროცესს. ამასთანავე, რეკომენდებულია, რომ პირველი მეცადინეობიდან ყურადღება მიექცეს მოწყობის გეომეტრიის, მოსწავლეთა შორის ინტერვალის და დისტანციის მკაცრ დაცვას. ვარჯიშის შესრულებისას იყენებენ მარტივი მათემატიკური ამოცანების ამოხსნის მეთოდს, რომლის დროსაც ითვალისწინებენ ადეკვატური ვარჯიშების ჩატარებას, რაც ეფექტურად ეხმარება ლოგოპედური ამოცანების გადაწყვეტას.

ასეთ ვარჯიშს მიეკუთვნება:

- მწყობრი სვლა, კლაკნილად, ზიგზაგურად, დიაგონალზე, შემოვლით, უკუსვლით;
- მოწყობა ერთ რიგად, ორ რიგად, ერთ მწკრივად, ორ მწკრივად და ა. შ. ერთ წრედ, ორ წრედ. კლაკნილი მოძაობების შესრულება.

გადაადგილების დროს გამოიყენება სამწყობრო ნაბიჯები, სიარულის სხვადასხვა სახეები და სირბილი, გარდამავალი ტემპით, მუსიკის თანხლებით, რიტმით და სისწრაფით.

დასახული მიზნის განხორციელების დროს წყდება შემდეგი ამოცანები:

- მუსიკალურ-მოძრაობითი ამოცანის შესრულება;
- ხატოვანი აზროვნება;
- ინფორმაციის ყურადღებით მოსმენა, აღქმა და მოქმედების ანალიზი.

იმისათვის, რომ მასწავლებელმა მუსიკის თანხლებით ჩაატაროს გაკვეთილი, მას უნდა შეეძლოს მუსიკის ისეთი პარამეტრების გარჩევა, როგორც არის ხმის სიმაღლე, ხანგრძლივობა, ტემბრი. ხმაზე განსაზღვროს მუსიკალური პერიოდების და ფრაზების დაწყება და დამთავრება, მუსიკის შესაბამისად ვარჯიშების შედგენა, ბრძანების გაცემა და ა. შ.

მასწავლებლის ამოცანას წარმოადგენს:

- მოსწავლეთათვის ნათელი, მისაწვდომი ამოცანის ჩამოყალიბება;
- ახალი მოძრაობის, ძველ (აღრე ნასწავლ) მოძრაობასთან კავშირის გამოკვეთა;
- მოძრაობის მუსიკასთან ურთიერთკავშირის შექმნა;
- ახალი მოძრაობის ახსნა შესაბამისი მუსიკალური თანხლებით;

რიტმის გრძნობის განვითარების საშუალებებია:

- მწყობრად სვლა შერჩეულ მუსიკასთან და შესაბამის სიმღერასთან ერთად;
- სირბილი იგივე მუსიკალური რიტმით. ოთხი კიდურით სიარული;
- ცეკვები, სიმღერები;
- წინხტომები, ხტომები (ცალ და ორ ფეხზე, ადგილზე, უკან, გვერდზე) იგივე ზომით;
- ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.

სასწავლო პროგრამა უნდა შედგეს ასაკობრივი და ფსიქო-ფიზიკური განვითარების თავისებურებების, მათი ცოდნისა და უნარის გათვალისწინებით. სასწავლო მასალა ნაწილდება მისი მოცულობის გაზრდის და გართულების ხარისხის შესაბამისად, რაც უზრუნველყოფს მოსწავლეთა ცოდნის დიაპაზონის და უნარის ზრდას.

რიტმიკა

გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე ადამიანებისათვის ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მუსიკოთერაპიას. იგი ამაღლებს ემოციურობას, ყურადღებას, აღქმას და მეხსიერებას, ზრდის შრომისუნარიანობას. მუსიკის თანხლებით მეცადინეობა აყალიბებს დროის, სივრცისა და დინამიკური

პარამეტრების დიფერენცირებას, რიტმის გრძნობას, რომელიც წარმოადგენს ფიზიკური თვისებების და სხვა მოძრაობითი უნარ-ჩვევების განვითარების საფუძველს.

მუსიკა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ამაღლებს ემოციურობას, ყურადღებას, აღქმას და მეხსიერებას, აწვითარებს შრომისუნარიანობას. რიტმის გრძნობა წარმოადგენს ფიზიკური ვარჯიშების და სხვა მოძრაობითი ხარისხის განვითარების ბაზას. ამ დარგის მკვლევარები (ლ. პ. ვოსკრესენსკაია, 1969; დ. დ. დონსკოი, 1971; დ. პ. იონოვი, გ. ი. ჩერნიშევი, 1971) მიუთითებენ, რომ მოძრაობითი მოქმედების ათვისებაში რიტმს გააჩნია პირველხარისხოვანი მნიშვნელობა, რიტმი საფუძვლად უდევს ცალკეულ ლოკომოციას. მოძრაობის სწორ რიტმში შესრულება ადვილად ავტომატიზირდება, რომლის შემწეობით ხდება ენერჯის ხარჯვის და კუნთური ძალის ეკონომია. გავლენას ახდენს რა მოტორიკაზე, რიტმიკას მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ლოგოპედური მუშაობის საერთო სისტემაში. მუსიკალური თანხლება მასწავლებელს უმსუბუქებს შრომას, ანთავისუფლებს მას აუცილებელი თვლისაგან. მოსწავლეები უმორჩილებენ თავიანთ მოქმედებებს მუსიკის ხასიათს.

გონებრივი ჩამორჩენილობის დროს რიტმიკის ათვისებას ახასიათებს მნიშვნელოვანი სიძნელები. ამიტომ ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს რიტმის ათვისების პროცესს.

რიტმიკაში მეცადინეობის მიზნებია:

- ვასწავლოთ მოსმენა და მუსიკის სწორად გაგება;
- ვასწავლოთ მოძრაობის შესრულება მუსიკის შესაბამისად;
- აღვზარდოთ მუსიკალურ-მოძრაობითი ჩვევების კომპლექსი, რომელიც წარმოადგენს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის შემდგომი უზრუნველყოფის ბაზას.

დასახული მიზნების განხორციელება ხდება შემდეგი მეთოდების გამოყენებით:

- ვასწავლოთ მეცადინეობის დროს მუსიკალურ-მოძრაობითი ამოცანის ზუსტი, გასაგები ფორმირება;
- ხატოვანი აზროვნება;
- ინფორმაციის ყურადღებით მოსმენა, აღქმა და მოქმედების ანალიზი.

იმისათვის, რომ მასწავლებელმა მუსიკის თანხლებით ჩაატაროს გაკვეთილი, უნდა შეეძლოს მუსიკის ისეთი პარამეტრების გა-

რჩევა, როგორცაა ხმის სიმაღლე, ხანგრძლივობა, ტემბრი. შეეძლოს ხმაზე განსაზღვროს მუსიკალური პერიოდების და ფრაზების დაწყება და დამთავრება, მუსიკის შესაბამისად ვარჯიშების შედგენა, ბრძანების გაცემა.

მასწავლებლის ამოცანას წარმოადგენს:

- მოსწავლეთათვის ნათელი, მისაწვდომი ამოცანის დასახვა;
- ახალი მოძრაობის ძველ (აღრე ნასწავლ) მოძრაობასთან კავშირის გამოკვეთა;
- მოძრაობის მუსიკასთან ურთიერთკავშირის შექმნა;
- ახალი მოძრაობის ახსნა შესაბამისი მუსიკალური თანხლებით;

რიტმის გრძნობის განსავითარებელი საშუალებებია:

- მწყობრად სვლა შერჩეულ მუსიკასთან შესაბამისი სიმღერით;
- სირბილი იგივე მუსიკალური ზომით. ოთხი კიდურით სიარული;
- ცეკვები, სიმღერები;
- წინხტომები, ხტომები (ცალ და ორ ფეხზე, ადგილზე, უკან, გვერდზე) იგივე ზომით;
- ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.

გონებრივი ჩამორჩენის აღამიანებისათვის რიტმის განპირობებულია ფიზიკური და ფსიქიკური კორექციის განვითარების განხორციელებისათვის.

მოძრაობა მუსიკის თანხლებით არა მარტო ზემოქმედებს კორექციულ და ფიზიკურ განვითარებაზე, არამედ ქმნის კეთილსასურველ გარემოს ისეთი ფსიქიკური ფუნქციების განვითარებისათვის, როგორცაა აზროვნება, მეხსიერება, ყურადღება, აღქმა. დინამიურობის მრავალფეროვნება, მუსიკის მათრგანიზებული დასაწყისი, მისი რიტ მული სტრუქტურა, ტემპის მრავალგვარი ცვლილება იწვევს ყურადღების მუდმივ კონცენტრაციას, ვარჯიშის შესრულების პირობებს და მახსოვრობას, მუსიკალური ფრაზების შეცვლაზე სწრაფ რეაქციას.

რიტმის სწავლების პროცესში ეფექტურად მიმდინარეობს პიროვნების დადებითი თვისებების აღზრდა. იძენენ ორგანიზებულ, ერ თობლივი მოქმედების თვისებებს, დისციპლინას. სწავლობენ ერთმანეთის მოკრძალებით და პატივისცემით მოპყრობას.

სასწავლო პროგრამა იგება ასაკობრივი და ფსიქოფიზიკური განვითარების თავისებურებების, მათი ცოდნის და უნარის გათვალისწინებით. სასწავლო მასალა ნაწილდება მისი მოცულობის გაზრდის და გართულების ხარისხის შესაბამისად, რაც უზრუნველყოფს მოსწავლეთა ცოდნის დიაპაზონის და უნარის ზრდას.

რიტმიკაში პროგრამა შედგება ოთხი ნაწილისაგან:

- სივრცეში ორიენტაციის ვარჯიშები;
- რიტმულ-ტანვარჯიშული ვარჯიშები;
- თამაშები მუსიკის თანხლებით;
- ცეკვითი ვარჯიშები.

ყოველ განაყოფში ვარჯიშები ყალიბდება სისტემურად, განისაზღვრება მათი მოცულობა და მითითებული იქნება ჩვევები და თვისებები, რომლებიც თანმიმდევრულად შეისწავლება რიტმული მოქმედების პროცესში. ყოველ გაკვეთილზე მუშაობა ხორციელდება ზემოთ მითითებული ოთხივე მიმართულებით. ჩამოყალიბებული თანმიმდევრობის შესაბამისად მასწავლებელს შეუძლია სასწავლო მასალის შინაარსიდან გამომდინარე ყოველ განაყოფში გამოეყოს გარკვეული დრო, რათა გაკვეთილის დასაწყისში და დასასრულს ჩაატაროს დამამშვიდებელი, დამაწყნარებელი და დაძაბულობის მოსახსნელი ვარჯიშები.

აღნიშნული ვარჯიშები, ყოველი გაკვეთილის შემადგენელი ელემენტია და წარმოადგენს მისი ორგანიზებული დასაწყისის და დასასრულის საფუძველს. ამ განაყოფის მიზანია მოსწავლეებმა ისწავლონ მოწყობა, გადაწყობა, წრეზე სიარული, სიარული მითითებული მიმართულებით, სიარული სხვადასხვა ნაბიჯებით (სამწყობრო სიარული, მუხლების მაღლა აწევით, ფრთხილი, რბილი ზამბარისებური ნაბიჯებით. სიარული და სირბილი წახტომებით, ბუქნებით, საგნებით და მოძრაობებით საგნებს შორის).

ნებისმიერი სახის მოძრაობის დროს მასწავლებელი უნდა ცდილობდეს მიაღწიოს მოსწავლეთა ორგანიზებულობას, განსაზღვრული ჩვევების გამომუშავებას. მოსწავლეებს ასწავლოს სწრაფად მოძებნოს თავიანთი ადგილები და მაშინვე შეამოწმონ ინტერვალი, შეინარჩუნონ სწორი დისტანცია, დადგენენ სწორად და ზუსტად ერთმანეთის ზურგს უკან, სწრაფად გაასწორონ საერთო ხაზი, მიიღონ სწორი საწყისი მდგომარეობა.

უფრო მიღებულია რიგის მოწყობა სიმაღლის მიხედვით, დაწყებული დაბლიდან. შემდგომში კი ერთ, ორ, სამ, ოთხ რიგად. ჭადრაკულად მოწყობის დროს ისინი აღმოჩნდებიან მაღალი მოსწავ-

ლევების წინ, რაც საშუალებას მისცემს მასწავლებელს ნათლად ხე-
დავლეს ყოველ მოსწავლეს, მოსწავლეები კი – მასწავლებელს.

პირველი განაყოფის ვარჯიშები სრულდება მასწავლებლის ინ-
სტრუქციის შესაბამისად, რომელიც ხელს უწყობს სმენის, მეხსიერე-
ბის და დავალების შესრულების უნარის აღზრდას.

რადგანაც სივრცეში ორიენტაციის ვარჯიშები წარმოადგენენ
გაკვეთილის საწყის ეტაპს, მან უნდა შექმნას კეთილსასურველი გან-
წყობა გაკვეთილის შემდეგი ნაწილების ჩასატარებლად, აამაღლოს
ჯგუფის შინაგანი და გარეგანი ორგანიზებულობა და უზრუნველყოს
ნორმალური მუშაობა. გაკვეთილის დასაწყისში მასწავლებელი ყუ-
რადღებას ამახვილებს მუსიკის წარმმართველ როლზე.

მეორე განაყოფის ძირითად შინაარსს წარმოადგენს რიტმუ-
ლი ტანვარჯიშული ვარჯიშების ჩატარება, რომელიც უზრუნველყოფს
აუცილებელი მუსიკალურ-მოძრაობითი უნარ-ჩვევების გამომუშავებას.
ამ განაყოფში სრულდება კისრის კუნთების, მხრების სარტყლის, კორ-
პუსის, ქვედა და ზედა კიდურების კუნთების განმავითარებელი ვარ-
ჯიშები. შესაძლებელია, მასწავლებლის შეხედულების შესაბამისად,
ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროგრამიდან ზოგიერთი შესაბამისი
ვარჯიშის გამოყენება. დაუშვებელია ვარჯიშების შესრულება მუსიკის
გარეშე თვლის გამოყენებით. მასწავლებელი თვლას იწყებს ვარჯიშის
შესრულების საწყის ეტაპზე ერთდროულად მუსიკის დაწყებისთანავე,
რომლის შემდეგ მოსწავლეები ორიენტაციას აკეთებენ მუსიკის ტემპზე
და რიტმზე და დამოუკიდებლად ამთავრებენ ვარჯიშებს.

რიტმულ ტანვარჯიშულ ვარჯიშებში შედის ისეთი დავალე-
ბები, რომლებიც განავითარებენ მოძრაობის კოორდინაციას, რაც
ძალზე საჭიროა ასეთი კატეგორიის მოზარდებისათვის. მოძრაობის
ცუდი კოორდინაციის მიზეზია ზედმეტი აღზნება, ნერვიულობა ან
პირიქით, მოძრაობითი პასიურობა და მოძრაობის შეთავსების უუნა-
რობა მუსიკის ტემპზე და რიტმზე. აღზნებულ მოსწავლეს უნდა მი-
ეცეს დამამშვიდებელი ვარჯიშები ასევე დამამშვიდებელ ლირიკულ
მელოდიასთან ერთად. მოდუნებულ და აპათიურ ბავშვებს უნდა შე-
ვასწავლოთ სწრაფი მოძრაობა მთელი ამპლიტუდით და კუნთების
განსაზღვრული დატვირთვით.

ხელების მოძრაობის კოორდინაციის ვარჯიშები უნდა ჩა-
ტარდეს სკამზე ჯდომში, რათა მოსწავლეს მიეცეს აქტიური ფიზიკური
დატვირთვის შემდეგ დასვენების საშუალება.

მუსიკის თანხლებით თამაშების ჩატარების დროს მასწავლებ-
ლის წინაშე დგას მუსიკალურ-მოძრაობითი ნიმუშის შექმნის და მისი

სწავლების ამოცანა. გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვების უმრავლესობას არ შეუძლიათ გამოხატონ მოძრაობაში თავიანთი დამოკიდებულება მუსიკასთან. აუცილებელია გაუღვივოთ მათ მოძრაობის სურვილი. ამისათვის, მიზანშეწონილია მიმბაძველობითი ტიპის ვარჯიშების შეთავაზება მუსიკის თანხლებით, რომელიც დამახასიათებელია მოცემული ნიმუშისათვის. ამასთან, მოსწავლემ უნდა შეძლოს მოძრაობის ხასიათის ვარჯიშების დასახელება. მაგალითად: კურდღელი (წახტომები), ფისო-ფისო (რბილი და ფრთხილი ნაბიჯები), ცხენი (პირდაპირ ოთხით სიარული) და ა. შ. არ არის მიზანშეწონილი მოსწავლეებს ერთბაშად შევთავაზოთ დიდი მოთხოვნები. ვარჯიშების სწრაფად და გამომხატველობით შესრულების პროცესში მოსწავლეები ამ ჩვევებს თანდათანობით, მოძრაობის ათვისებასთან ერთად შეიძენენ.

თუ ბავშვები სწორად არ რეაგირებენ მოცემულ მელოდიაზე, მასწავლებელი თანმიმდევრულად ასწავლის მათ დასმული ამოცანის სწორად გადაწყვეტას.

იმპროვიზაციის და ინსცენირების დროს მასწავლებელი აკვირდება მოსწავლეების სახის მიმიკას. საჭიროა, რომ მოსწავლეებს არა მარტო მოძრაობით, არამედ, სახის გამომეტყველებითაც შეეძლოთ დასახული ამოცანის ხასიათის და განწყობილების გადმოცემა.

რიტმიკის დროს ცეკვითი ვარჯიშების დაწერვას დიდი მნიშვნელობა გააჩნია არა მარტო მუსიკის სიჩქარისა და რიტმის სწორად აღქმაში, არამედ დიდ ზეგავლენას ახდენს მოსწავლეთა ფიზიკური განვითარების ხარისხის ამაღლებაზე და სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარებაზე.

ცეკვა წარმოადგენს მხატვრული შემოქმედების სახეს, რომელიც პლასტიკური მოძრაობის სისტემატური შენაცვლებით გამოხატავს ადამიანის მოძრაობითი შესაძლებლობების უნარს, მის ხასიათს და სულიერ მდგომარეობას. ცეკვა წარმოადგენს მთელ ნაწარმოებს, რომელსაც გააჩნია კონკრეტული შინაარსობრივი წყობა-ექსპოზიცია (მონაწილეთა მოქმედებების და ხასიათების გაცნობა), კვანძის გახსნა (შემდეგი მოქმედების ინტერესის გაღვიძება), კულმინაციის წინა საფეხური (თემა, რომელიც აწვითარებს ემოციებს, წარმოაჩენს კონტრასტებს და ურთიერთქმედებებს), კულმინაცია (ემოციების მაქსიმალური გამოხატვის პლასტიკური გადაწყვეტა), გახსნა (წარმოდგენილი ჩანაფიქრის აზრობრივი გახსნა).

ცეკვის ფორმირების საშუალებად ითვლება რიტმი, რომელიც წარმოადგენს მოძრაობის კანონზომიერ რიგითობას. რიტმი გამოხა-

ტავს პიროვნების ემოციურ მდგომარეობას, აქტიურობას, პლასტიკურობას, ფეთქებად, წყნარ და ნარნარ მოძრაობებს. მუსიკა ცეკვას წარმართავს მოძრაობის ფორმის აგების კანონზომიერების მიხედვით. როგორც მუსიკას, ასევე ცეკვას საფუძველად უდევს რიტმული თანმიმდევრობა და უწყვეტობა. ცეკვის საფუძველშია ჩადებული მოძრაობა რიტმზე ყრდნობითი და არაყრდნობითი მოძრაობები. ცეკვაში, როგორც მუსიკაში დამთავრებული მოქმე-დება შედგება 8 ტაქტისაგან. ყოველი ტაქტის თვლაზე სრულდება განსაზღვრული მოძრაობა.

როგორც რიტმს, ასევე მოძრაობას გააჩნია სიჩქარე და ტემპი. ტემპი არის მოძრაობის სიჩქარე (მოქმედების სიხშირე). მუსიკის შერჩევის დროს ყურადღება ექცევა მის ტემპს. მუსიკალური რიტმი ახდენს განსაკუთრებულ გამაჯანსაღებელ ეფექტს კეთილსასურველ გავლენას ახდენს გულის შეკუმშვის რიტმზე, სუნთქვის სიღრმეზე და სიხშირეზე, მოტორული რეფლექსების კოორდინაციაზე.

შეიძლება გავითვალისწინოთ, რომ დატვირთვა გულსისხლძარღვთა სისტემაზე ცეკვებში ისეთივეა, როგორც გამაჯანსაღებელი რბენის დროს. არანაკლებად იტვირთება ცეკვის დროს კუნთები, ხოლო სახსრების აქტივიზაციისათვის ცეკვები უფრო ქმედითია, ვიდრე რბენა. ეს მათ ანათესავებს ტანვარჯიშთან, რომელიც სახსრების მოქნილობის და დამუშავების შესანიშნავი საშუალებაა, თუმცა თუ სპორტული ვარჯიშები ითვალისწინებს ვარჯიშების შესრულების მაღალ ტექნიკას, საცეკვაო ვარჯიშები გაცილებით დემოკრატიულია, იგი უშვებს არაზუსტ „მოდრეცილ“ მოძრაობებს, დაუჭიმაჲ ქუსლებს, არასპორტულ პოზებს, იქ უფრო მნიშვნელოვანია ტემპი, ხანგრძლივობა და ხასიათი. გამაჯანსაღებელი ცეკვების არსენალში ურიცხვი ვარჯიშებია: დახრები, ბრუნები, ქნევები, ტრიალი, ხელ-ფეხის აწევა. ნახტომები, მოძრაობები დგომში, ჯდომში დაწოლილი და ა.შ.

აერობულმა ცეკვებმა ჰარმონიულად შეითავსა ისეთი დოზირებული მოძრაობითი აქტიურობა, როგორიც ახასიათებს რბენას. იგი სხვადასხვანაირად ზემოქმედებს კუნთებზე და სახსრებზე და პირდაპირ კავშირშია სპორტულ ვარჯიშებსა და ემოციურობას შორის, რაც ნაკარნახებია თანამედროვე მუსიკალური რიტმებით (ს. შენკმანი 1986).

ყოველი ვარჯიშისათვის უნდა შეირჩეს ისეთი მელოდია, სადაც აისახება მოძრაობის ხასიათი და მისი თავისებურებები. განსაკუთრებით ეფექტურია ეროვნული ცეკვების ელემენტების სწავლება შესაბამისი მუსიკის თანხლებით.

ამ განაცოფის ამოცანა ატარებს არა მარტო განმავითარებელ, არამედ შემეცნებით ხასიათს. ცეკვების ელემენტების სწავლების დროს, მოსწავლეები ეცნობიან ცეკვების დასახელებას (განდაგანა, ხევსურული, აჭარული, მთიულური და ა. შ.) და ამ ცეკვების დამახასიათებელ მოძრაობებს (გასმებს, ჩაკვრებს, ბუქნებს, ცეკვით სიარულს, ხტომებს და ა. შ.).

აღნიშნული ნოზოლოგიისათვის ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთ მიზანს წარმოადგენს მოქნილობის და პლასტიკურობის განვითარება.

მრავალი მეცნიერის აზრით, პლასტიკურობა განიხილება, როგორც ქვემოთ ჩამოთვლილი თვისებების ერთიანობა:

- მოძრაობის შესრულება ზუსტად განსაზღვრული ტრაექტორიით და ამპლიტუდით;
- ძალის გამოყენების მთავარი მომენტის შერჩევით;
- დაძაბვის და მოდუნების რიგითობით;
- ძალის შერწყმით მოძრაობის სისწრაფესთან და სილამაზესთან (გრაციულობასთან) ერთად;
- მოძრაობის უწყვეტობით დასაწყისიდან დასასრულამდე, სადაც გამორიცხული უნდა იყოს არასწორი პაუზები და შეჩერებები.

პლასტიკურობის განვითარების მიზნით უნდა იქნეს გამოყენებული სხვადასხვა სახის მარტივი და რთული მოძრაობები;

- სიმეტრიული და ასიმეტრიული;
- ძალისმიერი;
- დინამიკური და სტატიკური;
- ნელი და სწრაფი;
- მცირე და დიდი ამპლიტუდის;
- კონკრეტული და ერთმანეთს დამატებული მოძრაობები.

პლასტიკურობის განვითარების საშუალებებია:

1. ხალხური ცეკვების ძირითადი მოძრაობები;
2. ხელით ტალღური, ნახევრადტალღური, ზამბარისებური მოძრაობები;

3. ხელების სწრაფი და ნელი ზემკლავი საწყისი ბიძგური მოძრაობებით (სახსრებში თანმიმდევრობით მოხრა და გაშლა);

პლასტიკურობას და მოქნილობას განავითარებენ მარცხნივ და მარჯვნივ თავის შენაცვლებითი ტრიალით და კორპუსის ყველა ნაწილის სხვადასხვა მიზნობრივი ვარჯიშების შენაცვლებით და თანმიმდევრობითი გამოყენებით.

ადაპტურ ფიზიკურ აღზდაში გამოიყენებენ ტალღისებურ მოძრაობებს, რომელიც ანვითარებს ნატიფ მოტორიკას. ამისათვის გამოიყენება სიუჟეტური თამაშები, იმიტაციური მოძრაობები, რომლებიც განასახიერებენ ჩიტების და პეპლების მოძრაობებს, ხელების ნარნარი ქნევის და მოღუნების ვარჯიშებს.

მაგალითად, ხელების განმკლავის დროს კეთდება რამდენიმე რხევითი მოძრაობა ხელის მტევნებით, თითებით, შემდეგ გადადიან რხევითი მოძრაობების შესრულებაზე იდაყვის და მხრის სახსრებში. აღნიშნული მოძრაობები უნდა შესრულდეს, როგორც ერთი, ისე მეორე ხელით, ცალ-ცალკე. შემდეგ კი ორივე ხელით ერთად.

ტალღისებური მოძრაობების სწავლება უნდა დაიწყოს ერთი ხელით. მოძრაობა იწყება თანმიმდევრულად, ჯერ მხრის სახსრიდან, შემდეგ იდაყვის სახსარში, მაჯის სახსარში და უნდა დამთავრდეს თითების მოძრაობით. ასეთივე თანმიმდევრობით სრულდება მეორე მოძრაობა. უნდა დავიწყოთ თითებით, შემდეგ გადავდივართ მაჯის, იდაყვის და ვამთავრებთ მხრის სახსარში მოძრაობით. ერთი სახსრიდან მეორე სახსარში მოძრაობის გადასვლა უნდა განხორციელდეს უწყვეტად, პაუზებისა და შეჩერებების გარეშე. ასეთივე თანმიმდევრობით წარიმართოს მეორე ხელით სწავლება. შემდეგ კი საჭიროა გადასვლა ორივე ხელით ტალღისებრი მოძრაობების სწავლებაზე.

გონებრივი ჩამორჩენისას, დაავადების ეტიოლოგიიდან გამომდინარე, ხელის კუნთები შეიძლება იყოს დაჭიმული ან სპასტიკური¹, რომლის დროსაც ძალზე ძნელია ტალღისებური მოძრაობების შესრულება. ამიტომ, მიმართავენ ასეთ ხერხს: მოსწავლეს აყენებენ კედელთან და ორივე ხელის მტევნებით ეყრდნობიან კედელს, რის შემდეგაც წარმოიქმნება სწორი კუთხე მაჯის სახსარში. შემდეგ, იმავე მდგომარეობაში სრულდება თანმიმდევრული, ოდნავ რხევითი მოძრაობები, რომლის დროს ხელები უნდა გაიშალოს და მოიხაროს მარჯვნიდან მარცხნივ, მაჯის, იდაყვის და მხარის სახსრების ჩართვით.

ტანის ტალღური მოძრაობა სრულდება შემდეგი თანმიმდევრობით: – საწყისი მდგომარეობა იატაკზე ფეხშლით ჯდომით. ხელები დაწყობილია ზურგზე. კეთდება ღრმა წინხნექი, რომლის დროს ზურგი მრგვალდება, ტანი თანმიმდევრულად იშლება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ვდგებით მუხლებზე. მუხლებზე დგომში ორივე ხელის ზემკლავი ღრმა წინხნექით, თითებით ვეხებით იატაკს და ნარნარით ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას ხელები მოძრაობს ქვემოდან უკან განმკლავში. მხრები და თავი გადაწეული უნდა იყოს უკან.

გონებრივი ჩამორჩენის მქონე ადამიანებს ფიზიკური განვითარების მიზნით უნიშნება ვარჯიშები საგნებით, სპორტული თამაშობების ილეთებით, ტანვარჯიშული რგოლის გამოყენებით და ა. შ.

საგნებით ვარჯიში არა მარტო ანვითარებს ორგანიზმს ფიზიკურად, არამედ გარკვეულ ზეგავლენას ახდენს გონებრივ განვითარებაზეც. ამიტომ ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში დიდი მნიშვნელობა გააჩნია საგნებით ვარჯიშის ჩატარებას.

ვარჯიშების შედგენის დროს მაქსიმალურად უნდა იყოს გამოყენებული ბურთების, ბაბთების, გურზების, ჰულაჰუპების, სათამაშობების და სხვა საგნების გამოყენებით შედგენილი ვარჯიშები.

ბურთით ვარჯიშების შესწავლა უნდა დაიწყოს ბურთის დაჭერის და მოგერიების ხერხების ათვისებით:

- ორი ხელით;
- ორი ხელით შიგნებით და უკუნებით;
- ჯვარედინი დაჭერით (უკუნებით);

ბურთით ვარჯიშის ერთ-ერთი ძირითადი საბაზო მოძრაობაა ბურთის დარტყმის მოგერება. თავიდან ისწავლება მუხლებზე დგომში ვერტიკალური დარტყმების ორივე ხელით მოგერება და დაჭერა. ამ ვარჯიშის ათვისების შემდეგ ისწავლება დგომში ბურთის მოგერიების და დაჭერის ელემენტები, რიგრიგობით მარჯვენა და მარცხენა ხელით. ბოლოს კი მუშავდება ორივე ხელით ბურთის მოგერიების და დაჭერის ელემენტები დგომში. ამასთან, ზამბარისებური მოძრაობების შესრულება უნდა მოხდეს მთელ ტანთან ერთად ვარდნისა და დახრილ მდგომარეობაში. საჭიროა შევასწავლოთ თითებით ბურთის რაც შეიძლება შორს გადატყორცნა და ზუსტი მოძრაობის უზრუნველყოფა.

კიდევ ერთი ვარჯიშთაგანი – ბურთის გადაგორებაა ხელზე. საწყისი მდგომარეობაა ქუსლებზე ჯდომი. მარჯვენა ხელის განმკლავი. მარცხენა ხელი დევს იატაკზე. ნეკის მსუბუქი მოძრაობით ბურთი მიგორავს მარჯვენა ხელისაკენ. იგივე მოძრაობა სრულდება მარჯვნიდან მარცხნივ ბურთის გაგორებით. ითვისებენ რა ამ მოძრაობას, გადადიან შემდეგ ვარჯიშზე. საწყისი მდგომარეობამუხლებზე დგომი. წინმკლავით ბურთი მდებარეობს მარჯვენა ხელის უკუნებზე. ხელები მსუბუქი მოძრაობით იწევა მაღლა და ბურთი გადაგორდება მკერდისაკენ. შემდეგ ხელები ნარნარი მოძრაობით უნდა დაეშვას ქვემოთ და ბურთი გადაგორდება ნებისაკენ. ასეთივე თანმიმდევრობით უნდა შევასწავლოთ ბურთის მარცხენა ხელზე გადაგორება.

კინეზოკორექციისათვის კარგ საშუალებას წარმოადგენს ბურთის ტყორცნა კალათში. საწყის ეტაპზე მასწავლებლის მიზანს უნ-

და წარმოადგენდეს ბურთის ტყორცნის ტექნიკის შესწავლა მარტივი ხერხით. ბურთის ტყორცნა ხდება საშუალო დისტანციაზე ერთი ადგილიდან ცალკეული სერიებით (ერთი სერიაა 10 ტყორცნა), 10 წუთიანი შესვენების ინტერვალით. იმისათვის, რომ განვითარდეს ბურთის ტყორცნის უნარ-ჩვევები, საჭიროა შესრულდეს ბურთის ტყორცნის 15-20 სერია.

მეორე ეტაპზე უნდა გაიზარდოს ტყორცნის დისტანცია მიზანზე და სერიაში ადეკვატურად გაიზრდეს ბურთის ტყორცნის რაოდენობაც. უნარ-ჩვევების ავტომატიზაციის მიზნით გამოიყენება: დისტანციის ცვალებადობა (კონკრეტული დაშორების გამოყენებით), სტანდარტული ვარჯიშები და შეჯიბრების მეთოდი.

სასარგებლოა ტანვარჯიშული რგოლით ვარჯიშები. რგოლებით ვარჯიშის შესრულების დროს მუშავდება ჩვევების ტექნიკა ერთი ან ორი ხელით ქვემოდან, ზემოდან, ერთდროულად ქვემოდან და ზემოდან, ჯვარედინად შიგნიდან და გარედან, რომლის საშუალებითაც ვითარდება ხელის ნატიფი მოტორიკა.

ტანვარჯიშული რგოლის საშუალებით ქნევითი მოძრაობები ხორციელდება ერთი ან ორი ხელით სხვადასხვა სიბრტყითა და მიმართულებით. დგომში ქნევითი მოძრაობის ათვისების შემდეგ, საჭიროა გადასვლა რგოლით მოძრაობის სწავლებაზე სიარულში, წახტომებით და მოხრილ მდგომარეობაში.

ბაბთებით ვარჯიში უნდა იყოს ესთეტიკური და ემოციური, იგი კარგად აწვითარებს ნატიფ მოტორიკას. ბაბთებით ვარჯიშები სრულდება ოდნავ მოხრილი ნების მინიმალური კუნთური დაძაბულობის გამოყენებით. სრულდება ვერტიკალური (აღმავალი და დაღმავალი), ჰორიზონტალური, კლავნილი, სპირალური და რვიანისმაგვარი მოძრაობები. მოძრაობების ათვისების შემდეგ საჭიროა გადასვლა ბაბთებით ჯდომში და დგომში, ხტომების და ზნექების სწავლებაზე.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ერთ-ერთი ძირითადი ადგილი უჭირავს სპორტულ (და მასთან ერთად მოძრავე) თამაშებს. თამაშები ეხმარება ადამიანს სასიცოცხლო მნიშვნელობის იმ ფიზიკური თვისებების აღზრდასა და ფუნქციური სისტემების განვითარებას, რომლის დროსაც თავს იყრის უამრავი ისეთი ფაქტორები, რომლებიც ხელს უწყობს ადამიანის მტკიცე (მებრძოლი) ხასიათის ჩამოყალიბებას.

თამაშები, თავისი დატვირთვით, კონფლიქტური შინაარსის მატარებელს წარმოადგენს, სადაც ერთმანეთს უპირისპირდება მხარეთა ინტერესები. მამასადამე, წარმოებს ინტერესთა ბრძოლა. თუ

შეიარაღებული ბძოლა მიმდინარეობს ყოველგვარი წესების დაცვის გარეშე და მოწინააღმდეგენი ცდილობენ გამოიყენონ ყველა მისაღები თუ მიუღებელი მეთოდი საბოლოო გამარჯვების მისაღწევად, თამაშები მიმდინარეობს წინასწარ შემუშავებული, მკაცრად განსაზღვრული წესების დაცვით და მეტოქეებს ეძლევათ თანაბარი პირობები ინტერესთა გასარკვევად. აქ მოქმედი პირების წინაშე დგას შემდეგი ამოცანა: უნდა ითამაშოს (აირჩიოს შესაბამისი სტრატეგია) მეტოქის წინააღმდეგ, რომ უზრუნველყოს თავისთვის (თავისი გუნდისათვის) გამარჯვების მეტი შანსი.

თამაშში (კონფლიქტში) მონაწილეთა ინტერესები ურთიერთსაწინააღმდეგოა. ყოველი მათგანი იყენებს თამაშის წესებით დაშვებულ მთელ შესაძლებლობებს, რომ თავისთვის (თავის გუნდისათვის) უზრუნველყოს საუკეთესო, ხოლო მოწინააღმდეგისათვის, ცუდი პირობები, რათა საბოლოო ჯამში მიაღწიოს გამარჯვებას. ე. ი მეტოქეზე უფრო კარგად გამოავლინოს ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა და სიმარდე, მასზე უფრო ძლიერი ნებისყოფა, ნათელი აზროვნება და ა. შ., რომელიც დაეხმარება საბოლოო მიზნის მიღწევაში.

თამაშები, ფიზიკურ განვითარებასთან ერთად, მოითხოვს სულიერ (მორალურ) სიმტკიცეს და შესაბამის აზროვნებას. თამაშების პროცესში აზროვნება წარმართება იმ სირთულით და სისწრაფით, რაც ახასიათებს თვით თამაშის თავისებურებებს და მოქმედი პირების გონებრივ და ფიზიკურ შესაძლებლობებს. ინტერესის (გამარჯვების) მიღწევისათვის, მოთამაშეებს მოუწევთ მთლიანად გაიღონ ის სულიერი და ფიზიკური შესაძლებლობები, რაც მათ და მათ გუნდს გააჩნია.

საერთოდ, ინტერესთა ბრძოლაში, თუ ორივე მოწინააღმდეგე თანაბრად მომზადებულია, ფაქტობრივად მყარდება თანაბარი (თანასწორი) მდგომარეობა, სადაც ყოველი მოთამაშე (გუნდი) მიიღებს იმას, რასაც იმსახურებს. არც მეტს და არც ნაკლებს. თამაშის მოგება ნიშნავს იმას, რომ მიაგნო გონიერ (ოპტიმალურ) სტრატეგიას, რომლის შემდგომი განხორციელების (და ზოგჯერ შეუძლებლის შეძლების) შემდეგ, გამარჯვებულს ერგება. ე. ი. ყოველი სპორტსმენი (გუნდი) იგებს იმას, რასაც აგებს მოწინააღმდეგე (მოგება ტოლია წაგებულის).

თამაშები დიდ ზეგავლენას ახდენს მოზარდის არა მარტო ფიზიკურ, არამედ ფსიქიკურ და გონებრივ განვითარებაზე და ამასთან ერთად მიმდინარეობს პიროვნების ზნეობრივი აღზრდაც, სადაც წამყვანი ადგილი უჭირავს ნებისყოფის გამომუშავებას.

სიუჟეტური თამაშები ეფექტური საშუალებაა, როგორც მოძრაობითი ჩვენების, ასევე გონებრივი განვითარებისათვის. მუსიკალური სიუჟეტური თამაშები აღსაზრდელს უხმარება გამოიმუშაოს დროზე დაწყებისა და დამთავრების ჩვენები. არსებობს მოძრავი თამაშების უამრავი რაოდენობა, რომლისგანაც შეიძლება შეირჩეს სიუჟეტური თამაშების დიდი არსენალი, რაც მოსწავლეთა გონებრივი დონის ადეკვატური იქნება.

მაგალითად, მხიარული პეპელა – თავისუფალი სიარული და სირბილი განმკლავში ხელების ქნევით.

- ვინ უფრო მალე მოვა სახლში – მოთამაშეები ნაწილდებიან სახლებში (სხვადასხვა რგოლებში), რომლებიც იატაკზე განლაგებული. ნიშნის მიცემისას გარბიან დარბაზის სხვადასხვა კუთხეში, ხოლო მეორე ნიშანზე თავიანთ სახლებს იკავებენ.
- ხილზე გადასვლა – ტანვარჯიშულ სკამზე გადასვლა (განმკლავით);
- ბურთის განდევნა მინდვრიდან მოედანი იყოფა ორ მინდვრად, ხოლო მოთამაშენი ორ გუნდად. ყოველ მოედანზე არის ბურთები, რომელიც შეადგენს მოთამაშეთა 1/3-ს. მიცემულ ნიშანზე ორივე გუნდი ცდილობს მოწინააღმდეგე გუნდის მინდორში გადაგდებით გაანთავისუფლოს თავისი მინდორი ბურთებისაგან.

გონებრივი ჩამორჩენის მქონე აღამიანებისათვის სასარგებლოა წყალში მეცადინეობა. ცურვის სწავლების დროს, მათი ფსიქომოტორული შესაძლებლობების შესაბამისად, იყოფიან სამ ჯგუფად:

- საშუალო ხარისხის გონებრივი ჩამორჩენა შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობებით;
- საშუალო და მსუბუქი გონებრივი ჩამორჩენილობა;
- მსუბუქი ხარისხის გონებრივი ჩამორჩენილობის ზღვრული მდგომარეობით;
- ყოველი ჯგუფი, თავის მხრივ, იყოფა ქვეჯგუფებად:
- დამწყები;
- გამგრძელებელი;
- შედეგიანი.
- უნარ-ჩვევების დიფერენცირება ხდება ისეთი კრიტერიუმებით, როგორიცაა:
- წყალში შესვლა;
- აუზის გვერდიდან წყალში შეცურება;

- აუზის ნაპირზე ჯდომში ფეხების წყალზე დარტყმა;
- თავით წყალში ჩაყვინთვა;
- წყლიდან ამოსვლა;
- წყალში ფეხების მოძრაობა მუცელზე წოლით მდგომარეობაში;
- წყლის ზედაპირზე წოლა;
- აუზის ნაპირიდან ბიძგით შეცურება;
- მუცელზე ცურვა;
- ზურგზე ცურვა.

ყოველი მაჩვენებლის შესრულება ფასდება ხუთქულიანი სისტემით (0დან 5 ქულამდე).

მე-20 საუკუნის 70-იან წლებიდან აშშ-ში (ფლორიდის შტატი) გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენის, ბავშვთა ცერებრული დამბლის, აუტიზმის და დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანების მკურნალობისათვის ექიმი ბეტი სმიტი იყენებდა „დელოფინოთერაპიის“ მეთოდს, რომელიც ანვითარებდა კომუნიკაბელურობის უნარს დელიფინთან ურთიერთობის პროცესში.

სანიმუშო გეგმა-კონსპექტი

(გონებრივი დაქვეითების ღრმა დონე. ინტელექტის კოეფიციენტი 20%) საერთო მოთხოვნები – მეცადინეობა ჩატარდეს განსაკუთრებულად შერჩეული მუსიკის თანხლებით.

მოქმედების სახე	დღრო	მეთოდური მითითებები
1	2	3
ორთქმავალის გადაადგილება სპ.დარბაზში შემოვლით, კლაკნილად, სპირალურად უკუსვლით, დიაგონალზე და ა.შ.	1-2 წთ.	მოწყობა. მიმმართველი შერჩევა გონებრივად და ფიზიკურად შედარებით განვითარებული მოსწავლე. ემსახურება ორგანიზაციულ მიზნებს.
სიარული ერთმანეთის მიყოლებით ჩვეულებრივი ტემპით, სამწყობრო ნაბიჯით, აჩქარებული ტემპით, ფეხის ცერებზე, წინალობაზე გადაბიჯებით.	2-3 წთ.	პირველი მეცადინეობიდანვე საჭიროა დისტანციის დაცვის სწავლა. სრულყოფით ტანდემობა, სიარულის სიმსუბუქე. ყურადღება უნდა მიექცეს ხელების მოძრაობის სიზუსტეს.

სირბილი საგნამღე (საგნის აღებამღე) „ვინც უფრო მალე მოიტანს ბურთს“.	2-3 წთ.	ყურადღება მიექცეს ხელების მოძრაობას და ცხვირით სუნთქვას.
--	---------	--

1	2	3
ყოველ მოსწავლეს ურიგდება განსხვავებული ფერის ბურთი. თითოეულს გააჩნია საკუთარი ფერის ბურთი). მიცემულ ნიშანზე ერთი მიმართულებით ისვრიან ბურთებს. მიცემულ ნიშანზე გარბიან და მოარბენინებენ საკუთარ ბურთს.	2-3 წთ.	მივალწიოთ სირბილის სიმსუბუქეს. მოსწავლეებმა ხელი არ შეუშალონ ერთმანეთს ბურთის ადების დროს.
სიმალიდან ჩამოხტომა (20-25 სმ)	2-3 წთ.	წონასწორობის გრძნობის განვითარება. მასწავლებელი დგას დაზღვევაზე.
მოწყობა გადაწყობა	-2 წთ.	მიმმართველის გამოცვლა
ბურთის გაგორებით მიზანში (ბოულინგი) ან ერთმანეთზე გადაცემა	4-5 წთ.	შეიცვალოს ბურთების ზომა და წონა
მოწყობა წყვილებად. წყვილებად სიარული. წყვილებად მოხვევა მითითებულ საგანთან (ფანჯარა, კარები და ა. შ.)	2-3 წთ.	წყვილებად სიარულის დროს განვითაროთ იდენტიფიკაციის უნარი სხვადასხვა ფერების (დროშები, ბაბთები, ყელსახვევები) და საგნების გამოყენებით.
ესტაფეტა სირბილის ელემენტებით, ხტომებით, მიზანში ბურთის სროლით, ტარებით, ცოცვით.	5-7 წთ.	ვარჯიშებს შეიძლება დაემატოს თვის ელემენტი.
სიუჟეტური თამაშები ან ცაკვების ელემენტები	6-7 წთ.	მიზნად ისახავს ესტაფეტის შემდეგ მოსწავლეთა დამზიდება-დაწყნარებას.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდა

ცერებრული დამბლა

ტერმინი „ცერებრული დამბლა“ აღწერს მდგომარეობას და აერთიანებს კლინიკური სინდრომების ჯგუფს, რომლებიც ხასიათდება ბავშვის მოძრაობითი (მოტორული) და გონებრივი (მენტალური) ნორმალური განვითარების დარღვევით. ცერებრული დამბლის განვითარების მიზეზი არის თავის ტვინის შეუქცევადი დაზიანება. დაავადების გამონატულება დამოკიდებულია დაზიანების ლოკალიზაციაზე, გავრცელების სიფართოებასა და ხარისხზე. სიმძიმე შეიძლება ვარიირებდეს მსუბუქი მოტორული დარღვევიდან ძალიან მძიმემდე, როცა ჩართულია მთელი სხეული.

ცერებრული დამბლის სინდრომები კლასიფიცირდება მოტორული (მოძრაობითი) დარღვევების ტიპისა და განაწილების მიხედვით. თანამედროვე კლასიფიკაციათა უმრავლესობაში გამოყოფილია სპასტიური, დისკინეზური, ატაქსიური და ატონური სინდრომები.

სპასტიური სინდრომები სპასტიური სინდრომები შეიძლება იყოს სიმეტრიული, ასიმეტრიული, დომინანტურად ჩართული იყოს ორივე ფეხი, როგორც დიპლეგიის შემთხვევაში, ოთხივე კიდური, როგორც კვადრიპლეგიის შემთხვევაში, სამი კიდური, ან მხოლოდ ერთი კიდური. ამ ვარიანტთა გამოვლენა მნიშვნელოვანია ეტიოლოგიის, ასოცირებული კლინიკური ნიშნებისა და პროგნოზის თვალსაზრისით.

ცერებრული დამბლის სპასტიური ფორმის მქონე პაციენტებს აღენიშნებათ ზედა მოტორული ნეირონის დაზიანების სინდრომი, რომელიც მოიცავს: სპასტიური ჰიპერტონია (კუნთთა სპასტიურობა), ჰიპერრეფლექსია, კლონუსი. გაძნელებული ნებითი მოძრაობები, ნატიფი მოტორული ფუნქციის დარღვევა, ცალკეული მოძრაობის იზოლირებულად შესრულების გაძნელება და სისუსტე.

სპასტიურობის ზემოქმედება დროთა განმავლობაში იწვევს მყესუნთოვანი ერთეულის დამოკლებას, კუნთოვან და სახსროვან კონტრაქტურას, ძვლის დეფორმაციას, სახსრის ქვეამოვარდნილობას ან დისლოკაციას. დინამიური დეფორმაციები და მოძრაობათა დარღვევები განსაკუთრებით იჩენს თავს გადაადგილებისას ან რაიმე სხვა აქტივობის შესრულებისას.

პათოლოგიური სიარული და სტატიკური ანომალიები მოიცავს: ფეხისწვერებზე სიარულს (ტერფის ექვინუსი); ჩახრილ სია-

რულს (ბარძაყის ფლექსია, მუხლის ფლექსია, ტერფის კალკანეუსი (ქუსლისმიერი ტერფი)); ბიძგისებრ სიარულს (ბარძაყის ფლექსია, მუხლის ფლექსია, ტერფის ექვინუსი); ჯვარედინ სიარულს (ბარძაყის ადლუქცია).

ცერებრულ დამბლასთან ასოცირებული სპინალური დეფორმაციები მოიცავს სქოლიოზს, კიფოზს და ლორდოზს.

დისკინეზური სინდრომები დისკინეზური სინდრომები ხასიათდება უნებლიე მოძრაობებით, ათეტოზის, ქორეის ან დისტონიის სახით. ამ ტიპის ცერებრული დამბლის მქონე ჩვილ ბავშვებს ჩვეულებრივ აღენიშნებათ კუნთთა ჰიპოტონია, პრიმიტიული რეფლექსების შენარჩუნება, ჰიპერსალივაცია, უნებლიე გრიმასი, შენელებული ფსიქომოტორული განვითარება. ამ სინდრომებისათვის, სპასტიური სინდრომებისაგან განსხვავებით, არ არის დამახასიათებელი კონტრაქტურები. ტიპური ნიშნები უფრო თვალსაჩინო ხდება მოგვიანებით, ბავშვის ზრდასთან ერთად. ანომალური მოძრაობები განსაკუთრებით თვალსაჩინო ხდება და ხშირად პროვოცირდება ემოციით, პოზის შეცვლით ან ნებითი, მიზანმიმართული მოძრაობით.

ჩვეულებრივ, დისკინეზური სინდრომების დროს აღინიშნება არაერთი ფორმის უნებლიე მოძრაობა. თუმცა, ძირითადად, აღნიშნავენ ამ სინდრომთა ორ ტიპს, უმთავრესად ათეტოიდურს, ქორეიფორმულს, ათეტოიდური, ან კომბინირებული მოძრაობებით, ნორმალური ან დაქვეითებული კუნთთა ტონუსით (განსაკუთრებით ადრულ ასაკში) და უმთავრესად დისტონიურს, რომლის დროსაც დომინირებს დისტონიური კომპონენტი, დაჭიმულობა, შენარჩუნებული ახალშობილთა პრიმიტიული (არარეფლექსირებული) რეფლექსები.

უმთავრესად დისტონიური ტიპის დისკინეზური სინდრომის მქონე ბავშვებს, ჩვეულებრივ, ახასიათებთ მძიმე მოტორული და ინტელექტური უნარშეზღუდულობა. ხშირია პირამიდული ნიშნები და ანართრია. არსებობს ორ ზემოთაღწერილ ტიპს შორის გარდამავალი ფორმები

ატაქსიური სინდრომები ატაქსიური სინდრომები აღინიშნება დროულ ბავშვებში, ადრეული პრენატალური ეტიოლოგიით. ეს არის კლინიკურად და ეტიოლოგიურად ჰეტეროგენური ჯგუფი. ზოგიერთი შემთხვევა გენეტიკური მემკვიდრეობის შედეგია. პაციენტთა შედარებით მცირე რაოდენობას აღენიშნება ნათხემის კონგენიტალური ჰიპოპლასია, რომელიც განისაზღვრება ტერმინით „სუფთა ატაქსია“.

ატაქსიური ცერებრული დამბლის მქონე პაციენტთა უმრავლესობას დაბადებიდანვე აღენიშნება ჰიპოტონია, შენელებული

მოტო-რული და მეტყველებითი განვითარება. დროთა განმავლობაში პაციენტთა უმრავლესობის მდგომარეობა უმჯობესდება. ძირითადად, მაგრამ არა ყოველთვის, განსაკუთრებით მძიმეა მოტორული ფუნქციის დარღვევა და ასოცირებული უნარშეზღუდულობები. მეტყველების განვითარება დამოკიდებულია ინტელექტურ უნარზე. შემთხვევათა უმრავლესობაში მეტყველება არის ნელი, წყვეტილი (ბიძგისებრი) და „ფეთქებადი“.

ატონური სინდრომები არსებობს ჰეტეროგენური ჯგუფი, ჩვეულებრივ, დროული ჩვილი ბავშვებისა, რომელთაც დიდი ხნის მანძილზე აღენიშნებათ კუნთთა მნიშვნელოვანი ჰიპოტონია. ამ ბავშვებს ხშირად აღენიშნებათ ცერებრული დისგენეზია, მიკროცეფალია მენტალური რეტარდაცია. ნევროლოგიური გასინჯვით არ ვლინდება ცერებრული დამბლის სხვა სინდრომებისთვის დამახასიათებელი ნიშნები. ტონუსი ცვალებადია და ზოგჯერ შეინიშნება მომატებული შეგრძნებაც, მაგრამ ამ ჰიპერტონიის ხასიათი განსხვავებულია სპასტიკური სინდრომების დროს არსებული ჰიპერტონიისაგან. ამ ტიპის ჰიპერტონია უფრო განისაზღვრება როგორც „პარატონია“ – სახსარში პასიური მოძრაობის დროს აღმოცენდება ზრდადი წინააღმდეგობა, რომლის ინტენსიურობა პროპორციულია ძალისა, რომლითაც სრულდება პასიური მოძრაობა. ზოგჯერ ეს წინააღმდეგობა შეცდომით აღიქმება, როგორც ნებითი მოძრაობა. ატონური ფორმა დიდი ხანია აღწერილია, მაგრამ სულ უფრო იშვიათად მოიხსენიება თანამედროვე კლასიფიკაციებში.

დამბლა ვითარდება ცენტრალური ან პერიფერიული ნერვული სისტემის დაზიანების შედეგად. გამოიწვევი მიზეზებია: თავის ტვინის სისხლის მიმოქცევის მოშლა, თავის ტვინის სიმსივნე, ტრავმა, ინტოქსიკაცია და ა. შ. დამბლა შეიძლება იყოს სრული ან ნაწილობრივი. ნაწილობრივი დამბლის დროს მოძრაობის ამპლიტუდა შეზღუდულია ან შეუზღუდავი. ძალა კი ყოველთვის დაქვეითებულია. დამბლა განსხვავდება მოძრაობის მოშლის სხვა სახეებისაგან, რომლებიც სახსრების, ძვლების მყესების, კუნთების ან კანის დაზიანებითაა გამოწვეული (სახსრების ანკილოზი², ძვლის მოტეხილობისაგან გამოწვეული დეფორმაცია და კონტრაქტურა).

დამბლა გავრცელების მიხედვით შეიძლება იყოს ერთი კიდურის (მონოპლევგია), ორი ზედა ან ორი ქვედა კიდურის (პარაპლევგია), სხეულის ნახევრის (ჰემიპლევგია), ზედა მარჯვენა და ქვედა მარცხენა კიდურების ან პირიქით (კვარედინი ჰემიპლევგია), სამი კიდურის (ტრიპლევგია), ოთხივე კიდურის (ტეტრაპლევგია), ჩონჩხის კუნთების მთლიანად (პანპლევგია).

დამბლა ორგვარია: ცენტრალური ანუ სპასტიკური და პერიფერიული, ანუ ღუნე. ცენტრალური დამბლა გამოწვეულია ცენტრალური ნეირონის (პირამიდული სისტემის) დაზიანებით თავის ტვინის რომელიმე უბანში მოტორული ანალიზატორიდან დაწყებული ზურგის ტვინის წინა რქამდე.

პერიფერიულ დამბლას საფუძვლად უდევს პერიფერიული ნეირონის რომელიმე მონაკვეთის დაზიანება ზურგის ტვინის წინა რქიდან კუნთებამდე. ცენტრალური დამბლის დროს კუნთების ტონუსი მომატებულია, მყესების, ძვლების ან მყეს-ძვალთა რეფლექსი გაძლიერებული, კანის რეფლექსები გამქრალი ან დაქვეითებული. აღენიშნებათ სინკინეზია. ჯანმრთელი კიდურების ნებისმიერი მოძრაობისას დადამბლავებული კიდურების უნებლიე მოძრაობები.

პერიფერიული დამბლის დროს რეფლექსები გამქრალია (არეფლექსია) ან დაქვეითებულია. კუნთები ატროფირებულია, დაქვეითებულია მათი ტონუსი (თ. მინდაძე, ა. ზოიძე,).

ბავშვთა ცერებრული დამბლა (ბცდ) შემკრები ტერმინია და გულისხმობს მრავალნაირ მოძრაობით დარღვევებს: მოძრაობის კოორდინაციის მოშლას, ზედმეტ, უნებლიე მოძრაობებს, ხშირად თან სდევს მეტყველების და ფსიქიკის მოშლა და ზოგჯერ ეპილეფსიური შეტევები.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მიზეზებია ჩანასახზე ან ნაყოფზე მავნე აგენტების ზემოქმედება ან ბავშვის სიცოცხლის პირველ თვეებში მისი ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება. ასეთ დაზიანებებს იძლევა მომავალი დედის მიერ გადატანილი ქრონიკული დაავადებები, ტოქსიკოზები, ფიზიკური და ფსიქიკური ტრავმები, დედის და ნაყოფის სისხლის რეზუს-ფაქტორების, სისხლის ჯგუფების შეუთავსებლობა, გენეტიკური ან მშობიარობის შემდგომი დაავადებები. ასეთი პათოლოგიები შეიძლება გამოიწვიოს ნეიროინფექციებმა და თავის ქალის ტრავმამ.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს შეინიშნება თავის ტვინის ქერქის და ქერქქვეშა სტრუქტურების დიფუზური დაზიანება. უფრო ხშირად შეინიშნება ემოციურ-ნებელობითი სფეროს, საქციელის, ინტელექტის, მხედველობის, მეტყველების, სმენის დარღვევები და ვითარდება ხმის სიხშირის და განსაკუთრებით, მაღალი ტონალობის დარღვევა.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს უფრო ხშირად შეინიშნება მეტყველების მიძიმე მოშლა. მხედველობის დარღვევა მქდავ-

ნდება პერიფერიული ველის შემცირებით ან პირიქით ცენტრალური ხელვის უკმარისობით. ხშირად შეინიშნება თვალის მიღვევნების ან საგნის ფიქსაციის დარღვევა. ეს დარღვევები ხელს უშლის ყურადღების ფორმირებას და დავალების შესასრულებლად გულისყურის მიპყრობის უნარის აღზრდას. სხვადასხვა ავტორთა მონაცემებით ბცდ-ს დროს გონებრივი ჩამორჩენის სხვადასხვა ხარისხი 20-25%-მდე აღწევს. 20%-ს გააჩნია ეპილეფსიური შეტევები.

ისეთ ბავშვებს, რომლებსაც გააჩნიათ განუვითარებელი მეტყველება, შენელებული რეაქციები, არასრულფასოვანი მოტორიკა, ხანდახან ჭარბი ნერწყვის დენა, გამოხატულია უფრო ღრმა გონებრივი ჩამორჩენილობის კლინიკა, ვიდრე სინამდვილეში ახასიათებთ.

მეცნიერები (ბ. კოზიაკინი) გვთავაზობენ ბცდ-ს მქონე ადამიანებთან მუშაობის ჩატარებისას შემდეგი ეტაპების გავლას:

1. ადაპტაციის (ურთიერთნდობის კონტაქტის დამყარება);
2. დიაგნოსტიკის;
3. მობილიზაციის;
5. მანიპულაციის;
6. ფიქსაციის;
7. ახალი მოძრაობითი სტერეოტიპების განვითარების;
8. ახალი შინაგანი მოტივაციების და აქტიურობის ეტაპს.

ექიმის დასკვნის შემდეგ (სადაც მოცემულია დიაგნოზი და რეკომენდაციები), მასწავლებელმა თვითონ უნდა განსაზღვროს მოსწავლის მოძრაობითი შესაძლებლობები. ამასთან ერთად, უნდა დაადგინოს, რომელ ეტაპზე მოხდა მოძრაობითი სფეროს განვითარების შეკავება და გამოიკვილოს მოსწავლის ფიზიკური შესაძლებლობები.

ფიზიკური და მოძრაობითი შესაძლებლობების დადგენის დროს ყურადღება ექცევა:

- სივრცეში ტანის ვერტიკალური მდგომარეობის ხარისხს;
- მდგრადობას;
- წონასწორობას;
- სივრცეში გადაადგილების შესაძლებლობას (მის ხარისხობრივ დახასიათებას);
- ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა და სიმარდე) განვითარების დონეს;
- მოძრაობის დიფერენციაციის სიზუსტეს;
- პატარა საგნებით მანიპულაციის შესრულების ხარისხს.

მოძრაობის ხარისხი განისაზღვრება შემდეგი მეთოდით:

მოსწავლესთან კონტაქტის დამყარების შემდეგ მას ეძლევა საგანი (მაგალითად, ბურთი). ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმაზე, თუ როგორ იღებს მოსწავლე ბურთს, რა მდგომარეობაში იმყოფება ხელები, თითები და ხელისგული, როგორ არის გამოსატული მისი ასიმეტრიულობა და ზედმეტი დაძაბულობის ნიშნები.

მოსწავლეს სთხოვენ ბურთის უკან დაბრუნებას. იმისათვის, რომ დარწმუნდნენ წინასწარი დაკვირვების სამართლიანობაში, რამოდენიმეჯერ სრულდება ბურთის ერთმანეთს შორის გადაცემა. შემდეგ კი გადადიან უფრო რთული ფორმის საგნობრივ ურთიერთ-მოქმედებაზე ბურთის გადაცემა სრულდება ჯერ მოკლე, შემდეგ შედარებით გრძელ მანძილზე. შფოთვის ან მღელვარების ნიშნები, რომელიც იქნა შემჩნეული პირველი ტესტირების დროს, აქ უფრო მეტად გამომჟღავნდება. დაზიანებულ ხელზე შეიმჩნევა ძიგძიგი, კანკალი. თითების ან ხელის მტევნის ზედმეტი ან უნებლიე მოძრაობები. თითები და ხელის მტევანი შეიძლება დარჩეს მოღუნულ, დაჭიმულ პოზიციაში. შესაძლებელია წარმოიშვას თავის და მხრების ზედმეტი მოძრაობები.

მოძრაობითი დავალების გართულება უნდა გაგრძელდეს. ბურთს აგდებენ მოსწავლის მიმართულებით და აკვირდებიან, თუ როგორ იღებს მას (რამდენიმე ცდის შემდეგ ანალიზდება შესრულებული მოძრაობები ორივე ხელით, სხვადასხვა ხელით, ერთი ხელით და ზოგავს მეორეს). მოსწავლეს სთხოვენ ბურთი ესროლოს მასწავლებელს ქვემოდან, ზემოდან, გვერდიდან, თავს ზემოდან. ხელების მანიპულაციის გარდა, ყურადღება უნდა მიექცეს მოძრაობის საერთო სურათს: სიარულს, მიხვრა-მოხვრას, სხვადასხვა პოზაში ჯდომს, ტრიალს, ბრუნს, წონასწორობის შენარჩუნებას და მოძრაობის კოორდინაციას.

მოძრაობით პათოლოგიაზე მეტყველებს: ზედმეტი დაგვიანება ან აჩქარება, არარიტმულობა, არამდგრადობა, მოუქნელობა, კოორდინაციისა და წონასწორობის დარღვევა. ძალზე უბრალოა ტესტი „ხელები მაღლა ასწიე“, როდესაც სთხოვენ მოსწავლეს სწრაფად და ერთდროულად ასწიოს ორივე გამართული ხელი დაზიანებული ხელი ჯანმრთელ ხელზე უფრო ნელა აიწევა და მოხრილი დარჩება იდაყვის სახსარში.

ყველა ასაკისათვის უბრალო და მიმზიდველია ფეხბურთის თამაში, რომლითაც შეიძლება დადგინდეს ქვედა კიდურების მოძრაობითი დარღვევები. მოსწავლეს თხოვენ იხტუნოს ხან ერთ, ხან მეორე, შემდეგ კი ორივე ფეხით, რომლითაც უნდა იყოს გარკვეული ფეხების

კუნთების ტონუსის მდგომარეობა. ჰიპოტონიის და სპასტიკურობის დროს ხტომები იქნება სუსტი და დაბალი. ამ ტესტით კარგად გაირკვევა წონასწორობის, ბალანსირების, ამორტიზაციის ხარისხი (თეძოს და კიდურების კომპლესატორული მოძრაობის ხარისხის შეფასებით).

დინამიკური წონასწორობის თავისებურებების გარკვევა ხდება ცდით, რომლის დროს მოსწავლეს სთხოვენ გაიაროს იატაკზე წინასწარ დახაზულ ხაზზე. ამასთან, შეიძლება ხელები ჰქონდეს ნებისმიერ მდგომარეობაში (დოინჯი, განმკლავი, მიმკლავი, წინმკლავი, ხელები თავზე).

ქვეა კიდურების კუნთების ტონუსს და სიმეტრიულობას ზომავენ შემდეგი მეთოდით: მოსწავლე უნდა იყოს დაწოლილი ზურგზე და ფეხებით შეასრულოს ველოსიპედით სიარულის იმიტაცია. ორივე ფეხზე სხვადასხვა ხარისხით შეინიშნება კუნთური დაძაბულობა. შემდეგ უნდა გადაიშალოს (ორივე მხარეს) თეძოები და მუხლებში მოიხაროს ორივე ფეხი, რომლის დროსაც შეინიშნება მოძრაობის გაძნელება, დაჭიმულობა და ფეხის გაშლის მომენტში მზარდი წინააღმდეგობა, როგორც ერთ, ასევე მეორე ან ორივე ფეხზე (კუნთების ჰიპერტონუსის შემთხვევაში) ან „საეჭვო“ სირბილე, სიმსუბუქე, წინააღმდეგობის გაუწევლობა (კუნთური ტონუსის დაქვეითების ხარჯზე).

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მეთოდები ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირთათვის

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ერთდროულად უნდა გადაწყდეს ზოგადსაგანმანათლებლო, მაკორეგირებელი, საარებილიტაციო და აღმზრდელობითი ამოცანები. ბავშვთა ფსიქომოტორული ფუნქციის განვითარების დონიდან გამომდინარე, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მიზნების და ამ მიზნების განხორციელების მეთოდების შერჩევა უნდა იყოს ინდივიდუალური. ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ტარდება მოტორიკის ონტოგენეტიკური¹ განვითარების გათვალისწინებით და ამ დროს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს:

- სხეულის ვერტიკალურობას და სიმძიმის ძალის გადალახვის უნარს;
- სხეულის ყრდნობითი უნარის განვითარებას;
- ნებისმიერი ფიზიკური მოქმედების ფორმირებას: სწორი

სტერეოტიპის აღზრდას კუნთების თანმიმდევრულ ჩართვას ციკლურ მოძრაობებში (სიარული, სირბილი, ცურვა, ველოსიპედით სიარული და ა.შ) და სივრცეში მიზანმიმართულ მოძრაობებს და მოქნილობის დაუფლებას;

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სპეციალური ამოცანები უნდა იყოს მოყვანილი იმ ამოცანების შესაბამისობაში, რაც განსაზღვრულია ამავე ნოზოლოგიის ფიზიკური რეაბილიტაციის პირობებთან:

- ფიზიკური აღზრდის პროცესში ფსიქომოციური რეაქციის და მოტივაციის აღზრდა;
- ნერვული პროცესების ადგენების და შეკავებას შეთავსების ნორმალიზება;
- ვესტიბულური და ანტიგრავიტაციული რეაქციის, სტატოკურიდინამიკური მდგომარეობის (წონასწორობის) და სივრცეში ორიენტაციის ფორმირება;
- სახსარ-კუნთური გრძნობების (კინესთეზიის) და ტაქტილური (კანის) გრძნობების გამოსწორება;
- კუნთური ტონუსის ნორმალიზება: სპასტიკის შედეგად დამოკლებული კუნთების მაქსიმალური მოდუნება (მოშვება) და დასუსტებული კუნთების გამაგრება (ცალკეული კუნთთა ჯგუფების სისუსტის და ატროფიის გადალახვა. იმ განვითარებული კუნთთა ჯგუფების გაძლიერება, რომლებიც იძულებულია თავის თავზე აიღოს დასუსტებული, პარალიზებული კუნთების ფუნქცია);
- ასაკთან შესაბამისად რეფლექსების და გვიანი რეაქციის განვითარება და სტიმულირება;
- კუნთების ნებელობითი მოდუნების და დაჭიმვის უნარის განვითარება;
- გულსისხლძარღვთა, სუნთქვის და სხვა სისტემების განვითარება;
- მოხრილი ხერხემლის და ტერფების პათოლოგიური დგომის პროფილაქტიკა;
- ხელების და ხელის თითების ჩავლებითი, ყრდნობითი და სამანიპულაციო ფუნქციის განვითარება და სტიმულირებით;
- ტერფების საყრდენი ფუნქციის და სიარულის სტიმულირება;
- კუნთური ძალის გაზრდა;
- ფსიქიკური სფეროს და მეტყველების განვითარება;
- საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების კორექცია;
- სახსრების მოძრაობითი უნარის განვითარება (კონტრაქტუ-

რების განვითარება ან დამუშავება);

- სინკინეზიის (ზედმეტი, უადგილო მოძრაობები) გადალახვა;
- თვითგადაადგილების და თვითმომსახურების უნარის განვითარება.

საკორექციო ამოცანების გადაწყვეტის საშუალებებს წარმოადგენს სარეაბილიტაციო და ზოგადგანმავითარებელი ხასიათის ფიზიკური ვარჯიშები.

ზოგადი განმავითარებელი ამოცანების სარეალიზაციოდ გამოიყენება ისეთი პედაგოგიური ხერხები და მეთოდები, როგორიცაა ლექსიკის მარაგის გაფართოება, ვარჯიშთა საწყისი მდგომარეობის და დასასრულის ათვისება, ვარჯიშების დასახელების დამახსოვრება, სახვითი ასოციაციის შექმნა, სიტყვიერი ინსტრუქციებით მოქმედებების და ვარჯიშების შესრულება, ვარჯიშის კომბინაციის თანმიმდევრობის დამახსოვრება, შესრულებული მოძრაობის ანალიზი, მოძრაობის განსხვავება ტემპით, რიტმით, მოცულობითა და ძალით.

პრიორიტეტების განსაზღვრა და მიზნების განხილვა

ხშირად, როდესაც ვმსჯელობთ მეცადინეობის უახლოეს და შორეულ მიზნებზე და ბავშვის დახმარების პრიორიტეტებზე, ჩვენ, ვკონცენტრირდებით რა მისი განვითარების რომელიმე ასპექტზე, გვავიწყდება, რომ ბავშვს უნდა გააჩნდეს აქტიურობის შესაძლებლობა, უნდა იყოს აქტიური, ბევრი იმოძრაოს და გამოიყენოს თავისი ქცევები და უნარები სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობაში ყოფნის დროს. ასევე მნიშვნელოვანია, რომ დახმარების საერთო პროგრამა ითვალისწინებდეს ბავშვის განვითარების ყველა მხარეს და არა მარტო მოძრაობითი შესაძლებლობების განვითარებას

ამ დარგის მკვლევარი, ინგლისელი მეცნიერი ნენსი ფინი (Nancie R. Finnie) დიდ ყურადღებას უთმობს მშობლებთან მჭიდრო მუშაობის საკითხს „დროდადრო მშობლებთან ერთად გამოვრებით ვმსჯელობთ, როგორ ატარებს ბავშვი დღეს, რადგან ვთვლი, რომ ეს კარგი საშუალებაა გავიგოთ მართლა მივადღწიეთ თუ არა ბავშვთან ურთი ერთგაგებას. მაგალითად, შეიძლება აღმოვაჩინოთ, რომ, რამდენადაც ჩვენი მიზანი იყო ბავშვისთვის გვესწავლებინა მჯდარ მდგომარეობაში ხელების გამოყენება, ახლა დღის დიდ ნაწილს ის ატარებს ამ მდგომარეობაში. მაშასადამე, მე ვერ აუუხსენი მშობლებს, რომ ბავშვისათვის ასევე მნიშვნელოვანია იატაკზე ყოფნა,

რადგანაც მას იქ მოუწევს მოძრაობა და თამაში. შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ მშობლები არ მეცადინეობენ მასთან მისი ჩაცმის დროს, იმიტომ, რომ მე არასაკმარისად კარგად ვერ ვაჩვენე მათ, რამდენად აუცილებელია ბავშვის სწორად დაჭერა და ჩაცმა. გარდა ამისა „ტიპური დღის“ განხილვა მენმარება გავიგო, რა დროს და კერძოდ რომელ სიტუაციაში ესაჭიროება ბავშვს სპეციალური მოწყობილობები. ჩვენ ყოველთვის უნდა წავახალისოთ ბავშვი მჯდარი მდგომარეობის დროს გამოიყენოს ხელები, რაიმე აკეთოს და სპეციალურად ვავარჯიშოთ ნატიფი მოძრაობების სწავლისათვის და სრულყოფისათვის იმისათვის, რომ ამ მდგომარეობაში ისწავლოს მყარად ჯდომა და წონასწორობის დაცვა. მაგრამ ამავე დროს ჩვენ თუ ვზღუდავთ მის აქტიურობას, მოძრაობის შესაძლებლობას, ხელების გამოყენებას სხეულის სხვა მდგომარეობაში, მაშინ პატარა არც თუ ისე მალე ისწავლის იმას, რაზეც მიმართულია ჩვენი მეცადინეობა, ე.ი მჯდარ მდგომარეობაში შეინარჩუნოს წონასწორობა და კარგად გამოიყენოს ხელები. არის კიდევ სხვა საშიშროებაც: თუ პატარა დიდხანს იმყოფება მჯდარ მდგომარეობაში, მაშინ მისი მუხლის ქვედა კუნთები და ბარძაყის კუნთები ძალიან იძაბება (იჭიმება), არ შეუძლიათ ან გაუჭირდებათ გამლა და გამოიწვევს კონტრაქტურებს. თუ მუდმივად შევუზღუდავთ ბავშვს გადაადგილების შესაძლებლობას, ის, გადაიქცევა „მჯდომარე ბავშვად“. ასეთი ბავშვი მთელი დღე ზის თავის მალალ სკამში ან სპეციალურ სავარძელში, ხოლო ზოგიერთ შემთხვევაში საქანელაზე, გადააჯენენ თვლებიან სავარძელში ან მანქანის სავარძელში. ხანდახან აღმოვაჩენთ ხოლმე, რომ ბავშვი არ იმყოფება დამჯდარ მდგომარეობაში მხოლოდ ძილის ან საფენების გამოცვლის დროს“.

ვიდეოჩანაწერების გამოყენება, ბავშვზე დაკვირვება და ანალიზი

ბავშვის მოძრაობაზე დაკვირვება საკმარისად ძნელია და იმისათვის, რომ დავაფიქსიროთ ბავშვის მოძრაობის განვითარების პირველადი (საწყისი) დონე, შეიძლება ძალიან გამოგვადგეს ვიდეოჩანაწერი: ჩავატარებთ რა თანმიმდევრულ ჩაწერას, მოვახერხებთ არსებული ცვლილებების თვალთვალს და დაკვირვებას. ამიტომ ვიდეო-ჩანაწერები მშობლებს უმსუბუქებს სპეციალისტებთან ურთიერთობას და, აგრეთვე, ხელს უწყობს სპეციალისტებს შორის ურთიერთმოქმედებას.

გარდა ამისა, ვიდეოჩანაწერები საშუალებას აძლევს მშობლებს თავიანთ შვილს შეხედონ „სხვადასხვა მხრიდან“, დაინახონ, რომ მათი შვილი უფრო დამოუკიდებელია, ვიდრე ისინი ფიქრობენ, ან სწორად საზღვრავენ იმ სიძნელეებს, რომელიც მათ შვილს გააჩნია.

როდესაც ორივე მშობელს არ შეუძლია ბავშვის თერაპიულ მეცადინეობაზე დასწრება, ვიდეოჩანაწერები მათ საშუალებას აძლევს სახლში იხილონ, რას აკეთებს მათი შვილი, ის გადახრები, რომელიც აღმოაჩინა შვილის მოქმედებებში, ფიზიკურ თერაპევთან და სხვა ექიმებთან ერთად გაანალიზონ მეცადინეობის დროს და გაიგონ პროგრამის ცვლილებები. ვიდეოჩანაწერების ანალიზი მშობლებს ეხმარება განსაზღვრონ, რა არის მათთვის გაუგებარი, რაში არ ეთანხმებიან მკურნალებს და ერთად ჩამოაყალიბონ კითხვები.

ჩანაწერების ცალკეული ფრაგმენტები მშობლებმა შეიძლება მოიხმარონ მოვლენების გახსენებაში. მაგალითად, როგორ ასრულებდა ცალკეულ ვარჯიშებს ან მოძრაობებს, ან მიხვდნენ რა ნაბიჯებია საჭირო განსაზღვრული უნარებისა და ჩვევების დასაუფლებლად. ვიდეო ჩანაწერებს შეუძლიათ ასევე მშობლებს დაენმარონ ბავშვის სწორად მოვლის, ვარჯიშების ჩატარების, მისი სტიმულაციის და ა.შ. სწავლაში. ჩვეულებისამებრ, როდესაც ვასწავლით ახალ ილეთებს, ვიდეოკამერით ვიღებთ მშობლების მოქმედებებს, შემდეგ კი ერთად ვუყურებთ და ვაანალიზებთ, როგორ აკეთებდნენ, როგორ გავაკეთეთ და რა არის კიდევ საჭირო ამის გასაკეთებლად ან შესაცვლელად.

ოჯახურ პირობებში მშობლების მიერ გადაღებული ვიდეოჩანაწერები ჩვეულ პირობებში ბავშვის სპონტანური მოძრაობების შესახებ, შეიძლება ძალიან მნიშვნელოვანი იყოს ექიმისათვის და სხვა სპეციალისტებისათვის, რომლებიც ბავშვს ხედავენ მხოლოდ კლინიკაში და რომელიც ბავშვისათვის წარმოადგენს ახალ გარემოებას.

მოძრაობითი შესაძლებლობების შეფასება

ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებთან სასურველი შედეგები არ მიიღწევა იმდენად, რამდენადაც მათ გააჩნიათ მოძრაობითი დარღვევებთან ერთად ფსიქიკური ფუნქციების სისტემური დარღვევები ჭარბი მოზაიკური, გარეგნულად მრავალმხრივი დეექტებით.

ამგვარად, არსებული აქტუალური სიტუაციისთვის ოპტიმალურს წარმოადგენს ბავშვის საკორექციო-ფსიქოლოგიური განვი-

თარების სისტემური მიდგომა, სადაც კოგნიტური და მოძრაობითი მეთოდები გამოყენებული იქნება რამდენადმე იერარქიზირებულ კომპლექსში მათი ურთიერთდამატებითი ზემოქმედების გათვალისწინებით.

თავიდანვე საკორექციო პროცესების წარმართვაში ლოგიკურია განსაკუთრებული უპირატესობა მიეცეს მოძრაობით მეთოდებს, არა მარტო როგორც მომავალი მუშაობისათვის პოტენციის რამდენადმე ამმაღლებელს, არამედ, როგორც სხვადასხვა დონის ფსიქიკურ მოქმედებების და ასპექტების გამააქტიურებელ, აღმდგენელ და დამაკავშირებელ საშუალებას. ხომ ნათელია, რომ ნებისმიერი სხეულებრივი უნარ-ჩვევების ათვისებას თან ახლავს ისეთი ფსიქიკური უნარებს, როგორებიცაა ემოცია, აღქმა, მეხსიერება, თვითრეგულაციის პროცესები და ა.შ. ამიტომ, ეს ყველაფერი გვაძლევს წინაპირობას ამ პროცესების სრულფასოვანი მონაწილეობისათვის კითხვის, წერის, მათემატიკური ცოდნის ათვისების მიზნით. კოგნიტური ცოდნის შემდგომი ათვისება და განმტკიცება უნდა განხორციელდეს მოძრაობითი მოქმედებების, ანუ ფიზიკური ვარჯიშების და სპორტული თამაშობების თანმიმდევრული სწავლებით ბავშვთა ინდივიდუალური ან ჯგუფური მუშაობის დინამიკის გათვალისწინებით.

იმისათვის რომ ბავშვთან მეცადინეობის მეთოდები ეფექტურად გამოვიყენოთ, საჭიროა ვიცოდეთ, რა კრიტერიუმებით უნდა შეირჩეს ისინი. გამოკვლევების დროს ფიზიკური თერაპევტი აღნიშნავს და იწერს პაციენტის სვადასხვა ქცევებს, უნარებსა და ჩამორჩენილობებს. ის ყურადღებას აქცევს არსებულ ან არარსებულ ფიზიოლოგიურ რეაქციებს, კუნთური ტონუსის ცვალებადობას, პატარის მოქმედებებს და მის რეაქციას იმაზე, თუ რა საშუალებებით როგორ ურთიერთობენ მასთან. მაგრამ, კიდევ არის გამოკვლევის ძალიან საჭირო ერთი ნაწილი - ბავშვის მოძრაობითი მოქმედება, რომელიც გამოიხატება მის სპონტანურ მოძრაობებში, მის თქვენდამი დამოკიდებულაში, მასთან და სხვებთან საუბრის და სხვა მოქმედებების დროს მის რეაქციაზე დაკვირვებებით. ასეთი დაკვირვებების შედეგებს შეუძლიათ ბევრი რამ გვითხრას ბავშვის კომპენტენეტურობის დონეზე. ფიზიკური თერაპევტის ან სხვა სპეციალისტების მიერ ჩატარებული გამოკვლევების დროს მალე ვხვდებით, კერძოდ რას აქცევენ ყურადღებას სპეციალისტები, რაზე ამახვილებენ აქცენტებს. მაშინაც კი, თუ პატარა პაციენტს არ გააჩნია გამოხატული მოძრაობითი დარღვევები, შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ მას არ ჰყოფნის მოქ-

ნილობა მიზანმიმართული მოძრაობის დროს. თქვენ შეგიძლიათ შენიშნოთ, რომ ბავშვის მოძრაობა არასაკმარისადაა კოორდინებული და ამის გამო მოძრაობებს აკეთებს არასწორად. არასწორი მოძრაობები და პოზები მას ხელს უშლის წარმატებით განვითარდეს ყველა მიმართულებით. ხელს უშლის ეფექტურად იმოქმედოს ყოველდღიური ცხოვრების პროცესში.

მოძრაობითი დარღვევების კორექცია

ცერებრული დამბლა ეს მოძრაობის დარღვევაა და ბუნებრივია, ძირითად ყურადღებას ეთმობა ბავშვის მოძრაობითი შესაძლებლობების განვითარებას, განსაკუთრებით ყველაზე ადრეულ პერიოდში, მაშინ, როდესაც ჯერ კიდევ არის იმის იმედი, რომ ბავშვი შეძლებს მეტნაკლებად სიარულს.

ექიმმა, სხვა სპეციალისტებთან და მშობლებთან ურთიერთშეთანხმებით, უნდა დასახოს რეალური მიზანი და დაამუშავოს საკორექციო-სარეაბილიტაციო მუშაობის ისეთი გეგმა, რომელიც ხელს არ შეუშლის ბავშვის ნორმალური ცხოვრების მიმდინარეობას, პატარა ბავშვის ნორმალურ ცხოვრებას.

პირველი მნიშვნელოვანი მომენტია, მოიფიქროს, როგორი სახით წარმართოს სწორი მოძრაობის სტიმულაცია. კარგადაა ცნობილი, რომ ცხოველების ნაშიერები დაბადებისთანავე იწყებენ სიარულს. ახლახანს ქვეყანას მოვლენილი პატარა გოჭი, მაშინვე იწყებს სირბილს ძუძუს მოსაძებნად. კვიცი მაშინვე ფეხზე დგება და დედასთან ერთად დარბის. ახლად დაბადებული ადამიანი უძღურია, ადგეს და გაიაროს და ადამიანთა უმრავლესობა თვლის, რომ ბავშვები სიარულს სწავლობენ სიცოცხლის პირველი წლიდანვე. სინამდვილეში ეს ასე არ არის. ბავშვი, ისევე, როგორც ცხოველები, სიარულის უნარს იძენს მხოლოდ მაშინ, როდესაც მისი ტვინი მზადაა ამისათვის. მანამდე კი სიარულის სწავლა შეუძლებელია. ეს განლავთ ტვინის განვითარების პირველი ეტაპი. სინამდვილეში ბავშვი კარგად ამოძრავებს ფეხებს, მაგრამ მას არ შეუძლია სიარული ერთი მიზეზის გამო ბავშვს არ შეუძლია წონასწორობის დაცვა და თუ ხელი არ წაავლე, დაეცემა. წონასწორობის რეაქცია ვლინდება მხოლოდ 6-10 თვის ასაკიდან და სანამ წონასწორობის გრძნობა არ განვითარდება, ბავშვი დამოუკიდებელ სიარულს ვერ შეძლებს. მანამდე კი პატარა გადაადგილების სხვა სა-

შუალელებს ეძებს და ნახულობს კიდეც ხოხავს, ცოცავს და ხანდახან წახტომებსაც აკეთებს, გამუდმებით ფეხებს და ხელებს იქნევს და აკეთებს სხვადასხვა, ხანდახან დიდი ადამიანისათვის მიუწვდომელ მოძრაობებს. ხანდახან ტვინის ნაწილში, სადაც მიმდინარეობს მოძრაობისა და წონასწორობის შეთანხმება, რომელიც უზრუნველყოფს მოძრაობაში წონასწორობის რეაქციას, არ ვითარდება. ეს იმითაც ჩანს, რომ ბავშვს შენარჩუნებული აქვს ზოგიერთი პრიმიტიული რეფლექსი, მაგალითად, ასიმეტრული კისრის ტონური რეფლექსები (მაგნუს-კლაინის რეფლექსი) – „მოფარეკავის პოზა“. ამ ნიშნის მიხედვით ორი წლის ბავშვსაც კარგად ემჩნევა, შეძლებს თუ არა ის სიარულს. პრაქტიკულად ჰემიპლეგიის დიაგნოზის მქონე ყველა ბავშვი შეძლებს სიარულს, მაგრამ მრავალი ბავშვი სპასტიკური დიპლეგიის და უმრავლესობა ტეტრაპლეგიის დიაგნოზით სიარულს ვერასდროს ვერ შეძლებენ. ასევე შეიძლება ითქვას ხელების მიზანმიმართულ მოძრაობაზეც. მათი სწავლება შეუძლებელია, რადგანაც ისინი წარმოიქმნებიან ცენტრალური ნერვული სისტემის განვითარების შედეგად. თავიდან ხელის თითებით ჩავლებით მოძრაობებში მონაწილეობას იღებენ ყველა თითები და მხოლოდ მე-9-მე-10 თვეში ჩნდება ე.წ. ჩანგლისებური ჩავლება: კარგად გამოიკვეთება დიდი თითის და საჩვენებელი თითის მოძრაობები და პატარას ორი თითით უკვე შეუძლია მცირე საგნების აღება, ისეთებისა, როგორიცაა ლობიო, ქიშმიში, დილები და ა.შ. ჩანგლისებური ჩავლებითი მოძრაობების განვითარება შესაძლებელი ხდება მაშინ, როდესაც ფორმირდება ის ნერვული გზები, რომლებიც აკავშირებენ თავის ტვინის ქერქის უჯრედებს ხერხემლის ტვინის უჯრედებთან. ეს გზები ფორმირებას იწყებს დაახლოებით 8 თვის ასაკიდან, რომლის შემდეგაც ჩნდება ე.წ. „ჩანგლისებური ჩავლება“. თუ ჩანგლისებური ჩავლება არ ვითარდება ბუნებრივი გზით, მაშინ არც ერთი ვარჯიშით არ არის შესაძლებელი მისი განვითარება. მაგრამ თუ ჩავლების ასეთი მეთოდი პატარის არსენალში არსებობს, მაშინ ეს ხდება ნატიფი მოძრაობის შესრულების ძირითადი საშუალება. რა თქმა უნდა, ჩვენ შევიძინეთ ისეთ რთულ ჩვევებს, როგორიც პიანინოზე დაკვრა და წერის სწავლაა, მაგრამ ყველაფერ ამას დასჭირდება სპეციალური სწავლება. ამიტომ, ჩვენ უნდა ვიცოდეთ, რომ ასეთი რთული საქმიანობა ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვისათვის შეიძლება იყოს ძალიან ძნელი.

ყოველივე ზემოთ თქმულიდან შეიძლება ვიფიქროთ, რომ ჩვენ ცოტა რამ შეგვიძლია დავხმაროთ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს, მაგრამ სინამდვილეში ეს ასე არ არის.

დროდადრო ამდლებული კუნთური ტონუსის კორექციისათვის წინა პლანზე გამოდის ქირურგიული მეთოდები. რამდენიმე წლის წინათ სხვა მეთოდებზე უფრო ხშირად აკეთებდნენ ტვინში მასტიმულირებელი ელექტროდის იმპლანტაციის ოპერაციას, მაგრამ სულ ახლახანს ამერიკის შეერთებულ შტატებში პოპულარული გახდა სხვა ოპერაცია, რომელსაც დორსალური რიზოტომია ეწოდება. მისი არსი მდგომარეობს იმაში, რომ იმ ნერვებში, რომლებიც ზურგის ტვინიდან კუნთებს უერთდებიან, გამოყოფენ და ჭრიან იმ ნერვულ ბოჭკოებს, რომლებიც იწვევენ ხელის ან ფეხის კუნთების სპაზმებს. ეს ოპერაცია ეხმარება ბავშვების ცოტა რაოდენობას, მაგრამ ნამდვილად ეხმარება და აუმჯობესებს მათ საერთო მდგომარეობას.

მოდრაობა და განვითარება

მოცემულ თავში გავეცნობით თუ როგორ ვმოდრაობთ ჩვენ. მოძრაობის როგორ სიძნელეებს აწყდება ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პატარა ადამიანი. ეს რომ შევიმეცნოთ, უნდა წარმოვიდგინოთ, როგორი სახით ვითარდება მოძრაობითი ფუნქციები. ახლადდაბადებულის მოძრაობები ქაოსური და სპონტანურია. ხანდახან მათ მოძრაობაში ერთვება რეფლექსები. ხოლო მოზრდილი ადამიანი ასრულებს რთულ, ნებისმიერ (ნებელობით) და მიზანმიმართულ მოძრაობებს.

ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვის დახმარება იმისკენ უნდა იყოს მიმართული, რომ მან შეძლოს სრულად გამოავლინოს და გამოიყენოს საკუთარი ფუნქციური პოტენციალი. ამისათვის ჩვენ სხვადასხვა ხერხების და მეთოდების გამოყენებით უნდა შევცვალოთ და კორექტირება გავუკეთოთ მათ მოძრაობით რეაქციებს. აღნიშნულ განაყოფში განვიხილავთ იმ მიმართულებებს, რომელიც გავარკვევს ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვის მოძრაობითი დარღვევების საფუძვლებში: რატომაა მისთვის ძნელი, წინააღმდეგობა გაუწიოს სიმძიმის ძალის მოქმედებას და შეინარჩუნოს სხეულის მდგომარეობის (პოზის) კონტროლი და ასევე ის, რომელი საწყისი მდგომარეობიდან (პოზიდან) იწყება მოძრაობა და ერთვება ამ სიძნელეების ხასიათში და, ამავე დროს, მოძრაობის უნარიანობაში, ანუ ერთი მდგომარეობიდან მეორე მდგომარეობაში გადასვლაში.

მოდრაობა

იმისათვის, რომ გავიგოთ, თუ როგორ მიმდინარეობს ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვის მოძრაობითი განვითარება, უპირველეს ყოვლისა აუცილებელია გავიგოთ, როგორ ვითარდება ჩვეულებრივი ბავშვების მოძრაობა. როგორ სწავლობს ადამიანი ძირითად მოძრაობით ჩვევებს, რომელზედაც შემდგომში ემყარება მოძრაობების უფრო რთული მოქმედებები. სასარგებლოა ხანდახან დავაკვირდეთ, თუ როგორ ვმოძრაობთ თავად ჩვენ მაშინ უფრო ნათელი გახდება, რატომ მოძრაობს სხვაგვარად ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი და რა უშლის მას ხელს ამ მოძრაობაში.

ჩვენი კუნთები განსაზღვრული სქემით მუშაობენ. პასუხობს რა ჩვენს განზრახულობას, ტვინი აიძულებს მუშაობას არა ერთ რომელიმე კუნთს, არამედ მთელ კუნთთა ჯგუფებს. ჩვენ არასოდეს არ ვფიქრობთ, თუ როგორ და საიდან დავიწყეთ მოძრაობა ან როგორ მუშაობენ ჩვენი კუნთები. ჩვენი ტვინის რთულად ორგანიზებული ცენტრები მუდმივად დაკავებულია მგრძნობიარე გამტარი გზებით მოწოდებული ინფორმაციის კოორდინაციით და მისი გადამუშავებით (ანუ სენსორულ სტიმულთა გადამუშავებით). ეს ინფორმაცია სივრცეში სხეულის მდგომარეობის შესახებ, ტანისა და კიდურების ურთიერთ განლაგებაზე, მოძრაობისათვის კუნთების მზადყოფნაზე და ა.შ. მზერის, სმენის, შეხების, ყნოსვის, გემოვნების და წონასწორობის რეცეპტორები ჩვენ გვაძლევენ დამატებით ინფორმაციას ირგვლივ არსებული სამყაროს შესახებ.

თავის ტვინის ცენტრები ამუშავებენ მიღებულ ინფორმაციას და მუდმივად აკორექტირებენ მოძრაობითი ცენტრების მოქმედებას, რომლებიც თავის მხრივ უგზავნიან სიგნალებს (ნერვულ იმპულსებს) კუნთებს და მკაცრად არეგულირებენ მათ მოქმედებებს, ამის შედეგად ჩვენ შეგვიძლია სივრცეში სხეულის პოზის განსაზღვრულ მდგომარეობაში შენარჩუნება. როდესაც ტვინი იღებს ამა თუ იმ მოქმედების შესრულების გადაწყვეტილებას, მოძრაობითი ცენტრები სასწრაფოდ საზღვრავენ, რომელი კუნთები როგორი რიგითობით და რა ძალით უნდა დამოკლდნენ (შეიკუმშონ). ამასთან, რა თქმა უნდა, ნარჩუნდება სხეულის პოზაზე და წონასწორობაზე კონტროლი.

მიაქციეთ ყურადღება, სათლით წყლის გადატანის როს თქვენ შეგიძლიათ არა მარტო ასწიოთ სათლი, არამედ ისე წაიღოთ, რომ იქიდან არ გადმოიღვაროს წყალი. მოძრაობის დროს წყალი მოძრაობს სათლში, მაგრამ ისე გიჭირავთ, რომ წყალი ინარჩუნებს თავის

მდგომარეობას და არ იღვრება სათლიდან, რადგან გაწონასწორებულად გიჭირავთ სათლი. ამაში თქვენ გეხმარებათ ზემოთ აღწერილი მექანიზმები.

მაგრამ ამავე დროს მნიშვნელობა გააჩნია თავად კუნთების მუშაობას, მათი განსაზღვრული ძალის განვითარების ხარისხს. ზუსტად ძალა წარმოადგენს კუნთების დამოკლების (შეკუმშვის) შედეგს. კუნთების შეკუმშვის ძალის განსაზღვრა და მიმართულება ასევე რეგულირდება თავის ტვინის ცენტრების მიერ.

კუნთური მოქმედებების სახეობები

უფრო გასაგები რომ იყოს კუნთური მოქმედების სახეობები, მოდით მოკლედ განვიხილოთ კუნთური მოძრაობის მექანიზმი. მაგალითად, განვიხილოთ კუნთური მოქმედების ისეთი ჩვეულებრივი მოძრაობა, როგორიცაა წერა. როდესაც კალამი მოქცეულია დიდ, საჩვენებელ და საშუალო თითებს შორის, მოხრის (ფლექსია) და გაშლის (ექსტენზია) მცირედი მოძრაობები ასობის დაწერის საშუალებას გვაძლევს. ამ მართული, ამავე დროს მარტივი და მსუბუქი მოძრაობების შესრულება შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, თუ მაჯა გასწორებულია და მაჯა, იდაყვი და მხარი იმყოფება მდგრად მდგომარეობაში. იმისათვის, რომ თითები იხრებოდეს, ნების (მომხრელი) კუნთები იკუმშება და მათი სიგრძე მოკლდება, ხოლო მტევნის უკანა (გამშლელი) კუნთები ღუნდება და გრძელდება. ეს მოძრაობები ზუსტადაა შეთანხმებული. კუნთებს, რომლებიც მოკლდება და იწვევს საერთო მოძრაობას, უწოდებენ აგონისტ კუნთებს. ხოლო კუნთებს (ამ შემთხვევაში გამშლელ კუნთებს), რომლებიც აგონისტი კუნთების დამოკლების დროს ასრულებენ უკუქმედებას, უწოდებენ ანტაგონისტებს. მაჯის კუნთები კი, რომ უზრუნველყოს მისი მდგრადი მდგომარეობა, მოქმედებენ, როგორც სინერგისტები (ბერძნ. synergós ერთად მოქმედი) მომხრელი და გამშლელი მოქმედებენ ერთდროულად სხვადასხვა ხარისხით, მხოლოდ ერთნაირი ძალით (კლაუს-პეტერ ვალერიუსი, ანტრიდ ფრალკი და სხვ:).

თამაშობანი

ბავშვის განვითარებისათვის თამაშების მნიშვნელობა ყველა-სთვის ცნობილია, მაგრამ მშობლებმა ყოველთვის არ იციან, როგორ უნდა ითამაშონ ბავშვებთან. თამაშები გარე სამყაროს ათვისების შესანიშნავი და წარმტაცი საშუალებაა. თუ დავალება პატარასათვის სა-ინტერესოა, მისაწვდომია და მოსწონს, ის მას შეასრულებს აქტიურად და ხალისით. თუ მოსაწყენია ან მობეზრდა, ან ძალიან რთული შესას-რულებელია, მაშინ ის აღიქმება, როგორც მძიმე მუშაობა და იმისათ-ვის, რომ ის შეასრულოს, მას დასჭირდება თვითდისციპლინა, ან მშო-ბლებს მოუწევთ ძალის დატანება ან რაიმე წახალისების გამოყენება.

თამაშის არსი სიამოვნებაა, როგორც ბავშვებისათვის, ასევე მშობლებისათვის. უფროსებს თუ შეუძლიათ ბავშვის გართობა და მისი გახარება, მაშინ ის აუცილებლად ითამაშებს და ისწავლის. თავიდან ბავშვს სიამოვნებას ანიჭებს უბრალო ფიზიკურ კონტაქტზე აგე-ბული თამაშები: უფროსები ეხვევიან მას, უღიბინებენ, ხელს უსვამენ, კოცნიან, ცხვირს უხახუნებენ მის ცხვირს. ამასთან, ბავშვებს „საყურე-ბელი“ თამაშებიც მოსწონთ: უფროსები თავის სახეს ხან აახლოვებენ, ხან კი აშორებენ მის სახეს. აბრუნებენ თავს და უყოფენ ენას, ემალე-ბიან და ისევ გამოჩნდებიან უეცრად. ძალიან მოსწონთ „ხმოვანი თა-მაშები“ უფროსები ღიღინებენ, წაუსტვენენ კიდეც, ატკაცუნებენ ენით, ფრუტუნებენ. უფროსები თანდათანობით გადადიან უბრალო, მა-გრამ სტრუქტურულად რთულ თამაშობებზე. არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მამაც უნდა თამაშობდეს თავის პატარასთან. მამასთან თამაში განსაკუთრებული და ენერგიით სავსეა, მას დაბალი ხმა და სრულიად სხვანაირი გამოხედვა აქვს. მას უყვარს ბავშვის მალლა აგდება და ა.შ. მამასთან თამაში აღაფხნებს პატარას და შეაქვს სიხალისე მის ცხო-ვრებაში და, გარდა ამისა, შესაძლებლობას აძლევს გაიცნოს სულ სხვაგვარი, მამაკაცური მოქმედებები და საქციელის მანერა.

ხმისადმი ინტერესი უკიდურესად მნიშვნელოვანია და ბავშვს ესაჭიროება ხმაურიანი თამაშები. საჟღარუნოები, საყვირები, დოლის-მაგვარი სათამაშოები და ა.შ. მუდმივად ესაუბრეთ თქვენს შვილს. არასოდეს ისაქმიანოთ მასთან ჩუმად. არ ეცადოთ მის მიერ ცალკე-ული სიტყვების გამოკრებას, მიეცით მას მელოდიის ან მშობლიური ენით ჩვეულებრივი რიტმული მეტყველების მოსმენის საშუალება. მოგვიანებით ის დაიწყებს მათ მიბაძვას და თქვენ აღფრთოვანებით დაიწყებთ მღელვარებას მისი ტიტინის და მისი „საკუთარი ენის“ მოსმენით. მაშინაც კი, თუ ცერებრული დამბლის გამო მას გააჩნია მე-

ტყველების აპარატის დაზიანება, მისთვის მნიშვნელოვანია ესმოდეს სიტყვები: ბუნებრივი ლაპარაკი მისთვის წარმოადგენს ცალკეული, სპეციალურად გამოკრეული სიტყვების აღქმისა და მათი მნიშვნელობის წვდომის საშუალებას. თუ თქვენი პატარა ბგერებს წარმოთქვამს და იმეორებს მათ, ცოტაც დაიცადეთ და ისევ გაუმეორეთ ხელახლა. ბავშვი თანდათანობით ისწავლის თქვენი პასუხების აღქმას და მოისმენს თუ არა მას, გაიღიმებს. ის უკვე აღიქვამს სიტყვებს და თამაშობს ხმაზე! მოგვიანებით ის ეცდება ხმების სპეციალურად გამოცემას, რათა ისინი თქვენ გაიმეოროთ. ამგვარად თქვენ იწყებთ სიტყვების, როგორც ბურთის „გადაწოდებას“ და ის სიამოვნებას განიცდის ამ თამაშით. შემდეგ შესაძლებელია ხმის შეცვლა, რომელსაც ბავშვი სიამოვნებით გაიმეორებს. თქვენ ამით მას ასწავლით მოსმენას და საკუთარი მეტყველების აპარატის მართვას, ე.ი. სიტყვის ნებისმიერად წარმოთქმას, ასე ისწავლის ის ლაპარაკს.

ნებისმიერი თამაშის დროს, ისე, როგორც სწავლების ნებისმიერი ფორმისას, ძალიან მნიშვნელოვანია პასუხის და მისი რეაქციის ლოდინი. ძალიან ცუდია, თავი არ შეიკავო და გააკეთო ბავშვის მაგივრად ის, რაც თქვენ მისგან გინდათ, ძალიან მნიშვნელოვანია მისცეთ თვითონ გაკეთების საშუალება. როდესაც აჩვენებთ ბავშვს დავალებას, დაელოდეთ, თქვენი ლოდინი მასში გამოიწვევს დავალების გაკეთების სურვილს. აჩვენეთ მას, რომ თქვენ ელოდებით თამაშში მის ჩაბმას. თუ ის ეცდება თქვენგან ნაჩვენები მოძრაობების გამეორებას ან მოსმენილი ხმის წარმოთქმას, ისევ გაიმეორეთ ხელახლა და დაელოდეთ და აგრძნობინეთ, რომ ახლა მისი რიგია.

რამდენიმე პრაქტიკული რჩევა

სწავლების ნებისმიერ პერიოდში, მასწავლებლის ძალისხმევა უფრო ეფექტური რომ იყოს, ბავშვი უნდა დაექვემდებაროს რამდენიმე წესს. ნებისმიერი ასაკის ბავშვი განწყობილი უნდა იყოს მოქმედებისათვის, რაც იმას ნიშნავს, რომ ყურადღებით, ხალისიანად და პასუხისმგებლობით პასუხობდეს თქვენს დავალებებს. ამიტომ, სწავლება საჭიროა მაშინ, როდესაც ბავშვი ყველაზე უფრო დაინტერესებულია ამა თუ იმ მოქმედებით. მაგალითად, დამოუკიდებლად ჭამა ბავშვს უნდა ვასწავლოთ ჭამის დაწყების წინ. მაშინ კი არა, როდესაც დანაყრებულია, არამედ მაშინ, როდესაც ის მშვიდია, თანაც ეს უნდა ხდებოდეს თანდათანობით: როდესაც შენიშნავთ, რომ მოიწყინა ან

აპროტესტებს, მაშინვე შეწყვიტეთ მეცადინეობა. არ შეიძლება ბავშვთან „ბრძოლა“, სულერთია, თქვენ წააგებთ. თქვენთვის, ორივესთვის უკეთესია შეჩერდეთ და იმოქმედეთ ასე: აჩვენეთ და დაელოდეთ, წახალისეთ და დაელოდეთ. აჩვენეთ და ა.შ. მიეცით დრო ბავშვს რეაგირებისათვის, როდესაც დაინახავთ მის მცდელობას, წახალისეთ და გაამხნევეთ ის, შეაქეთ და გაუღიმეთ. **უცადეთ, განაწყით დაღები-თად**, წახალისეთ მისი ნებისმიერი მცდელობა. ბავშვი არ დასაჯოთ და არ გააკრიტიკოთ მოუხეშაობისა და შეცდომებისათვის, ან როდესაც არ გამოსდის დავალების მთლიანად შესრულება. ნებისმიერი, ყველაზე სუსტი მცდელობაც კი, უნდა წახალისდეს. პატარის ნებისმიერი მცდელობის წახალისება ხელს უწყობს მის სიამოვნებით სწავლებას. **მასწავლებელი დავალებას ასრულებს თანდათანობით, დაწყებული ბოლო ეტაპიდან.** ე.ი. ჯერ გააკეთეთ ყველაფერი მასთან ერთად, ხოლო **სულ ბოლოს, ბავშვს მიეცით დამოუკიდებლად შესრულების საშუალება.** ბოლო ეტაპის კარგად შესწავლის შემდეგ გადადით შემდეგი დავალების დამუშავებაზე, და ა.შ. ბავშვი ყოველთვის უბრუნდება იმ მოქმედებებს, რომლებიც უკვე დაამუშავა და აითვისა. მას უნვითარდება წარმატების რწმენა და იმის შეგრძნება, რომ ის ისევ შეასრულებს მას. **თუ თქვენ შეგხვდათ წინააღმდეგობა** ან წააწყდით ბავშვურ ნეგატივიზმს, არ დაემორჩილოთ ბავშვს, უკეთესია მეცადინეობა შეწყვიტოთ. გასსოვდეთ: რაც უფრო დააძალბებთ, მით მეტ წინააღმდეგობას შეხვდებით. რატომ? იმიტომ, რომ ბავშვს არ მოსწონს დამორჩილება, მას მოსწონს გრძნობდეს საკუთარ ძალას და თქვენ გამოგიყვანოთ წონასწორობიდან მისმა სიჯიუტემ. **არ გაახაროთ ის თქვენი განაწყენებული სახის დანახვით.** თუ ბავშვი უარს ამბობს ჭამაზე, მშვიდად აალაგეთ მისი თეფში (მაგრამ მერე არ შეიცოდოთ ის. მან არ უნდა ჭამოს საჭმელის შემდეგ მიღებამდე, ის მხოლოდ ასე შეიგნებს, რომ მისი სიჯიუტე მხოლოდ მას ავნებს და არა სხვას. მკაცრი მოქცევაა? სულაც არა. ბოლოს და ბოლოს, უკეთესია სიმტკიცის გამოჩენა. უკიდურესად ნათლად გადმოცემულ წესებს ბავშვები ითვისებენ ადვილად და სწრაფად. თქვენგან **საჭიროა მხოლოდ მოთმინება და დრო.** თუ თქვენ არ დაუთმობთ თქვენს ბავშვს საკმარის დროს და მოიქცევით ისე, თითქოს არსად არ გეჩქარებათ და ყურადღებას არ აქცევთ მის მოქმედებებს, ის უბრალოდ ვერ მოასწრებს იმის გაკეთებას, რასაც მისგან მოითხოვენ, ხოლო თქვენ მოგეჩვენებათ, რომ თითქოს მან ვერაფერიც ვერ გაიგო. ეს განსაკუთრებით ეხებათ იმ ბავშვებს, რომლებსაც გააჩნიათ ფიზიკური (მოძრაობითი) დარღვევები: მათ გააჩნიათ შენელებული და გაძნელებული მოქმედებები. ხანდახან ბავ-

შვს უბრალოდ არ შეუძლია მათი შესრულება, თუკი მას ფეხები და ხელები პარალიზებული აქვს. ასწავლეთ მას გაჩვენოთ (მიგანიშნოთ), გაიგოთ თუ არა თქვენი. მაგალითად, თავის დაქნევა „კი“, თავის გაქნევა „არა“. არ შეაჩეროთ თქვენი მცდელობები, მაშინაც კი თუ პროგრესი ძალიან ნელია ან საერთოდ ვერ ამჩნევთ მას; აღნიშნეთ მისი ნებისმიერი გაუმჯობესება. თუკი თქვენ შეწყვეტთ მის სწავლებას, მას აღარ ექნება სწავლის სხვა შესაძლებლობა. თუ თქვენ გადაწყვეტთ, რომ ბავშვი რაღაცის მიმართ უუნაროა, ის ვერასოდეს ვერ შესძლებს მის სწავლას და შესრულებას. გახსოვთ, თქვენ როგორ სწავლობდით ცურვას? და უცებ თქვენ გამოგივიდათ, ისწავლეთ ცურვა და უკვე თქვენ გიკვირთ, რა იყო ამაში რთული.

დისციპლინა

შეიძლება, სიტყვა „დისციპლინა“ ისეთ ბავშვებთან, როგორებიც შეზღუდული შესაძლებლობის არიან, ძალიან მკაცრად და უადგილოდ ჟღერდეს, მაგრამ სინამდვილეში ეს ასე არ არის. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი, როგორც დანარჩენი ნებისმიერი, ვალდებულია ისწავლოს საზოგადოებაში სწორი მოქცევა და უნდა იცოდეს, რომ თუ ის სწორად არ მოიქცევა, მაშინ საზოგადოებას მასზე არ შეექმნება კეთილსასურველი შთაბეჭდილება. იმ პირებსაც კი, რომლებსაც გააჩნიათ მძიმე გონებრივი ჩამორჩენილობა, შეუძლიათ საზოგადოებაში ნორმალური მოქცევა, რადგან ამისათვის დიდი გონებრივი დაძაბულობა არ არის საჭირო. მაგრამ ამისათვის მათ, ვინც მათი აღზრდით არის დაკავებული, მოეთხოვებათ თანმიმდევრული მუშაობა: ბავშვმა ყოველთვის უნდა იცოდეს, რას ელოდებიან მისგან და რა უნდა გააკეთოს მან. თუ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდი ან დიდი ადამიანი ისე იქცევა, როგორც პატარა, ეს იმაზე კი არ მეტყველებს, რომ მას არ ჰქონდა სწავლის უნარი, არამედ იმაზე, რომ მას ასწავლეს ასე მოქცევა. საერთოდ, ყველაფრის სწავლა შეიძლება: მშვიდად იჯდეს და არ ირბინოს; წყნარად იმოქმედოს და არ იხმაუროს; ხელი არ წაავლოს ნივთებს, არ ისროლოს ნივთები და არ აბრაზუნოს ხელები; იურთიერთოს ადამიანებთან და არ მოაწყინოს თავი მათ; ითამამოს ბავშვებთან და არ წაართვას მათ სათამაშოები; ისწავლოს დისციპლინა და თვითკონტროლი და ა.შ. ეს ყველაფერი უნდა ისწავლოს ადრეული ბავშვობიდან და თანდათანობით. ეცადეთ, არ იფიქროთ იმაზე, რომ „მას არ გააჩნია ამის გაგების

უნარი“. პირიქით, თქვენს თავს უთხარით: „მან უნდა ისწავლოს ისე, როგორც სხვა ბავშვები სწავლობენ“. სულ თავიდან ბავშვთან უნდა დამყარდეს უკიდურესად მნიშვნელოვანი ურთიერთდამოკიდებულება: ის უნდა ცდილობდეს თქვენგან წახალისების მიღებას და უნდა გაურბოდეს თქვენს კრიტიკას. ეს ისაა, რაც პატარას სჭირდება იმის გასაგებად თუ როდის იქცევა კარგად და როდის – ცუდად. რომ აღვკვეთოთ მისი არასწორი მოქმედებები და ბავშვში გავაღვიძოთ გამოსწორების სურვილი, საკმარისი უნდა იყოს თქვენი მკაცრი გამოხედვა, შეჭმუხნილი წარბები ან ოდნავ აწეული ხმა. არ არის საჭირო იმის გამოჩენა, რომ თქვენ უნდა იყოთ თანმიმდევრული. რა თქმა უნდა, ასე იქცევა მშობელთა უმრავლესობა, მაგრამ თუ თქვენ თავს ერთხელ მაინც არასწორი მოქმედების უფლებას მისცემთ, მაშინ არაფერი გამოგივათ. სქემა მუშაობს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს აქვთ უფრო მეტად, ვიდრე საყვედურობთ და თქვენი ურთიერთდამოკიდებულება აგებულია ურთიერთსიამოვნების საფუძველზე. მაშინ მას ეცოდინება, რომ ის გიყვართ და მასაც ეყვარებით თქვენ: თუ თქვენ ცდილობთ ერთმანეთის ბედნიერების მინიჭებას, მაშინ ყოველთვის, დიდი დროის განმავლობაში, ის ეცდება არ გაწყენინოთ თქვენ. თუ პატარა გრძნობს, რომ თქვენ ყოველთვის ან ძალიან ხშირად მისით კმაყოფილი არ ხართ, ან ყოველთვის უშლით მას, რასაც უნდა აკეთებდეს, მაშინ თქვენი ურთიერთდამოკიდებულება გამძაფრდება. ბავშვი თავს იგრძნობს ზედმეტად. ბავშვის მულმივი კრიტიკა და წაუხალისებლობა უკან დაგიბრუნდებათ ბუმერანგის ეფექტით ერთმანეთის დაშორების, ურთიერთგაუგებრობის და სხვა ნეგატიური დამოკიდებულებების სახით. შედეგად, ბავშვი გახდება უფრო თვითნება, დიდი სიამოვნებით ეცდება თქვენს გაბრუნებას და გაღიზიანებას, ან ის გადაიქცევა შეშინებულ და მოუქნელ ადამიანად. ორივე შემთხვევაში სოციალური ჩვევების სწავლება შეუძლებელი გახდება და ამის შედეგად ბავშვი სრულიად აუტანელი იქნება.

საწინააღმდეგო სიტუაციაში: თუ უმეტესად აქებენ და ახალი-სებენ ბავშვის მოქმედებებს და უმცირეს შემთხვევაში მის საქციელს აკრიტიკებენ და ამის გამო საყვედურობენ, ეს მას აძლევს იმის გაგების და გარკვევის შესაძლებლობას, თუ რა არის კარგი და რა არის ცუდი, თავისუფლად და ამავე დროს თავი იგრძნოს დაცულად და უშიშრად. თუ რომელიმე მოქმედება ან საქციელი ყოველთვის ხვდება რაიმე გამონათულ გაკიცხვაში, ბავშვი ეცდება არ გაიმეოროს ის. თანმიმდევრობა, რომელიც მოეთხოვება მშობლებს, იმაში მდგომარეობს, რომ, როგორც დედა, ასევე მამა მოვალენი არიან ერთნაირად,

ყოველთვის და მტკიცედ აფასებდნენ ბავშვის ამა თუ იმ მოქმედებას. თუ ლანძღავენ ბავშვს და ამ დროს დიდები იღიმებიან ან სხვაგვარად გამოხატავენ თავის სიმპატიას, ან ერთ-ერთი მშობელთან სხვაგვარად რეაგირებს მის საქციელზე, ვიდრე სხვები, უკეთეს შემთხვევაში ბავშვი ვერ გაერკვევა სიტუაციაში და დაიბნევა, ან უარეს შემთხვევაში, მისი აღზრდის საქმე საერთოდ არ გამოვა ან გამოიწვევს უკურაქციას. უფროსებისათვის ძნელად გასაგები ხდება, რას ახალისებენ, მის ცელოებას, თავაწყვეტილობას, წინდაუხედაობას, მოუფიქრებლობას თუ საზოგადოებაში მიუღებელ საქციელს. არც ისე იოლია იმის შემჩნევა, რომ თქვენ ახალისებდით იმ საქციელს, რომელიც სრულიად ბუნებრივი იყო შედარებით ადრეული განვითარების სტადიაში, მაგრამ ამჟამად დაუშვებელია ეს მოქმედებები. ბავშვი იზრდება და საჭიროა თანდათანობით შევწყვიტოთ ადრე ნებადართული მოქმედებების წახალისება, შემდეგ კი დავიწყოთ მათი განსჯა. ბავშვის ნორმალური განვითარება შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როდესაც მისი მშობლებიც ვითარდებიან. აქ იგულისხმება ის, რომ „მშობლებიც უნდა იზრდებოდნენ“ თავის ბავშვთან ერთად. სინამდვილეში ასეთი ბავშვის მშობლებისათვის ძნელია ამაში გარკვევა. მათ შეიძლება ეჩვენოთ, რომ მათი პატარა არ ვითარდება და ისინიც ჩერდებიან, მაგრამ თუ ისინი არ განვითარდებიან, მაშინ ბავშვიც ასე დარჩება. უკიდურესად მნიშვნელოვანია, არ ჩამორჩეთ (არ შეჩერდეთ) ბავშვის განვითარებას, სხვაგვარად თქვენ შეინარჩუნებთ და ვერ შესძლებთ უკვე დამკვიდრებული ურთიერთობების გატეხვას, იმას, რაც უკვე ფორმირებულია მშობლებსა და ჯერ კიდევ ნამცეცა ბავშვს შორის. როდესაც თქვენი პატარა თითებით გიყარავთ სახეს, ან გიქაჩავთ თმებს, ეს სასიამოვნოა. თქვენ ახალისებთ მის საქციელს ღიმილით და სათუთი მოფერებით და ეს სწორიცაა თქვენ ამყარებთ სოციალურ კონტაქტს ბავშვთან, ის კი ანვითარებს მოძრაობით უნარებს, იკვლევს თქვენი სხეულის აგებულებას. მაგრამ დროთა განმავლობაში პატარა ხდება ძლიერი, მან უნდა ისწავლოს სათუთი მოპყრობა, იყოს ყურადღებიანი სხვა ადამიანების მიმართ და ეძიოს სიახლე. მას სჭირდება სათამაშოები, სხვადასხვა ნივთები, საგნები და გარშემო არსებული სამყარო. ამისათვის მშობლებმა უნდა წახალისონ მის მიერ საგნებისადმი, სათამაშოებისადმი და მოვლენებისადმი გამოიმყვანებული ინტერესი. ხოლო მისი ცუდი საქციელი – აღკვეთონ.

განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს, რომ აღზრდის ყველაზე ეფექტურ გზას წარმოადგენს წახალისება და არა მისი გაკიცხვა და

საყვედურები. თანდათანობით განვავითაროთ ის და არ მივცეთ განვითარებაში შეჩერების უფლება. როდესაც უფროსებთან მოთამაშე ბავშვი ხელს მოჰკიდებს სათამაშოს, მისი ყურადღების ნაწილი ამ სათამაშოზე გადაერთვება, ხოლო დანარჩენ გარე სამყაროსთან მისი ურთიერთობა უცებ მეორეხარისხოვანი ხდება. სათამაშოებით წახალისება მას განვითარების საშუალებას აძლევს და არ უნდა მივცეთ მას მხოლოდ სათამაშოზე კონცენტრირების საშუალება. კარგ ეფექტს იძლევა ორმხრივი დამოკიდებულების – „ადამიანის ადამიანთან“ კონტაქტი. ის კიდევ საჭიროებს დიდი ადამიანის მხარდაჭერას, მაგრამ არ ითხოვს მუდმივ ყურადღებას. მან ხომ თავისთვის აღმოაჩინა სათამაშოებთან ურთიერთობის ახალი შესაძლებლობა. მშობლების სინხარული იქნება დააკვირდნენ, როგორ ვითარდება, თანდათანობით ვითარდება და დამოუკიდებელი ხდება მათი ბავშვი. ვითარდება, როგორც პიროვნება, ადამიანებთან შეგუების, მათთან დაახლოების და სხვადასხვა სოციალურ სიტუაციებში გარკვევის უნარი უყალიბდება (ნენსი ფინი).

ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარების მეთოდები

ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარების საერთო მეთოდებს მიეკუთვნება:

- 1) საწყისი მდგომარეობიდან ვარჯიშების შესრულება:
 - მოძრაობის ამპლიტუდის ცვალებადობით;
 - მოძრაობის სისწრაფის ცვალებადობით;~
 - მეცადინეობის ხანგრძლივობის ცვალებადობით, ყოველი ვარჯიშის გამეორების რიცხვის ცვალებადობის ხარჯზე;
 - ვარჯიშების სარკესთან ჩატარება.
- 2) ჩვეული მოქმედების ახალი მეთოდით შესრულება:
 - ჩვეული მოქმედების გართულებული მოქმედება;
 - მოძრაობის შესრულებისას ჩვეული მოძრაობის დამატება.
- 3) გარეგანი პირობების შეცვლა:
 - გამოსაყენებელი მატერიალურ-ტექნიკური მოწყობილობის დიაპაზონის გაზრდა;
 - მოძრაობის შესრულების წესების შეცვლა (გართულებით);

- გარემოს მდგომარეობის შეცვლა;
- მეცადინეობის დროს მონაწილეთა რიცხვის გაზრდა;
- შეჯიბრის მეთოდის დამუშავება.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში გამოიყენება შემდეგი სპეციალური მეთოდები:

- ინდივიდურ-ჯგუფური მეთოდი. მაგ. ჯგუფი შედგება 3-6 მოსწავლისაგან. მასწავლებელს ამ დროს გააჩნია შესაძლებლობა ყველას მიაქციოს საკმარისი ყურადღება და ამასთან ერთად მოქმედებს კოლექტიური ურთიერთ-მოქმედების დადებითი ფაქტორი. ამ შემთხვევაში რეკომენდებულია, როგორც ერთნაირი შემადგენლობის ჯგუფთან (სადაც გაერთიანებულია შედარებით ერთნაირი ბცდ-ის მქონე ბავშვები), ასევე შერეულ ჯგუფთან მუშაობის მეთოდი, რომელმაც წარმატებით დაიმკვიდრა თავისი ადგილი საერთაშორისო სპეციალურ ოლიმპიურ მოძრაობაში „გაერთიანებული სპორტის“ სახელწოდებით.
- კოლექტიურ-ინდივიდუალური მეთოდი. მაგ. სასწავლო პროცესში გაერთიანებულია 7-12 მოსწავლე (მეთოდი ხელს უწყობს სოციალურ ადაპტაციას);
- თამაშის მეთოდი. (მეცადინეობა აგებულია თემატური თამაშების გამოყენებით);
- ვარჯიშის შესრულება ლექსის თხრობით;
- წარმოსახვითი ანალიზის მეთოდი (მოსწავლეთათვის ცნობილი მოვლენების, მცენარეების და ცხოველების წარმოსახვითი განსახიერება);
- „ფიზიკური აღზრდის თეატრის“ მეთოდი (თეატრალურსაკონცერტო დადგმები);
- საგნობრივ-პრაქტიკული ურთიერთმოქმედების მეთოდი (საგნების დანიშნულების გაცნობა და მათი გამოყენებით მოქმედების შესრულება).

მძიმე მოძრაობითი დარღვევების შემთხვევაში, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პირველ ეტაპზე ეფექტურია მოსწავლეთთან ურთიერთობის ინდივიდუალური მიდგომის მეთოდი. შემდეგ კი, ინდივიდური მიდგომის მეთოდთან ერთად, განსაზღვრულ მნიშვნელობას იძენს ინდივიდურ-ჯგუფური მიდგომის მეთოდი (ჯგუფში 3-6 მოსწავლე). განსაკუთრებით მიზანშეწონილია „ერთგვაროვანთა ჯგუ-

ფის“ მეთოდი (ჯგუფში გაერთიანებულია შედარებით ერთი ასაკის, ერთნაირი ფიზიკური განვითარების, ბცდ-ს ფორმის, მოძრაობითი დარღვევების მქონე ბავშვები).

ბავშვის ასაკის ზრდასთან და მისი საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან ერთად დღის წესრიგში დგება აუცილებელი მოთხოვნა, ჯგუფის 7-12 კაცამდე გაზრდით, რომელიც განპირობებულია ჯგუფური ზემოქმედების საშუალებით სოციალური ადაპტაციის საწყისი ეტაპის შექმნისათვის. ამ დროს ყველაზე საუკეთესოდ ითვლება კოლექტიურ-ინდივიდუალური მეთოდი.

მეცადინეობა იწყება იმ ვარჯიშებით, რომელიც ზემოქმედებს კუნთური ტონუსის ნორმალიზაციაზე. ყველა ვარჯიშს, რომელიც განსაზღვრულია ამა თუ იმ მოძრაობის განვითარებისათვის, ენაცვლება სუნთქვითი ვარჯიშები. ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების კომპლექსში ჩართულია ისეთი ვარჯიშები, რომლებსაც ნორმალურ დაჰყავს კუნთური ტონუსი, ანეიტრალურს პათოლოგიურ რეფლექსებს, ზრდის ყველა სახსარში მოძრაობის მოცულობის ხარისხს. მეცადინეობა ტარდება მაქსიმალური ემოციური დატვირთვით. ვერტიკალური პოზის დარღვევის დროს, პირველ რიგში იყენებენ ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც ზემოქმედებენ დგომის და გამართვის რეფლექსების განვითარებაზე, რაც მიმართულია შეზღუდული პათოლოგიების ჩასაქრობად და გამოიმუშავენ სტატიკინეტიკურ რეფლექსებს, რომლებიც ხელს უწყობენ ტანისა და კიდურების სწორი მოძრაობის სქემის სრულყოფას. ვესტიბულარული ფუნქციის განვითარება ხორციელდება მოსწავლეთათვის ხელმისაწვდომი საშუალებებით.

მოძრაობითი აქტივობა ხორციელდება მკაცრად განსაზღვრული თანმიმდევრობით: იწყება თავის და ტანთან ახლოს მდებარე (მხრის) მსხვილი სახსრების მოძრაობით, გადადის ხელების და ფეხების მსხვილ (ხელების და მენჯ-ბარძაყის) სახსრების მოძრაობაზე. მოძრაობა, თანდათანობით ითრევს საშუალო (იდაყვის და მუხლის) სახსრებს და შემდგომ იერთებს მაჯის და ფეხის სახსრებს, ამასთანავე აუცილებელია ვარჯიშებს წინ უსწრებლად ბავშვის მოძრაობითი აქტივობის შესაძლებლობის დონის ამაღლება, რისთვისაც მიისწრაფვის მასწავლებელი.

რამდენადაც სენსორული ფუნქციები უნდა განვითარდეს მოძრაობითი ჩვევების მჭიდრო კავშირში, იმდენად ხელი უნდა შეეწყოს თავის ტვინის ინტეგრაციული მოქმედების მთლიანობას, საჭიროება მოითხოვს ვარჯიშებში ჩაერთოს ყველა ანალიზატორი.

აღნიშნული ნოზოლოგიის ყველა ფორმისათვის აუცილებელია მოსაღუნებელი ვარჯიშები, რომელიც ხელს უწყობს გარკვეული კუნთთა ჯგუფების ნორმალიზებას და მოძრაობითი აქტივობის განვითარებას.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მსუბუქი ფორმის დროსაც კი, ჯანმრთელ ადამიანებთან შედარებით ანაერობული შრომისუნარიანობა დაბალ დონეზე განვითარებული. ამიტომ დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს იმ ვარჯიშების შესრულებას, რომლის დროსაც მიმდინარეობს ანაერობული შესაძლებლობების განვითარება.

სწავლების საწყის ეტაპზე მასწავლებელი განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევს მოძრაობითი კოორდინაციის უნარის აღზრდას. ვარჯიშების შერჩევასა და მთავარ კრიტერიუმს წარმოადგენს სიახლე და შეუჩველობა. დიდი ყურადღება ექცევა მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას. ეს ამოცანები წარმატებით ხორციელდება ტანვარჯიშული მოძრაობითი კომბინაციების საშუალებით.

ტექნიკური და ტაქტიკური ამოცანები, განსაკუთრებით ისეთებისა, რაც მოსწავლეთათვის წარმოადგენს ახალ მასალას, გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ისწავლება მოსწავლის დაღლამდე. ახალი ტექნიკური ან ტაქტიკური მოქმედების სწავლების შემდეგ, საჭიროა გადასვლა ადრე ნასწავლი მოძრაობების ტექნიკის სრულყოფაზე. გაკვეთილის დასკვნით ნაწილში, დაკარგული ენერგიის აღდგენის მიზნით, აუცილებელია დამამშვიდებელი ვარჯიშების ჩატარება. კარგ შედეგს იძლევა მეთოდების და საშუალებების კომპლექსური გამოყენება.

კვლევის შედეგად დადგინდა, რომ ბავშვების მოძრაობითი აქტივობა ძლიერად ზემოქმედებს მათ ზოგად განვითარებაზე. კერძოდ, მეტყველების, ფსიქიკის და ინტელექტის ფორმირებაზე. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესის დაგეგმვისას გათვალისწინებული უნ - და იყოს შემდეგი სპეციალური ამოცანები, (რაც მოწოდებულია ნ. ეფიმენკოსა და ბ. სერმევის მიერ), კერძოდ:

მეტყველების განვითარება მოძრაობის საშუალებით: სიმღერის და მოძრაობის შესრულება მუსიკის თანხლებით, მოძრავი თამაშები მუსიკის თანხლებით, მოძრაობის რიტმული აქტივობა (მოძრაობის შეთავსება ხმასთან და რიტმთან), სუნთქვის რეგულირების ათვისება მცირე მოტორიკის განვითარებით;

- დროისა და სივრცის წარმოდგენის ფორმირება: შორს-ახლოს, მაღლა-დაბლა, მარცხნივ-მარჯვნივ, დიდი-პატარა, ბევრი-ცოტა, სწრაფად-ნელა, ხშირად იშვიათად;
- საგნებით მოქმედების პროცესში ნივთების ფიზიკური

თვისებების შესწავლა: მძიმე-მსუბუქი, სქელი-თხელი, მოქნილი მოუქნელი, გლუვი-ხორკლიანი, მჭიდრო-ფოროვანი და ა.შ. და მათი დანიშნულების შესწავლა);

- მოძრაობითი მოქმედების პროცესში აზროვნების ფორმირება;
- სპეციალური მოძრაობითი ამოცანის, თამაშების და ესტაფეტების დროს ბავშვის ემოციური სფეროს მართვა, პიროვნების მორალურ-ნებელობითი ხარისხის განვითარება.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირებს შეუძლიათ მნიშვნელოვნად გაიუმჯობესონ საკუთარი ჯანმრთელობა, თუ კუნთური ვარჯიშის პროცესში მიზანმიმართულად ივარჯიშებენ კუნთების მოდუნებაზე (რელაქსაციაზე).

რელაქსაციის მეთოდია საკმაოდ მრავალფეროვანია. თავისუფლად შეიძლება თითოეული მოვარჯიშისათვის შეირჩეს მათთვის საჭირო მეთოდი მაშინაც კი, როდესაც კუნთების ნებისმიერი მოდუნება გაძნელებულია. ხანგრძლივი, მიზანმიმართული ვარჯიშის პროცესში გამომუშავდება სპასტიკის ნებისმიერი შემცირების და კონტროლის უნარი, რაც, თავის მხრივ, ადამიანს შესაძლებლობას მისცემს უკეთესად მართოს თავისი მოძრაობა.

როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული, ბავშვთა ცერებრული დამბლის ყველა ფორმისათვის, საჭიროა ჩატარდეს მოსაღუნებელი ვარჯიშები, რომლებიც ხელს შეუწყობენ გარკვეული კუნთთა ჯგუფების ნორმალიზებას და მოძრაობითი აქტიურობის განვითარებას. ასეთ ვარჯიშებს მიეკუთვნება:

- ხელების თავისუფალი ქნევა მხრის, იდაყვის და მაჯის სახსრების ჩართვით, უმნიშვნელო მოხრის და ბიძგისებურ გაშლასთან ერთად;
- ფეხის თავისუფალი ქნევა მენჯ-ბარძაყის, მუხლის და ტერფის სახსრებში უმნიშვნელო მოხრის და ბიძგისებურ გაშლასთან ერთად;
- მოდუნებული მკლავების შოლტისებური მოძრაობა ტანის მკვეთრი (ორივე მხარეს) ბრუნვის დახმარებით;
- ქნევები ზედა და ქვედა კიდურებით, სხვადასხვა ამბლიტუდით და სიხშირით;
- ვარდნები მოდუნებული ხელებით და ფეხებით;
- კომბინირებული ვარჯიშები;
- კუნთთა ჯგუფების ნებისმიერი დაძაბვა, ამავე კუნთების თანმიმდევრობითი მოდუნებით;

კუნთური დაძაბულობის გადალახვაში დაგვეხმარება შემდეგი მეთოდური ხერხები:

- გარემო პირობებით გამოწვეული წინააღმდეგობის შესუსტება (ანტიგრავიტაციული კოსტიუმის გამოყენება, ჰიდროკინეზოთერაპია და ა. შ.);
- რიგი ფაქტორების დადგენა, რომელიც იწვევს ფსიქოლოგიური დაძაბვის გაძლიერებას;
- ვარჯიშის შესრულების წინ ვარჯიშის ფსიქოტონური სახის წარმოდგენა, მოდუნების აუცილებელ მომენტზე ყურადღების კონცენტრაციით;
- მოდუნების ფაზის შეთანხმება ფორსირებულ ამოსუნთქვასთან;
- ვარჯიშის რიტმული შესრულებისათვის გარეგანი ფაქტორების გამოყენება.
- მიმიკური კუნთების კონტროლი.

ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებში უნდა განვავითაროთ მოქნილობის დიაპაზონი. ამ მხრივ მოწოდებულია (ი. ბელკასემი), მოქნილობის განვითარების მეთოდოლოგია და საშუალებების კლასიფიკაცია, რაც უდავოდ დაეხმარება მასწავლებელს, შეარჩიოს გამჭიმავი ვარჯიშები და ვარჯიშის პროცესში თანმიმდევრულად ჩართოს ანტიგონისტი კუნთები.

ვარჯიშები კუნთების ჯგუფებისათვის (ნიმუში)

საწყისი მდგომარეობა: ჯდომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. მუხლები მოდუნებულია. უნდა გაკეთდეს წინზნეკი და მკერდით მუხლებთან შეხება ზურგის კუნთების დაჭიმვის შეგრძნებამდე. პოზა უნდა შეყოვნდეს 20-30 წამი. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას (ყველა ვარჯიში სრულდება მკურნალი ექიმის რეკომენდაციის შესაბამისად).

საწყისი მდგომარეობა: ჯდომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. ორივე ხელით გვიჭირავს იატაკის პარალელურად ტანვარჯიშული ჯოხი. ზურგი გასწორებულია. ჯოხს ვიჭერთ ვერტიკალურად და ვასრულებთ ტანის წინზნეკს მარცხენა ფეხზე. ამავე დროს ჯოხის ქვედა ბოლოს ვუშვებთ მარჯვენა ფეხის თითებთან. მიღებულ პოზას ვაყოვნებთ 20-30 წამი. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას.

თეძოს კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები (ნიმუში)

საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. ტერფები ერთმანეთის პარალელურად. კეთდება ღრმა ჩაჯდომი და მკერდით მუხლებზე ყრდნობა. ზურგი გასწორებულია. მიღებული მდგომარეობა ყოვნდება 20-30 წამი. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. შესვენება 10-15 წამი. ფეხები უნდა მოდუნდეს და დაიბერტყოს. სუნთქვა ნებისმიერი.

საწყისი მდგომარეობა: სკამზე ჯდომი. ფეხები მოხრილია და გაწეულია მხრების სიგანეზე. ფეხები უნდა დაეწყოს ისე, რომ ფეხის გულები ეხებოდეს ერთმანეთს. ამის შემდეგ მუხლები გადაიძლება უკიდურეს შესაძლებელ ზღვრამდე. მიღებული პოზა უნდა შენარჩუნდეს 20-30 წამი, შემდეგ მუხლები უერთდება ერთმანეთს და კუნთები დუნდება. დასვენება 1-15 წამი. მეორდება 6-8 ჯერ.

საწყისი მდგომარეობა: ზურგზე წოლა კედელთან ახლოს. სწორი ფეხებით ვეყრდნობით კედელს. ნელი მოძაობით ფეხებს ვშლით გვერდებზე უკიდურეს შესაძლებელ წერტილამდე. მიღწეულ მდგომარეობაში ვიმყოფებით პასიურად. შემდეგ ხელებით ვხმარებით ფეხების გამლაში და კუნთების დაჭიმვაში. მიღწეულ მდგომარეობას ვინარჩუნებთ 20-30 წამი, სრულდება 4-6 ჯერ 30 წამის შესვენებით.

საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი დგომი. ზეტანის წინზნეკი. მუხლები არ იხრება. სწორი ხელების თითებით ვეხებით იატაკს. თავი გვიჭირავს ხერხემლის ხაზზე. ხელებს ნელა ვშლით ტერფების



მიმართულებით. ვეხებით რა ტერფებს, მიღებულ მდგომარეობას ვაფიქსირებთ 20-30 წამით. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. ვფერთხავთ ფეხების კუნთებს. მეორდება 6-8 ჯერ 20-30 წამის შესვენებებით.

საწყისი მდგომარეობა: მარცხენა ფეხის მუხლზე დგომი. მარჯვენა ფეხი გაწეულია გვერდზე. ზურგი სწორია. მხრებზე გადახულია ტანვარჯიშული ჯოხი და ილღიის ქვემოდან ვეყრდნობით ხელებით.

შესრულება: ნელი მოძრაობებით ვეყრდნობით მარცხენა ფეხის ქუსლს, რის შემდეგაც ვაკეთებთ ზეტანის წინწინებს. თავი აწეულია ზემოთ. მიღებულ პოზას ვაკოვნებთ 20-30 წამს. უნდა განმეორდეს 4-6 ჯერ 20-30 წამის შესვენებით.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის საშუალო და მსუბუქი ფორმის დროს მიზანშეწონილია ჩატარდეს ვარჯიშები ზურგისა და თეძოს კუნთებისათვის, რაც მნიშვნელოვნად გაზრდის ფიზიკური ადაპტაციის შესაძლებლობებს.

ფიზიკური ვარჯიშის ჩატარებისას გათვალისწინებული უნდა იყოს მეცადინეობის დაგეგმვის მეთოდური რეკომენდაციები. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მოძრაობის შერჩევას, ვარჯიშების შესაბამისობას მიზანთან, სპეციფიკური მიმართულებების დაცვას რიტმულობასთან და მოძრაობის დასრულებასთან. მოძრაობის თანმიმდევრობას, ამპლიტუდის სირთულეს, მუშა კუნთების რიცხვის პროგრესირებადი ზრდის შესაბამისობას.

დაცული უნდა იყოს:

- თანმიმდევრულობა, რიტმულობა, შესრულების სიმსუბუქე, მოძრაობის ამპლიტუდის თანმიმდევრული ზრდა;
- მოძრაობის შერჩევა: უსაფრთხოების უზრუნველყოფა, მოსწავლის მოქმედების ეფექტურობის, მრავალფეროვნების, მიმზიდველობის შესაბამისობა მიზნებთან;
- ინტენსივობა: ატვირთვის თანდათანობითი ზრდით (მატებით);
- კუნთური ბალანსი კუნთთა ჯგუფების მაქსიმალური რაოდენობის ჩართვა, ანტაგონისტ და სუსტად განვითარებულ კუნთთა ჯგუფებზე დატვირთვის თანდათანობითი ზრდა. აუცილებლობის დროს გამოორების რიცხვის შეზღუდვა და ახალი ვარჯიშების მოდიფიკაცია. ყურადღება მიექცეს ლოგიკურ თანმიმდევრობას, ინტენსივობას და მისაწვდომობას. აქცენტი გამახვილდეს მოძრაობის ტექ-

ნიკაზე და არა გამეორების რიცხვზე. ვარჯიშებს შორის გადასვლები გაკეთდეს მოკლედ, სწრაფად, მოხდეს ნატიფად შესასრულებელი ვარჯიშების სწორად განაწილება დროში. გაკეთდეს მკაფიო, გასაგები მითითებები.

მცირე მოტორიკის განვითარება

ხელის მცირე მოტორიკის განვითარებისათვის გამოიყენება შემდეგი ვარჯიშები:

- პატარა მოცულობის საგნების დალაგება მცირე ფართზე,
- მათი გადაწყობ-გადმოწყობა;
- წვრილი საგნების (ღილების, მარცვლების) გარჩევა, დახარისხება.
- სხვადასხვა დიამეტრით დახვრეტილ დაფაში შესაბამისი სისქის ჯოხის გატარება;
- წერა და ხატვა ტრაფარეტით;
- ხელის თითების ვარჯიში ესპანდერებით, რეზინის რგოლებით და რეზინის სათამაშოებით;
- მოზაიკური კონსტრუქტორების აწყობა;
- ფანქრის თითიდან თითზე გადაგორება;
- ხელის მტევნის წრიული ვარჯიში, თითების კაკუნი;
- ბურთის თამაში, მალა სროლები, ხელით იატაკზე ან კედელზე დარტყმები, ბურთის დაჭერა ხელის სხვადასხვა მოძრაობებით.

წყალში მეცადინეობა (აკვააერობიკა)

როგორც ცნობილია, წყალი ამცირებს გრავიტაციის ძალას, ამსუბუქებს სტატიკურ მდგომარეობას, ხელს უწყობს ნერვული სისტემის გაუმჯობესებას და კოორდინაციის უნარის განვითარებას. სხეულის ტემპერატურის წყალი ამცირებს კუნთურ ტონუსს. კონტრაქტურებს, აუმჯობესებს პერიფერიულ სისხლის მიმოქცევას, ამცირებს ტკივილის შეგრძნებას, ხელს უწყობს მოძრაობის სინარჩუნს. ამიტომ წყალში სხვადასხვა ვარჯიშების ჩატარების დროს რეკომენდებულია წყლის ტემპერატურა მერყობდეს 34-38°C-მდე.

აკვადრობიკაში ჩატარებული გამოკვლევები ადასტურებენ, რომ წყალში ვარჯიშები ანვითარებს კოორდინაციას, ძალას, ამტანობას, მოქნილობას და ხელს უწყობს რელაქსაციას.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს, ხშირ შემთხვევაში, მეცადინეობისას მატულობს ფიზიკური ნაკლის გამოვლენა და ზედმეტი, უნებლიე მოძრაობები. უარესდება მოძრაობის კოორდინაცია, ძლიერდება ვეგეტატიური რეაქციები (ჟრჟოლვა, თრთოლვა, კანკალი). ამასთან დაკავშირებით, სწავლის პირველ ეტაპზე უნდა გამოიყოს საკმარისი დრო წყლის გარემოს შეგუებისათვის. პირველ ეტაპზე უნდა იყოს ათვისებული:

- წყლის შიშის გადალახვა (დაძლევა);
- წყალში შესვლა და გადაადგილება;
- წყალში სუნთქვის რეგულირება (ცხვირით ჩასუნთქვა ღრმა შეკავებით და ამოსუნთქვა პირის კუთხიდან (მეორე კუთხე დახურულია) ჰაერის გამოშვებით). ასეთი სახის სუნთქვის ათვისების შემდეგ ვარჯიშობენ მის შეთავსებას სხვადასხვა მოძრაობასთან, (კეთდება ცურვის სხვადასხვა მოძრაობების და ელემენტების იმიტაცია);
- წყალში ჩაძირვა (წყალში ჩაჯდომი მთლიან ჩაყვინთვაზე ნელ-ნელა გადასვლით);
- წყალში თვალების გახელა;
- წყლიდან ამოყვინთვა, ზურგზე და მკერდზე ტანის დაჭერა, ცურვის ელემენტების შესწავლა.

სპასტიკური დამბლის დროს დაზიანებული მხარე წყალში უნებლიედ იძირება. ამ დროს კეთდება უნებლიე, ზედმეტი მოძრაობები და სხეული მთლიანად იძირება ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. ასეთ შემთხვევაში, როგორც წესი, ვლინდება შიში, ხოლო როგორც შედეგი წარმოიშობა გამოხატული აქტიური ტონუსის გამაძლიერებელი რეფლექსები. ამის თავიდან ასაცილებლად, სხეულის დაჭერის ტექნიკის ასათვისებლად ვარჯიშობენ წყლის ნაპირზე, წყალში ან უწყლო ადგილზე. ასწავლიან კუნთების მოდუნებას, ვარჯიშობენ და სრულყოფენ სხეულის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში დაჭერას, მუცელზე და ზურგზე წოლას.

მეცადინეობის მოსამზადებელ ნაწილს ეთმობა მთელი დროის 10-12% და მიზნად ისახავს ორგანიზმის გახურებას და წყალთან შეგუებას. გამოყოფენ მოსამზადებელი ნაწილის სამ ფაზას:

- აქტიურ გახურებას მშრალ (უწყლო) ადგილზე;
- სხეულის პასიურ გახურებას თბილი მზაპით;
- აქტიურ მოთელვას წყალში.

მოთელვა მოიცავს: სხეულის იზოლირებულ მოძრაობებს (თავის ტრიალს, ზეტანის ზნეულებს სხვადასხვა მხარეს, მხრებით წრიულ მოძრაობებს, ხელების წრიულ მოძრაობებს, მუხლების მოხრა-გამლას);

მთელი სხეულის მოძრაობებს: აუზის კიდიდან ხელის წავლებით სხეულის მოზიდვა სხვადასხვა მხრიდან, მოკლე ვარდნებს მუცლის ჰიდრომასაჟით, ზედა და ქვედა კიდურების მოძრაობებს სხვადასხვა სიბრტყეზე, სხვადასხვა ინტენსივობითა და ამპლიტუდით;

ვარჯიშები მოქნილობაზე: ვარჯიშები მკერდის დიდი კუნთების, მხრის სარტყლის, ზურგის, წელის, ბარძაყის ანტაგონისტი და წვივის სამთავა კუნთებისათვის.

ძირითადი ნაწილი:

ჰიდროაერობიკის აერობულ ნაწილში შედის: აერობული მოთელვა წყალში მიდგომითი ნაბიჯები, წვივების უკან მოხრა, მუხლების აწევა, მსუბუქი სირბილი.

აერობული პიკი: ვარდნები ზედა და ქვედა კიდურების ქნევებით, ზამბარისებული ხტომები, წახტომები ერთ და ორ ფეხზე.

წინააღმდეგობებით შერწყმული აერობული მსუბუქი სირბილი, ვარდნები სხვადასხვა მხარეს, ტივტივი წყალზე, მუცელზე და ზურგზე წოლა, ვარჯიშები აუზის კიდესთან, მიზიდვა და განზიდვა ნაპირიდან ხელის წავლებით, ფსკერზე დგომა, „კროლის“, „ბრასის“ სტილის, „ველოსიპედის“, „მაკრატელას“ იმიტაციური მოძრაობები ზედა და ქვედა კიდურებით, ნაპირზე ხელის წავლებით მუცელზე და ზურგზე წოლა.

აკვააერობული ტალღები: ჩქარი გადაადგილება დაბალი აუზის მთელ სივრცეში სირბილით და ხტომებით.

დასვენითი ნაწილი: მომალუნებელი ვარჯიშები, წყლის ზედაპირზე წოლა, ღრმა და რიტმული სუნთქვით.

კუნთური ტონუსის დარღვევის დროს მათ რეგულაციაზე მანორმალიზებელ გავლენას ახდენს წყლის ზედაპირზე წოლა და წყალში წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები. გამომეტყველებითი და პლასტიკური მოძრაობების სიღარიბის შემთხვევაში რეკომენდებულია ვარჯიშებით კორექცია, რომლის დროსაც ეძლევა შესვენებები სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობის პირობებში და აქცენტი კეთდება აქტიური ყურადღების და შეკავების უნარის აღზრდაზე. წყალში გადაადგილება ანვითარებს სივრცეში გადაადგილების დროს მოძრაობის დროული შესრულების და გარეგანი ძალების გადალახვის უნარს. მოძრაობითი მოქმედების ალგორითმის დარღვევას, მოძრაობითი მეხსიერების სისუსტეს

ანვითარებენ და კორეგირებენ ჩამზიდი ვარჯიშებით და მოძრავი თამაშებით, რომლის დროსაც იყენებენ ისეთი ვარჯიშების ელემენტებს, რომლებიც მოითხოვენ მოხერხებულობას და სიტუაციაში სწრაფად გარკვევის უნარს.

წყალში მეცადინეობის დროს აუცილებლობას წარმოადგენს მომეცადინეთა უსაფრთხოების უზრუნველყოფა. მეცადინეობის კარგი ორგანიზაციის ერთ-ერთ აუცილებელ მოთხოვნას წარმოადგენს ყველა მომეცადინის მხედველობის არეში მოქცევა, ვარჯიშების სწორად შესრულების კონტროლი და ვარჯიშების კორექცია.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა აუტისტური სპექტრის მქონე ბავშვებისათვის

თანამედროვე მსოფლიოში ფსიქიკურ და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების მქონე ბავშვების რიცხვის მკვეთრი მატება აღინიშნება. ამასთან, ეს ტენდენცია შეინიშნება მასობრივი სკოლების მოსწავლეებშიც. ობიექტური კლინიკური გამოკვლევები, როგორც წესი, არ ავლენენ ამ ბავშვების პათოლოგიებს და მათი განვითარების მონაცემებს აფიქსირებენ ნორმაზე დაბალი ნორმატივების საზღვრებში. ამგვარად, მათი სწავლების პრობლემები პრაქტიკულად გადაუწყვეტელი რჩება.



მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში მნიშვნელოვნად იზრდება საკორექციო კლასების რაოდენობა, ყველანაირი სარეაბილიტაციო ცენტრების და კონსულტაციების რიცხვი. ამასთან ერთად სპეციალისტები ამტკიცებენ, რომ ტრადიციული საერთოდ მიღებული ფსიქოლოგიურ-პედაგოგიური მეთოდები სასწავლო პროცესში მრავალ შემთხვევაში აღარ გვაძლევენ შესაბამის შედეგებს (სემენოვიჩი ა.ვ. ვორობიევი ე.ა.). ამ მოვლენებში არც ჩვენი ქვეყანაა გამონაკლისი.

მეცნიერები ფსიქიკურ განვითარებაში გადახრების მქონე ბავშვთა საკორექციო მეთოდებს ორ ძირითად მიმართულებად ყოფენ. პირველი კერძო კოგნიტური მეთოდებია, რომელიც მიმართულია სასკოლო ცოდნის ათვისების, სიძნელების გადალახვისა და უმაღლესი ნერვული პროცესების განვითარებისათვის. მაგალითად, მიზანმიმართული მუშაობა სმენის, მეტყველების, მეხსიერების სფეროში, ანგარიშის ათვისების ფორმირებაში და ა.შ. მეორეა მოძრაობითი (მოტორული) კორექციის მეთოდები, ან სხეულებრივი ორიენტაციის მეთოდები, რომლებმაც თავისი ადგილი დაიმკვიდრა უფროს და ბავშვთა ასაკის პოპულაციებთან მუშაობის პროცესში.

მათი მოვალეობაა, ძირითადად, საკუთარ სხეულთან კონტაქტების აღდგენა, სხეულებრივი დაძაბულობის მოხსნა, სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის დროს ურთიერთობის არავერბალური კომპონენტების განვითარება.

ეს ორი, თავიანთი მიდგომებით სრულიად განსხვავებული მიმართულება, ფსიქოლოგიური და ფიზიკური კორექციის რაკურსში, ჩვენ გვეხმარება მუდმივი პრობლემის სულის (ფსიქიკის) და სხეულის შეთავსების მოგვარებაში. პირველი ზემოქმედების განსახორციელებლად ორიენტირებულია „თავზე“, ხოლო მეორე, „სხეულზე“.

არსებული დუალიზმის გადასალახავად ამ ორი მიმართულების ერთ მთლიანობაში დაკავშირების მრავალ მცდელობას უფრო ხშირად მივყავართ ჩვეულებრივ ჯამამდე: მაგალითად, საკორექციო პროგრამაში შეგვაქვს კოგნიტიური და მოძრაობითი მეთოდები. გამოცდილება გვაჩვენებს, რომ სასურველი შედეგები არ მიიღწევა იმდენად, რამდენადაც თანამედროვე ბავშვების პოპულაციას გააჩნია ფსიქიკური ფუნქციების სისტემური დარღვევები ჭარბი მოზაიკური, გარეგნულად მრავალმხრივი დეფექტებით.

ამგვარად, არსებული აქტუალური სიტუაციისთვის ოპტიმალურს წარმოადგენს ბავშვის საკორექციო-ფსიქოლოგიური განვითარების სისტემური მიდგომა, სადაც კოგნიტური და მოძრაობითი მეთოდები

გამოყენებული იქნება რამდენადმე იერარქიზირებულ კომპლექსში მათი ურთიერთდამატებითი ზემოქმედების გათვალისწინებით.

თავიდანვე საკორექციო პროცესების წარმართვაში ლოგიკურია განსაკუთრებული უპირატესობა მიეცეს მოძრაობით მეთოდებს, არა მარტო, როგორც მომავალი მუშაობისათვის პოტენციის რამდენადმე ამმადლებელს, არამედ, როგორც სხვადასხვა დონის ფსიქიკური მოქმედებების და ასპექტების გამააქტიურებელ, აღმდგენელ და დამაკავშირებელ საშუალებას. ხომ ნათელია, რომ ნებისმიერი სხეულებრივი უნარ-ჩვევების ათვისებას თან ახლავს ისეთი ფსიქიკური უნარების, როგორებიცაა ემოციის, აღქმის, მეხსიერების თვითრეგულაციის პროცესები და ა.შ. ამიტომ, ეს ყველაფერი გვაძლევს წინაპირობას ამ პროცესების სრულფასოვანი მონაწილეობისათვის კითხვის, წერის, მათემატიკური ცოდნის ათვისების მიზნით. კოგნიტური ცოდნის შემდგომი ათვისება და განმტკიცება უნდა განხორციელდეს მოძრაობითი მოქმედებების, ანუ ფიზიკური ვარჯიშების და სპორტული თამაშების თანმიმდევრული სწავლებით ბავშვთა ინდივიდუალური ან ჯგუფური მუშაობის დინამიკის გათვალისწინებით (სემენოვიჩი ა.ბ., ვარაბიოვა ე.ა. 1988 წ.). დღეისათვის აღიარებულია, რომ განათლების და აღზრდის (განსაკუთრებით ადაპტური ფიზიკური აღზრდის) საშუალებით აუტისტი ბავშვის დანმარება უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე სამედიცინო. მეორეს მხრივ, აუტისტი ბავშვისათვის მარტო სწავლა საკმარისი არ არის. სწავლით დაგროვილი ცოდნა და გამომუშავებული უნარ-ჩვევებიც კი ვერ წყვეტს მის პრობლემებს.

ცნობილია, რომ აუტისტი ბავშვის განვითარება არა მარტო შეფერხებულია, არამედ გამრუდებულიც. დარღვეულია აზროვნების სისტემა, რომელიც განსაზღვრავს ბავშვის აქტიურობას, მის დამოკიდებულებას და ქმედების ორგანიზებულობას გარე სამყაროს მიმართ. და ამიტომ აუტისტი ბავშვი ძნელად იყენებს ცხოვრებაში არსებულ ცოდნას და ჩვევებს.

ყველა ბავშვი, რომლებსაც გააჩნიათ აუტისტური სპექტრის დარღვევები, საჭიროებს სამკურნალო აღზრდას, რომლის ამოცანაა, უპირველეს ყოვლისა, ირგვლივ არსებულ სამყაროსთან გააზრებული ურთიერთკავშირის განვითარება (ო.ს. ნიკოლსკაია, ე.გ. ბაენსკაია, მ.მ. ლიბლინგი, 2000 წ.).

აუტისტი ბავშვებისთვის დამახასიათებელია სტერეოტიპული მოძრაობების სიმრავლე, საგნობრივი მოქმედების და საყოფაცხოვრებო ჩვევების ფორმირების გაძნელებით, ნატიფი და რთული მოძრაობების დარღვევები. მათი თვისებრივი მახასიათებელია ძი-

რითადი მოძრაობების დარღვევები: მიძიმე სიარული, იმპულსური სირბილი რიტმის არევიტ, ხელების ზედმეტი მიძრაობები. ბავშვის მოძრაობები შეიძლება იყოს მოთენთილი ან პირიქით, დაძაბული, შებოჭილი და პლასტიკურობას მოკლებული. მისთვის ძნელად შესასრულებელია ვარჯიშები და ბურთით მოქმედებები, რომელიც დაკავშირებულია სენსომოტორული კოორდინაციის და ხელების ნატიფი მოძრაობების დარღვევებთან.

აქ თავს იჩენს სენსორულ სტიმულთა გადამუშავების პროცესი სენსორული ინტეგრაცია, ანუ სენსორულ სტიმულთა გადამუშავება არის რთული პროცესი, რომლის დროსაც ადამიანის ნერვული სისტემა ღებულობს ინფორმაციას ყველა გრძნობის რეცეპტორიდან (შეხება, ვესტიბულური სისტემა, ყნოსვა, გემო, მხედველობა და სმენა), შემდეგ კი ახდენს მათ მოწესრიგებას და ინტერპრეტაციას იმგვარად, რომ შესაძლებელი გახდეს მათი გამოყენება მიზნობრივ და ეფექტურ ქმედებაში. ანუ სენსორული ინტეგრაცია შეერთება, სელექცია, გადამუშავება გრძნობითი სტიმულთა მდებარეობისა, რომლებიც მოედინება ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში გრძნობითი სისტემების მიერ (მზერა, შეხება, წონასწორობა, სმენა, სიღრმითი შეგრძნება). სენსორული ინფორმაციის გადამუშავება ხდება ნერვული სისტემის სხვადასხვა დონეზე, ხოლო სენსორული შეგრძნებების გაერთიანების შედეგია რეაქციის განსაზღვრული ტიპი, რომელსაც ადაპტაციური პასუხი (adaptive response) ეწოდება. ხოლო ადაპტაციური პასუხი არის ძირითადად მოტორული ხასიათის რეაქციები, რომელსაც (ანუ მოტორულ რეაქციებს) ემატება ემოციური და მენტალური რეაქციები. A. J. Ayers (1991) წერს, „განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია სენსორული ინტეგრაცია ანუ ნევროლოგიური პროცესი, რომელიც ორგანიზებას უწევს სხეულიდან და გარემოდან მომდინარე შთაბეჭდილებებს იმგვარად, რომ შესაძლებელი იყოს მათი გამოყენება მიზნობრივ ქმედებაში. ამ პროცესში ტვინი ყველა გრძნობის ორგანოდან მიღებულ ინფორმაციას ახარისხებს, ამოიცნობს, ინტერპრეტირებას უკეთებს, აკავშირებს ერთმანეთთან, აანალიზებს აღრინდელ გამოცდილებებთან და პასუხობს გარემოდან მომდინარე მოთხოვნებს.

აუტისტ ბავშვთა უმრავლესობას ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში გამომხატულად ემჩნევათ სტერეოტიპული მოძრაობები და მათ მოძრაობებში ნათლად შეიმჩნევა მთელი სხეულის ქანავი, ტაშის უნებლიე შემოკვრა, ან სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე ასევე უნებლიე ქავილი, თავის ერთგვარი ტრიალი, ხელების ან ხე-

ლის თითების ქნევითი მოძრაობები, რომელიც წააგავს ფრინველის ფრთების მოძრაობებს, ცერებზე სიარული და სხვადასხვაგვარი მოძრაობები, რომლებიც თვითკონტროლის დეფიციტზე მიგვანიშნებს. მათ ახასიათებს კუნთური მოქმედების რეგულაციის დარღვევა. თავის დროზე არ ფორმირდება კონტროლი მოძრაობით მოქმედებაზე. წარმოიშობა სიძნელეები მიზანმიმართული მოძრაობების ჩამოყალიბებაში, თითქმის არ შეუძლიათ სივრცეში ორიენტაცია.

ცნობილია, რომ აუტისტი ბავშვებისთვის დამახასიათებელ დაქვეითებულ ნებელობას პირველ რიგში ადამიანი მიჰყავს მოძრაობის კოორდინაციის დარღვევამდე, რომელიც აძნელებს წონასწორობის შენარჩუნებას, აყალიბებს მერყევ სიარულს და ქმნის სხეულის ვერტიკალური პოზის არამდგრად მდგომარეობაში ყოფნის სისტემატურ პირობებს. არღვევს სივრცეში საკუთარი მოძრაობის განსაზღვრა-რეგულაციის და თავისუფალი, ყოველგვარი ზედმეტი დაძაბულობის და შებოჭილობის გარეშე მოძრაობის უნარს, რომელიც ასე საჭიროა ადამიანის ნორმალური ცხოვრებისათვის.

ისეთი ფიზიკური აღზრდა, რომელიც ადაპტირებულია აუტისტი ბავშვების თავისებურებებზე, წარმოადგენს არა მარტო მათი მოძრაობითი დარღვევების კორექციის, ფიზიკური და მოტორული განვითარების აუცილებელ, არამედ პიროვნების სოციალიზაციის უძლიერეს საშუალებასაც.

აუტისტი ბავშვების მოძრაობითი სფეროს განვითარებისათვის მნიშვნელოვანია მოძრაობითი მოქმედების სწავლების ხასიათის გააზრება. აუტისტი ბავშვისათვის ძნელია ნებისმიერი (ნებელობითი) მოძრაობითი რეაქციის რეგულირება სიტყვიერი ინსტრუქციის შესაბამისად. მას უჭირს სხვა პირის მითითებით საკუთარი მოძრაობითი მოქმედების შესრულება და არაა იმ მდგომარეობაში, რომ მთლიანად დაუმორჩილოს საკუთარი მოძრაობითი მოქმედებები სიტყვიერ ბრძანებებს. ამიტომ აუტისტი ბავშვების ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ძირითადი მიზანია:

- იმიტაციური უნარის განვითარება (მიბაძვის განვითარება);
- ინსტრუქციის შესრულების სტიმულირება;
- ნებელობითი მოძრაობის ორგანიზაციის უნარ-ჩვევების ფორმირება (სივრცეში საკუთარი სხეულის მოძრაობის მართვა);
- კომუნიკაციური ფუნქციების აღზრდა და კოლექტივში ურთიერთმოქმედების უნარის განვითარება.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ისეთი მოქმედებების სწავლებას, როგორცაა:

- მოქმედებებს, რომელიც მოითხოვს სხეულის სივრცეში ორიენტაციას;
- მოქმედებები, რომელიც უზრუნველყოფს სივრცეში გადაადგილების სხვადასხვა სახეობების ათვისებას სიარული, სირბილი, ხოხვა, ცოცვა, ხტომები (სიგრძეზე, სიმაღლეზე);
- ზუსტი მოქმედებები სივრცეში უსაგნოდ და სხვადასხვა საგნებით.

აღნიშნული მოქმედებების ათვისებასთან ერთად, მნიშვნელოვანია აუტისტი ბავშვების მოძრაობითი უნარების განვითარება. მოძრაობითი მოქმედების შესრულების შეგნებული გააზრების უნარის აღზრდა, კერძოდ, შეეძლოთ შესრულებული მოძრაობის დასახელება, მოგვიყვანენ, რა მიზნით, რა თანმიმდევრობით და რამდენჯერ იქნა შესრულებული აღნიშნული მოძრაობა და ა.შ.

აუტისტი ბავშვების მოძრაობითი მოქმედებების შესრულების პროცესში ბავშვების შეგნებული მონაწილეობა წარმოადგენს სწავლის მიზანს და მათი აღქმისა და შესრულების წარმატების დამადასტურებელ მოქმედებას.

გარდა ამისა, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში მიმდინარეობს პიროვნული „მე“-ს ფორმირება. ამის განხორციელებისათვის სრულდება მოძრაობები და მოქმედებები სიტყვის წარმოთქმით „მე ღაზრბივარ“, „მე ვვარჯიშობ“, „მე ვაკეთებ“ და ა.შ. ეს ეხმარება ბავშვებში საკუთარი თავის წარმოდგენის განვითარებას, წარმოსახვაში საკუთარი სხეულის და საკუთარი „მეს“ ფორმირებას (კ.ს. ლებელინსკაია, ო.ს. ნიკოლსკაია, 1991).

სწავლების მეთოდები

აუტიზმის მქონე ბავშვებისათვის რეკომენდებულია მოძრაობის აღქმის და სივრცეში სხეულით (ზედა კიდურებით, თავით, თითებით, ტანით და ქვედა კიდურებით) მოძრაობის შესრულების სწავლება.

რომ გავუღვიძოთ მოძრაობაზე დაკვირვების სურვილი, შეიგრძნონ მოძრაობის სიზუსტე და სტრუქტურა, აუცილებელია:

- ნელა, თანმიმდევრობით და მკაფიოდ შევასრულოთ მოძრაობა და თან სიტყვიერად ავუხსნათ მისი შესრულების თანმიმდევრობა;
- ვარჯიშის შესრულების თანმიმდევრობა ავხსნათ გამო-

ხატვით, განმეორებითი ვარჯიშების შესრულების დროს ვინმართ ერთნაირი ტერმინოლოგია;

- ვეცალოთ მოსწავლემ სიტყვიერად თავად აღწეროს, დაასახელოს და მოძრაობით გაიმეოროს ნაჩვენები ვარჯიში;
- ვარჯიში დავიწყოთ მარტივი მოძრაობებით (ხელის-გულების ერთმანეთზე გასმა და ტაშის შემოკვრა, წინმკლავი, ზემკლავი, მიმკლავი. ქვედა კიდურების ჩართვით წინფეხი, განფეხი, უკუფეხი, ჩაჯდომი წინმკლავით, განმკლავით, ზემკლავით და ა.შ.);
- ერთდროულად მივცეთ პატარ-პატარა ვარჯიშები და ხშირად გავამეორებინოთ ისინი;
- სასურველია ვარჯიში ჩატარდეს რიტმული ლექსების ან თვლის თანხლებით;
- დავვხმართ და გავამხნევოთ ბავშვი, გავუსწოროთ შეცდომით შესრულებული ვარჯიში, წავახალისოთ მცირედი წარმატების დროსაც კი.

თუ ბავშვი ამჟღავნებს სხეულებრივი შეხების შიშს, ან უარს აცხადებს მასწავლებლის ხელით კონტაქტზე, ან ნებისმიერ ქმედებას იგი მიჰყავს აღფრენბამდე და აგრესიამდე, მაშინ უნდა დავხმართ ზურგმუქცევით დამკდარი ან ფეხზე მდგომი ვარჯიშის ჩატარებაში, რადგან ისინი ზურგიდან მიახლოვებას აღიქვამენ უფრო ნაკლებ საშიშროებად, ვიდრე წინიდან. ამ დროს შეიძლება გამოყენებული იქნას სპორტული ინვენტარი, მაგალითად, ტანვარჯიში კედელი ან ტანვარჯიში ჯოხი რომელზედაც ხელით ეყრდნობა მოსწავლე და ასრულებს ყველა აუცილებელ მოძრაობას.

გადაადგილების სხვადასხვა სახეობების და გარე სივრცეში მოძრაობის სწავლებისათვის საჭიროა:

- სწავლა დავიწყოთ მოკლე მანძილზე პირდაპირი გადაადგილებით;
- თანდათანობით გადავიდეთ შედარებით გრძელ და ცვალებადი (პირდაპირ, წრიულ, მახვილი კუთხით, ზიგზაგისებური და ა.შ.) მიმართულების დისტანციანზე;
- ვეცალოთ შევუმსუბუქოთ დავალების შესრულება, მეცადინეობის ადგილი (სტარტი, ფინიში, დასვენების ზონა და ა.შ.) დავხაზოთ სხვადასხვა მკვეთრი და გამონატული ფერებით;

- ისე ავუხსნათ დავალება, რომ ბავშვი განაწყოს მოქმედებისთვის (მაგალითად გახიზნი ჩემთან ერთად, გაირბინე ხაზზე და ა.შ.).
- უცნობი მოძრაობა დავასახელოთ და ვაჩვენოთ დამხმარე ინსტრუქციების გამოყენებით;
- მოძრაობის შევასრულოთ სიტყვების რიტმული ძახილით, ტაშის შემოკვრით და ა.შ., რომელიც წარმოადგენს ბავშვის დახმარების არსებით საშუალებას;
- ბავშვი შევაჩვიოთ მითითებით ქესტს და მითითებით მზერას;
- არ დავდლოთ, დავიცვათ ვარჯიშის რიგითობა და დატვირთვის დოზირება;
- ვიმოდროთ მასთან ერთად და მუდმივად ვიყოთ მის გვერდით;
- წავახალისოთ მცირე წარმატების დროსაც კი.

გარე სივრცეში მოძრაობის და გადაადგილების სწავლის შემდეგ შეიძლება გადავიდეთ გარე სივრცეში ზუსტი მოქმედებების სწავლა-ათვისებაზე. ზუსტი მოქმედებების უნარის განვითარებისათვის რეკომენდებულია, პირველ რიგში, გარე სივრცეში ზუსტი გადაადგილების ვარჯიშების და, მეორე რიგში, საგნებით სივრცეში ზუსტი მოძრაობების უნარის განმავითარებელი ვარჯიშების გამოყენებით.

რომ ვასწავლოთ სივრცეში ზუსტი მოქმედების შესრულება, აუცილებელია:

- ავუხსნათ მხოლოდ ერთი მოქმედების ან მოძრაობის ამსახველი ნიმუში მოკლე, მაგრამ გამომხატველობითი ახსნა-განმარტებით;
- ნაბიჯ-ნაბიჯ შევასრულოთ მოძრაობა (ან მოქმედება) მოსწავლესთან (თუნდაც ნაწილობრივ) სიტყვიერ ახსნა-განმარტებასთან ერთად;
- დავალების თავისუფლად შესრულებისათვის გამოვიყენოთ სხვადასხვა ორიენტირები და სივრცეში მკვეთრად აღნიშნული ზონები. მაგალითად, ზონა „ვარჯიშის შესრულებისათვის“, ზონა „თამაშისათვის“, ზონა „დასვენებისათვის“, ზონა „ხტომებისათვის“ და ა.შ.;
- მოძრაობის ან ვარჯიშის შესრულების დროს გამოვიყენოთ სიტყვიერი განმარტებები;

- შევემნათ საინტერესო სიტუაციები და მოსწავლეს გავუღვიძოთ მისი შესრულების ხალისი, მაგალითად: „ამ ბურთში ეჭვანია მოთავსებული, მოახვედრე მას სხვა ბურთი და ის აჟღერდება“;
- გავასწოროთ მოსწავლის მიერ შესრულებული არასწორი მოძრაობები;
- გავიზიაროთ ბავშვის სინარული, დავეხმაროთ უცხო საგნის ან ვარჯიშის მიერ გამოწვეული შიშის დაძლევაში, მასთან ერთად გამოვხატოთ წარმატებისგან გამოწვეული ემოცია, რომე-ლიც მას გაახალისებს და განაწყობს შემდეგი მოქმედებისთვის.

აუტიზმის მქონე მოსწავლეთა სწავლების პროცესში აუცილებელია განსაზღვრული წესების დაცვა:

- სასწავლო მასალა შევადგინოთ აუტისტი ბავშვის აღქმის ინდივიდუალური მახასიათებლის შესაბამისად (ვარჯიშის შესრულება უფროსის დახმარებით, ვარჯიშის შესრულება უფროსის მიბაძვით, ვარჯიშის შესრულება ინსტრუქციის და ჩვენების შესაბამისად და ა.შ.);
- დავიცვათ „უფროსის და ბავშვის“ წესი. უფროსი ასრულებს ვარჯიშს ბავშვთან ერთად, კომენტარს უკეთებს მის ყოველ აქტიურ და პასიურ მოქმედებებს და ამით მიანიშნებს, თუ როგორ უნდა შესრულდეს სწორად მოძრაობა და კერძოდ, რომელი ვარჯიში სრულდება მოცემულ დროს;
- დავიცვათ „მარტივიდან რთულისაკენ“ შესრულების წესი. ვიწყებთ მარტივი მოძრაობებით და თანდათანობით გადავდივართ შედარებით რთული მოძრაობების შესრულება-ათვისებაზე (ვიყენებთ გადაადგილების სხვადასხვა სახეებს და მეთოდებს) და ამგვარად ვართულებთ ან ვაიოლებთ მოძრაობით რეპერტუარს და ვამატებთ საბაზო მოძრაობებს;
- სწავლების პროცესში დავიცვათ ბუნების კანონი (ე.წ. ცეფალოკაუდალური კანონი), რომლის შინაარსი იმაში მდგომარეობს, რომ ონტოგენეზში მოძრაობის განვითარება-ათვისება იწყება თავიდან ფეხებისკენ: ბავშვი ჯერ ითვისებს კისრის და ხელების კუნთების, შემდეგ წელის და ფეხების კუნთების კონტროლს;

- დავიცვით პროქსიმოდისტალური კანონი: განვითარება მიდის ტანიდან კიდურების მიმართულებით, კიდურების უახლოესი ნაწილებიდან შორეულ ნაწილებამდე (ბავშვი ჯერ სწავლობს იდაყვებზე, შემდეგ კი ხელის მტევნებზე (ხელის გულეებზე) ყრდნობას; ჯერ დგება მუხლებზე, შემდეგ კი გამართულ ფეხებზე და ა.შ.);
- თანმიმდევრობით ვუზრუნველვყოთ ბავშვის მიერ სხვადასხვა დონის სივრცის ათვისება, სივრცის დაბალი დონე (ზუგზე წოლა, მუცელზე წოლა), საშუალო დონე (ჯდომითი მდგომარეობა), მაღალი დონე (ფეხზე დგომა);

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროგრამის ერთ-ერთ ძირითად მიზანს წარმოადგენს აუტიზმის მქონე ბავშვებს ვასწავლოთ ვარჯიშის შესრულება უფროსი ადამიანის დახმარების გარეშე. ამ პროცესის დაჩქარება კი შეუძლია ერთგვაროვანი მეცადინეობების ჩატარებას, რომელიც უნდა წარვმართოთ ერთნაირი სტრუქტურირებული რიგი-თობის ფორმით, ხოლო სწავლის პროგრამაში ჩავრთოთ ვარჯიშების სხვადასხვა სახეობები, იმდენად, რამდენადაც აუტისტური სპექტრის მქონე ბავშვებს შეუძლიათ ყურადღების კონცენტრირება მხოლოდ დროის მოკლე პერიოდის განმავლობაში.

ვარჯიშის შედეგიანად ჩატარებისათვის რეკომენდებულია ქვემოთ ჩამოთვლილი წესების გამოყენება.

1. მეცადინეობის სტერეოტიპის ნათელი და თანდათანობითი ფორმირება. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ბავშვმა უნდა აითვისოს მოძრაობითი მოქმედებების თანმიმდევრული შესრულება, ამასთან, უნდა იცოდეს ყოველი ვარჯიშის შესრულების დრო და რაოდენობა;
2. ყოველი ვარჯიში იგება ბავშვის ფიზიკური შესაძლებლობის, ინტერესების და მისწრაფებების გათვალისწინებით;
3. გამოიყენება სწორად შერჩეული დადებითი განწყობის მომტანი, ბავშვისთვის მიმზიდველი ხერხები: „პატიოსნად გამოშავებული“ ვაშლი, ან ნამცხვარი, ქულები, „გამარჯვება“ წარმოსახვით მოწინააღმდეგეზე (რომლის როლი შეიძლება შეასრულოს სათამაშომ) და, ბოლოს, უბრალოდ მასწავლებლის ან მშობლის ემოციური წახალისება. ამ კრებულიდან

რეკომენდებულია ბავშვისთვის შედარებით მნიშვნელოვანი წახალისების შერჩევა;

ფიზიკური მდგომარეობის და ფსიქოფიზიკური ტონუსის ნორმალიზება წარმოადგენს ბავშვების სოციალიზაციის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ასპექტს. ამიტომ ასეთი ბავშვებისთვის მუდმივი ფიზიკური დატვირთვა ფსიქოფიზიკური ტონუსის მდგრადობისთვის და ემოციური დაძაბულობის მოხსნისთვის აუცილებელ პირობას წარმოადგენს.

ფსიქომოტორული კორექციის და მოძრაობითი სფეროს განვითარების სპეციალური მეცადინეობების გარდა აუტისტური სპექტრის მქონე ბავშვებისათვის რეკომენდებულია ადაპტურ სპორტი მეცადინეობა (ე.ვ. პლაქსუნოვა, 2009 წ.).

გავამარტივოთ, შევანელოთ და განვმარტოთ

ჩვენ ზემოთ ვთქვით, რომ რამდენადაც მათი ტვინის სხვადასხვა ცენტრებს შორის ნევროლოგიური კავშირები სუსტია, აუტისტური სპექტრის მქონე ადამიანის ტვინის მუშაობა განსხვავდება ჩვეულებრივი ადამიანის ტვინისაგან. ისინი იმ შემთხვევაში, როცა საჭიროა სწრაფად და ერთდროულად სხვადასხვა ხასიათის ინფორმაციის დამუშავება, განიცდიან სიძნელებებს.

ნეიროტიკულ ტვინს შეუძლია ერთდროულად დაამუშავოს სხვადასხვა ხასიათის მრავალი ინფორმაცია და წინააღმდეგობის გარეშე მოაქციოს (შეაერთოს) ისინი ერთმთლიანობაში. ხოლო აუტისტური სპექტრის მქონე ადამიანები იძულებულნი არიან, ასეთი ინფორმაციები დაამუშავონ მხოლოდ ცალკეული თანმიმდევრობითი ბლოკებით, ერთი მეორეს მიყოლებით და მათი თანდათანობითი შეერთებით (გაერთიანებით). ისინი იძულებულნი არიან „დაფიქრდნენ“ იმაზე, რასაც ჩვენ ინსტინქტურად აღვიქვამთ. ეს კი ანელებს აზროვნების პროცესს და ართმევს დიდ ენერგიას, რომლის შედეგადაც წარმოიქმნება „ინფორმაციის დამუშავების შეჩერება“.

რით შეგვიძლია ჩვენ დავხმაროთ ასეთ ადამიანებს? რა შეგვიძლია ჩვენ, რომ წავუშველოთ მათ საზოგადოებასთან ურთიერთობის და სწავლების პროცესის წარმართვაში? როგორ გავდოთ ხიდი სხვადასხვა მეთოდით ინფორმაციის დამუშავების ორ სამყაროს შორის, ისე, რომ წინააღმდეგობის გარეშე შეგვეძლოს ერთმანეთთან ურთიერთობა?

ამაში დაგვეზღოვება მეთოდი, რომელსაც ეწოდება „გავამარტივოთ, შევანელოთ და განვმარტოთ“.

1. „გავამარტივოთ“ პირველი, რაც ჩვენ შეგვიძლია გავაკეთოთ ისაა, რომ: მოვერიდოთ ერთდროულად მრავალ სხვადასხვა ინფორმაციის მიწოდებას; არ ველოდოთ იმას, რომ ბავშვი თავად დაყოფს რთულ ვარჯიშებს ნაწილებად და მერე ააგებს მთლიანობაში, ან ერთდროულად გააკეთებს სხვადასხვა საქმეს ერთი და იგივე დროს.

დავალბა დაყავით ნაწილებად, თანმიმდევრულად ერთმანეთის მიყოლებით. ინფორმაცია მიეცით თანდათანობით, ნაბიჯ-ნაბიჯ, ისე, რომ მათ შეძლონ ამ ინფორმაციის გააზრება, დამუშავება და უწყვეტი ინტეგრირება. დავალბა დაყავით უბრალო ნაწილებად და დაეხმარეთ მის თანმიმდევრულ მოქმედებაში. ისე დაულაგეთ ინფორმაცია, რომ მათ შეძლონ მასზე კონცენტრაცია და „ჩაფიქრება“.

2. „შეანელოთ“ რამდენადაც მათ არ შეუძლიათ ერთდროულად სხვადასხვაგვარი ინფორმაციების დამუშავება და იძულებული არიან მისი თანდათანობითი გაანალიზებისა, შეანელოთ ინფორმაციის მიწოდების სიჩქარე და მიეცით ამ ინფორმაციის გაანალიზების დრო (ჩაფიქრდნენ ამაზე). მიეცით მოკლე ვერბალური ინფორმაცია. შეანელოთ გადაცემის ტემპი და მიეცით დამატებითი დრო მისი გაანალიზებისათვის. შესაძლოა ამ ინფორმაციის დამუშავებამ მოითხოვოს 30-40 წამი. მიეცით საკუთარი ტემპით (როგორც მას შეუძლია) ინფორმაციის დამუშავების საშუალება, რომელიც არ გადატვირთავს მას და დაეხმარება მიწოდებული ინფორმაციის უფრო ხარისხიანად დამუშავებაში.

3. „განმარტოთ“ აუტისტური სპექტრის მქონე ადამიანები აზროვნებენ დეტალური, კონკრეტული ფიქრებით. ისინი საჭიროებენ ძალიან კონკრეტული, ბუკვალურად ინტერპრეტირებულ ინფორმაციას, რომელიც პრაქტიკულად თავისუფალია ორჭოფული აზრების და რთული ლოგიკური დასკვნებისაგან, ილაპარაკეთ არსებითზე, აქცენტი გადაიტანეთ ძირითადად. გახადეთ ის გასაგები და თვალისა და ყურით კარგად აღსაქმელი, თუ შესაძლებელია, ინფორმაცია წარმოადგინეთ ვიზუალურად, რათა შეძლონ მისი კარგად დანახვა და აღქმა. სურათები, გამოსახულებები, წერიტი ინფორმაცია, გრაფიკული გამოსახულებები, დიაგრამები, ბლოკ-სქემები და მოდულები გამოიყენეთ, როგორც ინფორმაციის გადაცემის მუდმივი რესურსი.

4. **„ილაპარაკეთ ის, რასაც ფიქრობთ და იფიქრეთ, რაზეც ლაპარაკობთ»**

ზედმეტად არ გააზვიადოთ, არ გამოიგონოთ და არ შეალამაზოთ. დაეფუძნეთ ფაქტებს და იყავით თანმიმდევრულნი. არაფერი ზედმეტი და არაფერი ნაკლები. მათთვის აუცილებელია ისეთი ინფორმაციის მიწოდება, რომელიც არ შეიცავს წინააღმდეგობით აზრებს. აზრის შეუსაბამობამ და გაურკვევლობამ შეიძლება გამოიწვიოს შიში და პანიკა. ისინი არ ენდობიან იმას, რომელიც მათთვის გაუგებარი და ამოუხსნელია.

ჩვენი აზროვნების და ურთიერთობის სტილი არსებითად განსხვავდება მათი აზროვნების და ურთიერთობის ხასიათისგან, ამიტომ ჩვენ მათ უნდა მივაწოდოთ ინფორმაცია ისეთი ფორმით, რომ შეძლონ ამ ინფორმაციის დამუშავება და ურთიერთობა დაა მყარონ იმ ფორმით, რომელიც მათთვის გასაგები და მისაწვდომია. უფრო გასაგებად რომ ვთქვათ, „ორი სამყაროს“ ეფექტური ურთიერთმოქმედებისათვის საჭიროა შევანელოთ „ჩვენი“ სამყარო (ბილ ნასონი (Bill Nason) 2009წ.)

ლიტერატურა

1. მიქიაშვილი თ., დოლიძე ი., ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ოჯახურ პირობებში. თბილისი, მწიგნობარი, 2016 წ.
2. მიქიაშვილი თ., ბაკაშვილი ვ., აფციაური ლ. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდოლოგია. სახელმძღვანელო. თბილისი, 2018 წ. პოლიტექნიკური ინსტიტუტის გამომცემლობა
3. ნატაძე რ. ინტელექტი. ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია. თბილისი. 1980, გვ. 172.
4. ყოლბაია მ. გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვების ფსიქოლოგია.. თბილისი, განათლება. 1971 წ.
5. ჩაკოვსკი ა.მ., ბერმანი ს.მ., ჯანმრთელობის ხელოვნება. თბილისი. საბჭოთა საქართველო. 1989 წ. გვ 41-43..
6. დ. მაჭარაშვილი ადამიანის ფიზიკური თვისებების (ძალის, გამძლეობის, სისწრაფია, სიმარჯვის და მოქნილობის დახასიათება. საქართველოს სსრ უმაღლესი და საშუალო სპეციალური განათლების სამინისტროს უმაღლესი განათლების სამეცნიერო მეთოდური კაბინეტი. თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის გამომცემლობა. 1979 წ.
7. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. Учебное пособие. Москва. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых. 1989.
8. Азарян Р.Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня. Москва. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых. 1987.
9. Глухонемота. Малая Медицинская Энциклопедия. Т. 2. Москва, 1966 г. с. 1056-1057.
10. Дудина Е.А. Эволюционный подход в системе оценки адаптивных возможностей организма человека. Теория и практика. Ф.К. 1999 г. с. 5.
11. Джосвик Ф., Киттрედж М., Макковен Л., Макпорленд К., Вудз С. Вопросы и ответы (пособие по терапевтической верховой езде). Московский конно-спортивный клуб инвалидов. Москва, 2002 г.
12. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура теория и практика Ф/К. 1998 г. №1.
13. Велитченко В.К. Физкультура для особенных детей. с. 62. Осанка по заказу. Спорт и образ жизни. `Физкультура и спорт~, Сборник статей. 1973 г.

14. Литоси Н.Л. Адаптивная физическая культура. Москва. Спорт. Академ. пресс. 2002 г.
15. Лесгафт П.Ф. Собр. соч. Москва. 1954. т. 5.
16. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. Москва. `Просвещение~, 1991 г.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физкультуры. Москва. `Физкультура и спорт~, 1991. с. 543.
18. Назаренко А.Д. Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества. Теория и практика Ф/К. 2002 г. №1.
19. Жиленкова В.И. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата. Теория и практика Ф/К. 1998 г. №1.
20. Спорт. Духовные ценности и культура. Москва. Принт Центр. 1997 г.
21. Суконников В.Л., Сурина В.В. Роль слуха в пространственной ориентировке и его развитие у детей с нарушениями зрения – Физическое воспитание детей в специальных школах. Горький. Горьковский гос. пед. ин-т им. М. Горького. 1985 г. с. 42-44.
22. Самолкин Л.Б. – Игра для слепых детей. Москва. Всероссийское общество слепых. 1979 г. с. 320. Точность двигательных действий – ФЦОЛИФК. Москва. 1979 г.
23. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва. `Советский спорт~, 2002 г. №6.
24. Физическое воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья. – Министерство просвещения СССР, Министерство здоровья СССР. Москва. 1970 г.
25. Физкультура для всей семьи. Москва. `Физкультура и спорт~, 1990 г.
26. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. Москва. `Физкультура и спорт~, 1975 г. с. 208.
27. Физическое воспитание слабовидящих детей. – Пособие для учителей. Москва. `Просвещение~, 1983 г. с. 96.
28. Чусов Ю.Н. – Закаливание школьников. Москва. `Просвещение~, 1985 г. с. 16.
29. Чудная Р.В. – Адаптивное физическое воспитание. Киев. 2002 г. с. 115-120.

30. Шапкина А.В. – Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. теория и практика Ф/К №1. 1998 г.
31. Шапкина Н.В. Средства адаптивной физической культуры . Москва. Советский спорт, 2001 г.
32. 70. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. М.: Тервинф, 2000. — 336 с.
33. 71. Плаксунова Э.В. Использование программы «Мотор -ная азбука» в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.М., 2008. № 2. С. 2-5.
34. 72. Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. 2009. — № 4. — С. 67-72.
35. Частные методики адаптивной физической культуры_ Учебное пособие. Под ред. Л.В. Шапкиной. Москва. Советский спорт. 2003 г.
36. 73. Bill Nason Genesee County Community Mental Health, Oakland University Centre. 2009.
37. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование-Клаус-ПетерВалериус, Астрид Франк, Бернард К. Колстер, Кристин Гамильтон, Энрике Алехандре Лафонт, Рональд Кройтцер «Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование». Москва «Практическая медицина» 2015г.
38. Финни Нэнси Ребенок с церебральным параличом. Помощь, уход, развитие. Книга для родителей. Москва. Издательство Тервинфю 2016г.

სარჩევი

ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და	
ადაპტური ფიზიკური კულტურის განსაზღვრა.....	6
ადაპტური ფიზიკური აღზრდა, როგორც შეზღუდული	
შესაძლებლობის მქონე პირთა ფიზიკური და სოციალური	
რეაბილიტაციის საშუალება.....	11
ადაპტური სპორტის გავლენა შშმ პირების	
სოციალურ ადაპტაციაზე.....	14
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების	
მშობლებთან მუშაობის თავისებურებანი.....	18
ადამიანის ფიზიკური თვისებების (ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის,	
სიმარჯვის და მოქნილობის) დახასიათება.....	32
უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტური	
ფიზიკური აღზრდის თავისებურებანი.....	38
მოძრაობის ტექნიკის სწავლების მეთოდები.....	51
სმენადაქვეითებულ და მეტყველების შეფერხების მქონე	
პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თავისებურებები.....	52
სმენადაქვეითებულ და მეტყველების შეფერხების მქონე	
პირთა ადაპტური ფიზიკური აღზრდა.....	54
კოორდინაციის უნარის განვითარების მეთოდი.....	67
რიტმულ-პლასტიკური ვარჯიშები.....	68
გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პირების ადაპტური	
ფიზიკური აღზრდის თავისებურებები.....	68
გონებრივი ჩამორჩენილობის განმარტება.....	70
ილენტიფიკაცია, შეფასება, მიზანშეწონილობა და კატეგორიზაცია.....	76
გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე პირთა ადაპტური	
ფიზიკური აღზრდა.....	77
სპეციალური ოლიმპიური თამაშები.....	77
სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის განვითარება საქართველოში.....	79
გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობის მქონე პირთა	
ადაპტური ფიზიკური აღზრდის თავისებურებანი.....	81
მასწავლებლის ამოცანას წარმოადგენს:.....	93
სანიმუშო გეგმა-კონსპექტი.....	106

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირთა	
ადაპტური ფიზიკური აღზრდა	108
ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მეთოდები	
ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირთათვის	114
პრიორიტეტების განსაზღვრა და მიზნების განხილვა	116
ვიდეოჩანაწერების გამოყენება, ბავშვზე დაკვირვება და ანალიზი.....	117
მოძრაობითი შესაძლებლობების შეფასება	118
მოძრაობითი დარღვევების კორექცია.....	120
მოძრაობა და განვითარება.....	122
მოძრაობა	123
კუნთური მოქმედებების სახეობები.....	124
თამაშობანი	125
რამდენიმე პრაქტიკული რჩევა	126
დისციპლინა	128
ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარების მეთოდები.....	131
ვარჯიშები კუნთების ჯგუფებისათვის (ნიმუში)	136
თედოს კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები (ნიმუში).....	137
მცირე მოტორიკის განვითარება	139
წყალში მეცადინეობა (აკვააერობიკა).....	139
ადაპტური ფიზიკური აღზრდა აუტისტური სპექტრის მქონე	
ბავშვებისათვის	142
გავამარტივოთ, შევანელოთ და განვმარტოთ	152
ლიტერატურა.....	155

