

# ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԻ ԱՆՅՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՈՒՂԵ- ՂԱՅԻՆ ԿԱԹՎԱԾ ՈՒՆԵՑՈՂ (ՄՈՒԿ) ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱ- ԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Հովեյան Ս.Հ.

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստի-  
տուտի ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի եվ անատոմիայի ամբիոնի  
վարիչ, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր

**Հանգուցային բառեր և արտա-  
հայտություններ.** մանկական ու-  
ղեղային կաթված, ֆիզիկական  
կուլտուրա, ֆիզիկական վերա-  
կանգնում, շարժողական ակտի-  
վություն, սակավաշարժություն,  
հոգեբանական վիճակ, սոցիալա-  
կանացում:

Մանկական ուղեղային կաթվա-  
ծը բարդ խանգարում է, որի ժա-  
մանակ տուժում է երեխայի թե՛  
ընդհանուր, թե՛ մանր շարժողակա-  
նությունը: Շարժողական ոլորտի  
խանգարումը իր ծանր ազդեցու-  
թյունն է թողնում ճանաչողական  
և հուզականային ոլորտների վրա՝  
նպաստելով բազմաթիվ երկրոր-  
դային խանգարումների առաջաց-  
մանը:

Ելնելով վերոնշյալից անհրա-  
ժեշտ է երեխային ժամանակին ցու-  
ցաբերել բժշկամանկավարժական,  
ֆիզիոթերապևտիկ և հոգեբանա-  
կան օգնություն:

Այս հիմնախնդրի լուծման գոր-  
ծում բացառիկ տեղ է հատկաց-  
վում շարժախաղերին, որոնք մեծ  
ազդեցություն են թողնում ՄՈՒԿ-  
ով երեխաների առողջության ամ-  
րապնդման, նրանց ֆիզիկական  
զարգացման ցուցանիշների ու  
շարժողական պատրաստվածու-  
թյան մակարդակի բարելավման,  
մանր և խոշոր մոտորիկայի ձևա-  
վորման վրա:

Հաշվի առնելով այս հանգա-

մանքը՝ անհրաժեշտ է բժշկաման-  
կավարժական միջոցները զուգակ-  
ցել շարժախաղերի հետ, որոնք  
կնպաստեն երեխայի սոցիալա-  
կանացմանը, ինքնուրույնությանը,  
կյանքի որակի բարելավմանն ու  
սեփական ուժերի նկատմամբ վս-  
տահության ձևավորմանը:

Մի շարք հատուկ մասնագիտաց-  
ված հաստատություններում ՄՈՒԿ-  
ով երեխաների հետ անցկացվող  
ֆիզկուլտուրայի պարապմունքնե-  
րի և համապատասխան մասնա-  
գետների հետ անցկացված սոցիո-  
լոգիական հարցման արդյունքների  
վերլուծությունից պարզ դարձավ,  
որ կազմակերպիչները չունեն հա-  
մապատասխան հարմարեցված  
ֆիզիկական կուլտուրայի պարապ-  
մունքների ծրագիր: Միաժամանակ  
բացահայտեցինք, որ ՄՈՒԿ-ով երե-  
խաների հարմարեցմանը ծառայող  
ֆիզիկական դաստիարակության  
գործընթացում խաղերի կիրառ-  
ման հետ կապված մի շարք հար-  
ցեր դեռևս լիարժեք գիտական լու-  
ծում չեն ստացել:

Այս հիմնախնդրի տեսական  
և գործնական ոչ բավարար ու-  
սումնասիրությունը զգալի դժ-  
վարություններ է ստեղծում նման  
երեխաների հետ իրականացվող  
հարմարեցված ֆիզիկական դաս-  
տիարակության գործընթացի ար-  
դյունավետ կազմակերպման և ան-  
ցկացման գործընթացում:

Չարմարեցման գործընթացի գիտականորեն ճիշտ կազմակերպման նպատակով մենք կարևորել ենք հետևյալ խնդիրները.

- ուսումնասիրել նշված հաստատությունների ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների ծրագրի բովանդակությունը,
- ծանոթանալ հետազոտվող երեխաների շարժումների գործառույթային վիճակին և խանգարման աստիճանին,
- մշակել համապատասխան շարժախաղերի ծրագիր և ներդնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում:

Նշված խնդիրները լուծելու համար կիրառել ենք հետևյալ մեթոդները.

- Ուսումնամեթոդական գրականության վերլուծություն
- Ուսումնասիրել երեխաների բժշկական, հոգեբանամանկավարժական փաստաթղթերը
- Մանկավարժական դիտումներ, զրույց
- Մանկավարժական գիտափորձ  
Գիտափորձն անցկացվել է հարբերդի մասնագիտացված մանկատանը և Չանրապետական մանկական վերականգնողական կենտրոնում: Չետազոտության ողջ ընթացքը տևել է 2 տարի: Ու-

սումնասիրության ընթացքում հետազոտվել է 9-11 տարեկան 35-ՄՈՒԿ-ով երեխա: Մինչ խաղային թերապիան սկսելը, մենք բժշկի հետ համատեղ կատարել ենք այդ երեխաների ֆիզիկական և գործառույթային բուժ-զննում: Վերջիններիս իրականացման արդյունքում պարզ դարձավ, որ Նրանցից 15-ն ունի կրկնակի հեմիպլեգիա, իսկ 20-ը՝ սպաստիկ դիպլեգիա: Գիտափորձն իրականացնելու համար մենք ընդգրկել ենք սպաստիկ դիպլեգիայով 20 երեխա: Նրանց բաժանել ենք 2 խմբի՝ ստուգողական և փորձարարական: Մի խմբի երեխաների հետ աշխատանքներն իրականացվել է ավանդական մեթոդներով, իսկ մյուս խմբի հետ կազմակերպվող պարապմունքներում կիրառվել են նաև մեր կողմից ընտրված շարժախաղեր: Գիտափորձի ընթացքում մենք կարևորել ենք ֆիզիկական արդյունավետ բեռնվածության պահպանման փաստը և միևնույն ժամանակ շարժախաղերի ու դրանց բովանդակության աստիճանական բարդացումը:

Ստորև ներկայացնում ենք նշված, ինչպես շարժախաղերի կիրառմամբ, այնպես էլ ավանդական մեթոդներով իրականացված հետազոտության արդյունքները.

№	Արդյունավետության ցուցանիշները	վերականգն. նաև խաղային թերապիայով	վերականգն. ավանդական մեթոդներով
	մկանային ուժը՝ 5 բալանոց համակարգով	բարձրացել է	+
		իջել է	
		չի փոփոխվել	+
մկանային տոնուսը՝ 5 բալանոց սանդղակով	իջել է 1 բալով		+
	իջել է 1.5 բալով	+	
	իջել է 2 բալով		
	չի փոխվել		
	նորմալացել է		

կոնտրակտուրաներ լրիվ վերացում		-	-
կոնտրակտուրաների մասնակի վերացում		+	+
ոտքերի խաչվածության վերացում		-	-
ոտքերի խաչվածության մասնակի վերացում		+	-
շարժողական հմտության մշակում	նստելու	+	+
	սողալու	+	+
	քայլքի	-	-
ծեռք բերված ինքնասպասարկման հմտություններ		+	+

Այսպիսով, ընդհանուր պարապմունքը կազմակերպվում էր շաբաթական 3-4 օր, տևողությունը՝ 35 րոպե: Պարապմունքի 15 րոպեն ֆիզիկական թերապիային պետք է հատկացվի, իսկ մյուս 15 րոպեն տրամադրվում է խաղային թերապիային: Մինչ խաղային թերապիան սկսելը կարելի է 5 րոպե ընդմիջում տալ:

Շարժախաղերի կազմակերպման գործընթացում պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել երեխաների բեռնվածության չափավորմանը, որն իրենից ներկայացնում է բարդ գործընթաց: Շատ դեպքերում առաջանում է գերհոգնածություն, որի ցուցանիշներից են՝

- խաղի կանոնների հաճախակի խախտում,
- թուլություն,
- խաղը շուտ ավարտելու ցանկություն,
- կանոնները և հրահանգները ընկալելու դժվարություն:

Պետք է նշենք, որ մասնագետների հետ զրույցը, ինչպես նաև ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ ՄՈւԿ-ով երեխաների հետ հարմարեցնող ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներն անցկացնելու

համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել ոչ այնքան նրանց տարիքային, որքան ֆիզիկական և մտավոր կարողությունները:

Մեր կողմից մշակված խաղային թերապիայի փորձարկումը ցույց տվեց, որ այն լուրջ ազդեցություն է թողնում ՄՈւԿ-ով երեխաների ֆիզիկական, մտավոր և հուզական մային ոլորտների վրա՝ նպաստելով տվյալ երեխաների շարժողական ակտիվության բարձրացմանը, ֆիզիկական վերականգնմանը, սոցիալականացմանը, կյանքի որակի բարձրացմանը, ինքնուրույնությանը և իր ուժերի նկատմամբ վստահության ձեռքբերմանը: Այսպիսով՝ բազմաբնույթ ֆիզիկական վարժություններ պարունակող շարժախաղերը բազմակողմանի ներագդեցություն են թողնում ՄՈւԿ-ով երեխայի հոգեֆիզիկական և հուզական մային ոլորտի վրա՝ նպաստավոր պայման ստեղծելով շտկողական և վերականգնողական աշխատանքների համար:

Մենք առաջարկում ենք, որ բոլոր կրթական հաստատություններ հաճախող ՄՈՒԿ-ով երեխաների հետ իրականացվի, մեր կողմից մշակված շարժախաղերի համալիր ծրագիրը: Ցանկալի է, որ այդ

խաղերն իրականացվեն նաև տա-  
նը՝ ծնողների օգնությամբ և հս-  
կողությամբ: Սա կօգնի առավել

արագ բարելավել այսերեխաների  
վիճակը:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Յովեյան Ս. Յ., Հայկական ազ-  
գային շարժախաղերը նա-  
խադպրոցականների ֆիզի-  
կական դաստիարակության  
համակարգում, Երևան, 2010:
2. Ефименко Н. Н., Сермеев Б.В.  
Содержание и методика занятия  
физкультурой с детьми, страда-  
ющими церебральным парали-  
чом. — М., 2001.
3. Мастюкова Е. М. Физическое  
воспитание детей с церебраль-  
ным параличом. — М., 1991.
4. Фонарев М. И., Справочник по  
детской лечебной физкультуре.-  
Ленинград 1983.

### РЕЗЮМЕ

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДЦП

**Овеян С.**

Заведующая кафедрой адаптивной физкультуры и анатомии, Государ-  
ственного института физической культуры и спорта Армении, кандидат  
педагогических наук, профессор

В статье подчеркивается, что  
ДЦП, нарушение, которое влияет на  
двигательную, эмоционально-во-  
левую и другие сферы развития.

Показано, что подвижные игры  
играют важную роль в решении

данной проблемы. Автором разра-  
ботана и классифицирована серия  
игр, которые будут способствовать  
развитию общей и мелкой мотори-  
ки, мышечного тонуса, равновесию  
и координации движений.

### SUMMARY

## GAMES AS THE MAIN WAY OF PHYSICAL RECOVERY FOR CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

**Hoveyan S.**

Head of the Chair of Adaptive Physical Education and Anatomy, State Institute  
of Physical Culture and Sport of Armenia, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Professor

The author notes, that cerebral  
palsy is a complex of moving, mental  
and verbal disorders. The article  
presents medical, psychological  
assistance in order to recovery

children with cerebral palsy . The  
researcher has developed and  
classified relevant games in order to  
use them in physical trainings.