

UDC Subject Classification: 1 PHILOSOPHY. PSYCHOLOGY

ფსიქოლოგიური რეკომენდაციები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების ფიზიკური აღზრდისათვის და მათი სპორტული აქტივობების წარმართვისათვის

ინასარიძე ქეთევან^{1,2}

მწვრთნელთა ფაკულტეტი, საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი¹; ნეირომეცნიერების ასოციაცია²

კორესპონდენცია: kate_inasaridze@hotmail.com

აბსტრაქტი

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე (შშმ) პირების გაწვრთნა მოითხოვს იგივე უნარებს, რაც შეზღუდული შესაძლებლობის არ მქონე პირების გაწვრთნა. უნდა მოხდეს მათი, როგორც ინდივიდებისადმი მიდგომა და მათი ინდივიდუალური განსხვავებების და შესაძლებლობების გაგება. სპორტის პედაგოგებმა და მწვრთნელებმა ხელი უნდა შეუწყონ ამ თვისებების მაქსიმალურად გაზარდას, რათა თითოეულმა შშმ პირმა შეძლოს თავისი პოტენციალის მაქსიმალურად რეალიზება. შემუშავებულია ფსიქოლოგიური რეკომენდაციები ინტელექტუალური ფუნქციონირების დარღვევების/განვითარების დარღვევების მქონე პირების, სწავლის უნარის დაქვეითების მქონე პირების, სენსორული დარღვევების მქონე პირებისა და ფიზიკური დარღვევების მქონე პირების ვარჯიშისა და წვრთნისათვის. შშმ პირების მწვრთნელობა მოითხოვს სპორტისა და უნარშეზღუდულობის ცოდნას. სამწვრთნელო გარემოში სხვადასხვა სტრატეგიის ქონა მნიშვნელოვანია, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია გარემოსა და სპორტსმენისათვის შესაბამისი სტრატეგიების შემუშავება, მათი ფსიქოლოგიური ფუნქციონირების მახასიათებლების ღრმა ცოდნა.

საკვანძო სიტყვები: სპორტი შშმ პირებისათვის, რეკომენდაციები კონკრეტულ სტრატეგიებზე შშმ პირების ვარჯიშისა და წვრთნისათვის

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის [1] მიხედვით, უნარშეზღუდულობა არის ფუნქციონალურობის ან სხეულის სტრუქტურის შეზღუდვა, რაც იწვევს სირთულეებს ყოველდღიური ამოცანების შესრულებაში და საზოგადოებაში სრულყოფილ მონაწილეობაში. სხვადასხვა კვლევამ აჩვენა, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე (შშმ) პირებს აქვთ ცუდი ფიზიკური ან ფიზიოლოგიური ჯანმრთელობის მდგომარეობა [2] და რომ როგორც თავად არსებულმა დარღვევამ, ისე მათმა ცხოვრების წესმა შეიძლება მნიშვნელოვნად იმოქმედოს შშმ პირთა ფიზიკურ და ფიზიოლოგიურ მახასიათებლებზე, რაც ჯანდაცვის, სოციალური და ეკონომიკური ნეგატიური ფაქტორების წინ წამოწევას ახდენს, რის გამოც შშმ პირთა ჯანმრთელობის საკითხების შესწავლა და განხილვა მნიშვნელოვანია დღევანდელი საზოგადოებისათვის. კვლევების მიხედვით ფიზიკურ აქტივობაში, ფიზიკურ ვარჯიშში ან სპორტში ჩართვა კრიტიკულ ფაქტორს წარმოადგენს ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის გასაუმჯობესებლად

სხვადასხვა პოპულაციაში [3], მათ შორის შშმ პირებთან [4, 5]. ფიზიკური აქტივობის დაბალი დონე, ფიზიკური ვარჯიში, სპორტში მონაწილეობა, ან მჯდომარე ქცევის მაღალი დონე ფართოდ გავრცელებული პრობლემაა შშმ პირებთან [6, 7], რამაც შეიძლება მოახდინოს უარყოფითი გავლენა ამ პოპულაციის ჯანმრთელობაზე.

შშმ პირების გაწვრთნა მოითხოვს იგივე უნარებს, რაც შეზღუდული შესაძლებლობის არ მქონე პირების გაწვრთნა საჭიროებს. სპორტის პედაგოგმა ან მწვრთნელმა უნდა განიხილოს შშმ პირები, როგორც ინდივიდები და გაიგოს მათი ინდივიდუალური განსხვავებები, მათი შესაძლებლობები, მათი ძლიერი და სუსტი მხარეები. სპორტის პედაგოგებმა და მწვრთნელებმა ხელი უნდა შეუწყონ ძლიერი თვისებების მაქსიმალურად გაზარდას, რათა თითოეულმა შშმ პირმა შეძლოს თავისი პოტენციალის მაქსიმალური რეალიზება [8].

ზოგ შემთხვევაში შშმ პირებს შეზღუდული აქვთ ფიზიკური აქტივობა, ფიზიკური კოორდინაციის შესაძლებლობები, მათ შეზღუდული აქვთ შესაძლებლობა ადრეულ ასაკში დაეუფლონ მოძრაობების ძირითად ნიმუშებს და შედეგად ეზღუდებათ სპორტული გამოცდილების მიღების შესაძლებლობა [8]. მათი საკუთარ ძალებში დარწმუნებულობის დონე, ინტერესი და მოტივაცია შეიძლება დაზარალებული იყოს ამ მონაწილეობის ნაკლებობის გამო [8]. შშმ სპორტსმენებს, რომლებიც თავიანთ მწვრთნელებს მათი ავტონომიის მხარდამჭერად თვლიან, წარმოექმნებათ კონტროლის ძლიერი გრძნობა თავიანთ სპორტში ჩართულობაზე და აქვთ პოზიტიური ურთიერთობა თანაგუნდელებთან [9]. ასევე, სპორტსმენებს, რომლებიც თავიანთ მწვრთნელებს მათი დამოუკიდებლობის სურვილის მხარდამჭერად მოიაზრებენ, აქვთ შინაგანი მოტივაციის უფრო მაღალი დონე იმ სპორტსმენებთან შედარებით, რომლებიც თავიანთ მწვრთნელებს ნაკლებად მხარდამჭერ პირებად აღიქვამენ [9].

შემუშავებულია ფიზიკური მომზადების პროგრამები შშმ მოსწავლეებისა და სტუდენტებისათვის, რომლებიც ფიზიკური აქტივობითა და სპორტით დაინტერესებულ შშმ პირებს და მათ მეურვეებს, ასევე მწვრთნელებს აწვდიან აერობული ფიზიკური მომზადების, კუნთური ფიზიკური მომზადებისა და მოქნილობის სპეციფიკურ პროგრამებს, სავარჯიშო ვიდეოებს, სპორტული ინსტრუქციების აუდიო ჩანაწერებს. ფიზიკური მომზადების ვარჯიშები ისეა შეგენილი, რომ შეიძლება მოერგოს შშმ პირების ინდივიდუალურ საჭიროებებს.

პროგრამებში გათვალისწინებულია სხვადასხვა სახის შშმ ელიტარული სპორტსმენების ვარჯიშის რეჟიმები, სპეციალიზებული აღჭურვილობა მკლავის ერგომეტრების, ინვალიდის ეტლის ერგომეტრების, ინვალიდის ეტლის ლილვაკების, ადაპტირებული სარბენი ბილიკებისა და მრავალფუნქციური წონის აპარატების სახით. სპორტული აქტივობით დაკავებული ამბულატორიულ პირობებში მყოფი ადამიანებისათვის და ზურგის ტვინის სხვადასხვა დონის დაზიანების მქონე პირთათვის უზრუნველყოფილია ფიზიკური მომზადების ვარჯიშის უამრავი მეთოდი და მიდგომა [8]. მსოფლიოს ქვეყნებში უახლესი ინფორმაცია და სხვადასხვა სასწავლო/ტრენინგ რესურსები სპორტით დაინტერესებულ შშმ პირებისათვის, მათი მეურვეებისათვის, სპორტის პედაგოგებისა და მწვრთნელებისათვის ხელმისაწვდომია სამეცნიერო და პრაქტიკოსთა კონფერენციების ნაშრომებიდან, ასევე სამეცნიერო, ფიტნეს და სარეაბილიტაციო ჟურნალების საშუალებით.

შემუშავებულია წვრთნის ზოგადი კონცეფციები სპორტითა და ფიზიკური აქტივობით დაინტერესებული შშმ მოსწავლეებისა და სტუდენტებისათვის. ზოგიერთი მათგანი საერთოა ყველა შშმ პირისათვის, ხოლო ზოგი ყურადღებას ამახვილებს განსაკუთრებულ საჭიროებებზე [8]. სპორტის პედაგოგებისათვის და მწვრთნელებისათვის შემუშავებულია შემდეგი რეკომენდაციები [8]:

- გესმოდეთ, რომ შშმ სპორტსმენები პირველ რიგში ადამიანები არიან და შემდეგ უნარშეზღუდულები.
- იცოდეთ უნარშეზღუდულობის ხასიათი და ხარისხი.
- დაეხმარეთ სპორტით დაკავებულ შშმ პირებს დასახონ რეალისტური მიზნები და ამოცანები, რაც დაეფუძნება მათზე, როგორც უნარშეზღუდულ პირებზე თქვენს ცოდნას.
- სთხოვეთ შშმ პირებს ან მათ მეურვეებს (ასაკიდან და უნარშეზღუდულობიდან გამომდინარე) ინფორმაცია მოგაწოდონ იმის შესახებ, თუ რისი გაკეთება შეუძლიათ მათ და რას ფიქრობენ, როგორ მოირგონ აქტივობები.
- დასახეთ უნარების პროგრესირებისათვის გონივრული განვითარების სტრატეგია.
- დაეხმარეთ შშმ პირებს, როცა ამას მოითხოვენ, მაგრამ არ გახდეთ მბრძანებლური და არ „დაახრჩოთ“ ისინი. ხშირად უკეთესია განჭვრიტოთ და წინასწარ განსაზღვროთ, როდის უნდა დაეხმაროთ.
- საჭიროებისამებრ შეცვალეთ წესები, მაგრამ არ დაკარგოთ აქტივობის არსი.
- მიაწოდეთ და უზრუნველყავით თანმიმდევრული, სანდო და დროული უკუკავშირი.
- იურთიერთეთ მოთმენებით, ღია მანერით. სთხოვეთ სპორტსმენებს გაიმეორონ ინსტრუქციები, რათა დაადგინოთ, რომ მათ ესმით და გაიგეს ისინი.
- მიეცით საშუალება შშმ მოსწავლეებსა და სტუდენტებს განიცადონ რისკი, წარმატება და წარუმატებლობა. ზედმეტად ნუ დაიცავთ მათ.
- კონცენტრირება მოახდინეთ იმაზე, თუ რა შეუძლიათ შშმ მოსწავლეებსა და სტუდენტებს. ნუ მოახდენთ მათი შესაძლებლობების შეუფასებლობას.
- შშმ მოსწავლეებისა და სტუდენტების წვრთნისას შეადგინეთ მცირე ჯგუფები, რათა მწვრთნელისა და სპორტსმენის რაოდენობის თანაფარდობა უფრო დაბალი იყოს.
- მოძებნეთ პრობლემების გადაწყვეტის გზები, რომლებიც შეესაბამება შშმ მოსწავლეებისა და სტუდენტების შესაძლებლობებსა და პიროვნებას.
- ავარჯიშეთ შშმ მოსწავლეები და სტუდენტები მიკერძოების გარეშე და წინასწარ არ განსაზღვროთ სპორტული შესრულების საზღვრები.

თუ მწვრთნელი ავარჯიშებს შშმ სპორტსმენს, მნიშვნელოვანია მას ჰქონდეს კარგი ცოდნა იმის შესახებ, თუ რა არის უნარშეზღუდულობა, რაც საშუალებას მისცემს მას განასხვავოს ის, რისი გაკეთებაც შშმ სპორტსმენს არ შეუძლია უნარშეზღუდულობის გამო, იმისგან, თუ რისი გაკეთება უბრალოდ არ სურს შშმ სპორტსმენს [10]. უნარშეზღუდულობის ბუნებისა და არსის ცოდნა მწვრთნელს სწორი გადაწყვეტილებების მიღების შანსს აძლევს შშმ პირის ვარჯიშისა და წვრთნის პროცესში [9]. იმის გამო, რომ მწვრთნელების უმეტესობას არა აქვს უნარშეზღუდულობით ცხოვრების გამოცდილება, მათ უნდა ისწავლონ და მიიღონ უნარშეზღუდულობისათვის სპეციფიკური ცოდნა.

მწვრთნელები უმეტესად განიხილავდნენ არაფორმალურ გამოცდილებას (მაგალითად, პრაქტიკული მეცადინეობები, მენტორული ურთიერთობები, საუბარი სპორტსმენებთან) სამწვრთნელო განათლების მნიშვნელოვან კომპონენტად. ახალგაზრდა სპორტსმენების მწვრთნელების მიერ, სპორტსმენის მშობლებთან და მათ ფიზიკურ თერაპევტებთან ჯანსაღი ურთიერთობების ჩამოყალიბება და წარმოება, მას დაეხმარება შშმ სპორტსმენების უნიკალური საჭიროებების დაფიქსირებაში [9]. გარდა ამისა, მწვრთნელისათვის საკმაოდ მნიშვნელოვანია სპორტსმენებთან პოზიტიური ურთიერთობის შენარჩუნება [9].

შშმ სპორტსმენთა მწვრთნელებს ასევე შეუძლიათ ხელი შეუწყონ თავიანთი სპორტსმენების გონებრივი უნარების განვითარებას. შშმ სპორტსმენებისათვის სპორტის ფსიქოლოგიის ორი მნიშვნელოვანი თემაა განსაზღვრული: პირველ რიგში, ჩატარებული კვლევის მიხედვით, ყველა გამოკითხულ მწვრთნელს სჯეროდა, რომ ფსიქოლოგიური მომზადება მნიშვნელოვანია და ისინი ფსიქოლოგიური უნარების განვითარებას ფასდაუდებლად მიიჩნევდნენ შშმ სპორტსმენების ფსიქოლოგიური მომზადების საქმეში; მეორე, მაშინ, როცა ყველა მწვრთნელს სჯეროდა, რომ სპორტის ფსიქოლოგები მნიშვნელოვანნი და მისაღებნი იყვნენ შშმ სპორტსმენებთან მუშაობისათვის, ჩატარებული კვლევის დროს რეალურად მხოლოდ ერთი მწვრთნელი მუშაობდა სპორტის ფსიქოლოგთან ერთად [9]. გამოკითხულ მწვრთნელებს სჯეროდათ, რომ ელიტარული დონის შშმ სპორტში სპორტის ფსიქოლოგების ჩართვის მთავარი ბარიერი იყო დროის, დაფინანსებისა და სპორტსმენების სურვილის ნაკლებობა [9].

შშმ პირების წვრთნისას გასათვალისწინებელია რიგი გარემო ფაქტორებისა, რამაც შეიძლება გავლენა მოახდინონ მათ სპორტულ შესრულებაზე. გამოავლენილია გარემოს რამდენიმე პრობლემა [8]:

- **ხმა.** ზოგჯერ ხმამ შეიძლება გადაიტანოს შშმ პირის ყურადღება ამოცანებიდან და ამით იმოქმედოს მოძრაობის შესრულების ხარისხზე. სხვა დროს ხმა შეიძლება გამოყენებულ იქნას სავარჯიშო განწყობის შესაქმნელად ან ინდივიდის დასახმარებლად ობიექტების ადგილმდებარეობის ან სირბილის მიმართულების დადგენაში.
- **განათება.** მნიშვნელოვანია დარბაზის ან მოედნის განათება, რათა საგნები და ხაზები ადვილად ჩანდეს. თუმცა, ზოგიერთ ადამიანში შეიძლება ძლიერმა განათებამ ზედმეტი აღზუნება გამოიწვიოს. ეს ფაქტორი შემდეგ იწვევს მათ ჰიპერაქტიურობას და ისინი ვეღარ ამახვილებენ ყურადღებას სავარჯიშო ამოცანებზე. ანალოგიურად, განათების ინტენსივობის და პოზიციის შემცირებას შეუძლია დამამშვიდებელი ეფექტი ჰქონდეს.
- **ტემპერატურა.** შშმ პირებისათვის მნიშვნელოვანია დარბაზების ან გარე გარემოს კლიმატის კონტროლი. გრილი გარემო უფრო სასურველია, ვიდრე ცხელი და ნოტიო. ზოგიერთ ადამიანს აქვს ალერგია, რომელიც აქტიურდება ცხელ და ნოტიო კლიმატში. ცხელ და ნოტიო კლიმატს ასევე შეუძლია გამოიწვიოს სითხის დაკარგვის მაღალ სიჩქარე და შეიძლება უფრო სწრაფად იმოქმედოს შშმ პირებზე.
- **ორგანიზება.** სამწვრთნელო გარემო ისე უნდა იყოს ორგანიზებული, რომ ვარჯიშის ოპტიმალური ეფექტის მიღწევა მოხდეს. მნიშვნელოვანია აღჭურვილობის ზომა და ფერი. ფერებს შეუძლიათ საგნები მეტ-ნაკლებად თვალსაჩინო გახადონ

ინდივიდისათვის და ამან ზომასთან ერთად შეიძლება გავლენა მოახდინოს სპორტული შესრულების წარმატებაზე. ვარჯიშის ორგანიზებისას ასევე მნიშვნელოვანი საკითხია ბარიერებისაგან თავისუფალი გარემო.

შშმ სპორტსმენების გარემოსთან დაკავშირებულ გამოწვევებს აგრეთვე მიეკუთვნება მაგალითად, ეტლებით მოსარგებლეებისათვის ეტლისთვის ვიწრო ოთახების, დარბაზებისა და ლიფტების კარებები, გასახდელებისა და საშხაპების მისაწვდომობასთან დაკავშირებული პრობლემები, ავტობუსებითა და თვითმფრინავით მგზავრობასთან დაკავშირებული პრობლემები [9, 11].

ეთიკური საკითხები საყურადღებოა სპორტის ყველა სფეროსათვის, მაგრამ სპეციფიკურია უნარშეზღუდულობის სპორტისათვის. კერძოდ შშმ სპორტისათვის უნიკალურია კლასიფიკაციის პროცესი, რომლის დროსაც სპორტსმენები გათანაბრებულნი არიან ფუნქციური შესაძლებლობების მიხედვით, ასე რომ, მათ არ უწევთ შეჯიბრება და კონკურენციის გაწევა სპორტსმენებისათვის, რომლებსაც ახასიათებთ ნაკლებად მძიმე დარღვევები. ეს სისტემა ხშირად გაიგივებულია წონით კლასიფიკაციებთან ჭიდაობაში ან კრივში. ზოგმა შშმ სპორტსმენმა შეიძლება მოიტყუოს (რაც ცნობილია, როგორც "სენდბეინგი"), რათა კლასიფიცირდეს თავიანთ შესაძლებლობებზე დაბალ დონეზე, რაც გამოიწვევს უფრო სუსტ მოწინააღმდეგესთან კონკურენციას და გაზრდის გამარჯვების შანსებს. სპორტული შესრულების გამზრდელი და გამაძლიერებელი მედიკამენტოზური საშუალებების გამოყენება ასევე გვხვდება უნარშეზღუდულთა სპორტში და არის არაეთიკური და სახიფათო. აქედან გამომდინარე მნიშვნელოვანია უნარშეზღუდულობის სპორტში მოღვაწე მწვრთნელების ტრენინგი სპორტის ამ სფეროსათვის სპეციფიკურ ეთიკურ საკითხებში [9].

გამოვლენილია პიროვნული თვისებები, რომლებიც უნდა გაითვალისწინოს სპორტის პედაგოგმა და მწვრთნელმა შშმ მოსწავლეებთან და სტუდენტებთან მუშაობისას [8]. ერთ-ერთი გასათვალისწინებელი ასპექტია მიღებული მედიკამენტების ბუნება, რაოდენობა და სახეობა. ზოგჯერ მედიკამენტებზე მოქმედებს ვარჯიში. მაგალითად, დიაბეტით დაავადებულებს შეიძლება მოუწიოთ ინსულინის დოზის კორექტირება, თუ ისინი მონაწილეობენ სპორტულ ღონისძიებებში. მზეს შეუძლია ურთიერთქმედება გარკვეულ ანტიბიოტიკებთან და მძიმე რეაქციების გამოწვევა. ამიტომ, მედიკამენტების ზუსტი ჩანაწერის ქონა და წამლების ურთიერთქმედების ცოდნა მნიშვნელოვანია ინდივიდის ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოებისათვის. სპორტსმენის კვების ჩვევები სპორტის პედაგოგს და მწვრთნელსაც უნდა ეხებოდეს. საკვების სწორი სახეობებისა და რაოდენობით მიღება მნიშვნელოვანია სპორტული შესრულებისათვის. საკვების გამოტოვებამ შეიძლება გამოიწვიოს ჰიპოგლიკემია და გულისრევის ეპიზოდები. არასწორმა დიეტამ ასევე შეიძლება გავლენა მოახდინოს კუნთების სიმძლიერეზე, გამძლეობაზე და კოორდინაციაზე. აქტივობებში, რომლებშიც წონა არის ფაქტორი (მაგალითად, ტანვარჯიში, ცურვა, ჭიდაობა), მნიშვნელოვანია, რომ არ წახალისონ ჭარბი ჭამა და კუჭ-ნაწლავის გაწმენდა [8].

ძირითადი სტრატეგია, რომელიც ჩართულია შშმ მოსწავლეებისა და სტუდენტების სპორტულ გაწვრთნაში, მიზნად ისახავს სპორტის შესაბამისი შინაარსის ცოდნას, ბიომექანიკურ და კინეზიოლოგიურ აპლიკაციებს, შშმ პირების ფსიქოლოგიის ცოდნას და პროფესიონალურ და პირად ურთიერთობას სხვა ადამიანთან.

შშმ მოსწავლეებთან და სტუდენტებთან სპორტის მიმართულებით მუშაობისას, შესაძლოა იყოს განსხვავებები სამწვრთნელო მიდგომებში და ცნებებში გამომდინარე უნარშეზღუდულობიდან და კონკრეტული სპორტის ბუნებიდან. ამიტომ, მნიშვნელოვანია სპორტის პედაგოგმა ან მწვრთნელმა იცოდეს სპეციფიკური ცნებები, რომლებიც მნიშვნელოვანია ხარისხიანი მოტორული შედეგის მისაღებად ინდივიდის სპეციფიკურ უნარშეზღუდულობიდან გამომდინარე და მასთან დაკავშირებით.

წვრთნის ტექნიკები კონკრეტული სპორტისა და აღდგენითი აქტივობებისათვის შესაძლებელია მოძიებულ იქნას სხვადასხვა მრავალფეროვან წყაროებში. გარდა ამისა, Special Olympics-მა (<https://www.specialolympics.org/>) შეიმუშავა სამწვრთნელო სახელმძღვანელო თავისი სპორტის სახეებისათვის. შშმ პირთა სპორტული ჯგუფები ასევე აწვდიან მასალებს თავიანთ მწვრთნელებსა და სპორტსმენებს, რომლებიც აისახება სახელმძღვანელოებში და სტატიებში.

უნარშეზღუდულობის არ მქონე სპორტსმენებთან გამოყენებული სამწვრთნელო ტექნიკები და ვარჯიშის რეჟიმი უნდა იყოს გამოყენებული, როგორც საფუძველი ფიზიკური აქტივობითა და სპორტით დაკავებული შშმ პირების ვარჯიშისას და მისი მოდიფიკაცია მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში უნდა მოხდეს. შშმ სპორტსმენებმა უნდა გაიარონ კონსულტაცია, რომ პირველი ხელიდან მიიღონ ინფორმაცია ეფექტური ვარჯიშების შესახებ [8].

ინტელექტუალური ფუნქციონირების დარღვევების/განვითარების დარღვევების მქონე პირების ვარჯიშისა და წვრთნისათვის სპეციფიკური რეკომენდაციებია შემუშავებული. მიუხედავად იმისა, რომ ინტელექტუალური დაქვეითების მქონე პირებს აქვთ კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობები, არ უნდა დავასკვნათ, რომ მათ არ შეუძლიათ ფიზიკური აქტივობების შესრულება. სინამდვილეში, თუ გონებრივი ჩამორჩენის დიაგნოზის გარდა სხვა გართულებები არ აღინიშნება, მაშინ ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით, არანაირი შეზღუდვა არ უნდა იყოს. ამრიგად, გონებრივი ჩამორჩენის მქონე ინდივიდს ფიზიკურად განვითარების ისეთივე პოტენციალი გააჩნია, როგორც მის თანატოლებს. თუმცა, კოგნიტური შეზღუდვებისა და შესაძლო მეორადი გართულებების გამო, არსებობს გარკვეული კონკრეტული მოსაზრებები, რომლებიც გასათვალისწინებელია გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პირებთან მუშაობისას [8]:

- ნებისმიერ სპორტულ პროგრამაში მონაწილეობამდე შეამოწმეთ დაუნის სინდრომის მქონე პირები ატლანტო-აქსიალურ სინდრომზე. თუ ეს სინდრომი არსებობს, მაშინ გააუქმეთ აქტივობები, რომლებიც ზეწოლას ახდენენ თავისა და კისერის არეებზე.
- დაოსტატებისათვის საჭიროა დავალების მრავალჯერადი გამეორება. ამ ადამიანებისათვის მნიშვნელოვანია ნიმუშის, ჩვევის ან ჩვევათა სერიის განმეორებითი გავარჯიშება.
- მიეცით 5-დან 10 წამამდე უნარშეზღუდულ ინდივიდს, რათა უპასუხოს, რეაგირება მოახდინოს მითითებებზე. სპორტის პედაგოგს ან მწვრთნელს შეიძლება მიდრეკილება ჰქონდეს, „დაბომბონ“ აღსაზრდელები მითითებებით. იმის გამო, რომ დაუნის სინდრომი არის კოგნიტური დისფუნქცია, ამ ადამიანებს ინფორმაციის გადასამუშავებლად უფრო მეტი დრო სჭირდებათ, ვიდრე უნარშეზღუდულობის აქ მქონე მათ თანატოლებს [8].

- ამ დროს დემონსტრაცია და მოძრაობათა დიაპაზონის მანიპულაცია ხელით წარმოადგენს მოძრაობის სწავლების ყველაზე ეფექტურ ტექნიკას. ფიზიკური დახმარება მოძრაობის დიაპაზონში ინდივიდს აძლევს კინესთეტიკურ უკუკავშირს მოძრაობის შესახებ. აღმოჩნდა, რომ ეს ძალიან სასარგებლოა გონებრივი ჩამორჩენის მქონე ადამიანებისათვის.
- გამოიყენეთ ინსტრუქციების მარტივი და არა რთული თანმიმდევრობა.
- დაყავით ამოცანები „ნაწილებად“, რომლებიც თანმიმდევრულია და აქვთ მისაღწევი მიზნები.
- საჭიროებისამებრ გამოიყენეთ ქცევის მართვის სტრატეგიები.
- გაითვალისწინეთ, რომ დაუნის სინდრომის მქონე პირები მგრძობიარენი არიან სიციხისა და ტენიანობის მიმართ.

რეკომენდაციები სწავლის უნარის დაქვეითების მქონე პირების ვარჯიშისა და წვრთნისათვის შემუშავებულია სპეციფიკური რეკომენდაციები.

სწავლის უნარის დაქვეითებოს მქონე პირებისათვის მწვრთნელს შეუძლია გამოიყენოს გარკვეული ადაპტაციები [8]:

- გააკეთეთ მოკლე და ლაკონური მითითებები.
- დაყავით ვარჯიში მაღალი ინტენსივობის მქონე მუშაობის მცირე სეგმენტებად.
- ინდივიდისათვის მოძებნეთ (იდენტიფიცირება მოახდინეთ) საუკეთესო სასწავლო არხის (ვიზუალური, სმენითი ან კომბინირებული).
- საჭიროებისამებრ გამოიყენეთ ქცევის მართვის შესაბამისი ტექნიკები და სტრატეგიები.
- ვარჯიშისათვის უზრუნველყავით სტრუქტურა ან რუტინა.
- უზრუნველყავით უსაფრთხო სავარჯიშო გარემო.
- საჭიროებისამებრ განავითარეთ ბალანსი, ლატერალურობა, მიმართულება და კოორდინაცია.

სენსორული დარღვევების მქონე პირების ვარჯიშისა და წვრთნისათვის შემუშავებულია სპეციფიკური რეკომენდაციები. სმენის ან მხედველობის დარღვევის მქონე პირები შეიძლება გახდნენ მაღალკვალიფიციური სპორტსმენები. ის, რომ სენსორულ-მოტორული ინტეგრაციული სისტემის ერთი ნაწილი არ ფუნქციონირებს, არ ნიშნავს იმას, რომ ყველაფერი დანარჩენი წყვეტს ფუნქციონირებას ან ფუნქციონირებს არაეფექტურად. სენსორული დარღვევების მქონე პირებს შეუძლიათ განვითარდნენ ფიზიოლოგიურად და ძალისა და უნარების თვალსაზრისით, ისევე როგორც მათ შრომისუნარიან კოლეგებს. სენსორული შშმ სპორტსმენები მონაწილეობას იღებენ მაგალითად აშშ-ს ოლიმპიურ გუნდებში ცურვაში, მშვილდოსნობაში და მძლეოსნობაში.

სმენის დარღვევის მქონე პირებთან მუშაობისათვის, რეკომენდაციები მოიცავს შემდეგს [8]:

- მოამზადეთ და მიაწოდეთ დიაგრამები, რომლებზეც დატანილია კორტების ან სარბენი ბილიკების მარშრუტები აღებულ ტერიტორიაზე და ღონისძიებასთან დაკავშირებული ყველა დამხმარე სერვისის ადგილმდებარეობა.

- უნარების განვითარებისათვის გამოიყენეთ სურათები, პლაკატები, სარკეები და ვიდეოჩანაწერები.
- ხელი შეუწყეთ ზოგიერთი ფუნქციონალური მინიშნების (მოდრაობითი ნიშნების) უნარების განვითარებას.
- ტუჩების მოძრაობების მკითხველი სპორტსმენები არ ჩააყენოთ ისეთ მდგომარეობაში, რომ სახეზე მაშინ გიყურებდნენ, როცა მათ მზე ანათებს თვალებში.
- ხელის სიგნალების სისტემა შეიმუშავეთ შორ მანძილზე მწვრთნელობისათვის (ავსტრალიის სპორტული კომისია, [8]).
- ბალანსის გაუმჯობესებაზე იმუშავეთ, რაც მთავარი ფაქტორია ხარისხიანი სპორტული შესრულების გამომუშავებისათვის და წარმოადგენს სიყრუესთან დაკავშირებულ ასპექტს, რომელიც ჩვეულებრივ მნიშვნელოვნად დარღვეულია, ვინაიდან წონასწორობის/ბალანსის მექანიზმი მდებარეობს შუა ყურში.

უსინათლო ან მხედველობის დაქვეითების მქონე პირებთან მუშაობის შესახებ სპეციფიკური მოსაზრებები მოიცავს შემდეგს [8]:

- გაეცანით სპორტული აქტივობის სწარმოებელ სივრცეს/არეალს, ფეხით მოიარეთ ეს სივრცე, ისევე როგორც სათხილამურო და სამთო სათხილამურო ტრასებს ეცნობიან.
- მიმართულების გაცნობიერების გასაუმჯობესებლად გამოიყენეთ ხმა, ხის საჩხაკუნო მოწყობილობა ან მიმართულების მიმცემი ავტომატური ხმოვანი სიგნალი.
- დაითვალეთ ნაბიჯები აქტივობებში, რომლებშიც მნიშვნელოვანია მიახლოება (მაგალითად, სიმაღლეზე ხტომა, სიგრძეზე ხტომა, ვოლტიჟირება).
- განავითარეთ გულ-სისხლძარღვთა სისტემა და ძალის შესაძლებლობები.
- სპორტსმენებს სთხოვეთ იგრძნონ აღჭურვილობის ფორმა, ზომა და ტექსტურა, რომლითაც ისინი ივარჯიშებენ.
- გამოიყენეთ აუდიოჩანაწერები ტექნიკის სასწავლებლად.

ფიზიკური დარღვევების მქონე პირების ვარჯიშისა და წვრთნისათვის შემუშავებულია სპეციფიკური რეკომენდაციები. ფიზიკური დეფექტების მქონე პირები ავლენენ განსხვავებას ფიზიკური აქტივობის რაოდენობაში (ინტენსივობაში) და ხანგრძლივობაში, სიხშირესა და ხარისხში. მაგალითად, ზურგის ტვინის დაზიანების მქონე ორ ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს დაზიანებები ხერხემლის ერთსა და იმავე დონეზე და მაინც ფუნქციონირებდნენ განსხვავებული შესაძლებლობებით. იგივე ეხება ცერებრალური დამბლის მქონე პირებს. სწორედ ეს ართულებს კლასიფიკაციის საკითხს. მიუხედავად იმისა, რომ კვლევების შედეგად გაკეთებულია ფუნქციის დონის შესახებ განზოგადება, სპორტული შესრულების რეალური დონე ნამდვილად ინდივიდუალური ფუნქციონირების საკითხია. იმ პირებისათვის, რომლებსაც აქვთ ფიზიკური უნარშეზღუდულობა და შეესაბამებათ ამბულატორიული მომსახურება, მოწოდებულია შემდეგი რეკომენდაციები (ავსტრალიის სპორტული კომისია, [8]):

- საჭიროებისამებრ დაეხმარეთ შუამ პირებს, როდესაც ისინი არიან ან არ არიან ჩართულები სპორტულ აქტივობაში.
- დაეხმარეთ პოზიციების მორგებაში, რომლებიც საჭიროა ყველაზე ეფექტური სპორტული შესრულებისათვის.
- ამპუტირებული პირები და ყვარჯნებით მოსიარულეები ჩართეთ ისეთ აქტივობებში, რომლებშიც მოძრაობის ძირითად ფოკუსს ზედა ტანი წარმოადგენს.

- ამპუტირებულ და ყავარჯნით მოსიარულე პირებს, რომლებიც დარბიან, ასწავლეთ უსაფრთხოდ დაეცემა.
- განუვითარეთ მოძრაობისა და სიძლიერის დიაპაზონი.

ფიზიკური შშმ პირთათვის და მათთვის, ვინც ინვალიდის ეტლით სარგებლობენ თავიანთი სპორტული ღონისძიებებისათვის, უნდა გაითვალისწინონ შემდეგი:

- ჰქონდეთ სპორტული აქტივობისათვის სწორი ტიპის ეტლი.
- სათანადო ბალანსისათვის საჭიროებისამებრ მოარგონ ინვალიდის ეტლი.
- გამოიყენონ შესაბამისი სამაგრები ინვალიდის ეტლის სტაბილურობისათვის.
- განვიტარონ კუნთური ძალა, მოძრაობის დიაპაზონი და სიმძიმის ცენტრის გაცნობიერების უნარი სპორტული აქტივობებისათვის.
- ესმოდეთ, რომ პოზიციონირება შეიძლება შეიცვალოს კუნთების ფუნქციონირების უნარის გამო (მაგალითად, ცერებრალური დამბლის მქონე ინდივიდი შესაძლოა უკან უბიძგებდეს ინვალიდის ეტლს).

შშმ მოსწავლეებისა და სტუდენტების მწვრთნელობა მოითხოვს სპორტისა და უნარშეზღუდულობის ცოდნას. სამწვრთნელო გარემოში სხვადასხვა სტრატეგიის ქონა მნიშვნელოვანია, მაგრამ ასევე მნიშვნელოვანია გარემოსა და სპორტსმენის შესაბამისი სტრატეგიების შემუშავება, მათი ფსიქოლოგიური ფუნქციონირების მახასიათებლების ღრმა ცოდნა.

ლიტერატურა:

1. WHO. International classification of functioning, disability, and health (ICF), 2001. Available at: <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>.
2. Simón-Siles, S., Font-Farré, M., Guerra-Balic, M., Nishishinya-Aquino, M. B., and Oviedo, G. R. Effects of exercise on fitness in adults with intellectual disability: a protocol of an overview of systematic reviews. *BMJ Open*, 2022, 12(4), e058053. doi:10.1136/bmjopen-2021-058053
3. Psarrou, A., Adamakidou, T., Apostolara, P., Koreli, A., Drakopoulou, M., Plakas, S., et al. (2023). Associations between physical activity and health-related quality of life among community-dwelling older adults: a cross-sectional study in urban Greece. *Geriatrics* 8 (3), 61. doi:10.3390/geriatrics8030061
4. Shephard, R. J. Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society. *Scand J Rehabil Med*, 1991, 23(2), 51-9. PMID: 1832786.
5. Public Health England. Physical activity for general health benefits in disabled adults: Summary of a rapid evidence review for the UK Chief Medical Officers' update of the physical activity guidelines. PHE publications, 2018. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5bc0abf9e5274a36388e6ed5/Physical_activity_for_general_health_benefits_in_disabled_adults.pdf

6. Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., ... Heath, G. W. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*, 2021, 398(10298), 443–455. doi:10.1016/s0140-6736(21)01164-8
7. Gallotta, M. C., Franciosi, F., Giorgi, M., Guidetti, L., Cerbara, E., Pes, G., Silvestri, F., & Curzi, D. Benefits of inclusive sport training on fitness and health of athletes with and without intellectual disability. *Scientific Reports*, 2024, 14, 21203. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69334-2>
8. DePauw, K. P., & Gavron, S. J. *Disability sport*. (2nd ed.). Human Kinetics, 2005.
9. Martin, j., & Whalen, l. Effective Practices of Coaching Disability Sport. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 2015, 7(2), 14-24. DOI: 10.5507/euj.2014.007
10. Cregan, K., Bloom, G. A., & Reid, G. Career evolution and knowledge of elite coaches of swimmers with a physical disability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2007, 78, 339-350. DOI: 10.1080/02701367.2007.10599431.
11. Rodríguez Macías, M., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., & Abad Robles, M. T. The Sport Training Process of Para-Athletes: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022, 19, 7242. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127242>

Article received 2025-02-13