

ՀՏԴ 793.3:616-036.86:316.6

ՍԱՅԼԱԿՆԵՐՈՎ ՊԱՐԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՆԵՐԻ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՄԻՋՈՑ

Վ. Ա. Ալեքսանյան

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մարմնա-մարզության և սպորտային պարերի ամբիոնի ասիստենտ, սպորտային պարերի սպորտի վարպետ, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու

Ֆ. Գ. Ղազարյան

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի պրոռեկտոր, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ. սպորտային պարեր, պարային վերականգնում, ֆիզիկական զարգացում, շարժողական պատրաստվածություն, կյանքի որակ, սոցիալականացում, հաշմանդամ, պարատեսակ, առողջական վիճակ, մրցակցություն, սոցիալական հարմարեցում, հաշմանդամային սպորտ :

Արդի հասարակության մեջ սոցիալ-տնտեսական և քաղաքական բարեփոխումներին բնորոշ է դրանց բարեգործական և մարդասիրական ուղղվածությունը: Այդ առումով, բարեփոխումների գործընթացում հատուկ տեղ է զբաղեցնում հաշմանդամների վերականգնման և սոցիալական հարմարեցման խնդիրները, այդ թվում՝ նաև ֆիզիկական դաստիարակության, առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում: Տվյալ սոցիալական ծրագրի համալիր իրականացումը նախատեսում է հաշմանդամների շրջանում առավելագույն

հնարավոր սոցիալական, աշխատանքային, հասարակական և կենցաղային գործունեության ապահովում: [3,8,9]:

2008 թվականից ուժի մեջ է մտել “Հաշմանդամների իրավունքների պաշտպանության մասին” ՄԱԿ-ի կոնվենցիան, որը կոչված է պաշտպանելու սահմանափակ հնարավորություններով ավելի քան 600 մլն (այդ թվում 180 000 Հայաստանում) անձանց շահերը: Կոնվենցիան բաղկացած է 50 հոդվածից, որոնք ուղղված են հաշմանդամների իրավունքների պաշտպանությանն ու խրախուսմանը, նրանց նկատմամբ խտրականության վերացմանը, հաշմանդամների իրավունքների և հասարակության կյանքին մասնակցելու ապահովմանը և այլն: Այդ կարևոր միջազգային իրավական փաստաթուղթն արդեն ստորագրել են 150 երկրներ, այդ թվում՝ Հայաստանը:

Վերջին տասնամյակների ընթացքում հաշմանդամային ֆիզիկա-

կան կուլտուրայի և սպորտի զարգացումը հանգեցրել է այդ շարժման ինքնատիպ տարբերակմանը: Առաջին հերթին առանձնացել է այսպես կոչված “հաշմանդամային սպորտը”, և առաջացել է մի ուղղություն, որի խնդիրը հաշմանդամների վերականոնողական համալիր ապահովման նպատակով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնարավորությունների առավելագույն օգտագործումն է:

Սակայն հաշմանդամային սպորտը հիմնադրվել է անցած դարի 20-ական թվականների կեսերին. դրա հիմնադիրն է գերմանացի բժիշկ Լյուդվիգ Գուտմանը, ով հաշմանդամային սպորտը հաստատել է որպես մարդու ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական վերականգնման միջոց:

Այսօր հաշմանդամային սպորտի մեջ ընդգրկված է ավելի քան 20 մարզաձև, որոնք տարածվել են աշխարհի ավելի քան 100 երկրներում:

Վնասված ողնաշարով մարդկանց խաղերն առաջին անգամ “պարալիմպիական” անվանեցին 1964 թ.-ին: “Պարալիմպիադա” եզրույթն առաջացել է “պարապլեգիա” և “օլիմպիադա” բառերից: Հետագայում, երբ այդ խաղերն անց կացվում էին կանոնավոր կերպով՝ ներգրավելով ոչ միայն պարապլեգիայով տառապող, կաթվածահար, այլև այլ հաշմանդամ մարզիկներին, հիմնական նշանակություն ձեռք բերեց “պարա”՝ “միացում” նախածանցը, այսինքն՝ “Պարալիմպիադան” ստացավ “օլիմպիական խաղերին հարող խաղեր” նշանակությունը:

Հաշմանդամային մարզաձևերի

շարքին են դասվում նաև սայլակներով սպորտային պարահանդեսային պարերը, որոնք դրական ազդեցություն են գործում պարապոլների ֆիզիկական զարգացման վրա, նպաստում են օրգանիզմի դիմացկունության, ուժի, առողջության, ճկունության զարգացմանը, ինչպես նաև բարոյականային և գեղագիտական որակների, պարընկերոջ և հանդիսատեսի նկատմամբ հարգանքի դաստիարակմանը [1, 2, 7, 10]:

Ըստ էության, սայլակներով պարերը ողնաշարի վնասման կամ հենաշարժողական կառույցի խանգարմանը հանգեցնող հիվանդությունների հետևանքով հաշմանդամ դարձած մարդկանց վերականգնման միջոց են: Դրանք թույլ են տալիս միաժամանակ բարելավել և՛ ֆիզիկական վիճակը, և՛ զարգացնել մարդկանց անհատական ստեղծագործական հատկությունները:

Հաշմանդամային սայլակներով պարերը հաճախ անվանում են նաև “ինկլյուզիվ պարարվեստ”, այսինքն՝ բոլոր, այդ թվում՝ սահմանափակ հնարավորություններով մարդկանց կյանքին, սոցիումին ակտիվորեն մասնցելու գործընթաց:

Սայլակներով պարերի հիմնական խնդիրը սայլակավոր հաշմանդամներին ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտին հաղորդակից դարձնելն է, ինչպես նաև և ֆիզիկական դաստիարակությամբ և սպորտով նրանց կանոնավոր կերպով պարապելուն նպաստելը, հոդերի շարժունությունն ու ուժային դիմացկունությունը պահպանելն ու զարգացնելը, լիարժեք կյանքին խանգարող ֆիզիկական և հոգեբանական խոչընդոտներ

րի հաղթահարման ընդունակության ձևավորումը և այլն:

Սայլակներով պարերը Եվրոպայում տարածվելուց հետո հասան Ասիա և Ամերիկա: Այսօր աշխարհի 50 երկրներից ավելի քան 5 հազ հոգի ինչպես սիրողական, այդպես էլ պրոֆեսիոնալ մակարդակով զբաղվում է սայլակներով պարերով:

Աշխարհի բազմաթիվ երկրներում գոյություն ունեն սայլակներով պարերի ֆեդերացիաներ [9, 11, 12], ինչպես նաև Միջազգային պարալիմպիական կոմիտեին կից գործող բաժանմունքներ: Այն ծրագրում նաև իրականացվում է տարբեր մակարդակի միջազգային մրցումներ, երկու տարին մեկ՝ Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններ:

Գոյություն ունեն սայլակներով պարերի տարբեր տեսակներ. մենապար (SINGLE DANCE), երբ պարում է սայլակում նստած մենապարողը, զուգապար (DUO DANCE), երբ պարում է սայլակներում նստած զույգը, համակցված պար (COMBI DANCE), երբ զույգ են կազմում սայլակով պարողը և ոչ հաշմանդամ պարողը, խմբապար (GROUP DANCE), որի դեպքում հանդես են գալիս սայլակներով պարողները կամ սայլակներով և առանց սայլակների պարողների խումբը:

Առավել տարածված են “combi” ոճի սայլակներով սպորտային պարերը, երբ պարային զույգը կազմված է հաշմանդամից և լիովին առողջ պարողից:

Պարալիմպիական խաղերում սպորտային պարերի ծրագիրը ներառում է դասական (վալս, տանգո, դանդաղ ֆոքստրոտ) և լատինաա-

մերիկյան (սամբա, չա-չա-չա, ռումբա, ջայվ) պարերը [11, 12]: Զույգերը, ըստ սայլակով պարողի հաշմանդամության աստիճանի բաժանվում են երկու կարգի:

Մրցակցական գնահատականների չափանիշներն են պարելիս տակտի և ռիթմի զգացողությունը, շարժումների տեխնիկան, ներդաշնակությունն ու արտահայտչությունը, ինչպես նաև խորեոգրաֆիան:

Եվրոպայում իրականացվում են սայլակներով պարերի տարբեր մրցումներ. պարային ներկայացումներ, երկրների առաջնություններ, Եվրոպայի առաջնություններ: Առաջին պաշտոնական միջազգային առաջնությունը տեղի է ունեցել 1997 թ. Շվեդիայում, իսկ աշխարհի առաջին առաջնությունը՝ մի տարի անց ճապոնիայում: Հենց այդտեղ են սայլակներով պարերը որպես մարզաձև ներառվել Միջազգային Պարալիմպիական խաղերի ցանկի մեջ:

Սայլակներով սպորտային պարերի միջազգային մրցումներին մասնակցելու համար պարողները պետք է լինեն Ազգային պարալիմպիական կոմիտեի անդամ, ունենան գրանցման գրքույկ, դժբախտ պատահարից ապահովագրության վկայական և վճարային պարտավորություն:

Մրցութային կանոնների համաձայն, պարային զույգերը պետք է կազմված լինեն արական և իգական սեռին պատկանող անձանցից, որոնցից մեկն օգտվում է հաշմանդամային սայլակից:

Բոլոր սայլակներով պարողները պետք է ունենան նվազագույն հաշմանդամություն. սպորտային պարերով զբաղվելու համար պահանջվում

է բժշկական թույլտվություն: Միջումներին մասնակցելու իրավունք ունեն հենաշարժողական բնույթի հաշմանդամություն ունեցող մարզիկները:

Նվազագույն հաշմանդամություն են համարվում մտավոր ոլորտի տարբեր խանգարումները, զարգացման գործընթացի լուրջ հապաղումները, ուղեղային կաթվածը, օլիգոֆրենիայի տարբեր ձևերը, սայլակավոր հաշմանդամները, հոդային փոփոխություններ ունեցողները և այլն:

Պարային վերականգնման գործընթացների հիմնական խնդիրը հաշմանդամի մեկուսացման հաղթահարումն է, ընկերներ գտնելը, անձի սոցիալականացումն է և հոգեկան շփումը:

Կարևորում ենք նշել, որ ի տարբերություն սպորտային և ընդհանրապես այլ պարերի, պարային վերականգնումը պայմանավորված է հաշմանդամի ոչ այնքան ֆիզիկական, որքան հոգեկան, հուզականային կողմի հետ: Հաշմանդամները կենդանի մարդիկ են, և նրանց հնարավորությունների օգտագործումն անհրաժեշտություն է: Հաշմանդամներին կյանքի սոցիալական և հոգեկան ոլորտների մեջ ներգրավելու համար պետության օգնությունն անհրաժեշտություն է, պահանջվում են մասնագետներ, կամավորներ: Որքան ավելի անտարբեր է հասարակությունը, այդքան ավելի շատ միջոցներ է հարկավոր պետությանը այդ անտարբերությունը փոխհատուցելու համար: Նշենք, որ հաշմանդամները նույնպես կարող են օգնել հասարակությանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և դաս-

տիարակության բոլոր միջոցներն ու հնարավորությունները պետք է ուղղվեն հաշմանդամների շարժողական և մտավոր ակտիվության բարձրացմանը, ինչը հարկավոր է դիտարկել որպես հաշմանդամների՝ հասարակությանը ինտեգրվելու անհրաժեշտ և որոշիչ պայման: Այստեղ խոսքը բազմակողմանի վերականգնման և սոցիալական հարմարեցման մասին է:

Ներկայումս ակտիվորեն զարգանում է վերականգնողական, ֆիզկուլտուրային- առողջարարական և ֆիզկուլտուրային-սպորտային կենտրոնների, ակումբների, խմբակների ցանցը, հաշմանդամների ֆիզկուլտուրային և սպորտային շարժման տարբեր պետական և հասարակական ձևերը:

Մի շարք երկրներում (Բելառուս, Անգլիա, Ռուսաստան և այլն) գոյություն ունեն հաշմանդամ մարզիկներին օգնություն ցուցաբերող հատուկ կենտրոններ և հիմնադրամներ [4, 5, 6]: Այդ մարդասիրական հաստատությունները հարմարեցված են սայլակներով փոխադրվող մարդկանց համար: Այստեղ կան հատուկ վազքուղիներ, լոգարաններ, զուգարաններ, ճաշարաններ, բաղնիքներ, լվացքի մեքենաներ, կահույք, այսինքն՝ ստեղծված են բոլոր պայմանները, որպեսզի սայլակավոր հաշմանդամը իրեն զգա ֆիզիկապես լիովին անկախ: Այս վերականգնողական ծրագիրը նախատեսում է աշխատանքային շարժողական գործողություններ, տուրիզմ, օտար լեզվի դասընթացներ, համակարգչային տեխնոլոգիաներ և, անշուշտ սպորտի միջոցով վերականգնվելու

հնարավորություններ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն, անբարձրագույն, գեղարվեստական մարմնամարզություն: Շեշտը, բնականաբար, դրվում է սայլակներով սպորտային պարերի վրա:

Սայլակներով պարերն աստիճանաբար ավելի լայն տարածում են գտնում, պարերի այս հիրավի անխոչընդոտ ձևն ավելի ու ավելի մեծ թվով մարդկանց է գրավում:

Սայլակներով պարի արդի հայեցակարգն ունի է երեք բաղադրիչ. սայլակներով պարը՝ որպես սպորտ (մրցակցային ոճ), սայլակներով պարը՝ որպես վերականգնման մեթոդ (մարդու օրգանիզմի բարելավում ներսից, ֆիզիկական գործառույթների վերականգնում), սայլակներով պարը որպես կյանքի որակը բարելավելու (խոչընդոտները հաղթահարելու, ընկերներ գտնելու, կյանքին իմաստ հաղորդելու) միջոց:

Հայաստանում այդ բաղադրիչներ-

րի հետագա զարգացումը, անշուշտ, պահանջում է մի շարք միջոցառումների իրականացում: Նախ և առաջ՝ ֆիզիկական խանգարումներով անձանց կրթության կազմակերպում և անցկացում: Երկրորդը՝ բժշկական ծրագրերի իրականացում: Երրորդը՝ բարեգործական երեկոների անցկացում՝ որպես ընկերներ գտնելու հնարավորություն: Չորրորդը՝ հասարակական վայրերում սայլակներով սպորտային պարերի ցուցադրում: Հինգերորդը՝ սայլակներով պարերի մրցումների կազմակերպում:

Այսպիսով, սայլակներով սպորտային պարերը սայլակավոր հաշմանդամների վերականգնման միջոց են, նրանց սոցիալական հարմարման և ինտեգրման կարևոր պայման, որոնք սահմանափակ ֆիզիկական հնարավորություններով անձանց տալիս են իրենց իսկական մարզիկ զգալու հնարավորություն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Վ.Հ. Ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկական սպորտային պարերում.- թեկն. ատեն.սեղմագիր, Երևան, 2013, 25 էջ:

2. Լիսիցեան Ս. Ժողովրդական մանկական խաղեր.- Թիֆլիս.- ՀՏՄԷՍ.-1907 - 46 էջ:

3. Айшербуд М. М. Полноценная жизнь инвалида (пер. с англ.).- М.: Педагогика.- 1991.- 88 с.

4. Башкирова М. И. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в зарубежных странах среди ин-

валидов, пользующихся колясками.- Обзорная информация.- М.: ЦОН-ТИ.- ФиС.- 1991.

5. Брехман И. И. Валеология – Наука о здоровье.- М.: ФиС.- 1990,- 208 стр.

6. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура в травматологии. – М.: Медицина. – 1987,-211с

7. Жиленкова В. П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации. – Л.: ИФК. – 1988.-137с

8. Носов А. Г. Готовность к сознательному самосовершенствованию для личного и общественного благополучия. Материалы международной научно-практической конференции. – Волгоград: 2014. – с. 139-146

9. Организационно-клинические основы социальной трудовой реабилитации инвалидов. – Л.: Медицина. – 1985.–189с

10. Серкульская Е. Состояние и перспективы развития спортивных танцев на инвалидных колясках. – Материалы V-ого международного научного конгресса. – Минск: 2001. – с. 17-21

11. <http://paralympic.org/paralympian/2001/>.

12. http://aupam.narod.ru/pages/invasport/sport_tancih_inva_kolyaske/oglavlenie.hhtml

РЕЗЮМЕ

ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

В.А. Алексанян

ассистент кафедры гимнастики и спортивных танцев Армянского государственного института физической культуры, мастер спорта по спортивным танцам, кандидат педагогических наук

Ф.Г.Казарян

проректор Армянского государственного института физической культуры, доктор педагогических наук, профессор

В статье рассмотрены методические подходы по организации и проведению танцевальной реабилитации инвалидов. Подчеркнута роль и значение повышения двигательной и умствен-

ной активности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Отмечена особая значимость танцев на колясках и участия инвалидов в спортивных соревнованиях.

SUMMARY
REHABILITATION OF DISABLED PEOPLE BY DANCES ON WHEELCHAIRS

V.A. Aleksanyan

Assistant at the chair of Sport dances and gymnastics Armenian State Institute of Physical Culture, a sport master on sport dances, Candidate of Pedagogical Sciences.

F. G. Ghazaryan

*The Vice- Rector of the Armenian State Institute of Physical Culture,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

The methodical approaches on the organization and conduction of dancing rehabilitation of the disabled people have been considered in the article. Emphasized the role and value of increase of physical and intellectual activity of

the persons having deviations in a state of health..In the this article noted the special importance of wheelchair dances and participation of disabled people in sports competitions.