

ადაპტური სპორტის გავლენა შშმ პირების სოციალურ ადაპტაციაზე

ლელა აფციაური

სასწავლო უნივერსიტეტი გეომედი, თბილისი, 0114, საქართველო

ელ. ფოსტა: lelaaptsiauri@geomedi.edu.ge

DOI: [10.56580/GEOMEDI14](https://doi.org/10.56580/GEOMEDI14)

რეზიუმე

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს კულტურის ერთ-ერთ შემადგენელ ნაწილს, რომელიც განკუთვნილია იმ ადამიანებისათვის, რომელთაც დაავადების, ტრავმის, ანატომიური ან გონებრივი დეფექტის შედეგად აღენიშნებათ ორგანიზმის ფუნქციებისა და ორგანოთა მორფოლოგიური *მყარი* და მკვეთრი დარღვევები. იგი მიზნად ისახავს ინდივიდის ფუნქციონალური, ფსიქოლოგიური შესაძლებლობების და, აგრეთვე, აუცილებლობის შემთხვევაში, კომპენსატორული მექანიზმების განვითარებას, რაც ადამიანს შესაძლებლობას აძლევს, მიაღწიოს თვითდამოკიდებულებას (იყოს დამოკიდებული მხოლოდ საკუთარ თავზე) და წარმართოს აქტიური ცხოვრების სტილი/წესი.

შშმ პირების ადაპტურ სპორტში ჩართულობის 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 თვითმონაწილეობა.

საკვანძო სიტყვები

ადაპტური სპორტი, ფიზიკური და სოციალური რეაბილიტაცია, კომპენსატორული მექანიზმები, საკორექციო-სარეაბილიტაციო მოძრაობა

შესავალი

ინვალიდობა - მსოფლიოს პრობლემაა. სულ მსოფლიოში ოფიციალურად რეგისტრირებულია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე 650 მილიონი ადამიანი. საერთაშორისო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მონაცემებით ინვალიდობის მქონე 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 რიცხვა მიეკუთვნება 60 მილიონი ანუ 5 %. საქართველოში ასეთი ოფიციალური სტატისტიკა არ არსებობს. ცნობილია, რომ საქართველოში 8000 ბავში მეკუთვნება შეზღუდული შესაძლებლობის კატეგორიას.

შშმ პირების ადაპტურ სპორტში ჩართულობის 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 თვითმონაწილეობა.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს კულტურის ერთ-ერთ შემადგენელ ნაწილს, რომელიც განკუთვნილია იმ ადამიანებისათვის, რომელთაც დაავადების, ტრავმის, ანატომიური ან გონებრივი დეფექტის შედეგად აღნიშნებათ ორგანიზმის ფუნქციებისა და ორგანოთა მორფოლოგიური მყარი და მკვეთრი დარღვევები. იგი მიზნად ისახავს ინდივიდის ფუნქციონალური, ფსიქოლოგიური შესაძლებლობების და, აგრეთვე, აუცილებლობის შემთხვევაში, კომპენსატორული მექანიზმების განვითარებას, რაც ადამიანს შესაძლებლობას აძლევს, მიაღწიოს თვითდამოკიდებულებას (იყოს დამოკიდებული მხოლოდ საკუთარ თავზე) და წარმართოს აქტიური ცხოვრების სტილი/წესი.

ძირითადი ტექსტი

შშმ პირებისათვის ფიზიკური აღზრდა და სპორტი მიმართულია ორგანიზმის სისტემებისა და ფიზიოლოგიური პროცესების სტიმულირებისა და აუცილებელი, მაკორეგირებელი მოძრაობების ცოდნის, ქცევითი გამოვლინებების, უნარ-ჩვევებისა და ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარება - ფორმირებისათვის. მან ასევე უნდა უზრუნველყოს ორგანიზმის სასიცოცხლო მნიშვნელობის ფუნქციების ნორმალიზება, გარემოს პირობებთან ადაპტაცია და მთლიანობაში პიროვნული თვისებების განვითარება და სრულყოფა.

ადამიანის მოძრაობით აქტივობა ყოველთვის იყო, არის და იქნება ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისა და განვითარების აუცილებელი პირობა. არისტოტელეს შეხედულებით: “ადამიანის ორგანიზმს ისე არაფერი ცვეთს და არღვევს, როგორც ხანგრძლივი ფიზიკური უმოქმედობა. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ მოძრაობით აქტივობის სრული გამოთიშვა ან მოძრაობის მკვეთრი შეზღუდვა ადამიანის ორგანიზმზე დამღუპველად ზემოქმედებს.”

კუნთური მუშაობა თავის მხრივ მყარს ხდის პიროვნების სოციალურ მდგომარეობას. მეცნიერთა მრავალი გამოკვლევა ადასტურებს, რომ ჰიპოკინეზია (მოძრაობის აქტივობის

უკმარისობა) საგრძნობლად აღუწებს ადამიანის ორგანიზმის დაცვით-კომპენსატორულ მექანიზმებს, ლაბილური ხდება ორგანიზმის ფსიქოფიზიკური წინააღმდეგობა მავნე ფაქტორების მიმართ და მკვეთრად იზრდება მიდრეკილება სხვადასხვა დაავადების წარმომშობისადმი. ე.ი. იგი მნიშვნელოვანი რისკ-ფაქტორია ჯანმრთელობის დარღვევის თვალსაზრისით.

ადაპტური სპორტი წარმოადგენს ყველაზე მასობრივ გამაჯანსაღებელ და საკორექციო-სარეაბილიტაციო მოძრაობას სხვადასხვა კატეგორიის ინვალიდობის მქონე პირთათვის, თუმცა ისიც უნდა იქნეს გათვალისწინებული, რომ ყველა მოვარჯიშეს არ შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა მაღალი მიღწევების ადაპტურ (პარა) სპორტულ ასპარეზოებაში.

ადაპტური მაღალი მიღწევების სპორტი პირობითი გაგებით „ჯანმრთელი ინვალიდების“ პრეროგატივაა. ცნება „ჯანმრთელი ინვალიდი“ შემოღებული იქნა 1975 წელს გერმანელი ექიმის უ. ზუნდერის (U. Sunder 1975) მიერ. „ჩვენ გამოვდივართ იმ მდგომარეობიდან - წერდა იგი, რომ მიუხედავად იმისა, აწუხებს თუ არა ინვალიდობის მქონე პირებს ესა თუ ის დაზიანება, არსებითად არ არიან ავადმყოფი ადამიანები. მათ გააჩნიათ მხოლოდ სხეულის დაზიანება/ჩამორჩენა, რომელიც განპირობებულია დაბადებიდან სხვადასხვა მანკებით, ავადმყოფობით, ან თანდაყოლილი თუ შეძენილი ტრავმებით. ორგანიზმის ეს დაზიანებები, გარკვეული დროის გავლის შემდეგ უნდა იყოს განხილული, როგორც მუდმივად უცვლელი დეფექტი, რომელთა მკურნალობა არ ექვემდებარება მედიკამენტოზურ თერაპიას. ამათან, თუ ორგანიზმის დანარჩენი ნაწილები პრაქტიკულად ჯანმრთელია და შშმ პირს შეუძლია გაუძლოს არჩეული სპორტის სახეობაში ფიზიკურ დატვირთვას, მაშინ ის ვალდებულია ფიზიკურად მეტი ივარჯიშოს, რათა შეძლოს სხეულის სხვადასხვა ნაწილებისა და ორგანოების კარგი კომპენსატორული თვისებების გამოვლენა.“ - ეს თეორიული შეხედულება საფუძვლად დაედო საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების, ბავშვთა ცერებრული დამბლის (დამბლების) და სხვა ნოზოლოგიური ჯგუფებისთვის საერთაშორისო სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციის და შშმ სპორტსმენთა სპორტული წვრთნის ჩვენებისა და უკუჩვენების მეთოდოლოგიური მიდგომის შემუშავებას.

ადაპტური სპორტული წვრთნა წარმოადგენს სასწავლო-პედაგოგიურ და სარეაბილიტაციო პროცესს და გააჩნია თავისი სპეციფიკური დაგეგმრება, რომელსაც საფუძვლად უნდა დაედოს სამედიცინო კონტროლი და წლიური წვრთნის ოპტიმიზაციის პრინციპები. ადაპტურ სპორტში რეგულარული მეცადინეობისას უნდა მოხდეს ფსიქოლოგიური მდგრადობის მობილიზება, რამაც თავის მხრივ ხელი უნდა შეუწყოს ნებისყოფის ხარისხის ამაღლებას. ეს კი იძლევა პიროვნების შესაძლებლობების რეალიზებისა და მოძრაობითი და შემოქმედებითი უნარ-ჩვევების გამომჟღავნების საშუალებას.

კინეზოკორექციასა და კინეზოთერაპიაში გამოყოფენ მასტიმულირებელი, ტროფიკული და კომპენსატორული მოქმედების მექანიზმებს (რ. სვანიშვილი). ფიზიკური ვარჯიშების მასტიმულირებელი ზემოქმედება დაკავშირებულია როგორც ენერგომემცველი

ბიოქიმიური სტრუქტურების რღვევასთან და ენერჯის გამოყოფასთან, ასევე ენერგეტიკული პოტენციალის აღდგენასთან, სისხლის მიმოქცევისა და სუნთქვის სისტემების ფუნქციონალური სქემების დადებით გარდაქმნასთან, ჰომეოსტაზის, შინაგანი ორგანოებისა და სხვა პროცესების მოქმედების რიტმის ნორმალიზაციასთან.

ფიზიკური ვარჯიშის მასტიმულირებელ მოქმედებას დადებითი მნიშვნელობა აქვს დაავადების ქრონიკული მიმდინარეობის დროსაც. რაც შეეხება დაავადების მწვავე სტადიას, ამ შემთხვევაში ფიზიკური ვარჯიში უკუჩვენებას წარმოადგენს, ვინაიდან ისედაც აგზნებულ ცენტრალურ და ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემას უფრო მეტად ალაგზნებს ფიზიკური დატვირთვით წარმოქმნილი პროპრიორეცეპტორული იმპულსაცია.

პათოლოგიური პროცესების ქრონიკულად მიმდინარეობის შემთხვევაში, ცენტრალური ნერვული სისტემა იმყოფება ე.წ. შეკავებით მდგომარეობაში, რის გამოც ორგანიზმში ქვეითდება შინაგანი ორგანოებისა და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური მდგომარეობა. ამ შემთხვევაში ფიზიკური ვარჯიში ერთ-ერთი საუკეთესო ბიოლოგიური სტიმულატორია, რომელსაც შეუძლია გაზარდოს ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობები და გააუმჯობესოს მათი ფიზიოლოგიური ქმედითუნარიანობა. ფიზიკური ვარჯიშების მასტიმულირებელი ზემოქმედება კი, დამოკიდებულია კუნთების მასაზე და მათ მიერ შესრულებული მუშაობის ინტენსიობაზე. ფიზიკურ ვარჯიშთა მასტიმულირებელ ზემოქმედებას აძლიერებს ის დადებითი ემოციებიც, რომელიც აღენიშნებათ მოვარჯიშეებს. ამასთან, მხედველობაშია მისაღები ისიც, რომ სტატიკური სუნთქვითი ვარჯიშები, ვარჯიშები კუნთების მოდუნებაზე და ნელი ტემპით შესრულებული ვარჯიშები, აქვეითებს ორგანიზმის საერთო ტონუსს, რაც აგრეთვე აუცილებელია ადაპტური ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის ჩატარებისას. ცნობილია, რომ მასტიმულირებელი და მომადუნებელი ფიზიკური ვარჯიშების ურთიერთ შენაცვლება დადებითად მოქმედებს ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციონირების მდგრადობაზე და აუმჯობესებს მას.

ტროფიკული მოქმედების დროს შინაგან ორგანოებში ძლიერდება რეგენერაციისა და რეპარაციის პროცესები, ჩქარდება ანთებითი ექსუდატის რეზორბაცია და ანთებითი პროცესები მთლიანობაში განიცდის უკუგანვითარებას. ნერვული სისტემის გავლენა სისხლის მიმოქცევის გააქტიურებაზე იწვევს ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების გაძლიერებას. ტროფიკული პროცესების გააქტიურება ცვლის გაძლიერების შესაძლებლობებსაც, რაც თავის მხრივ იწვევს კუნთების ფუნქციონალურ ჰიპერტროფიას და ძალის მომატებას.

კუნთური მუშაობის შედეგად ძლიერდება სისხლის მიმოქცევა, უმჯობესდება ქსოვილების კვება, რაც, პირველ რიგში, პლასტიკური მასალის ათვისებით და რეგენერაციული პროცესების დაჩქარებით ვლინდება. ფიზიკური ვარჯიში მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს ნაწიბურის (კორძი) ადრეულად წარმოქმნას და კომპენსაციური ჰიპერტროფიის განვითარებას.

ფიზიკური ვარჯიში წინააღმდეგობას უწევს ჰიპოდინამით გამოწვეული ატროფიული პროცესების გაღრმავებას, ტროფიკული პროცესების გააქტიურება კი მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს, რაც საგრძნობლად აბრკოლებს შეხორცებითი პროცესებს, რაც საგრძნობლად აბრკოლებს შეხორცებითი პროცესების განვითარებას და ა.შ.

კომპენსატორული მოქმედება გამოიხატება შემგუებლობით მექანიზმების გაძლიერებაში ან გარდაქმნაში, რაც მიმართულია დაკარგული ან შეცვლილი ფუნქციების ჩანაცვლებაში (დროებით ან მუდმივად). ამასთან, ფიზიკური ვარჯიშები ხელს უწყობს უფრო სწრაფად მოახდინოს მიზნად დასახული კომპენსაცია, პათოლოგიური პროცესის წარმოქმნისას და უზრუნველყოფს დაზიანებული სისტემების სიცოცხლისუნარიანობის შენარჩუნებას. ამ შემთხვევაში ორგანიზმის კომპენსაციის ფორმირება ბიოლოგიური კანონზომიერებებით მიმდინარეობს და მასზე მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობა. როდესაც დაავადების დროს დარღვეულია კომპენსატორული შესაძლებლობები, მკურნალობის პროცესში ორგანიზმის ფუნქციონალური შესაძლებლობების სრულ ან ნაწილობრივ აღდგენას ერთ-ერთი წამყვანი როლი ენიჭება და კომპენსატორული ფუნქციის რეგულირება ნერვულ-რეფლექსური მექანიზმებით ხორციელდება.

კომპენსაციის უნარის გამომუშავება ფიზიკური ვარჯიშების გზით შეიძლება იყოს დროებითი და მუდმივი. დროებითი კომპენსაცია შეიძლება გამომუშავდეს შედარებით მოკლე დროში, ე. ი. იმ პერიოდში, როდესაც მიმდინარეობს დაავადება, სადაც ორგანოებს და სისტემებს ესაჭიროება კომპენსაცია. მუდმივი კომპენსაცია დაკავშირებულია ამა თუ იმ დაავადების (ტრავმის) გადატანის შემდეგ კომპენსაციური უნარის (ფუნქციის) მუდმივად გამომუშავებაზე, რათა ორგანიზმს ან მის ცალკეულ ორგანოთა სისტემებს შეეძლოს მიზანმიმართული ფუნქციონირება, როგორც დროებითი ხასიათის, ისე მუდმივი კომპენსაციის გამომუშავება. სისტემატური ფიზიკური ვარჯიშის შედეგად ბევრად უფრო ადვილად ხორციელდება ფიზიოლოგიური პროცესების გააქტიურება.

დარღვეული ფუნქციების ნორმალიზაცია მიმდინარეობს საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე და ფიზიოლოგიურ სისტემებზე დროის იმ რეჟიმში, რომელიც უზრუნველყოფს ეფექტურ კუნთურ მუშაობას და გამოიხატება ორგანიზმის სისტემების ფუნქციების ნორმალიზაციითა და მათი ცალკეული ფუნქციური მაჩვენებლების ურთიერთმოქმედების გაუმჯობესებით. ყოველივე ეს ხელს უწყობს საერთო კოორდინაციას, გულ-სისხლძარღვთა, სუნთქვის, საჭმლის მომნელებელი სისტემებისა და გამომყოფი ორგანოების ურთიერთზემოქმედებას, ფუნქციონალური რეზერვების ზრდას, სასარგებლო კომპენსაციების ფორმირებას. აღსანიშნავია, რომ ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენით უკუგანვითარებას განიცდის პათოლოგიური რეფლექსები, ფორმირდება კომპენსატორული რეაქციები და სტიმულირდება აღდგენის პროცესები.

მნიშვნელოვანია ის გარემოებაც, რომ სისტემატური წვრთნის შედეგად მყარდება პარასიმპატიური ინერვაციის სიჭარბე, რაც გამოიხატება არტერიული წნევის დაქვეითებით, გულის შეკუმშვის გაღრმავებით და გაიშვიათებით, ენერგეტიკული პროცესების ეკონომიურობით, რომლებიც უზრუნველყოფენ ორგანიზმის ორგანოების და სისტემების ფუნქციონალურ აქტიობას, რის შედეგად იზრდება ნერვულ-კუნთოვანი აპარატის ლაბილობა. აგრეთვე სრულყოფილად ირთვება ნეიროფიზიოლოგიური მექანიზმები, აქტიურდება ანალიზატორების ფუნქცია, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმისა და გარემოს ურთიერთმოქმედების გაუმჯობესებას.

დასკვნა

მედიკამენტოზური მკურნალობის შედეგად აქტიურდება ფუნქციების ნორმალიზაცია, მაგრამ საბოლოო გაჯანსაღებისათვის აუცილებელია მოძრაობითი პროცესების სრულყოფა, რაც მიიღწევა მხოლოდ ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გამოყენების საშუალებით. დაავადებული ორგანიზმის ფუნქციის სრული ნორმალიზაცია ხდება მაშინ, როდესაც ავადმყოფს სრულად ან ნაწილობრივად უბრუნდება შრომისუნარიანობა და ეს უკეთესად მიმდინარეობს ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენით.

ფიზიკური ვარჯიშები ხელს უწყობს მოძრაობითი დარღვევების ლიკვიდაციას, დაავადების პერიოდში წარმოქმნილი პათოლოგიური რეფლექსების დათრგუნვას, შეზღუდული მოძრაობის (კონტრაქტურის) თანდათან აღდგენას და იმ ნორმალური რეფლექსების აღდგენას, რომელთა საშუალებით ხდება ორგანიზმის კომპენსატორული რეალიზაციის პროცესი.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. მიქიაშვილი თ., ბაკაშვილი ვ., აფციაური ლ. ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია და მეთოდოლოგია. - თბილისი, 2018.
2. მიქიაშვილი თ. სპეციალური ოლიმპიადა და ადაპტური ფიზიკური აღზრდა. თბილისი. 2005.
3. მიქიაშვილი თ., აფციაური ლ., გულბიანი ნ. მედიცინბოლის (ტენილი ბურთების) ეფექტი ინვალიდებთან სარეაბილიტაციო ვარჯიშების პროცესში. საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემია, ISSN1512-1259. სამეცნიერო შრომათა კრებული – XIX. თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, თბილისი 2002.
4. The health status and needs of individuals with mental retardation. Yolo University new Hawn. Connecticut Special Olympics Inc. Washington. 2001.

5. Clinical reasoning in occupational therapy / edited by Linda Robertson. Wiley-Blackwell - 2011.
6. Occupational therapy in psychiatry and mental health / edited by Rosemary Crouch and Vivyan Alers. 2014.