თეიმურაზ მიქიაშვილი
იგორ დოლიძე

# ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ოჯახურ პირობებში

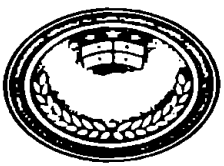


გამომცემლობა „მწიგნობარი“
თბილისი, 2016 წელი

რედაქტორი მედიცინის დოქტორი,
პროფესორი, საქართველოს
დარგობრივი აკადემიების აკადემიკოსი: გიორგი ჩახუნაშვილი

დამკაბადონებელი: თამარ ტყაბლაძე

ISBN 978-9941-465-36-9






წიგნი დაიბეჭდა საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის
საქმეთა სამინისტროს ბავშვთა და ახალგაზრდობის განვითარების
ფონდის მხარდაჭერით

# წინათქმა

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილობს მქონე პირებისთვის წარმოადგენს კომპლექსური რეაბილიტაციის განუყოფელ ნაწილს. ეს მეთოდი განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც გააჩნიათ საყრდენ-მამოძრავებელი და ნერვულ-კუნთური აპარატის დაზიანების, პარეზების და დამბლების შედეგად გამონვეული დეფექტები.

ასეთი დაავადებების და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების შემთხვევაში, კინეზოკორუქციული სამუშაოები უნდა დაიწყოს რაც შეიძლება ადრეულ პერიოდში. ამასთან ერთად, ეს პროცესი უნდა გაგრძელდეს ოჯახურ პირობებშიც, რომელიც განაპირობებს რეაბილიტაციის უწყვეტობასა და დასახული მიზნების განხორციელებას. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ოჯახურ პირობებში ხელს შეუწყობს პროფილაქტიკური თერაპიის ამოცანების გადაწყვეტასაც.

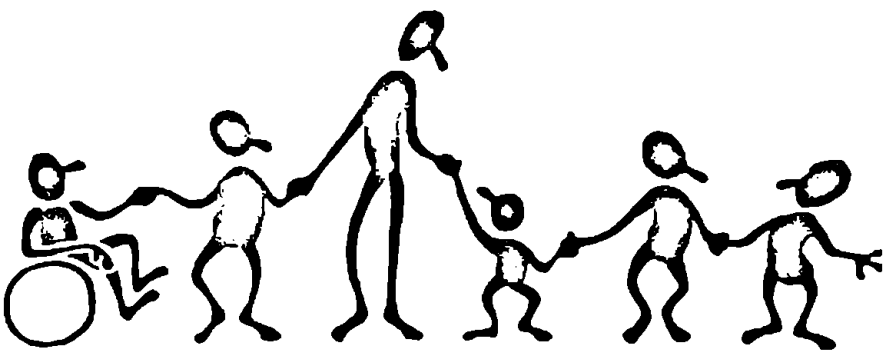
ამ მნიშვნელოვანი საქმის განხორციელებისთვის ერთ-ერთ აუცილებელ პირობას წარმოადგენს შესაბამისი დამხმარე მეთოდური ლიტერატურის არსებობა, რომელიც ნათლად და კონკრეტულად ასახავს საჭირო მასალას. ამასთან ერთად, უნდა აღინიშნოს, რომ საკორექციო და სარეაბილიტაციო ლიტერატურაში არ არსებობს პრაქტიკული სახელმძღვანელო ოჯახურ პირობებში კინეზოკორექციის თავისებურებების შესახებ. სადაც განხილული იქნებოდა ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარების დაგეგმვის და მათი სწორი გამოყენების მეთოდიკა, რომელიც უზრუნველყოფდა ოჯახურ პირობებში ფიზიკური რეაბილიტაციის, კინეზოკორექციისა და ამასთან ერთად, პროფილაქტიკური თერაპიის წარმატებით განხორციელებას.

ჩვენ ვეცადეთ ნაწილობრივ მაინც გადაგვეჭრა ეს პრობლემა. წინამდებარე ნაშრომში ამ პრობლემის გადაწყვეტის მიზნით განხილულია თუ როგორ უნდა მოეწყოს სპორტული კუთხე და ჩატარდეს კინეზოკორექციული სამუშაოები ოჯახურ პირობებში. განხილულია ფიზიკური ვარჯიშები მათი აქტიურობის და

დატვირთვის ნიშანთვისებების მიხედვით. ფიზიკური ვარჯიშები ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის ნიშანთვისებების მიხედვით, ვარჯიშის შედგენის მეთოდიკა. ინდივიდუალური საკორექციო-განმავითარებელი სამუშაო გეგმები, ტანდეგობა (აღნაგობა) და ხერხემლის მაკორეგირებული ვარჯიშები და ა.შ. ვინაიდან მსოფლიოში წარმატებით ვითარდება საინვალიდო (სარეაბილიტაციო) სპორტი, გარკვეული ადგილი დაეთმო ადაპტური სპორტული წრთვნის მეთოდიკას, დღის რეჟიმს, აუტოგენურ წრთვნას და მრავალი სხვა თემატიკას, რომლის გარეშეც წარმოუდგენლად მიგვაჩნია დასახული მიზნის განხორციელება.

ყოველივე ეს, ერთად რომ მოგვექცია და დამხმარე მეთოდური ლიტერატურის სახე მიეღო, განხილულ იქნა მრავალი სპეციალური ლიტერატურა და გამოვიყენეთ ჩვენს მიერ დაგროვილი პრაქტიკული გამოცდილება, რომელიც აგერ უკვე ოცი წლის განმავლობაში წარმატებით გამოიყენება სპეციალური ოლიმპიური პროგრამით გათვალისწინებული ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში.

ეს მოკრძალებული ნაშრომი პირველი ცდაა ოჯახურ პირობებში კინეზოკორექციის მეთოდების გამოყენების შესახებ, რომელიც დაზღვეული არ არის გარკვეული ხარვეზებისგან. ამასთან დაკავშირებით შენიშვნებს და რეკომენდაციებს დიდი მადლიერებით მივიღებთ. წინამდებარე ნაშრომი პრაქტიკულ დახმარებას გაუწევს ამ საკითხით დაინტერესებულ პირებს.



# შესავალი

ოჯახის პასუხისმგებლობა საკუთარი წევრების ჯანმრთელობის შესახებ, წარმოადგენს ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის განხორციელების ერთ-ერთ ძირითად ფაქტორს. ოჯახის წევრებად მოიაზრება 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, შეასრულებას მასტიმულირებულ ფუნქციას, რომელიც ხელს შეუწყობს აღნიშნული ღონისძიების სრულფასოვნად ჩატარებას.

ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მიზნებია:

1. სარეაბილიტაციო-საკორექციო მუშაობის უწყვეტობა;
2. ორგანიზმის საერთო ფიზიკური განვითარება;
3. ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის და გადახრების (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 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

შესაძლებლობების მქონე წევრები ერთად ასრულებენ ვარჯიშს, უფროსებსა და უმცროსებს შორის ყალიბდება მეგობრული ურთიერთობა. შეჯიბრებითობის ჯანსაღი სული ამაღლებს ფიზკულტურასა და სპორტში მეცადინეობის ინტერესს. ბავშვები ცდილობენ შეასრულონ ესა თუ ის ვარჯიში დედაზე და მამაზე უკეთესად, ხოლო უფროსები, უნებლიედ 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-ერთი მნიშვნელოვან 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 გამოუმუშაოს ფიზიკური ვარჯიშების სისტემატურად ჩატარების, პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის ჩვევები და გადაუქციოს ისინი სისტემატურ მოთხოვნილებად.

ოჯახის დღის რაციონალური 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-განმავითრებელ და სარეაბილიტაციო მუშაობის წარმატებით განხორციელებას. ჩვენ — ადამიანებს, მუდმივად უნდა გვახსოვდეს, რომ ფიზიკური აქტივობა ბუნების მიერ დაკანონებული ბრძანების შესრულების მოთხოვნილებაა. მისი შესრულება კი სასიცოცხლოდ აუცილებელია ნებისმიერი ადამიანისათვის, რა თქმა უნდა ასაკის, სქესის და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინებით. ადამიანის სიცოცხლისუნარიანობა და

აქედან გამომდინარე სიცოცხლის ხარისხი, დამოკიდებულია მისი ჯანმრთელობის ხარისხზე. ამიტომ, ფიზიკური აღზრდა ზოგადად, გადამწყვეტ როლს ასრულებს მათი ფიზიკური რეაბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაციის პროცესში (ი. დოლიძე, თ.მიქიაშვილი. 2008ბ).

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 ინდივიდუალურად, 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. მათი საშუალებთ ხდება ორგანიზმის გაკაჟება, სასიცოცხლო პოტენციალის ამაღლება და გარემო პირობებთან შეგუება. ეს ყოველივე, მაშინ იძლევა შედეგს, როდესაც სისტემატურად მიმდინარეობს გაკაჟება და დოზირების თანდათანობით ზრდა. ადაპტანტის ორგანიზმზე ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენება და დოზირება უნდა წარმოებდეს მკურნალი 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 და ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს.

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

საოჯახო ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება შემდეგი სახის ვარჯიშები და აღმზრდელობითი 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 ინდივიდუალურად, მოწვეული მეთოდისტის ან თვით ოჯახის წევრების დახმარებით და ორიენტირებულია ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების საკორექციოდ და ფუნქციური დარღვევების აღსადგენად. კომპლექსებში შედის ის ვარჯიშები, რომელთა ზემოქმედებით შესაძლებელი ხდება აღნიშნული დარღვევების და გადახრების კორექცია და რეაბილიტაცია.

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

გასეირნებები სუფთა ჰაერზე და ექსკურსიები რეკრეაციულ-გამაჯანსაღებელი და შემეცნებით-განმავითარებელი ღონისძიებებია, სადაც დატვირთვის დოზირება ხდება ბავშვის ასაკის, სქესის, დიაგნოზტიკური მონაცემების და ორგანიზმის ფუნქციონალური მდგომარეობის შესაბამისად.

ამასთან ერთად, ოჯახის წევრები უნდა ეცადონ ხშირად ატარონ ბავშვები და მოზარდები 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 მათ უსაზღვრო შესაძლებლობებში.

მოუწყონ ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხე, სადაც ბავშვებს ექნებათ ვარჯიშების სისტემატურად შესრულების შესაძლებლობა.

ოჯახში მოწყობილი სპორტული კუთხე, გარდა საკორექციო-განმავითარებელი ვარჯიშებისა, სამკურნალო დაწესებულებებში მიცემული 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 განხორციელდეს პარალიმპიური და სპეციალური ოლიმპიური პროგრამებით ან სხვა სპორტულ სექციებში სისტემატურად მოვარჯიშე მოზარდ სპორტსმენთა დამატებითი ინდივიდუალური წვრთნა, რომელსაც ისევ მშობლები, მონვეული 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 შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდთა ფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესში. რეაბილიტაცია კი, როგორც ცნობილია, კარგ შედეგს იძლევა მაშინ, როდესაც რეაბილიტაციის პროცესი უწყვეტია.

## ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ოჯახურ პირობებში

ის, რომ სისტემატური ფიზიკური ვარჯიშები სხვადასხვა დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლის საშუალებაა, დიდი ხნის წინათ იყო ცნობილი. — „თუ ფიზიკურად ვარჯიშობ, არაა აუცილებელი მიიღო წამალი. ზომიერად და დროულად ფიზიკურად მოვარჯიშე ადამიანი არ საჭიროებს იმ წამალს, რომელიც ავადმყოფობისათვის არის საჭირო" — წერდა ავიცენა ჯერ კიდევ 1000 წლის უკან.

ცხოვრების თანამედროვე წესის გამო, ადამიანი იძულებულია დროის უმეტესი ნაწილი მჯდარ მდგომარეობაში გაატაროს. ადამიანი პროფესიების უმრავლესობას მჯდარ მდგომარეობაში ასრულებს. უმეტეს დროს ავტოტრანსპორტში ხარჯავს, ინფორმაციის უმეტეს ნაწილს მჯდარ მდგომარეობაში იღებს. ასე, რომ ადამიანი თავის ცხოვრების მეტ ნაწილს მოძრაობის გარეშე ატარებს.

დადგენილია, რომ ჯანმრთელი ადამიანები, რომლებიც გონებრივ შრომას ეწევიან, 2-3-ჯერ მეტად ავადდებიან ათეროსკლეროზით, ჰიპერტონიით და გულის იშემური დაავადებებით, ვიდრე ფიზიკური შრომით დაკავებულნი. მოძრაობითი აქტიურობის დაქვეითება ხელს უწყობს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევას და ცხიმების დაგროვებას. ზედმეტი წონა კი — დაავადებების მთავარი მიზეზია. აქედან გამომდინარე, ცხოვრების უმოძრაო წესი, ჯანმრთელი ადამიანისათვისაც სახიფათოა.

ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენება განსაკუთრებით საჭიროა ბაშვობის, სიჭაბუკის და სიჭარმაგის ასაკში. ეს აიხსნება იმით, რომ ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლა ყოველ მომდევნო ათი წლის განმავლობაში კლებულობს დაახლოებით 7-8%-ით. (ლ. ჩუდნაია 2002 წ.) მდგომარეობის გამოსწორება კი შეიძლება ფიზიკური ვარჯიშების სისტემატური გამოყენებით. ამიტომ, ოჯახში სპორტული კუთხე, გარდა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისა, ოჯახის წევრთა ჯანსაღი ნაწილისთვისაც აუცილებლობას წარმოადგენს..

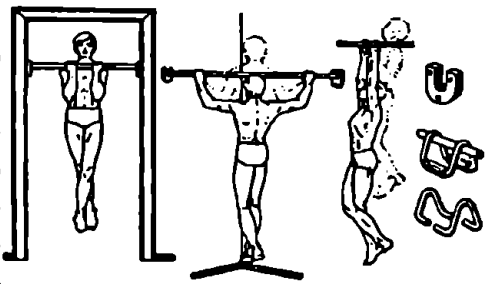
ამრიგად, ოჯახში სპორტული კუთხე, გარდა იმისა, რომ შეასრულებს ფიზიკური რეაბილიტაციის სამუშაოს, ოჯახის სხვა

წერვების ჯანმრთელობის ამაღლების, სხვადასხვა დაავადებებთან ბრძოლის და ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრების საშუალებაც იქნება.

როგორ მოვაწყოთ ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხე?

პირველ რიგში განვსაზღვროთ, ვინ ივარჯიშებს იქ. ბავშვებისათვის უნდა შევარჩიოთ შედარებით მცირე ზომის სპორტული იარაღები, ვიდრე დიდებისთვისაა საჭირო. აგრეთვე, მოწყობილობების და ტრენაჟორების შერჩევა უნდა მოხდეს მოვარჯიშის სქესის, ასაკის, ფიზიკური შესაძლებლობების საფუძველზე და ბოლოს, ვითვალისწიებთ სახლის დაგეგმარებას, მის საერთო ფართობს, ავეჯის განლაგებას და ა.შ.

მცირემეტრაჟიან ბინებში, ან ოთახში სპორტული კუთხისათვის საკმარისია გამოვიყენოთ 1-2 მ² ფართი. ფართი თავისუფალი უნდა იყოს ავეჯისაგან, რადგან ვიმოძრაოთ თავისუფლად. ვარჯიშის წინ, იატაკზე დავაფინოთ ხალიჩა ან ფარდაგი, განვალაგოთ უმარტივესი სპორტული იარაღები (ტანვარჯიშული გორგოლაჭები, ესპანდერი, ჰანტელები, მცირე წონის გირები და ა.შ.). იმ ოთახის კარების სვეტებზე, სადაც მოთავსებულია სპორტული კუთხე, შეიძლება დამონტაჟდეს მოსახსნელი ღერძი. (სურ.1) ვარჯიშისაგან თავისუფალ დროს სპორტული ინვენტარ-იარაღები უნდა ინახებოდეს ნებისმიერ მოსახერხებელ ადგილზე (კარადაში აივანზე, სარდაფში და ა.შ.).

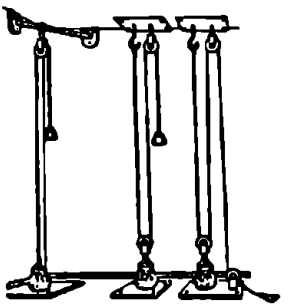


სურათი №1

გარდა საცხოვრებელი ფართისა, სპორტული კუთხის მოსაწყობად შეიძლება გამოვიყენოთ ნებისმირი ფართი, რომელიც აკმაყოფილებს სანიტარულ-ჰიგიენურ მოთხოვნებს. მაგალითად, მრავალსართულიან სახლებში სპორტულ კუთხისათვის შეიძლება გამოვიყენოთ სართულის საერთო სადარბაზო, რომლის შესახებაც შეთანხმებული იქნება მეზობლებთან. იქ შეიძლება განლაგდეს ტანვარჯიშული კედელი, ტანვარჯიშული სკა-

მი, მოსახსნელი ღერძი, ჭერზე შეიძლება ჩამოიკიდოს ტანვარჯიშული რგოლები და ა.შ.

საერთოდ, სპორტული კუთხის მოწყობის დროს, ბევრი რამ დამოკიდებულია იმ ადამიანის ფანტაზიაზე და მონდომებაზე, რომელიც აწყობს სპორტულ კუთხეს. იმ ადამიანებმა, რომლებსაც გააჩნიათ ესა თუ ის ფიზიკური ნაკლი ან დეფექტი, სუსტი ფიზიკური მომზადება და სურთ აიმაღლონ (გაიუმჯობესონ) საკუთარი ჯანმრთელობა, დასაწყისში უნდა შეიძინონ ისეთი იარაღები, როგორიცაა ჯანმრთელობის ბადრო, ტანვარჯიშული გორგოლაჭი, სპორტული ტრენაჟორები, ესპანდერები (ზამბარისა და რეზინის), ამორტიზატორები (რეზინის ლახტი, რეზინის ბინტი), მოწყობილობა მასაჟისათვის. შემდგომში, ხანგრძლივი ვარჯიშის პროცესში, სპორტულ კუთხეს შეიძლება მიემატოს ჰანტელები (ჩამოსხმული და დასაშლელ-ასაწყობი), გირები, შტანგა, ტანვარჯიშული კომპლექსი „ჯანმრთელობა". ქვედა კიდურების განვითარებისათვის და გამძლეობის სრულყოფისათვის მიზანშეწონილია მიემატოს ველოტრენაჟორი, ხოლო ზედა კიდურების განვითარებისათვის სანიჩბოსნო (მოსასმელი) მოწყობილობა-ტრენაჟორი, თუმცა, ეს უკანასკნელი თანაბრად ანვითარებს როგორც ზედა, ასევე ქვედა კიდურების კუნთებს.



რადგან სარეაბილიტაციო, გამაჯანსაღებელ და სპორტული წვრთნის პროცესში დიდი ადგილი უკავია ტრენაჟორს, განვსაზღვროთ მათი მნიშვნელობა.

ტრენაჟორი არის სასწავლო-სავარჯიშო მოწყობილობა, რომელიც გამოიყენება მოძრაობითი ჩვევების განვითარებისათვის, ადამიანის საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვეული ფუნქციების აღსადგენად, ორგანიზმის სხვადასხვა ჯგუფის კუნთების განვითარებისათვის, მანქანების, მექანიზმების, მართვის ტექნიკის შესწავლისათვის.

ტრენაჟორები თავის დანიშნულების მიხედვით იყოფა ოთხ ჯგუფად:

1. ფიზკულტურულ-გამაჯანსაღებელი;
2. სპორტული;

3. სამკურნალო-სარეაბილიტაციო;

4. საწარმოო-ტექნიკური.

ტრენაჟორის გამოყენების პროცესში არსებითად მაღლდება ადამიანის ორგანიზმის საციცოცხლო რეზერვები, საუკეთესო საშუალებაა ჰიპოდინამიკის[1] და ჰიპოკინეზიის[2] პროფილაქტიკისათვის. ამიტომ, გარდა ავადმყოფთა და ინვალიდობის მქონე ადამიანების ფიზიკური რეაბილიტაციისა, ჯანმრთელი ადმიანების ყოველდღიური ცხოვრების პროცესში ტრენაჟორებს დიდი ადგილი უჭირავს. აქედან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ ტრენაჟორები წარმოადგენენ განსაკუთრებულ მატარიალურ-ტექნიკურ ირაღებს, ან სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, წარმოადგენენ ნებისმიერი სასწავლო-საწერთნო და საკორექციო პროცესის მატერიალურ-ტექნიკური უზრუნველყოფის განსაკუთრებულ საშუალებებს.

ტრენაჟორების კონსტრუქცია ისეა შემუშავებული, რომ დიდ ადგილს არ იკავებენ, კომპაქტურია და მოსახერხებელი. ეს სავარჯიშო მოწყობილობები, მართლაც „ოჯახურია" და საუკეთესო საშუალებაა მარტო, ცალკე ვარჯიშისათვის. ამრიგად, ტრენაჟორები წარმოადგენენ ტექნიკურ მოწყობილობებს, რომლებიც უზრუნველყოფენ მოცემულ სტრუქტურაში, სპორტული ვარჯიშების შესრულების დროს, ფიზიკური განვითარების ძირითადი საშუალების - მოძრაობის რიტმის, მოძრაობითი ჩვევების და ძირითადი ფიზიკური თვისბების (ძალის, სისიწრაფის, გამძლეობის, მოქნილობის და სიმარდის} ათვისებას, ფორმირებას და სრულყოფას.

ახლა კი, როდესაც განვსაზღვრეთ გამოსაყენებლად აუცილებელი სპორტული იარაღები, ყურადღებით დავათვალიეროთ ჩვენი სახლი და გადავწყვიტოთ, სად მოვაწყოთ სპორტული კუთხე.

სპორტული კუთხე სასურველია მოეწყოს ნათელ ადგილზე, სადაც უფრო უხვად ხვდება მზის სხივები და სუფთა ჰაერის ნაკადი. ამისათვის, ყველაზე უკეთესი იქნება, ადგილი შევარჩიოთ ფანჯარასთან ან აივანზე გასასვლელ კარებთან. ეს ადგილი ბინაში ყველაზე განათებულია და სუფთა ჰაერით მარაგდება. აქვე

1. ჰიპოკინეზია - ypo ქვეით, დაბლა, kinesis მოძრაობა - უძრაობის შედეგად განვითარებული მოძრაობის გაძნელება და მოშლა დამბლის გარეშე.
2 ჰიპოდინამია

კედელზე, შეიძლება განვალაგოთ თაროები სპორტული იარაღების შესანახად. იატაკზე დავაფინოთ ხალიჩა ან ფარდაგი წოლითი ვარჯიშების შესასრულებლად. კედელზე, მოსახერხებელ ადგილზე, ჩამოვკიდოთ სარკე, რომლის წინაც დავაკვირდებით და კონტროლს გავუწევთ ჩვენს მოძრაობებს.

შემდეგ, შევარჩიოთ ადგილი ღერძის მოსაწყობად, რომელზედაც სრულდება მთელი რიგი სასარგებლო ვარჯიშთა კომპლექსები. ღერძი შეიძლება დამონტაჟდეს კარების სვეტებზე, ან მოვაწყოთ ორი კედლის კუთხის სივრცეში. ორივე შემთხვევაში ღერძის დასამაგრებლად გამოიყენება ნალისებრი სამაგრები, რომლებიც შეიძლება გაკეთდეს როგორც მეტალისაგან, ასვე გამოიჭრას მაგარი ხისაგან. სამაგრები მაგრდება შერჩეული სიმაღლის გათვალისწინებით კარების სვეტებზე ან კედლებზე ლურსმების გამოყენებით. ღერძად შეიძლება გამოვიყენოთ მრგვლად გამოჭრილი ხის ძელაკი ან წყლის მილის ნაჭერი. ვარჯიშის შემდეგ ასეთი ღერძი იოლად იხსნება (ვ.გ. ალაბინი, ა.დ. სკრიპკო, 1979).

ღერძი შეიძლება ასევე გამოვიყენოთ სიმძიმეების ასანევ მოწყობილობად. ღერძზე გადავკიდოთ თოკი, რომლის ერთ ბოლოში მოვაბათ გირი, ჰანტელი, რკინის ნაჭერი და ა.შ. ვარჯიშის დროს, რომ არ დაზიანდეს იატაკი და ჩავახშოთ ხმაური, იატაკზე დავაფინოთ პოროლონი და ზემოდან დავადოთ ფანერა. აგრეთვე, რომ შევამციროთ თოკის ხახუნი და უფრო ეფექტური გავხადოთ ვარჯიში, უკეთესი იქნება გამოვიყენოთ ჭოჭონაქი, რომელიც დამაგრდება ღრეძზე. (სურ. 2)

ჩვენ შევეცადეთ ზოგადად აგვეხსნა ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხის მოწყობის პრინციპი. მაგრამ, ეს იმდენად დელიკატური საკითხია, რომ მზა-მზარეული რეკომენდაციების და დებულებების შემოთავაზება შეუძლებელია. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, სპორტული კუთხის მოწყობის დროს, ბევრი რამ დამოკიდებულია მომწყობის მონდომებაზე და ფანტაზიაზე. როდესაც საქმე გვაქვს ფიზიკურ რეაბილიტაციასთან და კორექციასთან უნდა ვიცოდეთ, რომ აღნიშნული მიზნისათვის ყველანაირი ტრენაჟორი და სპორტული იარაღი არ გამოგვადგება. როგორც ყველა ადამიანია ინდივიდუალური, ასევე ინდი-

ვიდუალურია ყველა ნაკლი და დეფექტი და ამიტომ მას განსაკუთრებული მიდგომა სჭირდება. შეიძლება მოხდეს ისე, რომ დაზიანების ინდივიდუალური ხასიათიდან გამომდინარე სპეციალური ნახაზით, სპეციალური ტრენაჟორის დამზადება მოგვიწიოს. მოსალოდნელია მოხდეს ისე, რომ მთელი ჩვენი შრომა წყალში ჩაიყაროს, ვინაიდან, რამდენიმე ხნის შემდეგ, ვარჯიშის ინტერესი დაიკარგოს და სპორტული ტრენაჟორები და იარაღები გამოუსადეგარი გახდეს. ფიზიკური ვარჯიშებისადმი ასეთი ცივი განწყობის გამომწვევი მიზეზი შეიძლება მრავალი იყოს. მაგალითად, კუნთებში არასასიამოვნო შეგრძნებები (ტკივილი, დაღლილობა და ა.შ.), საერთო განწყობილების გაუარესება, გულაცრუება, ხშირად ვერ ამჩნევენ ნაკლის თუ დეფექტის გამოსწორების გაუმჯობესებას და ა.შ.

ხშირ შემთხვევაში, ყველა ამ უარყოფითი შეგრძნებების და ემოციების საფუძველი გახლავთ ვარჯიშების არასწორი დაგეგმვა და წარმართვა. დასაწყისში გამოიყენებოდა ძალზე ძლიერი ან არასაკმარისი დატვირთვა, არასწორად იყო შერჩეული ვარჯიშთა კომპლექსები და სავარჯიშო იარაღები. არ იყო დაცული ვარჯიშის დროს აუცილებელი პერიოდულობა და დოზირება. ამიტომ, საჭიროა ძირითადი მეთოდური წესების და რეკომენდაციების ცოდნა, რომლებიც პირველ ეტაპზე მოგვცემენ ვარჯიშის სწორად წარმართვის საშუალებას.

## ადამიანის ორგანიზმზე ფიზიკური ვარჯიშების სამკურნალო-საკორექციო ზემოქმედების მექანიზმები

დაავადება — ესაა ორგანიზმის ცხოველმოქმედების დარღვევა, რომელიც გამოიხატება სხვადასხვა ორგანოების და სისტემების დაქვეითებით. ორგანიზმი მობილიზაციას უკეთებს რა დამცველ ძალებს, იგი ცდილობს, წინააღმდეგობა გაუწიოს დაავადების პროცესებს და აღიდგინოს დარღვეული ფუნქციების და ორგანოების ცხოველმოქმედება.

ნებისმიერი დაავადების და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების დროს კლებულობს ადამიანის მოძრაობითი აქტივო-

ბა, რომელიც იწვევს თავის ტვინის ქერქის აქტიურობის დაქვეითებას და შეძენილი პირობითი რეფლექსების ქრობას ან მთლიანად დაკარგვას. ფიზიკური ვარჯიშების ზემოქმედებით თავ ის ტვინის ქერქში კუნთებიდან, მყესებიდან, სახსრებიდან, შეხების, სმენის, მხედველობის, წონასწორობის ორგანოებიდან და ა.შ. მოედინება მოძრაობითი აქტივობის უზრუნველყოფის სიგნალების (იმპულსების) დიდი რაოდენობა. ფიზიკური წვრთნის პროცესში მიმდინარეობის პათოლოგიური რეფლექსების შევიწროება, დაკარგული, ან სიცოცხლისთვის ახლად წარმოქმნილი აუცილებელი რეფლექსების აღდგენა.



ფიზიკური ვარჯიშები აცილებს ძირითადი და თანმდევი დაავადებების გართულებას, რომლებიც განპირობებულია ხანგრძლივი ფიზიკური უმოქმედობით (გულსისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების დასუსტება, კუნთების მოცულობის და ძალის დაქვეითება, სახსრების მოძრაობის შეზღუდვა, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა და ა.შ.), ამა თუ იმ ორგანოს ფუნქციის მუდმივი დაკარგვის (დამბლა, ამპუტაცია და ა.შ.), ან ზოგიერთი ქირურგიული ჩარევის შემთხვევაში, ფიზიკური ვარჯიშები ხელს უწყობს ახალი, კომპენსატორული მოძრაობების გამომუშავებას, აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას და კუნთური ქსოვილების კვების პროცესებს, ხელს უწყობს დაზიანებული ქსოვილების და ორგანოების მიერ ჩვეული ფუნქციების შესრულებას. კუნთური მოძრაობები ზემოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და ამაღლებს ადამიანის დადებით განწყობილებას. უსახავს მალე გამოჯანმრთელების იმედს, მუხტავს დადებითი ემოციებით და აღაგზნებს მეტი აქტიურობის სურვილით.

მომეცადინეთა ფიზიკური განვითარების შესაბამისად სწორად შერჩეული ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები დადებითად ზემოქმედებენ მთელი ორგანიზმის საერთო განვითარებაზე და გამაგრებაზე. ამასთან ერთად, ეს ვარჯი შები უზრუნველ-

ყოფენ მომეცადინეთა ფიზიკური თვისებების განვითარებას, მოძრაობათა საერთო კოორდინაციის სრულყოფას, ორგანიზმის ცხოველმყოფელობის და სწორი ტანდეგობის ფორმირებას.

ამ პროცესში გამოიყენება განსაკუთრებულად შერჩეული სრული და არასრული ვარჯიშები, რომლებიც ნასესხებია მხატვრული და სპორტული ტანვარჯიშიდან, მძლეოსნობიდან და ძალოსნობიდან, მოძრავი და სპორტული თამაშებიდან. აგრეთვე ჩართულია მრავალი სხვადასხვა გამოყენებითი დავალებები, რომლებიც გვხვდება პრაქტიკული ცხოვრების პირობებში და ეხმარება მოძრაობითი შესაძლებლობების გაფართოებას და სრულყოფას.

ზოგადგანმავითარებელ ვრჯიშთა კომპლექსის ჩატარება (ზოგადი წვრთნა) ზრდის ცენტრალური ნერვული სისტემის აგზნებადობას, აძლიერებს სუნთქვის სისტემის მოქმედებას—იცვლება სუნთქვის სიხშირე და სიღრმე, რაც ფილტვების ვენტილაციისა და ჰაერის ცვლის გადიდებას იწვევს, აძლიერებს სისხლის მიმოქცევის სისტემის მოქმედებას, პულსი ხშირდება, იზრდება გულის სისტოლური და წუთმოცულობა, სისხლის წნევა მატულობს, იზრდება მიმოქცევაში მყოფი სისხლის რაოდენობა მისი დეპოებიდან გადმოსვლის გამო, კუნთებში და ფილტვებში მატულობს აქტიური კაპილარების რაოდენობა, იზრდება ნივთიერებათა ცვლა, და ა.შ.

ვარჯიშის შესრულებისას მომუშავე კუნთებში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერება და შესაბამისად ნივთიერებათა ცვლის ცხოველმოქმედების გაზრდა წარმოადგენს ორგანიზმის კუნთური ქსოვილის ზრდა-განვითარების გადამწყვეტ ფაქტორს. კუნთური ქსოვილის ზრდა-განვითარება იწვევს კუნთების მო ცულობის გადიდებას და შესაბამისად მათი ძალის ზრდას. აქედან გამომდი ნარე, კუნთური ძალის ზრდა-განვითარება შეიძლება ჩაითვალოს სხვა დანარჩენი ფიზიკური თვისებების (გამძლეობა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარდე) განვითარების საფუძვლად. საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების კომპლექსების ჩატარება სამკურნალო და საკორექციო ამოცანების გადაწყვეტასთან ერთად, უზრუნველყოფს მომეცადინეთა მუშაობაში ჩაბმას და მათ მომზადებას მოძრაობითი ჩვევების შესრულება -ათვისებისათვის.



მომეცადინეების ფიზიკური განვითარების და მოძრაობითი ჩვევების შესასწავლი ამოცანების გადასაწყვეტად ტანვარჯიშის მეცადინეობისთვის გამოიყენება სხვადასხვა ხასიათის და ფორმის მქონე საერთო და კერძო ზემოქმედების ვარჯიშები ძალაზე, დაჭიმულობაზე და მოდუნებაზე. ეს ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს, როგორც საგნების გამოყენებით, ასევე უსაგნოდ (ტანვარჯიშული ჯოხით, ტენილი ბურთებით, ორბირთვებით, გურზებით და ა.შ.) და სპორტულ იარაღებზე (ტანვარჯიშულ სკამზე, კედელზე, დვირზე, ტაიჭზე და ა.შ.). გარდა, ამისა, გამოიყენება მუშაითური ვარჯიშები, თამაშები, მძლეოსნური ვარჯიშები და ა.შ.

საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების კერძო ამოცანებს განეკუთვნება:

1. კუნთური ძალის და სხვა ფიზიკური თვისებების განვითარება;
2. სახსრების მოძრაობითობის განვითარება;
3. კუნთების მოდუნების და შეკუმშვის სისწრაფის განვითარება;
4. ცალკეული კუნთთა ჯგუფების მოდუნების, შეკუმშვის უნარის განვითარება;
5. გულსისხლძარღვთა, სუნთქვის და სხვა სისტემების განვითარება;
6. ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესება და შინაგანი ორგანოების მუშაობის ამაღლება;
7. სწორი აღნაგობის ფორმირება (ხერხემლის სვეტის კორექცია, ბრტყელტერფიანობის ლიკვიდაცია და პროფილაქტიკა, კუნთების გამაგრება და ა.შ.);
8. მოძრაობათა კორდინაციის საფუძვლების დაუფლება, რომლებიც დაკავშირებული იქნება უპირატესად ელემენტარული სიმარდის, მარტივი მოძრაობითი შეთანხმების და რიტმულობის აღზრდასთან.

## ფიზიკური ვარჯიშები აქტიურობისა და დატვირთვის ნიშანთვისების გათვალისწინებით

ფიზიკური ვარჯიშები აქტიურობისა და დატვირთვის ნიშანთვისების გათვალისწინებით შეიძლება დავყოთ აქტიურ, პასიურ და მოსადუნებელ ვარჯიშებად.

თუ ერთმანეთს შევადარებთ აქტიურ და პასიურ ვარჯიშებს, დავინახავთ, რომ პასიური ვარჯიშები აქტიურ ვარჯიშებისაგან განსხვავდება ორგანიზმზე მინიმალური ფიზიკური დატვირთვით და შედარებით დაბალი ფიზიოლოგიური ზემოქმედებით.

პასიურ ვარჯიშებს დამოუკიდებლად ასრულებს თვით მოსწავლე (ადაპტანტი) ან სრულდება მასწავლებლის (მეთოდისტის) დახმარებით. მაგ. მოსწავლის მიერ დამოუკიდებლად შესრულებისას იგი ჯანმრთელი ხელით ეხმარება დაზიანებულ ხელს მოძრაობის შესრულებაში, ან ქვედა კიდურების ვარჯიშის შესრულების (სკამზე ჯდომში) დროს ჯანმრთელი ფეხით ეხმარება გადააგილებაში დაზიანებულ ფეხს.

პასიური ვარჯიშების დროს მთავარია კუნთების მოდუნების რიგითობის დაცვა. პასიური ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს შემდეგნაირად: კიდურის დაზიანებულ ნაწილს მასწავლებელი კარგად აფიქსირებს ხელში, მეორე ხელში იჭერს კიდურის მოძრავ ნაწილს და ასრულებს მწყობრ მოძრაობებს შესაძლო ამპლიტუდით, რომელსაც ვარჯიშის პროცესში თანდათანობით ზრდის.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს აქტიური ვარჯიშების ჩატარებას. ფიზიკური დატვირთვის შესაბამისად აქტიური ვარჯიშები იყოფა:

1. შემსუბუქებულ აქტიურ;
2. „თავისუფალ“ აქტიურ და
3. ძალისმიერ აქტიურ ვარჯიშებად.

ფიზიკური ვარჯიშების მრთავალფეროვანი და მრავალსახოვანი ნიშანთვისებებიდან გამომდინარე, ასეთი დაყოფა ატარებს პირობით ხასიათს. მაგალითად - შემსუბუქებულ ვარჯიშში შეიძლება გამოყენებული იქნეს აქტიური თავისუფალი ვარჯიში.

აქტიური შემსუბუქებითი ვარჯიშები სრულდება უფრო ხელსაყრელ, კეთილსასურველ პირობებში და გამოიყენება ისეთი

ფაქტორები, რომლებიც ხელს უწყობენ მათი შესრულების ხარისხს. ასეთ ფაქტორებად შეიძლება ჩაითვალოს ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობა, დახმარებით შესრულებული ვარჯიშები, სპორტული იარაღების გამოყენება, კიდურების ნონის შემსუბუქება, სრიალა ზადაპირის გამოყენება და ა.შ.

აღნიშნული ვარჯიშების ოპტიმალურად გამოყენებისათვის, პირველ რიგში, უნდა შეირჩეს მათი ჩატარების ხელსაყრელი, მოხერხებული საწყისი მდებარეობა. მაგალითად, ხელის მტევნის გაშლის კორექციისათვის ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობა უნდა იყოს შემდეგი: - ხელი უნდა იდოს მაგიდის კიდეზე ნებით მაღლა, ისე რომ, ხელის მტევანი მაგიდაზე არ უნდა ეყრდნობოდეს. ვარჯიშის შესრულების დროს ხელის მტევნის მოძრაობა მიმართული უნდა იყოს ქვემოთ. შესაბამისად, ხელის მტევნის სიმძიმეც გადაინაცვლებს ქვემოთ. უნდა აღინიშნოს, რომ ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობის შერჩევისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოძრაობის პროცესში სხეულის ან მისი ცალკეული ნაწილების სიმძიმის ურთიერთზეგავლენას. მაგალითად - სახსარში ფეხის მოხრა-გაშლისათვის ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობა იქნება საწოლზე ზურგზე წოლა, რომლის დროსაც, საწოლის კიდეზე ჩამოკიდებული იქნება კანჭი. ამ შემთხვევაში, კანჭის მოძრაობაზე და მის სინქრონულობაზე ზეგავლენას ახდენს კანჭის წონა.

შემსუბუქებული ვარჯიშები კარგად სრულდება წყალში. წყლის დახმარებით სხეულის წონის შემცირების გარდა მნიშვნელობა აქვს წყლის თერმულ მოქმედებას. სითბო ამცირებს კუნთების ამაღლებულ რეფლექტორულ აგზნებადობას, რომელიც აადვილებს დაზიანებული კიდურებით ვარჯიშის შესრულებას. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მოძრაობებს წყალში, რადგანაც მხოლოდ ამ შემთხვევაში იქნება მიღწეული კიდურების წონის შემსუბუქების ეფექტი.

აქტიური ვარჯიშების შემსუბუქება შეიძლება აგრეთვე სრიალა ზედაპირის მქონე საყრდენის გამოყენებით. ამ მიზნისათვის შეიძლება გამოყენებული იქნას პენოპლასტის დაფა. ის უფრო მოხერხებულია იმიტომ, რომ გააჩნია სრიალა, სწორი ზედაპირი და ისეთი ცივი არ არის, როგორც მინა. კიდურების სრიალის უფ-

რო მეტი შემსუბუქება შეიძლება განხორიელდეს დაფის დახრით კიდურების მიმართულების შესაბამისად.

ზემოთ მოყვანილი ფაქტორების ზემოქმედების გაზრდის მიზნით შეიძლება შემსუბუქებულ ვარჯიშებთან ერთად გამოვიყენოთ სხვა კომბინირებული ვარჯიშები. მაგალითად, წყალქვეშ კიდურების ვარჯიშის დროს შეიძლება გამოყენებული იქნეს დამძიმების მეთოდი და ა.შ.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში „თავისუფალი" აქტიური ვარჯიშები წარმოადგენს ძირითად ვარჯიშთა ჯგუფს. ისინი სრულდება თავისუფლად, ადაპტანტისათვის შესაძლებელი ამპლიტუდით, რომელსაც გააჩნია ორგანიზმზე საშუალო ფიზიკური დატვირთვის ეფექტი. მათ მიეკუთვნება ის ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება უბრალო საწყის მდგომარეობაში. მაგალითად — ვარჯიშები საწყისი მდგომარეობიდან: მიმკლავი, დოინჯი, ხელები მხრებთან, მკერდის წინ და ა.შ. (არ საჭიროებენ დიდი ძალის გამოყენებას). ამ ვარჯიშებს შეიძლება მივაკუთვნოთ ელემენტარული ვარჯიშები ტანვარჯიშული ჯოხის გამოყენებით.

ძალისმიერ აქტიურ ვარჯიშებს გააჩნიათ გაზრდილი ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედება, სადაც უნდა იქნეს გამოყენებული ნებელობითი, ძალისმიერი, გამჭიმავი და წინააღმდეგობის ელემენტებით დატვითრული ვარჯიშები.

ცნობილია, რომ ერთი და იგივე ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს, როგორც თავისუფლად, ასევე დატვირთვით, ამიტომ სასურველი დატვირთვა უნდა შესრულდეს თვით მოვარჯიშის მიერ. მაგალითად: საწყისი მდგომარეობის—განმკლავის დროს ხელის მტევნები უნდა შეიკრას მუშტად. იდაყვის სახსარში ხელების გაშლა-მოხრა შეიძლება შესრულდეს, როგორც თავისუფლად, ასევე დაძაბვით (დატვირთვით). დაძაბვით შესრულებული ვარჯიშები ორგანიზმს აძლევს დიდ დატვირთვას, ვიდრე თავისუფალი ვარჯიშები. აგრეთვე, შესაძლებელია თავისუფალი ვარჯიშების საშინაო ვარჯიშების სახით გამოყენება.

ვარჯიშების დამძიმებით შესრულება (სხვადასხვა წონის ჰანტელები, ესპანდერები, ტენილი ბურთები და ა.შ.) ორგანიზმზე ზემოქმედებს უფრო მეტი ფიზიკური დატვირთვით, ვიდრე ნე-

ბელობითი ვარჯიშები. ამასთან ერთად მოვარჯიშის სხეულის სიმძიმე შეიძლება მივიჩნიოთ დამძიმების ერთ-ერთ სახედ. ამის მაგალითად შეიძლება მოვიყვანოთ მუცელზე წოლით მდგომარეობაში ადაპტანის სხეულის სიმძიმის დაძლევა ხელებზე ყრდნობით ვარჯიშის ჩატარებისას.

ადაპტანტის მიერ ან მასწავლებლის (მეთოდისტის) დახმარებით გაწეულ უკუქმედებით (გაძლიერებული წინააღმდეგობით) შესრულებული ვარჯიშები მიეკუთვნება წინააღმდეგობით ვარჯიშებს.

მოსადუნებელ ვარჯიშები ქმნიან კეთილსასურველ პირობებს მუშა კუნთების დასვენებისათვის და ხელს უწყობენ კუნთებს შორის განლაგებული სისხლძარღვების ტონუსის გააქტიურებას. მოსადუნებელი ვარჯიშები ტარდება კუნთის ქსოვილის მომატებული ტონუსის, სპასტიკური პარეზის (დამბლის) შემთხვევაში.

მოსადუნებელი ვარჯიშები ტარდება ძირითადად წოლით, დგომით და ჯდომით მდგომარეობაში ნებელობითი იმპულსების ამოქმედების მიზნით. იმ დროს, როდესაც არ კეთდება ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელი მოძრაობები, ხშირად ზედა და ქვედა კიდურებისათვის გამოიყენება ბერტყვითი მოქმედებები.

როდესაც ადაპტანტს არ შეუძლია მოსადუნებელი ვარჯიშების დამოუკიდებლად შესრულება, შეიძლება ის ჩატარდეს პასიური ფორმით. მაგალითად: ადაპტანტის მარჯვენა ხელის პასიური მოდუნებისათვის საჭიროა მასწავლებელმა (მეთოდისტმა) მარცხენა ხელით დაიჭიროს მისი დაზიანებული ხელის იდაყვი. მარჯვენა ხელი მოათავსოს ხელის თითებს ქვემოთ ან ოდნავ ასწიოს მთლიანი ხელის ზემოთ, დაიწყოს ბერტყვა (ხელის მტევნიდან) და მისი დამთავრების შემდეგ ნელ-ნელა დაუშვას (დააბრუნოს) საწყის მდგომარეობაში.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ზემოთ მოყვანილი ვარჯიშების გარდა გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც არ შეესაბამება აღნიშნული ვარჯიშების ეფექტს. ასეთს შეიძლება განეკუთვნოს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც იმპულსებს გზავნიან კუნთების შესაკუმშვად (რეფლექტორული მოძრაობები, წარმოსახვითი მოძრაობები და ვარჯიშები, რომლებსაც შეიგრძნობს ადაპტანტი კიდურების ამპუტაციის შემდგომ პერიოდში).

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება კუნთების შეკუმშვის იმპულსების გადამცემ ვარჯიშებს. აღნიშნული ვარჯიშები ანვითარებენ კუნთების დამოკლების უნარიანობას, რომელიც ამასთან ერთად, არ იწვევს კიდურების აქტიურ მოძრაობას. ეს თვისება გამოიყენება იმობილიზაციის[1] პირობებში, ამ კუნთების პარეზების და დამბლების დროს.

რეფლექტორული მოძრაობები—წარმოიშობა იმ გამღიზიანებლის შედეგად, რომელიც იწვევს ამა თუ იმ რეფლექსს. ეს მოძრაობები განსაკუთრებით გამოიყენება ბავშვთა ადრეულ ასაკში, მაშინ, როდესაც რეფლექსები მრავალგვარად არის წარმოდგენილი. მაგალითად: თითის გასმა ტერფებზე ან ტერფის გულზე იწვევს ფეხის მთლიან მოხრას მუხლის სახსარში, ან როცა საჭიროა გამოვიწვიოთ ბავშვის ზურგის უკან გადახრა, ორი თითის გატარება ხერხემლის გასწვრივ, თავიდან წელის მიმართულებით. ასეთ მოძრაობის რამოდენიმეჯერ გამეორება უკვე წარმოადგენს ვარჯიშს. არ არის რეკომენდებული იმ რეფლექსების გამოყენება, რომელიც ასაკის მატებასან ერთად ქრება.

წარმოსახვითი ვარჯიშები — ადაპტანტის მიერ გონებაში წარმოდგენილი ვარჯიშები ეფერენტული იმპულსით წარმოისახება ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში (თავის ტვინში), ამიტომ, წარმოსახვის შედეგად წარმოდგენილ ვარჯიშებს შეიძლება ჰქონდეს მთლიანი ამპლიტუდა. ნებისმიერი იმობილიზაცია კუნთების დამბლების და პარეზების ჩათვლით მათთვის არ წარმოადგენს წინაღობას. ექსპერიმენტებით დადგინდა, რომ ასეთი ვარჯიშები დადებითად მოქმედებს ტრავმების დროს, განსაკუთრებით იმობილიზაციის პერიოდში. (ვ.პოსტნიკოვა 1967 წ.)

გარდა ამისა, კიდევ არის წარმოსახვითი ვარჯიშების ისეთი ფორმა, რომელიც წარმოსახავს ამპუტაციის შემდეგ დაკარგვული კიდურის მოძრაობას. ეს მოძრაობები ხანგრძლივი დროის განმავლობაში რჩება ადაპტანტის წარმოდგენაში. მაგალითად: ფეხის კიდურის ამპუტაციის შემდეგ, ადამიანი ცხადად გრძნობს ამპუტირებული ფეხის მიერ შესრულებულ მოძრაობას.

1. იმობილიზაცია- (ლათ. იმობილიტიო) სხეულის დაზიანებული ან დაავადებული ნაწილის შეკერა თაბაშირით, არტახებით და ა.შ.

ამრიგად, ფიზიკური ვარჯიშების გააქტიურება ფიზიკური დატვირთვის ხასიათის მიხედვით, ნათლად გვიჩვენებს მათ მნიშვნელობას ამა თუ იმ დეფექტის კორექციის და რეაბილიტაციის ჩატარების შემთხვევაში. მეთოდურად სწორად შესრულებული ყველა სახის მითითებული ვარჯიშები იძლევა ორგანიზმზე მრავალმხრივი ზემოქმედების დიდ საშუალებას.

## ვარჯიშთა გამოყენების მეთოდიკა

ოჯახურ პირობებში წარმართული საკორერქციო — სარეაბილიტაციო პროცესის ჩატარების წარმართვისათვის უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია ფიზიკური ვარჯიშების შერჩევისა და გამოყენების სწორ მეთოდიკას. ამიტომ ოჯახის წევრებმა კარგად უნდა იცოდენ ვარჯიშთა ხასიათი, სტრუქტურა, ადამიანის ორგანიზმზე მათი ზემოქმედების მიმართულება და ა.შ. ამასთან ერთად განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება საყრდენ-მამოძრავებელი და ნერვულ-კუნთური აპარატის დამბლებისა და პარეზების რეაბილიტაციის თუ კორექციის პროცესში ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენების მეთოდიკას. მაგრამ, სანამ ვარჯიშთა ჩატარების მეთოდიკას განვიხილავდეთ, განვიხილოთ ვარჯიშები ფიზიკური დატვირთვის მიხედვით.

ფიზიკური დატვირთვის შესაბამისად არსებობს ფიზიკურ ვარჯიშის 5 ძირითადი სახე:

1. იზომეტრული ვარჯიშები;
2. იზოტონური ვარჯიშები;
3. იზოკინეტიკური ვარჯიშები;
4. აერობული ვარჯიშები;
5. ანაერობული ვარჯიშები.

### 1. იზომეტრული ვარჯიშები

იზომეტრული ვარჯიშები ისეთი ფიზიკური ვარჯიშებია, რომლის შესრულების დროს კუნთები იძაბება, მაგრამ მოძრაობა სახსრებში არ წარმოებს. მაგალითად: სპორცმენი-ადაპტანტი ზურგის კუნთებს ძაბავს 10-15 წმ-ის განმავლობაში, შემდეგ

კი ადუნებს. ტიპიური იზომეტრული ვარჯიშია. თუ ეყრდნობა უძრავ საგანს, მაგალითად კარების ჩარჩოს, ესეც იზომეტრიის კლასიკური მაგალითია.

გამოკვლევებმა ცხადყვეს, რომ იზომეტრული ვარჯიშები ხელს უწყობს კუნთების მასის და ძალის ზრდას, მაგრამ ამავე დროს ვარჯიშები არ ახდენენ კეთილსასურველ გავლენას გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე. პირიქით, ხელის მტევნის კუნთების იზომეტრული შეკუმშვა (მაგალითად რაიმე საგანზე ხელის მტევნის მოჭერა რამდენიმე წამით) იწვევს არტერიული წნევის ხანმოკლე მატებას, რომელიც პოტენციურად საშიშია ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის. ამიტომ გულსისხლძარღვთა დაავადების მქონე ადამიანებს ექიმის დანიშნულების გარეშე არ უტარდებათ იზომეტრული ვარჯიშები. (კ. კუპერი 1989).

### 2. იზოტონური ვარჯიშები

ეწოდება ისეთ ფიზიკურ ვარჯიშებს, რომლის შესრულების დროს კუნთების შეკუმშვასთან ერთად ნარმოებს სახსრებში მოძრაობა. ამის კლასიკური მაგალითია ძალოსნური ვარჯიშები.

იზოტონური ვარჯიშები, იზომეტრული ვარჯიშების მსგავსად ხელს უწყობს კუნთების მასის და მისი ძალის ზრდას, მაგრამ ხელს არ უწყობს ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის ზრდას და დატვირთვას ახდენს გულსისხლძარღვთა სისტემაზე, რაც იწვევს არტერიული წნევის მატებას.

ამრიგად, თუ ძალისმიერ (იზომეტრულ) ვარჯიშებს გარკვეული ეფექტი მოაქვს კუნთური სისტემის განვითარებაში, ასეთივე უკუეფექტი გააჩნია სუნთქვის და გულსისხლძარღვთა სისტემის განვითარებაზე.

### 3. იზოკინეტიკური ვარჯიშები

წარმოადგენს ფიზიკური ვარჯიშების ისეთ კატეგორიას, რომლის დროსაც ხორციელდება სიმძიმეების აწევა სხვადასხვა სიჩქარით. მაგალითად: ჩვეულებრივი იზოტონური ვარჯიშის დროს სპორტისმენი ადაპტანტი სწევს სიმძიმეს და აწევის შემდეგ ძირს

აგდებს. იზოკინეტიკური ვარჯიშის დროს კი ძირს დაგდების მაგივრად ძირს უშვებს და დებს თავის ადგილზე. ამრიგად, იზოკინეტიკური ვარჯიშის დროს სპორტმენი ძალას ხარჯავს არა მარტო სიმძიმის აწევაში, არამედ სიმძიმის საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებაში. ამრიგად — იზოკინეტიკური ვარჯიშები ხელს უწყობს კუნთების მასის და ძალის ზრდას, მაგრამ ხელს არ უწყობს სუნთქვის და გულსისხლძარღვთა სისტემების განვითარებას.

### 4. აერობული ვარჯიშები

ეწოდება ისეთ ფიზიკურ ვარჯიშებს, რომლის შესრულების გახანგრძლივებულ დროში, საჭიროებს დიდი რაოდენობის ჟანგბადის გამოყენებას და ორგანიზმს აიძულებს სრულყოს ის სისტემები, რომლებიც უზრუნველყოფენ ორგანიზმის ჟანგბადით მომარაგებას.

როგორც წესი აერობული ვარჯიშები დაკავშირებულია ნელი ტემპით გრძელი მანძილების დაძლევასთან.

აერობული ვარჯიშების ზემოქმედების შედეგად სისხლის მიმოქცევა იმდენად იზრდება, რომ უმჯობესდება ორგანიზმის ჟანგბადით მომარაგება და ფიზიკური დატვირთვის დროს გამომუშავდება დიდი ამტანობა. იზრდება ფილტვების მოცულობა და ამის შედეგად მაღლდება მისი სასიცოცხლო ტევადობა, მაგრდება გულის კუნთები.

ამერიკელი მეცნიერი კ. კუპერის აზრით (1989):

1. აერობული ვარჯიშები ეხმარება ადამიანს ფიზიკური და ემოციური სტრესების გადალახვაში;

2. კარგი საშუალებაა ემოციური აშლილობის წინააღმდეგ;

3. აუმჯობესებს ინტელექტუალურ უნარს და ამაღლებს შრომისუნარიანობას;

4. რეალური გზაა გახდომის და ნორმალური წონის მიღწევისათვის;

5. იცავს გულსისხლძარღვთა სისტემას დაავადების რისკისაგან;

6. აერობული ვარჯიშების მრავალნაირი კომბინაციების გამოყენების შედეგად შესაძლებელია მინიმალურ დროში მაქსიმალური სარგებელის მიღება.

აერობულ ვარჯისებს მიეკუთვნება: სწრაფი (აჩქარებული) სიარული, სირბილი ნელი ტემპით, ჩოგბურთი, ცურვა, სპრტული თამაშები, ველოსიპედით სიარული, ცეკვები, თხილამურებით სრიალი და ნებისმიერი სხვა აქტიურობის სახეები, რომელთა შესრულების დროს შესაძლებელი იქნება პულსის იმ მდგომარეობაში დაჭერა, რომელიც საჭიროა აერობული ზემოქმედების მისაღწევად გულსისხლძარღვთა სისტემაზე.

### 5. ანაერობული ვარჯიშები

ანაერობული ნიშნავს "უჟანგბადოს". ასეთი ვარჯიშების შესრულებისას ჟანგბადის მცირე რაოდენობით გამოყენება ე.ი. სხვაგვარად რომ ვთქვათ-ნებისმიერი მაქსიმალური და სუბმაქსიმალური ინტესივობის ვარჯიში, რომლის შესრულების დროს დაღლილობა დგება 2-3 წუთში, ანაერობულ ვარჯიშად ითვლება.

ანაერობულ და აერობულ დატვირთვას შორის ზღვარი დამოკიდებულია ადამიანის გაწვრთნილობაზე და გადასალახავ მანძილზე. მაგალითად: სირბილი 60 მეტრზე ანაერობულია, ხოლო 3 კილომეტრზე სირბილი აერობული. მორბენალმა 60 მეტრი შეიძლება "ერთი ამოსუნთქვით" გაირბინოს, ხოლო გრძელ მანძილზე სირბილის დროს დაცული უნდა იქნას წონასწორობა ჟანგბადის ხარჯვისა და მოთხოვნილებას შორის. მხოლოდ ბოლო 100 მეტრი იქნება ანაერობული, რადგან ფინიშზე სწრაფად მისასვლელად საჭიროა სპრინტერული სირბილი.

ახლა კი განვიხილოთ ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენების მეთოდიკა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში.

პროფ. ვ.ნ. მოშკოვმა (1967) ფიზიკური ვარჯიშები დაყო მათი ნიშანთვისების მიხედვით:

1. ანატომიური ნიშნით, რომელშიც შედის ვარჯიშები ზედა კიდურების, ზედა კიდურების და მხრის სარტყლის, კისრის, ტანის, ქვედა კიდურების, მუცლის და მენჯის კუნთებისათვის;

2. აქტიურობისა და ფიზიკური დატვირთვის ხარისხის ნიშნის მიხედვით და შედგება აქტიური და პასიური ვარჯიშებისაგან (მოდუნების ვარჯიშების გამოყენებით);

3. ვარჯიშთა სახეების და მათი ხასიათის ნიშანთვისებით და შედის სუნთქვითი ვარჯიშები, სამწყრობო ვარჯიშები, მოსამზა-

დებელი, წონასწორობის, მაკოროგირებელი ვარჯიშები და ვარჯიშები წინააღმდეგობაზე, კიდები, ბჯენითი, ცოცვის, ხოხვის, ტყორცნის, სიარულის, სირბილის, ხტომების, საგნებით ვარჯიშები და მოძრავი თამაშები.

უნდა ვიცოდეთ ისიც, რომ ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სპეციალური ვარჯიშები არ არსებობს ე.ი. არ არის ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც გამოყენებული იქნება მხოლოდ ამათუმ დაავადების განსაკურნებლად. მაგრამ, არის ისეთი სპეციალური ვარჯიშები, რომლებიც უშუალოდ მიმართულია ფუნქციის აღსადგენად. მაგალითად — ქვედა კიდურების ტრავმის ან დაავადების დროს, ასეთი სპეციალური ვარჯიშები იქნება ვარჯიშები ფეხებისათვის. მაგრამ, იგივე ვარჯიშები, ხელების ტრავმის ან დაავადების დროს იქნება ზოგადგანმავითარებელი ხასიათის ვარჯიშები. ამ შემთხვევაში სპეციალური ვარჯიშები იქნება ვარჯიშები ხელებისათვის (ვ.მ. პოსტნიკოვა 1967).

### ფიზიკური ვარჯიშები ანატომიური ნიშანთვისების მიხედვით

ვარჯიშები ანატომიური ნიშნით იყოფა ზედა კიდურების, ზედა კიდურების და და მხრის სარტყლის, კისრის, ტანის, ქვედა კიდურების, მუცლის წნულის და მენჯის კუნთების ვარჯიშებად. შერჩევისას, აღნიშნული ვარჯიშები ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში განიხილება მათი თავისებურების გათვალისწინებით.

ვარჯიშები ზედა კიდურებისათვის შეიძლება იყოს: როგორც მთლიანად ხელისათვის, ასევე მისი ცალკეული ნაწილებისათვის. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ხელის ძირითადი ფუნქციაა ხელის ჩავლება და დაჭერა. ხელის ცალკეული ნაწილებისათვის განეკუთვნება ვარჯიშები ხელის მტევნის თითებისათვის, ხელის მტევნისათვის (მაჯის სახსარში), წინამხრის სახსარში და მთლიანად მხრის სახსარში.

მხრის სარტყლის განმავითარებელი ვარჯიშებს წარმოადგენს მხრების აწევა-დაწევა, ბეჭების მიზიდვა ხერხემლისაკენ და განზიდვა, მხრებით წრიული მოძრაობები, წრიული მოძრაობები ხელების გამოყენებით.

ვარჯიშები კისრის კუნთებისათვის ხორციელდება ხერხემლის კისრის ნაწილში თავის მოძრაობის თანხლებით. ეს ვარჯიშებია— თავის წინ დახრა, უკან და გვერდებზე გადახრა, თავის წრიული ტრიალი. ამ ვარჯიშების შესრულების დროს გათვალისწინებული უნდა იქნას ის უსიამონო შეგრძნებები, რომელიც დაკავშირებულია ადაპტანტის ასაკობრივი ან დაავადებების თავისებურებებთან (ტვინის სისხლძარღვების სკლეროზი, ჰიპერტონული დაავადებები, ვესტიბულარული აპარატის დარღვევა და ა.შ.), ამიტომ ვარჯიშების შესრულება, სადაც ჩართულია თავის მოძრაობები, უმეტეს შემთხვევაში უკეთესია დავიწყოთ ნელი ტემპით და შემდგომში მოძრაობის ამპლიტუდის თანდათანობით მატებით (ზრდით). არ გამოვიყენოთ მაქსიმალური ამპლიტუდა (მაგ. თავის მარჯვნივ ბრუნის შემდეგ უეცრად მარცხნივ შემობრუნება). კისრის კუნთების მოძრაობითი უნარის გაზრდისათვის შეიძლება წინააღმდეგობის გამოყენება, რომელსაც თვით მოვარჯიშე გასწევს. მაგალითად — თავის წინ დახრის დროს ხელს ამოიდებს ნიკაპის ქვეშ და ხელის მიბჯენით გამოიწვევს წინააღმდეგობას. თავის უკან გადახრისას ხელის კეფის ქვეშ ამოდებით შექმნის წინააღმდეგობას და ა.შ.

ვარჯიშები კისრის და ზურგის (ხერხემლის) კუნთებისათვის სრულდება როგორც დგომში, ასევე წოლით მდგომარეობაში და ჯდომში.

ზურგზე წოლის დროს ვარჯიშები სრულდება ბეჭებზე, კეფაზე და იდაყვზე ყრდნობით და ტანის გაზნექით. ამასთან ტანის გაზნექი უფრო გამოხატული უნდა იყოს ხერხემლის მკერდის არეში. მუცელზე წოლის დროს ვარჯიშები ამავე კუნთებისათვის სრულდება ხელებზე ყრდნობით და ყრდნობის გარეშე. წოლის დროს რაც მეტჯერ შესრულდება ხელების გამართვა (ყრდნობითი ვარჯიში), რაც მეტი იქნება მოძრაობის ამპლიტუდა, მით უფრო ძნელი იქნება ვარჯიში. ხელებზე ყრდნობის გამოყენებით კისრის და ზურგის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება მნიშვნელოვნად რთულია. ამ დროს გათვალისწინებული უნდა იქნას ადაბტანტის ფუნქციონალური მდგომარეობა.

დგომში ვარჯიშის შესრულების მაგალითად შეიძლება მოვიყვანოთ ტანვარჯიშული კედლის დახმარებით დაძაბული

უკუზნექი. მოსწავლე ზურგით დგება ტანვარჯიშულ კედელთან 1-1.5 ნაბიჯის დაშორებით, ხელის თითებით ეხება ტანვარჯიშული კედლის სახელურებს და აკეთებს უკუზნექს ძირითადად მკერდის ნაწილში. ამ ვარჯიშის შესრულება დაკავშირებულია მნიშვნელოვან ფიზიკურ დატვირთვასთან და გამოიყენება ძირითადად ხერხემლის კორექციის დროს.

ტანის (კორპუსის) კუნთების განმავითარებელ ვარჯიშებს წარმოადგენს ტანის ტრიალი მარცხნივ, მარჯვნივ, წინ და უკან ზნექები, წრიული მოძრაობები.

მუცლის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები სრულდება ტანის მოძრაობით სხვადასხვა მხარეს და მენჯბარძაყის სახსარში ქვედა კიდურების ვარჯიშების ჩატარებით. აღნიშნული ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვა საწყის მდგომარეობაში (წოლით, ჯდომით, დგომით), მაგრამ უმრავლეს შემთხვევაში ძირითადად სრულდება წოლით მდგომარეობაში (მაგ.. ვარჯიშები ორივე ქვედა კიდურით). მუცლის კუნთებისათვის შედარებით უფრო იოლ ვარჯიშებს წარმოდგენს ე.წ. დიაფრაგმული სუნთქვა, სადაც ჩასუნთქვის და ამოსუნთქვის დროს მუცლის კედელი ჩაიწევა და აიწევა. ამ ვარჯიშებს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება არა მარტო სუნთქვის და მუცლის კუნთების გასანვითარებლად, არამედ სისხლის მიმოქცევის და საჭმლის მონელების გაუმჯობესებისათვის. აგრეთვე ზურგზე წოლით მდგომარეობაში თავის წამოწევა წინმკლავის ჩართვით კარგად ანვითარებს მუცლის კუნთებს.

მუცლის კუნთების განვითარებისათვის ერთ-ერთ აუცილებელ და ძნელად შესასრულებელ ვარჯიშს წარმოადგენს წოლითი მდგომარეობიდან ჯდომით მდგომარეობაში გადასვლა. შესრულების შემსუბუქებისათვის პირველ ხანებში შეიძლება გამოვიყენოთ ხელზე მცირედი ყრდნობა, ხელის გაქნევის და ფეხის გაქნევის დროს გამოწვეული ინერცია, ან ტერფის ფიქსაცია (მასწავლებლის ხელით, ან ტანვარჯიშული კედლის სახელურის გამოყენებით). ამ ვარჯიშების გართულების მიზნით ვცვლით ხელების საწყისი მდგომარეობას, რომლის დროსაც თანდათანობით ვზრდით ხელების საწყისი მდგომარეობის შედეგად გამოწვეულ წინააღმდეგობას (მიმკლავი, ზემკლავი, დოინჯი, ხელები მხრებთან, მხრებზე, გვერდზე, კეფაზე).

მუცლის კუნთების განმავითარებელ ვარჯიშთა შორის არსებობს მუცლის კუნთების მოსადუნებელი ვარჯიშები, რომელიც გამოიყენება ზოგიერთი დაავადების შემთხვევაში (მაგ. კუნთების სპასტიკის დროს). ამ ვარჯიშებისათვის ძირითადად სანყის მდგომარეობას წარმოადგენს მენჯ-ბარძაყის და მუხლის სახსარში მოხრილ მდგომარეობაში ზურგზე წოლა. ამ მდგომარეობაში სრულდება ფეხის ქნევითი მოძრაობები მარჯვნივ, მარცხნივ, გაშლა, მოხრა, წრიული მოძრაობები.

ოთხივე კიდურზე დგომშიც მუცლის კუნთები მოდუნებულია. ამ მდგომარეობაში შეიძლება გამოვიყენოთ უმარტივესი ვარჯიშები, როლებიც სრულდება დაძაბვის გარეშე. მაგალითად — ერთი ხელის მტევნით ფეხების მუხლებზე ან ტერფებზე შეხება და ა.შ.

მენჯის კუნთების განვითარება ხორციელდება მენჯბარძაყის სახსარში ვარჯიშების ჩატარებით, რომელშიც ძირითადად ჩართულია ტანი და ქვედა კიდურები.

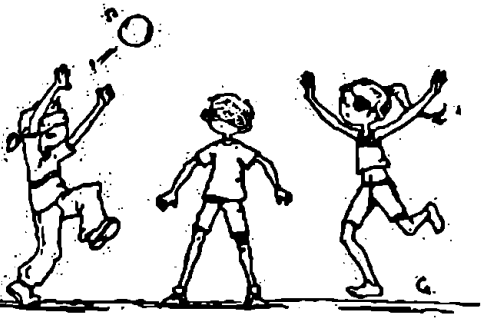
ქვედა კიდურების კუნთების განმავითარებელ ვარჯიშებში შედის - ტერფის თითების, კოჭწვივის, მუხლის და მენჯბარძაყის სახსრების ვარჯიშები.

ფეხის თითებისათვის ვაჯიშები შედგება თითების მომხრელი და გამშლელი მოძრაობებისაგან. იმისათვის, რომ შვძლოთ აღნიშნული მოძრაობების სტიმულაცია, შეიძლება ჩავატაროთ ფეხის თითებით საგნების აღების ვარჯიშები (მაგ. პატარა ჯოხები, კენჭები, მარცვლები და ა.შ.).

კოჭწვივის სახსრის და წვივის კუნთების განვითარებისათვის სრულდება ტერფის მოძრაობები განივი ღერძის ირგვლივ ფეხის გულის მხარეს, ტერფის მოხრა და გაშლა კოჭწვივის სახსარში და წრიული მოძრაობები. მუხლის სახსრის ვარჯიშები შედგება წვივის მომხრელი და გამშლელი მოძრაობების და მოხრილი წვივის მარჯვნივ დას მაცხნივ ქნევითი ელემენტებისაგან (ვერტიკალური ღერძის ირგვლივ).

უმრავლეს შემთხვევაში მუხლის სახსრისათვის გამოიყენება ის ვარჯიშები, სადაც ჩართულია ფეხის სხვა სახსრები — მენჯბარძაყის და კანჭტერფის სახსრები და სრულდება ძირითად სანყის მდგომარეობაში (წოლით, დგომით, ჯდომით), აგრეთვე მუხლებზე და ოთხივე კიდურზე დგომში.

ფეხის სხვა სახსრებთან შედარებით მენჯბარძაყის სახსარს გააჩნია მეტი მოძრაობის ამპლიტუდის უნარი და ამის წყალობით მენჯბარძაყის სახსრისათვის და მისი კუნთების განვითარებისათვის შეძილება მრავალნაირი ვარჯიშის ჩატარება. მაგალითად საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომი — განფეხი, ქვეფეხი, ზეგანფეხი, ზეფეხი, წინფეხი, ქვენინფეხი, ზენინფეხი, უკუფეხი, ქვეუკანაფეხი, ქვეშიგფეხი. ზნექები — ქვენინზნექი, წინზნექი, ნახევარწინზნექი, წინზნექი წვივებზე ტაცით, განივრად ფეხშლით დგომი ნელგამართული წინზნექი.



ჯდომში — ჯდომწინშვერი (ფეხებით), ქუსლებზე ჯდომი, მორთხმით ჯდომი, ერთი ფეხით ქუსლზე ჯდომი, მეორე წინფეხი, ჯდომბჯენი ფეხშლით.

ზურგზე წოლით მდგომარეობაში — წოლნინშვერი (ორივე და ერთი ფეხით), წოლგანფეხი (ორივე და ერთი ფეხით), ჯვარედინად ფეხშლით წინშვერი.

უნდა გვახსოვდეს რომ ქვედა კიდურების ერთ-ერთი ძირითადი ფუნქციაა ყრდნობით ფუნქცია, რომელიც უნდა ვავარჯიშოთ და განვავითაროთ ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მთელ პროცესში.

## ფიზიკური ვარჯიშების ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის ნიშანთვისების მიხედვით

ფიზიკურ ვარჯიშებს ენიჭება რა უდიდესი მნიშვნელობა ადამიანის ორგანიზმის დაზიანებული ორგანოების და ფუნქციების კორექციის და რეაბილი ტაციის პროცესში ვ. პოსტნიკოვამ (1967) ფიზიკური ვარჯიშები დაყო ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის ნიშანთვისების მიხედვით, რომელიც ჩამოყალიბდა შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. სუნთქვითი ვარჯიშები;
2. სამწყობრო ვარჯიშები;
3. მოსამზადებელი (ჩამზიდი) ვარჯიშები;
4. წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები;
5. მაკორეგირებელი (გამასწორებული) ვარჯიშები;
6. მოძრაობის კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები;
7. ვარჯიშები წინააღმდეგობებით;
8. კიდები;
9. ბჯენითი ვარჯიშები;
10. ცოცვები;
11. ტყორცნები;
12. სიარული, სირბილი, წახტომები, ხტომები;
13. საგნებით ვარჯიში.

როგორც ვხედავთ,ზემოთ მოყვანილი ყველა ვარჯიში განსხვავდება ერთმანეთისაგან თავის დანიშნულებით, ვარჯიშთა სხვადასხვა სახეობით და ნიშანთვისების მიხედვით. განვიხილოთ ცალცალკე:

### სუნთქვითი ვარჯიშები

პირველ რიგში, სუნთქვითი ვარჯიშების ჩატარებამდე ბავშვებს უნდა ვასწავლოთ სწორი სუნთქვა. სწორი სუნთქვის სწავლება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაა. სუნთქვითი ფუნქციის დარღვევის დროს შეფერხებულია სისხლის ჟანგბადით მომარაგება, იწვევს ნივთიერებათა ცვლის დარღვევას, ართულებს დატვირთვით ფიზიკური მოქმედებების (ვარჯიშების) შესრულებას. სწორი სუნთქვა აუცილებელია ბავშვის ჯანმრთელობისათვის ისევე, როგორც სწორი კვება. ამიტომ, სუნთქვითი ვარჯიშების შესრულება უნდა ვასწავლოთ ადრეულ ასაკიდან.

სუნთქვის განსაკუთრებული თავისებურება სხვა ვეგეტატიურ ფუნქციებთან შედარებით იმაში მდგომარეობს, რომ ადამიანს გააჩნია უნარი ნებისმიერად ცვალოს მოძრაობაში სუნთქვის ტემპი, რიტმი და ამპლიტუდა.მეცნიერები თვლიან, რომ — ადამიანის მიერ სუნთქვის აპარატის სწორად მართვის უნარი დაკავშირებულია მეტყველების განვითარების უნარზე (მ.მარშოვი 1961).

ვინაიდან ადამიანს გააჩნია სუნთქვის ნებისმიერად რეგულირების უნარი, იბადება კითხვა, როდის სუნთქავს სწორად ცხოვრების სხვადასხვა პირობებში? სხვადასხვა პათოლოგიურ მდგომარეობაში როგორი სუნთქვა წარმოადგენს უფრო მიზანშეწონილს?

სწორი სუნთქვის შესახებ ხშირი კითხვები განსაკუთრებულად წარმოიშობა ფიზიკური აღზრდის და სპორტული ნრთვნის პროცესში. ფართოდაა ცნობილი თქმულება „ვისაც არ შეუძლია სუნთქვა — არ შეუძლია ცურვა". სუნთქვის უნარზეა დამოკიდებული არა მარტო ორგანიზმის ჟანგბადით საკმარისი რაოდენობით მომართეება, არამედ ცურვის ეფექტურობაც. ამასთან, ნახსენები თქმულება ეხება აგრეთვე არა მარტო სხვა სპორტის სახეობებს, არამედ საერთოდ ყოველგვარ კუნთურ მუშაობას, რომელიც შეიძლება ასე გამოითქვას—ვისაც არ შეუძლია სუნთქვა, არ შეუძლია მოძრაობა.

ნებისმიერი სუნთქვის რეგოულაციის დროს განსაკუთრებული ყურაღღება ექცევა სუნთქვით ვარჯიშს. მაგრამ, მიუხედავად სწორი სუნთქვის აუცილებლობის ფართოდ აღიარებისა, როგორც ჯანმრთელებში, ასევე ავადმყოფებში, უმრავლეს შემთვევაში ნარმოდგენა სწორი სუნთქვის შესახებ ატარებს სუფთა ემოციურ ხასიათს. ამიტომ, ჩვენ ვთვლით, რომ ექსპერიმენტის ანალიზის და განზოგადების შემდეგ, უნდა დადგინდეს როგორი სუნთქვა უნდა ჩაითვალოს საჭიროდ ამა თუ იმ პირობებში (მ.მარშაკი, 1961).

ბავშვებს სუნთქვა უნდა ვასწავლოთ ცხვირიდან. ვეცადოთ ცხვირით სუნთქვა გადავუზარდოთ ჩვევაში, ვინაიდან იგი ყველაზე უფრო მიზანშმიმართული და ბუნებრივი სუნთქვაა. სუნთქვა უნდა იყოს მთლიანი, რათა გააფართოვოს მკერდის წნული და განვითარდეს მუცლის კუნთები. ვაჩვენეთ, როგორ შევიწოვოთ (შევკუმშოთ) მუცელი და დავჭიმოთ მისი კუნთები სუნთქვის დროს. ამისთვის დავაწვინოთ ბავშვი ზურგზე და ხელები დავაჭიროთ (ჩავჭყლიტოთ) მის მუცელი. შემდეგ ვთხოვოთ შეიწოვოს (შეკუმშოს) მუცელი, ისე რომ მუცელი გახდეს ბრტყელი.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვები იმახსოვრებენ და ითვისებენ ნებისმიერი ვარჯიშებს მოზრდილებზე უფრო მალე. მაგრამ

მეცადინეობა თუ არ იქნება რეგულარული, მაშინ, ისინი, ასევე მალე კარგავენ ნასწავლ უნარ-ჩვევებს.

ცალკე უნდა აღინიშნოს ადამიანის ორგანიზმზე გაძლიერებული (ხშირი) სუნთქვის დადებითი ზემოქმედების ეფექტი, რომელიც იოგას ვარჯიშის ერთ-ერთ ელემენტს წარმოადგენს. გაძლიერბული სუნთქვითი ვარჯიში ადამიანის ორგანიზმზე აწარმოებს გამაძლიერებულ და გამწმენდ ზემოქმედებას. მისი შესრულება ხდება განსაზღვრულ რიტმში, ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის ფაზის ერთნაირი ხანგრძლივობით. დასაწყისში, ვარჯიში სრულდება ნელა (სუნთქვის სისწრაფე შეირჩევა საკუთარი სურვილით), შემდეგ კი, თანდათანობით იზრდება სუნთქვის ტემპი. თუ მოვარჯიშე თავიდანვე ეცდება ვარჯიშის შესრულებას მაღალ ტემპში, ამისთვის (ვარჯიშისთვის) არ ეყოფა ჰაერი. ამიტომ ყურადღება უნდა მიექცეს თუ როგორ ვსუნთქავთ ჰაერს და როგორ გამოვდევნით ფილტვებიდან. შედარებით სწრაფი ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა მუხტავს ორგანიზმს ჰაერში არსებული სასიცოცხლო ძალით.

ვარჯიშის შესრულების დროს ან დამთავრების შემდეგ, შეიძლება წარმოიშვას ხველება. ეს სრულიად ნორმალური და სიკეთის მომტანიცაა. თუ მოვარჯიშე მწეველია, ან ფილტვებში და სინუსებში ჭარბი ლორწო გააჩნია სუნთქვითი ვარჯიში ზემოქმედებს აგრეთვე, როგორც გამწმენდი. ამიტომ იოგა განიხილავს მას, როგორც ჰიგიენის ელემენტს.

საინტერესოა აღინიშნოს ისიც, რომ ამ ვარჯიშის 15-20-ჯერ შესრულების შემდეგ ორგანიზმი კარგად თბება. ამის გამო ხშირი სუნთქვა ცივი კლიმატის დროს ხშირად გამოიყენება. (რ. ხიტლმენი 1989).

სუნთქვითი ვარჯიშები წარმოადგენს ისეთ ვარჯიშთა ჯგუფს, რომელიც ააქტიურებს და აუმჯობესებს ზერელე და ღრმა სუნთქვას. ხელს უწყობს ძალისმიერი ვარჯიშის შემდეგ მიღებულ დაღლილობის მოსხნას და აჩქარებს აღდგენით პროცესებს.

ყველაზე უფრო მიღებულია მთლიანი სუნთქვის გამომუშავება მაშინ, როდესაც ჩასუნთქვის აქტის დროს მკერდის წნული ფართოვდება ყველა მიმართულეით — ვერტიკალურ, წინ-უკან და გვერდითი მიმართულებით. სუნთქვა უნდა წარმოებდეს უხმაუროდ, ცხვირის საშუალებით.

სუნთქვითი ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელია დაუძაბავი, თავისუფალი შესრულება, რადგან დაძაბვა არღვევს მის თანაბარზომიერებას და ინვევს სუნთქვის შეკავებას.

არსებობს სტატიკური და დინამიკური ხასიათის სუნთქვითი ვარჯიშები.

სტატიკური ხასიათის სუნთქვითი ვარჯიშები სრულდება დგომაში ტანის და ზედა კიდურების მოძრაობის გარეშე. ხოლო დინამიკური ხასიათის ვარჯიშები სრულდება ძირითადად ზედა და ქვედა კიდურების მოძრაობის თანხლებით ან მთელი სხეულის გადაადგილების პროცესში. სტატიკური სუნთქვითი ვარჯიშები წარმოადგენს ძირითადად ღრმა სუნთქვით ვარჯიშებს. ამის გარდა, სტატიკური სუნთქვითი ვარჯიშები შეიძლება გამოვიყენოთ დიაფრაგმის მოძრაობის გაზრდის მიმართულებით. აღნიშნულ სუნთქვას უწოდებენ დიაფრაგმულ ან მუცლით სუნთქვას. სუნთქვის ეს სახეები შეიძლება შესრულდეს როგორც კონტროლით, ასევე მის გარეშე.

სტატიკური სუნთქვის გაუმჯობესებისათვის შეიძლება მივცეთ ჩაბერვითი ვარჯიშები (მაგ.გასაბერი სათამაშოები, საცურაო რგოლი, გასაბერი ბურთები და ა.შ.). ამასთან ერთად, ამოსუნთქვა სრულდება ზოგიერთი ბგერების შეთავსებით, მაგ.„ზ",„ უ"და ა.შ. წარმოთქმული ბგერები ხელს უწყობს ამოსუნთქვის გახანგრძლივებას, აგრეთვე ინვევს მკერდის წნულის, განსაკუთრებით ზედა ნაწილის ვიბრაციას, რომელიც დადებითად მოქმედებს სისხლის და ლიმფის მიმოქცევაზე.

როგორც აღვნიშნეთ, დინამიკური სუნთქვითი ვარჯიშები სრულდება სხეულთან ერთად ხელების ან ფეხების ერთდროული მოქმედებით. სუნთქვის აქტის დროს ხელების მუშაობაში ერთვება ე.წ. სუნთქვის დამატებითი მუსკულატურა (მხრის, მკერდის ხელების კუნთები), რაც ხელს უწყობს მკერდის წნულის გაფართოებას და ამოსუნთქვის უფრო ღრმად შესრულებას.

დინამიკური სუნთქვითი ვარჯიშები სრულდება სხვადასხვა საწყის მდგომარეობაში: დგომში, ჯდომში, ნოლით მდგომარეობაში და ა.შ.

თუ შევადარებთ ერთმანეთს სტატიკურ და დინამიკურ სუნთქვით ვარჯიშებს, დავინახავთ, რომ შესასრულებლად უფრო იოლია სტატიკური ხასიათის სუნთქვითი ვარჯიშები. რეკომენ-

დებულია, რომ სუნთქვითი ვარჯიშები არ შესრულდეს ერთდროულად 3-4-ჯერ მეტი. მით უმეტეს, არ შეიძლება ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენა ერთიდაიგივე ვარჯიშებისაგან (ე.წ. სუნთქვითი ტანვარჯიში), რადგანაც, ეს შეიძლება გახდეს ჰიპერვენტილაციის გამომწვევი მიზეზი (ვ.მ.პოსტნიკოვა. 1967).

არის ვარჯიშების სხვადასხვა ფორმები, რომელთა სტრუქტურა და შესრულების რიტმი ერთმანეთს ემთხვევა. არის ვარჯიშები, რომლებიც აძნელებს სუნთქვის ფაზებს და ვარჯიშები, რომლებიც შეიძლება შესრულდეს ნებისმიერი სუნთქვის ფაზაში და არ არღვევს სუნთქვას. მაგალითად: ვარჯიშები, რომლებიც აძნელებენ სუნთქვის ფაზებს და არღვევენ სუნთქვის აქტს.—მაგ: ტანის წინზნექი სრულდება მაშინ, როდესაც დიაფრაგმა ზემოთ იწევა (ამოსუნთქვის ფაზა), ხოლო საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება (გასწორება) ხდება ჩასუნთქვის ფაზაში. ან კიდევ, კორპუსის გვერდზე ბრუნი სრულდება ხელების გაქნევით ჩასუნთქვის ფაზაში, ხოლო საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება ამოსუნთქვის ფაზაში. და ა.შ.

ყველა ასეთი სახის ვარჯიში ძალიან ახლოს დგას სუნთქვით ვარჯიშებთან და მათი ჩატარება სუნთქვით ვრჯიშებთან ერთად მიზანშეწონილი არ არის.

ვარჯიშებს, რომლებიც აძნელებს სუნთქვის აქტს, (მოვარჯიშეს აიძულებს სუნთქვის შეკავებას), ძირითადად მიეკუთვნება ძალისმიერი ხასიათის ვარჯიშები. მაგალითად: ერთი ან ორი ხელით სიმძიმეების აწევის შესრულების დროს ხდება სუნთქვის აქტის შეკავება და ა.შ. ასეთ შემთხვევაში მოვარჯიშეს უნდა შევახსენოთ, რომ ისუნთქოს თანაბრად და არ შეაკავოს სუნთქვა.

სუნთქვის რიტმში ჩაყენების მიზნით შეიძლება ჩატარდეს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება ნებისმიერი სუნთქვით და არ არის დაკავშირებული ჩასუნთქვის და ამოსუნთქვის ფაზებთან — ვარჯიშები მცირე კუნთების ჯგუფებისათვის (ხელების და ფეხების თითების მოხრა-გაშლა, მოძრაობები კანჭტერფის და მაჯის სახსრებში, კისრის არეში და ა.შ.)

უნდა აღინიშნოს, რომ სუნთქვის ფუნქციის გამოსწორება სპეციალური სუნთქვითი ვარჯიშების შერწყმით ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებთან, ანვითარებს სუნთქვის ფაზების განსაზღვრას და თანაბარი სუნთქვის უნარს.

## სამწყობრო ვარჯიშები

სამწყობრო ვარჯიშები მიეკუთვნება ისეთ ვარჯიშების რიგს, რომელიც ამტკიცებს სასწავლო პროცესის დისციპლინას და ჩატარების ორგანიზაციას.

ყველა სამწყობრო ვარჯიში სრულდება ბრძანებაზე, რომელიც გაიცემა ხმამაღლა, მკაფიოდ და გამოიკვეთება გამაფრთხილებელი და შესასრულებელი ნაწილები. სამწყობრო ვარჯიშები სრულდება გაკვეთილის დასაწყის და დასკვნით ნაწილში. აგრეთვე, მოსწავლეთა გადაადგილების დროს. მაგალითად: —სხვადასხვა ვარჯიშის, სპორტული იარაღებზე ვარჯიშის დროს და ა.შ.

სამწყობრო ვარჯიშების ჩატარების დროს ყურადღება უნდა მიექცეს ტანდეგობას. კარგი ტანდეგობა წარმოადგენს კორეგირების კარგ ფაქტორს და ამავე დროს ხელს უწყობს შინაგანი ორგანოების სწორ განლაგებას, რომელიც მათი ნორმალური ფუნქციონირების საფუძველს წარმოადგენს.

სამწყობრო ვარჯიშები მოიცავს მოწყობას, სწორებას, გათვლას, ბრუნებს, სიარულს, პირველ-მეორეზე გათვლის შემდეგ ორ რიგად მოწყობას, მოძრაობაში (სიარულში) მწკრივის გამოყოფას და შეერთებას, ფიგურულ სიარულს, სიარულს გართულებით და ა.შ. უნდა აღინიშნოს, რომ სამწყობრო ვარჯიშები უფრო ორგანიზებულად და ემოციური დატვირთვით სრულდება მაშინ, როდესაც მათი შესრულება წარმოებს მუსიკის თანხლებით.

## მოსამზადებელი ვარჯიშები

მოსამზადებელი ვარჯიშები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც ამზადებენ ორგანიზმის გარკვეული ვარჯიშების (ფიზიკური დატვირთვის) შესასრულებლად. მოსამზადებელი ვარჯიშებს მიეკუთვნება მარტივი (ელემენტარული) ვარჯიშები, რომლებიც შეიძლება დაიყოს:

ა. ვარჯიშები ზედა კიდურების და მხრის სარტყლის;

ბ. ქვედა კიდურების და

გ. ტანისათვის.

რამდენადაც მოსამზადებელ ვარჯიშებს გააჩნიათ ინდივიდუალური, სხვადასხვა ფიზიკური დატვირთვა, ამდენად ისინი

შეიძლება გამოვიყენოთ, როგორც ცალკეულ ვარჯიშთა კომპლექსების შემადგენელი კომპონენტები. მაგალითად: უმრავლეს შემთხვევაში, დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში შეიძლება შევადგინოთ ძირითადად მოსამზადებელი ვარჯიშებისაგან, სადაც ჩართული იქნება აგრეთვე სამწყობრო და სუნთქვითი ვარჯიშები. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ეს ვარჯიშები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს, როგორც ჩამზიდი ნაწილი გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის გადასანყვეტად. გარდა ამისა, მოსამზადებელი ვარჯიშები სრულდება ძირითადად შედარებით მსუბუქ საწყის მდგომარეობაში (წოლით ან ჯდომში).

უმრავლეს შემთხვევაში, მოსამზადებელი ვარჯიშები სრულდება დგომში. შესრულება შეიძლება განპირობებული იქნეს სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობით. მაგალითად: საწყისი მდგომარეობა, რომლითაც იწყება ვარჯიში და საწყისი მდგომარეობა, მიღებული ვარჯიშის შესრულების შემდეგ. საწყისი მდგომარეობა შეიძლება იყოს:

ა. მთელი სხეულისათვის და

ბ. სხეულის ცალკეული ნაწილებისათვის.

მთელი სხეულისათვის საწყის მდგომარეობას ძირითადად წარმოადგენს — დგომითი, ჯდომითი და წოლითი (ზურგზე, გვერდზე და მუცელზე) მდგომარეობა. მაგრამ მათ გარდა შეიძლება გამოვიყენოთ საწყისი მდგომარეობა მთელი სხეულისათვის — ოთხივე კიდურზე დგომი, მუხლებზე დგომი და ა.შ.

### წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები

წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელია საყრდენი ფართის გაზრდა და შემდეგ თანდათანობით შემცირება. ისინი ანვითარებენ აგრეთვე მოძრაობის კოორდინაციას. ვარჯიშები ძირითადად სრულდება დგომში, თუმცა შესაძლებელია გამოყენებული იქნეს სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობა მთელი სხეულისათვის. მაგალითად:

ა. გვერდზე წოლით მდგომარეობაში;

ბ. ოთხივე კიდურზე დგომში (ხელის და ფეხის აწევით);

გ. სკამის ნაპირზე ჯდომი წინ განვდილი ფეხებით და ა.შ.

წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშების შერჩევის დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება საწყისი მდგომარეობის შერჩევას. სხვადასხვა საწყის მდგომარეობას სხვადასხვა ყრდნობის წერტილი გააჩნია. მაგალითად: ფეხშლით დგომი, დგომი ერთ ფეხზე, ორივე ფეხის ცერებზე დგომი, ერთი ფეხის ცერზე დგომი და ა.შ. საწყისი მდგომარეობის შერჩევას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ვესტიბულარული აპარატის დარღვევის მქონე ბავშვებისთვის.



წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები სრულდება:

ა. ადგილზე და

ბ. გადაადგილების დროს (ძირითადად სიარულში).

ადგილზე წონასწორობის ვარჯიშები სრულდება სხვადასხვა დგომის გამოყენებით და საყრდენი წერტილის (ფართის) შემცირებით. მაგალითად:

1. მიდგმული ფეხებით დგომი;
2. ცალ ფეხზე დგომი;
3. ფეხის ცერებზე დგომი;
4. ერთი ფეხის ცერზე დგომი ზედა კიდურების ჩართვით და ა.შ..

წონასწორობის ვარჯიშების გართულების მიზნით შეიძლება გამოვიყენოთ დგომში ზედა და ქვედა კიდურების და ტანის მოძრაობები და ამ მოძრაობების კომბინაციები. მაგალითად: საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომი, თვლაზე ერთი — მუხლში მოხრილი ზეფეხი, დოინჯი. თვლაზე ორი — გამართული წინფეხი, განმკლავი. თვლაზე სამი — მივადგათ ფეხები — მიმკლავი.

ადგილზე წონასწორობის ვარჯიშებს შეიძლება შეერწყას აგრეთე საგნებით ვარჯიშები (სატანვარჯიშო ჯოხი, გურზები, ბურთები და ა.შ.).

წონასწორობის ვარჯიში სიარულის დროს პირველ ხანებში სრულდება იატაკზე (საყრდენი ფართის გარკვეულ მონაკვეთზე). ამასთან, საყრდენის შუზღუდვა ხდება ორი პარალელური

ხაზის სახით, რომელიც გავლებულია იატაკზე ცარცით და მათ შორის დაშორება თანდათანობით მცირდება ბოლოსკენ, რომლებიც უერთდება ერთმანეთს და გრძელდება ერთ სწორ ხაზად. მიზანშეწონილია სპეციალური ბილიკების (ფრენკელის ბილიკის) გამოყენება. აღნიშნულ ბილიკზე სხვადასხვა მანძილის დაშორებით დახატულია კვალის მაგვარი ნიშნები, რაზედაც ფეხი უნდა დააბიჯოს მოსწავლემ. ასეთი ვარჯიშები ენიშნებათ იმ პირებს, რომლებსაც გააჩნიათ ვესტიბულარული აპარატის და მოძრაობის კოორდინაციის დარღვევები და ა.შ.

მოძრაობის დროს წონასწორობის განვითარებისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოძრაობის ტემპს. ხშირ შემთხვევაში, სიარულის სწრაფი ტემპი, ამსუბუქებს წონასწორობის შენარჩუნებას, რადგანაც მცირდება არამდგრადობის ან გართულებული წონასწორობის პირობებში ყოფნის ხანგრძლივობა.

მოძრაობაში წონასწორობის ვარჯიშების გასართულებლად შეიძლება გამოყენებული იქნეს შემდეგი მეთოდები:

1. სიარულის სხვადასხვა ფორმები;

2. მოძრაობის მიმართულების შესაბამისად სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობის გამოყენება;

3. სიარულის დროს წონასწორობის გართულება საწყისი მდგომარეობის, ზედა და ქვედა კიდურების და ტანის მოძრაობების ცვლილებით;

4. საგნების გამოყენებით (ბურთები, სატანვარჯიშო ჯოხი და ა.შ.);

5. სიარული, სიმაღლის გადასალახავი ელემენტების დამატებით (სატანვარჯიშო სკამზე ასვლა) და გამოყენებული იქნეს აღნიშნული ფაქტორების სხვადასხვა კომბინაციები.

წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები ძალზე მრავალფეროვანია და ფართოდ გამოიყენება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში. აღნიშნული ვარჯიშები ხელს უწყობენ კარგ ტანდეგობის და ბალანსირების უნარის გამომუშავებას, ანვითარებს მოქნილობას, ძალას, გამბედაობას და ა.შ. განსაკუთრებულად ზემოქმედებს ვესტიბულარული აპარატის გაუმჯობესებაზე.

## მაკორეგირებელი[1] ვარჯიშები

მაკორეგირებელი ვარჯიშები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც თავის ზემოქმედებით ხელს უწყობს დარღვეული ფორმის (ძირითადად ხერხემლის და ტერფის) აღდგენას.

ხერხემლის კორექციის დროს გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, როგორიცაა:

1. ხერხემლის მოძრაობის (მობილურობის) უნარის განმავითარებელი ვარჯიშები;
2. ხერხემლის განტვირთვის ვარჯიშები;
3. ხერხემლის გამჭიმავი ვარჯიშები;
4. ხერხემლის უკუზნექის განმავითარებელი;
5. სწორი ტანდეგობის გამოსამუშავებელი;
6. წონასწორობის განმავითარებელი;
7. საგნებით და უსაგნოდ მაკორეგირებელი ხასიათის (ტანვარჯიშული ჯოხით, ტანვარჯიშული რგოლით, ტენილი ბურთებით და ა.შ.) ვარჯიშები;
8. მაკორეგირებელი ხასიათის თამაშები და ესტაფეტები.

გარდა ამისა, ხერხემლის კორექციისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სუნთქვით ვარჯიშებს.

მაკორეგირებელი ვარჯიშები გამოიყენება აგრეთვე ბრტყელტერფიანობის დროს. ბრტყელი ტერფის კორექციისთვის გამოიყენება ისეთი ძირითადი ვარჯიშები, როგორიცაა კუნთების განმავითარებელი და ტერფის მაკორიგირებელი ვარჯიშები. ასეთ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ტერფის და თითების მოხრა-გაშლა. ვარჯიშები კეთდება ტერფის ქვემოთ ჩაზიდვის აქცენტირებით. თითების მოხრა-გაშლა შეიძლება გაკეთდეს აქტიურად, საგნებით და უსაგნოდ. საგნებით ვარჯიშის დროს გამოიყენება ფეხის თითე-



1. მაკორეგირებელი(ლათ.corregire)-ვასანორებ

ბით მცირე ზომის საგნების აღება და გადაადგილება მოკლე მანძილზე. შეიძლება ვარჯიშის გართულება სიმძიმის გამოყენებით (მაგ. პირსახოცზე დადბული ჰანტელი) და ბოლოს სრულდება ფეხის გულის მასაჟი ტანვარჯიშული ჯოხის გამოყენებით.

უნდა ვიცოდეთ, რომ სხეულის მყარი დგომის ძირითად ღერძს ხერხემალი წარმოადგენს, ხოლო თვით დგომი ხორციელდება ტერფებით. ხერხემლის და ტერფის ეს ფუნქციური კავშირი აუცილებლად გათვალისწინებული უნდა იყოს კორექციის დროს. ხერხემლის კორექციის დროს უნდა გამოვყოთ ფეხის ტერფის მაკორეგირებელი ვარჯიშები, ხოლო ბრტყელტერფიანობის დროს არ დაგვავიწყდეს ხერხემლის პროფილაქტიკა

## მოძრაობის კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები

მოძრაობის კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელია მოძრაობითი ელემენტების ერთმანეთთან შეთავსება, რომლის დროსაც აუცილებელ პირობას წარმოადგენს მთელი ყურადღების გამახვილება. ამ თვისების გამო ეს ვარჯიშები ახლოს დგას ყურადღების განმავითარებელ ვარჯიშებთან.

უმრავლეს შემთხვევაში, მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებისათვის გამოიყენება ვარჯიშები ზედა და ქვედა კიდურებისათვის. შეიძლება აგრეთვე აღნიშნული მიზნისათვის გამოყენებული იყოს ვარჯიშები ტანისათვის სხვადასხვა ვარჯიშებთან კომბინაციაში. აღნიშნული ვარჯიშები სრულდება როგორც ადგილზე, ასევე მოძრაობის პროცესში.

მოძრაობის პროცესში მოძრაობის ელემენტების ერთმანეთთან შეუთავსებლობის ძირითად წარმომქმნელ მომენტს წარმოადგენს ერთი და იგივე სახსარში ანტაგონისტი

და სინერგისტი კუნთების ერთდროული მოქმედება. ვარჯიშის შესრულების დროს მოძრაობის შესრულება სხვადასხვა რიტმით და სხვადასხვა მიმართულებით. ვარჯიშის შესრულების დროს დიდი რაოდენობით კუნთთა ჯგუფების ჩართვა.

ანტაგონისტი და სინერგისტი კუნთების ერთდროული მოქმედება განსაკუთრებულად გამოიხატება ერთიდაიგივე სახსარში ერთი კიდურის მოხრის და მეორე კიდურის გაშლის დროს. უმრავლეს შემთხვევაში, ვარჯიში მაშინ სრულდება ადვილად, როდესაც შესრულებაში მონაწილეობს ერთგვარი კიდურები (მხოლოდ ზედა ან მხოლოდ ქვედა კიდურები). მაგალითად, ვარჯიშის შესრულება ერთი ფეხის გაშლით და მეორე ფეხის მოხრით უფრო ადვილი იქნება, ვიდრე ერთი ხელის მოხრა და ერთი ფეხის ერთდროულად გაშლა (ამ ვარჯისების საწინააღმდეგო გამეორება). ვარჯიშების შესრულება კარგად გამოიხატება შემდეგი სტრუქტურის მქონე ვარჯიშებში. მაგალითად: საწყისი მდგომარეობა დგომი — ერთი ხელის ზემკლავი, მეორე ხელის განმკლავი ან მიმკლავი. საწყისი მდგომარეობა — იატაკზე ჯდომი. ორივე ხელის წინმკლავი, ორივე ფეხის განფეხშლა და ა.შ.

მოძრაობის სხვადასხვა რიტმის გამოყენება ძირითადად შესაძლებელია სიარულში იმ დროს, როდესაც ხელების და ფეხების მოძრაობას გააჩნია სხვადასხვა რიტმი. მაგალითად: საწყისი მდგომარეობა -- ძირითადი დგომი. თვლაზე 1 — ზემკლავი, თვლაზე 2 — განმკლავი, თვლაზე 3 — წინმკლავი, თვლაზე 4 — მიმკლავი. ვარჯიშის შესრულების პროცესში თვლაზე 1-2-3 — გაკეთდეს სამი ნაბიჯი წინ, თვლაზე 4 — მივადგათ ფეხები.

ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების პროცესში, მრავალი კუნთთა ჯგუფების მონაწილეობა ზრდის ფიზიკურ დატვირთვას და ართულებს ვარჯიშებს. გარდა ამისა, როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული, კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები შესასრულებლად რთულია და მოითხოვს მოვარჯიშეთა განსაკუთრებულ ყურაღდებას.

ასევე, დიდი მნიშვნელობა გააჩნია მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებისათვის საგნების გამოყენებას. აღნიშნული მიზნისათვის გამოიყენება გასაბერი ბურთები, გურზები, ტენილი ბურთები და ა.შ. მაგალითად, ტანვარჯიშული ჯოხი შეიძლება გამოვიყენოთ დოზირებულად მეორე ხელის ზურგის უკან გადატანის თუ გადმოტანის შესასრულებლად.

ბურთებით ვარჯიში (ტყორცნები და დაჭერა, მიზანში სროლა და ტყორცნა, ფეხის ქვეშ, ზურგს უკან, ზურგს ზემოთ, თავს ზემოთ დაჭერა და ა.შ.) ხელს უწყობს მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას.

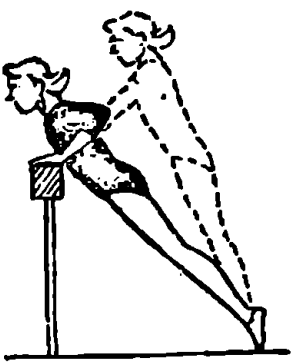
გურზების ვარჯიში, მცირე და საშუალო ამპლიტუდის წრიული მოძრაობები, სხვადასხვა ვარიაციები და მათი შერწყმა ცეკვით მოძრაობებთან, კარგად ანვითარებს კოორდინაციას.

ჩვენს მიერ განხილული სხვადასხვა ვარჯიშებიდან, მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებისათვის დიდი მნიშვნელობა გააჩნია წონასწორობის განმავითარებელ ვარჯიშებს, რომლის შესრულების დროსაც მოძრაობის შეთანხმებულ მოქმედებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება.

### ვარჯიშები წინააღმდეგობებით

ვარჯიშები წინააღმდეგობებით — ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, სადაც ვარჯიშების ჩატარების პრცესში ჩართულ კუნთებზე წარმოებს უკუქმედება.

აღნიშნული უკუქმედება კუნთთა გარკვეულ ჯგუფებზე ან ცალკეულ კუნთებზე შეიძლება გასწიოს თვით მოვარჯიშემ, მასწავლებელმა (მეთოდისტმა) ან იმ პირმა, რომელიც მონაწილეობს ვარჯიშის პროცესში. თვით მოსწავლის მიერ გაწეული უკუქმედების მაგალითად შეიძლება მოვიყვანოთ იდაყვის სახსარში მოხრის ვარჯიში. — მოსწავლე ერთი ხელის მტევნით აწვება სუპინაციის მდგომარეობაში მყოფ წინამხრის ქვედა ნაწილს და წინააღმდეგობას უწევს მოხრას იდაყვის სახსარში. გაშლის დროს კი პირიქით, ერთი ხელის მტევნით იჭერს მეორე ხელს მაჯის სახსარში ქვედა მხრიდან და უწევს წინააღმდეგობას. ასეთივე უკუქმედებას გასწევს მასწავლებელი ან სხვა დამხმარე. ვითვალისწინებთ რა მოსწავლის სუბიექტური შეგრძნების ფაქტორს, რომელიც გან-



საზღვრავს წინააღმდეგობის მოცულობას, სასურველია წინააღმდეგობა გასწიოს თვით მოვარჯიშემ. კარგი იქნება, წინააღმდეგობა გაუწიოს პარტნიორმა, რომლის შესრულების დროსაც ვარჯიში ჩატარდება როგორც წყვილებს შორის ვარჯიში.

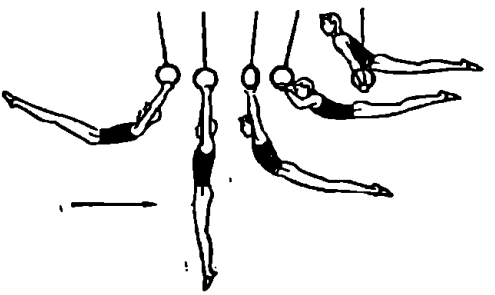
წინააღმდეგობითი ვარჯიშები გამოიყენება ზედა და ქვედა კიდურების და ტანის კუნთების განვითარების და გამაგრებისათვის. გარდა ამისა, შეიძლება გამოყენებული იქნას ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც შეიცავენ თამაშების და შეჯიბრების ელემენტებს, ე.ი. გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომლებსაც გააჩნიათ გამოხატული ემოციური ელფერი. შეიძლება აღნიშნული ვარჯიშების ჯგუფურად ჩატარება (მაგ. თოკის გადაწევა და ა.შ.)

როგორც ვხედავთ, ვარჯიშები წინააღმდეგობებით ატარებენ ძალისმიერ ხასიათს და გააჩნიათ გამოხატული დატვირთვა. ამიტომ, მათი გამოყენება შეიძლება მხოლოდ მოვარჯიშის ფიზიკური და ფუნქციური მდგომარეობის გათვალისწინების შემდეგ.

## კიდეები

კიდები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც სრულდება ჩამოკიდებით რაიმე საგანზე. შეიძლება იყოს, როგორც სუფთა, ასევე შერეული კიდი.

სუფთა კიდის დროს ჩამოკიდება ხორციელდება ზედა ან ქვედა კიდურე ბით. ხოლო შერეული კიდის დროს ზედა და ქვედა კიდურების ერთდროული გამოყენებით.



კიდში ვარჯიშები სრულდება ტანვარჯიშულ კედელზე, ღერძზე, რგოლებზე, ორძელზე და ა.შ. უნდა აღინიშნოს, რომ ვარჯიშების შესრულება მოძრავ საგნებზე უფრო ძნელია, ვიდრე უმოძრაო, სპორტულ იარაღებზე. მოძრავ იარაღებზე სიძნელეების გამომწვევი მიზეზია სხეულის რხევა სხვადასხვა ამპლიტუდით.

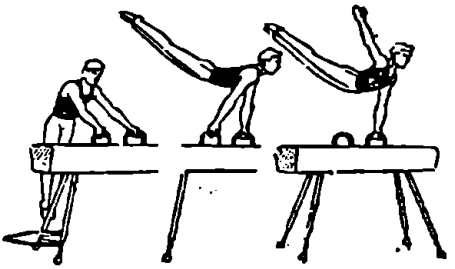
ჯგუფური ვარჯიშის დროს შერეული ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს თანამოვარჯიშეთა დახმარებით პარტნიორზე ჩამოკიდების გამოყენებით. მაგრამ, კიდების ეს სახე წარმოადგენს შედარებით ძნელ ვარჯიშს, რადგანაც მათი შესრულება მოითხოვს დიდ ფიზიკურ დატვირთვას.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ყველაზე უფრო მისაღებია შერეული კიდის გამოყენება, ვინაიდან ჩამოკიდება ხორციელდება ზედა და ქვედა კიდურების გამოყენებით და ფიზიკური დატვირთვაც მსუბუქად და დოზირებულად წარმოებს.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, სუფთა კიდები წარმოადგენს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც საჭიროებენ დიდ ფიზიკურ დატვირთვას და ამის გამო ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში იშვიათად გამოიყენება.

## ბჯენები

ბჯენები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლის შესრულების დროსაც მოვარჯიშე ზედა და ქვედა კიდურებით (ან მარტო ხელებით) ებჯინება სპორტულ იარაღს, საგანს ან იატაკს.



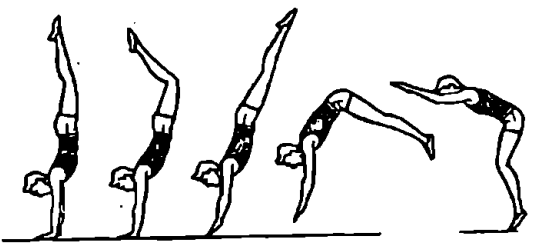
ბჯენები, როგორც კიდები, იყოფა ორ ჯგუფად. შერეული (ზედა და ქვედა კიდურების გამოყენებით) და სუფა (მხოლოდ ხელების გამოყენებით).

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება შერეული ბჯენები. სუფთა ბჯენის (ხელებზე ბჯენის) დამახასიათებელი თვისებაა დიდი ფიზიკური დატვირთვა. ამის გამო ზოგიერთი ნოზოლოგიური ჯგუფისათვის პრაქტიკულად არ გამოიყენება. გარდა ამისა, სუფთა ბჯენის დროს (თავდაყირა მდგომარეობაში) ორგანიზმში მკვეთრად იცვლება ჰემოდინამიკა და წარმოებს სისხლის დიდი ოდენობით თავში მოყრა. რაც არასასურველს წარმოადგენს ზოგიერთი მოვარჯიშისათვის.

აღნიშნული ვარჯიშები აუცილებელია მათთვის, ვისთვისაც დროებით არ შეიძლება, ან ეძნელება ფეხზე დგომა და საჭიროებენ ხელების და მხრების კუნთების განვითარებას და გამაგრებას (მაგალითად — ორივე ფეხის ამპუტაციის შედეგად წარმოქმნილი ტაკვის და ყავარჯნების ხმარების აუცილებლობის შემთხვევაში).

ფეხზე დგომა შეიძლება განვიხილოთ, როგორც ფეხებზე ბჯენი, მაგრამ რამდენადაც ფეხზე დგომა წარმოადგენს ადამიანის ძირითად მდგომარეობას და არა რაღაც განსაკუთრებულ ვარჯიშს, შესაძლებელია მისი განხილვა სუფთა ბჯენის ასპექტში ამოცანის ფორმალურად გადაწყვეტის დროს.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება შერეული ბჯენები. მათი შესრულება შეიძლება სხვადასხვა იარაღებზე და საგნებზე. ვარჯიშები ბჯენში, ისევე, როგორც ვარჯიშები კიდში, შედარებით ადვილად სრულდება სტატიკურ მდგომარეობაში.



უნდა აღინიშნოს, რომ ბჯენები წარმოადგენს შედარებით უფრო ძნელ ვარჯიშებს, რომელთა სწორი შესრულებისათვის საჭიროა მუცლის და ზურგის კუნთების კოორდინირებული დაძაბვის უნარის გამომუშავება (არ დავუშვათ სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობის მიღება, გაღუნვა, ჩაღუნვა, გადახრა. შეძლონ სხეულის გამართულ მდგომარეობაში დაჭერა).

შერეული ბჯენითი ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს, როგორც პირისახით ქვემოთ და პირისახით ზემოთ, ასევე გვერდით მდგომარეობაში.

განსაზღვრული მნიშვნელობა გააჩნია ტანვარჯიშული კედლის ძელზე ხელების ჩავლების სიმაღლეს. რაც უფრო დაბლაა ძელზე (მანაზე) ჩავლებული ხელები, მით უფრო ძნელია ვარჯიშის შესრულება და დიდია ორგანიზმზე დატვირთვა. ამრიგად, შედარებით უფრო ძნელი იქნება იატაკზე ბჯენითი ვარჯიშის შესრულება, სადაც ქვედა და ზედა კიდურები განლაგებული იქნება ერთ ხაზზე.

უნდა გვახსოვდეს ისიც, რომ გართულებული ბჯენითი ვარჯიშები ტარდება მხოლოდ ექიმის რეკომენდაციის საფუძველზე.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო მიღებულია სახით ქვემოთ შერეული ბჯენითი ვარჯიშების გამოყენება. ვარჯიშები აღნიშნულ მდგომარეობაში შეიძლება გავართულოთ ხელების, ფეხების და ტანის დამატებითი მოძრაობებით. ეს მოძრაობები იმ მოძრაობების ანალოგიურია, რომლებიც გამოიყენება შერეული კიდების დროს. მაგალითად, ფეხშლით ფეხის ცერებზე ბჯენი, ცალი ფეხის ცერზე ბჯენი მეორე ფეხის ზეფეხით და ა.შ. ასევე ბჯენითი ვარჯიშების გართულება შეიძლება სხვადასხვა მდგომარეობაში ზედა კიდურების განლაგებით.

სახით ზემოთ მდგომარეობაში შერეული ბჯენები დიდი ფიზიკური დატვირთვის და მათი მოუხერხებელი შესრულების გამო ძალზე იშვიათად გამოიყენება, მაგრამ, როგორც დამოუკიდებელი ვარჯიში ხშირად გამოიყენება მუცელზე წოლითი მდგომარეობიდან ზურგზე წოლით მდგომარეობაში გადასვლის და გამართული ფეხებით შერეული ბჯენის დროს.

გვერდზე ბჯენები, როდესაც სხეულის მასის სიმძიმე გადასულია ერთ ხელზე, ზოგიერთი ნოზოლოგიური ჯგუფისათვის წარმოადგენს ძნელად შესასრულებელ ვარჯიშს და ამის გამო, ზოგიერთი შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებული იქნეს წოლითი საწყისი მდგომარეობიდან ერთი გვერდიდან მეორე გვერდზე გადასვლის დროს (მაგ. სახით ქვემოთ მდგომარეობაში).

### ცოცვები და ასვლები

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ცოცვები და ასვლები გამოიყენება მთელი სხეულის გადასაადგილებლად ვერტიკალურ (ბაგირზე, ტანვარჯიშულ კედელზე) და ჰორიზონტალურ (დახრილ კიბეზე) მდგომარეობაში. ცოცვების დროს გამოიყენება მხოლოდ ხელები (მხრების სახსრების მოძრაობითი უნარის გაზრდისათვის) სხვადასხვა ფიზიკური დატვირთვის გამოყენებით. ამ ვარჯიშების მიზანია გასწიოს სპეციალური ზემოქმედება ზედა და ქვედა კიდურების დაკარგული ფუნქციების აღსადგენად. ისინი შეიძლება განვიხილოთ აგრეთვე, როგორც ცოცვის და ასვლებისათვის მოსამზადებელი ვარჯიშები.

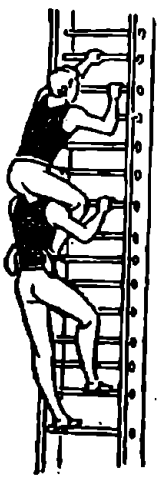
ცოცვები წარმოადგენს ზოგადი ხასიათის ვარჯიშებს, რომლებსაც გააჩნიათ მნიშვნელოვანი ფიზიკური დატვირთვა. ამ დროს, მოვარჯიშეს უხდება საკუთარი სხეულის მთელი სიმძიმის სიმაღლეზე აზიდვა და აქედან გამომდინარე, მოითხოვს



ხოხვა

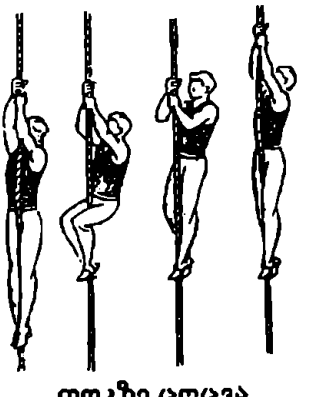
გარკვეული ძალის გამოყენებას გარკვეული წინააღმდეგობის დასაძლევად. ამ სახის ვარჯიშების შესრულება წარმოებს სხვადასხვა მეთოდით, ზედა და ქვედა კიდურების ფუნქციების შეთანხმებული ურთიერთმოქმედების საფუძველზე. მაგალითად:

1. კიბეზე ასვლის დროს ხელებისა და ფეხების მოძრაობა შერწყმულია ერთ ნაირ მოქმედებებთან. მარჯვენა ხელი და მარცხენა ფეხი ერთდროულად ეყრდნობა კიბის სხვადასხვა საფეხურზე. ხოლო, შემდეგი მოძრაობის დროს ამავე მოქმედებას აკეთებს მარცხენა ხელი და მარჯვენა ფეხი; 2. ჩვეულებრივი სიარულის მსგავსად ხელები და ფეხები გადაადგილდებიან მორიგეობით ყველა ძელაკზე (ტანვარჯიშულ კიბეზე). ამრიგად, ყველა ეს ხერხი შეიძლება შეერწყას ერთმანეთს და მივიღებთ ვარჯიშის სხვადასხვა კომბინაციას. საერთოდ, ცოცვები და ასვლები კოორდინაციული მოძრაობის შესრულების თვალსაზრისით წარმოადგენს რთულ ვარჯიშებს.



კიბეზე ასვლა დამძიმებით

განსაკუთრებით რთულია ვერტიკალურ თოკზე ცოცხვები. ამ შემთხვევაში, ცოცვა სრულდება ზედა და ქვედა კიდურების შეთანხმებული მოძრაობების გამოყენებით, მაგრამ მიუხედავად



თოკზე ცოცვა

ამისა, შეიძლება ითქვას, რომ სხეულის მთელი სიმძიმის გადატანა უხდება ზედა კიდურებს. ამიტომ, ამ დროს ხდება გულსისხლძარღვთა სისტემაზე დიდი ფიზიკური დატვირთვა, რაც მიუღებელია ზოგიერთი ნოზოლოგიური ჯგუფისათვის. ამ ვარჯიშის გამოყენების დროს, საჭიროა გამოვიჩინოთ სიფრთხილე და გავიაროთ ექიმის კონსულტაცია.

ტანვარჯიშულ კედელზე ცოცვების და ასვლების ჩატარების დროს, აუცილებელია ყურადღება მიექცეს კიბის ძელაკზე ხელების ძლიერ ჩავლებას (4 თითი ზემოდან, ხოლო ცერი თითი ქვემოდან). გასათვალისწინებელია ისიც, რომ მრგვალი ძელაკი ამცირებს ფეხების ყრდნობის მდგომარეობას, ამიტომ მეცადინეობის დროს აუცილებელია უზრუნველვყოთ მოვარჯიშეთა დაზღვევა.

### ტყორცნები



ტყორცნები წარმოადგენს ისეთ ვარჯიშებს, რომლის დროსაც წარმოებს რომელიმე საგნის გაგზავნა (ტყორცნა) რაიმე მიზნისაკენ, ან სიშორეზე (მანძილზე). ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება ჩოგბურთის ბურთები, მცირე გასაბერი ბურთები, ტენილი ბურთები, და სხვა მსუბუქი ან დამძიმებული საგნები.

ტყორცნითი ვარჯიშები, შეიძლება შესრულდეს, როგორც დინამიკურ, ასევე სტატიკურ მდგომარეობაში ერთი ან ორი ხელით. ტყორცნის ფორმებია — ქვემოდან, მკერდიდან, თავს ზემოდან, მოქნევით და ა.შ.

მიზანში ტყორდნის დროს უფრო ხშირად გამოიყენება მცირე ზომის ბურთები. ტყორცნის მიზნად შეიძლება გამოვიყენოთ კვადრატი ან წრე 50-60 სმ. დიამეტრით. კვადრატულ მიზანში ტყორცნის დროს ინტერესის გაზრდის მიზნით ჩაიხატება 4 ერთმანეთში ჩამჯდარი წრე. ყველაზე მცირე წრე იმყოფება ცენტრში (რომელ-

საც ეწოდება ვაშლი) და იღებება შავი ფერით. მასზე მოხვედრა ფასდება 5 ქულით. შემდეგ წრეში მოხვედრა 4 ქულით და ა.შ.

პირველ ხანებში მოსწავლე უნდა დავაყენოთ მიზანთან იმ მანძილზე, რომ მან ადვილად შეძლოს მიზანში მოხვედრა (4-5 მ). შემდეგ მეცადინეობებზე კი მიზნამდე მანძილს თანდათანობით ვზრდით. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ მიზნის ხშირი აცილების შემდეგ გამეორებული ტყორცნები მნიშვნელოვნად ამცირებს მოსწავლეთა ინტერესს აღნიშნული ვარჯიშის მიმართ. ეს განსაკუთრებით ეხება იმ ვარჯიშებს, რომლებიც საჭიროებენ დიდ სიზუსტეს. ამიტომ, დიდი სიზუსტით ტყორცნის ვარჯიშები გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ მიზნობრივად.

მიზანი კედელზე ისე უნდა ჩამოიკიდოს, რომ მისი ცენტრი (შავად შეღებილი ნაწილი) მდებარეობდეს დაახლოებით მოვარჯიშის თვალების სიმაღლეზე. ტყორცნის ადგილიდან იატაკზე გავაველოთ ცარცით ხაზი, რომლის იქით, ტყორდნის დროს ფეხის გადადგმა შეცდომად ჩაითვლება. ზოგიერთ შემთხვევაში, შეიძლება შემოვხაზოთ ერთი მეტრის დიამეტრის წრე, საიდანაც შესრულდება ტყორცნები, მხოლოდ იმ პირობით, რომ ვარჯიშის შესრულების დროს მოვარჯიშე არ გადააბიჯებს აღნიშნულ წრეს.

გარკვეულ მანძილზე ტყორცნა ხორციელდება როგორც ერთი, ასევე ორი ხელით. ფეხზე დგომი უნდა იყოს მოხერხებული და გამოვიყენოთ რაც შეიძლება დიდი საყრდენი ფართი. მაგალითად, თავსზემოდან ტყორდნის დროს ვიყენებთ ფეხშლით დგომს. ერთი ხელით გვერდიდან ტყორდნის დროს - ერთ წინწაწეულ ფეხს. ერთ ფეხზე დგომში ტყორცნები გამოიყენება ვესტიბულარული სისტემის განვითარებისათვის.

ტყორდნები ანვითარებენ ისეთ უნარჩვევებს, როგორიცაა წონასწორობის გრძნობა, სივრცეში და დროში საგნის გადაადგილების შეგრძნება, თვალით მანძილის გაზომვა, საგნის სივრცეში ფრენის ტრაექტორიის განსაზღვრა. ამასთან ერთად ანვითარებს მცირე მოტორიკას, ზურგისა და მხრის კუნთებს.

### სიარული, სირბილი, ნახტომები, ხტომები

სიარული წარმოადგენს ადამიანის სხეულის სვირცეში გადაადგილების ერთ-ერთ ძირითად, ბუნებრივ საშუალებას. შეიძ-



იძლება ასევე ითქვას, სიარული წარმოადგენს გადაადგილების ერთ-ერთი ძირითადი საბაზო საშუალებას. მისი უნარ-ჩვევების ათვისებაზეა დამოკიდებული ადამიანის ცხოვრების ხარისხის შემდგომი განვითარების პროცესები. ამიტომ სიარულის სწავლებას, როგორც ადამიანის ყოფიერების ერთ-ერთ ძირითად საშუალებას, უდიდესი (ზოგიერთ შემთხვევაში გადამწყვეტი) მნიშვნელობა გააჩნია.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ძირითადი აქცენტი კეთდება ჩვეულებრივი (საყოფაცხოვრებო) სიარულის გამომუშავებაზე. მისი სწავლების პროცესში შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა დამხმარე საშუალებები — ყავარჯნები, ხელჯოხები, სპეციალური საბჯენები, სპაციალურ სასიარულო მოწყობილობები და ა.შ. სიარულის ტექნიკის მთლიანად ათვისების შემდეგ, ვიყენებთ ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც ანვითარებენ წონასწორობას და კოორდინაციას.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში სიარული გამოიყენება, როგორც ზოგადგანმავითარებელი, სამწყობრო, ასევე მოძრაობის ან სუნთქვის რიტმის დამარეგულირებელი ვარჯიში. გამართული ტანით შესრულებული ჩვეულებრივი სიარული, ხელს უწყობს კარგი ტანდეგობის გამომუშავებას და შენარჩუნებას.

სიარულის სწავლება შეიძლება გავართულოთ ხელების, ფეხების და ზეტანის მოძრაობებით. მაგალითად, ვიწყებთ სიარულს, თვლაზე 1 — წინმკლავი, თვლაზე 2 — ზემკლავი, თვლაზე 3 — განმკლავი, თვლაზე 4 — მიმკლავი და ა.შ. სიარულის გართულება შეიძლება თვით სიარულის სხვადასხვა ფორმის გამოყენებით. მაგალითად: უბრალო სიარულის გარდა ვიყენებთ ფეხის მიდგმით ნაბიჯებს. თვლაზე 1 — მარჯვენა ფეხს ვადგამთ წინ, თვლაზე 2 — გადადგმულ ფეხს



მივადგამთ მარცხენა ფეხს, თვლაზე 3 — ისევ მარჯვენა ფეხს ვადგამთ წინ, თვლაზე 4 — გადადგმულ ფეხს ვადგამთ მარცხენას და ა.შ. ნათელია, რომ ფეხი, რომელიც წინ იდგმება, პერიოდულად უნდა შეიცვალოთ.

გართულების მიზნით შეიძლება გამოვიყენოთ ფეხის ცალკეული მოძრაობები. მაგალითად, თვლაზე 1— მოვხაროთ ფეხი მუხლის სახსარში, თვლაზე 2 — წინფეხი, თვლაზე 3 — ფეხი დავუშვათ იატაკზე და ა.შ. სიარულის დროს შეიძლება დავამატოთ ზეტანის სხვადასხვა მოძრაობები. მაგალითად, თვლაზე 1 — მარჯვენა წინფეხი, ზეტანის ტრიალი მარცხნივ, თვლაზე 2 — მარცხენა წინფეხი, ზეტანის ტრიალი მარჯვნივ და ა.შ. აგრეთვე შეიძლება გამოვიყენოთ ჯვარედინი ნაბიჯები, ნახევრად ჩამჯდარ მდგომარეობაში მაღლა აწეული მუხლით სიარული ფეხის ცერებზე, ქუსლებზე სიარული და ა.შ.

შეიძლება გამოვიყენოთ ზეტანის კომბინირებული მოძრაობები. მაგალითად, წინზნექის დროს ზეტანის მარჯვნივ ტრიალი, ან მასთან ერთად ჩაირთოს სხეულის ცალკეული ნაწილების შეთანხმებული მოძრაობები: საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომი, დოინჯი, ვიწყებთ სიარულს, თვლაზე 1-2 ზეტანის წინზნექი, ზეტანის ტრიალი მარჯვნივ, განმკლავი, ავიწიოთ ფეხის თითებზე. თვლაზე 3-4 დავბრუნდეთ საწყის მდგომარეობაში უკუსვლით. შემდეგ ვასრულებთ იგივე ვარჯიშს მეორე მხარეს. უფრო რთულია დახუჭული თვალებით სიარული (სიარული მხედველობის გამოთიშვით). ის უფრო გართულდება თუ მივუმატებთ გარკვეულ დავალებებს. მაგალითად, თვლაზე 1-2-3 სამი ნაბიჯი წინ, თვლაზე 4 — მივადგათ ფეხი. თვლაზე 5-6 მარჯვნივ ბრუნი, შემდეგ ისევ სამი ნაბიჯი წინ, მივადგათ ფეხი და ისევ მარჯვნივ ბრუნი. ასეთი ვარჯიშები შეიძლება ჩატარდეს როგორც ინდივიდუალურად, ასევე ჯგუფურად. ზემოთ აღნიშნულიდან ჩანს, რომ სიარულის დროს შეიძლება აგრეთვე გამოვიყენოთ დიდი რაოდენობით ვარჯიშები წონასწორობაზე. მაგალითად, ვარჯიშები საგნების გამოყენებით, სიარული სხეულის მოძრაობის გარდამავალი მდგომარეობით (სახით წინ, გვერდზე, ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ შენაცვლებით, ზეტანის წინზნექით და ა.შ.).

აღსანიშნავია ისიც, რომ სიარულის ეფექტური სწავლებისათვის უნდა აღმოიფხვრას ისეთი ზედმეტი მოძრაობები, როგორი-

ცაა ზეტანის გვერდზე ქანაობა და ყურადღება მიექცეს საყრდენი ფეხის მოძრაობის დროს ბიძგის სწორად შესრულებას.

სწორ ადგილებში ჩვეულებრივი სიარული შეიძლება გამოვიყენოთ, როგორც გულსისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების წვრთნის ფაქტორი. ამ შემთხვევაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება გადაადგილების მანძილის და ხანგრძლივობის დოზირებას. ყურადღება მიექცეს სიარულის ტემპის და დასვენების რიტმულ შეთავსებას. შეიძლება გამოვიყენოთ კიბეებზე და ამაღლებულ ადგილებზე დოზირებული სიარული. ასეთი სიარულის პროცესში მოვარჯიშეს მოუწევს საკუთარი წონის ატანა გარკვეულ სიმაღლეზე და ყოველი საფეხურის დაძლევის შემდეგ ორგანიზმი მიიღებს განსაზღვრულ დატვირთვას.

სირბილი, სიარულისაგან ძირითადად განსხვავდება ფრენის ფაზით. სირბილში ფრენის ფაზა ეწოდება იმ მდგომარეობას, როდესაც მორბენლის სხეულს არ გააჩნია საყრდენი წერტილი. სიარულის დროს კი უწყვეტია ყრდნობის ფაზა ხან ერთ, ხან მეორე ფეხზე.

სირბილი შეიძლება როგორც თითებზე, ასევე მთლიანი ტერფით. უკეთესია სირბილის სწავლება განვახორციელოთ მთლიანი ტერფით. ვინაიდან სირბილის ძირითად საფუძველს წარმოადგენს სიჩქარის განვითარება ამ პროცესში ტერფის გამოყენება აუმჯობესებს ქვედა კიდურების შესაძლებელი მოძრაობის მთლიან ამპლიტუდას და შესაძლებელს ხდის სირბილის პოტენციალის მაქსიმალურ გამოვლენას.

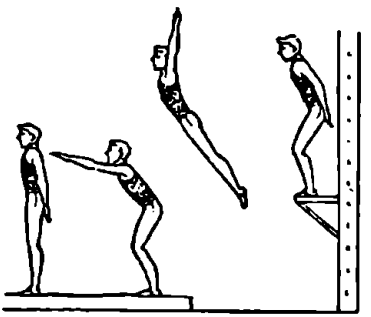
სირბილის დროს ზედა კიდურები უნდა იყოს მოხრილი იდაყვის სახსრებში, ხოლო ხელის მტევნები დაუძაბავად მუშტად შეკრული. რბენისას ხელები მოძრაობენ რიტმულად წინ და უკან.

სირბილი ადამიანის ორგანიზმზე დიდი ფიზიკური დატვირთვით ზემოქმედებს. იგი შედარებით ძლიერი ვარჯიშთაგანია, რომელიც ამაღლებს როგორც ცალკეული ორგანოების და სისტემების, ასევე მთელი ორგანიზმის ფუნქციურ მდგომარეობას. ამიტომ, სირბილის სწავლების დროს დატვირთვის დოზირება უნდა წარმოებდეს მცირე დატვირთვიდან შემდგომი თანდათანობით ზრდით.

შედარებით ადვილია რიტმული სირბილი, რომელიც სრულდება თავიდან შერჩეული ტემპის შეუცვლელად. ამ დროს, სირ-

ბილის და სუნთქვის რიტმული შერწყმა მიმდინარეობს შედარებით მსუბუქ პირობებში (მოძრაობის უცვლელი ტემპის პროცესში). სირბილიდან სიარულში გადასვლა არ უნდა ხდებოდეს უეცრად. ამიტომ, სირბილის დამთავრების დროს, მოსწავლეები გადაგვყავს აჩქარებულ სიარულზე, შემდეგ კი თანდათანობით ნაბიჯის შენელებაზე და მიგვყავს სასურველ ტემპამდე. აჩქარებული სიარული შეიძლება გამოვიყენოთ აგრეთვე, როგორც სირბილის გამოსამუშავებელი ვარჯიშები.

ნახტომები ისეთი ვარჯიშებია, სადაც სხეულის სივრცეში გადაადგილება (ფრენის ფაზა) წარმოებს საყრდენზე სწრაფი დაშვების შენაცვლებით. თვით სახელწოდება „ნახტომი" გვიჩვენებს, რომ აქ ფრენის ამპლიტუდა მცირეა, თუმცა ფიზიკური დატვირთვა საკმაოდ მნიშვნელოვანი. ნახტომები სრულდება ფეხის თითებზე ზამბარისებური მოძრაობების საშუალებით. ქვედა კიდურებს ოდნავ ვხრით, რათა ნახტომები შესრულდეს მსუბუქად და არ გამოვინვიოთ არასასურველი შერყევები (განსაკუთრებით თავის არეში). ნახტომები სრულდება სხვადასხვა მიმართულებითა):



ა) ადგილზე და სხვადასხვა მიმართულების გადაადგილებით (წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ);

ბ) ბრუნები — 45, 90, 180 გრადუსით.

გ) ორი ფეხით, ერთი ფეხით და ა.შ.

დ) ზედა და ქვედა კიდურების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობით. მაგალითად: ნახტომები - ძირითადი დგომი, დოინჯი, წინმკლავი, განმკლავი, ზემკლავი, ერთი ფეხით, ორი ფეხით და ა.შ.

ე) ხელების და ფეხების მოძრაობებით. მაგალითად, თვლაზე 1 — ნახტომი ფეხშლით ორივნე ხელის განმკლავით, თვლაზე — 2 ნახტომი წინმკლავი, თვლაზე 3 — ნახტომი მიმკლავი და ა.შ. ნახტომების შესრულება შეიძლება აგრეთვე სახტუნაო თოკზე სხვადასხვა ვარიანტებით.

ხტომები ისე, როგორც ნახტომები წარმოადგენს დიდი ფიზიკური დატვირთვის მქონე ვარჯიშებს. ხტომები, ნახტომები-

საგან იმით განსხვავდებიან, რომ მათი საშუალებით შესაძლებელია განსაღვრული სივრცის გადალახვა.

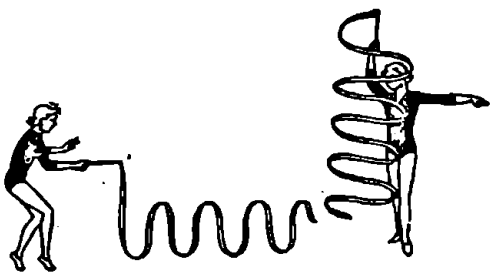
არსებობს ხტომების შემდეგი სახეები:

1. სიგრძეზე;
2. სიმაღლეზე;
3. სიღრმეზე.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ძირითადად გამოიყენება სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომები. მაგრამ, ვინაიდან მათ გააჩნიათ დიდი ფიზიკური დატვირთვის შესაძლებლობები, შეიძლება გამოვიყენოთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ კი ღრმად იქნება შესწავლილი მოსწავლეთა ფიზიკური შესაძლებლობები და შეძლებენ ხტომების შედეგად მიღებული ფიზიკური დატვირთვის დაძლევას და დახარჯული ენერგიის დროულად აღდგენის.

## ვარჯიშები საგნებით

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ხშირად გამოიყენება შემდეგი საგნებით ვარჯიშები: ტანვარჯიშული ჯოხით, ბაბთებით, სხვადასხვა წონის ჰანტელებით (ორბირთვებით),



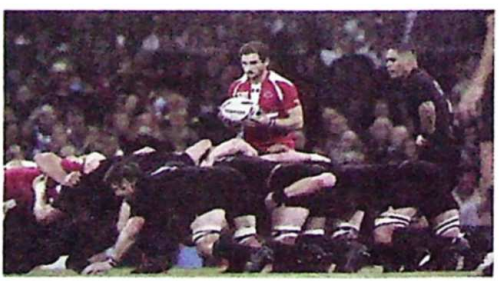
ტენილი ბურთებით, გასაბერი ბურთებით, მცირე ბურთებით, ტანვარჯიშული რგოლებით და ა.შ. აღნიშნული საგნებით ვარჯიშები ანვითარებენ ისეთ ბუნებრივ თვისებებს, როგორიცაა ძალა, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარდე, სისწრაფე. მათ სხვადასხვა ზემოქმედების ფიზიკური დატვირთვა გააჩნიათ. ამიტომ, საგნებით ვარჯიშების შერჩევა და დოზირება ხდე ბა დაზიანების ფორმის, მათი ფიზიკური განვითარების დონის, ფუნქციური მდგომარეობის და ექიმის რეკომენდაციის საფუძველზე.



თამაშებს, როგორც ზოგადად აღზრდის ერთ-ერთ საშუალებას, ადამიანის ცხოვრებაში უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია. ფსიქოლოგიაში – თამაში ბავშვისთვის დამახასიათებელი პროცესუალური ხასიათის ქცევის ფორმაა: ბავშვისათვის თამაშის მიზანი თვით თამაშია. თუ ბავშვს სხვა მიზანი ამოქმედებს მაგ., მოგების, მაშინ ფსიქოლოგიურად ის თამაში აღარ იქნება, თუ თამაშის მოტივი ამ მოქმედებით სხვადასხვა შეჯიბრებებში გამარჯვებისადმი სწრაფვაა, მაშინ, იგი ფსიქოლოგიურად სპორტის სახეს იღებს. თუმცა თამაშს (ზოგადად) გააჩნია გარკვეული შეჯიბრებითი ხასიათი.

იმის შესახებ, თუ რა აძლევს ბავშვს თამაშის სტიმულს, არსებობს სხვადასხვა თეორია, რომელთა შორის ყველაზე დასაბუთებულია „ფუნქციური ტენდენციის" თეორია. მისი იდეა წარმოაყენა კ. გროოსმა მე-19 საუკუნის 90-იან წლებში, ხოლო თეორიის დონემდე აიყვანა დიმითრი უზნაძემ.

როდესაც ბავშვი იზრდება და ფიზიკურად ვითარდება, უჩნდება სხვადასხვა სახის ფიზიკური და ფსიქიკური უნარი და ამასთან მისი ამოქმედების (გამოყენების) მოთხოვნილებაც, რაც სათანადო თამაშის სახით ვლინდება (ეს კანონზომიერება გასაგებს ხდის, რომ თამაშის ფორმების ცვლილებას ბავშვის ასაკობრივი განვითარება განაპირობებს). თამაშის შინაარსის მეორე განმსაზღვრელი ფაქტორი ობიექტური სოციალური გარემოა. სასკოლო ასაკამდე თამაში ბავშვის ყოველმხრივი განვითარების მეტად მნიშვნელოვანი ფაქტორია. იგი არის „წინასწარი ვარჯიში" იმ მოქმედებით, რომლის შესრულება ბავშვს მომავალ



ცხოვრებაში დასჭირდება (დ. უზნაძე 1947წ.), ხოლო სპორტული თამაშები არის — ორ მოწინააღმდეგე მხარეს შორის მკაცრად განსაზღვრული წესებით წარმართული შეჯიბრი, რომელიც განისაზღვრება თამაშის მიზნებიდან გამომდინარე მიღწეული შედეგით.



სპორტული თამაშებიში გამოყოფენ სამ ფაზას:

— თავდასხმის ფაზა, როდესაც ერთ-ერთი მხარე ფლობს ბურთს (ფლობს უპირატესობას, უტევს);

— თავდაცვის ფაზა, როდესაც მეორე მხარე მოქმედებს ბურთის გარეშე (ცდილობს შეაჩეროს მოწინააღმდეგის უპირატესობა);

— შუალედური ფაზა, როდესაც არცერთი მხარე არ ფლობს ბურთს (ცდილობს დაეუფლოს უპირატესობას).

მაშასადამე, სპორტული თამაშები (თამაშები ზოგადად) თავის შინაარსით და ხასიათით კომფლიქტს წარმოადგენს. სადაც ერთმანეთს უპირისპირდება მხარეთა ინტერესები ე.ი. წარმოებს ინტერესთა ბრძოლა. თუ შეიარაღებული ბრძოლა მიმდინარეობს ყოველგვარი წესების გარეშე და მოწინააღმდეგენი ცდილობენ გამოიყენონ ყველა მისაღები და მიუღებელი მეთოდი საბოლოო გამარჯვების მისაღწევად, თამაშები მიმდინარეობს წინასწარ შემუშავებული, მკაცრად განსაზღვრული წესებით და მოწინააღმდეგეებს ეძლევათ თანაბარი პირობები ინტერესთა გასარკვევად. აქ, მოქმედი პირების წინაშე დგას შემდეგი ამოცანა: როგორ უნდა ითამაშოს (როგორი სტრატეგია აირჩიოს) კომფლიქტში ჩაბმულ მეტოქის წინააღმდეგ, რომ უზრუნველყოს თავისთვის (თავის გუნდისთვის) გამარჯვების მეტი შესაძლებლობა.

თამაშში (კომფლიქტში), მონაწილეთა ინტერესები ერთნაირია, ანუ ისწრაფვიან გამარჯვებისკენ და ამისათვის ყოველი მათგანი იყენებს თამაშის წესებით დაშვებულ ყველა შესაძლებლობას, იმისათვის, რომ თავისთვის (თავის გუნდისთვის) უზრუნველყოს საუკეთესო, ხოლო მოწინააღმდეგისთვის ძნელად

გადასალახავი პირობები, რათა საბოლოო ჯამში მიაღწიოს გამარჯვებას.

თამაშები, ფიზიკური განვითარებასთან ერთად, მოითხოვს სულიერ სიმტკიცეს და ნათელ აზრვნებას. თამაშების პრცესში აზროვნება წარიმართება იმ სირთულით და სისწრაფით, რაც ახასიათებს თვით თამაშის არსს და მოქმედი პირების გონებრივ და ფიზიკურ შესაძლებლობებს.

საერთოდ, ინტერესით ბრძოლაში, თუ ორივე მოწინააღმდეგე თანაბრადაა მომზადებული (შესაბამიად აზროვნებს და ფიზკურად მომზადებულია), ფაქტიურად მყარდება თანაბარი (თანასწორი) მდგომარეობა, სადაც ყოველი მოთამაშე (გუნდი) იღებს იმას, რასაც იმსახურებს. არც მეტს და არც ნაკლებს. თამაშის მოგება იმას ნიშნავს, რომ მიაგნო გონიერ (ოპტიმალურ) სტრატეგიას და ტაქტიკას, რომლის შემდგომი განვითარების და ზოგჯერ შეუძლებელის შეძლების (მიღწევის) შემდეგ უნდა ერგოს გამარჯვებულს. ე.ი. ყოველი სპორტსმენი (გუნდი) იგებს იმას, რასაც აგებს მოწინააღმდეგე. მოგება ტოლია წაგებისა. ინტერესთა მიღწევისათვის (გამარჯვებისთვის) მოთამაშეებს მოუწევთ მთლიანად გაიღონ ის სულიერი და ფიზიკური შესაძლებლობები, რაც მათ (ან გუნდს) გააჩნიათ.

როგორც ვხედავთ, ინტერესთა ბრძოლაში ყალიბდება და ფორმირდება ადამიანის ფსიქიკა და ზოგადად მისი ხასიათი.

თამაშები იყოფა — ერთ ადგილზე ჩასატარებელ (მათთვის, ვისაც მკვეთრად აქვთ შეზღუდული მოძრაობის უნარი), ნაკლებად მოძრავ და სპორტულ თამაშებად. არის თამაშები, რომელიც არ შედის ზემოთ აღიშნული სახეობების შემადგენლობაში და მიეკუთვნება მათ შორის გარდამავალი თამაშების კატეგორიას.

ერთ ადგილზე თამაშები მიეკუთვნება ისეთ თამაშებს, რომლებიც ტარდება დამჯდარი ან დგომში. ერთ ადგილზე თამაშებში მოძრაობები შეზღუდულია და მთავარ მომენტს წარმოადგენს ემოციური ფაქტორი. სხვა მოძრავ თამაშებთან შედარებით, მათ გააჩნია ძალიან მცირე ფიზიკური დატვირთვის დიაპაზონი.

ერთ ადგილზე თამაშები ტარდება ისეთი კატეგორიის ადამიანებთან, რომლებსაც შეზღუდალი აქვთ გადაადგილების უნარი (ამპუტირებულები, ბავშვთა ცერებრული დამბლის მძიმე ფორ-

მა, ზურგის ტვინის დაზიანება და ა.შ.). მიუხედავად იმისა, რომ ადგილზე თამაშებს არ გააჩნია მაღალი ფიზიკური დატვირთვის შესაძლებლობა, მაინც დიდ როლს ასრულებს მათი ფიზიკური განვითარებისათვის.

ადგილზე თამაშებიში შეიძლება შევიდეს სპორტული თამაშების ელემენტები, საგნების გადაცემები, ესტაფეტები საგნების გადაცემით (სხვადასხვა ზომის ბურთები, მედიცინბოლები და ა.შ.)

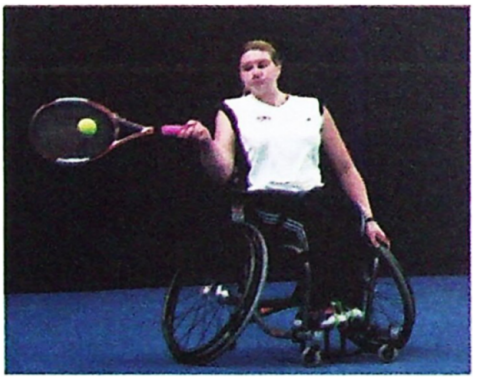
ნაკლებად მოძრავ თამაშებს მიეკუთვნება ისეთი თამაშები, რომელშიც მონაწილეობას იღებს არა მთელი ჯგუფი, არამედ ერთი ან ორი და ისიც არა მთელი დროის განმავლობაში, არამედ შესვენებებით. ნაკლებად მოძრავი თამაშები ძირითადად ტარდება დგომში. მაგალითად: მოთამაშეთა გუნდი ენყობა წრეზე. წამყვანი დგება მოთამაშეთა უკან წრის გარეთ, დარბის წრის გარშემო და „ჭრის" (ზურგზე ხელის შეხებით) რომელიმე მოთამაშეს, თვითონ კი აგრძელებს სირბილს, ცდილობს სწრაფად შემოურბინოს წრეს და დაიკავოს „დაჭრილის" ადგილი. დაჭრილი თვითონ ხდება წამყვანი და აგრძელებს თამაშს. თამაშის გართულება შეიძლება სხვადასხვა ვარიანტით. ასეთი სახის ვარჯიშები შეიძლება შეირჩეს მრავალნაირი ფორმითა და შინაარსით.

როგორც აღვნიშნეთ, არის ისეთი თამაშები, რომლბიც გარდამავალია ნაკლებად მოძრავ და მოძრავ თამაშებს შორის. გარდამავალი ტიპის თამაშებში მთელი ჯგუფიდან მონაწილეობს 4-5 მოთამაშე ე.ი. ჩართულია ჯგუფის მოთამაშეთა უფრო მეტი რაოდენობა, ვიდრე ნაკლებად მოძრავ თამაშებში. მაგალითად, თამაში „დამეწიე", მასში მონაწილეობს ერთდროულად 4-5 მოთამაშე. მოთამაშეები დგანან წრეზე ჯგუფებად (ერთმანეთის ზურგს უკან) 4-5 მონაწილის შემადგენლობით. გამოიყოფა ერთი წამყვანი, რომელიც მოძრაობს წრის ირგვლივ და ჩერდება ერთერთი ხუთეულის წინ, ეხება რომელიმე მოთამაშეს მხარზე, შეხებისთანავე იძახის — „აბა, დამეწიე!" და გარბის წრის ირგვლივ. მას მისდევს აღნიშნული ხუთეულის ყველა მოთამაშე და ცდილობენ რაც შეიძლება სწრაფად მიირბინონ გათავისუფლებულ ადგილთან. მირბენის შემდეგ უდგებიან ერთმანეთს ზურგს უკან, ვინც ბოლოს მიირბენს, ის ხდება წამყვანი და გრძელდება თამაში.

მოძრავ თამაშებში ერთდროულად მონაწილეობს ყველა ან თითქმის ყველა მოთამაშე. ამის მაგალითად შეიძლება გამო-

ვიყენოთ თამაში, რომელსაც „ყვავები და ბეღურები“ ეწოდება. მასში, როგორც სხვა წინამორბედ თამაშებში, არის შეჯიბრების ელემენტები და წარმოებს ქულების დათვლა. თამაშის წინ, მოთამაშეები იყოფიან ორ ჯგუფად — „ყვავებად“ და „ბეღურებად“. ეწყობიან ზურგშექცევით რიგებად დარბაზის შუა ხაზზე. წამყვანი დგება აღნიშნული რიგების თავში და ხმამაღლა იძახის „ყვავებო“ ან „ბეღურებო“. ის ჯგუფი, რომელსაც დაასახელებს წამყვანი, გარბის „სახლში“, ხოლო მეორე ჯგუფი სწრაფად შემობრუნდება, მისდევს მათ და ცდილობს დაიჭიროს მოწინააღმდეგის რაც შეიძლება მეტი მოთამაშე. ერთ მოთამაშეს, თუ შეძლებს, შეუძლია დაიჭიროს ორი-სამი მოწინააღმდეგე. ამის შემდეგ მდევარი გუნდი, დაჭერილების ჩათვლით, ბრუნდება უკან, თავის ადგილზე და თვლის დაჭერილ მოთამაშეებს (მომგებიან ქულებს). შემდეგ, თამაში იწყება ხელმეორედ ყველა მოთამაშის მონაწილეობით და ა.შ.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ფართოდ გამოიყენება ესტაფეტები. ესტაფეტები შეიძლება ჩატარდეს სხვადასხვა საწყის მდგომარეობაში, როგორც ერთ ადგილზე, ასევე გადაადგილებით, სხვადასხვა საგშნებით და დავალებებით. საწყისი მდგომარეობა (დგომი, ჯდომი და წოლით) ირჩევა ადაპტანტის ფიზიკური შესაძლებლობების შესაბამისად. ესტაფეტებში შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა საგნები: გასაბერი ბურთები, ტენილი ბურთები ტანვარჯიშული ჯოხები და ა.შ. გარდა ამისა, შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა დავალებები. მაგალითად: გაძრომები, ცოცვები, წახტომები, ხტომები და ა.შ. ესტაფეტები გადაადგილებებით, განსაკუთრებით სირბილის, ძრომების, ცოცვების, წახტომების, და ხტომების ჩართვით ამაღლებს ფიზიკური დატვირთვის ხარისხს. ისიც უნდა გავითვალისწინოთ, რომ შეჯიბრების ელემენტები ასევე ამაღლებს დატვირთვას.



ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ ესტაფეტის ჩატარებისათვის მოწყობის სხვადასხვა სახეს შეუძლია შეამსუბუქოს ან გაართულოს მისი შესრულება. განსაკუთრებით ეს ეხება იმ ესტაფეტებს, რომლებშიც გამოიყენება გასაბერი ბურთებით ან სხვადასხვა წონის ტენილი ბურთებით ტყორცნები.

სპორტული თამაშები ადამიანის ორგანიზმზე ახდენს მნიშვნელოვან ფიზიკურ დატვირთვას. ამიტომ, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უნდა განისაზღვროს მისი, როგორც ნაწილობრივი, ასევე მთლიანი გამოყენების პრინციპები, რაც დამოკიდებულია მოსწავლეთა ფუნქციონალური და ფიზიკური განვითარების შესაძლებლობებზე. ზოგიერთი სპორტული თამაშები (ბადმინტონი, ჩოგბურთი, ფრენბურთი, ფეხბურთი და ა.შ.) შეიძლება გამოვიყენოთ მთლიანად ან მცირედი შეზღუდვებით (მოედნის ფართის შემცირებით, ბადის სიმაღლის დაწევით, თამაშის ხანგრძლივობის შემცირებით და ა.შ.) ან მათი ცალკეული სიუჟეტი.

## ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საშუალებები და ფორმები

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საშუალებებს მიეკუთვნება: 1. მოძრაობის რეჟიმი, 2. ფიზიკური ვარჯიშები, 3. სპორტული და მოძრავი თამაშები და 4. გაკაჟება.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის დროს მოძრაობის რეჟიმის დაცვას განსაკუთრებული ადგილი უკავია. რადგან უფრო ვითარდება რა მოძრაობის რიტმი და ავტომატიზმები, საერთო ჯამში უმჯობესდება მოძრაობის ხარისხი.

მოძრაობის რეჟიმის დაცვის დროს გამოიყენება ისეთი მეთოდები, როგორიცაა ყოველდიური სეირნობები, რომლის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია ადაპტანტის ფიზიკურ და ფსიქიკურ მდგომარეობაზე და აგრეთვე კლიმატურ პირობებზე.

კარგ გავლენას ახდენს ტურიზმი ახლო მანძილზე, რომელიც სავსეა დოზირებული ფიზიკური დატვირთვით და მდიდარი ემოციური განწყობით. მისი გავლენით ხდება ნერვული დაძაბულობის მოხსნა, უმჯობესდება ორგანიზმის ძირითადი სისტემების ფუნქციონალური მდგომარეობა და მაღლდება საერთო ფიზიკური მომზადება.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის დროს გამოიყენება ზოგადგანმავითარებელი, ზოგადგამაჯანსაღებელი და სამკურნალო ვარჯიშების მთელი სპექტრი, რომელიც ხელს უწყობს დაკარგული ფუნქციების მაქსიმალურად აღდგენას. ქმნის დადებით კომპენსაციას და ანავითარებს მოძრაობის ხარისხს - ძალას, სისწრაფეს, მოქნილობას და გამძლეობას.

### მოძრავი თამაშები

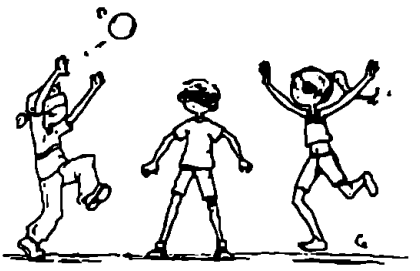
მოძრაობა და მოძრაობითი მოქმედებები ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა. იგი შეიძლება მივიჩნიოთ, როგორც ადამიანთან ერთად თანშობილი ინსტიქტი, მისი შინაგანი, სასიცოცხლო მნიშვნელობის მოთხოვნილება თვითაღზრდის უზრუნველსაყოფად.

მოძრავი თამაშები კი წარმოადგენს მოძრაობითი ზემოქმედებების განსაკუთრებულ საშუალებას. თამაშების პროცესში, მისი შინაარსიდან და სიუჟეტიდან გამომდინარე ბავშვი ამჟღავნებს გარკვეულ დამოუკიდებულებას გარემო სინამდვილესთან, შესაბამისად აცნობიერებს საზოგადობრივი ცხოვრების ფორმებსა და საშუალებებს, ცდილობს გაარკვიოს თავისი მიმართება და დამოკიდებულება სათანადო საგნებთან, თანატოლებთან და საერთოდ საზოგადოებასთან.

ისტორიული გამოცდილების და მეცნიერული დასკვნების თვალთახედვით, თამაშების ჩასახვის და წარმოშობის საფუძველს შრომა წარმოადგენს. იგი შეიცავს ადამიანისათვის დამახასიათებელ მოძრაობითი მოქმედების ყველა სახეობას. სიარულს, სირბილს, ხტომებს, ტყორცნებს, ხოხვებს, ცოცვებს და სხვა მრავალს, რის გამოც მოძრავი თამაშები განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე ბავშვებისათვის მოძრაობითი ჩვევების, ნებისყოფის, ხასიათის და ყოფაქცევის საჭირო ფორმების, დისციპლინის, თავშეკავებულობის და სხვა მრავალი დადებითი ჩვევის და თვისების აღზრდა-ჩამოყალიბების საშუალებად გვევლინება.

მოძრავი თამაშები სავსეა შინაგანი განცდებით, წარმტაცი სანახაობითი ქმედებით. თხოულობს გამბედაობას, მოხერხებულობას, ჭკვიანურ გათვლებს, პირად ინიციატივას და მის აუცილებელ (უთუო) შერწყმას საკუთარ კოლექტივთან, თანა-

მებრძოლ მოთამაშეებთან. მოულოდნელ გამჭრიახულ გამოგონებებს და დისციპლინას, უცნაურ აღტკინებას და ნებისყოფის ხანგრძლივ თავშეკავებულობას. აძლიერებს კუნთებს და სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფებს, გაწვრთნილობის ხასიათს.



თამაშების ძალა მის ემოციურობასა და მიმზიდველობაშია. ბავშვებში წარმოდგენას, იმის შესახებ, რომ წინ ელით თამაშებში მონაწილეობა, ყოველთვის თან ახლავს სიხარული და კმაყოფილება, დადებითი ემოციები და სასიამოვნო მღელვარება. თამაშის დროს ბავშვები დიდი სიამოვნებით და ინტერესით ასრულებენ იმ მოძრაობებს და დავალებებს, რომლებიც თამაშების გარეშე ძნელი და უინტერესოა. ამიტომ თამაშების დროს უფრო იოლად ხდება ფსიქიკური და ემოციონალური პრობლემების და საკუთარ თავში კომპლექსების დაძლევა. მიმდინარეობს პიროვნებისათვის ისეთი სასიცოცხლო თვისებების ფორმირება, როგორიცაა პასუხისმგებლობა, ინიციატივა, სიძნელეების გადალახვის ჟინი, დაკვირვების და წინდახედულების უნარი. სწავლობს თამაშის წესების დამორჩილებას.

მიზანმიმართული, ემოციური სათამაშო დატვირთვა, გონებრივი და სხვა ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე ბავშვების ორგანიზმზე ახდენს განსაკუთრებულ, მასტიმულირებელ გავლენას უფრო მეტჯერ, ვიდრე სხვა საშუალებები.

მოძრავი თამაშები არა მარტო უპირისპირდება ჰიპოკინეზიას, როგორც ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენელი ბავშვების თანამგზავრს, არამედ ხელს უწყობს დაკარგული ჯანმთელობის და ორგანიზმის ყველა ფუნქციის აღდგენას, აქედან გამომდინარე სომატური დაავადებების პროფილაქტიკას.



მოძრავ თამაშებს დამსახურებულად ეძახიან საუკეთესო გამაძლიერე-

ბელ წამალს. იგი დადებითად ზემოქმედებს ორგანიზმის ნერვულ, გულსისხლძარღვთა, სუნთქვის, კუნთურ, სენსორულ და სხვა სისტემებზე.

მოძრავი თამაშების განსაკუთრებით ფასეულ თვისებას წარმოადგენს მომეცადინეების ფსიქიკურ და მოტორულ სფეროზე ერთდროული ზემოქმედება. თამაშის პროცესში სიტუაციების სწრაფი ცვალებადობა წარმოშობს ნერვული პროცესების ამაღლებული მოქმედების მოთხოვნილებას, არასტანდარტულ მოქმედებაზე სწრაფ რეაქციას (მაშინ, როდესაც ჩვეულებრივი, წინასწარ ნასწავლი მოძრაობები შეიძლება აღმოჩნდეს ნაკლებად ეფექტური). თამაშები ხელს უწყობს მოძრაობის შერჩევითობას სიტუაციის ცვალებადობის შესაბამისად. ისინი იძულებული არიან იაზროვნონ უფრო ეკონომიურად და რაციონალურად. სწრაფად გააკეთონ რეაგირება მოწინააღმდეგის ან პარტნიორის მოქმედებაზე. შეიკავონ ემოციები. თამაშები ანვითარებს ე.წ. შინაგან მეტყველებას და ლოგიკას. ბავშვს შესაძლებლობა აქვს მრავალი შესაძლებელი ოპერაციიდან შეირჩიოს და შეისრულოს ერთი, მისი თვალსაზრისით კონკრეტულ მომენტში აუცილებელი და საჭირო მოქმედება, რომელიც მოუტანს წარმატებას. სათამაშო ქცევის ეფექტურობა განპირობებულია ორიენტირების, ინტელექტუალობის და მოძრაობითი უნარის მთლიანობის კომპლექსით.

მოძრავი თამაშები იმათაა კარგი, რომ, როგორც წესი გამოიყენება ნაცნობი და ბუნებრივი მოძრაობები; სიარული, სირბილი, ცოცვები, ხტომები საგნებით ვარჯიში. მათი გამოყენება შეიძლება სპეციალური მომზარდების გარეშე, რადგანაც ისინი არ თხოულობენ რთულ ტექნიკას და ტაქტიკას, ხოლო მათი ჩატარების წესები შეიძლება შეიცვალოს ბავშვის ინტექტუალური და ფიზიკური განვითარების შესაბამისად. მაგრამ მაინც, ბავშვებისათვის მთავარი და ძირითადია სტიმული, რომელიც აღვიძებს სათამაშო მოქმედების სურვილს, ინტერესის გაღვიძებას და თამაშის მოთხოვნილების ფორმირებას. მაგრამ, მიუხედავად ამისა ხშირად თან ახლავს სიძნელეები, რამდენადაც გონებრივი ჩამორჩენის დროს მთავარ და წარმმართველ არახელსაყრელ ფაქტორად გვეველინება სუსტი ცნობისმოყვარეობა, სწავლის და

სიახლის ნელი ათვისების ფაქტორი. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში მოძრავ თამაშებს, როგორც ემოციური დატვირთვის და მოძრაობის მასტიმულირებელ ფაქტორებს, დიდი მნიშვნელობა აქვს. ამიტომ ასეთი კატეგორიის ბავშვებთან დიდი ყურადღება ეთმობა კორექციულ-განმავითარებელი თამაშების შერჩევას.

ნ.პ. ვაიზმანის (1977) მონაცემებით ასეთი კატეგორიის ბავშვებს გართულებული აქვთ მოძრაობითი აქტის ორგანიზაცია. ზოგიერთ ბავშვს გააჩნია უნარი მოძრაობა შეასრულოს პირველ ცდაზევე, სხვები კი იყენებენ "ცდის და გამოსწორების" მეთოდს, მაგრამ სუყველასთან შეიმჩნევა უთანხმოება მოძრაობის შესრულებასა და მის სიტყვიერ აღწერილობას შორის. სირთულეები შეინიშნება მოძრაობის თანმიმდევრობაში, მათ რაოდენობრივ შესრულებაში და თვითკონტროლში. ეს თავისებურებები უეჭველად გამოვლინდება სათამაშო მოქმედებაში. თამაშების დროს წამოყენებული მოთხოვნები არ უნდა აღემატებოდეს ბავშვის არსებულ შესაძლებლობებს. სიტუაციაში გაურკვევლობამ, წარუმატებლობის სისტემატურმა განცდამ, შეიძლება გამოწვიოს ნეგატიური შედეგი, რომელიც შეიძლება გამოხატული იქნას ყოველგვარი საქმიანობის მიმართ უარის, კარჩაკეტილობის და პასიურობის სახით.

თავისი სირთულით მოძრავი თამაშები უნდა იყოს არა მარტო მისაწვდომი ყოველი მოსწავლისათვის, არამედ ემოციურად მრავალფეროვანი. გათვალისწინებული იყოს ბავშვების პიროვნული ინტერესები, ყოველი ბავშვისათვის მოჰქონდეს "სამკურნალო" სიხარული.

ისე უნდა დაიგეგმოს თამაშის პროცესი, რომ იგრძნობდეს საზეიმო განწყობილება, ჩაირთოს რეჩიტატივები და დეკლამაცია, გუნდებს გააჩნდეს განსაკუთრებული ნიშნები და თავისი შინაარსით ლამაზი სახელები, გამოყენებულ იქნას სხვადასხვა წამახალისებელი საშუალებები და მეთოდები. ყოველივე ეს ხელს უწყობს დიდ აღფრთოვანებას მოთამაშეებში.

სათამაშო ვარჯიშები, რომელსაც არ გააჩნია დამთავრებული სიუჟეტი და მოვლენის რაიმე გაგრძელება, ასევე შეიძლება ატარებდეს ემოციურ და წარმოსახვით ხასიათს. (მაგალითად, ცხო-

ველების და მნერების მოძრაობების და ხმის იმიტაციის დროს ხტომები, როგორც კურდღელი ან ბაყაყი. ხელების მოძრაობა, როგორც პეპლების ფრთები, ფრთხილი სიარული, როგორც კატის კნუტი და ა.შ.), ბავშვს ითრევს რეალური ცხოვრების ცალკეულ ეპიზოდებში და ფანტაზიასთან შერწყმული წარმოსახვის წყალბით ადვილად გარდაიქმნება გაფურჩქნულ ყვავილად, ცალფეხზე მდგარ წეროდ, ან სპილოდ, რომელიც ხორთუმით აშხურებს გარშემო წყლის ნაკადს. და, აი აქ ყველაზე ფასეული ისაა, რომ ბავშვს ნამდვილად სჯერა რაც თამაშში მომდინარეობს, გარდაიქმნება განცდების და გრძნობების სამყაროდ, აღიქვამს სიხარულის თუ წარუმატებლობის გრძნობებს, ურთიერობას ამყარებს ხალხთან, ე.ი. იძენს სოციალურ გამოცდილებას. რამდენადაც მეტი მრავალფეროვანი ინფორმაცია მიეწოდება ტვინს, იმდენად ინტენსიური იქნება ინტელექტუალური, ფიზიკური და ფსიქიკური განვითარება. ამის გამო აღნიშნული კატეგორიის ბავშვებს უნვითარდებათ აღქმის და ლოგიკური აზროვნების, წარმოსახვის, მეხსიერების, მოტორიკის, მეტყველების უნარები. მაღლდება გონებრივი აქტივობა და აქედან გამომდინარე შემეცნებითი შემოქმედება მთლიანად.

ეს ეფექტი მიიღწევა მოძრავი თამაშების განსაკუთრებული ფიზიკური და ფსიქიკური ზემოქმედების წყალობით. როდესაც მიმდინარეობს მოძრაობითი დარღვევების კორექცია დროში და სივრცეში (ორიენტირების, რიტმის, მოძრაობითი შეთანხმების, ძალის დიფერენცირების, წონასწორობის, და კოორდინაციის, ტაქტილური და კინესთეტიკური შეგრძნერბის და ა.შ. კორექცია) სტიმულირებს ტვინის აქტიურ მოქმედებას.

ხელს უწყობს შენარჩუნებული ანალიზატორების, ფსიქიკური ფუნქციის, ვეგეტაციური სისტემების გააქტიურებას, რომლებიც თავის მხრივ უზრუნველყოფს მოძრაობას.

ეს ურთიერთკავშირი განსაკუთრებული სინათლით გამოიხატება საგანთაშორისო კავშირის რეალიზაციის პროცესში, როდესაც მიზანმიმართული მოქმედება (ორგანიზებული სათამაშო კომპოზიციის ფორმით, იმიტირებული მოძრავი თამაშებით, რომელიც სრულდება ლექსების, გამოცანების, უმარტივესი მათემატიკური ამოცანების ამოხსნის და ა.შ. თანხლებით) აიოლებს

თვლას, რაოდენობის, ფორმის, მოცულობის, მიმართულების, ამპლიტუდის ათვისებას, ააქტიურებს მეტყველებას და სწორად ბგერის ნარმოთქმას, ამდიდრებს სიტყვიერ მარაგს, ანვითარებს მეხსიერებას, ყურადღებას და მოტორიკას.

აღნიშნული კატეგორიის ბავშვებისათვის ყველაზე უფრო მისაწვდომია სიუჟეტური თამაშები. ვითვალისწინებთ რა ბავშვების ფიზიკურ და ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს, არასიუჟეტური თამაშებიდან გამოიყენება უმარტივესი ტიპის თამაშები. ეს გამომდინარეობს იქედან, რომ უსიუჟეტო თამაშები მოითხოვენ მოთამაშეებისაგან მაღალ დამოუკიდებლობას, მოქნილობას და სწრაფ მოძრაობას, სიზუსტეს და სივრცეში ორიენტაციის უნარს.

სიუჟეტური თამაშები უნდა ეყრდნობოდეს ბავშვების საერთო გამოცდილებას, რომელიც განსაზღვრავს თამაშის შინაარსში გარკვევის დონეს. ამიტომ მიზანშეწონილია შეირჩეს ისეთი თამაშები, რომლებიც შეესაბამებიან მათ წარმოდგენებს გარემო სამყაროს, პროფესიების, ტრანსპორტის საშუალებების, საყოფაცხოვრებო ნივთების, ბუნებრივი მოვლენების და ცხოველების ზნე-ჩვეულების შესახებ. ბავშვების მიერ შესრულებული სათამაშო მოქმედებები ატარებენ უპირატესად ემოციურ ხასიათს და იმიტაცია უზრუნველყოფილია ბავშვის მიერ მრავალჯერ შესრულებული სიარულის, სირბილის, ხტომების, ცოცვების, გაძრომების, ბაბთების და დროშების თამაშით.

ცნობილია, რომ ბავშვის ემოციური მდგომარეობა არასტაბილურია. მათი ემოციური მდგომარეობა სწრაფად იცვლება დაღლიდობის და დახარჯული ენერგიის დაგვიანებული აღდგენის ან სხვა ფაქტორების მიერ გამოწვეული უხასიათობის გამო. არის სხვა მრავალი მიზეზიც. ზედმეტმა ემოციურმა დატვირთვამ შეიძლება გამოიწვიოს შინაგანი დისკომფორტი, რომელიც უფრო ხშირად გამოიხატება ქცევის დარღვევაში, კამათში, ჩხუბში და ა.შ. ხანდახან იგივე რეაქციებს შეუძლიათ გამოიწვიონ უკურეაქციები: პასიურობა, ყველაფერის მიმართ ინტერესის დაკარგვა და ა.შ.

ამრიგად, მოძრავი თამაშების შერჩევის დროს გავითვალისწინოთ შემდეგი:

- თამაშების შინაარსი (სიუჟეტი, წესები) შეესაბამებოდეს ბავშვების ინტელექტუალურ, ფიზიკურ და მოძრაობით განვითარებას, ემოციონალურ მდგომარეობას და პიროვნულ ინტერესებს.;

- მოძრავი თამაშები მრავალ გართულებულ ვარიანტს ითვალისწინებს. მისი შერჩევა და შესრულება უნდა ხდებოდეს უბრალო მოძრაობითი მოქმედებიდან დაწყებული და თანდათანობით რთული მოტორული მოქმედებებით გამდიდრებული შესრულების სირთულის მიხედვით;

- თამაშების შინაარსში გათვალიწინებული იყოს ზემოქმედების კომპლექსური ხასიათი: აღნაგობის კორექცია, კოორდინაციული უნარის განვითარება, მოძრაობითი დარღვევების კორექცია, ფიზიკური ხარისხის განვითარება, ყველა ორგანოს გამაგრება და ორგანიზმის გაჯანსაღება საერთოდ;

- თამაშების პროცესში აუცილებელია ბავშვების შემეცნებითი მუშაობის სტიმულირება, ფსიქიკური პროცესების და ფანტაზიის გააქტიურება.

## სტერეოტიპული (სტანდარტული) ვარჯიშები.

სტერეოტიპულ (სტანდარტულ) ვარჯიშებს მიეკუთვნება: ვარჯიშები ძალაზე - მაქსიმალური, სუბმაქსიმალური, დიდი ან ზომიერი ძალის ვარჯიშები.

არის აგრეთვე სპეციფიკური მოძრაობის ვარჯიშები - ბუნებრივი, ასხლეტისმაგვარი, სრიალისმაგვარი, ცურვის, ყრდნობითი ვარჯიშები.

ვარჯიშები მოქნილობაზე - ფეხით შესრულებული მოძრაობები (სიარილი, სირბილი, ხრიალი ციგურებით, ველოსიპედით სიარული), მოძრაობები ხელების დახმარებით (თხილამურებით სიარული, ცურვა, ნიჩბოსნობა).

სწრაფძალისმიერი ციკლური ვარჯიშები, ვარჯიშები - ხტომები, ტყორცნები.

ძალისმიერი ვარჯიშები - სიმძიმეების აწევა (ძალოსნობა).

ვარჯიშები მიზანზე - სროლა, ბურთის გადაცემა, ტყორცნა, დარტყმა.

სპორტის სახეობების მიხედვით - ტანვარჯიში, აკრობატიკა, ფიგურული სრიალი, წყალში ხტომა, ბატუტზე ხტომა.

მოქმედების ხასიათის მიხედვით - ძალის, სისწრაფის, კოორდინაციის, დროში და სივრცეში ორიენტირების, წონასწორების, მოქნილობის და გამომხატველობითი ვარჯიშები.

სიტუაციის (არასატანდარტული) ვარჯიშები

- ორთაბრძოლები - ჭიდაობა, ფარიკაობა,

- სპორტული თამაშები-კალათბურთი, ფრენბურთი, ფეხბურთი, წყალბურთი, ჰოკეი, ხელბურთი, ჩოგბურთი, მაგიდის ჩოგბურთი.

- მოძრავი თამაშები - შეირჩევა ნოზოლოგიური ჯგუფების მიხედვით.

- კროსები - სირბილი და სირბილი გადასერილ ადგილებზე, სამთოსათხილამურო სპორტი, თხილამურებით რბოლა.

- გამაჯანსაღებელი და განმავითარებელი ნიშნით ფიზიკურ ვარჯიშებს არჩევენ:

- ზოგადგამაჯანსაღებელ,

- სპეციალურ-გამაჯანსაღებელ (სამკურნალო),

- ზოგადგანმავითარებულ, ანუ ზოგადმასტიმულირებელ,

- სპეციალურ-განმავითარებელი ვარჯიშები.

აღნიშნული თანმიმდევრობით დასუსტებულ ორგანიზმზე ვარჯიშების გამოყენება უზრუნველყოფს გამაჯანსაღებელ-განმავითარებელ ზემოქმედებას.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის დროს სხვადასხვა კლასიფიკაციის შესაბამისად, ნოზოლოგიური ჯგუფების გათვალისწინებით გამოიყენება:

- მოსამზადებელი და ძირითადი (მიზნობრივი) ვარჯიშები, პასიური, პასიური და აქტიური ვარჯიშები, პასიურ ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს მასწავლებელი თვითონ ატარებს იმ მიზნით, რომ შშმ პირებს გამოუმუშაოს თავისუფალი ვარჯიშების დამოუკიდებლად ჩატარების უნარი.

აქტიური ტანვარჯიშული ვარჯიშები - ფიზიკური მოქმედებების მიხედვით შეიძლება შეირჩეს მარტივი ან რთული ვარჯიშები. მათში შედიან: ვარჯიშები მოდუნებაზე, რომელიც ეხმარე-

ბა თავისუფალი ვარჯიშის შესრულების უნარის სრულყოფაში და დარღვეული კუნთური ტონუსის კოორდინაციის აღდგენაში. ვარჯიშები გაჭიმვაზე, დაეხმარება ამაღლებული კუნთური ტონუსის და პათოლოგიური კონტრაქტურების აღმოფხვრაში.

სუნთქვითი ვარჯიშები, მიზნად ისახავს სუნთქვითი ციკლის თავისებურებების, ხასიათის და ხანგრძლივობის ფაზის თავისუფალ მართვას და მთლიანი, რაციონალური სუნთქვის აღზრდას.

ვარჯიშები კორდინაციაზე აღადგენს და ავარჯიშებს მოძრაობის დარღვეულ რეგულაციას და მოძრაობის უნარს:

ვარჯიშები წონასწორობაზე ავარჯიშებს დაგვიანებული რეაქციის ვესტიბულარულ აპარატს და ხელს უწყობს მოძრაობის კოორდინაციას და სწორი ტანდეგობის ჩამოყალიბებას.

მაკორეგირებელი ვარჯიშები – სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშებია, რომლებიც ხელს უწყობენ საყრდენ–მამოძრავებელი აპარატის დეფორმაციების აღმოფხვრას.

რეფლექტორული ფიზიკური ვარჯიშებია – ტანვარჯიშული ვარჯიშები, რომელსაც საფუძველად უდევს აუცილებელი მოძრაობითი რეაქციები (ხოხვის რეფლექსი, ხერხემლის მოხრა, გაშლა-გამართვა და ა.შ.).

დინამიკური, სტატიკური, სტატიკურ-დინამიკური ვარჯიშები.

საერთო რეგიონალური და ლოკალური მოქმედების ვარჯიშები.

კუნთების განსაზღვრული რაოდენობის მონაწილეობით შესრულებული ვარჯიშების დროს, განსაზღვრულ კუნთთა ჯგუფებში და შესაბამის ნერვულ სისტემაზე მიმდინარეობს ძირითადი ლოკალური ხასიათის ცვლილებები. ასეთი ვარჯიშებია - თავის, კისრის, ზურგის, მუცლის, ქვედა, და ზედა კიდურების კუნთებისათვის და ა.შ.

სწრაფძალისმიერი (სპრინტერული სირბილი, სწარფი სიარული) და ძალისმიერი ვარჯიშების (ვარჯიშები სიმძიმით) დროს მიმდინარეობს ორგანიზმში გაძლიერებული ნივთიერებათა ცვლის პროცესები. ძალისმიერი ვარჯიშის პროცესში გულსისხლძარღვთა და სხვა სისტემები განიცდიან განსაკუთრებულ დატვირთვას. ამიტომ აუცილებლად საჭიროა დადგინდეს ორგანიზმის მზადყოფნა აღნიშნული ვარჯიშებისადმი.

ისეთი ვარჯიშების გამოყენება, როგორიცაა ვარჯიშები გამძლეობაზე (სირბილი საშუალო დისტანციაზე, სიარული, თხილამურებით რბოლა, ცურვა, ნიჩბოსნობა), ვარჯიშები კოორდინაციაზე (ტანვარჯიშული ვარჯიშები, ციგურებით და გორგოლაჭებით სრიალი) და შეჯიბრებისმაგვარი ვარჯიშები, ხელს უწყობს მოძრაობითი ხარისხის გაუმჯობესებას, მჟღავნდება მოძრაობითი და მორაულ-ნებელობითი ხასიათი, აქტიურდება ორგანიზმის ფუნქციონალური შესაძლებლობები, მიმდინარეობს ადაპტაცია ფიზიკური ვარჯიშებისადმი და ვითარდება შემოქმედებითი ინიციატივა. აღნიშნული ვარჯიშების დედააზრი მდგომარეობს იმაში, რომ მაქსამალურად მივაღწიოთ მოძრაობითი ხარისხის გაუმჯოსებას.

შეჯიბრებისმაგვარი ვარჯიშები სიუჟეტური წყობის, ვარჯიშებია, რომელიც გამოხატავს მრავალნაირ ცხოვრებისეულ მოძრაობის ელემენტებს, სიტუაციებსა და დამოკიდებულებებს. ამასთანავე, თამაშები რეგლამენტირებულია საერთო მოთხოვნებით და პირობებით და მოძრაობითი მოქმედების შემოქმედებითი გამოყენების ინიციატივა წახალისდება სხვადასხვა ფორმებით.

ვარჯიშები განსხვავდებიან თავიანთი ინტენსიურობის ხასიათით. ანსხვავებეს დაბალი, ზომიერი და მაღალი ინტენსივობის ვარჯიშებს.

დაბალი ინტენსივობის ვარჯიშები ზემოქმედებენ მცირე და საშუალო კუნთების ჯგუფებზე. მათ მიეკუთვნება ვარჯიშები კუნთების მოდუნებაზე, ვარჯიშები ზურგის ღრმა კუნთებისათვის, ვარჯიშები სრულდება ნელა ან საშუალო ტემპში. გულის შეკუმშვის სიხშირე უმნიშვნელოა. შეინიშნება არტერიული წნევის უმნიშვნელო ცვლილებები და ღრმა სუნთქვა.



ზომიერი ინტენსივობის ვარჯიშებს მოქმედებაში მოჰყავს სა-

შუალო (საშუალო და სწრაფი ტემპის დროს) და დიდი (ნელი და საშუალო ტემპის დროს) კუნთების ჯგუფები. აღნიშნული ვარჯიშების გამოყენების დროს გულის შეკუმშვის სიხშირე უმნიშვნელოდ მაღლდება, არტერიული წნევა იმყოფება ზომიერების ფარგლებში. მაღლდება ფილტვების ვენტილაცია, აღდგენით პროცესებს სჭირდება რამდენიმე წუთი.

დიდი ინტენსიურობის ვარჯიშები მუშაობის პროცესში ერთდროულად რთავენ დიდი რაოდენობის კუნთების ჯგუფებს. ასეთ ვარჯიშებს მიეკუთვნება სწრაფი სიარული, სირბილი, ხტომები, ვარჯიშები იარაღებზე, ტრენაჟორებზე, და სიმძიმეებით ვარჯიშები. მოძრავი თამაშები, რომლებიც იწვევენ გულის შეკუმშვის სიხშირის მკვეთრ ზრდას, არტერიული წნევის ანევას, ნივთიერებათა ცვლის გაძლიერებას მათი აღდგენითი პერიოდი მოითხოვს 10 წუთზე მეტს.

ფიზიკური ვარჯიშების შერჩევა წარმოებს ფიზიკური აღზრდის ძირითადი პრინციპების შესაბამისად. ვარჯიშების ინდივიდუალობიდან გამომდინარე, შეიძლება შეირჩეს მისაწვდომი და ადვილად მისაწვდომი ვარჯიშები, რომელიც უნდა უზრუნველყოფდეს ადაპტური შესაძლებლობების ჩამოყალიბებას და საყრდენმამოძრავებელი აპარატის და სხვა დარღვეული ფუნქციონალური სისტემების აღდგენის სტიმულირებას.

შეიძლება განვიხილით ზოგიერთი მათგანი:

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

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 "მოღრეცილ" მოძრაობებს, დაუჭიმავ ქუსლებს, არასპორტულ პოზებს, იქ უფრო მნიშვნელოვანია ტემპი, ხანგრძლივობა გამომხატველობა და ხასიათი. გამაჯანსაღებელი ცეკვების არსენალში ურიცხვი ვარჯიშებია: დახრები, ბრუნვები, ქნევები, ტრიალი, ხელ-ფეხის აწევა. ნახტომები, მოძრაობები დგომში, ჯდომში დაწოლილი და ა.შ.

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



როგორ ახერხებს ადამიანი მოძრაობას? რა თქმა უნდა ყველამ იცის, რომ მოძრაობა ხორციელდება კუნთების ფუნქციის დახმარებით. მაგრამ, საკითხი მოძრაობის დინამიკის, კუნთების და ნერვული სისტემის კავშირის და ურთი ერთმოქმედებების შესახებ, მეცნიერების კვლევის საგანია დღესაც.

კუნთების ფუნქცია მეცნიერებს აოცებს თავის ეკონომიურობით, აქტუალო ბით და სრულყოფით. მართლაც, საკმარისია მხოლოდ ერთი აზრის გაელვება და მთელი კუნთური აპარატი არაჩვეულებრივი სიმსუბუქით ამოძრავდება.

ადამიანი დაიღალა, ტკივა კუნთები, მაგრამ საკმარისია დაისვენოს რამდე ნიმე წუთი და კუნთები ისევ მზადაა მუშაობისათვის. კუნთების აქტიური ან პასიური მდგომარეობა მოქმედებს ემოციებზე, განწყობაზე, გონებრივ და ფი ზიკურ შრომისუნარიანობაზე, სიმხნევეზე, მათ შორის მეტყველებაზე და ძილზე.

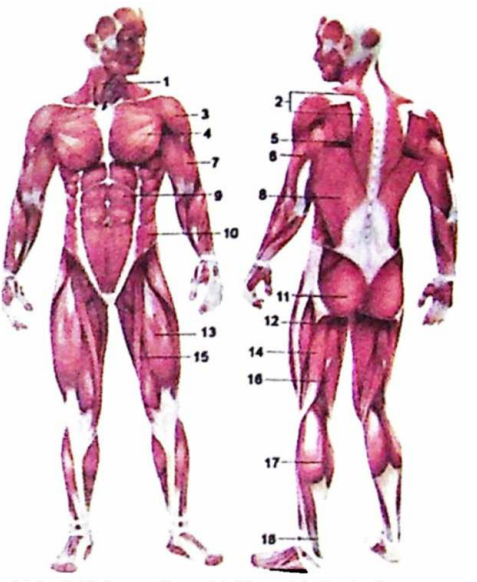
კუნთების ერთ-ერთი შესანიშნავი თვისებაა წრთვნის საშუალებით განვი თარება. კუნთების და ნერვული სისტემის ორგანული კავშირის წყალობით შესაძლებელია წრთვნის პროცესში ზემოქმედება მოვახდინოთ თვით ნერვულ სისტემაზე, კონკრეტულად, ტვინზე და მის უმნიშვნელოვანეს ფუნქციაზე — ფსიქიკაზე.

ადამიანის ორგანიზმში ითვლიან 600-ზე მეტ კუნთს. თავის აღნაგობით და ფუნქციით კუნთები იყოფა ორ ჯგუფად — განივზოლიან და გლუვ კუნთებად.

განივზოლიანი კუნთები შეადგენს ჩონჩხის ძირითად მასას და აქედან გამო მდინარე ჩონჩხის კნუთებს უწოდებენ.

კუნთების ფუნქციის მნიშვნელობა ხატოვნად გამოხატა რუსმა მეცნიერმა, ექიმმა ი.მ. სეჩენოვმა შემდეგი სიტყვებით — „ტვინის მოქმედების ყველა გარე განი, უამრავი გამოვლინებები თავს იყრის მხოლოდ ერთადერთ დასრულე ბულ მოვლენაში — კუნთურ მოძრაობაში: როცა იცინის ბავშვი სათამაშოს დანახვაზე, როდესაც დევნიან სამშობლოს გადაჭარბებული სიყვარულისათ ვის, პირველ სიყვარულზე აღფრთოვანებული გოგონას კანკალი, ნიუტონის მიერ შექმნილი და დაწერილი მსოფლიო მნიშვნელობის კანონები — ყველგან გადამწყვეტ ფაქტორს წარმოადგეს კუნთური მოძრაობა“.

მეორე, გლუვი კუნთები წარმოადგენს მრავალი შინაგანი ორგანოს და სისტემის სტრუქტურის ელემენტს. სისხლძარღვების კედლების, საჭმლის მომ ნელებელი სისტემის და კუჭნაწლავის ტრაქტის ყველა ნაწილის, შარდის ბუშტის და თავის თმის კანქვეშა ქსოვილისაც კი. ჩონჩხის კუნთებისაგან განსხვავებით, გლუვ კუნთებს ახასიათებს შეკუმშვის გამოხატული ხანგრძლივობა. მათ შეუძლიათ დარჩნენ შეკუმშულ მდგომარეობაში საათობით. გლუვი კუნთები არ ემორჩილება პირდაპირ ნებელობით ზემოქმედებას. ამიტომ მათი შეკუმშვა არანებისმიერი ხასიათისაა...



მაგრამ, იცით რა არის საინტერესო? გაირკვა, რომ კუნთის ყველა შეკუმ შვას, უფრო ზუსტად კუნთის ბოჭკოს ყველა შეკუმშვას ყოველთვის წინ უსწრებს ტალღა, რომლისთვისაც დამახასიათებელია რთული ფიზიკურ-ბიოქიმიური ძვრები. კუნთების ბოჭკოში გადის ბიოდენი, ან როგორც მას უწოდებენ „მოქმედების დენი“.

ჯერ კიდევ XVIII საუკუნეში, იტალიელმა ფიზიკოსმა ლ. გალვანიმ აღმო აჩინა ელექროობა, რომელიც არსებობს ცოცხალი ორგანიზმის ქსოვილში. ამ ელექტროობის წყაროს წარმოადგენს პროტოპლაზმა, რომელიც მეცნიერების თვალსაზრისით წარმოადგენს განსაკუთრებულ ელექტროლიტს, რომელშიც არის დადებითი და უარყოფითი მუხტის ნაწილაკები. როდესაც ღიზიანდება რომელიმე კუნთური ან ნერვული ქსოვილი, განსაკუთრებულად ძლიერად და სწრაფად გადაადგილდებიან დადებითად და უარყოფითად დამუ ხტული იონები და განსაზღვრუ-

ლი დროით თავსდებიან ქსოვილის მემბრანაზე, ამ შემთხვევაში კუნთური ბოჭკოს მემბრანაზე, რომლის შემდეგაც წარ მოებს კუნთების განსაზღვრული ჯგუფის გაღიზიანება და მოძრაობაში მოყ ვანა.

ადამიანის ორგანიზმის ელექტრული აქტიობა შედარებით მცირეა. თუ უწვრილეს მიკროელექტროდების საშუალებით შევაღწევთ სხეულის ცალკეულ კუნთების ქსოვილში და გავზომავთ მაღალმგრძნობიარე ვოლტმეტრის საშუალებით კნუთების ელექტრულ პოტენციას, აღმოჩნდება, რომ კუნთის მემბრა ნაზე 120-130 მილივოლტი ელექტროობაა.

სხვადასხვა კუნთური ქსოვილი, სხვადასხვა სიჩქარით ატარებს ბიოდენს. სამაგიეროდ ბიოდენი ძარღვებში და განსაკუთრებით ნერვულ ღეროებში მიქრის 75-120 მეტრის სიჩქარით წამში.

ამ აღმოჩენამ, საშუალება მისცა მეცნიერებს, გამოეგონათ კუნთების ტონუსის და ტვინის მდგომარეობის ჩამწერი აპარატები.

ჩვენი სხეულის სხვადასხვა უჯრედის ბიოპოტენციალის ჩაწერის შედეგად შეისწავლება ჩონჩხის კუნთების ტონუსი, როგორც მოდუნებულ, ასევე შეკუმშულ მდგომარეობაში, რომელსაც ელექტრომიოგრამას უწოდებენ.

სნავლობენ აგრეთვე ტვინის მდგომარეობას, რომელსაც შესაბამისად ელექტროენცე ფალოგრამა ეწოდება.

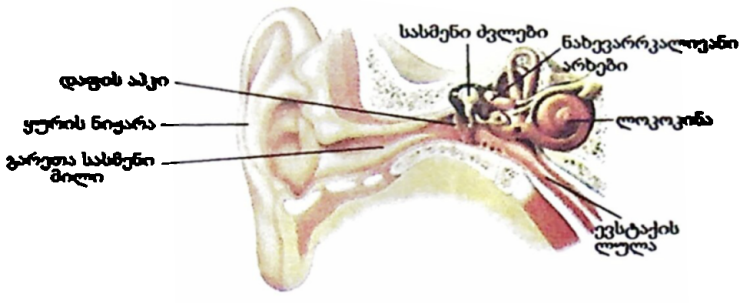
ზემოაღნიშნულიდან შეიძლება დავასკვნათ, რომ ადამიანის კუნთები ელექ ტროენერგიის ნამდვილი გენერატორია, რომ ბიოდენის ნაკადი ერთ-ერთი მთავარი გამღიზიანებელია ტვინისათვის. ეს გამღიზიანებელი მოდის არა გარე სამყაროდან (მაგ. შუქი, ხმაური და ა.შ.), არამედ შიგნიდან, თვით ორგანიზმის ნიაღიდან და რაც უფრო ინტენსიურია კუნთების ბიოდენი, მით უფრო მაღა ლია თავის ტვინის ქერქის ტონუსი და უფრო მაღალია ადამიანის სიმხნევის ხარისხი.

ამრიგად, ადამიანს შეუძლია მართოს კუნთები და ამის კვალობაზე დაა რეგულიროს ბიოდენის ინტენსიობა. ამ შესანიშნავი თვისების წყალობით, შეიძლება ზეგავლენა მოვახდინოთ საკუთარ მდგომარეობაზე და მუშაობაში დავეხმაროთ ჩვენს ტვინს.

## წონასწორობის მნიშვნელობა მოძრაობითი მოქმედების სწავლების პროცესში

ხუთ ძირითად გრძნობასთან (მხედველობის, სმენის, ყნოსვის, გემოვნების, შეხების გრძნობასთან) ერთად არსებობს მეექვსე, გრძნობაც, რომელსაც ეწოდება მდგომარეობის განმსაზღვრელი, ან მეორენაირად წონასწორობის გრძნობა.

წონასწორობის გრძნობის წყალობით ადამიანი საზღვრავს საკუთარი სხეულს მდგობარეობას, აფასებს მისი გადაადგილების და წონასწორობის ხარისხს დედამიწის გრავიტაციასთან კავშირში.




ორგანო, რომელიც აკონტროლებს ადამიანის სხეულის მდგომარეობას და წონასწორობას, შედგება ორი პატარა პარკუჭისა და სამი ნახევარწრიული არხისაგან, რომელიც მოთავსებულია ყურის შუა ნაწილში. ეს ორგანოები სავსეა განსაკუთრებული სითხით, სადაც დაცურავენ მრავალი მყარი მარცვლები. აღნიშნული ორგანოების შიგნით მდებარეობს ძალზე მგრძნობიარე ბუსუსები. ადამიანის სხეულის, ან მისი ცალკეული ნაწილების მოძრაობის დროს, სიმძიმის ძალის მიმართულების შესაბამისად მარცვლები იწყებენ ზემოქმედებას მგრძნობიარე ბუსუსების განსაზღვრულ ჯგუფებზე, რის შედეგადაც წარმოიქმნებიან ნერვული იმპულსები და გადაეცემიან თავის ტვინში მოთავსებულ წონასწორობის ცენტრს. ამის შემდეგ აღიქმება ის ინფორმაცია, თუ რომელი მიმართულებით მოძრაობს ან რომელ მდგომარეობაში იმყოფება სხეული, ან მისი ცალკეული

ნაწილები და იძლევა იმის შესაძლებლობას, რომ ადამიანმა დაიჭიროს განსაზღვრული წონასწორობა.

წონასწორობის ფუნქცია ორგანიზმის, მისი ცენტრალური ნერვული სისტემის ერთ-ერთი რთული ფუნქციაა. იგი სხვადასხვა მოქმდებების რეაქციების ძირითადი კომპონენტია. წონასწორობის შენარჩეობაში მონაწილეობას ღებულობენ რიგი ანალიზატორები (მხედველობითი, ვესტიბულარული აპარატი - ხერხემლიანი ცხოველებისა და ადამიანის შიგნითა ყურის ნაწილი, რომელიც აღიქვამს თავისა და სხეულის მდგომარეობის შეცვლას სივრცეში, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სხეულის წონასწორობის დაცვაში). უკანასკნელ ხანს მიღებულია, რომ ტანის წონასწორობის განხორციელება გრავიტაციულ ველში შესაძლებელია ორგანიზმის მართვადი სისტემების კომპლექსური მოქმედებით, რომელიც აერთიანებს ცენტრალურ და სტატიკური მოქმედების ანალიზატორების ფუნქციის და მასთან დაკავშირებულ ცენტრალურ მხედველობის ანალიზატორებს.



ამრიგად, წონასწორობის მართვა და ადამიანის მიერ სხეულის ორიენტაცია სივრცეში რამოდენიმე ანალიზატორის გაერთიანებულ მოქმედებას მოითხოვს. ეს მოსაზრებები ჯერ კიდევ მე-20 საუკუნის დასაწყისში ვ. ბეხტერევმა წამოაყენა. ვ. ბეხტრევის აზრით, რომ არა სხეულის წონასწორობის ცენტრალური თვითმარეგულირებელი მექანიზმი, ადამიანი ყოველ წუთში დაკარგავდა წონასწორობას.

ამრიგად წონასწორობა შეიძლება განვსაზღროთ, როგორც ადამიანის უნარი, რიგი ორგანოების და სისტემების ერთიანი მოქმედების შედეგად გრავიტაციული ველის გადალახვის შემდეგ შეიკავოს სხეული ან მისი ცალკეული ნაწილები მოცემულ (განსაზღვრულ) სივრცეში და მოცემულ (განსაზღვრულ) მდგომარეობაში.

წონასწორობის შენარჩუნება შესაძლებელია მხოლოდ სისტემატური და გამუდმებული ბრძოლით იმ ძალების წინააღმდეგ, რომლებიც ცდილობენ მის დარღვევას. ამ ბრძოლის გარეგან გამოვლინებას სხეულის მერყეობა წარმოადგენს.

ადამიანი შეიგრძნობს არა მარტო სხეულის ცალკეული ნაწილების მდგომარეობას და მოძრაობას, არამედ სხეულის ერთიან, საერთო მდგომარეობას და გადაადგილებას სივრცეში. იგი კარგად ერკვევა და განსაზღვრავს, თუ რომელ მდგომარეობაშია (ვერტიკალურ, ჰორიზონტალურ, დინამიკურ, სტატიკურ და ა.შ.) მისი სხეული. (რ.მ. ნაიდორფი 1983).

წონასწორობა არის მოძრაობის კოორდინაციის ერთ-ერთი ძირითადი თვისება, რომლის განვითარება და სრულყოფა აუცილებელ პირობას წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ცხოვრების მთელ მანძილზე.

ფუნქციონალური დარღვევები ორგანიზმში, რომელიც იწვევს ინვალიდობას, განსაკუთრებულ ზემოქმედებას ახდენს მოძრაობის კოორდინაციის ხარისხზე, რაც ძირითადად განპირობებულია წონასწორობის ხარისხის დაკარგვით ან განუვითარებლობით.

ნებისმიერი მოძრაობითი მოქმედება-სიარული, სირბილი, ხტომები, ტყორცნები, თხილამურებით სრიალი, ცურვა და ა.შ. დამოკიდებულია სხეულის მყარი მდგომარეობის შენარჩუნებაზე, რომელსაც უზრუნველყოფს სხეულის ყველა ფიზიოლოგიური სისტემის ნორმალური ფუნქციონირება. ქმნის ოპტიმალური ამპლიტუდის, კუნთური ძალის რაციონალური განაწილების საშუალებას, რომლის მეშვეობითაც შეიძლება ენერგიის ეკონომიური ხარჯვა და მოძრაობითი მოქმედების ეფექტიანობის ამაღლება.

არანაკლები მნიშვნელობა გააჩნია წონასწორობის შენარჩუნებას უშუალოდ მჯდომარე მდგომარეობაში (ჯდომა მერხზე, სკამზე და ა.შ.). სწორ მდგომარეობაში ჯდომის უუნარობას (თუ არ ჩაეთვლით სკამიდან გადმოვარდნას, დგომიდან ნაქცევას და მის ნიადაგზე მიღებულ სხვადასხვა ტრავმებს) მივყავართ ხერხემლის გამრუდებამდე და მისგან გამოწვეულ ჯანმრთელობის გაუარესებამდე. ამიტომ მოძრაობის დროს წონწსწორობის გან-

ვითარებას და სრულყოფას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის სასიცოცხლო მნიშვნელობა გააჩნია.

დინამიკურ და სტატიკური მოქმედების პროცესში სხეულის მდგრადობის შესნავლა მრავალი მეცნიერის ყურადღების ცენტრშია. მაგრამ ჯერჯერობით არ არის შესნავლილი მოძრაობის პროცესში სხეულის კოორდინაციის ხარისხი და მისი განმსაზღვრელი კომპონენტები, გამოვლინებები, ფუნქციები, რომლითაც განპირობებული იქნება სხეულის მყარი მდგომარეობის განვითარების კრიტერიუმები.

ნებისმიერი წონასწორობის მართვის საფუძველს შეადგენს სხეულის ურთიერთმოქმედება მიწიერ გრავიტაციასთან. რაც უფრო მაღლა მდებარეობს სიმძიმის საერთო ცენტრი საყრდენთან, მით უფრო ძლიერად ზემოქმედებს სხეულზე გრავითაციის ძალა და უფრო ძნელად ნარჩუნდება სხეულის მდგომარეობა.

ზოგიერთი მეცნიერის (ლ.დ. ნაზარენკო 2000) აზრით წონასწორობას გააჩნია 4 კომპონენტი: 1. სხეულის წონასწორობის რაციონალური განლაგება. 2. მოძრავი სისტემების თავისუფალი მოძრაობის რიცხვის მინიმიზაცია, 3. კუნთური ძალის დოზირება და განაწილება და 4. სივრცეში გადაადგილების ორგანიზაციის ხარისხი.

1. სხეულის ნაწილების რაციონალური განლაგება — ხელს უწყობს დგომში წონასწორობის უკეთ შენარჩუნებას. ცალ ფეხზე დგომში გაშლილი ხელების გამოყენებით უფრო თავისუფლად ხდება წონასწორობის დაბალანსება. სწორი ტანდეგობა ჯდომში და დგომში ხელს უწყობს ტანის უკეთ მდგრადობას და ა.შ.

სხეულის ნაწილების რაციონალური განლაგება არსებითად ზემოქმედებს კუნთების აქტიურობაზე. ასე მაგალითად, ცალ ფეხზე ჯდომში მკვეთრად მაღლდება თეძოს ზურგის კუნთების და საყრდენი ფეხის კუნთების აქტიურობა. ამასთან ერთად არა მარტო ზემოქმედებს ნებისმიერი მოძრაობის გარეგან აღქმაზე (პოზაზე), არამედ ხელს უწყობს მდგომარეობის შენარჩუნებას.

2. მოძრავი სისტემების თავისუფალი მოძრაობის რიცხვის მინიმიზაცია- ცნობილია, რომ ადამიანის სამოძრაო აპარატი წარმოადგენს საკმაოდ რთულ კინესთეტიურ ჯაჭვს, რომელსაც გააჩნია თავისუფალი მოძრაობის დიდი დიაპაზონი.

ენერგიის ეკონომია მოძრაობითი მოქმედების ერთ-ერთი ძირითადი კომპონენტია. როგორც ცნობილია ყველა დახარჯული ენერგია როდია სასარგებლო. დახარჯული ენერგიის ნაწილი გამოიყენება გარკვეული წინააღმდეგობის დასაძლევად, გარკვეული ნაწილი კი იხარჯება მოძრაობის გაწონასწორებისათვის, ამიტომ სხეულის მდგრადობის მაღალი ხარისხით შენარჩუნება დაკავშირებულია მოძრავი ნაწილების თავისუფალი მოძრაობის რაოდენობის შემცირებასთან.

ადამიანის სხეულის ყველანაირ მოძრაობას შეიძლება ჰქონდეს თავისუფლების მრავალი ხარისხი. ასეთ შემთხვევაში შეუძლებელია მოძრაობითი მოქმედების მართვა. რაციონალური მოძრაობითი კოორდინაცია ხასიათდება უპირველეს ყოვლისა თავისუფალი მოძრაობის რაოდენობის შემცირებით.

3. კუნთური ძალის დოზირება და გადანაწილება—რომელიმე მოძრაობის შესრულების შემდეგ, სხეულის მდგრადობის შენარჩუნების სირთულე (ბრუნები, ხტომები, სირბილი და ა.შ.) მდგომარეობს იმაში, რომ კუნთების ჯგუფების ძალას გააჩნიათ ხანმოკლე მოქმედების ხასიათი, რომელიც წარმოიქმნება მხოლოდ მოძრაობითი მოქმედების განსაზღვრულ ფაზაში. ამასთან ერთად მოძრაობის დასაწყისში და დასრულების დროს კუნთური ძალის სიდიდე სხვადასხვაა. მაგალითად, ბრუნვის შესრულების შემდეგ წონასწორობის შენარჩუნებას სჭირდება სრულიად სხვადასხვა ხასიათის ძალის გამოყენება. მეორე შემთხვევაში ძალის გამოყენება მეტი რაოდენობით იქნება საჭირო საწინააღმდეგო ბრუნის რეაქციისათვის. კუნთური ძალის გადანაწილებას დიდი მნიშვნელობა გააჩნია სიარულის დროს. კუნთური ძალა ისე უნდა განაწილდეს საყრდენი ფეხის მონაცვლების დროს მეორეში, რომ არ დაირღვეს წონასწორობა და თავისუფლად შეენაცვლოს ერთიმეორეს. თუმცა ჯანმრთელი ადამიანი ასეთ მოძრაობით მოქმედებას ასრულებს ავტომატურად.

სხვადასხვა ხტომების (სიგრძეზე, სიმაღლეზე, წყალში) შესრულების დროს წონასწორების მდგრადობის შენარჩუნება საჭიროებს განსაზღვრული ინერციის ძალის გადალახვას. რაც უფრო რთულია ხტომის შესრულების ტექნიკა, მით უფრო საგრძნობი ძალის გადალახვაა საჭირო. ხანმოკლე ხასიათის მოძრაო-

ბითი მოქმედების დროს იქმნება დამატებითი წინააღმდეგობები, რომლებიც დამახასიათებელია წონასწორობის შენარჩუნების ამოცანის გადაწყვეტისათვის დროისა და სივრცის მაქსიმალურად ხანმოკლე მონაკვეთში.

როგორც ცნობილია, სხვადასხვა ჯგუფის კუნთებს გააჩნიათ აქტიურობის სხვადასხვა ხარისხი. შედარებით უფრო აქტიური ხარისხი გააჩნიათ იმ კუნთთა ჯგუფებს, რომლებიც ასრულებენ სხეულის სხვადასხვა ნაწილების დაჭერის ფუნქციას წონასწორობის დროს. მაგალითად ყირაზე დგომის დროს უფრო მაღალი აქტიურობით ხასითდებიან მხრის და ზურგის კუნთები.

4. სივრცეში ორიენტაციის ხარისხი — სხეულის მდგრადობის შენარჩუნებისათვის საჭიროა სივრცეში ორიენტაციის გარკვეული დონე. ნებისმიერი მოძრაობითი მოქმედების, ნებისმიერი პოზის მიღებისათვის საჭიროა სივრცეში ორიენტაციის გარკვეული ხარისხი. რაც უფრო მაღალია სივცეში ორიენტაციის ხარისხი, მით უფრო შენარჩუნდება სხეულის მდგრადობა. სივრცეში ორიენტაცია უზრუნველყოფს სხეულის და მისი ცალკეული ნაწილების გადაადგილებას და მოძრაობის სიზუსტეს.

მოძრაობითი მოქმედების მრავალ სახეობაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სივრცეში მოძრაობის სიზუსტეს. მაგალითად ჩოგბურთის ბურთის მიზანში სროლის სიზუსტე დამოკიდებულია სივრცეში მოძრაობის სიზუსტის შეფასების უნარზე.

ყოველ მოძრაობით მოქმედებას გააჩნია განსაზღვრული სტრუქტურა და ინფორმაცია მისი პარამეტრების შესახებ კონკრეტული არხებით გადაეცემა მართვის სისტემას. ისეთ ცნებებს, როგორიცაა "ბურთის გრძნობა", "დისტანციის გრძეობა" და ა.შ. გააჩნია საკუთარი ურთიერთქმედება ფუნქციონალურ სისტემებთან, რომლებიც განსაზღვრავენ და ამოწმებენ მანძილს, ზომას, წონას და ა.შ. ამიტომ სხეულის წონასწორობის შენარჩუნება დახუჭული თვალებით უფრო რთულია შესასრულებლად, ვიდრე გახელილით. ამ ფენომენის გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა გააჩნია უსინათლოებთან და სუსტადმხედველებთან ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში.

ცნობილია წონასწორობის ორი ძირითადი სახე—სტატიკური და დინამიკური წონასწორობა.

სტატიკური წონასწორობის უნარის გამომუშავება-ათვისება ხდება დგომში შესრულებული ვარჯიშების დროს, ხოლო დინამიკური წონასწორობის უნარის განვითარება მოძრაობის, რამდენიმე მოძრაობითი მოქმედების უწყვეტად შესრულების პროცესში (სიარული ბურთის გადაცემა-დაჭერა და ა.შ.)..

აგრეთვე წონასწორობის უნარის გამომუშავება დამოკიდებულია სახსრების მოძრაობის უნარის ხარისხზე, რაც უფრო მაღალია სახსრების მოძრაობითი მოქმედება, მით უფრო მსუბუქად ხდება სხეულის და მისი ცალკეული ნაწილების განლაგება და ამის საფუძველზე მდგრადობის მართვა.

წონასწორობის უნარის მართვაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ისეთი თვისებების სრულყოფას, როგორიცაა გამძლეობა, ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა და სიმარდე. რაც უფრო მაღალია აღნიშნული თვისებების განვითარების ხარისხი, მით უფრო ადვილად ხდება სხვადასხვა პირობებში წონასწორობის მართვა.

სტატიკური თუ დინამიკური მოქმედების პროცესში წონასწორობის სხვადასხვა სახეების და გამოვლინებების ცოდნა, საშუალებას გვაძლევს განვსაზღვროთ მისი ფიზიოლოგიური საფუძველი: — წონასწორობის მექანიზმი იმდენად რთულია, რამდენადაც მის რეგულიაციაში ჩართულია სხვადასხვა ანალიზატორები, ვეგეტაციური ორგანოები, ნერვული და კუნთური სისტემები და ა.შ. წონასწორობის რეგულაციაში მნიშვნელოვანი როლი ეკუთვნის არა მარტო მოძრაობით, არამედ მხედველობით, ვესტიბულარულ, ტაქტილური ანალიზატორებს. აგრეთვე წონასწორობის შენარჩუნების ერთ-ერთი ფაქტორია ფსიქოლოგიური განწყობა და ემოციური მდგომარეობა. ფსიქოლოგიურ მომზადებას და ნერვული პროცესების გაწონასწორებას ძალზე დიდი მნიშვნელობა გააჩნია წონასწორობის შენარჩუნების პროცესში.

ამრიგად, შევაჯამეთ რა ზემოთაღნიშნული დებულებები, შეიძლება განვსაზღვროთ რომ—წონასწორობა არის სხეულის და მისი ცალკეული ნაწილების მდგომარეობის შენარჩუნების უნარი მოძრაობითი მოქმედების ყრდნობით და არაყრდნობით ფაზაში.

## მცირე განმარტებანი ადაპტური-სპორტული წვრთნის შესახებ

მრავალი ავტორი ხაზგასმით აღნიშნავს სხვაობას სარეაბილიტაციო სპორტსა და მაღალი მიღწევებისა საინვალიდო სპორტს შორის. მიუხედავად იმისა, რომ სარეაბილიტაციო სპორტი ნარმოადგენს ყველაზე მასობრივ-გამაჯანსაღებელ მოძრაობას სხვადასხვა კატეგორიის ინვალიდობის მქონე ადამიანებისათვის, ყველა მოვარჯიშეს როდი შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს საინვალიდო სპორტულ ასპარეზობებში.

საინვალიდო სპორტი „ჯანმრთელი ინვალიდების" პრერროგატივაა, რომელიც მიზნად ისახავს ნაციონალურ, ევროპის, მსოფლიოს შეჯიბრებებში, პარალიმპიურ, სპეციალურ ოლიმპიურ, სურდოლიმპიურ და ტიფლოლიმპიურ თამაშებში მაღალი შედეგების მიღწევას.

ცნება „ჯანმრთელი ინვალიდი" შემოღებული იქნა გერმანელი ექიმის უ. ზიუნდერის (U.Sunder) მიერ 1975 წელს — „ჩვენ გამოვდივართ იმ მდგომარეობიდან, — წერდა იგი, — რომ, მიუხედავად იმისა, ანუხებთ თუ არა ინვალიდობის მქონედ ადამიანებს ესა თუ ის დაზიანება, არსებითად არ არიან ავადმყოფი ადამიანები. მათ გააჩნიათ მხოლოდ სხეულის დაზიანება, რომელიც განპირობებული იყო დაბადებიდან თანდაყოლილი ან შეძენილი სხვადასხვა მანკებით, ავადმყოფობით ან ტრავმებით. ეს დაზიანებები, განსაზღვრული დროის გასვლის შემდეგ, უნდა განვიხილოთ, როგორც მუდმივად უცვლელი დაზიანებები, რომლებსაც შეუძლებელია ვუმკურნალოთ მედიკამენტოზური საშუალებებით. თუ ორგანიზმის დანარჩენი ნაწილები პრაქტიკულად ჯანმრთელია და შეუძლიათ გაუძლონ სპორტის არჩეულ სახეობაში ვარჯიშს, მაშინ ისინი ვალდებულნი არიან, ფიზიკურად მეტი ივარჯიშონ, რათა შეძლონ სხეულის სხვა ნაწილების და ორგანოების კარგი კომპენსაცია".

ეს თეორია, საფუძვლად დაედო საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების, ბავშვთა ცერებრული დამბლის, გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე და სხვა ნოზოლოგიური ჯგუფებისათვის საერთაშორისო სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციის

და ინვალიდობის მქონე სპორტსმენთა სპორტში მეცადინეობის „ჩვენებისა და უკუჩვენების“ შემუშავებას. (ვ.პ.ჟილენკოვი, 2001).

ვფიქრობთ, იმ პირებს, რომლებიც ჩართულნი არიან, ან სურთ ჩაერთონ არჩეული სპორტის სახეობის წლიური წვრთნის პროცესში, დაინტერესდებიან სპორტული წვრთნის მეთოდიკით და გამოიყენებენ წვრთნის პრაქტიკულად განხორციელების დროს. ასევე სასარგებლო იქნება სპორტული წვრთნის მეთოდიკის ზოგადი ცოდნის ათვისება ოჯახის უფროსი წევრებისათვის, რადგან მათ უნდა შეეძლოთ ოჯახურ პირობებში საწვრთნო პროცესის წარმართვა და ამ გზით თავიანთი ოჯახის წევრების მომზადება მაღალი სპორტილი შედეგების მიღწევის საქმეში. ორგანიზმის საერთო კონდიციის ამაღლების, ჯანმრთელობის განმტკიცების და მაღალი სპორტული შედეგების მიღწვის მიზნით რეგულარული მეცადინეობის მიზანმიმართულ სისტემას, რომელიც ექვემდებარება ფიზიკური აღზრდის ძირითად კანონზომიერებებს, სპორტული წვრთნა ეწოდება.

სპორტული წვრთნა წარმოადგენს სასწავლო აღმზრდელობით პროცესს და გააჩნია თავისი სპეციფიკური დაგეგმვა, რომელსაც საფუძვლად უდევს წლიური წვრთნის პრინციპი.

ანსხვავებენ სპორტული წვრთვნის სამ პერიოდს: მოსამზადებელ, ძირითად და გარდამავალ პერიოდებს.

მოსამზადებელი პერიოდის ძირითადი მიზანია საერთო ფიზიკური მომზადება, მოძრაობითი უნარჩვევების განვითარება, ცოდნის ამაღლება და ე.წ. სპორტული ფორმის მიღწევა. (სპორტულ ფორმაში შესვლა).

ძირითადი პერიოდის ამოცანას წარმოადგენს, სპეციალური მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ათვისება და სრულყოფა, სპორტული გამოცდილების შეძენა და მაქსიმალური შედეგის მიღწევა.

გარდამავალი პერიოდის მიზანს წარმოაგენს, წვრთნის მოცულობისა და ინტენსიობის თანდათანობით შემცირება და აქტიურ დასვენებაზე გადასვლა.

სპორტული წვრთნის პერიოდებს ყოფენ ტექნიკური, ტაქტიკური, ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და თეორიული მომზადების ციკლებად.

ტექნიკური მომზადების ციკლი მიზნად ისახავს სპეციალური ვარჯიშების დაუფლებას და სრულყოფას, მათი შესრულე-

ბის ტექნიკის შესწავლას და, რომლის შემდეგ, სპორტსმენებს უყალიბდებათ ვარჯიშის შესრულების ინდივიდუალური და შედარებით ეფექტური სტილი და აძლევს მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევის საშუალებას. უნდა აღინიშნოს, რომ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ტექნიკური მომზადების შესაძლებლობები დამოუკიდებელია მათ ინდივიდუალურ თვისებებზე (დაზიანების დონეზე, ინტელექტუალურ, ფიზიკურ, ფსიქიკურ, ფუნქციონალურ შესაძლებლობებზე და ა.შ.), რომელიც გათვალისწინებული უნდა იქნეს ადაპტური სპორტული წვრთნის პროცესში.

**ტაქტიკური მომზადების** ციკლი მჭიდროდაა დაკავშირებული ტექნიკურ მომზადებასთან და მიმდინარეობს ისეთი ფიზიკური თვისებების ფორმირება, რომლბიც სპორტსმენს ეხმარება სპორტული ორთაბრძოლის მიზანმიმართულად და დამოუკიდებლად წარმართვაში.

ტაქტიკური მომზადებისათვის არსებობს ისეთი საშუალებები, რომლებიც ანვითარებს ყურადღებას, შემოქმედებით აზროვნებას, გამჭრიახობას და იმის გამოყენების უნარს, რაც ათვისებულია ტექნიკური, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში. ტაქტიკური მომზაზდებისათვის სწავლობენ ტაქტიკური მომზადებისათვის ფართოდ გამოყენებულ ტიპიურ კომბინაციებს, რომლებიც იხვეწება მწვრთნელთან ერთად (მისი ზედამხედველობით). ამავე დროს, სპორტსმენი ცდილობს, დამოუკიდებლად ეძიოს ტაქტიკური დავალების შესრულების გზები.

**ფიზიკური მომზადების** მიზანია ისეთი მოძრაობითი თვისებების განვითარება, რომელიც უზრუნველყოფს მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევას. ფიზიკური მომზადება იყოფა ორ ეტაპად — საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადების ეტაპებად. საერთო ფიზიკური მომზადება მიმდინარეობს მოსამზადებელ და გარდამავალ პერიოდებში, ხოლო სპეციალური — წვრთნის ძირითად პერიოდში.

მიზნებიდან და ამოცანებიდან გამომდინარე, ფიზიკური მომზადების ეს ორი სახე წარმოადგენს ერთ შემადგენელ ნაწილს, რომლის პროცესშიც ხდება ორგანიზმის ყოველმხრივი განვითარება და დასახული მიზნისათვის მზადება.

საერთო ფიზიკური მომზადება ხელს უწყობს ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებას, ორგანიზმის ყოველი სისტემისა და ორგანოს ჰარმონიულ განვითარებას, ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებას, მოძრაობით გამოცდილების დაგროვებას და საკუთარი მოძრაობითი შესაძლებლობების აღქმას. საერთოდ ფიზიკურ მომზადებაში სისტემატური მეცადინეობა, უზრუნველყოფს გონებრივი და ფიზიკური შრომისუნარიანობის ამაღლებას, ქმნის ფუნდამენტს არა მარტო მორძაობითი დარღვევების და ფიზიკურ განეთარებაში გადახრების რეაბილიტაციის, კორექციისა და მაღალპროდუქტიული შრომისათვის, არამედ, ამაღლებს სიცოცხლისუნარიანობასაც. გონივრული, წინასწარ დაგეგმილი საერთო ფიზიკური მომზადება, წარმოადგენს დასახული მიზნის მიღწევის საფუძველს. წარმატებულ რეაბილიტაციას და კორექციას.

შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობების მქონე პირთა საერთო ფიზიკური მომზადება ხორციელდება ინდივიდუალური პროგრამის მიხედვით. საერთო ფიზიკური მომზადების ძირითად საშუალებას წარმოადგენს ზოგად განმავთარებელი ვარჯიშები, ტანვარჯიშული ვარჯიშები, მძლეოსნური ვარჯიშები, სხვადასხვა მოძრავი თამაშობანი, სპორტული თამაშები და სპორტული თამაშების ცალკეული ელემენტები (სიუჟეტები), ცურვა და ა.შ.

**სპეციალური ფიზიკური მომზადება წარმოადგენს, გარშემო შექმნილ სხვადასხვა დამახასიათებელ სპეციალურ პირობებში, მაქსიმალური ფიზიკური დატვირთვისათვის ადამიანის ორგანიზმის მომზადების ორგანიზებულ პროცესს.**

საერთო ფიზიკური მომზადებისაგან განსხვავებით, მას გააჩნია სპეციფიკური, ვიწრო მიმართულება, რომლის დროსაც განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა, მაღალი დონის მოძრაობითი ჩვევების გამომუშავებას, რომელიც წარმოადგენს აუცილებელს და სპეციალურს მათი ყოფაცხოვრებისთვის (კუნთური ძალა, მოძრაობის სისწრაფე და სიზუსტე, სხვადასხვა დონის ვესტიბულარული მდგრადობა, მოძრაობითი დავალების შესრულების უნარის აღზრდა პირობების მუდმივად ცვალებადობის დროს გარეგანი ფაქტორების არასასურველი ზემოქმედების პირობებში.

სპეციალური ფიზიკური მომზადება წარმოადგენს სპორტული წვრთნის ორგანულ ნაწილს. იგი ხელს უწყობს სპორტსმენის

ორგანიზმის მომზადებას იმ სპეციალური მოქმედებისათვის, რომელიც დამახასიათებელია სპორტის მოცემული სახეობისათვის. მაგალითად: მძლეოსანთა, მოთხილამურეთა და მოცურავეთა მომზადების დროს, ყურადღება ექცევა (ეთმობა) საერთო და სწრაფძალისმიერ გამძლეობას, ტანმოვარჯიშეთა მომზადებისას — ძალის, მოქნილობის და მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას, ფეხბურთელთათვის, როგორც საერთო და სწრაფძალისმიერ გამოძლეობას, ასევე მოძრაობის სისწრაფეს, კოორდინაციის და საპასუხო რეაქციის განვითარებას სათამაშო სიტუაციის სწრაფად ცვლის პირობებში და ა.შ.

სპეციალური ფიზიკური მომზადება წარმოებს არჩეული სპორტის სახეობის ნვრთნის პროცესში და მისი გამომუშავების ძირითად საშუალებას წარმოადგენს არჩეული სპორტის სახეობის ვარჯიშები და სხვადასხვა სპეციალური ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ ამა თუ იმ ფიზიკური თვისებების მიზანმიმართულ განვითარებას.

ფსიქოლოგიური მომზადება წარმოადგენს განსაკუთრებული ფსიქიკური ფუნქციის უნარ-ჩვევების, პიროვნული შესაძლებლობების კომპლექსური განვიარების და სრულყოფის მართულ პროცესს, რომელიც აუცილებელია მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევისათვის. ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში ფორმირდება სპორტსმენის სპორტული ეთიკა, მაღალზნეობრივი საქციელი, მიმდინარეობს რთულ სიტუაციაში ემოციურ-ნებელობითი მდგრადობის აღზრდა. ვითარდება ისეთი ნებელობითი თვისებები, როგორიცაა მიზანსწრაფულობა, გამბედაობა, გადაწყვეტილების სწრაფად მიღების უნარი, თავშეკავება, გამარჯვებისაკენ სწრაფვის ჟინი და ა.შ. სწავლობს საკუთარი კოლექტივის, ამხანაგების და მეტოქეების პატივისცემას.

ფსიქოლოგიური მომზაზდება მიმდინარეობს სპორტული წვრთნის მთელი პერიოდის განმავლობაში, სადაც გადამწყვეტ როლს ასრულებს მწვრთნელის პიროვნული თვისებები და მისი მორალურ-ნებელობითი მომზადება.

თეორიული მომზადების მიზანია, არჩეული სპორტის სახეობის თეორიული საფუძვლების, შეჯიბრების წესების, პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის სწავლება და ხორციელდება სპორტული წვრთნის ყველა ეტაპზე.

სპორტული წვრთნის ძირითად მეთოდებს წარმოადგენს: თანაბარზომიერი ვარჯიშის, ცვალებადი ვარჯიშის, ვარჯიშის გამეორების, შუალედური (ინტერვალური) ვარჯიშის და საკონტროლო ვარჯიშის მეთოდები.

**თანაბარზომიერი ვარჯიშის** მიზანია, წვრთნის პროცესის ინტენსივობის ცვლის გარეშე ჩატარება. ეს მეთოდი, ყველაზე ხშირად გამოიყენება მათთან, რომლებიც იყენებენ ციკლური ხასიათის ვარჯიშებს ხანგრძლივი დროის განმავლობაში (მძლეოსნობა, ცურვა, ველოსპორტი, ნიჩბოსნობა და ა.შ.) თანაბარზომიერი ვარჯიშის გამოყენებას მიმართავენ მაშინ, როდესაც მიმდინარეობს საერთო გამძლეობის და სპორტული ტექნიკის განვითარება.

**ცვალებადი ვარჯიშის მეთოდი** გამოიყენება წვრთნის ინტენსიობის ცვლისათვის. წვრთნის პროცესში ინტენსიობის ამაღლება და შემცირება წარმოებს თანდათანობით, გარკვეულ დისტანციაზე პერიოდული აჩქარებისა და შენელების სახით მკვეთრი ცვალებადობის გარეშე. აღნიშნულ მეთოდს, ისე, როგორც თანაბარზომიერი ვარჯიშის მეთოდს, უფრო ხშირად მიმართავენ ციკლური ვარჯიშების გამოყენების დროს.

**ვარჯიშის გამეორების მეთოდი** გამოიყენება სისწრაფის და სისწრაფის ამტანობის (გამძლეობის) განვითარებისათვის და დამყარებულია მაქსიმალური ინტენსიობის (სიჩქარით) დისტანციის მონაკვეთის მრავალჯერ გამეორების და შესვენების რიგითობაზე. შესვენების ხანგრძლივობა გამოითვლება ისე, რომ შემდგომი აჩქარებისას სპორტსმენს შეეძლოს მოცემული ან მაქსიმალური სისწრაფის განვითარება. მაქსიმალური სისწრაფით გადალახული მანძილი ან დაბრკოლება და ცდის რაოდენობა დამოკიდებულია ვარჯიშის ამოცანაზე და სპორტსმენის მომზადებულობაზე.

**შუალედური (ინტერვალური) ვარჯიშის მეთოდი** გამოიყენება გამძლეობის განვითარებისათვის და დამყარებულია სწრაფი ვარჯიშების ინტენსიობის ამაღლების და შემცირების მრავალჯერ გამეორების რიგითობაზე.

**ცვალებადი ვარჯიშის მეთოდისაგან** განსხვავებით, შუალედური ვარჯიშის მეთოდს ახასიათებს დატვირთვის და დასვე-

ნების მკაცრი დოზირებული შუალედები (ინტერვალი). შუალედების ხანგრძლივობა დამოკიდებულია სპორტსმენის ფიზიკურ მომზადებაზე. აღნიშნული მეთოდი ხშირად გამოიყენება ციკლური ვარჯიშებით წვრთნის პროცესში.

საკონტროლო ვარჯიშის მეთოდის მიზანია სპორტსმენთა მომზადების დონის გამოვლენა და გამოიყენება პერიოდულად წლიური წვრთნის მთელ განმავლობაში.

ადაპტური სპორტული წვრთნის ძირითადი მიზანია მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ეფექტური ათვისება, რომელიც ეფუძნება ვარჯიშის შესრულების მკაცრად რეგლამენტირებულ, ინდივიდუალურად განსაზღვრულ და დოზირებულ პირობებში ძირითადი ფიზიკური თვისებების - ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, მოქნილობის და სიმარდის (სიმარჯვე, კოორდინაციის უნარიანობა) განვითარებას. ითვალისწინებს ისეთ საკითხებს, როგორიცაა ფიზიკური აღზრდის საშუალებების, ფორმებისა და მეთოდების შერჩევას მომზადების სხვადასხვა ეტაპზე, სასწავლო - საწვრთნო პერიოდების ეფექტურად გამოყენებას, რეკომენდაციების პრაქტიკულად დამუშავებას და ა.შ.

წვრთნის პროცესში გამოიყენება განსაკუთრებულად შერჩეული, რთული და არართული ვარჯიშები, რომლებიც ნასესხებია მხატვრული და სპორტული ტანვარჯიშიდან, მძლეოსნობიდან და ძალოსნობიდან, მოძრავი და სპორტული თამაშებიდან. აგრეთვე, ჩართულია მრავალი სხვადასხვა გამოყენებითი მოძრაობები (დავალებები), რომლებიც პრაქტიკულად გვხვდება ცხოვრების სხვადასხვა პირობებში.

წვრთნის ძირითადი საშუალებაა ფიზიკური ვარჯიშები. ფიზიკურ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ნებისმიერი მოძრაობები, რომლებიც დაფუძნებულია რეფლექტორულ მექანიზმებზე.

ნებისმიერი მოძრაობებია ნასწავლი, ადამიანის მიერ შეგნებულად შესრულებული, მის ნებას დამორჩილებული მოძრაობები, რომელიც წარმოშობილია ადამიანის აღზრდისა და ცხოვრების პირობების ზეგავლენით. კუნთისმიერი მოძრაობის გარეშე შეუძლებელია ადამიანის გადაადგილება, მოძრაობა და პრაქტიკული მოქმედება, რაც იმას ნიშნავს, რომ მას ესაჭიროება აღზრდის პროცესში განვითარება და სრულყოფა.

ამრიგად, ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენა, მჭიდროდაა დაკავშირებული კუნთების, გრძნობის ორგანოების, შინაგანი ორგანოების, ფუნქციონალური სისტემების და თავის ტვინის შესაძლებლობებზე. რაც იმას ნიშნავს, რომ იმ დონეზე შევიძენთ ცოდნას, განვავითარებთ ფიზიკურ თვისებებს, სრულყოფთ ცალკეულ უნარ-ჩვევებს, ორგანიზმის შრომისუნარიანობას (სიცოცხლისუნარიანობას), რა დონეზეც იქნება განვითარებული ადამიანის ფიზიკური, ფუნქციონალური, ფსიქიკური და კოგნიტიური შესაძლებლობები.

წვრთნის პროცესში მიმდინარეობს ისეთი უნარ-ჩვევების განვითარება და ათვისება, როგორიცაა დამოუკიდებელი აზროვნება, ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარება, იმ მოძრაობითი მოქმედებების გამომუშავება, რომლებიც ახლოსაა თავის სტრუქტურით სპორტულ ან გამოყენებით მოთხრობებთან. არსებითს წარმოადგენს ის, რომ ადაპტური წვრთნა საშუალებას გვაძლევს, ვუზრუნველვყოთ რეაბილიტაციის, სწავლებისა და აღზრდის ინდივიდუალიზაცია, ეფექტურად გამოვიყენოთ ის დრო, რომელიც დაგეგმილია ფიზიკური მომზადებისათვის. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ინდივიდუალიზაციის პრინციპის მეთოდიკის გამოყენება, რადგანაც სწორედ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ფიზიკური მდგომარეობა ემყარება ინდივიდუალურ ფიზიკურ თავისებურებებს და ამიტომ, სწავლებისა და წვრთნის დაგეგმვის ინდივიდუალური მიდგომა, მოგცემს შედარებით მაღალ შედეგს.

მასწავლებელი, წვრთნის პროცესში მოსწავლეებს აძლევს მოქმედების განსაზღვრულ, კონკრეტულ პროგრამას. ამოწმებს მათ მოქმედებას, აფასებს შესრულებულ დავალებას. აუცილებლობის შემთხვევაში უსწორებს და აზუსტებს ცალკეულ ვარჯიშებს ან უწესებს რეგლამენტს მოსწავლეთა მოქმედებებს. თავის მხრივ, მოსწავლეები იღებენ დავალებებს, აანალიზებენ და შესრულების შემდეგ მასწავლებელი აფასებს სიტყვიერად ან წერილობით.

ვარჯიშის ჩატარების დროს უნდა განისაზღვროს ინფორმაციის გადაცემის რიგითობა. საუბარია მასწავლებელსა და მოს-

წავლეს შორის კავშირზე (პირდაპირ და უკუკავშირზე), რომელიც წარმოადგენს სწავლებისა და აღზრდის ძალზე საჭირო, ან ხშირ შემთხვევაში გადამწყვეტ კომპონენტს.

ვარჯიში მაშინ იქნება წარმატებული, როდესაც მასწავლებლისათვის კარგად არის ცნობილი მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების და განვითარების დონე და ხარისხი. მათი დაავადების თუ ფიზიკური განუვითარებლობის (გადახრების) წარმოშობის მიზეზები, ფიზიკური განვითარების პროცესების მიმდინარეობა, საკორექციო - განმავითარებელი ვარჯიშების შერჩევისა და გამოყენების მეთოდიკა და მოსწავლეთა ორგანიზმის შემდგომი განვითარების რეზერვები. მასწავლებლის ერთ-ერთ აუცილებელ ამოცანას წარმოადგენს, ერთის მხრივ, სპეციალური კომპონენტების მოდელირება და მათი შესრულების წინაპირობების შემუშავება, ხოლო მეორე მხრივ, მოსწავლეთა დამოუკიდებელი მოქმედების შესრულების და მათი მართვის ორგანიზაცია.

წვრთნის პროცესში გამოიყენება ვარჯიშები ახალგაზრდა, მაგრამ ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილი ორგანიზმის განვითარების, ჯანმრთელობის განმტკიცების, ფუნქციონალური დარღვევების, ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექციის და გამოყენებითი უნარ-ჩვევების გამომუშავებისათვის.

ვარჯიშის დახმარებით ფიზიკური მომზადების სხვადასხვა მოდელის შემუშავების დროს აუცილებლად საჭიროა ჩატარდეს:

* მოსწავლეთა ფიზიკური და ფსიქიკური დარღვევების ანალიზი;

* მოძრაობითი დარღვევების ანალიზი და გამოსწორების გზების განსაზღვრა;

* ფიზიკური ვარჯიშების ანალიზი (ჩვენება და უკუჩვენება ფუნქციონალურ დარღვევებთან, ფიზიკურ განვითარებასთან და მათი კავშირი სასწავლო მასალასთან. მათი დადებითი და უარყოფითი ზეგავლენა ამა თუ იმ უნარზე და ჩვევაზე და ა.შ.).

* ვარჯიშის ჩატარების მოცულობის განსაზღვრა ასაკის, სქესის, ფიზიკური და ფუნქციონალური დარღვევების გათვალისწინებით:

* ვარჯიშთა ჩატარების თანმიმდევრობის და დოზირების მკაცრად დაცვა;

ვარჯიშის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების შესაბამისად, სპეციალურად მოდელირებუ-

ლი ვარჯიშების კომპლექები ექვემდებარება მკაცრად განსაზღვრულ დროის ინტერვალში, განსაზღვრული თანმიმდევრობით და დატვირთვის თანდათანობითი ზრდით ნორმირებულ შესრულებას. ამასთან ერთად, წვრთნის პროცესში მიმდინარეობს ჯანმრთელობის მდგომარეობის და ფიზიკური განვითარების მკაცრი კონტროლი.

ადაპტური ფიზიკური წვრთნა წარმოადგენს მრავალმხრივ, ხანგრძლივ პროცესს, რომელიც ორგანულადაა ურთიერთკავშირში ფიზიკური თვისებების (ძალის, გამძლეობის, სისწრაფის, მოქნილობის და სიმარდის), აღზრდასთან. ამასთან ერთად, ანსხვავებენ ეგრეთწოდებულ კომპლექსურ თვისებებს — მხტომელობას, ძალისმიერ და სწრაფძალისმიერ გამძლეობას (ამტანობას).პრაქტიკულად, არც ერთი ფიზიკური თვისება არ არსებობს განკერძოებულ (ცალკე) მდგომარეობაში. რომელიმე მათგანს თან ახლავს ერთ-ერთი მათგანი. მაგალითად, ძალას-გამძლეობა, სისწრაფეს-მოქნილობა და გამძლეობა და ა.შ.

ფიზიკური თვისებების განვითარება მჭიდროდ უკავშირდება მოძრაობითი უნარის ფორმირებას. მრავალმა გამოკვლევებმა დაადასტურა ურთიერთ კავშირი ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის მოქნილობისა და სიმარდის შორის დიფერენცირებული აღზრდის პროცესში.

ძალა იზომება კუნთების მაქსიმალური დაძაბულობის (დაჭიმულობის) მაჩვენებლით. მას განსაზღვრავენ, როგორც ადამიანის უნარს, დაძლიოს (გადალახოს) მის მიმართ შექმნილი წინააღმდეგობა ან უკუქმედება კუნთური დაძაბულობის საშუალებით. ვარჯიშის კომპლექსში შეტანილი ვარჯიშებით ძალა შეიძლება გამოვიმუშაოთ რაციონალურად მოდელირებული ძალისმიერი სამუშაოების შესრულების არსებითი მატების გზით.

კუნთური აპარატის განვითარების (გამაგრების) ამოცანა წყდება მუშაობის ძირითად რეჟიმში წინააღმდეგობის უნარის და შერჩევით გამოყენებითი ხასიათის (დინამიკური, სტატიკური, ძალისმიერი, სწრაფძალისმიერი და ა.შ.) მოძრაობების პირობებში, ძალის სწორად გამოყენების უნარის ფორმირების საშუალებით.

ძალის განვითარებასთან ერთად, ვარჯიშის პროცესში შეიძლება აგრეთვე დაიგეგმოს გამძლეობის განვითარება, რომელიც

გამომუშავდება ისეთი აუცილებელი თვისებების აღზრდასთან ერთად, როგორიცაა შრომისუნარიანობა, მნიშვნელოვანი ფიზიკური დატვირთვის გადატანა, ნებისყოფა და ა.შ. გამძლეობის გამომუშავება და შრომისუნარიანობის ამაღლება პირდაპირაა დამოკიდებული საერთო ფიზიკურ მომზადებასთან, ნერვული სისტემის გაღიზიანების და შეკავების უნართან, სისხლის მიმოქცევის და სუნთქვის სისტემების ფუნქციურ მდგომარეობასთან, ნივთიერებათა ცვლის პროცესის ნორმალურ მიმდინარეობასთან, ორგანიზმში არსებული ფართულ, როგორც ენერგეტიკული, ასევე ფუნქციონალური რეზერვების რაოდენობასთან და ა.შ.

წვრთნის პროცესში, ასევე შეიძლება გამომუშავდეს არანაკლებ მნიშვნელოვანი ფიზიკური თვისება, როგორიცაა მოძრაობის სისწრაფე. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა გამოყენებითი მოძრაობები მოითხოვენ სისწრაფის და მისი გამოყენების (მოულოდნელ წინაალმეგობებზე სწრაფი მოძრაობითი რეაქცია, მოძრაობის სიხშირე და ა.შ.) სხვადასხვა ფორმების გამომუშავებას. ამ შემთხვევაში, გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც მაქსიმალური სისწრაფით სრულდება. მათ უწოდებენ სისწრაფის ვარჯიშებს. სისწრაფის გამომუშავების სხვა მეთოდებთან ერთად, ფართოდ გამოიყენება გამეორების მეთოდი, სადაც აისახება მოვარჯიშის სწრაფვა მაქსიმალური სისწრაფის (სიჩქარის) გამოვლენისადმი. ამისათვის გამოიყენება სისწრაფის ვარჯიშების დატვირთვის ყველა კომპონენტი. როგორიცაა დისტანციის (მანძილის) სიგრძე, შესრულების ინტენსიობა, დასვენების ინტერვალი, გამეორების რაოდენობა და ა.შ.

მოქნილობის განვითარება ურთიერთკავშირშია სისწრაფის განვითარებასთან და დაფუძნებულია, ერთის მხრივ, კოორდინაციულად რთული მოძრაობითი მოქმედების ათვისებაზე და მეორე მხრივ, უეცრად (სწრაფად) ცვალებადი ვითარების (სიტუაციის) პროცესში მოძრაობითი მოქმედების გადაწყობის უნარზე. ამ დროს, არსებითი მნიშვნელობა ენიჭება წონასწორობის შენარჩუნების, კუნთების მოდუნების და დაძაბვის რაციონალური რიგითობის შერჩევითი მოქმედების სრულყოფას. მოძრაობითი მოქნილობის გამომუშავების ერთ-ერთი ძირითად

მიმართულებას წარმოადგენს ახალი, სხვადასხვა მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ათვისება, რომელიც იწვევს სხვადასხვა მოძრაობების მარაგის ზრდას და დადებითად ზემოქმედებს მოძრაობითი ანალიზატორის ფუნქციონალურ შესაძლებლობებზე, რომელიც წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა მოძრაობითი შესაძლებლობების ამაღლების წინა პირობას (ი.გურევიჩი 1985).

მოქნილობის განვითარების დაგეგმვის დროს უნდა გვახსოვდეს მოვარჯიშეთა ორგანიზმის ფუნქციონალური მდგომარეობის შესახებ. უნდა შევისწავლოთ მათი შეგუების შესაძლებლობა სისწრაფის ვარჯიშების დატვირთვის სხვადასხვა მოცულობაზე, ძალისა და ამტანობის, ენერგიის ხარჯვისა და აღდგენის შესაძლებლობები.

წვრთნის პროცესში, ფიზიკური თვისებების განვითარებისათვის არა ნაკლები მნიშვნელობა ენიჭება დატვირთვის თანდათანობით მატებას, ვარჯიშების შესრულების რაოდენობის, ვარჯიშთა გამეორების მოცულობის, მათი შესრულების ინტენსიობის ზრდას და ა.შ.

ამრიგად, ვარჯიშის სწორი დაგეგმვის და განხორციელების შედეგად მივაღწევთ მოსწავლეთა ორგანიზმის განვითარებას, სასიცოცხლო სისტემების ფუნქციონალური შესაძლებლობების ამაღლებას და ფიზიკური თვისებების განვითარებას, რაც ესოდენ საჭიროა მათი ყოფაცხოვრების პროცესში გამოყენებითი მოქმედებების შესასრულებლად.

## ტრავმების[1] პროფილაქტიკა

ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდის პროცესში ტრავმების პროფილაქტიკას უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება. ვმუშაობთ რა განსაკუთრებული მდგომარეობის კონტიგენტთან, ისე უნდა დაიგეგმოს და აიგოს სასწავლო პროცესი, რომ გამოირიცხოს ტრავმული შემთხვევები.

---

1.ტრავმა-(ბერძნ; **traumatos**)-დაშავება,დაზიანება.ტრავმი.ი გამოწვეული აეადმყოფური მდგომარეობა.

ტრავმების პროფილაქტიკა წარმოადგენს ორგანიზაციული მეთოდური ღონისძიებების კომპლექსს, რომელიც უფრო სრულყოფს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესს.

ტრავმების ძირითად მიზეზებს წარმოადგენს:

— მასწავლებლის არასაკმარისი პროფესიული მომზადება;

— სასწავლო პროცესის ცუდი ორგანიზაცია;

— -მასწავლებლის, ასევე მოვარჯიშეთა ფსიქოლოგიური მოუმზადებლობა;

— დისციპლინის და დადგენილი წესების დარღვევა;

— საექიმო კონტროლის მოთხოვნების დარღვევა;

— სუსტი მატერიალურ-ტექნიკური აღჭურვილობა;

— სპორტული ნაგებობების, ინვენტარის, ტანსაცმლის, დამცავი მოწყობილობების არადამაკმაყოფილებელი მდგომარეობა;

— გარეგანი დაბრკოლებლები (ცუდი კლიმატური პირობები);

— სასწავლო თუ საწვრთნო პროცესში ზედმეტი აღგზნებულობა და ა.შ.

მეთოდურ შეცდომებს მიეკუთვნება;

— სისტემატურობის და თანმიმდევრობის დარღვევა მოძრაობითი ჩვევების ათვისების დროს;

— გადატვირთვა;

— ფორსირებული ვარჯიში;

— გადაღლა.

მეცადინეობის ჩატარების დროს წვრილმანი არ უნდა არსებობდეს. მაგალითად, როგორიცაა ლეიბების არასწორი განლაგება, ტანვარჯიშული ჯოხის ზომა ან ბურთების წონის შეუთავსებლობა, გაკვეთილის მიზნისათვის შეუფერებელი ან დაბალი ხარისხის სპორტული იარაღები, მეცადინეობის ადგილის არადამაკმაყოფილებელი მდგომარეობა, ცუდი განათება, გათბობა, არასაკმარისი ვენტილაცია, არასწორი ან სრიალა იატაკი, ინვენტარის არადანიშნულებით გამოყენება. მეცადინეობის ან შეჯიბრების ჩატარება დაცვითი საშუალებების გარეშე და ა.შ. ყოველმა ასეთმა შეცდომამ შეიძლება გამოიწვიოს უბედური შემთხვევა, ან ტრავმა.

სიცხის, სიცივის, ატმოსფერული მოვლენების ცვლილებები ორგანიზმზე ახდენს გავლენას მაშინაც კი, როდესაც ადამიანი

ნაგებობაში იმყოფება. ამან შეიძლება გამოიწვიოს მოძრაობის კოორდინაციის და წონასწორობის დარღვევები, რომლებიც, თავის მხრივ, ხელს უწყობენ ტრამვულ მოვლენებს.

ადამიანის ცხოვრებაში არჩევენ ისეთ გადახრებს, რომელსაც შეუძლიათ ტრავმების გამოწვევა;

— ძილის დარღვევა;

— დღის რეჟიმის უგულვებელყოფა;

— ალკოჰოლის და ნარკოტიკების გამოყენება, თამბაქოს მოწევა;

— ცუდი საყოფაცხოვრებო პირობები;

— გამაღიზიანებელი გარემოცვა;

— არარაციონალური კვება;

— ოჯახში დაძაბული მდგომარეობა, დარდი, ნერვიულობა, ახლობელთა ნეგატიური დამოკიდებულება მის საქმიანობისადმი და ა.შ.

არჩევენ ტრავმების შემდეგ სახეებს:

კანის დაზიანებებს: გახეხილობას, დაბეჟილობას, იარებს. საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის ტრავმებს: ტკენა, კუნთების დაჭიმვა, კუნთების გაგლეჯა, გაწყვეტა, ძარღვების გაგლეჯა, გაწყვეტა და მოტეხილობები. შინაგანი ორგანოების ტრავმები. თავის ქალის ტრავმები: ტვინის შერყევა, თავის ტკივილი, დაუეჟილობა. ზურგის ტვინის დაზიანება.

ტრავმებს შეისწავლის და მკურნალობს კლინიკური და სპორტული მედიცინა. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს და ადაპტური სპორტის ყველა მწვრთნელს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს პირველი დახმარების აღმოჩენის ცნობარი, რომელიც ძალზე დაეხმარება პროფესიულ საქმიანობაში.

სასწავლო-საწვრთნო პროცესში ტრავმატიზმის წარმოშობის მიზეზების ანალიზი საშუალებას მოგვცემს თავიდან ავიცილოთ ტრავმები. აღნიშნულ მიზანს ემსახურება შემდეგი წესები:

— მასწავლებლის კვალიფიკაციის ამაღლება და მოსწავლეებთან საგანმანათლებლო მუშაობა;

—საწვრთნო პროცესის და შეჯიბრების მატერიალურ-ტექნიკური ბაზით სრულფასოვანი უზრუნველყოფა;

— მეცადინეობის ადგილზე სისუფთავის დაცვა;

— მეცადინეობის ადგილის გათავისუფლება ყოველგვარი ზედმეტი ნივთისაგან;

— სამედიცინო კონტროლის მოთხოვნების განუხრელი დაცვა;

— სანვრთნო პროცესის დისციპლინის დაცვა;

— გაკვეთილის ორგანიზებული დაწყება, მომეცადინეთა სწორი განლაგება დარბაზში, მოედნებზე თუ საცურაო აუზში;

— მეცადინეობის დაწყების წინ მოსწავლეების ტრავმების აცილების წესების და მეთოდების შეხსენება. ინსტრუქციების და წესების მკაცრი დაცვა;

— მაღალეფექტური მოთელვა;

— ყველა დიდაქტიკური პრინციპის განუხრელი დაცვა;

— ფიზიკური ვარჯიშების განსაკუთრებული შერჩევა და თანმიმდევრობის პრინციპის დაცვა;

— მოვარჯიშეთა გადატვირთვის გამორიცხვა;

— კლიმატური პირობების გამო შექმნილი გარემო პირობების მოთხოვნების შესაბამისად მეცადინეობის მეთოდიკის სწრაფი გადაწყობა;

— სპორტული წესების კორექცია ტრავმული მოვლენების აღმოფხვრის მიზნით;

— დღის რეჟიმის განუხრელი დაცვა — რეგულარული დროული მეცადინეობა, დასვენება და კვება.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესის ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში, ამა თუ იმ სენსორული თუ რომელიმე ფუნქციონალური სისტემის დარღვევის დროს, შეზღუდულია მოძრაობითი აქტიურობა და ფიზიკური შემძლეობა. აქედან გამომდინარე, ადგილი აქვს ტრავმატიზმის რისკის თავისებურებებს. ეს თავისებურებები და მათთან დაკავშირებული რეკომენდაციები უნდა შემუშავდეს მკურნალ ექიმთან ერთად.

## საექიმო-პედაგოგიური კონტროლი

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში საექიმო-პედაგოგიურ კონტროლს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. იგი წარმოადგენს სამედიცინო და პედაგოგიური დაკვირვების ერთობლივ სისტემას, რომელიც უზრუნველყოფს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საშუალებების და მეთოდების ეფექტურ გამოყენებას და ამის საფუძველზე ფიზიკურ განვითარებას და ჯანმრთელობის განმტიცებას.

საექიმო-პადაგოგიური კონტროლის ამოცანებია:

— ორგანიზმის ჯანმრთელობის და ფუნქციური მდგომარეობის განსაზღვრა;

— ჯანმრთელობის მდგომარეობის დინამიკის შეფასება;

— ფიზიკური დატვირთვის შემდგომი აღდგენითი პროცესების შეფასება,

— რაციონალური საშუალებების და მეთოდების შერჩევა;

— მეცადინეობის პირობების ჩატარების შეფასება (ჰაერის ტემპერატურა, ტენიანობა, განათება, ვენტილაცია და ჰიგიენური მდგომარეობა);

— სპორტული ინვენტარის მდგომარეობის (ზომა, წონა, გაბარიტები, ვარგისიანობა და ა.შ.); კონტროლი.

— სპორტული ტანსაცმლის და ფეხსაცმლის მდგომარეობა.

კონტროლის საექიმო ნაწილი განსაზღვრავს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სხვადასხვა სახეობების საშუალებების შერჩევას ფუნქციური დარღვევების და ფიზიკური ნაკლის გათვალისწინებით, განსაზღვრავს მეცადინეობის მოცულობას, არჩევს მეცადინეობის წინ და მეცადინეობის შემდეგ ჩასატარებელ სამუშაოებს. ატარებს სპორტსმენ-ადაპტანტთა სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციას და შეჯიბრების პროცესში მათ კლასებად და დივიზიონებად დაყოფას. ატარებს სამედიცინო შემოწმებას და განსაზღვრავს უკუჩვენებებს. აფასებს მათ ორგანიზმზე ფიზიკური ზემოქმედების ხარისხს, რომლის შემდგომაც დგინდება უმნიშვნელო, ზომიერი, მნიშვნელოვანი და ზედმეტი ზემოქმედების ხარისხი.

ანსხვავებენ საეტაპო, მიმდინარე და ოპერატიულ სამედიცინო კონტროლს. საეტაპო კონტროლი ტარდება ვარჯიშის და შეჯიბრების ეტაპის მიზნების და ამოცანების შესაბამისად და ფასდება სისტემების და ორგანოების მუშაობის უნარის განსაზღვრული ფუნქციური შესაძლებლობების განვითარების დონე. საეტაპო სამედიცინო კონტროლი მიმდინარეობს სამედიცინო დანესებულებებში ექიმ-სპეციალისტების მიერ და ტარდება ფუნქციური სინჯების ლაბორატორიული ანალიზი და ინსტრუმენტული გამოკვლევები.

თანამედროვე სამედიცინო-პედაგოგიური კონტროლი ითვალისწინებს აგრეთვე მოძრაობითი ხარისხის ფიზიოლო-

გიურ კონტროლს, სხვადასხვა ხარისხის მოძრაობის დროს ძალისმიერი შესაძლებლობების სტრუქტურის ზღვრული შესაძლებლობების დადგენის მიზნით ატარებს ფიზიკური დატვირთვის ტესტირებას, მოძრაობის სიჩქარის დიაპაზონში ძალის და სიჩქარის განსაზღვრას, იზომეტრიულ რეჟიმში აერობული და ანაერობული წარმოების ფარგლებში ენერგეტიკული პოტენციალის განსაზღვრას და ა.შ. ამავე დროს ეტაპობრივად იზომება ფიზიოლოგიური პროცესების დინამიკა, ფიზიოლოგიური ფუნქციების რეგულაცია და ფუნქციური თვისებები.

მიმდინარე სამედიცინო კონტროლის მიზნებია:

— ორგანიზმის შესაძლებელი დატვითრვის რეჟიმის დადგენა ფუნქციური მდგომარეობის და საერთო დაძაბულობის შეფასების ხარჯზე;

— სპორტსმენ-ადაპტანტის ფიზიოლოგიური მდგომარეობის შესაბამისობის განსაზღვრა მიმდინარე წვრთნის ეფექტთან;

— წვრთნის ეფექტის შეფასება დაგეგმილი მიმართულებით მიმდინარე დატვირთვასთან;

— კვლევის მომენტში სპორტსმენ-ადაპტანტის ორგანიზმის ადაპტაციური პოტენციალის განსაზღვრა და გაწრთვნილობის რეზერვის განაწილება გეგმის მიხედვით, რეზერვის ამოწურვის დადგენა, ფუნქციური შესაძლებლობების მატება სხვადასხვა მიმართულებით და ა.შ.

ამ მიზნით იყენებენ გამოკითხვის მეთოდს. ყურადღება ექცევა საერთო ჯანმრთელობის მდგომარეობას და გუნება-განწყობილებას. სამედიცინო შემოწმება ტარდება ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დონის, გულის შეკუმშვის სიხშირის, არტერიული წნევის, ელექტროკარდიოგრამის ცვლილებეის, მოსვენებულ მდგომარეობაში გულის შეკუმშვის ფიზიკური ანალიზის, სისხლის ფორმულის ცვლილებების, სენსორული სისტემების მდგომარეობის და ა.შ. მაჩვენებლებზე.

გადატვირთვას განსაზღვრავენ შემდეგი სიმპტომებით:

— მკერდის, მუცლის არეში, კისრის და სხეულის სხვა ნაწილების ტკივილის ან დისკომფორტის შეგრძნებით;

— ვარჯიშის პროცესში ან დამთავრების შემდეგ გულის რევის შეგრძნებით;

— ფიზიკური ვარჯიშის დროს უჩვეულო სუნთქვის გამოვლენით;

— თავბრუს ხვევით ან გულის წასვლით;

— გულის მოქმედების რიტმის დარღვევით და ა.შ.

ოპერატიული კონტროლის ამოცანებია:

— ყოველი გაკვეთილის და საწვრთნელი მეცადინეობის ზემოქმედების ხარის ხისგანსაზღვრა სპორტსმენ-ადაპტანტის ორგანიზმზე;

— ყოველ გაკვეთილზე და საწვრთნო მეცადინეობაზე ადრე მიღწეული შედე გის კონტროლი და შეფასება;

— ყოველი გაკვეთილის და სწართვნო მეცადინეობის დროს ცალკეული ვარჯიშის ოპერატიული მონაცემების განსაზღვრა და შესრულების სრულყოფა.

ოპერატიული კონტროლის პროცესში განისაზღვრება: დატვირთვის დროს ორგანიზმის ტემპერატურის, გულის შეკუმშვის სიხშირის, სუნთქვის სიხშირის, ფილტვების ვენტილაციის და ჟანგბადის გამოყენების შესაბამისობა ფი ზიკურ დატვირთვასთან. დატვირთვის შემდეგ: დაღლილობის გამოხატულების დახასიათება, ელექტროკარდიოგრამის ცვლილებები, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა, სუნთქვის კუნთების ძალა, დატვირთვის ენერგომომარაგების პარამეტრები და ა.შ.

პედაგოგიური კონტროლი განსაზღვრავს:

— მოსწავლეზე ზემოქმედების დინამიკის შესაბამისობას (მასწავლებლის და სხვა გარეგანი ფაქტორების — ოჯახის, უახლოესი წრის, საზოგადოებრივი აზრის, ზოგადსაკაცობრივო ფასეულობების) და ამ შესაბამისობის შედეგის კონტროლს.

სამედიცინო-პედაგოგიური კონტროლის პროცესში განისაზღვრება სპორტსმენ - ადაპტანტის ორგანიზმის საერთო მდგომარეობა (მიმდინარე მდგომარეობა), ითვალისწინებენ ორგანიზმის ადრეულ მდგომარეობას და ცდილობენ მისი ორგანიზმის მომავალი მდგომარეობის განსაზღვრას (პროგნოზს).

სამედიცინო-პედაგოგიური კონტროლის მონაცემების მიხედვით დგინდება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში სპორტსმენ-ადაპტანტის ორგანისმზე საერთო დატვირთვის მოცულობა. მონაცემების საფუძველზე იგება დატვირთვის

ფიზიოლოგიური მრუდი. ფიზიოლოგიური მრუდის ხასიათი დამოკიდებულია მეცადინეობის პერიოდზე, სპორტსმენ-ადაპტანტის ფუნქციურ მდგომარეობაზე და ფიზიკური დატვირთვის მიმართ ორანიზმის ინდივიდუალურ რეაქციაზე. ფიზიოლოგიური მრუდის დახმარებით იგება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის თუ სანვრთნო პროცესის გეგმა ამა თუ იმ სპორტის სახეობაში.

## თვითკონტროლი

სამედიცინო-პედაგოგიური კონტროლის შემდეგ, თვითკონტროლი წარმოადგენს ძალზე საჭირო ღონისძიებას. იგი ხელს უწყობს სამედიცინო-პედაგოგიური კონტროლის სრულყოფას და უფრო მაღალ დონეზე აჰყავს მისი ჩატარების ორგანიზაცია.

თვითკონტროლი წარმოადგენს მთელ რიგ უბრალო ხერხების და მეთოდების კომპლექსს, რომლის დახმარებით სპორტსმენი-ადამპტანტი თვითონ ან სხვისი დახმარებით აწარმოებს დაკვირებას თავის ჯანმრთელობაზე, ფუნქციური ცვლილებების მიმდინარეობაზე და ფიზიკურ განვითარებაზე.

თვითკონტროლის დროს ადამიანი სწავლობს პირადი ჰიგიენის შეგნებულად მიდგომას, საკუთარ ფიზიკურ განვითარებაზე დაკვირვებას და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების დროულ შემჩნევას.

ამრიგად, თვითკონტროლს გააჩნია არა მარტო ჰიგიენური, არამედ აღმზრდელობითი დანიშნულება. თვითკონტროლის მონაცემები ეხმარება ექიმს და ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს აღმოუჩინოს მოსწავლეს თუ სპორტსმენ-ადაპტანტს აუცილებელი დახმარება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში.

თვითკონტროლის დროს ყურადღება ექცევა ფუნქციური მდგომარეობის მაჩვენებელს, რომელსაც მიეკუთვნება საერთო გუნება-განწყობილება, ძილის და მადის, გულისცემის რიტმის, სუნთქვის სიხშირის და არტერიული წნევის მდგომარეობა. ორგანიზმში სხვადასხვა უარყოფითი ცვლილებების დროს წარმოიშობა უხასიათობა, მოთენთილობა, საერთო სისუსტე,

გაღიზიანობა, ვარჯიშის სურვილის დაკარგვა, უძილობა ან მშფოთვარე ძილი. ხანდახან შეიძლება წარმოიშვას ტკივილები ორგანიზმის სხვადასხვა ნაწილში, მადის დაკარგვა და ა.შ. ყოველივე ამის გამოვლენის შემდეგ, სპორტსმენ-ადაპტანტმა უნდა მიაკითხოს თავის მასწავლებელს ან მკურნალ ექიმს, რომლებიც დაეხმარებიან ვარჯიშის პროცესის სრულყოფაში და დღის რეჟიმის უფრო რაციონალურად დაგეგმვაში.

თვითკონტროლის მაჩვენებლების აღრიცხვის და შემდგომი ანალიზის მიზნით საჭიროა თვითკონტროლის დღიურის წარმოება.

მოკლედ განვიხილოთ თვითკონტროლის დღიურში შეტანილი თითოეული მაჩვენებელი.

საერთო გუნება-განწყობილების და შრომისუნარიანობის მაჩვენებელს დიდი მნიშვნელობა გააჩნია საერთო მდგომარეობის და ვარჯიშის პროცესის გაანალიზებისათვის. კარგად დაგეგმილი და აგებული მეცადინეობის დროს აღინიშნება კარგი გუნება-განწყობილება, სიმხნევე, მაღალპროდუქტიული წვრთნის პროცესი. ხოლო სისუსტის, მოთენთილობის, აგზნების დროს უნდა მიაკითხონ ექიმს.

არანაკლებ მნიშვნელოვანია ნორმალური ძილი. ნორმალური ძილი მაშინ აღინიშნება, როდესაც ჩაძინება ხდება სწრაფად, მიმდინარეობს უწყვეტად და დილით იღვიძებს დასვენებული და მხნე. ხოლო მოთენთილობის, ძილის უკმარისობის შეგრძნება, გარკვეული აპათია, ვარჯიშისადმი უარყოფითი განწყობილება, უხასიათობა და ა.შ. იმის მაჩვენებელია, რომ ძილი არ იყო სრულფასოვანი.

მადა ორგანიზმში ფუნქციური მდგომარეობის და ჯანმრთელობის განსაზღვრის ერთ-ერთი ნიშანია. მისი დაქვეითება ან საერთო უმადობა, განსაკუთრებით დილის საათებში, მიუთითებს იმაზე, რომ ორგანიზმი გადაღლილია ან დარღვეულია საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქცია.

## ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების მძიმე გაუშვების დაღლილობის გარეგანი ნიშნების აღრიცხვის სამაგალითო სქემა (ვ.ლ. ტრაკოვსკის მიხედვით. 1994 წ.)

| ნიშნები | დაღლილობის ხარისხი | |
|---|---|---|
| | 1 (დასაშვები ფორმა) | 2. მოითხოვს დატვირთვის შემცირებას |
| ნერვული სისტემა(ქცევითი რეაქციები) | სახე მშვიდია. ოდნავ აღგზნებული ყურადღება დაქვეითებული. | გააჩნია სახის დაძაბული გამომტყველება. ძლიერ აღგზნებულია, მოუსვენარია (ყვირის, ერთვება კომფლიქტში მოსნავლეებთან) მნიშვნელოვნად დაბნეულია, ან მონყენილი და მოთენთილია (პასიური). |
| მოძრაობა | მხნეა, ზუსტად ასრულებს მოძრაობებს და დავალებებს | არ არის დარწმუნებული თავის თავში. შეცდომებით ასრულებს დავალებებს. აკეთებს ზედმეტ მოძრაობებს |
| სახის კანის და ხილული ლორწოვანი გარსის შეფერილობა | სახის კანი მცირედ შეფაკლულია | სახის კანი მნიშვნელოვნად შეწითლებულია ან ფერმკრთალია. გააჩნია თვალის ლორწოვანი გარსის მცირე სილურჯე |
| ოფლიანობა | მცირეა | გამოხატულია უფრო მეტად სახეზე |
| სუნთქვა | სუნთქვა უცვლელია ან ოდნავ აჩქარებული | საგრძნობლად აჩქარებული. ქოშინი |
| პულსი | ოდნავ აჩქარებული რიტმულად. | აჩქარებულია, არიტმულია |
| გუნება-განწყობილება | ჩივილები არ გააჩნია | უჩივის დაღლილობას, კუნთების ტკივილს, გულისცემის აჩქარებას, არ გააჩნია მეცადინეობის გაგრძელების სურვილი |

## თვითკონტროლის აღრიცხვის დღიური (ნიმუში)

| | მაჩვენებლები | თვე (იანვარი) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 და ა.შ. | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | საერთო გუნება-განწყობილება და შრომისუნარიანობა დღის განმავლობაში (კარგ., დამ., ცუდი) | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ძილი (ხანგრძლივობა ღამის განმა- ვლობაში და ხარისხი) | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | ვარჯიშისადმი განწყობილება(სურს თუ არ სურს) | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | ვარჯიშის წინა და შემდგომი განწ- ყობილება | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | მადა | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | დატვირთვა ვარჯიშის დროს და მიღნეული შედეგები | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | გულისცემის და სუნთქვის სიხშირე ლოგინიდან ადგომამდე და ადგომის შემდეგ | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | გულისცემის და სუნთქვის სიხში- რე ვარჯიშამდე და ვარჯიშის შემდეგ | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | სპირომეტრია | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | წონა | | | | | | | | | | | | | |

მოკლედ განვიხილოთ თვითკონტროლის დღიურში შეტანილი თითოეული მაჩვენებელი.

არანაკლებ მნიშვნელოვანია გუნება-განწყობილება ვარჯიშის დროს და ვარჯიშის შემდეგ—ორგანიზმის ნორმალური მდგომარეობის დროს შეინიშნება ვარჯიშისადმი ლტოლვა და კარგი ხასიათი. ვარჯიშის შემდეგ კი -- მსუბუქი დაღლილობა, რომელიც დასვენების დროს მთლიანად ქრება. ვარჯიშის შემდეგ მოთენთილობა, დაძაბულობის შეგრძნება, ხშირი, უჩვეულო გულის ცემა, ქოშინი, ძლიერი ოფლიანობა და სხვა, იმის ნიშანია, რომ აუცილებლად მივაკითხოთ ექიმს.

ვარჯიშის დროს დატვირთვის და მიღწეული შედეგის გრაფაში მოკლედ უნდა იქნას ნაჩვენები ვარჯიშის დოზირება და შედეგის დინამიკა. ვაკვირდებით გულისცემის და სუნთქვის სიხშირეს — გულისცემის სიხშირით ვი გებთ გულის ფუნქციონალურ მდგომარეობას. ყოველ ადამიანს თვითონ უნდა შეეძლოს პულსის დათვლა. ამიტომ მოსწავლეებს უნდა ვასწავლოთ მაჯაზე არტერიის მოძებნა და ერთი წუთის განმავლობაში გულის ცემის დათვლა.

დაწოლილ მდგომარეობაში პულსი 9-12 დარტყმით უფრო ნაკლებია, ვიდრე დგომში. თვითკონტროლის დროს უნდა გავითვალისწინოთ გულის ფიზიკური დატვირთვის შესაძლებლობები. ფიზიკური დატვირთვის დროს გულის მოქმედებას საზღვრავენ ე.წ. ფუნქციონალური სინჯის საშუალებით. მაგალითად, სინჯი „წოლა და დგომა“, რომლის გაკეთება ყველა ადამიანს შეუძლია მისი სიმარტივის გამო. მოვარჯიშე ჯერ წვება და 1 წუთის განმავლობაში ისინჯავს პულსს, შემდეგ დგება და ასევე ისინჯავს პულსს ერთი წუთის განმავლობაში. თუ დგომში გაზომილი პულსი 20 დარტყმით აღემატება წოლით მდგომარეობაში გაზომილ პულსის სიხშირეს, უნდა ჩავთვალოთ, რომ გულის მუშაობა შესუსტებულია. ჯანმრთელი, გავარჯიშებული გულის პულსის განსხვავება არ უნდა იყოს 6-10 დარტყმით მეტი.

ეს სინჯი უკეთესია ჩატარდეს დილის საათებში ვარჯიშის დაწყებამდე. შეიძლება პულსი გაიზომოს ლოგინიდან ადგომამდე. თუ პულსის კლება შეინიშნება ვარჯიშის პროცესში თანდათანობით (წოლით მდგომარეობაში ან დგომში), ეს იმას ნიშნავს, რომ გული ხდება ამტანი.

## სპირომეტრია[1]

მნიშვნელოვანია სუნთქვის სიხშირის და სპირომეტრიის კონტროლი. სუნთქვის სიხშირის გაზომვა ძალზე მარტივია — ვიდებთ ხელს მკერდის ქვემოთ და ერთი წუთის განმავლობაში ვთვლით ჩასუნთქვის და ამოსუნთქვის რაოდენობას. ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების დროს სუნთქვის სიხშირემ შეიძლება მიაღწიოს წუთში 40-ზე მეტს და ამავე დროს სუნთქვა იქნეს საკმაოდ ღრმა.ხშირი და ზერელე სუნთქვა შეინიშნება ქოშინის დროს, რომელიც მეტყველებს ორგანიზმის სუსტ ფიზიკურ მომზადებაზე.



სპირომეტრი

მოსვენებულ მდგომარეობაში ნორმალურად ითვლება 16-18 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა წუთში. რაც უფრო ღრმაა და ნაკლებია სუნთქვის სიხშირე, მით უფრო სასარგებლოა ორგანიზმისათვის

ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის. მისი რიცხვი ჯანმრთელ მამაკაცში მერყეობს 3500 და 4500 სმ$^3$-მდე. ფიზიკური წვრთნის გავლენით ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა იზრდება.

დაღლილობის შედეგად ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის რიცხვი ეცემა 100-400 სმ$^3$-ით, რომელიც, როგორც წესი, დასვენების შემდეგ მაღდგება.

ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის სიმცირე ორგანიზმის ფიზიკური. განუვითარებლობის ერთ-ერთი დამახასიათებელი ნიშანია, რომლის შესახებაც აუცილებლად უნდა ეცნობოს ექიმს და მის მასწავლებელს

1. სპირომეტრია – (ლათ. სპიროს – ვსუნთქავ. ბერძნ. მეტრეო – ვზომავ) - ფილტვების სასიცოცხლო ტევა- დობის გაზომვის მეთოდი,

წონის კონტროლს დიდი მნიშვნელობა გააჩნია ორგანიზმის მდგომარეობის განსაზღვრისათვის. ჯანმრთელ ადამიანებს გააჩნიათ წონის მდგარი მდგომარეობა. ვარჯიშის დროს აწონა უნდა ტარდებოდეს კვირაში ერთხელ. უმჯობესია ეს პროცედურა ჩატარდეს დილის საათებში ზუსტ სასწორზე შიშველ მდგომარეობაში.

წონის განსაზღვრისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს წონის და სიმაღლის მაჩვენებლებს. ის განისაზღვრება წონის გრამების მაჩვენებლების სიმაღლის სანტიმეტრზე გაყოფის გზით. 300-დან 500 ფარგლებში წონა ითვლება ნორმალურად, 300-ზე დაბალი — არასაკმარისად, ხოლო 500-ზე მაღალი — ჭარბ წონად.

ფიზიკური ვარჯიშების გავლენით წონა კლებულობს რამდნიმე კილოგრამით და მისი კლება დამოკიდებულია ვარჯიშის ინტენსიობაზე და დატვირთვის სიდიდეზე.

წონის კლება ხდება ძირითადად ოფლისდენის დროს წყლის გამოყოფით. ჯანმრთელი ადამიანი დღე-ღამის განმავლობაში აღიდგენს დაკარგულ წონას.

ხანდახან მიმართავენ წონის ფორსირებული კლების მეთოდს, რომლისთვისაც იყენებენ ორთქლის აბანოს, ჭარბი ოფლიანობის პროცედურებს და კვების რაციონის შეზღუდვას. ზოგიერთები სტაბილური წონის შესანარჩუნებლად იყენებენ გრძელ მანძილზე სირბილის მეთოდს. თბილად ჩაცმული, გრძელ მანძილზე სირბილის დროს წარმოებს ჭარბი ოფლიანობა, რომლის გამოყოფის შედეგადაც მიმდინარეობს წონის კლება.

წონის დაკლების დროს უნდა გავითვალისწინოთ ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობა და ორგანიზმზე წონის კლების დამახასიათებელი ზემოქმედება.

ფორსირებული წონის კლება განსაკუთრებულად უარყოფითად მოქმედებს გულსისხლძარღვთა სისტემაზე. ასევე უარყოფითად მოქმედებს წონის ხელოვნური კლება ბავშვებზე და მოზარდების ორგანიზმზე.

თუ აუცილებელია წონის დაკლება, გონივრულად უნდა შევაფასოთ ორგანიზმის შესაძლებლობები და ამის მიხედვით გავზარდოთ დატვირთვა, გამოვიყენოთ ორთქლის აბანო, შევზღუდოთ კვების რაციონი და სითხის მიღება.



გამოჩენილი სპორტსმენი ოსკარ პისტორიუსი
ნორჩ სპორტსმენთან ერთად

ფიზიკური დატვირთვის ზუსტი რეგულირების საშუალებით შესაძლებელია სხვდასხვა ვარჯიშების და მათი ჩატარების ხერხების მრავალფეროვანი გამოყენება.

დატვირთვის რეგულირება ხდება შემდეგი მეთოდური ხერხების გამოყენებით:

1. საწყისი მდგომარეობის ცვლით;
2. სიმძიმეების გამოყენებით;
3. გამეორებითი დრეკადი მოძრაობების გამოყენებით;
4. ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის ინერციის გამოყენებით;
5. გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ჩავლების გამოყენებით;
6. პარტნიორის წინააღმდეგობის ან დახმარების გამოყენებით;
7. გარეშე წინააღმდეგობის გამოყენებით;
8. ვარჯიშის გამეორებით;
9. ვარჯიშის ცვლით;
10. თანმხლები მუსიკალური ნაწარმოების ტემპით, შინაარსით და ხასიათით.

**საწყისი მდგომარეობის ცვლა** — საწყისი მდგომარეობის შეცვლამ შეიძლება გამოიწვიოს ვარჯიშის გაიოლება, ან გაძნელება: მაგალითად, ფეხშლით დგომში დოინჯიდან უკუზნექი უფრო იოლად სრულდება, ვიდრე იმავ დგომში — ზემკლავით იგივე მოძრაობა, რადგანაც ტანის ცალკეული ნაწილების მოშორება ან დაახლოება სიმძიმის საერთო ცენტრთან შესაბამისად ადიდებს ან ამცირებს სიმძიმის საერთო ცენტრის მოძრაობის ამპლიტუდას. იგივე ვრცელდება ტანის ცალკეული ნაწილის სიმძიმის ცენტრებზედაც. ტანის ცალკეული ნაწილის სიმძიმის ცენტრის მოშორება ან დაახლოება სახსართან, შესაბამისად იწვევს მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდას ან შემცირებას. ზოგ შემთხვევაში, საწყისი მდგომარეობისაგან დამოკიდებულებით იცვლება ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებზე დატვირთვის განაწილება; მაგალითად, ჩოგბჯენიდან და წოლბჯენიდან მკლავების მოხრა.

**სიმძიმეების გამოყენება** — კუნთური დაძაბულობის, მისი შეკუმშვის ინტენსიობის, დაჭიმულობისა და სახსრებში მოძრაობითობის გაზრდის მიზნით, მოსამზადებელ ნაწილში გამოიყენება ნაირი ფორმისა და სიმძიმის მქონე სხვადასხვა საგნები — ტანვარჯიშული ჯოხები, ორბირთვები, გირზები, ლატნები, ტანვარჯიშული კიბე, ტანვარჯიშული სკამი, გირები, ტენილი ბურთები და სხვ.

მხრის სახსარში მოძრაობის გაზრდის მიზნით ორბირთვებით ხელში წიმკლავიდან უარამდე შესრულებული განმკლავი უფრო მეტ ეფექტს მოგვცემს, ვიდრე დაუმძიმებლად შესრულებული იგივე მოძრაობა. ასევე, ქვედა კიდურების ძალის განვითარების მიზნით დამძიმებით შესრულებული ბუქნი მომდევნო ადგომით მეტ ეფექტს იძლევა, ვიდრე დაუმძიმებლად.

დატვირთვის რეგულირების მიზნით, გარდა საგნებისა, გამოიყენება საკუთარი ტანის ან მისი ცალკეული ნაწილების წონა; მაგალითად, ზედა კიდურების ძალის განვითარებისათვის წოლბჯენში მკლავების მოხრა და გაშლა უფრო ეფექტურია, ვიდრე დგომში შესრულებული იგივე მოძრაობა. მუცლის პრესის კუნთების დაჭიმულობისათვის ფეხშლით დგომში წინმკლავიდან მკლავების განზე გაქნევით შესრულებული უკუზნექი უფრო მეტად ეფექტურია, ვიდრე მკლავების გაუქნევლად შესრულებული უკუზნექი, რაც იმით აიხსნება, რომ პირველ შემთხვევაში გამოყენებული იქნა დამატებითი „დამძიმება“ — მკლავების ქნევებით. „დამძიმების“ მიზნით ზოგ შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებული იქნეს თანამოვარჯიშე.

**გამეორებითი დრეკადი მოძრაობების გამოყენება** — გამეორებითი დრეკადი მოძრაობები, მაგალითად, დრეკადი გაზნექი ზრდის დაჭიმულობის ინტენსიურობას.

**ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობების ინერციის გამოყენება** — ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის ინერციის გამოყენებით მიიღწევა სახსრებში მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდა; მაგალითად, მკლავების წინ აქნევით ზემკლავი უარამდე, ფეხის განზე გაქნევა და სხვ.

**გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ხელის ჩავლების გამოყენებით** — გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ხელის ჩავლების გამოყენებით შეიძლება დაჭიმულობისა და კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის ცვლა; მაგალითად, ზურგით ტანვარჯიშული კედლისკენ დგომიდან მუხლის სიმაღლეზე მანაზე (ტანვარჯიშული კედლის ძელი) ტაციით წინზნექი; ბუქნბჯენიდან ადგომი, წინზნექი ხელების ნვივებზე ჩავლებით. წვივებზე ტაცით ჯდომღუნზეშვერიდან ფეხების გამართვისას, ხელებით წინააღმდეგობის გაწევა და სხვ.

**თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობის ან დახმარების გამოყენება** — ამ ხერხის გამოყენებით ვაღწევთ კუნთური დაჭიმულობისა და დაძაბულობის ინტენსიურობის რეგულირებას.

ა. დაჭიმულობის ინტენსიურობის ზრდის მაგალითი: ერთი მოვარჯიშის მიერ ხელების თანამოვარჯიშის მხრებზე დაბჯენით — აქტიური დახმარების გაწევა.

ბ. კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის ზრდის მაგალითი: ერთი მოვარჯიშის მიერ წინზნექისა და ზემართის შესრულების დროს თანამოვარჯიშის მიერ წინააღმდეგობის გაწევა.

**გარეშე წინააღმდეგობის გმოყენება** — კარგად შესწავლილი ბჯენითი ხტომები შეიძლება ჩართული იქნეს მოსამზადებელ ნაწილში, როგორც საერთო-განმავითარებელი ვარჯიში. ხტომით გადასალახავი წინააღმდეგობის — იარაღის (ხარიხა, ტაიჭი და ა.შ.) სიმაღლისა და სიგრძის ზრდა იწვევს დატვირთვის ზრდას. იგივე შედეგს ვღებულობთ აკრობატული (მუშაითური) ხტომების (მაგალითად, ნახტომით წინკოტრიალი) წინააღმდეგობების გადალახვისას.

**ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვის ცვლა.** გასაგებია, თუ რა კავშირშია ფიზიოლოგიური დატვირთვის სიდიდე ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვთან. ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვის ზუსტი დადგენა ძნელია, რადგან მომეცადინეთა ორგანიზმის მდგომარეობის წინასწარ ზუსტად განსაზღვრა შეუძლებელია. მომეცადინეთა ორგანიზმის მდგომარეობის შესაბამისად მეცადინეობის პროცესში ყოველთვის შეიძლება შეცვლილი იქნეს

ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვი. დატვირთვის გაზრდის მიზნით ვარჯიშთა დიდი რაოდენობით გამეორებას უნდა მოვერიდოთ, რადგან მან შეიძლება გამოიწვიოს დაღლა და მათი ინტერესის დაქვეითება.

ვარჯიშის შესრულების ტემპის ცვლა — დროის ერთსა და იგივე მონაკვეთში გამეორებათა სხვადასხვა რიცხვით შესრულებული ერთი და იგივე ვარჯიში იწვევს ენერგიის ხარჯვის სხვაობას. სწრაფ ტემპში შესრულებული ვარჯიში უფრო მეტ დატვირთვას იძლევა, ვიდრე იგივე ვარჯიში შესრულებული ნელ ტემპში. სხვადასხვა ტემპში შესრულებული ერთი და იგივე ვარჯიში ცვლის კუნთური დაძაბულობისა და დაჭიმულობის ინტენსიურობას.

1. საერთო გამაჯანსაღებელ ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული აგრეთვე თანმხლები მუსიკალური ნაწარმოების ტემპი, შინაარსი და ხასიათი, რადგანაც მუსიკალური ნაწარმოების შინაარსი, ტემპი და ხასიათი რამდენადმე განაპირობებს კუნთურ დაძაბულობას (ს.თედეევი, 1964ნ.). ამავე დროს მუსიკალური თანხლება აძლიერებს ემოციურ განწყობას და ზრდის დაძაბულობის.

## ვარჯიშების შედგენის მეთოდიკა

შერჩეულ ვარჯიშთა თანმიმდევრობაზეა დამოკიდებული ორგანიზმზე ფიზიკური დატვირთვის საერთო დინამიკა, ვარჯიშით საერთო ზემოქმედება და ორგანიზმის ისეთი ფუნქციური მდგომარეობის შექმნა, რომელიც ორგანიზმს მოამზადებას ინტენსიური მუშაობისთვის. ამიტომ, ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს უნდა გავითვალისწინოთ:

1. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშთა კომპლექსი ისე უნდა შევადგინოთ, რომ მისი ჩატარების შედეგად დამუშავდეს კუნთების ყველა ჯგუფი, როგორც ძალაზე, სისწრაფეზე, გამძლეობაზე, მოქნილობაზე, სიმარდეზე, ასევე დაჭიმულობაზე და მოდუნებაზე;

2. ორგანიზმზე საერთო ზემოქმედებისა და მის ცალკეულ ორგანოთა ფუნქციების გაძლიერებისთვის, კომპლექსში პირველ რიგში მიცემული უნდა იქნეს ზომიერი ინტენსივობის ვარჯიშები, რომლებშიც მონაწილეობას მიიღებს კუნთთა დიდი ჯგუფები;

3. დიდი ინტენსიურობით კუნთური დაძაბულობის შესრულებულ ვარჯიშების შემდეგ, მიზანშეწონილია მიცემული იქნეს მოსადუნებული ვარჯიშები, რადგანაც მოდუნებულ კუნთში სისხლის მიმოქცევა და მისი კვება შედარებით უკეთესად მიმდინარეობს;

4. დიდი ინტენსიურობით შესრულებული მოქნილობის ვარჯიშების წინ, საჭიროა შესაბამისი კუნთთა ჯგუფის ზომიერი გახურება. წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეიძლება მოხდეს მყესის და კუნთის დაჭიმულობა, ან მისი ბოჭკოების გაწყვეტა:

5. სტატიკური ხასიათის ვარჯიშებს წინ უნდა უსწრებდნენ დინამიური ხასიათის ვარჯიშები და პირიქით, სტატიკური ვარჯიშების შემდეგ მიცემული უნდა იქნეს დინამიური ვარჯიშები, ან მოდუნებაზე ვარჯიშები;

6. ვარჯიშთა ინტენსიურობა თანდათანობით უნდა იზრდებოდეს. ინტენსიურობის ასეთი ზრდა უზრუნველყოფს დატვირთვის საერთო დინამიკის რეგულირებას, როგორც მთლიანად ორგანიზმზე, ისე მის ცალკეულ ნაწილებზე;

7. კომპლექსში, ტანის ცალკეული ნაწილებისთვის ვარჯიშები ჩართული უნდა იქნეს მორიგეობით, ვინაიდან ვარჯიში ასეთი მორიგეობითი ჩართვით (აქტიური დასვენება), უზრუნველყოფს კუნთებში სისხლის შედარებით ნორმალურ გადანაწილებას და მისი შრომისუნარიანობის აღდგენას (დასვენებას). თუ კომპლექსში, ჩართულია ერთმანეთის მიყოლებით ორი ვარჯიში ტანის ერთი და იგივე ნაწილისთვის, მაშინ, მეორე ვარჯიში უნდა იყოს პირველ ვარჯიშში მონაწილე კუნთთა ანტაგონისტებისთვის.

8. სხეულის სწორ ტანდეგობაზე უარყოფითად მოქმედი ვარჯიშების შემდეგ ჩატარებული უნდა იქნეს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც დადებითად ზემოქმედებენ სხეულის სწორი ტანდეგობის ფორმირებაზე. ასეთივე ყურადღება უნდა მიექცეს სუნთქვას გაძნელებული ვარჯიშების შემდეგ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიშების გამოყენების სახით.

9. ვარჯიშთა ხვედრითი წონა, მათი ხასიათის მხრივ, დამოკიდებულია არა მარტო მომეცადინეთა შემადგენლობაზე (სქესი, ასაკი, დიაგნოზი, ფიზიკურ განვითარებაში გადახრები, ფიზიკური განვითარების ხარისხი და ა.შ.), არა(ნ)ედ იმ მასალაზეც, რომელიც მოცემული იქნება გაკვეთილის ძირითად ნაწილში.

10. მომეცადინეთა მომზადებულობის შესაბამისად ხშირად უნდა იქნეს გამო ყენებული კომბინირებული ვარჯიშები.

11. ტანვარჯიშული ვარჯიშების ჩატარებისას, აუცილებლად ჩართული უნდა იქნეს ვარჯიშები წონასწორობის ელემენტების გამოყენებით. ხშირ შემთხვევაში, საერთო განმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსში ჩატარებული უნდა იქნეს შემცირებულ საყრდენზე (დირეზე, ტანვარჯიშულ სკამზე და ა.შ.). ასეთივე დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს კომპლექსში საერთო განმავითარებელ ვარჯიშებთან და წონასწორობის ელემენტებთან მუშაითური ვარჯიშების ელემენტების შერწყმას. კომპლექსში გამოყენებული მუშაითური ვარჯიშები, თავის მარტივი ფორმით, ხელს უწყობენ ვესტიბულარული აპარატის განვითა რებას.

მუშაითური ილეთების შესრულება, ძირითადად დამოკიდებულია ცალკეულ სახსრებში მოხრა-გაშლისა და ხერხემალში გაზნექის შესრულებაზე. მუშაითური ილეთების შესასრულებლად მოხრა-გაშლისა და გაზნექის მოძრაობანი ზემოქმედებენ შესაბამისი კუნთების განვითარებაზე და ქმნიან სხვდასხვა (უფრო რთულ) ვარჯიშთა ტექნიკის დაუფლების და შესრულების წინაპირობას. ამიტომ, ხშირ შემთხვევაში, კომპლექსში ჩართული უნდა იქნეს საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები, მარტივი, უკვე ათვისებული მუშაითური ელემენტების გამოყენებით.

საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების შემდგე, როგორც წესი, მიცემული უნდა იქნეს მუშაითური, უპირატესად დინამიური ვარჯიშები (გადაგორებები, კოტრიალები, მუხლებით სიარული და ა.შ.).

12. კომპლექსი შედგენილი უნდა იქნეს მისაწვდომობის პრინციპის საფუძველზე. მასში ჩართული უნდა იყოს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც თავის სიძნელით შეესაბამებიან მომეცადინეთა ფიზიკურ განვითარებას და შესაძლებლობებს.

ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს გათვალისწინებული უნდა იქნეს მეცადინეობის ადგილზე არსებული ჰაერის ტემპერატურა. დაბალი ტემპერატურის დროს განსაკუთრებულად უნდა მოვერიდოთ დიდი ინტენსიურობით შესრულებულ ვარჯიშებს (ზ.თელია 1964 წ.)

ფიზიკური ვარჯიშების კომპლექსის შედგენის დროს ზემოთ აღნიშნული ზოგადი დებულებების გათვალისწინების შემდეგ, უნდა დავიცვათ ვარჯიშთა შედგენის თანმიმდევრობა:

1. გაზმორების ტიპის ვარჯიშები, რომელიც ზომიერ ძალისმიერ ვარჯიშებს წარმოადგენს, მისი შესრულების დროს სწორდება ხერხემლის სვეტი, ხდება ზემოქმედება სწორი ტანდეგობის ფორმირებაზე. გაზმორების ტიპის ვარჯიშები ამავე დროს წარმოადგენს ღრმა სუნთქვის ვარჯიშსაც;
2. ქვედა კიდურებისთვის ვარჯიშები;
3. ზეტანისათვის ვარჯიშები;
4. ზედა კიდურებისა და მხრის სარტყლის ვარჯიშები;
5. სისხლის მიმოქცევისა და სუნთქვის გამაძლიერებული ვარჯიშებში;
6. დატვირთვის დამნევი ვარჯიშები (ადგილზე სიარული, ღრმა სუნთქვითი ვარჯიშები და ა.შ.).

ზემოალნიშნული თანმიმდევრობა პირობით ხასიათს ატარებს, რადგან მომეცადინეთა მომზადებულობის შესაბამისად ერთ ვარჯიშში შეიძლება გაერთიანებული იყოს ორი, სამი და ტანის უფრო მეტი ცალკეული ნაწილების მოძრაობები.

საშინაო ვარჯიშის დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ვარჯიშების შერჩევას და ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენას.

პირველად, ვარჯიშები უნდა დავიწყოთ უბრალო (მარტივი) ვარჯიშით. შემდეგ კი, შესაბამისად ვზრდით ვარჯიშთა სირთულეს და ინტენსიობას. ვარჯიშთა კომპლექსში შეგვაქვს:

1. სუნთქვითი ვარჯიშები;
2. ვარჯიშები ტანდეგობის სრულყოფისთვის;
3. ვარჯიშები ხელებისა და მხრის სარტყლის კუნთებისათვის;
4. ვარჯიშები თავისა და კისრის კუნთებისთვის;
5. ვარჯიშები წინ განლაგებული კუნთებისთვის;
6. ვარჯიშები უკან განლაგებულ კუნთებისთვის;

7. ვარჯიშები ფეხებისა და მენჯბარძაყის კუნთებისათვის.

ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს აუცილებელ პირობას წარმოადგენს: სქესი, ასაკი, დიაგნოზი (ჯანმრთელობის მდგომარეობა) ექიმის რეკომენდაციების გათვალისწინება. თავიდან კომპლექსს ვადგენ ყველაზე უბრალო და მსუბუქი ვარჯიშებით, რომლითაც მეცადინეობა უნდა ჩატარდეს ერთი თვის განმავლობაში. შემდეგ ვადგენთ საშუალო სირთულის და სიმძიმის მქონე ვარჯიშებს, რომლითაც უნდა ვივარჯიშოთ 2-3 თვის განმავლობაში, შმდეგ კი გადავდივართ რთულ ვარჯიშებზე და მძიმე ვარჯიშებზე, მაგრამ აქვე შუნდა გავითვალისწინოთ, რომ ვარჯიშთა სირთულეს, მათი სიმძიმის ხანგრძლივობას ვარეგულირებით ექიმის რჩევების შესაბამისად.

ერთი კომპლექსი შედგება 10-15 ვარჯიშისგან. ამ ვარჯიშებიდან რამდენიმე (2-3) ვარჯიშმა ზემოქმედება უნდა მოახდინონ იმ კუნთებზე, რომლებიც განლაგებულია სხეულის წინ და უკან. მაგალითად: წინ-ბიცეფსებზე, უკან-ტრი ცეფსებზე. შესაბამისად, 4 ვრჯიშიდან 2 ვარჯიში უნდა იყოს ბიცეფსებისთვის, 2 ვარჯიში ტრიცეფსებისთვის. ასე განაწილებული ვარჯიშები ჰარმონიულად ანვითარებს კუნთებს.

რომ ავიცილოთ სწრაფი დაღლა, უნდა დავიცვათ ვარჯიშთა რიგითობა. მაგალითად: არ უნდა გაკეთდეს ყველა ვარჯიში ერთად ხელისა და მხრის კუნთებისთვის. უნდა შესრულდეს ჯერ ხელის, შემდეგ კი კისრის კუნთებისთვის. ამ დროს ხდება ხელის კუნთების დროებითი დასვენება. კისრის კუნთების ვარჯიშების შესრულების შემდეგ გადავდივართ მხრის კუნთების განმავითარებულ ვარჯიშებზე.

დიდი მნიშვნელობა გააჩნია ვარჯიშის შესრულების ტემპს. თუ კომპლექსით გათვალისწინებული ერთი რომელიმე ვარჯიში სრულდება ნელი ტემპით, მეორე უნდა შესრულდეს შედარებით სწრაფი ტემპით და პირიქით.

ვარჯიშის შესრულების დროს, ყურადღება უნდა მივაქციოთ ვარჯიშის სწორ საწყის მდგომარეობას. საერთოდ, ვარჯიშის საწყისი მგომარეობის შერჩევას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება იმდენად, რამდენადაც საწყისი მდგომარეობის შერჩევით შეიძლება გავართულოთ ან შევამსუბუქოთ ვარჯიში.

თუ ადაპტანტი ვარჯიშის შესრულების დროს მძიმედ სუნთქავს, აუცილებლად უნდა გადავიყვანოთ შედარებით მსუბუქ ვარჯიშზე. ამ შემთხვევაში უკეთესია სუნთქვით ვარჯიშზე გადაყვანა. დაღლილობის ან კუნთებში ტკივილის შეგრძნების დროს, უნდა გავუკეთოთ მასაჟი ან მივცეთ დაღლილი კუნთის მოსადუნებელი ვარჯიში. ვარჯიშის შემდეგ კარგია აბაზანის მიღება.

ტანვარჯიშული ვარჯიშები შედგენილი უნდა იყოს მკაცრი თანაფარდობით, სადაც ვარჯიშების ნახევარი გათვალისწინებული უნდა იყოს მოვარჯიშის საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის და ზედა კიდურების განტვირთვისთვის.

ოჯახურ პირობებში საკორექციო-განმავითარებელი ამოცანის განხორციელება უნდა წარიმართოს შემდეგი თანმიმდევრობით.

1. ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების და მოძრაობითი დარღვევების ანალიზი (ექიმის დიაგნოზი და მისი რეკომენდაციები, მშობლებთან გასაუბრება და მათი რჩევები);

2. ამოცანის განსაზღვრა, პროგნოზი (რის მიღწევა შეიძლება დღევანდელი შესაძლებლობების ბაზაზე);

3. სავარჯიშო ადგილის შერჩევა და მოწყობა;

4. საჭირო სპორტული ინვენტარ-იარალების მომარაგება;

5. დასახული ამოცანის შესრულება (გეგმის შედგენა, შესაბამის ციკლებად დაყოფა, შესრულების მეთოდების და ხერხების შერჩევა, მიმდინარე სამედიცინო კონტროლი და ა.შ.)

6. მიღებული შედეგის კონტროლი და ანალიზი.

## ინდივიდუალური საკორექციო-განმავითარებელი მუშაობის ერთი თვის გეგმა (ნიმუში)

**ადაპტანტის გვარი, სახელი და ასაკი** ----------

**დიაგნოზი (ვესტიბულარული აპარატის ფუნქციის დაქვეითება, ჰიპერაქტიურობა და ა.შ.)** ----------

**ადაპტანტის არსებული შესაძლებლობები:**

დარბის, დახტის, კიბეზე ადის, დახტის ცალ ფეხზე, შეუძლია კოტრიალი, იგებს მასწავლებლის დავალებებს, იცის სხეულის ნაწილები და ა.შ.

(გაუსვით ხაზი).

**ადაპტანტის პრობლემები:**

გააჩნია ვესტიბულარული აპარტის დაქვეითება, უყურადღებობა და გონებაგაფანტულობა, ცუდი კოორდინაცია. უჭირს წონასწორობის დაცვა და ა.შ.

(გაუსვით ხაზი)

**მშობლების რეკომენდაციები.**

მშობლები რეკომენდაციას იძლევიან მუშაობა წარიმართოს ურთიერთშეთანხმების საფუძველზე, ფიზიკური მდგომარეობის, ყოფაქცევის გაუარესების შემთხვევაში მშობლები ჩააყენოს საქმის კურსში.

**დასახული მიზნები:**

1. საერთო ფიზიკური განვითარება (ორგანოების და სისტემების, ცალკეული კუნთების და კუნთთა ჯგუფების განვითარება)

— ფიზიკური თვისებების განმავითარებელი ვარჯიშები;

2. ვესტიბულარული აპარატის განვითარება:

— საქანელაზე ვარჯიში,

— ჩოგბურთის ბურთის ჩაგდება ყუთში (5-10 მ)—კოორდინაციის გამომუშავება,

— მისკენ ნასროლი ბურთის (16 სმ დიამეტრის) ორივე ხელით დაჭერით. 7-10 მეტრიდან კოორდინაციის გამომუშავება.

3. წონასწორობის განმავითარებული ვარჯიშები:

— ოთახში გავლებულ ლეიკოპლასტის ხაზზე ფეხის აუცდენლად სიარული;

— მინი ბატუტზე ხტომები, იატაკზე მონიშნულ ადგილზე დახტომით;

— ფეხის ცერებზე სიარული:

— ცალი ფეხის ცერზე დგომით;

— ცალი ფეხის ცერზე წახტომები;

— ცალ ფეხზე დგომი ტანის წინზნექზე ორივე ხელის განმკლავით (მერცხალა);

— იატაკზე გაშლილ ზეწარზე კოტრიალი შემდგომში გადაგორებით ამავე ზეწარში გახვევით (ხელებით ვიჭერთ ზეწარის კიდეს, ტანი სწორი, ფეხები გამართული. ვეცადოთ გადაგორება შესრულდეს სწორ ხაზზე. იგივე კეთდება გადმოგორების დროს);

4. სუნთქვის აპარატის განვითარება.

— აერობული სირბილი (ექიმის რეკომენდაციით).

— მოძრავი თამაშები (მუსიკის თანხლებით და ემოციური დატვირთვით);

5. ძირითადი დეფექტის მაკორეგირებული ვარჯიშები, მაგალითად: — მოძრაობითი დარღვევების დროს ძირითადი აქცენტი კეთდება მოძრაობითი დარღვევების (სიარულს, ხელით მოქმედების, მცირე მოტორიკის და ა.შ.) გამოსწორებაზე (ექიმის რეკომენდაციით);

— სხეულის ცალკეული ნაწილების ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების დროს ძირითადი აქცენტი კეთდება სხეულის ნაწილების კუნთების ან კუნთთა ჯგუფების განვითარებაზე (ექიმის რეკომენდაციით) და ა.შ.

უნდა გვახსოვდეს:

1. აღნიშნული გეგმის განხორციელებისათვის გამოყენებული ვარჯიშების შერჩევა და მათი მრავალგვარობა დამოკიდებულია ადაპტანტის ფიზიკურ მდგომარეობაზე და მის შესაძლებლობებზე;

2. მათთვის, ვისაც გააჩნიათ ვესტიბულარული აპარატის დარღვევა, ვესტიბულარული აპარატის განმავითარებელი ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის დასაწყისში;

3. წვრთნის პროცესში წარმოქმნილი ყველა პრობლემა განხილული უნდა იქნეს ექიმთან და მშობლებთან, რომლის შედეგებიც უნდა გავითვალისწინოთ შემდგომი მუშაობის პროცესში;

4. შერჩეული ვარჯიშები სრულდება 3-4 კვირის განმავლობაში. იმ შემთხვევაში, თუ არ შეინიშნება გაუმჯობესება, გამოყენებულ ვარჯიშებს ვცვლით შედარებით გართულებული ვარჯიშებით, ვზრდით ვარჯიშის შედარებით ოპტიმალურ დროს და ვარჯიშის ხანგრძლივობა ჩამოგვყავს 20 დღემდე. ხოლო თუ არ შეინიშნება პროგრესი (შედეგი) ვარჩევთ იგივე სირთულის ახალ ვარჯიშებს, ვატარებთ იგივე დატვირთვით და ხანგრძლივობით. ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს ხალისიან და ემოციურ ატმოსფეროში.

### რეკომენდაციები მშობლებს და ოჯახის წევრებს

— იყავით მოქნილი, მოერგეთ ადაპტანტის მოთხოვნილების შესაბამისობაში ჩატარების პროცედურებს;

— იმოქმედეთ თავისუფლად. პირველი დღიდანვე ეცადეთ დაიჭიროთ მეცადინეობის შესაბამისი რიტმი და სტილი;

— ეცადეთ მეცადინეობა ჩაატაროთ მუსიკის თანხლებით;

— ადაპტანტს დაუსახეთ რეალური ამოცანები;

— არ ელოდეთ იმას, რომ ადაპტანტი უეცრად აითვისებს მის წინაშე დასმულ ამოცანას — იქონიეთ მოთმინება, მოთმინება და კიდევ მოთმინება;

— ყოველთვის კარგად დაგეგმეთ და მიზანმიმართულად წარმართეთ მეცადი ნეობები;

— მასალის ახსნის დროს დადექით პირისახით მოსწავლისკენ;

— მოსწავლესთან ერთად მონაწილეობა მიიღეთ ვარჯიშებში, იყავით აქტიური;

— სიტყვიერი ახსნასთან ერთად პრაქტიკულად აჩვენეთ ვარჯიშის შესრულების ტექნიკა;

— ადაპტანტს მიეცით საკმარისი დრო და საშუალება თითოეული ილეთის ათვისებისთვის;

— იყავით მკაცრი და დაიცავით დისციპლინა;

— არ დაიშუროთ წახალისება და შექება;

— ახსნა-განმარტება გააკეთეთ მოკლედ და ნათლად;

— ტრავმების აცილების მიზნით იყავით ადაპტათან ახლოს და საჭიროების შემთხვევაში დააზღვიეთ იგი;

— სანამ შეცდომებს შეუსწორებთ, აღნიშნეთ მისი დადებითი მხარეები — „გიორგი შენ ეს კარგად შეასრულე მაგრამ...“

— ეცადეთ დაეხმაროთ მოსწავლეს საკუთარი ძალების აღქმაში, გადაუზარდოთ ჩვევაში;

— ეცადეთ, რომ მოსწავლე მოერიდოს შეცდომების გამეორებას;

— მაქსიმალურად გამოიყენეთ თქვენს მიერ მოწყობილი სპორტული კუთხის შესაძლებლობა;

— ხშირად აჩვენეთ ილეთის შესრულების ტექნიკა და სისტემატურად გაამეორებინეთ ადრე ნასწავლი მოძრაობები და ილეთები;

— მეცადინეობა ჩაატარეთ მხიარულად, გამოიყენეთ ახალი ხერხები და განამტკიცეთ შეძენილი უნარ-ჩვევები თამაშის პროცესში;

— თუ მეცადინეობა მიმდინარეობს კარგად, ემოციური დატვირთვით და სრული აღმაფრენით, სასარგებლოა მეცადინეობა დავამთავროთ მისი კულმინაციის განვითარების დროს.

— თანმიმდევრულად მიეცით დამამშვიდებელი ვარჯიშები და მშვიდად დაამთავრეთ წვრთნა.

**ყოველდღიური ინდივიდუალური საკორექციო-განმავითარებული მუშაობის გეგმა (ნიმუში)**

**იანვარი**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 და ა. შ. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**(X-ით აღნიშნეთ მეცადინეობის ჩატარების თარიღი)**

ადაპტანტის გვარი სახელი ----------

დაბადების თარიღი----------

ოჯახურ პირობებში ვარჯიშის დაწყების თარიღი----------

**დასახული მიზანი:** ორგანიზმის საერთო ფიზიკური განვითარება ექიმის მიერ რეკომენდებული კუნთების, კუნთთა ჯგუფების, კიდურების, ორგანოების, სისტემების და ა.შ. ვესტიბულარული აპარატის განვითარება და მოძრაობითი დარღვევების კორექცია.

**გაკვეთილის მიზანი:**

1. ზედა და ქვედა კიდურების განვითარება.
2. სტატიკური და დანამიური წონასწორობის განვითარება;
3. მოძრაობითი მოქმედების (სიარულის) კორექცია.

**გამოყენებული ვარჯიშები:**

1. ჩამზიდი (ზოგადგანმავითარებელი) ვარჯიშები.
2. ტანვარჯიშული ვარჯიშები ზედა და ქვედა კიდურებისთვის.
3. ორივე ფეხის ცერებზე სიარული. ცალი ფეხის ცერზე დგომი ორივე ხელის განმკლავით. მთელ ტერფზე ყრდნობით ვარჯიში „მერცხალი". იატაკზე გავლებულ ხაზზე სიარული ხაზზე ფეხის აუცდენლად (სტატიკური და დინამიკური წონასწორობის განვითარება და სიარულის კორექციით).
4. მოძრავი თამაში. კალათბურთის ელემენტების შესწავლა;

**გაკვეთილის ხანგრძლივობა და დოზირება:** — ექიმის რეკომენდაციით. ადაპტანტის ფიზიკური მომზადების შესაბამისად;

არსებული შედეგის კონტროლი — გავიმეოროთ ადრე ნასწავლი და ათვისებული ვარჯიშები;

პროგრესის აღწერა — შეგვაქვს ის მონაცემები, რომელიც მიღწეული იქნება მუშაობის პროცესში.

### ვარჯიშის დღიური

ვარჯიშის დღიურის დანიშნულებაა ყოველ ვარჯიშზე მიღწეული შედეგების აღრიცხვა, რომელიც ნათლად გამოხატავს მოვარჯიშის პროგრესის დინამიკას და შესაძლებლობას აძლევს მწვრთნელს ზუსტად დაგეგმოს სპორტსმენ-ადაპტანტის ყოველდღიური დატვირთვა. დღიური ეხმარება მწვრთნელს ინდივიდუალური პრიგრამის შემუშავების დროს ყოველ მოვარჯიშეზე ადაპტი რებული ხერხის, ილეთისა თუ მოძრაობის სწავლების ეტაპებად განანილებაში. და ბოლოს, დღიურში ჩანაწერების ანალიზის შემდეგ შესაძლებელი ხდება წვრთნის იმ პროცესების განსაზღვრა, რომელიც უფრო შეესაბამება მათ შესაძლებლობებს ამა თუ იმ ილეთის, მოძრაობის თუ ვარჯიშის ათვისების კრიტერიუმების შემუშავებას და ხელს უწყობს შემდგომი ვარჯიშის სწავლების დაგეგმის კორექტირებას. სწორედ ამისთვის არის აუცილებელი ვარჯიშის დღიურის წარმოება, რომელიც შეიძლება ჩაითვალოს, როგორც ინდივი დუალური სწავლების პროგრამის აუცილებელი ასპექტი.

### ვარჯიშის დღიურის (ნიმუში)

სპორტის სახეობა----------მწვრთნელი----------
მომზადების დონე (შემოწმების ქულები-----სპორტსმენი--------
დაბადების თარიღი----------მეცადინეობის დაწყების თარიღი

| შესასწავლი მასალა და დავალების ანალიზი (ვარჯიშების აღწერა) | პროგრესის პირობითი კრიტერიუმები | ვარჯიშის ჩატარების თარიღი და სწავლების მეთოდები | ათვისების თარიღი |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

## ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში სწავლის ხერხების და მეთოდების მოდიფიკაცია და ადაპტაცია

აღნიშნული მეთოდის მიზანია, დაეხმაროს მწვრთნელს ფიზიკურ განვითარებაში სხვადასხვა დარღვევების მქონე სპორტსმენებთან მუშაობის წარმართვაში და მიზნად ისახავს იმ უნარ-ჩვევების განვითრებას, რომლის გამოვლენა პოტენციურად შეუძლიათ სპორტსმენ-ადაპტანტებს.

ამის განსახორციელებლად ყოველ ადაპტანტზე დგება სწავლებისა და წრთვნის ინდივიდუალური პროგრამა, სადაც შეგვაქვს სპორტსმენის ორგანიზმის ფიზიკური განვითარების და ფუნქციონალური მდგომარეობის შესაბამისად რეალისტური მიზნები და ამოცანები. შემდეგ კი, მათი სასწავლო და საწვრთნო გეგმიდან გამომდინარე, ვარჩევთ სწავლებისა და წვრთნის ისეთ მეთოდებსა და საშუალებებს, რომლებიც დაგვეხმარებიან პრაქტიკულად ხორცი შევასხათ დასახულ მიზნებს და სწავლების პროცესი ისე წარვმართოთ, რომ მოსწავლეს ვარჯიშის შესრულება კი არ ვაიძულოთ, არამედ თვითონ ხალისით შეასრულოს განსაზღვრული ვარჯიში და მის შესრულებაში გამოავლინოს მთელი თავისი შესაძლებლობები.

უმრავლეს მათგანს ესაჭიროება სწავლების და წვრთნის ისეთი პრგრამა, რომელიც ადაპტირებული იქნება ყოველი ინდივიდის მოთხოვნილებაზე, შესაძლებლობაზე, მიზნებზე და ამოცანებზე, რისთვისაც უნდა ვფლობდეთ ისეთ ხერხებს და მეთოდებს, როგორიცაა:

**ვარჯიშის შერჩევისა და შეცვლის მეთოდი** – ხშირად ხდება, რომ ადაპტანტს არ შეუძლია აითვისოს რაიმე მოძრაობა, რადგანაც არ გააჩნია შესაბამისი ფიზიკური განვითარება ან უნარ -ჩვევები. აქედან გამომდინარე,უძლურება მასში იწვევს გულგატეხილობას,საკუთარი შესაძლებლობის შეფასების უნარის დაქვეითე ბას,საკუთარი რწმენის დაკარგვას, და ა.შ. და თავის თავად ვარჯიშისადმი ლტო ლვის გაქრობას.

ამიტომ, ჩვენი მიზანია, მისი ფიზიკური განვითარების შესაბამისად, ისე შევურჩიოთ და შესრულების ისეთი თანმიმდევ-

რობით ავაგოთ ვარჯიში, რომ ადაპტანტს შეეძლოს მეცადინეობაში ჩაბმა და გაუიოლდეს ჩვენს მიერ მიცემული დავალების შესრულება. მაგალითად: განსაზღვრული თამაში შეიძლება შეიცვალოს ისე, რომ მოსწავლე დახოხავდეს მუცელზე ხელების დახმარებით. ამ დროს თამაშში მონაწილეობა შეუძლია ყველა ნაკლებად მოძრავუნარიან მომეცადინესაც.

სპორტული მოედნების და მოწყობილობების მოდიფიკაციის მეთოდი – ფიზიკურ განვითარებაში გადახრები მოითხოვს სხვადასხვა სპეციფიკური მოწყობილობების, სავარჯიშოების და ტრენაჟორების გამოყენების აუცილებლობას. ამიტომ სწავლების, წვრთნის და შეჯიბრების პროცესში მათი გამოყენება აუცილებლობას წარმოადგენს და მოითხოვს ვარჯიშების, სპორტული მოედნების, სავარჯიშო იარაღების სპეციფიკურ შერჩევას, მოწყობას, დამზადებას და მოდიფიკაციას. მაგალითად — მოსწავლეები ხმარობენ საინვალიდო ეტლს. ამისათვის უნდა შეირჩეს სპორტული მოედანი (დარბაზი) ისე, რომ მათ შეეძლოთ ამ სპორტულ დარბაზში ადვილად მისვლა და გადაადგილება. მათი სპეციფიკური მოთხოვნიოლებების შესაბამისად დამზადდეს ან დაიგოს პანდუსები, მომზადდეს გასახდელები, საშხაპე და ტუალეტი და ა.შ.. შემუშავდეს ვარჯიშთა კომპლექსები და შეჯიბრების წესები მათი ფიზიკური შესაძლებლობებიდან გამომდინარე და ა.შ. მეორე მაგალითი: მძიმე დაზიანების მქონე სპორტსმენებისათვის საჭიროა მომზადდესა შედარებით მცირე ზომის სპორტული მოედანი, შესაბამისი სპორტული იარაღები, ბურთები და ა,შ.

საწვრთნო პროგრამის განხილვის დროს უნდა განისაზღვროს მათთვის საჭირო მოწყობილობების მოდიფიკაცია და შეძენის საკითხი. შესაძლებელია საჭირო გახდეს სპეციალური ნახაზით ახალი მოწყობილობების დამზადება.

მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ათვისებისას უნდა გავითვალისწინოთ ადამიანის აზროვნების როლი მოძრაობის მართვის პროცესში. შემეცნება, პირველ რიგში, აქტიურად მონაწილეობს ახალი მოძრაობითი აქტების წარმოქმნაში (წარმოშობაში). პედაგოგის როლი იმაში მდგომარეობს, რომ მობილიზება გაუკეთოს მოსწავლის შემეცნებას (აზროვნებას) ამა თუ იმ უნარ-ჩვევის ათ-

ვისებისათვის. მოძრაობის სწავლება (ათვისება) აზროვნების აქტიური მონაწილეობის გარეშე, ცხადია, რომ შეუძლებელი იქნება. ყოველივე ეს მათთვის სპეციფიკური მახასიათებელი ფაქტორები უნდა იცოდეს და ითვალისწინებდეს მასწავლებელი სასწავლო პროცესის დაგეგმვის და ჩატარების დროს.

**მეთოდების ცვლა სწავლების პროცესში** - ადაპტური სპორტული ნრთვნის პროცესში სწავლების მეთოდების ცვლას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. როგორც სწავლების ერთ-ერთი ფორმა,მეთოდების ცვლა, განისაზღვრება და დამოკიდებულია მოსწავლის სპეციფიკური მოთხოვნილებებზე. ამიტომ, სწავლების პროცესში ვითვალისწინებთ რა მოსწავლეთა უნარებს და შესაძლებლობებს, მათი ინდივიდუალურ მონაცემებს შესაბამისად ვცვლით სწავლების მეთოდებს.

მაგალითად: ჯგუფში არის მოსწავლეთა ისეთი კატეგორია, რომლებიც სიტყვიერი ახსნა-განმარტების დროს ცუდად ითვისებენ სასწავლო მასალას. ამიტომ, სპეციფიკური ინფორმაცია უნდა მივაწოდოთ სხვა მეთოდით. მაგალითად – ვარჯიშის რომელიმე მათთვის ძნელად გასაგები და ასათვისებელი ილეთის შესრულება შეიძლება ვაჩვენოთ უბრალოდ. ზოგიერთისთვის არ არის საკმარისი ახსნის და ჩვენების მეთოდის გამოყენება, საჭიროა დამატებით აღვწეროთ ვარჯიშის აგებულება და ა.შ. იმ ბავშვებს, რომლებიც ცუდად კითხულობენ ან საერთოდ არ შეუძლიათ კითხვა, მასალის ათვისებაში დავეხმარებით თვალსაჩინო პლაკატების გამოყენებით, სადაც დაწვრილებით იქნება გამოხატული ვარჯიშის შესრულების თანმიმდევრობა და კიდურების გრაფიკული გადაადგილებით ნაჩვენები იქნება მისი შესრულების რიგითობა.

**სპორტული მოწყობილებნების მოდიფიკაციის მეთოდი** — მოგვყავს მოძრაობითი დარღვევების განსაკუთრებული ფორმის მქონე პირთათვის საადაპტაციო საშუალებები.

**საყრგენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების მქონე პირთათვის:**

- გამოვიყენოთ საინვალიდო ეტლებით მოასპარეზეთათვის შემუშავებული თამაშის წესები;
- განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს ხელების და ეტლის ბორბლების სინქრონულ მოძრაობედბის სრულყოფას;

- გამოვიყენოთ ყავარჯნები, ხელჯოხები და გადაადგილების სხვა საშუალებები.

სმენის ფუნქციის დარღვევის მქონე პირთათვის:

- ვისარგებლოთ მკვეთრად განსხვავებული ფერის ბურთებით;
- მსაჯობის დროს გამოვიყენოთ მკვეთრი ფერის ალმები;
- განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს კოორდინაციის, დროში და სივრცეში ორიენტაციის განმავითარებელ ვარჯიშებს;
- კარგად დავეუფლოთ თითების ანბანის ხელოვნებას.

მხედველობის დარღვევის მქონე პირთათვის:

- გამოვიყენოთ ხმოვანი სპორტული (ხმოვანი ბურთები, სასტვენი) ინვენტარი;
- გამსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს კოორდინაციის, დროში და სივრცეში ორიენტაციის განმავითარებელ ვარჯიშებს;

## ადაპტური ფიზიკური აღზრდის როლი ზოგადი განათლების საქმეში

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა მიზნად ისახავს არა მარტო ფიზიკურ განვითარებას, დაზიანებული ფუნქციების აღდგენას და დაკარგული ორგანოების კომპენსატორული უნარის გამომუშავებას, არამედ პიროვნების ზოგადი განათლების ხელის შეწყობასაც.

ცნობილია, რომ დიდია ადაპტური სპორტის (კონკრეტული სპორტული სახეო ბის) როლი ადამიანის საერთო განვითარების საქმეში. ამიტომ, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი უნდა იყენებდეს სხვადასხვა საგნის ელემენტებს, რათა ჰარმონიულად წარმართოს მოსწავლეთა აღზრდისა და განათლების პროცესი.

მაგალითად – მათემატიკაში მიღებული ცოდნა შეიძლება გამოვიყენოთ (გავამტკიცოთ) შეჯიბრების პროცესში ქულებნის დათვლაში, ადგილების განაწილებაში, დივიზიონებად ან კლასებად დაყოფაში და ა.შ.

მოგვყავს ინტელექტუალური და სხვა საზოგადოებრივი საქმიანობის სახეთა ჩამონათვალი, რომელთა უნარების განვითარება შესაძლებელია ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში.

**ხელოვნება** – სპორტული ფორმის შერჩევა და შეძენა,სპორტულ მოედნებზე ფერების აღქმა და გარჩევა, სპორტული მოედნების (დარბაზის) მოწყობა, (პლაკატები, ლოზუნგები, სურატები, სტენდები და ა.შ.) გაფორმება.

**მეცნიერება** – სპორტული ინვენტარის (ბურთის, ჩოგანის და ა.შ) თვისებების და გამოყენების, ბურთის ფრენის, ტრაექტორიის და სიჩქარის შესწავლა. მოედნის (დარბაზის) ზომების განსაზღვრა. მზის, ქარის და ტემპერატურის გავლენა ზოგიერთი სპორტული შეჯიბრების პროცესზე და ა.შ.

**ხელოსნობა** – სპორტული ინვენტარის შეკეთება,ბადეების დაყენება, სპორტული მოედნების დახაზვა, პრიმიტიული სადემონსტრაციო დაფის გაკეთება და ა.შ.

**საოჯახო მეურნეობა** – წვრთნისათვის სათანადოდ ჩაცმის და ყველაფრის ხარისხიანად კეთების სწავლება.სპორტული მოწყობილობების დამახსოვრება, სპორტული ფორმის და ინვენტარის შეკეთების, გარეცხვის და დაუთოების სწავლება.

**ჯანმრთელობა** – ჩაცმა ამინდის შესაფერისად, ვარჯიშის დაწყების წინ მოთელვის ჩაატარება, დილის გამამხნევებელი ვარჯიშის ჩატარება, მცირე დაზიანებებზე პირველი სამედიცინო დახმარების გაწევა და ა.შ.

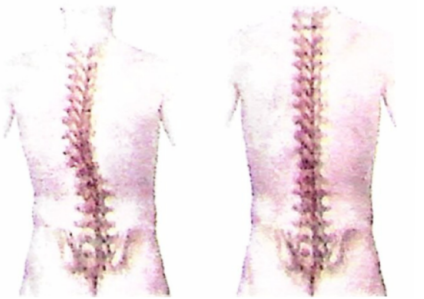
**კითხვა და მეტყველება** – დავალების ყურადღებით მოსმენა და მითითებების შესრულება. სპორტული ტერმინოლოგიის სწავლა, ანგარიშის ხმამაღლა გამოცხადება, მოედნებზე წარწერების კითხვა, სპორტულ ინვენტარზე მწარმოებელი ფირმების დასახელებას წაკითხვა. სპორტული შეჯიბრების დროს მოწინააღმდეგის მისალმება და მოგების შემთხვევაში მისთვის გამარჯვებას მილოცვა და ა.შ.

**სოციალიზაცია** – იგებს მეზობელი სპორტული მოედნების ადგილმდებარეობას, მონაწილეობს სპორტულ შეჯიბრებებში, ესწრება სპორტულ შეჯიბრებებს, სწავლობს სპორტის ისტორიას, იძენს მეგობრებს, კავშირს ამყარებს გამოჩენილ ადამიანებთან. თვალყურს ადევნებს გამოჩენილი სპორტსმენების ყოფა-ცხოვრებას და ა.შ.

ამრიგად, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, სხვა ზოგადსაგანმანათლებლო საგნების ელემენტების გამოყენება საშუალებას გვაძლევს ზეგავლენა მოვახდინოთ ადაპტანტის ზოგადი განათლების დონის ამაღლებაზე, რაც დაგვეხმარება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესის უფრო ეფექტურად წარმართვაში.

## ტანდეგობა და მისი დარღვევები

მოზარდის ჰარმონიული განვითარებისთვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ტანდეგობის დარღვევათა პროფილაქტიკას. ტანდეგობას დგომისას სხეულის ჩვეულ მდებარეობას უწოდებენ. მისი ჩამოყალიბება ადრეული ბავშვობიდან იწყება და უმთავრესად განპირობებულია გარემო ფაქტორების ზემოქმედებით.



როგორ უნდა მივხვდეთ, დარღვეულია თუ არა ტანდეგობა?

ტანდეგობის შეფასებისას მხედველობაში უნდა მივიღოთ თავისა და მხრის სარტყლის მდებარეობა, ხერხემლის კონფიგურაცია, მენჯის დახრისა და ქვედა კიდურების ღერძით შექმნილი კუთხის სიფართოვე.

- რა დარღვევაა კისერმრუდობა?

- კისერმრუდობა - თავის არასწორი დგომა - საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ერთ-ერთი დეფორმაციაა. ეს პათოლოგია უმეტესად კისრის რბილი ქსოვილის დაზიანებით არის განპირობებული, გაცილებით იშვიათად კი ხერხემლისა და ნერვული სისტემის დაზიანების ბრალია. განასხვავებენ კისერმრუდობის თანდაყოლილ და შეძენილ ფორმებს. თანდაყოლილი კისერმრუდობა უპირატესად კუნთოვანი ხასიათისაა და მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთის განვითარების ანომალიით (სიმოკლით) არის განპირობებული. თანდაყოლილი



კისერმრუდობა, ჩვეულებრივ, სამშობიაროშივე ან სიცოცხლის პირველივე თვეს ვლინდება. თუ დიაგნოზი დროულად არ დაისვა, 5-6 წლისთვის ამ ანომალიის ფონზე სახისა და თავის ასიმეტრია ჩამოყალიბდება. შეძენილი კისერმრუდობა კომპენსატორული ხასიათისაა და მხედველობის დარღვევის (სიელმის ან ასტიგმატიზმის) შედეგი გახლავთ. კისრის დეფორმაცია თანდათან ყალიბდება, უპირატესად - 3-5 წლის ასაკში. თან დაყოლილი კისერმრუდობისგან განსხვავებით, მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთის ორგანული ცვლილებები ამ დროს გამოხატული არ არის, ბავშვი თავს თავისუფლად ატრიალებს ორივე მხარეს და მისი სწორად დაჭერაც შეუძლია. შეძენილი კისერმრუდობის პროფილაქტიკა და მკურნალობა, უწინარეს ყოვლისა, გულისხმობს მხედველობის კორექციას, კისრის კუნთების მასაჟსა და ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდას.

ტანდეგობის შეფასებისას დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ ხერხემლის მდებარეობას წინა-უკანა სიბრტყეში.

იბადება კითხვა - რამდენი ტიპის ტანდეგობა არსებობს?

როგორც ცნობილია, ხერხემალს აქვს ოთხი ფიზიოლოგიური ნადრეკი: კისრის ლორდოზი, გულმკერდის კიფოზი, წელის ლორდოზი და გავის კიფოზი. ხერხემლის ასეთი ფორმა სხეულს მოქნილობასა და სიმტკიცეს სძენს და წონასწორობის შენარჩუნებაში ეხმარება. ამჟამად ტანდეგობის 5 ძირითად ტიპს გამოყოფენ:

ნორმალური ტანდეგობა - ახასიათებს ზომიერად გამოხატული ფიზიოლოგიური ნადრეკები და სხეულის ყველა ნაწილის სიმეტრიული განლაგება.

ბრტყელი ზურგი-ფიზიოლოგიური ნადრეკები სუსტად არის განვითარებული. მენჯის დახრის კუთხე შემცირებულია. ასეთი ტანდეგობისას ხერხემლის გამძლეობა ნაკლებია და არახელსაყრელ პირობებში არცთუ იშვიათად სკოლიოზი ვითარდება.

მრგვალი ზურგი - ახასიათებს ხერხემლის ფიზიოლოგიური ნადრეკების სიმკვრივე და მენჯის დახრის კუთხის გაზრდა.

წელში ოდნავ მოხრილობა - გულმკერდის კიფოზი ძლიერდება, რის გამოც სუსტ დება კისრისა და წელის ლორდოზი. ასეთ ბავშვებს გულმკერდი ჩავარდნილი აქვთ, მუცელი - გამოვარდნილი, მხრები - ოდნავ წინ წამოწეული, მუხლები - დგომისას ოდნავ მოხრილი.

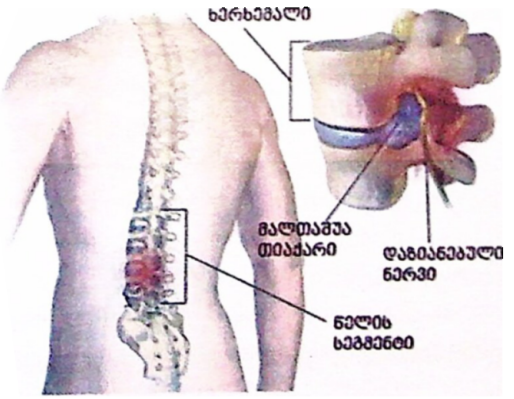
ტანდეგობის დარღვევა ფრონტალურ სიბრტყეში. მისთვის დამახასიათებელია ხერხემლის სტრუქტურების არამუდმივი ცვლილება. ვინაიდან ასეთი გადახრა მუდმივი არ არის, შესაძლებელია გამოსწორდეს ბავშვის სხეულის გასწორების გზითაც კუნთების დაჭიმვის ხარჯზე.

რა არის ხერხემლის დეფორმაციების მთავარი მიზეზი?

მთავარი მიზეზი ჩონჩხის განვითარების ანომალიებია. ეს ანომალიები იზოლირებულიც შეიძლება იყოს და ნერვული და კუნთოვანი ქსოვილების არასწორ განვითარებასაც უკავშირდებოდეს. რა ასაკში გამოვლინდება დეფორმაცია, ეს, ერთი მხრივ, ანომალიის სახეობაზეა დამოკიდებული, მეორე მხრივ კი პათოლოგიური პროცესის ინტენსივობაზე. იშვიათად ის წლამდე ასაკში ვლინდება, უმეტესად კი გვიან იჩენს თავს და თანდათანობით ძლიერდება. ხერხემლის ყველაზე გავრცელებული დეფორმაციაა სკოლიოზი - ხერხემლის გვერდითი გამრუდება.

როგორ უნდა გაისინჯოს ბავშვი?

ბავშვი ისინჯება ფეხზე დგომში, წინიდან, გვერდიდან, უკნიდან. შემდეგ სთხოვენ, მაქსიმალურად გადაიხაროს წინ, ნიკაპი გულმკერდზე მიიდოს, ხოლო ხელები დაუშვას. ამ პოზიციაში ვლინდება ნეკნოვანი კუზი ტორსის დაზიანებით. წინიდან ფასდება ლავიწის დგომა,



გულმკერდის ანომალიები. სკოლიოზის არსებობა-არარსებობის შეფასებისას დი დი მნიშვნელობა აქვს:

• მხრების დგომას;

• თავის მდგომარეობას (ყურის ნიჟარების სიმეტრიულობა ჰორიზონტალური ხაზის მიმართ).

• ბეჭის ზედა და ქვედა კიდეების პარალელურობას;

• მენჯის გადახრას;

• ქვედა კიდურების სხვადასხვა სიგრძეს;

• გულმკერდის დეფორმაციებს (ჩავარდნილი - ე.წ. მეწაღისებური - და ამოზნექილი - ე.წ. ქათმის გულმკერდი);

• წელის სამკუთხედის სიმეტრიულობას;

• ხერხემლის მალების მახვილისებური მორჩების შემაერთებელი ხაზის დეფორმაციას.

დიაგნოზის დასაზუსტებლად მიმართავენ რენტგენოლოგიურ გამოკვლევას.

რა არის სკოლიოზი, ტანდეგობის დარღვევა?

- არა, სკოლიოზი არ არის მხოლოდ ხერხემლის ადგილობრივი გამრუდება. ის მთელი ორგანიზმის დაავადებაა. სკოლიოზი ასიდან თითქმის 3 ბავშვს აღენიშნება, ამასთანავე, გოგონებს - 5-6-ჯერ უფრო ხშირად. წარმოშობის მიხედვით სკოლიოზი ორგვარია: თანდაყოლილი და შეძენილი. თანდაყოლილ სკოლიოზს საფუძვლად უდევს ზურგის ტვინისა და მისი გარსების განვითარების ანომალიები, ასევე - ხერხემლის მალათა განვითარების დეფექტები. სკოლიოზის ამ ფორმას ახასიათებს დაზიანებული უბნის მეტ-ნაკლები სიმცირე და უპირატესად ხერხემლის გარდამავალ ნაწილებში ვლინდება. შეძენილი სკოლიოზი უფრო ხშირია. ვითარდება ადრეულ ასაკში განვითარებული რაქიტის, ბავშვთა დამბლის, დამწვრობის შემდგომ დარჩენილი ნაწიბურისა და პლევრიტის ფონზე. ცალკე გამოყოფენ იდიოპათიურ სკოლიოზს, რომლის მიზეზი უცნობია.

- ხერხემლის გამრუდების ხაზის მდებარეობის მიხედვით განასხვავებენ:

• ცალმხრივ გამრუდებას, რომელიც მოიცავს ხერხემლის ერთ ნაწილს, უპირატესად - გულმკერდისას;

• კომბინირებულს (S-ის მაგვარს), როცა გულმკერდის ნაწილის სკოლიოზს წელის გამრუდებაც ერთვის და გამოხატულია გამრუდების ორი რკალი.

დეფორმაციის სიმძიმის მიხედვით კი გამოყოფენ დაავადების 4 ხარისხს. პირველი სამი ხარისხი ქირურგიული ჩარევის გარეშეც ექვემდებარება კორექციას, IV ხარისხის გამრუდება კი ოპერაციულ ჩარევას მოითხოვს.

რა შეიძლება ითქვას ეგრეთ წოდებულ სასკოლო სკოლიოზზე?

პირველადი სასკოლო სკოლიოზის დიაგნოზი ორთოპედებმა უარყვეს, ვინაიდან დადასტურდა, რომ მოწაფეთა უმრავლესობას სკოლაში მიყვანისას უკვე აღენიშნებოდა ტანდეგობის დარღვევა, ხოლო მათ მცირე ნაწილს სკოლიოზის ნიშნებიც ეტყობოდა, ამიტომ სასკოლო სკოლიოზი შეიძლება მივაკუთვნოთ იდიოპათიურ სკოლიოზთა რიცხვს, რომელიც 8-დან 15 წლამდე ასაკის ბავშვებში სხვადასხვა არახელსაყრელი ფაქტორის ზემოქმედებით ვლინდება. ასეთი ფაქტორებია: კუნთების სისუსტე, არასწორ პოზაში დიდხანს ჯდომა, ჰიპოდინამია (ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების წესი, რომლის თავიდან ასაცილებლად ერთადერთი გზა რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშია), ფიზიკური დატვირთვის მიმართ ხერხემლის გამძლეობის შესუსტება (განსაკუთრებით - აქტიური ზრდის პერიოდში და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისათვის). სკოლიოზის ეს ფორმა დროებით მოვლენად ვერ ჩაითვლება - ბავშვისთვის გაცილებით იოლია ჩვეულ, არასწორ პოზაში ჯდომა, სიარული, მუშაობა. ამის გამო კი ფუნქციური ხასიათის ცვლილებები შესაძლოა სტრუქტურულში გადაიზარდოს. თუ დეფორმაციამ II-III ხარისხს მიაღწია, დაზიანება მუდმივი, შეუქცევადი ხდება.

- როგორ დავიცვათ ბავშვი სკოლიოზისგან?

- სკოლიოზის პრევენცია ძალზე მნიშვნელოვანია, ვინაიდან სწორ ტანდეგობას მხოლოდ კოსმეტიკური ღნიშვნელობა კი არ აქვს, არამედ შინაგანი ორგანოების ნორმალურ ფუნქციონირებასაც განაპირობებს. სწორი ტანდეგობის ჩამოყალიბებისთვის აუცილებელია დღის ოპტიმალური რეჟიმი, ძილი, მუშაობისა

და დასვენების სწორად გადანაწილება, რაციონალური კვება, ვიტამინებითა და მინერალებით მდიდარი რაციონი. პატარაობიდანვე ბავშვის დილის გამამხნევებელი ვარჯიშისა მიჩვევა, სუფთა ჰაერზე სეირნობასა და თამაშს, გააკაჟეთ (დაზელვა სველი ტილოთი, მზისა და წყლის აბაზანების მიაღება და ა.შ.).

ასეთი ბავშვისთვის აუცილებელია ორთოპედის მეთვალყურეობა, ინდივიდუალურად შერჩეული სამკურნალო-პროფილაქტიკური ღონისძიებები. ადაპტური ფიზიკური აღზრდა მიმართული უნდა იყოს მთელი სხეულის კუნთების გაძლიერებისკენ, რისი წყალობითაც ხერხემლის მობილურობაც გაიზრდება. საზოგადოდ, სკოლიოზის დროს ადაპტური ფიზკური აღზრდის მთავარი მიზანია სწორი ტანდეგობის ჩამოყალიბება და ეგრეთ წოდებული კუნთოვანი კორსეტის განვითარება, ზოგადი მდგომარეობის გაუმჯობესება კუნთთა ტონუსის მომატების ხარჯზე. ვარჯიშთა სპეციალური, ინდივიდუალურად შერჩეული კომპლექსი ყოველდღიურად ტარდება. დაავადების პროგნოზი დეფორმაციის ფორმასა და ხარისხზეა დამოკიდებული. ზოგჯერ დაისმის ოპერაციული ჩარევის საკითხიც, რაც ასევე ინდივიდუალურად წყდება და პაციენტის ასაკზე, სკოლიოზის ხარისხსა და ლოკალიზაციაზეა დამოკიდებული. ნებისმიერ შემთხვევაში, ტანდეგობის დარღვევა იქნება ეს თუ სკოლიოზი, სამკურნალო ღონისძიებები მხოლოდ ორთოპედთან შეთანხმებით უნდა ჩატარდეს.

### ხერხემლის მაკორეგირებელი ვარჯიშები

ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების მქონე პირთა აღნაგობის დაწყებითი დარღვევები და შემდგომი გართულებები გვაიძულებს ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ამ მხარეს განსაკუთრებული ყურადღება მივაქციოთ.

ცნობილია, რომ რაც უფრო ადრე იქნება გამოვლენილი განვითარების ნორმიდან გადახრები, მით უფრო ადვილია მისი გამოსწორება.

ცხადია, რომ ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საქმის რაციონალურად დაყენება საგრძნობლად ამცირებს ასეთი შემთხვევების რიცხვს.

ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე პირებში მეტწილად გვხვდება ხერხემლის გამრუდების და გულმკერდის არასწორი აგებულების შემთხვევები. სისტემატური, ხანგრძლივი, ჩვეულ არასასურველ პოზაში ჯდომა, ფიზიკური განუვითარებლობა და ორგანიზმის საერთო მოდუნება, ძლიერ უწყობს ხელს გულმკერდის დეფორმაციას და ხერხემლის ყოვლგვარ გამრუდებას. მომხრელი კუნთები შედარებით უფრო აქტიურად მოქმედებენ, ვიდრე მათი ანტაგონისტი, გამშლელი კუნთები, რომლებიც მეტწილად პასიურად გაჭიმულ მდგომარეობაში იმყოფებიან და ამიტომ განვითარებაში ერთგვარ ჩამორჩენილობას განიცდიან.

ამიტომ, ეს გარემოება უდევს საფუძვლად ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებში სათანადო სპეციალური მაკორეგირებელი ვარჯიშების შეტანის აუცილებლობას, რომელთა მიზანს ტანისა და განსაკუთრებით ზურგის კუნთების გამაგრება და საერთოდ, მარჯვენა და მარცხენა ხელის ორმხრივი თანაბარი გავარჯიშება შეადგენს.

ტანის აგებულების ასეთი ნაკლი, თუ იგი ადრეულ ასაკში გამოვლენილი არ იქნა, დროთა განმავლობაში თანდათან ვითარდება და შემდგომში ძნე ლად გამოსასწორებელი ხდება. ეს კი



გვაიძულებს ოჯახურ პირობებში ადაპტური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილში მაკორეგირებული ვარჯიშები შევიტანოთ არა მარტო არსებული ნაკლის კორექციისთვის, არამედ, ამასთან ერთად და უმთავრესად, პროფილაქტიკური მიზნითაც, როგორც კუნთოვანი სისტემის სუსტი განვითარებისა და მისი დაქვეითებული ტონუსის და არასწორი აღნაგობის წინასწარი საწინაღმდეგო ღონისძიება.

არსებობს ტანის ნორმიდან გადახრების კორეგირების ორი სახე: აქტიური და პასიური.

აქტიური კორეგირება ნიშნავს ორგანიზმის ზოგად გაჯანსაღებას და განვითარებისკენ მიმართულ ღონისძიებასთან ერთად (ტანვარჯიში, სპორტული და მოძრავი თამაშობები, სპორტის სახეობების შერჩეული ელემენტები, გამო წრთობის სშუალებები, დღის რეჟიმის დაცვა და ა.შ.) სპეციალური მაკორეგი — რებული ფიზიკურ ვარჯიშების გამოყენებას. ე.ი. აქტიური კორეგირება, სპეციალური, მაკორეგირებული ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენებასთან ერთად, გულისხმობს მთელი დღის განმავლობაში რეჟიმის მოწესრიგებას, მაკო რეგირებული ჩვეების დანერგვის და ყოველგვარი მავნე ჩვევის და ტანის არასწორად დაჭერის წინააღმდეგ სისტემატურ ბრძოლას. აქედან გამომდინარე, მშობლებმა და მეთოდისტმა თვალყური უნდა ადევნონ ამ მიმართულებით მოსწავლის მიერ ექიმის ყველა მითითების ზუსტად გატარებას.

პასიური კორეგირება ნიშნავს ტანის აღნაგობაში უკვე არსებული და მასთან ხანდაზმული ნაკლის (II და III ხარისხის ხერხემლის გამრუდების გულმკერდის დეფორმაცია და ა.შ.) კორეგირებისთვის მთელი რიგი სპეციალური მაკორეგირებული ხასიათის ზემოქმედებათა საშუალებების გამყენებას. ყველა ეს ზემოქმედება სათანადო სამკურნალო დაწესებულებებში ავადმყოფის აქტიური მონაწილეობით ტარდება.

გარდა ამისა, განარჩევენ ზოგად და სპეციალურ კორეგირებას. ზოგადი კორეგირება გულისხმობს ორგანიზმის ზოგადი გაჯანსაღების და გამაგრების მიზნით გამოყენებულ ფიზიკური ვარჯიშებსა და სპორტული თამაშებს, თამაშების ელემენტებს, სხეულის გამოწრთობას, დღის რეჟიმს და სხვ., რომლებიც სასარგებლო ზემოქმედებას ახდენენ ადაპტანტის, როგორც ფსიქო-ფიზიკური თვისებების განმტკიცებაზე, ასევე საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის განვითარებაზე.

სპეციალური კორეგირება კი გულისხმობს სპეციალური, უპირატესად აქტიური გამასწორებელი სახის ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენბას საყრდენ-სამოძრაო სისტემის უკვე არსებული ანატომიური და ფუნქციური ნაკლოვანების გამოსწორების მიზნით.

გამასწორებელი სახის ვარჯიშების ჩატარების მიზანს წარმოადგენს ტანის, განსაკუთრებით კი გამშლელი ჯგუფის კუნთების

განვითარება და გამაგრება, როცა, თავის მხრივ, წინააღმდეგობას უწევს ხერხემლის სვეტის შესაძლო გამრუდების განვითარებას და უზრუნველყოფს ტანის სწორი აღნაგობის შენარჩუნებას.

კორეგირების საუკეთესო შედეგების მისაღწევად წამყვანი როლი უნდა დაეკისროს:

1. ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს;

2. წონასწორობის განმავითარებელ ვარჯიშებს;

3. სწორი სუნთქვის სწავლებას და სუნთქვითი ვარჯიშების გამოყენებას;

4. მუცლის კუნთების გამაგრებას;

5. ტანის სწორად დაჭერის ჩვევის გამომუშავებას.

ამას უნდა დაემატოს, როგორც კორეგირების ღონისძიება, თამაშებების, სპორტული ელემენტების, სიარულის, სირბილის, ტყორცნების, ცოცვების, ასვლების, ხოხვების, ხტომების, ნახტომების და ა.შ. გამოყენება. ადაპტანტის დღის რეჟიმში შეტანილი უნდა იქნეს სუფთა ჰაერზე გასეირნება, წყლის პროცედურების გამოყენება, ექსკურსიები, ქალაქგარეთ ინდივიდუალური გასვლე ბი, სპორტული ღონისძიებებზე დასწრება, კვება, რაციონალური დღის რეჟიმი და ა.შ.

გთავაზობთ მაკორეგირებული ვარჯიშების კომპლექსს, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იქნეს ოჯახურ პირობებში ჩატარებული კინეზოკორექციული მუშაობის პროცესში.

### ვარჯიშთა კომპლექსი ხერხემლის გვერდითი გამრუდების მქონე პირებისთვის (ნიმუში)

1. საწყისი მდგომარეობა (ს.მ.) ძირითადი დგომი. მივიღოთ დგომის სწორი პოზა. (ვარჯიშის სწორად აღქმისთვის გამოვიყენოთ სარკე). დგომის სწორი პოზა დავაყოვნოთ. 30-40 წმ.

2. სწორი ტანდეგობის პოზაში სიარული (1 წთ).

3. სიარული მაღლა აღმართული ხელებით (30-40 წმ).

4. ფეხის ცერებზე სიარული, ხელების უკან გატანით და ბეჭების უკან გადაშლით. (30-40 წმ).

5. სიარული ფეხის (ტერფის გარეთა კიდეზე ყრდნობით, თითები მოღუნულია, ხერხემალი გამართული. მსუბუქი, სირბილი ფეხის ცერებზე.

6. ს.მ. დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე, ერთი ხელი მკერდზე, მეორე მუცელზე. სუნთქვითი ვარჯიშები. (3-4-ჯერ).

7. ს.მ. დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. წინმკლავი, ხელები მოხრილია იდაყვებში. თითები შეკრული მუშტად. ვაკეთებთ მოკრივის მოძრაობის იმიტაციას. (6-8-ჯერ).

9. ს.მ. ძირითადი დგომი. დოინჯი. ჩაჯდომი. ხერხემალი გამართულია. გამარ თული წინმკლავი. პოზის დაყოვნება 10-15 წმ. ვუბრუნდებით საწყის მდგომა რეობას. (6-8-ჯერ).

10. ს.მ. დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. დოინჯი. ტანის მარჯვნივ და მარცხნივ გადახრა ხელების ფერდებზე სრიალით.

11. სუნთქვითი ვარჯიში. ზემკლავი. სხეულის გაჭიმვა, (გაზმორება) ღრმად ჩასუნთქვა, მიმკლავი, ამოსუნთქვა. (6-8-ჯერ).

12. ს.მ. ფეხები მხრების სიგანეზე. ჩამოშვებული ხელებით გვიჭირავს ტანვარჯიშული ჯოხი. ჯოხით ხელების აწევასთან ერთად ერთ-ერთი ფეხის უკუფეხი. ჩასუნთქვა. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. ამოსუნთქვა. (6-8-ჯერ).

13. ს.მ. ძირითადი დგომი. ხელები ჩამოშვებულია. ხელის მტევნები შეკრულია მუშტად. მუშტების შიდა მხარე შევაბრუნოთ გარეთა მხარეს და ბეჭები მივუახლოვოთ ერთმანეთს. თავი აწეულია.

14. ს.მ. იატაკზე ზურგზე წოლა. ხელები თავის ქვემოთ. ორივე ფეხის ხშირი ზეფეხი. ფეხები გადავშალოთ გვერდებზე. შევაერთოთ და გადავაჯვარედი ნოთ, ვეცადოთ, რომ ფეხები არ შეეხოს იატაკს. დავუბრუნდეთ საწყის მდგო მარეობას. (8-10-ჯერ).

15. ს.მ. ზურგზე წოლა. მარჯვენა ხელი მკერდზე. მარცხენა მუცელზე. შევასრულოთ სუნთქვითი ვარჯიშები (3-4-ჯერ).

**ვარჯიშების გამეორებათა რაოდენობა აქაც და სხვაგან პირობითია. სრულდება მოვარიჯიშის ფიზიკური მდგომარეობის და ექიმის რეკომენდაციის მიხედვით.**

## ვარჯიშთა კომპლექსი კიფოზური ტანდგომის ძირეგისთვის (ნიშუში)

1. თავისუფალი სიარულია (20-30 წთ). სიარულის დროს ზურგი გამართულია. ნიკაპი აწეული.

2. ს.მ. ძირითადი დგომი. ხელები დაშვებულია. ხელების უკან გატანა ხერხემ- ლის მკერდის ნაწილში მსუბუქი გაზნექით და

ერთდროულად ფეხის უკან გატანით საყრდენი ფეხის ცერზე დგომში. ჩასუნთქვა. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გავიმეოროთ 3-ჯერ თითოეულ ფესზე.

3. ს.მ. ძირითადი დგომი. დაშვებულ ხელებში გვიჭირავს ტანვარჯიშული ჯოხი. ნახევრად ჩაჯდომი. წელი გამართულია ორივე ხელის წინმკლავი. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორდეს 4-5-ჯერ.

4. ს.მ. ძირითადი დგომი. ხელები მკერდის წინ. ხელების სწრაფი განმკლავი. ჩასუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.

5. ს.მ. დგომი. ტანვარჯიშული ჯოხი მხრებზე. წინზნექი. ტანვარჯიშული ჯოხით წინმკლავი. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორდეს 5-6-ჯერ.

6. ს.მ. ზურგზე წოლა. ხელები ტანის გასწვრივ. ფეხები ნახევრად მოხრილი თეძო ავწიოთ „ნახევარხიდის" დონეზე. ჩასუნთქვა. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.

7. ს.მ. ზურგზე წოლა. ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში. ვეყრდნობით იდაყვებს. ხერხემლის მკერდის ნაწილში გაზნექი იდაყვზე ყრდნობით. ჩასუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ

8. ს.მ. მუცელზე წოლა, დოინჯი. ტანის გაზნექი. ერთდროულად ფეხების გაშლით, ჩასუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა. ამეო რდეს 5-6-ჯერ.

9. ს.მ. მუცელზე წოლა, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსრებში. ტანვარჯიშული ჯოხი იღლიებში, ტანის გაზნექი ჩასუნთქვით. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.

10. ს.მ. მუცელზე წოლა, განმკლავი, ხელებში გვიჭირავს ჰანტელები. მსუბუქად ვჭიმავთ კისერს, გაზნექი ხერხემლის მკერდის ნაწილში, ბეჭები მივუახლოვოთ და ავწიოთ გამართული ფეხები. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორდეს 6-8-ჯერ. თავი დავიჭიროთ სწორად. უკან არ გადავხაროთ. სუნთქვა არ შევაყოვნოთ.

11. მუცელზე წოლა, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსრებში, ხელებში გვიჭირავს ჰანტელები, ფეხები ერთად. მსუბუქად ვჭი-

მავთ კისერს, ერთდროულად ვმართავთ ხელებს და გაგვაქვს უკან, გამართულ ფეხებს ვწევთ მაღლა, შემდეგ ხელები მიგვაქვს მხრებამდე და ვაკეთებთ გაზნექს ხერხემლის მკერდის ნაწილში. დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ.

12. ს.მ. ოთხზე დგომი (მუხლებზე). ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში. გავიღუნოთ ხერხემლის მკერდის ნაწილში. კორპუსი (სხეული) ოდნავ დავწიოთ ძირს, იდაყვები გამართულია. (შეიძლება დაემატოს მიღებულ პოზაში ოთხით სიარული). დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ. სუნთქვა ნებისმიერი.

13. ს.მ. ოთხზე დგომი. რიგრიგობით გავჭიმოთ (გავმართოთ) მარცხენა ხელი და მარჯვენა ფეხი და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. იგივე სრულ დება მარჯვენა ხელით და მარცხენა ფეხით. სუნთქვა ნებისმიერი. მეორდება 5-6-ჯერ. ყოველი ხელის გაშლაზე.

14. ს.მ. ზურგით დგომი ტანვარჯიშულ კედლისკენ, ხელები ჩავჭიდოთ ტანვარჯიშული კედლის მანას (სახელურს) წელის დონეზე. სხეულს წინ გადახრით ხერხემლის მკერდის არეში გაზნექით. სუნთქვა ნებისმიერი ვარჯიში სრუოდება 5-6-ჯერ. და ა.შ.

მეცნიერები (ხ.ხამზინი 1969წ.) რეკომენდაციას იძლევიან აღნაგობის განვითარების პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება დაეთმოს სპორტული თამაშების შერჩევას. მათ მიაჩნიათ, რომ არის ისეთი სპორტული თამაშები, რომლებიც უარყოფითად მოქმედებენ მოზარდების ჰარმონიულ განვითარებაზე და მაგალითისათვის მოჰყავთ ისეთი სპორტული თამაშობანი, როგორიცაა ფრენბურთი და ჩოგბურთი (კორტებზე). ფრენბურთის თამაშის დროს თამაში მიმდინარეობს ორივე ხელით, რაც იძლევა შესაბამისი კუნთების სიმეტრიული წვრთნის საშუალებას. ჩოგბურთის თამაშის დროს კი მონაწილეობს ძირითადი (მარჯვენა ან მარცხენა) ხელის კუნთები და სახსრები და წვრთნა მიმდინარეობს ლოკალურად ერთ-ერთ მათგანზე. მეორე ხელი პასიურ მდგომარეობაშია და ფაქტიურად წვრთნის ზემოქმედება მასზე არ ხდება. ეს მაგალითი ცხადყოფს, რომ როდესაც ტანდეგობის, ან სხვა სისტემების (ორგანოების) კორექციასთან გვაქვს

საქმე, გულდასმით უნდა იქნეს განხილული ყოველი მოძრაობა, ვარჯიში და მისი შემადგენელი ილეთი, დადგინდეს მათი დადებითი და უარყოფითი მხარეები და შემდეგ იქნეს დანიშნულ ვარჯიშის თვის.

თუმცა, არსებობს შეხედულება, რომ ტანდეგობა გადაეცემა მემკვიდრეობით, მაგრამ გამოცდილება და დაკვირვება გვიმტკიცებს, რომ მის განვითარებაში მაინც დომინირებულ როლის თამაშობის ფიზიკური აღზრდა და სხვადასხვა მაკორეგირებელი ვარჯიშების სისტემატური ზემოქმედება.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა საერთო აღზრდის განუყოფელი ნაწილია. ადამიანის ფიზიკურ განვითარებაზეა დამოკიდებული მისი მომავალი — სპეციალობის შერჩევა, პროფესიული უნარების განვითარება, სიცოცხლის ხანგრძლივობა, შრომითი ნარმადობა. მოძრაობა, ადამიანის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებები. შესაბამისად, ადამიანი ყველაზე ადრეული ასაკიდან უნდა მიეჩვიოს ფიზიკური კულტურის ელემენტებს. ფიზიკური აღზრდასა და სპორტს მოაქვს ენერგია და სიცოცხლის ხალისი. წვრთნის და აჩვევს დისციპლინას, ფორმაში აყენებს და აკოხტავებს აღნაგობას. ხოლო კარგი აღნაგობა როგორც ზემოთ ვთქვით, ფიზიკური აღზრდის ძირითადი მაჩვენებელია.

## ბრტყელტერფიანობა

ტერფის სრულყოფილება განისაზღვრება მისი ძვლოვანი თაღის ფორმით, კუნთებისა და მყესიოგოვანი სისტემის ტონუსით, დატვირთვისადმი ამტანობით. ბრტყელტერფიანობა ტერფების დეფორმაციაა, რომელიც განივი და გასწვრივი თაღების გასადავებით გამოიხატება. ის შეიძლება იყოს როგორც თანდაყოლილი, ისე შეძენილი.




ტერფის გასწვრივი თაღი მდებარეობს ტერფის მედიალურ (შიგნითა) ნაწილში და აქვს სამი ძვლოვანი ორიენტირი: წინატერფის პირველი ძვლის თავი (მდებარეობს ფეხის პირველი თითის მოსახარ-

თან), ნავისებრი და ქუსლის ძვლები. განივი თაღი მდებარეობს წინატერფის პირველ და მეხუთე ძვლებს (ფეხის მეხუთე თითის მოსახართან) შორის. გასწვრივ თაღს უფრო მეტი ფუნქციური დატვირთვა აქვს. ბრტყელტერფიანობის მძიმე ფორმების დროს ტერფის მედიალური ნაწილი პრონირებულია (შებრუნებულია) და მთლიანად დაშვებულია ჰორიზონტზე. ნავისებრი ძვალი გამოწეულია.

ბრტყელტერფიანობის კლინიკური ნიშნებია:

ტერფის დაგრძელება;

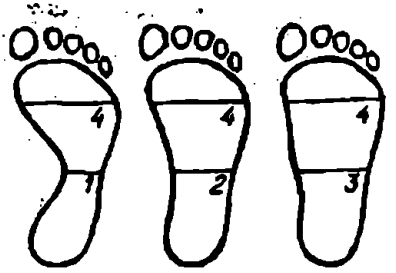
ტერფის გასწვრივი და განივი თაღების გაბრტყელება;

ტერფის წინა ნაწილის შიგნით შებრუნება;

ქუსლის გარეთ მიბრუნება;

ადვილად დაღლა, ტერფის ტკივილი კოჭ-წვივის სახსრის დატვირთვის შემდეგ.

ბრტყელტერფიანობა დამოუკიდებლადაც შეიძლება განვითარდეს და ტორსისა და ქვემო კიდურების დეფორმაციასაც დაერთოს. ის ხშირად ახლავს თან ბარძაყის თანდაყოლილ ამოვარდნილობას, ბარძაყის დეფორმაციას, ტანდეგობის დარღვევას, განსაკუთრებით - კიფოზ-ლორდოზულ ტანდეგობას (ხერხემლის გამრუდებას), წვივის დიდი ძვლის შიგნით შეტრიალებას, ასევე - ოსტეომალაციას, სახსრებში მოძრაობის სიჭარბეს, პოლიომიელიტსა და ნეიროორთოპედიულ დაავადებას.



ნახატი № 1

მიზეზების კვალობაზე, განასხვავებენ ბრტყელტერფიანობის რამდენიმე ფორმას. მათ შორის ყველაზე ხშირად გვხვდება: სტატიკური ბრტყელტერფიანობა - დაკავშირებულია ქვემო კიდურების ქრონიკულ დატვირთვასთან. უვითარდებათ დისპლაზიური (არასწორად განვითარებული) შემაერთებელი ქსოვილის მქონე ბავშვებს, რომელთაც აღენიშნებათ კუნთებისა და მყესიოგოვანი სისტემის ტონუსის დაქვეითება;

ტრავმული ბრტყელტერფიანობა - გამოწვეულია ძვლების არასწორად შეხორცებით წინატერფის, ქუსლის ძვლის, კოჭ-

წვივის ან მუხლის სახსრის, მენჯ-ბარძაყის სახსრისა და ხერხემლის დაზიანებისას;

პარალიზური ბრტყელტერფიანობა - განპირობებულია ნერვული სისტემის დაზიანებით - ქვემო კიდურების რბილი ან სპასტიკური პარეზით;

რაქიტული ბრტყელტერფიანობა - განპირობებულია კალციუმისა და ფოსფორის ცვლის დარღვევით, ოსტეომალაციით, მყესოვანი და კუნთოვანი სისტემის მოდუნებით.

ბრტყელი ტერფი სიარულისას ზამბარასავით დრეკადი აღარ არის. სწორედ ეს იწვევს ტკივილსა და ადვილად დაღლას. გასწვრივი თაღის გაბრტყელება ტერფის დაჭრძელებას განაპირობებს. ეს პაციენტს აიძულებს, ადრინდელთან შედარებით ერთი ან ორი ზომით დიდი ფეხსაცმელი ატაროს. განივი თაღის გაბრტყელების შედეგად თითების ძირთან ტერფი ფართოვდება, ფეხისგულზე ბებერა ჩნდება, დიდ თითზე კი - ძვლოვანი ნაწაზარდი. განივი და გრძივი თაღების გადასწორება, როგორც წესი, ერთდროულად იწყება, ამიტომ ტერფი გრძელდება და თითები მარაოსავით იშლება.

## დიაგნოსტიკა და მკურნალობა

მიუხედავად იმისა, რომ ტერფის თაღების სრული ფორმირება 6-7 წლის ასაკში ხდება, - მანამდე ტერფის ფორმა საბოლოოდ გამოკვეთილი არ არის, - ბრტყელტერფიანობისკენ მიდრეკილების ამოცნობა ნლამდე ასაკის ბავშვებშიც შესაძლებელია. დიაგნოსტიკას აბრკოლებს სიმსუქნე - მსუქანი ბავშვების ტერფების თაღი კანქვეშა ცხიმოვანი ქსოვილის ბალიშით არის ამოვსებული. თუ ასეთ ტერფზე დაყრდნობისას ტერფის მედიალური ზედაპირი პრონირებულია (შიგნით არის შებრუნებული), ხოლო უკანა ნაწილი ვალგუსური ორიენტაციისაა (ქუსლი მიბრუნებულია გარეთ), სავარაუდოა ბრტყელტერფიანობის განვითარება.

ტერფების დეფორმაციის ხარისხის დასადგენად მხოლოდ ვიზუალური დათვალიერება არ არის საკმარისი. ტერფების ანატომიური და ფუნქციური დატვირთვის განსაზღვრა ხდება კომპიუტერული კვლევით, რომელიც თვალნათლივ გვაჩვენებს

ზეწოლის უბნებს. მისი შედეგების საფუძველზე შეირჩევა ინდივიდუალური საკორექციო ღაბაშები (სუპინატორები).

არსებობს ბრტყელტერფიანობის დასადგენი ტესტი - ე.წ ქაღალდის სარკე, რომლის ჩატარება შინაც შეიძლება. მისი მეშვეობით პაციენტი თვალნათლივ ხედავს, რომ ტერფების ფორმა დარღვეული აქვს. აიღეთ სუფთა ფურცელი და დადეთ იატაკზე. ტერფებზე წაისვით ცხიმოვანი კრემი და ფურცელზე დადექით. ტანი სწორად დაიკავეთ, ფეხები შეატყუპეთ, რათა სხეულის სიმძიმე ორივე ფეხზე თანაბრად გადანაწილდეს. ფურცელზე თქვენი ტერფების ანაბეჭდი დარჩება. აიღეთ ფანქარი და სწორი ხაზით შეაერთეთ ანაბეჭდის შიგნითა მხარეს ყველაზე მეტად გამოწეული წერტილები. შემდეგ მათ პერპენდიკულარულად გაავლეთ სწორი ხაზი, რომელიც გადაკვეთს ტერფების ჩაღრმავებას ყველაზე ღრმა ადგილას (ნახ. 1).

თუ ანაბეჭდის ვიწრო ნაწილი პერპენდიკულარული ხაზის მხოლოდ მესამედს შეადგენს, ტერფი ნორმალურია, თუ ტოლია, აშკარაა ბრტყელტერფიანობა.

გართულებები. ტერფის არასწორი დატვირთვისას ირღვევა საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ღერძული სიმეტრია, რაც ტერფზედა სეგმენტების (კოჭ-წვივის, მუხლის, მენჯ-ბარძაყის სახსრების, ხერხემლის სვეტის) ნორმალური ფუნქციის დარღვევას განაპირობებს.

ცალმხრივი ბრტყელტერფიანობისას ზედა სეგმენტების ზოგადი სისუსტე და ფუნქციური დარღვევა უფრო მეტად არის გამოხატული.

თუ მკურნალობა არ ჩატარდა, ასაკთან ერთად ტერფის დეფორმაცია ღრმავდება. აღინიშნება ორგანიზმის ზოგადი გადაღლა, ტერფის რესორული ფუნქციის (დრეკადობის) დაკარგვის გამო ირღვევა ნაბიჯების თანამიმდევრობა და რიტმული ხასიათი.

თუ ბრტყელტერფიანობას არ ახლავს ქვემო კიდურების ფუნქციის დარღვევა (დაღლა, ტკივილი) და არც დეფორმაციის პროგრესირება აღინიშნება, რაც განპირობებულია თაღამწევი კუნთების მყარი ამტანობითა და ძალით, - ასეთი ტერფი პათოლოგიურად არ მიიჩნევა. ამავე დროს, არ შეიძლება ნორმალურად ჩაითვალოს ტერფი, რომელსაც აქვს კარგად გამოხატული გას-

ნერივი თაღი, მაგრამ შეზღუდული საყრდენ-უნარიანობა - ასეთ გადახრას თან სდევს გადაღლა და ტკივილი.

მკურნალობა - ბრტყელტერფიანობის მკურნალობა ბავშვებში უპირატესად კონსერვატიულია, მისი მიზანია ნერვ-კუნთოვანი და მყესიო-გოვანი სისტემის ტონუსის აწევა და მკურნალობით მიღწეული თაღის ფორმის შენარჩუნება მოდელირებული (ინდივიდუალურად შერჩეული) სუპინატორით.

მკურნალობა კომპლექსურია. გასათვალისწინებელია როგორც ძირითადი, ისე თანმ ხლები დაავადებები. კომპლექსი მოიცავს დღის საგანგებო რეჟიმს, ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდას, აპარატულ ფიზიოთერაპიას, ბალნეოთერაპიას, მედიკამენტურ თერაპიას.

წლამდე ასაკის ბავშვებს ენიშნებათ ტერფის მედიალური, წვივის მედიალური და წინა დუნდულა, გავა-ნელის, პარავერტებრული (ხერხემლის გასწვრივი) და მუცლის კუნთების მატონიზებელი მასაჟი აქტოვეგინის ან სოლკოსერილის მალამოების გამოყენებით. პროცედურების შემდეგ ტერფი ფიქსირდება სუპინირებულ მდგომარეობაში რვიანისმაგვარი რბილი ნახვევით. ღამით, ძილის დროს, ტერფი ფიქსირებულია სუპინირებულ მდგომარეობაში თაბაშირის ან პოლივიკის უკანა ღარში. ასეთი მკურნალობა გრძელდება 1 წლამდე რეგულარულად და თანმიმდევრულად. ფეხის ადგმისას ყურადღება უნდა მიექცეს ფეხსაცმლის ცვეთის თავისებურებას: თუ ტერფი გაბრტყელების კენ არის მიდრეკილი, ცვდება ქუსლის შიგნითა ზედაპირი. თუ დეფორმაციის პროგრესირების ტენდენცია შეიმჩნევა, უნიშნავენ სუპინატორებს.

1 წელზე უფროსი ასაკის ბავშვებში მკურნალობა საკორექციო ვარჯიშებით და მასაჟით იწყება. ტარდება ტერფის თაღამწევი, დუნდულა, გავა-წელისა და პარავერტებრული კუნთების მასაჟი.

კუნთების კუმშვადობის გასაუმჯობესებლად მიმართავენ ტერფის თაღამწევი კუნთების ელექტროსტიმულაციას.ეფექტურია ვარჯიში წყალში.

მკურნალობის შემდეგ ტერფის სწორი ფორმირებისა და ფიზიოლოგიური ფუნქციის შესრულებისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს სწორად შერჩეულ ფეხსაცმელს, რომლის დან-

იშნულებაა, უზრუნველყოს ტერფის ნორმალური დაყრდნობა როგორც დგომის, ისე მოძრაობის დროს (მოძრაობისა და დგომისას ტერფი ყველაზე მეტ ზენოლას განიცდის. ამ დროს მისი განსვრივი თაღის სიმაღლე 1,3 სმ-ით მცირდება). ტერფის ნორმალური ფუნქციონირება დამოკიდებულია ფეხსაცმლის ქუსლის სიმაღლეზე, რომელიც კუნთის მუშაობისთვის ხელსაყრელ ან არახელსაყრელ პირობებს ქმნის. სწორად შერჩეული ქუსლი ამაღლებს განსვრივ თაღს და აუმჯობესებს მის რესორულ ფუნქციას. ქუსლის სიმაღლე ტერფის სიგრძის 1/4-ს უნდა შეადგენდეს, რაც დაახლოებით 2-3 სანტიმეტრს უდრის.

სუპინატორი აუცილებლად ინდივიდუალურად უნდა შეირჩეს. მისი მეშვეობით ხდება ტერფის ამაღლება, მტკივნეული უბნების ზენოლისგან გათავისუფლება, სიარულის გაუმჯობესება, დეფორმაციის პროგრესის პროფილაქტიკა.

სპეციალური ვარჯიშებით შესაძლებელია ტერფების კუნთოვანი აპარატის გამაგრება. ამ ვარჯიშების შესრულება შესაძლებელია ოჯახურ პირობებშიცთ:

დაჯექით მაღალ სკამზე. ფეხებქვეშ ფარდაგი დაიდეთ. ტერფები მყარად უნდა გედგათ იატაკზე, ოდნავ განივად, მუხლები და მენჯ-ბარძაყი კი 90°-ით იყოს მოხრილი.

ტერფები მოხარეთ და გაშალეთ.

მოხარეთ და გაშალეთ ფეხის თითები.

ტერფებით დაიჭირეთ ბურთი, ასწიეთ ის და საწყის მდგომარეობაში დააბრუნეთ.

ტერფებით გააგორ-გამოაგორეთ საგორავი (ცომის გასაბრტყელებელი) ჯოხი.

ფეხის თითებქვეშ ამოიდეთ პირსახოცი, მისი ბოლოები ხელში დაიჭირეთ და მოქაჩეთ.

იარეთ ფეხის ცერებზე.

ბრტყელტერფიანობის პროფილაქტიკა ასეთია: არ შეიძლება ვიწრო ფეხსაცმლის ტარება, ბევრი სირბილი, დიდხანს დგომა. ფეხები ხშირად უნდა დაასვენოთ, რეგულარულად ავარჯიშოთ ტერფები, იკეთოთ მასაჟი, აბაზანები.განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოთ ტერფებს 40 წლის შემდეგ.

1. ს.მ. სკამზე ჯდომი. მარჯვენა წინფეხი ტერფის შიგტრიალი და გაჭიმვა. გავიმეოროთ 10-ჯერ ორივე ფეხ'ხე.

2. იგივე დგომში.

3. ს.მ. ტერფების გარეთა კიდეზე დგომი. ფეხის ცერებზე, აწევა. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. კეთდება 6-8-ჯერ. სუნთქვა ნებისმიერი.

4. ს.მ. ტერფების შიდა მხარეს დგომი. ნახევრადჩაჯდომი. სრულდება 6-8-ჯერ.

5. ს.მ. ძირითადი დგომი. დოინჯი. ტერფების გარეთა კიდეზე სიარული 30-60 წმ.

6. ს.მ. ძირითადი დგომი ტერფის მოხრილი თითებით. დოინჯი. ფეხის თითები გავშალოთ და ავწიოთ უარამდე. დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. სრულდება 10-15-ჯერ.

7. ს.მ. ფეხშლით დგომი, ტერფები პარალელურად, ხელების განმკლავი. მთლიანი ჩაჯდომი ტერფებზე სრული ყრდნობით. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. სრულდება 6-8-ჯერ.

8. ს.მ. დგომი-მარჯვენა ფეხი დავდოთ მარცხენა ფეხის ტერფის წინ. მარცხენა ფეხის ცერზე დგომი. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. იგივე სრულდება მეორე ფეხზე. სრულდება 8-10 ორივე ფეხზე.

9. ს.მ. ფეხის ცერებზე დგომი, დოინჯი (ტერფები პარალელურად). კოჭნვივის სიხშირეში რხევით ავწიოთ ფეხის ცერებზე და დავუშვათ. სრულდება 8-10-ჯერ.

10. ს.მ. ფეხშლით ცერებზე დგომი. ტერფები შევატრიალოთ შიგნით. დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. სრულდება 8-10-ჯერ.

11. ს.მ. დგომი. ტერფები პარალელურად. ქუსლები მივადოთ ერთმანეთს, ფეხები ოდნავ მოვხაროთ მუხლებში, ავიწიოთ ცერებზე. წელი გავმართოთ, ფეხები მუხლებში. დაუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. სრულდება 6-8-ჯერ. სუნთქვა ნებისმიერი.

12. ს.მ. დავდგებით ტანვარჯიშული კედლის ერთ-ერთ ვერტიკალურ ფიცართან მხრის სიმაღლეზე ხელის ჩაელებით. დავ-

დგეთ ფეხის ცერებზე და ტერფები შევატრიალოთ შიგნით. დავუბრუნდეთ ს.მ-ს.

14. სიარული ნახევრადჩამჯდარ მდგომარეობაში 30-40 წმ.

15. ტანვარჯიშულ კედელზე ასვლა-ჩამოსვლა 10-15-ჯერ.

16. ტანვარჯიშული ჯოხის ფეხის გულებით გადაგორება 15-20-ჯერ.

17. ნახევრადჩამჯდარი ფეხის ცერებზე სირბილი ნელი ტემპით 20-30 წმ.

18. ს.მ. დგომი. ცერზე ტერფების შეწეული მოძრაობები ჯერ ერთ, მერე მეორე ფეხზე. სრულდება 15-20-ჯერ.

19. ბატისებური ნაბიჯებით სიარული 20-30 წმ.

20. დახრილ სიბრტყეზე ფეხის ცერებზე სიარული (შეიძლება დაემატოს იმავე დახრილი სიბრტყეზე) ფეხის ცერებზე უკანსვლით.

21. ფეხის ცერებზე სიარული ნახევრადჩამჯდარ მდგომარეობაში 10-15 წმ.

ბრტყელტერფიანობის, როგორც ძალიან გავრცელებული დეფორმაციის წინააღმდეგ პროფილაქტიკა უნდა წარიმიმართოს ადრეულ ასაკში, რადგანაც ტერფები ინტენსიურ ფორმირებას განიცდის განსაკუთრებით ცხოვრების პირველი სამი წლის განმავლობაში. ამ მიზნით, ყველაზე პროფილაქტიკურ საშუალებას წარმოადგენს ყოველდღიური ტანვარჯიში და მასაჟი. ამავე დროს,ინტენსიურად უნდა წარიმართოს ოჯახურ პირობებში ადაპტურ ფიზიკური აღზრდა, სადაც აუცილებლად უნდა ჩაერთოს ყოველდღიური დილის ტანვარჯიშის კომპლექსები, ასევე სპეციალური ფიზკულტურული მეცადინეობები ისეთი სპეციალური ვარჯიშების გამოყენებით, რომლებიც ამაგრებენ და ანვითარებენ ტერფებს. მაგრამ, ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ბრტყელტერფიანებისთვის ტანვარჯიში არ უნდა შედგებოდეს მხოლოდ ფეხის კუნთების განმავითარებელ ვარჯიშებისგან. ასეთი მიდგომით ჩატარებული ვარჯიში გამოიწვევს ფეხის და ტერფის კუნთების დაღლილობას. ფეხის ტერფებისთვის შერჩეული სპეციალური ვარჯიშები უნდა ერწყმოდეს ზედა და ქვედა კიდურების, მხრის, ტანის, წელის საერთოგანმავითარებულ

ვარჯიშებს. ხშირად ბრტყელტერფიანობა იწვევს სკოლიზს ან პათოლოგიურ ტანდეგობას. ტერფის და წვივის მყესკუნთოვანი აპარატის გასაძლიერებლად აუცილებელია ჩატარდეს სპეციალური ვარჯიშები დგომში და წოლით მდგომარეობაში.

ზაფხულობით შეიძლება ჩავატაროთ ვარჯიში შიშველი ფეხებით ქვიშაზე. ზამთრობით კი გამოვიყენოთ ქვიშით სავსე ყუთი (სიგრძე 200X250 სმ. სიმაღლე 1,5-2 სმ.).

### თვალის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები

ადამიანის თვალი, ან როგორც მის მეორენაირად უწოდებენ, მხედველობის ანალიზატორი, ბუნების გასაოცარი საჩუქარია. იგი უზრუნველყოფს მხედველობის საშუალებით გარე სამყაროში არსებულ საგნებისა და მოვლენების აღქმას და ანალიზს. ე.ი. აწარ მოებს ინფორმაციის მიღების პროცესს მხედველობის ორგანოს - თვალის საშუალებით.

საკმარისია დავხუჭოთ თვალები და აღმოვჩნდებით სიბნელეში. ამასთან ერთად ვისმენთ ხმებს, შევიგრძნობთ სხვადასხვა არომატს, შეხებით აღვიქვამთ სხვადასხვა საგნებს, ვგრძნობთ ჰაერის ტემპერატურას და ატმოსფერულ მოვლენებს, მაგრამ ვერ ვხედავთ ვერაფერს. ზოგიერთი მეცნიერი ამტკიცებს, რომ მთელი ინფორმაციის 70%-ს გარე სამყაროს შესახებ ადამინი იღებს მხედველობის ორგანოდან. ამიტომ, რომ შევინარჩუნოთ მხედველობა, ან როგორც მის ხატოვნად უწოდებენ „თვალის ჩინი", უპირველეს ყოვლისა, უნდა გავუფრთხილდეთ და მოვუაროთ მას.

თვალებს, როგორც ადამიანის სხვა ორგანოებს, ესაჭიროება როგორც დასვენება, ასე ვე ვარჯიში. პროფ. ე.ავეტისოვმა შეიმუშავა სპეციალური ვარჯიშები თვალის კუნთებისთვის და რეკომენდაციას იძლევა ეს ვარჯიშები გამოიყენოს ყველა ადამიანმა, განსაკუთრებით კი იმან, ვისაც გააჩნია ახლომხედველობა.

პირველი ვარჯიში განკუთვნილია წარბის კუნთების განვითარებისთვის. თვალის კუნთების მოსადუნებლად და კუნთებში სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებისთვის ეს ვარჯიში სრულდება სკამზე ჯდომში: მაგრად შევჭმუხნოთ წარბები და დავხუჭოთ თვალები 3-5 წამი. შემდეგ გავშალოთ წარბები და გავახილოთ

თვალები 3-5 წამი. გავიმეოროთ 6-8-ჯერ. სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესება შეიძლება თუკი სწრაფად ვაფახუნებთ თვალის ქუთუოთებს 1-2 წუთი.

მეორე ვარჯიში გამიზნულია თვალის კუნთების დაღლილობის აღმოფხვრისათვის და ახლო მანძილზე მუშაობის (წერა, კითხვა და ა.შ.) გაუმჯობესებისთვის. მისი გამოყენება ძალიან სისარგებლოა ხანგრძლივი მხედველობითი შრომის დროს. ვარჯიში სრულდება დგომში. ვუყუროთ პირდაპირ 2-3 წამი. მარჯვენა გამართულ ხელის საჩვენებელი თითი გვიჭირავს სახის შუა ხაზის დონეზე 25-30 სმ. დაშორებით. მზერა გადაგვაქვს საჩვენებელი თითის ბოლოზე და ვუმზერთ 3-5 წამი. დაუშვით ხელი. მეორდება 8-10-ჯერ.

ამავე მიზანს ემსახურება მესამე ვარჯიში. გავმართოთ ერთერთი ხელი და მზერა მივაპყროთ თითების ბოლოებს (გაშლილი ხელი მდებარეობს სახის შუახაზის დონეზე). თითები ნელ-ნელა მიუახლოვიათ მზერის მოუწყვეტლად თვალებს, მანამ, სანამ გამოსახულება არ დაიწყებს გაორებას. გავიმეოროთ 6-8-ჯერ.

მესამე ვარჯიში განკუთვნილია თვალის კუნთების გამაგრებისთვის. სრულდება ფეხზე დგომში. ვარჯიში რომ შესრულდეს მსუბუქად, გავანაწილოთ მისი ელემენტები (დავალაგოთ მისი ელემენტების მიხედვით): ა) აეწიოთ გამართული მარჯვენა ხელის ცერი თითი სახის შუა ხაზის დონეზე თვალებიდან 25-30 სანტიმეტრის მანძილზე. ბ) უყუროთ ორივე თვალით ცერი თითის ბოლოს 3-5 წამი. გ) დავაფაროთ მარცხენა ხელის ნებით მარცხენა თვალის 3-5 წამი. დ) ავიღოთ ნები. ვუყუროთ ორივე თვალით მარჯვენა ხელის ცერი თითის ბოლოს 3-5 წმ. ე) დავიჭიროთ მარცხენა ხელის ცერი თითი სახის შუა ხაზის დონეზე თვალებიდან 25-30 მ. დაშორებით. ვ) უყუროთ ორივე თვალით ცერი თითის ბოლოს 3-5 წმ. ზ) მარჯვენა ხელის ნები დავაფაროთ მარჯვენა თვალს 3-5 წმ- თ). ავიღოთ ნები და უყუროთ ორივე თვალით. ცერი თითის ბოლოს 3-5 წმ. გავიმეოროთ 5-6-ჯერ.

ვარჯიშები აძლიერებს თვალის კუნთებს. ამცირებს ტკივილს, აკრიალებს და ასხივოსნებს თვალებს, ასვენებს მთელ სხეულს.

გთავაზობთ თვალის ვარჯიშების კიდევ ერთ კომპლექსს:

1. მოხერხებულად დაჯექით სკამზე და იყურეთ პირდაპირ;
2. გაიხედეთ რაც შეიძლება მარჯვნივ ისე, რომ თავი გაუნძრევლად გეჭიროთ ერთ ადგილზე. ასეთ პოზაში დაყოვნდით 5 წამი;

3. ამ პოზაში გაიხედეთ რაც შეიძლება მარცხნივ და მზერა დააყოვნეთ 5 წამი;

4. ახედეთ წარბებს ქვემოდან ზემოთ 5 წამი;

5. ჩაიხედეთ ქვემოთ ცხვირის გასწვრივ და მზერა დააყოვნეთ 5 წამი;

6. წთიულად ამოძრავეთ თვალები, ჯერ მარჯვნივ 5 წამი, შემდეგ მარცხნივ 5 წამი;

7. დახუჭეთ თვალები და დააფარეთ ორივე ხელი – 10 წამი (ვასვენებთ თვალებს).

ჩვენს წინ წარმოვიდგინოთ დიდი საათი და მივაპყროთ მზერა:

8. თვალები ვამოძრაოთ მისი ციფრების ჯასწვრივრივ. მზერა ჩევაჩეროთ თითოეულ ციფრზე ერთი წამი, ისე, რომ თქვენი თვალები ასრულებდეს ბიძგით მოძრაობებს, როგორც წამზომი.

9. ავაფაროთ თვალებზე ხელის გულები 20 წამი (ვასვენებთ თვალებს).

10. მიეცით თქვენს თავს ფანტაზიის სივრცე – თვალებით მოხაზეთ წრეები, ნახევრად წრეები და სხვადასხვა შესაძლო ფორმები (კარენ ციბროვი. 1990 წ.)..

## დღის რეჟიმი

ცოცხალ ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების ერთ-ერთ მნიშვნელოვან თავისებურებას წარმოადგენს მათი რიტმული ხასიათი. როგორც ვიცით, ერთ დღე-ღამეში 24 საათია. ეს დღე-ღამისობა ადამიანს კი არ გამოუგონია, არამედ თვით ბუნებამ შექმნა და დააკავშირა ჩვენი პლანეტის ყოველივე ცოცხალ დედამიწის ღერძის და მზის ირგვლივ მოძრაობის რიტმთან, რომელიც განაპირობებს გათენების, დაღამების, ტემპერატურის, ტენიანობის, ატმოსფერული წნევის და ა.შ. პერიოდულობას 24 საათის განმავლობაში. ასეთმა ბიორიტმებმა მიიღო ცირკადულის (ლათ. circa — ახლოს, dies — დღე) სახელწოდება.

რიტმული მოქმედების შესანიშნავი მაგალითია ადამიანის გულის მუშაობა, რომელიც მოსვენებულ მდგომარეობაში საშუალოდ 70-ჯერ იკუმშება. ის ყოველ შეკუმშვას (სისტოლას) 0,03

წამს, ხოლო მოდუნებას (დიასტოლას) 0,05 წამს ანდომებს. დღე-ღამეში გული მუშაობს რვა საათის, ხოლო ისვენებს თექვსმეტი საათის განმავლობაში. ამაშია გულის დაუღლელობის საიდუმლო, რომელიც თავის სიცოცხლის განმავლობაში სისხლის გადასატუმბად დიდ სამუშაოს ასრულებს.

დადგენილია, რომ ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე სამასი პრცესი ექვემდებარება სადღეღამისო რიტმს. ბიოლოგიური რიტმის წარმოქმნას გარკვეული დრო სჭირდება. ასევე დადგენილია, რომ ადამიანს დაბადებიდანვე გააჩნია სადღეღამისო და წლიური რიტმი. შემდეგ კი, თანდათანობით ყალიბდება სხვა რიტმებიც. მათ ფორმირებაზე ზემოქმედებას ახდენს გარეგანი ფაქტორების (გათენება, დაღამება, ჰაერის ტემპერატურა, ატმოსფერული წნევა) მთელი რიგი და ასევე სოციალური პირობები. ყოველი ცოცხალის სიცოცხლე ექვემდებარება (ემორჩილება) რიტმული მოქმედების კანონს, მაგრამ ცხოველთა ორგანიზმის ცხოველმოქმედებისგან განსხვავებით, ადამიანის ორგანიზმის მოქმედება განპირობებულია არა მარტო ბიოლოგიური, არამედ სოციალური პირობებით. ამიტომ, ამოცანა იმაში მდგომარეობს, რომ შესაძლებლობის ფარგლებში მაქსიმალურად დავაახლოვოთ ბიოლოგიური და სოციალური ფაქტორები, რათა ჩავაყენოთ ერთ რიტმში.

უნდა აღინიშნოს, რომ ყველა ადამინს როდი აქვს ბიოლოგიური რიტმი. თავის სადღეღამისო აქტიურობით ადამიანები იყოფიან სამ ჯგუფად — „ტოროლას“ ჯგუფს მიეკუთვნება ადამიანების 20-25%, რომელთა მაქსიმალური შრომისუნარიანობა მოდის დილის საათებში. „ბუს“ ჯგუფს მიეკუთვნება ის ადამიანები (30-40%), რომელთა შრომის უნარიანობა უფრო აქტიურია საღამოს საათებში. დანარჩენი მიეკუთვნება შუალედურ ჯგუფს, რომელსაც „მტრედებს“ უწოდებენ და გააჩნიათ დაახლოებით ერთნაირი შრომის უნარიანობა მთელ დღე-ღამის განმავლობაში. (ნ. კოროსტელიოვი, 1987).

როგორც ვხედავთ რიტმი სიცოცხლის ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა და ბუნებისგან დაკანონებულ ბიორიტმებს ადამიანის სიცოცხლისთვის უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია. ამიტომ, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, უნდა ვეცადოთ, მაქსიმალურად

„დავაახლოვოთ" ბიოლოგიური და სოციალური ფაქტორები. ე.ი. ეს იმას ნიშნავს, რომ სოციალური (საყოფაცხოვრებო) ფაქტორების რიტმი მაქსიმალურად მოვარგოთ (შევუთავსოთ) ადამიანისათვის (კონკრეტული პირისთვის) დამახასიათებელ ბიორიტმებს. ამის განხორციელებაში კი დაგვეხმარება დღის რეჟიმის შედგენა და მისი განუხრელად განხორციელება, რომელიც უნდა შეესაბამებოდეს ორგანიზმის ცხოველმოქმედების ფიზიოლოგიურ საფუძველს — რიტმულობას.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ჯანსაღი და რაციონალური წესით ცხოვრებისთვის უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება დღის რეჟიმს. ხოლო მაშინ, როდესაც საქმე გვაქვს მკურნალობასთან, კინეზოკორექციასთან და რეაბილიტაციასთან, დღის რეჟიმი განსაკუთრებულ დატვირთვას იძენს.

რაციონალური სადღეღამისო რეჟიმი ქმნის ყველაზე საუკეთესო პირობებს აქტიური საქმიანობისთვის და ორგანიზმის სასიცოცხლო ძალების აღდგენისათვის. ამასთან, ამაღლებს ადამიანის ფიზიკურ და გონებრივ შრომისუნარიანობას. ეს აიხსნება იმით, რომ სადღეღამისო რეჟიმის სწორად და განუხრელად შესრულების დროს გამომუშავდება ორგანიზმის ფუნქციონირების განსაზღვრული რიტმი (როგორც მეცნიერები ამბობენ, გამომუშავდება დინამიური სტერეოტიპი). ადამიანი თითქოს ერწყმის საკუთარ რეჟიმს, იმიტომ, რომ იგი გარდაიქმნება გარდაუვალ მოთხოვნილებად და მხოლოდ მისი დაცვის საფუძველზე ხდება ადამიანი მხნე, თავის თავში დაჯერებული, ყველაფრისადმი მზად მყოფი პიროვნება.

დღის რეჟიმი ადამიანის ხელში წარმოდგენას უდიდეს ძალას. მისი სწორი ორგანიზაციის პირობებში, ხატოვნად რომ ვთქვათ, მთების დაძვრა შეიძლება. მის გარეშე კი, მუქთად გადავყრით ძვირფას დროს და ენერგიას. ზუსტად განაწილებული დრო, ხელს უწყობს ორგანიზებულობის, შეგნებული დისციპლინის, ნებისყოფის აღზრდას, ეხმარება საკუთარი შესაძლებლობების, სუსტი და ძლიერი მხარეების შემეცნებაში, რაც იმას ნიშნავს რომ ადამიანს ამზადებს ცხოვრებისთვის, აძლევს საკუთარი შესაძლებლობების (ძალების) საკუთარი ცხოვრების პირობებთან მათი რაციონალური განაწილების საშუალებას. ე.ი. იძლევა ადა-

მიანის თანდაყოლილი რიტმის კეთილსასურველი შერწყმის საშუალებას საკუთარი ცხოვრების პირობებთან.

როგორც ცნობილია ღამით ნივთიერებათა ცვლის პროცესები დაბალი დატვირთვით მიმდინარეობს. დაბალი დატვირთვით მუშაობს გულსისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემები, ქვეითდება სხეულის ტემპერატურა. დღისით კი, რა თქმა უნდა, ყველაფერი პირიქითაა. ამასთან, ადამიანის შრომისუნარიანობა ნელ-ნელა მატულობს დილის საათებში და შედარებით მაღალ დონეს აღწევს 10-13 საათებში. 14 საათის შემდეგ შრომისუნარიანობა შედარებით კლებულობს, რომლის შემდეგაც წარმოიქმნება შრომისუნარინაობის მატების მეორე ტალღა, რომელიც ისევ იწყებს კლებას 20 საათიდან.

რა თქმა უნდა, ზემოთ ნათქვამი, არ წარმოადგენს საერთოდ მისაღებ დებულებას, თუმცა ჩვენი უმრავლესობისთვის შეიძლება მისაღები იყოს. ამიტომ, გასინჯეთ, რამდენად შეგესაბამებათ კონკრეტულად თქვენ და თუ თქვენი ინდივიდუალური თავისებურებები იძლევა შრომისუნარიანობის მატების და კლების სხვა სურათს, მაშინ ეცადეთ გაითვალისწინოთ ყოველივე ეს საკუთარი დღის რეჟიმის შედგენის დროს.

მაგრამ მკურნალობის, სწავლის, ვარჯიშის, შრომის, დასვენების, კვების და ა.შ. დროის შერჩევას თუ წარმართავთი თქვენი ინდივიდუალური მონაცემების საფუძველზე, სულ სხვა მოთხოვნებს ეფუძნება დღის რეჟიმის შედგენის პრინციპები, რომლის გარეშეც არაფერი გამოგვივა.

**რას წარმოადგენს ეს პრინციპები?**

პირველი პრინციპი იმაში მდგომარეობს, რომ ჩვენი შემოქმედების ნებისმიერი სახე უნდა დაიგეგმოს მკაცრად განსაზღვრულ დროში; მეორე ეფუძნება — მკურნალობის, რეაბილიტაციის, აქტიური დასვენების და ა.შ. სწორ რიგითობას; მესამე — რეგულარულ (ერთი და იგივე საათებში) სრულფასოვან კვებას; მეოთხე — ფიზიკური კულტურის, სპორტში მეცადინეობისა და დასვენებისთვის ხელსაყრელი დროის შერჩევას; მეხუთე — აუცილებელ და სისტემატურ გაკაჟებას; მეექვსე — იმას, რომ უნდა ჰქონდეს ნორმალური და სრულფასოვანი ძილი.

ახლა, როდესაც ყველაფერი ეს გათვალისწინებულია, მოდით ჩამოვაყალიბოთ დღის რეჟიმის სამაგალითო სქემა, მაგალითად, ასეთი:

— ადგომა;

— დილის ტუალეტი;

— დილის ტანვარჯიში;

— დილის ჰიგიენური პროცედურა. ტუალეტი, წყლის პროცედურები, გაკაჟება;

— საუზმე;

— სწავლა (შესვენების დროს აქტიური დასვენება);

— ექიმთან ვიზიტი (სამკურნალო-სარეაბილიტაციო მუშაობა);

— აქტიური დასვენება, სპორტული წვრთნა, კულტურული დასვენება;

— ვახშამი;

— აქტიური დასვენება, (გასეირნება);

— ძილი.

უნდა ითქვას რამოდენიმე სიტყვა ამ სქემის ძირითად დებულებებზე და პრაქტიკულ რჩევებზე:

გაღვიძება და ლოგინიდან ადგომა უნდა ხდებოდეს ერთი და იგივე დროს, მაგალითად 8 საათზე. დილის ვარჯიში, ან, როგრც მას მეორენაირად უწოდებენ, დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში, აჩქარებს და ხელს უწყობს ძილიდან ფხიზელ მდგომარეობაში გადასვლას, ააქტიურებს ცენტრალური ნერვული სისტემის და ყველა ორგანოს და სისტემის მუშაობას. ქმნის ფხიზელ, ხალისიან განწყობილებას. სასურველია დილის ვარჯიშები შესრულდეს სუფთა ჰაერზე, ხოლო თუ ეს შეუძლებელია ცუდი ამინდის ან სხვა მიზეზების გამო — შენობაში ფართოდ გაღებული ფანჯრების წინ.

დილის ვარჯიშის კომპლექსში უნდა ჩაირთოს 8-12 ვარჯიში ხელების, მხრის სარტყლის, ტანის და ფეხებისთვის, წონასწორობის და კოორდინაციის გამოსამუშავებული ვარჯიშები. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ სტატიკური და ძალისმიერი ვარჯიშები დილის ვარჯიშის დროს არ არის რეკომენდებული. ვარჯიში უნდა გაგრძელედს 15-20 წუთი. ვარჯიშის დამთავრებისთანავე გამოიყენება წყლის პროცედურები და სხვა გაკაჟების საშუალებები.

კვების დროის განსაზღვრას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება, იმიტომ, რომ სისტემატიურად კვების ერთი და იგივე დროს გამომუშავდება კუჭის წვენის გაძლიერებული გამოყოფის რეფლექსი, რომელიც ხელს უწყობს საჭმლის უკეთ მონელებას, რაც იმას ნიშნავს, რომ უფრო სრულად ხდება ორგანიზმისთვის აუცილებლად საჭირო ნივთიერებების მიწოდება. ისე უნდა დაიგეგმოს დღის რეჟიმი, რომ კვების დრო ინტენსიურ ფიზიკურ დატვირთვამდე უნდა განისაზღვროს 1,5-2 საათით ადრე,ან კვების დამთავრებიდან 30-40 წუთის შემდეგ. რამდენი დრო უნდა დაეთმოს კვების პროცესს? ვფიქრობთ, რომ აუჩქარებლად და კარგად დაღეჭილი საჭმელისათვის საკმარისია 35-40 წუთი.

რა არის აქტიური დასვენება, ასე ხშირად რომ მოიხსენება დღის რეჟიმის სქემაში? ეს, როგორც ექიმები ამბობენ, არის ორგანიზმის ენერგიის აღდგენა, ე.ი. არის ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ ორგანიზმის დახარჯული ენერგიეს აღდგენის და მეორე დღისთვის შრომისუნარიანობის შეძენის საშუალება.

ცნობილია დასვენების სხვადასხვა სახეები, მაგრამ რომელი მათგანი უნდა ავირჩიოთ დამოკიდებულია ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, განწყობილებაზე, ასაკზე და ბუნებრივია, დღის დატვირთვის ინტენსიურობაზე და ხასიათზე. მაგრამ, ერთი რამ უნდა გვახსოვდეს: შერჩეული სახის დასვენებაში უნდა იყოს საკმარისი მოძრაობითი აქტიურობა. არ შეიძლება მხოლოდ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების იმედზე ყოფნა. დილის ტანვარჯიში, „ფიზკულტწუთები" გაკვეთილების შესვენებებს შორის, კლასებს შორის შეჯიბრებებში მონაწილეობა, ეზოში თამაშობანი, სახლში სპორტული კუთხის მოწყობა და საშინაო წვრთნა, დისკოთეკა, ტურისტული გასვლები (ფეხით, ცხენით, მანქანით და ა.შ.), ყველა დონის სპორტული შეჯიბრებებზე დასწრება, ექიმის მიერ დანიშნული ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები კინეზოკორექციის და კინეზოთერაპიის მიზნით - დაგვეხმარება „მოძრაობითი შიმშილის" აღმოფხვრაში (ეს ტერმინი უფრო მიესადაგება იმ პირებს, რომლებსაც გარკვეული ფიზიკური დარღვევების ან სხვა გარემოების გამო უხდებათ ხანგრძლივი ჯდომითი ხასიათის ცხოვრება).

საშინაო სასწავლო დავალებების შესრულების დროსაც სასარგებლოა ყოველ 45 წუთის შემდეგ ჩავატაროთ მოკლე, 10

წუთიანი შესვენებები (ადგომა, გავლა, რამოდენიმე ფიზიკური ვარჯიშის შესრულება, უფრო საინტერესო რომ იყოს, გამოვიყენოთ მუსიკა და ა.შ., რომელიც აამაღლებს განწყობილებას და მოგვცემს განმუხტვის საშუალებას). რაც შეეხება ფიზიკურ ვარჯიშებს, რომლებიც დაგეგმილია საკორექციო და სარეაბილიტაციო მიზნებისთვის, უნდა ჩავატაროთ ექიმის დანიშნულების შესაბამისად, რომელიც კონკრეტულად გათვალისწინებული იქნება დღის რეჟიმში.

ძილი, რომელიც აღნიშნულია დღის რეჟიმში, თითქოს უბრალოდ მოიხსენება და არავითარი განმარტებას არ საჭიროებს, მაგრამ ეს ასე არ არის. ძილი-დასვენების ძირითადი და შეუცვლელი სახეა, რომელსაც გააჩნიათ უდიდესი მნიშვნელობა ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობისათვის, მისი ხანგრძლივობა დამოკიდებულია ასაკზე, ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, ინდივიდუალურ თავისებურებებზე და ა.შ.

ძილის დროს ტვინი ეთიშება გარე სამყაროდან მომდინარე ყოველგვარ გამღიზიანებელს, დუნდება კუნთები და ორგანიზმში მიმდინარეობს აღდგენითი პროცესები ე.ი. ძილი დასვენების ბუნებრივი და აუცილებელი საშუალებაა.

რამდენი უნდა ეძინოს ადამიანს ძალის (ენერგიის) აღსადგენად? ძილის გარდაუვალ ხანგრძლივობას განსაზღვრავს მრავალი ფაქტორი. მაგალითად: ადამინებს, რომლებიც დაკავებული არიან ფიზიკური შრომით, მეტი სძინავთ, ვიდრე გონებრივი შრომით დაკავებულ ადამიანებს. არის კიდევ მრავალი ინდივიდუალური მაჩვენებელი. მაგალითად გამოჩენილ გამომგონებელს ედისონს დღეღამეში ეძინა 4 საათი. პეტრე I-ს, ნაპოლენს, შილერს, სტალინს 5 საათამდე.

მაგრამ, შეიძლება ეს ადამიანები გამოვიყენოთ ჩვენს მაგალითად? არავითარ შემთხვევაში. უპირველეს ყოვლისა იმიტომ, რომ მოზარდ და განვითარების პროცესში მყოფი ორგანიზმისთვის აუცილებელია მეტი ძილი, ვიდრე ზრდასრულისთვის, მით უმეტეს, როდესაც მოზარდის ორგანიზმი იმყოფება რეაბილიტაციის პროცესში, ძილი, როგორც დასვენების და აღდგენითი პროცესების უცვლელი და ბუნებრივი საშუალება, შეიძლება ითქვას, გადამწყვეტ როლს თამაშობს.

ძილის მოთხოვნილების ინდივიდუალურ ცვალებადობის მიუხედავად მისი ხანგრძლივობა არ უნდა იყოს 8 საათზე ნაკლები. უძილობა, განსაკუთრებით ხშირი უძილობა, უარყოფითად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და აქედან გამომდინარე, ადამიანის ხასიათზე: ელინდება გაღიზიანება, მოთენთილობა, გონებაგაფანტულობა, უყურადღებობა, ქვეითდება მეხსიერება და შრომისუნარიანობა.

ხანდახან მოზარდები უჩივიან უძილობას. უძილობის ხშირი მიზეზებია ფიზიკური, გონებრივი და ნერვული გადატვირთვა (გადაღლა).

რა უნდა გავაკეთოთ, რომ ავიცილოთ უძილობა? პირველ რიგში უნდა გავიხსენოთ ორგანიზმის რიტმული მუშაობის მნიშვნელობა, რაც იმას ნიშნავს, რომ უნდა დავიძინოთ ერთი და იმავე დროს. ძილის წინ უნდა გაკეთდეს ე.წ. ძილის რიტუალი. გავანიავოთ საძინებელი ოთახი, მოვამზადოთ საწოლი, გამოვიცვალოთ ტანსაცმელი, მივიღოთ დუში, ან დავიბანოთ ხელ-პირი და ფეხები. გავიწმინდოთ კბილები და ა.შ. ყველაფერი ეს არა მარტო სასარგებლოა, არამედ განაწყობს ადამიანს ძილისათვის.

მაგრამ, მიუხედავად ყოველივე ამის ცოდნისა, ამავე დროს აუცილებლად საჭიროა ვიცოდეთ საკუთარი ორგანიზმის თავისებურებები. ყოველთვის არ შეიძლება ყველასთვის ერთნაირი რეკომენდაციის მიცემა. ამიტომ, საჭიროა საკუთარი თავის შეცნობა, საკუთარი ორგანიზმის თავისებუნებების შესწავლა, რათა ამ თავისებურებების (ინდივიდუალური მაჩვენებლების) მიხედვით შევასრულოთ ის რეკომენდაციები, რომელიც მოერგება ამა თუ იმ ორგანიზმს.

უნდა აღინიშნოს, რომ ბოლო წლებში (კოროსტელიოვი ნ.ბ. 1987) რამდენადმე შეიცვალა შეხედულება ძილის, როგორც ტვინის მთლიანი დასვენების საშუალების შესახებ. დადგენილია, რომ ძილის პროცესშიც მიმდინარეობს ტვინის ფსიქიკური მოქმედება. ცნობილია, რომ ლაფოტენი ძილში თხზავდა იგავარაკებს, ა.პუშკინი — ლექსებს, ა.გრიბოედოვის, ფ.დოსტოევსკის, ვ.მაიკოვსკის შემოქმედებაც ძილს უნდა უმადლოდეს.

პირველი მელოდიები ძილში მოისმინა ბეთჰოვენმა, შუმანმა, ვაგნერმა და რიმსკი-კორსაკოვმა. რაფაელმა ძილში ნახა თავი-

სი ცნობილი მადონას სახე, რომელიც შემდეგ ტილოზე გადაიტანა. ძილში ხდება მეცნიერული აღმოჩენებიც. დ. მენდელეევის მოგონებებიდან სჩანს, რომ იგი დიდი ხნის განმავლობაში ცდილობდა შეედგინა ცხრილი, რომელიც ასახავდა ელემენტების პერიოდულობის კანონებს. ერთხელ, მთელი ღამის უშედეგო შრომის შემდეგ, მენდელეევს ჩაეძინა. ძილში მან ნათლად დაინახა ცხრილი. სიხარული იმდენად ძლიერი იყო, რომ მეცნიერს გამოელვიძა და იქვე შეადგინა (დახატა) ცხრილი ქაღალდზე. ამის გარდა, სრულიად ნათელია, რომ ძილის დროს დაბალი დატვირთვით, მაგრამ მაინც მიმდინარეობს მოძრაობითი აქტივობა. მაგალითად: ძილის დროს ვინაცვლებთ ერთი გვერდიდან მეორე გვერდზე, გადავაადგილებთ კიდურებს სხვადასხვა მდგომარეობაში, მუშაობს გული, სუნთქვის და საჭმლის მომნელებელი სისტემები და ა.შ.

მეცნიერები ასევე აღნიშნავენ ღრმა ძილის მნიშვნელობასაც ღრმა ძილის ნაკლებობა მნიშვნელოვნად ამცირებს ორგანიზმის უნარს, არეგულიროს სისხლში შაქრის დონე და ხელს უწყობს ტიპი-2 შაქრიანი დიაბეტის განვითარებას, იუწყებიან მედიკოსები ჩიკაგოს უნივერსიტეტიდან (აშშ).

ღრმა ძილის ფაზაში ე.წ. "ნელი ტალღის" ძილი, როგორც ჩიკაგოელი მეცნიერები ვარაუდობენ, ამის დასვენების ყველაზე მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია, თუმცა მისი მნიშვნელობა ადამიანის ფიზიკური მდგომარეობისათვის ადრე არ განიხილებოდა.

მოცემულმა კვლევამ დაადგინა, რომ შფოთვით და ხანმოკლე ძილით გატარებული სამი ღამის შემდეგ, მანამდე ჯანმრთელი ახალგაზრდები უფრო ნაკლებ მგრძნობიარენი გახდნენ ინსულინის მიმართ, მიუხედავად იმისა, რომ მათი ორგანიზმი ჭარბი გლუკოზის დასახარჯად საჭიროებდა ამ ჰორმონის უფრო მეტ რაოდენობას. ამრიგად, დარღვეული ძილის რეჟიმი და უძილობა არა მარტო ხელს უშლის გლუკოზის მეტაბოლიზმს და მადის რეგულირებას, არამედ ზრდის შაქრიანი დიაბეტის განვითარების რისკს.

ექსპერიმენტში მონაწილე მოხალისეებს (20-31 ნლის ასაკის ქალები და მამაკაცები) ურჩევდნენ, ეფხიზლათ ზედიზედ სამ ღამეს, ხოლო ძილის შემთხვევაში კი მათ სპეციალურად აღვი-

ძებდნენ გარკვეული ხმებით, რომლებსაც გადმოსცემდა საწოლთან მოთავსებული გადამცემი. ეს ხმები საკმაოდ ხმამაღალი იყო, რითაც არღვევდა ღრმა ძილის სტადიას, მაგრამ არ იწვევდა სრულ გამოღვიძებას. სპეციალისტების მიერ ხდებოდა ტვინის ტალღების მონაცემების კონტროლი და კვლევის მონაწილეთა სისხლში გლუკოზისა და ინსულინის დონის განსაზღვრა.

ანალიზის შემდეგ აღმოჩნდა, რომ "ნელი ტალღის" ძილის საათების შემცირება მსგავსია ძილის იმ ცვლილებებთან, რომელსაც ადგილი აქვს მამამაკაცებში 40 წლის ზევით. როგორც ექსპერტები განმარტავენ, ახალგაზრდა ასაკის მოზრდილები ყოველ ღამეს დაახლოებით 80-100 წუთს ხარჯავენ "ნელი ტალღის" ძილისათვის, მაშინ, როდესაც 60 წელს გადაცილებული ადამიანები ამ სტადიას 20 წუთზე ნაკლებს უთმობენ. ტესტირების შემდეგ აღინიშნა ინსულინისადმი მგრძნობელობის 25%-იანი დაქვეითება და სისხლში გლუკოზის რაოდენობის 23%-იანი მატება. ექიმების დასკვნით, ძილის არასწორი რეჟიმი იწვევს მეტაბოლურ ცვლილებებს და ხელს უწყობს ნაადრევ დაბერებას.

ასე, რომ მიუხედავად ძილში მიმდინარე სხვადასხვა პროცესების მიმდინარეობისა, ძილს უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია ადამიანისთვის.

ასევე მნიშვნელოვანია საკუთარი შესაძლებლობების სწორად განსაზღვრა - შეფასება და რაც უფრო ადრე შევაფასებთ, უფრო უკეთესია. საკუთარი ფი ზიკური შესაძლებლობის, ხასიათის, ჯანმრთელობის მდგომაროების, გარეგნობის და ა.შ. რეალურად შეფასება საშუალებას მოგვცემს რეალურად დავინახოთ საკუთარი თავი, ჩავწვდეთ საკუთარ თავს, შევისწავლოთ საკუთარი სუსტი და ძლიერი მხარეები და ამის მიხედვით დავსახოთ გეგმები. მაგრამ, შეფასება — ერთი საქმეა. უნდა ვეცადოთ განვავითაროთ ჩვენი შესაძლებლობები და კომპესირება გაუკეთოთ სუსტ, განუვითარებელ მხარეებს. გამოვავლინოთ ჩვენი ორგანიზმის სარეზერვო შესაძლებლობები. ყოველივე ამისთვის საჭიროა ნათელი, განსაზღვრული მიზანი. ნათელი მიზნის განხორციელებას ესაჭიროება შესაბამისი გონივრული და რეალიზებადი გეგმის შედგენა. დაუგეგმავობა, ყოველგვარი შრომის მტერია და დიდი ზიანის მოტანა შეუძლია ჯანმრთელობისთ-

ვის. მაგრამ, ამავე დროს, უნდა ითქვას, რომ შეუძლებელია რაიმე წარმატების მიღწევა, თუ არ იქნა რწმენა, ძლიერი შინაგანი განწყობა დასახული მიზნის დასაძლევად, რომელშიც დიდ სამსახურს გაგვიწევს აუტოგენური წვრთნის მეთოდის შესწავლას, რომლის შესახებაც ცოტა ქვემოთ გვექნება საუნარი.

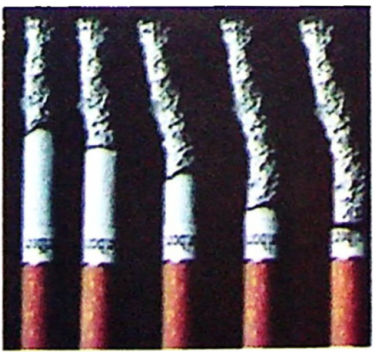
## თამბაქოს მავნებლობის შესახებ

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გავამახვილოთ იმ მავნე ჩვევებზე, რომელიც არა მარტო ხელს უშლის დარღვეული და განუვითარებელი ორგანოებისა და სისტემების ფიზიკურ განვითარებასა და კორექციას, არამედ აუარესებს ადამიანის ჯანმრთელობას და ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობას. ერთ-ერთ მათგანანს წარმოდგენას თამბაქოს მოწევა, რომელიც დაუშვებელია არა მარტო ფიზიკური რეაბილიტაციისა და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექციის დროს, არამედ ცხოვრების ჯანსაღი წესის ფორმირების პროცესშიც.

ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის უმარველესობამ მრავალი საუკუნის განმავლობაში არ იცოდა თამბაქოს შესახებ და ბუნებრივია არ იყენებდა მას. თამბაქომ, მხოლოდ ამერიკის აღმოჩენის შემდეგ, 1492 წლიდან შემოაღწია ევროპაში.

ისტორიულ წყაროებში გვხვდება ფაქტები იმ მითებზე, რომლებიც ხელს უწყობდა თამბაქოს პოპულარობას, როგორც საოცარ სამკურნალო საშუალებას.

საფრანგეთის ელჩი ლისაბონში ჟან ნიკო ძალზე მონდომებით უწევდა რეკომენდაციას თამბაქოს, როგორც ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ სამკურნალო საშუალებას.



თამბაქო იმდენად პოპულარული გახდა, რომ თანდათანობით დაიპყრო მსოფლიო. რუსეთში თამბაქო გამოჩნდა მე-16 საუკუნის ბოლოს და მმართველი საზოგადოება შეხვდა სერიოზული პროტესტით: ალექსი მიხვილს ძის (მე-17 საუკუნის შუა

პერიოდი) ზეობის დროს თამბაქოს მოწევისათვის ამათრახებდნენ, გლეჯდნენ ფრჩხილებს და ასახლებდნენ ციმბირში. პეტრე დიდის დროს თამბაქოს შემოტანა არ იკრძალებოდა. ამავე დროს თვით პეტრე I იძლეოდა თამბაქოს წევის მაგალითს. (ნ.კოროსტელიოვი, 1987 წ).

თამბაქო საქართველოში მე-17 საუკუნის ბოლოს და მე-18 საუკუნის დასაწყისში შემოიტანეს. ეს იყო დაბალი ხარისხის წეკო. მაღალხარისხოვანი თამბაქო მხოლოდ მე-19 საუკუნის I ნახევარში გავრცელდა საქართველოში თამბაქოს წევას მეცნიერები ყოფითი ნარკომანიას უწოდებენ (ქართ. საბჭ. ენციკლოპედია ტ.4.1979 გვ.583) და ხაზს უსვამენ ადამიანის ორგანიზმზე მის განსაკუთრებულ მავნე(უმრავლეს შემთხვევაში დამანგრეველი) ზემოქმედების.

თამბაქოს კვამლს შესუნთქვისას ზიანდება კბილის მინანქარი, რაც იწვევს კარიესის გაჩენას,ხშირად ჩნდება სტომატიტი და გინგივიტი. ვეგეტაციურ ნერვულ სისტემაზე ნიკოტინის ქრონიკული მოქმედების შედეგად ვითარდება ვეგეტაციური დარღვევები — ძლიერდება კუჭის სეკრეცია. მკვეთრად მატულობს კუჭის წვენის მჟავიანობა,კუჭის შეკრულობა ან მოშლილობა, ძლიერდება ნერ წყვის გამოყოფა (რაც ხელს უწყობს კბილის ქვის გაჩენას). ნიკოტინის მოქმე დების შედეგად ვიწროვდება სისხლძარღვები. მათ კედლებში წარმოქმნილი რადიკალული ცელილებები კი ხელს უწყობს ათეროსკლეროზისა და სისხლძარღვთა სისტემების დაავადების განვითარებას. თამბაქოს მწეველთა თავისებური დაავადებაა ე.წ. გარდამავალი სიკოჭლე, რაც კანჭის და ტერფის მაობი ლიტირებულ ენდარტერიტთანაა დაკავშირებული. ბრონქებისა და ბრონქიოლების ლორწოვანი გარსის სისტემატური გაღიზიანება იწვევს მათ ქრონიკულ დაავადებას, რაც ზოგჯერ ბრონქული ასტმის ჩამოყალიბებით მთავრდება.

დადგენილია, რომ ფილტვის კიბოთი დაავადების საშიშროება თამბაქოს მწეველთა შორის 20-ჯერ მეტია, ვიდრე არამწეველებში. დადგენილია აგრეთ ვე, რომ თამბაქოს წევა ხელს უწყობს არა მარტო ფილტვის, არამედ ტუჩის, პირის ღრუს და ტრაქეის კიბოს გაჩენასაც. ტუბერკულიოზით დაავადებულთა რიცხვი მწეველთა შორის თითქმის ორჯერ მეტია. მოზრდილთა შორის ტუბერკუ-

ლიოზით დაავადებულების 95% მწეველები არიან. თამბაქოს წევა მავნებელია არა მარტო მწეველისათვის,არამედ იმათთვის, ვინც მწეველებთან ერთად შენობაში იმყოფება და თამბაქოს კვამლით მოწამლული ჰაერით სუნთქავს, განსაკუთრებით მავნეა თამბაქოს მოწევა ფეხმძიმობის პერიოდში, რადგან ნიკოტინი, შეაღწევს რა დედის სისხლში, ნაყოფსაც წამლავს. ნიკოტინით მწვავე მოწამვლა (გულისრევა, თავბრუსხვევა, ხშირი მაჯისცმა, კრუნჩხვები, სისხლის წნევის ანევა და ა.შ.) ჩვეულებრივ თამბაქოს წევის დაწყებისას აღინიშნება.

თამბაქოს წევა მავნედ ზემოქმედებს მთელ სუნთქვის სისტემაზე. ძნელდება სუნთქვა, წარმოიქმნება ხველება. ხდება ქრონიკული ბრონქიტის და ფილტვების ემფიზემის გამომწვევი მიზეზი. მნიშვნელოვნად აქვეითებს მხედველობას, როგორც მამაკაცების, ასევე ქალების სქესობრივ ფუნქციას. ფრანგმა ექიმებმა დაადგინეს, რომ იმპოტენციის ათიდან რვა შემთხვევა წარმოშობილია სისხლძარღვების შევიწროების შედეგად, რომელიც გამოწვეულია თამბაქოს მოწევით. მეცნიერთა მონაცემებით გამოკვლეულ მწეველთა 50% გააჩნიათ იმპოტენციის სხვადასხვა ფორმა.

ბოლო წლებში ექიმები ალაპარაკდნენ იმაზე, თუ როგორ დაავადნენ და გარდაიცვალნენ არამწეველი ადამიანები მონანევი კვამლის ხანგრძლივი ზემოქმედების შედეგად.

თამბაქოს მოწევა ძალიან მავნებელია ახალგაზრდა ორგანიზმისათვის, მაგრამ (უფრო მეტად) განსაკუთრებულად აზიანებს გოგონების ორგანიზმს. ამაზე მეტყველებს მათი გარეგანი ნიშნებიც. გოგონათა უმრავლესობას, ზომიერად მწევლებსაც კი, საკმარისად სწრაფად „უჯდება ხმა". იღებს მწეველისთვის დამახასიათებელი ჩახლეჩილ ხმას. იცვლება სახის ფერი, რომელიც აისახება მწეველისათვის დამახასიათებელ ნაცრისფერში. სახის კანზე ჩნდება წვრილი ნაოჭები, ყოველივე ეს სისხლის მიმოქცევის და სახის კანის კვების გაუარესების ნიშანია.

მეცნიერთა კვლევის შედეგად დადგენილია, რომ სიგარეტის მოწევის შემდეგ კაპილარები 30-40 წუთის განმავლობაში ვიწროვდებიან და მათში სისხლის დინება ნელდება. როგორც გაირკვა, მამაკაცებს სისხლის მომარაგება უმცირდებათ 20%-ით,

ხოლო ქალებს 40%. საქმე იმაშია, რომ ქალების ნერვული და სისხლის მიმოქცევის სისტემა განსაკუთრებით მგრძნობიარეა შხამების, მათ შორის ნიკოტინის მიმართ.

ქალის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფუნქცია — დედობაა. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ,შხამიანი ნივთიერებები. რომლებსაც შეიცავს თამბაქო, ძალზე მავ ნებულად ზემოქმედებენ ნაყოფის, შემდეგ კი ახალშობილის განვითარებაზე. კატეგორიულად არ შეიძლება ფეხმძიმე ქალების მწეველებთან ერთ ოთახში ყოფნაც კი.

ზოგიერთი გოგონა ძალიან ცდება რომ თითქოს სიგარეტი ხელს უწყობს მის განსაკუთრებულ მიმზიდველობას, რომელიც ამსგავსებს ჰოლივუდის მომხიბვლელ მსახიობ ქალს. საქმე კი იღებს სრულიად განსხვავებულ სახეს. მამაკაცთა უმრავლესობას სურს იმეგობროს არამწეველ გოგონასთან. ძალიან ცუდი შეგრძნებაა, როდესაც ქალს, ან გოგონას სასიამოვნო სურნელების ნაცვლად თამბაქოს სუნი ასდის. სიგარეტი გოგონებს აძლევს ვულგარულ, არაქალურ (ქალისთვის შეუფერებელ) გარეგნობას (ნ.ბ.კოროსტელიოვი — 1987)

## აუტოგენური ვარჯიში



თავის დროზე ვილჰელმ ფრაიპერ ფონ ჰუმბოლდტმა (1767—1835) გამოთქვა ოპტიმისტური მოსაზრება იმის შესახებ, რომ დროთა განმასვლობაში ავადმყოფობა განხილული იქნებოდა, როგორც აზროვნების დამახინჯებული გამოვლინება და ამიტომ ავადმყოფობა იქნებოდა სირცხვილი. მისმა მეგობარმა იოჰან ვილფგანგ გოეთემ (1749—1832), პოეტური ფორმით გაიმეორა ეს იდეა —"ჩვენში იფურჩქნება ყველაფერი, რითაც ვსაზრდოობთ, ასეთია ბუნების მუდმივობის კანონი".

როგორც ვხედავთ, ძველი სწავლულები სხვადასხვა დაავა-

დების წარმოშობაში აზროვნების როლს გადამწყვეტ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ. ამავე დროს, ავადმყოფობაზე გამარჯვების უტყუარ იარაღად მეცნიერებს, ისევ აზროვნება მიაჩნდათ.

ექიმი გუფელდი (1762 — 1832), იმანუილ კანტის ციტირებული ნაშრომის წინასიტყვაობაში წერს — "ეჭვი არავის ეპარება იმაში, რომ ავადმყოფი შეიძლება დაავადდეს ავადმყოფობის წარმოდგენისა და მასზე ხშირად ფიქრის გამო. რატომ არ უნდა წარმოვიდგინოთ თავი ჯანმრთელად, რატომ არ უნდა ვეცადოთ, რომ ვმართოთ ჩვენი წარმოდგენები?". "განკურნების იმედი კი ნახევრად განკურნებააო"- ბრძანა ფრანსუა ვოლტერმა.



ზუსტად ამ მიზნის მიღწევას ემსახურება აუტოგენური წვრთნა, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ აუტოგენური წვრთნა წარმოადგენს მეცნიერულად დასაბუთებულ, პრაქტიკულად გამოცდილ მეთოდს და არა უბრალოდ ჰიპოთეზას ადამიანის საქციელზე თვითშთაგონების შესახებ.

გონებრივი წარმოსახვა (წარმოდგენა) ზემოქმედებს ადამიანის განწყობაზე. ეს ეხება დაავადებასაც. ექიმები თავიანთი გამოცდილების საფუძველზე ყურადღებას ამახვილებენ პოზიტიურ განწყობაზე. ავადმყოფები, რომლებიც პოზიტიურად აზროვნებენ და ყოველთვის ოპტიმისტური განწყობილება გააჩნიათ, უფრო ხშირად ჯანმრთელდებიან (იკურნებიან) მათთან შედარებით, რომლებსაც აწუხებთ მუდმივი ეჭვები, შიში, დაურწმუნებლობა, პესიმიზმი, გულგატეხილობა და ა.შ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ — ნეგატიური წარმოდგენები უფრო საშიშია, ვიდრე კიბო და ინფარქტი. ნეგატიური წარმოდგენები უბედურებაა და უნდა ვეცადოთ არ დავაგროვოთ მეხსიერებაში.

ავადმტოფობაზე ფსიქიკური განწყობა, როგორც ავადმყოფობის წარმოშობის მიზეზი, ქმნის დაავადების შეძენის შესაძ-

ლებლობას. უფრო მეტიც. ასეთი მიზეზები, ანუ ნეგატიური წარმოსახვები (უარყოფითი შთაგონებები) და მათზე სრული (მთლიანი) განწყობა — შეიძლება გახდეს სიკვდილის მიზეზი.

უნგრელი მწერალი იშტვან რატი, თავის წიგნში "ფერად-ფერადი მოთხრობები", გვამცნობს მასხარა გონელის ისტორიას, რომელმაც გააბრაზა თავის ბატონი და გაბრაზებულ გულზე ბატონმა მიუსაჯა სიკვდილით დასჯა. მასხარა გონელი თვალებახვეული აიყვანეს ეშაფოტზე და თავი დაადებინეს ჯალათის ჯირკზე. საწყალი გონელი დარწმუნებული იყო სიკვდილის გარდუვალობაში. ამასობაში ბატონს გაუარა მრისხანებამ და გადაწყვიტა გონელის შეწყალება. მისი ბრძანების თანახმად, ჯალათს გონელის კისერზე უნდა დაესხა მხოლოდ და მხოლოდ ერთი დოქი ცივი წყალი. ხუმრობა ტრაგედიით დამთავრდა. გონელი გარდაიცვალა მაშინ, როდესაც კისერზე იგრძნო ცივი წყლის შეხება.

ასეთივე შემთხვევა, მხოლოდ სრულიად სხვა ეპოქაში და სხვა გარემოში მომხდარი, აღგვიწერა უნგრელმა ფსიქოლოგმა იშტვან გარდიმ — მაცივრის თანამშრომელი სრულიად შემთხვევით ჩაიკეტა მაცივრის რეფრეჟერატორში. იგი დარწმუნებული იყო რომ გასაყინი აგრეგატი იყო ჩართული. იგი დილით ნახეს მკვდარი. ამასთან, ექიმებმა დაადგინეს, რომ ეს იყო უბედური შემთხვევა. რეფრეჟერატორის აგრეგატი არ იყო ჩართული და სიკვდილი გამოიწვია არა გაყინვამ, არამედ გაყინვაზე განწყობამ. მან თავის წარმოსახვის კონცენტრაცია გააკეთა იმაზე, რომ აუცილებლად გაიყინებოდა და . . . სინამდვილეში მართლაც გაიყინა.

რას წარმოადგენს ტერმინი „კონცენტრაცია"? კონცენტრაცია არის მიზანმიმართული ყურადღება. პროფესორმა კ. მირკემ კონცენტრაცია განმარტა, როგორც „შინაგანი სამყაროს და საკუთარი პიროვნების აბსტრაქტული ფორმით წარმოდგენის ორგანიზაციის შეძნილი უნარი". კონცენტრაციის დონე განისაზღვრება მრავალი ფაქტორით: ასაკით, სიფხიზლის დონით, გაწვრთნილობით და საერთო მიზანსწრაფულობით, ყურადღების ველში იმ დროისათვის განსაკუთრებით საჭირო ობიექტის (ან მოვლენის) მოქცევის უნარით, დაღლილობის ხარისხით და უპირველეს ყოვლისა, საგნისადმი დაინტერესებით, რომლისკენაც მიმართულია ყურადღება. ძლიერი და ღრმა ინტერესი

(პრობლემების წვდომა), ხელს უწყობს ყურადღების ველის შემცირებას, მხედველობის ველიდან ყველა ობიექტის გამორიცხვას (განდევნას), რომლებიც არ არიან აქტუალური დასახული მიზნისათვის. ეს ყველაფერი, განსაკუთრებით საჭიროა აუტოგენური წვრთნის ისეთი ხერხის დაუფლებისთვის, როგორიცაა მედიტაცია (განსაკუთრებული მდგომარეობა, რომლისთვისაც დამახასიათებელია ღრმა ფიზიკური და ფსიქიკური დამშვიდება, მთვლემარე მდგომარეობაში ჩაძირვა, გარე სამყაროსგან გამოთიშვა, რომლის დროსაც შენარჩუნებულია აზროვნების უნარი წინასწარ შერჩეულ თემაზე, საგანზე (ან საგნებზე ოპერირება). აუტოგენური წრთვნის წარმატება პირდაპირაა დამოკიდებული გადასაჭრელი მიზნის ფორმულაზე და მასზე კონცენტრაციის უნარზე. აუტოგენური წრთვნა სტიმულირებს კონცენტრაციის ამაღლებას, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ვარჯიშების სისტემაში შესულია განსახორციელებელი მიზნის ფორმულა:

* ფიზიკური ვარჯიში მანიჭებს სიამოვნებას;
* ვარჯიში ჩემთვის ადვილია;
* მე ადვილად ვვარჯიშობ (და ა.შ.).

ეს ფორმულები ხსნიან შინაგან წინააღმდეგობებს და ამაღლებენ არჩეული სახის მოქმედების მოტივაციას. საქმისადმი ინტერესი უზრუნველყოფს ყურადღების მიზანმიმართულებას. ამიტომ, სასარგებლოა ასეთი ფორმულები:

— მე შევასრულებ დასახულ ამოცანას;
— ყველაფერი გამომივა კარგად;
— მე ვარ ყურადღებით, აზრები მემორჩილება;
— მე კარგად ვმუშაობ;
— აზრები მოდიან თავისთავად და ა.შ. (ჰანეს ლინდემანი 1985).

ყველა ადამიანს, სკოლამდელი ასაკის ბავშვების გარდა, შეუძლია აუტოგენური წვრთნის ტექნიკის ათვისება, იმ პირობით, რომ ის შეისწავლის საკუთარი ფსიქიკის კონცენტრირების ვარჯიშებს მოდუნებაზე (რელაქსაციაზე) და დამშვიდებაზე და ამ თვისებას გარდაქნის ავტომატურ რეფლექტორულ ჩვევად. ის, ვინც შეძლებს აუტოგენური წვრთნის დახმარებით განთავისუფლდეს სტრესული ზემოქმდებით მიღებული დატვირთვისაგან, რომლებიც ძალზე ხშირად გვხვდება ინვალიდობის დროს

და შეძლებს განყვიტოს (დაარღვიოს) მანკიერი კანონზომიერება, რომელიც გამოიხატება სქემაში: დაავადება, ცხოვრების მიღებული წესი, სტრესული სიტუაცია, ფსიქიკური გადატვირთვა – მისი წარმატება უზრუნველყოფილი იქნება. აუტოგენური წვრთნა, ყველაზე ფართო გაგებით, წარმოადგენს კეთილსასურველი ზემოქმედების მიზნით, თვითშთაგონების საშუალებით რელაქსაციის მდგომარეობაში ზეგავლენა მოახდინოს საკუთარ გრძნობებზე, განწყობაზე, მიზნებზე, ნებისყოფაზე და ა.შ., რომელიც მოტივირებულია ფსიქოთერაპიული, ფსიქოჰიგიენური და ფსიქოპროფილაქტიკური ამოცანებით. აუტოგენური ვარჯიშის შესრულების გადამწყვეტ მომენტს წარმოადგენს აუტოგენური ჩაძირვის მიღწევის უნარი — თავისებური მთვლემარე მდგომარეობა, სადაც წარმოსახვითი, დადებითი ემოციური წარმოდგენები, ზემოქმედებენ ვეგეტაციურ ნერვულ სისტემაზე, რომელსაც ვერ მართავს ადამიანის გონება. აუტოგენურ ვარჯიშს გააჩნია ვარჯიშთა მრავალი კომპლექსი, რომლებიც უზრუნველყოფენ ადამიანის ნებისმიერი თვითშთაგონების პროცესს, რელაქსაციის მიღწევას კუნთური ტონუსის მოდუნების საშუალებით.

ამრიგად, აუტოგენური წვრთნის დახმარებით შესრულებულია კუნთების მოდუნების სწავლება, ყურადღების კონცენტრირება ან მისი გადატანა ვეგეტაციურ ნერვულ სისტემაზე. მისი საშუალებით შესაძლებელია შინაგანი ორგანოების მართვა, შევქმნათ მოსვენებული მდგომარეობა, შთავაგონოთ ჩვენს თავს მოქმედების (საქციელის) სასურველ მოდელი (ჰ. ლინდემანი 1985). მრავალი ადამიანი, რომლებიც სარგებლობ და აღნიშნული მეთოდით, განიკურნა სხვადასხვა დაავადებისაგან და ფუნქციური დარღვევებისგან, რომლებიც წლების განმავლობაში აწუხებდათ. განიკურნენ ექიმის და მედიკამენტების დახმარების გარეშე. მათ ისწავლეს ტკივილის, დაღლილობის და ენერგიის დაქვეითების, შიშის და დეპრესიის, გულჩათხრობილობის, ავადმყოფური სირცხვილიანობის და მრავალი კომპლექსების გადალახვა, რომელთა შესახებ, მრავალი წლების გამნავლობაში დახმარებისათვის აკითხავდნენ ექიმებს.

კონცენტრაციის მაღალი დონე, საჭირო მომენტში მთელი ძალების ერთ მოქმედებაზე ან ერთ მიზანზე გადატანა, წარმო-

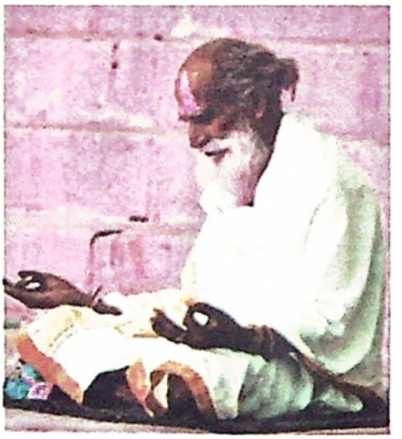
ადგენს მრავალ წარმატების სტიმულატორს. რა თქმა უნდა, კონცენტრაცია ვერ შეცვლის ნებისყოფას. ნებისყოფაც ერთ-ერთი გადამწყვეტი ფაქტორია მიზნის მიღწევის აუცილებლობაში. ნებისყოფა საჭიროა, თუნდაც იმიტომ, რომ შეეძლოთ ვარჯიშის დატვირთვის რიტმის შენარჩუნება მიღწეულ დონემდე. ნებისყოფა და ხასიათის სიმტკიცე საჭიროა ისეთი ძლიერი ტრავმების და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების რეაბილიტაციისა და კორექციის დროს, როდესაც მძიმედ და ხანგრძლივად მიმდინარეობს განკურნების პროცესი.

ყოველგვარი წამოწყების წინაპირობას (პირველ ნაბიჯს) წარმოადგენს ფსიქოლოგიური განწყობა წარმატებისთვის. აბსოლუტური (სრული) შეგნებული რწმენა იმისა, რომ მიზანი მიღწეული იქნება. ამიტომ, მიზნის პირველი ფორმულა, რომლის განხორციელებასაც დავისახავთ მიზნად, უნდა იყოს დადებითი შედეგის მიღწევა — „მე დავძლევ, მე შევძლებ". ეს ფორმულა ისე მტკიცედ უნდა გამყარდეს ჩვენს შეგნებაში, ჩვენი ტვინის სხვადასხვა სფეროში, რომ ჩვენ უბრალოდ, არ უნდა დაგვრჩეს სხვა ვარიანტი წარმატების გარდა. გამარჯვება მოვა იმიტომ, რომ არ შეიძლება, რომ არ მოვიდეს. „ათასჯერ რომ ჩავარდე (დავეცე), — უნდა შთავაგონოთ ჩვენს თავს — სულერთია, მივაღწევ მიზანს".

როდესაც შეუდგებით აუტოგენურ წვრთნას, უნდა ვიფიქროთ მხოლოდ წარმატებაზე, წარმოვიდგინოთ მხოლოდ გამარჯვება. იმის შემდეგ, როდესაც გულდასმით გაეერკვევით ჩვენს ეჭვებში და მოსაზრებებში, დადებით და უარყოფით მხარეებში, სამუდამოდ უნდა მოვიშოროთ ეჭვები და მერყეობა, რადგან, მათი ადგილი აღარ უნდა არსებობდეს ჩვენს ფსიქიკაში. ამით, ჩვენ, გზას ვხსნით დასახული მიზნისკენ და პირველი ნაბიჯები უკვე გადადგმულია. თუ ჩვენ გვეეჭვება, ან წამიერად დაეკარგავთ აღებულ ორიენტაციას, დასანყისშივე წავაგებთ ბრძოლას.

განვსაზღვრეთ რა მიზანი, გაბედულად და განუხრელად ვიაროთ მისკენ. ნებისმიერ მიზანს ყოველთვის თან ახლავს გარკვეული წინააღმდეგობები, მაგრამ, ეს არაფერია, ჩვენი ცხოვრება ხომ მუდამ ბრძოლაა ათასგვარი წინააღმდეგობების და სიძნელეების გადალახვისათვის. მხოლოდ, არ უნდა გაეაზვიადოთ და არ გადაეაჭარბოთ. ენდეთ თქვენს ძალებს. აუტოგენური

წრთვნა, რომელსაც თქვენ ენდეთ, ხომ აუტოგენურია, ესე იგი, ყველაფერი დამოკიდებულია თქვენს ნებისყოფაზე და თქვენი ხასიათის სიმტკიცეზე. ნებისმიერ საქმეში არსებობს შეცდომების ალბათობა. რა თქმა უნდა, შეცდომების გარეშე არც აუტოგენური წვრთნა გამოგვივა. მთავარია შეცდომების არ შეგვეშინდეს. მთავარია დროებით წარუმატებლობას არ მივცეთ ეჭვების გაღვიძების საშუალება. არ დაგვაეჭვოს ჩვენმა შესაძლებლობებმა. ჩვენთვის არსებობს მხოლოდ ერთი ფრაზა — გზა გამარჯვებისაკენ, რომელიც აუცილებლად აღსრულდება. ჩვენ უნდა ვისწავლოთ გამარჯვება. გამარჯვება კი, მოდის მხოლოდ და მხოლოდ თავდაუზოგავი შრომის შედეგად, რომელიც გამოიხატება ყოველდღიური აუტოგენური წვრთნით.



ჩვენი დევიზი უნდა იყოს: არაფერს არ მოაქვს წარმატება წარმატების გარდა. მხოლოდ გამარჯვება უზრუნველყოფს გამარჯვებას. ადრე თუ გვიან ყოველ ადამიანს მიეცემა იმდენი, რამდენსაც თავისთვის ისურვებს. პოზიტიური განწყობა — უკვე წარმატებაა, განსაკუთრებით აუტოგენური წვრთნის დროს. პოზიტიური განწყობა ცხოვრებაში, ნიშნავს არა მარტო წარმატებას, არამედ ჯანმრთელობასაც.

აუტოგენური წვრთნის სპეციალურ ნაშრომში, როგორც მას უწოდეს მეცნიერებმა ნ. ცზენმა და ი. პახომოვმა — „გასართობი აუტოტრენინგი", გვთავაზობენ სპეციალურ ვარჯიშებს, რომლებიც მოგვყავს ნიმუშის სახით, სადაც განხილულია რელაქსაციის სწავლების მეთოდიკა. რელაქსაციის ტექნიკის ათვისებისათვის, პირველ რიგში, უნდა შევძლოთ საკუთარი სხეულის აღქმა და ყურადღების თავისუფლად გადატანა (კონცენტრირება) მისი ერთი ნაწილიდან მეორე ნაწილზე.

ვინც რეგულარულად გადის ფიზიკურ წვრთნას, მისთვის მოძრაობა და კუნთური ენერგიის ხარჯვა ყოველდღიური, ჩვე-

ულებრივი საქმეა და უმრავლეს მათგანს ასე თუ ისე შეუძლია საკუთარი შეგრძნებით „გამოყოს" სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფები და სხეულის ნაწილები. ამისათვის, უფრო საფუძვლიანი მომზადება დასჭირდება მათ, ვინც დიდი ხანია გადაეჩვია კუნთურ შრომას, ანუ ფიზიკურ ვარჯიშებს.

იმისათვის, რომ ადამიანმა აღიქვას და შეიგრძნოს სამყარო, მას გააჩნია მხედველობის, სმენის, ყნოსვის, გემოვნების და შეხების შეგრძნებები (ანალიზაცირები). მაგრამ, რით და როგორ აღვიქვათ ადამიანის შინაგანი სამყარო, ჩვენი კუნთების მდგომარეობა, მათი დაჭიმულობა ან მოდუნებულობა? ამისათვის, აუტოგენური წრთვნის ერთ-ერთი მკვლევარი, ი.პახომოვი გვთავაზობს შემდეგ ვარჯიშს:

ვარჯიშის, რომელსაც ეწოდება „ინტროსკოპი", დასახელება აღნიშნავს -- მოწყობილობას, რომელიც ხედავს ადამიანის შინაგან სამყაროს. ამ ვარჯიშის ავტორი წინადადებას გვაძლევს, ჩვენს წარმოსახვაში ჩავამონტაჟოთ ეს „წარმოსახვითი" მოწყობილობა, მოხერხებულად მოვთავსდეთ სკამზე ან სავარძელში, დავხუჭოთ თვალები და ვიმუშაოთ შემდეგ დავალებაზე:

1. განვსაზღვროთ, რომელი ხელია უფრო თბილი — მარჯვენა თუ მარცხენა? გააზრებისთვის 15 წამი.
2. რომელი ფეხია უფრო თბილი?
3. სხეულის რომელი ნაწილია შედარებით თბილი?
4. რომელია შედარებით უფრო გრილი?
5. სახის რომელი ნანილია შედარებით თბილი?

კითხვებზე პასუხების გასაცემად საჭიროა მობილიზაცია გაუკეთდეს სხეულის „შიდა ყურადღებას", იმ უნარს, რომელიც იშვიათად გამოიყენება, ან საერთოდ არ გამოიყენება ყოველდღიურ ცხოვრებაში. პასუხები, ბუნებრივია მერყევი იქნება. ჯერჯერობით მოვარჯიშის შეგრძნებები თითქმის გამქრალია და შეუმჩნეველი. სხეულის სხვადასხვა ნაწილების შედარება შეიძლება გავარკვიოთ (განვსაზღვროთ) არა მარტო სითბური შეგრძნებით, არამედ მათი სირბილე-სიმაგრით, წონით და უწონობით, და ა.შ.

ვარჯიში „ინტროსკოპი" შეიძლება გამოვიყენოთ, როგორც პრაქტიკული ნაწილის მოსამზადებელი, ჩამზიდი კურსი. ეს ვარჯიში განაწყობს მოვარჯიშეს საკუთარი სხეულის აღქმისათვის და აძლევს შესაბამის, საწყის გამოცდილებას.

ჩვენი ორგანიზმი წარმოადგენს სხვადასხვა ბუნების და სხვადასხვა ფუნქციური დონის ურთიერთმოქმედ და ურთიერთდამოკიდებულ მოძრავ სისტემას, რომელის ჯანმრთელობას ვერ შევინარჩუნებთ ერთი ერთდროული პროფილაქტიკური ან თერაპიული ღონისძიებით. მას მდუმივად უნდა დავაკვირდეთ და წარვმართოთ ორგანიზმის ხან ერთი, ხან მეორე ქვესისტემის კორექტირება. ამიტომ ამ მიმართულებით მუშაობის წარმართვისათვის, უდიდეს მნიშვნელობას იძენს აუტოგენური წვრთნის მეთოდიკის გამოყენება.

## სულიერი სიძლიერე

**(ვ. დიკულის ცხოვრების მაგალითები ვ. კუზნეცოვის წიგნიდან – "უნდა ირწმუნო რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში სიცოცხლისათვის")**

სულირი სიძლიერე, რომლითაც ავადმყოფობა დაამარცხა, დიკულს გააჩნდა უფრო ადრე, ვიდრე დაინვალიდდებოდა. ადამიანის ბედს ხომ მისი ხასიათი და ნებისყოფა განაპირობებს. დიკული ყოველთვის აღწევდა იმას, რაც მას სურდა. ნებისმიერი საქმე, რასაც ის მოჰკიდებდა ხელს, ბოლომდე მიჰყავდა. ეს თვისება მან ბავშვობიდან გამოიმუშავა. მიუსაფარ ბავშვთა სახლში იზრდებოდა და სულ მუდამ უხდებოდა ბრძოლა მზის ქვეშ საკუთარი აგილის დასამკვიდრებლად.

მიღებული უმძიმესი ტრავმის გამო ყველა იმედი გადაეწურა. გადარჩენის შანსი არ იყო. იმ დროს საბჭოთა კავშირში არ არსებობდა ზურგის ტვინის ტრავმის შემდგომი რეაბილიტაცია. ახლაც კი, მრავალ ქვეყანაში, ოფიციალური მედიცინა უძლურია ხერხემლის ტრავმის და დაავადებების მკურნალობის მიმართ. მკურნალობის პროცესში ხშირად ყურადღება არ ექცევა ავადმყოფის პიროვნებას, მის პიროვნულ თვისებებს, სულიერ ძალას, შინაგანი განწყობის უნარს დაავადების დამარცხებისათვის. არა და, ზუსტად ამ თვისებებზეა დამოკიდებული მკურნალობის ბედი.

დიკულს თავის ცხოვრების დღეები წარმოდგენილი ჰქონდა როგორც მაღლა მიმავალი კიბის საფეხურები – ერთი, მეორე, მეხუთე, მეათე. მეასე . . და მან არ იცოდა სად მიიყვანდა ეს კიბე. როდესაც ყავარჯნებით პირველი ნაბიჯები გადადგა, ჯერ

კიდევ ვერ გრძნობდა საკუთარ ფეხებს და მაშინ უთხრა თავის თავს, რომ ფეხზე აუცილებლად გაივლიდა და ირბენდა კიდეც. როდესაც ყავარჯნები გვერდზე მიყარა და ხელჯოხების დახმარებით სიარულის სწავლა დაიწყო, მაშინ უკვე ფიქრობდა იმაზე, თუ როგორ გამოვიდოდა ცირკის არენაზე,

იგი ყოველ დღე ამყარებდა თავის პატარ-პატარა რეკორდებს. მავანს და მავანს შო რიდან ეს შეიძლება მოეჩვენოს წვრილმანად, მაგრამ დიკულისთვის კი წარმატებას ნარ მოადგენდა. კარგად ესმოდა, რომ დიდი წარმატება პატარ-პატარა ნარმატებებისაგან იკვრებოდა. მაგალითად, დღეს ორი ანევით მეტის გაკეთება, ვიდრე გუშინ, ვიღაცას წარმატებად არ ულირდეს, მაგრამ მიზანსწრაფული ადამიანი სწორედ ამ უბრალო მიღწევებით მიიწევს წინ. მაგალითად, ცეცხლის მუდმივად შენარჩუნება შეიძლება მაშინ, თუ კი ხანდახან პატარ-პატარა ნაფოტებს დავუმატებთ.ეს ნაფოტები აძლევს ცეცხლს თავის ძალას.

შეიძლება ვალენტინ დიკულმა იმიტომ შეძლო თავისი და თავისი მსგავსი ათასობით ადამიანის ფეხზე დაყენება, რომ თვითონ არ იყო პროფესიონალი ექიმი. ის არ ფიქრობდა იმაზე, შეიძლებოდა ეს თუ არა, შეეთანხმებინა საკუ თარიპრინციპები მედიცინაში საერთოდ მიღებული მკურნალობის პრინციპებთან. უბრალოდ, ბრძოლა დაიწყო დაავადებასთან და მორჩა. მას დაეხმარა არა წამალი და ოპერაცია, არა მასაჟი და ფიზიოთერაპია, არამედ საკუთარი ნებისყოფა. მისმა ნებისყოფამ აიძულა დღითიდღე მოეკრიბა ძალა და ებრძოლა მისთვის გამოტანილი განაჩენის წინააღმდეგ. მოუწია დიდი მოთმინების მოკრება, რომ მოეშორებინა შიში და ეჭვები. მან დაამტკიცა - იქ, სადაც უძლურია მედიცინა, ძლიერი უნდა იყოს ადამიანის რწმენა და სულიერი ძალა. ყველა ადამიანს გააჩნია მენტალური ჯანმრთელობის მარაგი, მაგრამ ყველას როდი შეუძლია მისი სწორად მართვა და გამოყენება.

დიკულმა მარტო კი არ გაიმარჯვა, არამედ, ამასტან ერთად, მან შექმნა მეთოდიკა, რომელიც მრავალმა ექიმმა საკმაოდ უკიდურესი სკეპტიკურობით მიიღო, მაგრამ რაც გინდა თქვი, ეს მეთოდები საკმაოდ წარმატებით მუშაობდა. თავის მაგალითით დიკულმა იმედის სული შთაბერა მრავალ, მედიცინის თვალთახედვით უიმედო ავადმყოფ ადამიანს და გამოიყენეს რა დიკულის მეთოდები, ისინი გადმოვიდნენ ინვალიდის ეტლიდან, ფეხზე დადგნენ და გაიარეს.

ვალენტინ დიკულმა დაამტკიცა, რომ ურთულესი სიტუაციიდან ყოველთვის შეიძლება გამოსვლა, მხოლოდ ეს გზა ხანდახან მოითხოვს წლებს. თუ ადამიანი სულიერად არ დაეცა, თუ მას გააჩნია ნებისყოფა და რწმენა, ის გზა, როგორიც რთული და ხანგრძლივი უნდა იყოს, აუცილებლად დაძლეული იქნება.

არსებობს კი ისეთი საშუალება, რომელიც დაგვეხმარება ნებისყოფისა და რწმენის გაძლიერებაში? დიახ, არსებობს!

ნებისყოფა არის ცნობიერად დასახული მიზნისაკენ მოქმედების ნებისმიერი წარმართვის, თავის ქცევის დაუფლების, მისი ცნობიერი რეგულაციის (მართვის) უნარი, რომლის დროსაც სხეულებრივი და მენტალური (გონებრივი) პროცესები ემორჩილება მის ძალას და სურვილს. თუ მენტალური პროცესები ცუდად მუშაობენ, მაშინ ადამიანის მიერ დასახული მიზანი სხეულში ვერ პოულობს გამოძახილს. ამიტომ ის პროცესები, რომლებიც ემორჩილებიან აზროვნებას, ექვემდებარებიან წვრთნას და ამ წერილების ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაც ისაა, რომ — გააცნოს მკითხველს მენტალური წვრთნის მეთოდები. ქვემოთ მოყვანილი ადამიანის ნებისყოფის თვითრეგულაციის ვარჯიშთა სისტემები, ვინც ივლის დიკულის გზით, დაეხმარება გამოიყენოს კიდევ ერთი ინსტრუმენტი ამ გზის დასაძლევად. შეიძლება ეს ინსტრუმენტი ყველას არ მოერგოს. ეს მკითხველმა თავად განსაჯოს, მაგრამ შესაძლებლობათა ცოდნა — ეს თავისთავად დამატებითი შესაძლებლობაა დაავადებების და ჯანმრთელობის პრობლემების დასაძლევად.

დიკულის აზრით ჯანმრთელობის საწინდარი სულიერი სიძლიერეა. თუ მთელი გონება მიმართულია საოცნებო მიზნისაკენ, ადამიანს შეუძლია დაამარცხოს ნებისმიერი დაავადება. მთავარია ამისათვის სწორად განაწყო თავი.

რატომ მოხდა, რომ მეორე მსოფლიო ომის ხანებში ლენინგრადის ბლოკადის დროს, ის ხალხი, რომლებიც ცხოვრობდნენ ალყაშემორტყმულ ქალაქში, თითქმის არ ავადდე ბოდნენ, მიუხედავად იმისა, რომ ბლოკადის პირველი ზამთარი ყველაზე მკაცრი ზამთარი იყო მე-20 საუკუნის იმ პერიოდამდე. პასუხი უბრალო და მარტივია — შიმშილისაგან დაოსებული ადამიანების მთელი ძალები მიმართული და მობილიზებული იყო უფრო საშინელი მტრის წინააღმდეგ, ვიდრე შიმშილი, ქარი და სიცივე იყო. მხოლოდ ერთა-

დერ თი მოზანი ამოძრავებდათ — ნებისმიერ ფასად ეცოცხლად მტრის ჯინაზე და დაემარც ხებინათ იგი. ყველა დანარჩენი უკანა პლანზე ინაცვლებდა. ისტორიას ახსოვს მრავალი მაგალითი თუ როგორ მოახდინა სასწაული სულიერმა სიძლიერემ.

ავსტრიის ცირკში აჩვენეს საოცარი ნომერი – ტკივილის უგრძნობლობის შესახებ. მას ასრულებდა ყოფილი ინჟინერ-ქიმიკოსი ტო-რამა. რაში იყო ტრიუკის საიდუმლო? ცირკის მსახიობად გახდომაში ტო-რამას დაეხმარა ავადმყოფობა. იგი მძიმედ დაიჭრა პირველი მსოფლიო ომის დროს. სამხედრო ჰოსპიტალში მოათავსეს მკვდრებისათვის განკუთვნილ ოთახში, ჩათვალეს, რომ იგი მალე მოკვდებოდა. სრულ აზრზე მყოფი ტო-რამა აღშფოთებამ შეიპყრო. მისი შინაგანი ძალები აჯანყდა. გონებაში მხოლოდ ერთი აზრი უტრიალებდა: "მე მოვალე ვარ გადავრჩე, მე არ მოვკვდები, მე არ ვგრძნობ არავითარ ტკივილს". იგი იმეორებდა ამ ფრაზებს განუწყვეტლივ. იმეორებდა მანამდე, სანამ ეს აზრი გაუჯდა სისხლში და ხორცში, სანამ არ ჩაეჭედა გონებაში, რომ მას არ გააჩნდა არავითარი ტკივილი. დღითი-დღე დაიწყო გამოჯანმრთელება. შთაგონებისა და რწმენის დახმარებით აუტანელი ტკივილები სადღაც გაქრა, თითქოს მის დაგლეჯილ ტანს ჭრილობები არ ჰქონდა და მხოლოდ მენტალური ჯანმრთელობის მარაგის რეალიზებით შეძლო სიცოცხლის გადარჩენა. ორი თვის შემდეგ კი მას გაუკეთეს ურთულესი ოპერაცია, — ისე, რომ არ გამოუყენებიათ ნარკოზი. თვითშთაგონებამ სრულიად შეცვალა ნარკოზი და ოპერაციამ წარმატებით ჩაიარა.

როგორც ჩანს გონება მართავს ორგანიზმის ცხოველმოქმედებას. არ იფიქროთ, რომ ეს ყველაფერი ზღაპარი და მითია. ან იშვიათი გამონაკლისია, რომელიც სასწაულს შეიძლება მიეკუთვნოს, არა! ორგანიზმი ეხმიანება გონების მცირედ გააზრებასაც კი. უკვალოდ გამქრალი აზრები არ არსებობენ. ჩვენს გონებაში შობილი ყველა აზრი მოქმედებს ჩვენივე ორგანიზმში მიმდინარე ბიოფიზიოლოგიურ პროცესებზე. როდესაც დგება კრიტიკული მომენტი, ორგა ნიზმი მყისვე პასუხობს იმ გამონვევებს, რომლებიც ნაკარნახებია ადამიანის ფსიქიკური მდგომარეობიდან. ეს ისეთი ნათელი მაგალითებია, რომლებიც დამტკიცებულია ასევე არანაკლები ნათელი ფაქტებით. გამოჯანმრთელების ორიგინალურმა მეთოდებმა არაერთხელ გვიჩვენეს უტყუარი

სასწაულები მედიცინის თვალსაზრისით ტრავმების და დაავადებების უიმედო მდგომარეობის დროს.

როგორ გავაღვიძოთ ჯანმრთელობის მენტალური რეზერვები? — თანამედროვე მეც ნიერება გვიმტკიცებს, რომ გონებრივი ზემოქმედების, მენტალური განწყობის როლი ადამიანის ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში — უდიდესია. არ სებობს თეორია, რომელიც გვიხსნის გონების ფსიქოფიზიოლოგიური ფენომენის ზემოქმედების გავლენას ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე. მაგრამ, კერძოდ, როგორ ხდება სასწაულებრივი ზემოქმედება, მეცნიერებას ამის შესახებ საბოლოო ახსნა არ გააჩნია. ნათელია მხოლოდ ერთი — ადამიანის ორგანიზმი არის ერთიანი სისტემა, რომელსაც მართავს ტვინი და თუ ადამიანი შეძ ლებს მოარგოს მას შესაბამისი გასაღები, ისწავლოს, თუ როგორ მოახდინოს გავლენა ტვინის მუშაობაზე, მაშინ მისთვის გადაიშლება ჭეშმარიტად ამოუწურავი შესაძლებ ლობები. პრაქტიკაში ცნობილია ისეთი მეთოდები, რომლებიც მიმართულია ადამიანის ფარული რეზერვების გასაღვიძებლად. ზოგს ეხმარება ერთი მეთოდი, ზოგს კი მეორე. დღეისათვის მეცნიერებას არ გააჩნია უნივერსალური მეთოდი, რომელიც ყველას მოერგება. ალბათ ეს იმიტომ ხდება, რომ ყველა ადამიანი განსაკუთრებულად ინდივიდუალურია და უნდა მოი რგოს ის გასაღები, რომელიც მას, პირადად მოერგება, რომელიც გაუღებს თავისი ორგანიზმის სარეზერვო საცავების კარებს. მაგრამ იმისათვის, რომ მოვა ხდინოთ ზემოქმედება საკუთარ ტვინზე, საკუთარ გონებაზე, საჭიროა სულიერი ძალების და გონების გამძაფრება, მიზნის ნათლად წარმოდგენა, განსაკუთრებული განწყობა სპეციალური ვარჯიშების სისტემატური გამოყენების გზით.

ცნობილია გამოჯანმრთელების გასაოცარი, მრავალრიცხოვანი, თითქმის ზღაპრული შემთხვევა, რომლებიც, როგორც წესი, დაკავშირებულია ყველა სულიერი ძალების უდიდეს დაძაბვასთან, ბედზე გამარჯვების უდიდეს სურვილთან და მიზნისაკენ სწრაფვასთან. ემოციური ამაღლება, ან უძნელესი გამოცდის ჩასაბარებლად მთელი ძალების კონცენტრაცია, მობილიზებას უკეთებს ადამიანის ორგანიზმს, აიძულებს "დაივიწყოს" ტკივილები, სწრაფად და ადვილად გადალახოს დაავადება.

მოვიყვანოთ უბრალო მაგალითი, რომელიც გვიჩვენებს ჩვენი ტვინისა და ორგანიზმის ურთიერთზემოქმედების მექანიზმს.

დავუშვათ, თქვენ დღეს ძალიან არ გინდათ წასვლა სამსახურში. (ინსტიტუტში, სკოლაში, ვარჯიშზე . . .). თქვენ შეიძლება ყურადღება არ მიაქციოთ იმას, რომ მუშაობის სურვილის გაქრობა (უქონლობა, დაკარგვა) უკვე ჩამოყალიბდა ქვეცნობიერების დონეზე. თუ სურვილი დიდია, ტვინი აღიქვამს მას, როგორც ბრძანებას, შექმნას მიზეზი, რომლის გამოც შეუძლებელი იქნება სამსახურში წასვლა. მიღებულია გადაწყვეტილება — სუნთქვის სისტემაში შეიქმნას მსუბუქი დისბალანსი, რომელსაც ექნება თქვენი შეუძლოდ ყოფნის სახე და შესაძლებლობას მოგცემთ მიიღოთ სახლში დარჩენის უფლება. ტვინის ბრძანებას დამორჩილებულმა ორგანიზმმა მორჩილად გასცა ცუდად ყოფნის ბრძანება, გამოავლინა სურდოსა და ხველების სიმპტომები, ტემპერატურის მომატება და აქ კი, გონებამ ეს სიმპტომები გაიაზრა, როგორც დაავადება და მიიღო გადაწყვეტილება იმაზე, რომ უკეთესია თქვენ დღეს არ წახვიდეთ სამსახურში. მიზანი მიღწეულია. ტვინმა შექმნა ქვეცნობიერების ბრძანების შესრულების პირობა. შემდეგ კი, მცირე ხნის გასვლისთანავე თქვენ "გამოჯანმრთელდებით", იმიტომ, რომ თქვენს ქვეცნობიერებას დასვენება სჭირდება და ავადმყოფობა მას აღარ "სუ რს".უფროს ადამიანებს ეს ყოველთვის არ გამოსდით, იმიტომ, რომ გონების მიერ გაცემულია ბრძანება — "ხელფასი რომ მიიღოთ, საჭიროა მუშაობა". ეს ბრძანება მტკიცედ ზის ქვეცნობიერებაში და მისი შევიწროება და იქიდან გამოდევნა შეუძლია მხოლოდ სამუშაოს გაცდენის ძალიან დიდ სურვილს. ბავშვებს კი ეს, ძალიან უბრალოდ გამოსდით, "საჭიროა" ჯერ კიდევ არ არის ფორმირებული მათ ქვეცნობიერებაში და ამიტომ ბავშვები ძალიან ხშირად ხდებიან "ავად" ხუთი წუთით ადრე სკოლაში ან საბავშვო ბაღში წასვლამდე და უეცრად "ჯანმრთელდებიან", როცა მიღებული იქნება უფრო სების მიერ სახლში დარჩენის გადაწყვეტილება.

ჯანმრთელობის აღდგენის გზა იავარდებით არ არის მოფენილი. გულახდილად რომ ვთქვათ, ფიზიკური წვრთნა ძალიან მძიმე შრომაა. მრავალი წლის წვრთნის შემდეგ, როდესაც ადამიანი ფაქტიურად შეჩვეულია ამ მძიმე შრომას, მაინც არ შეიძლება ითქვას, რომ მის ორგანიზმს წვრთნა სწყურია. არა! ვინც ხანგრძლივად ვარჯიშობს, მაინც უნევს გონებაში მისი აქტუალობის და აუცილებელი საჭიროების გააზრება, რათა საკუთარ თავს

უბრძანოს (აიძულოს) ვარჯიშის ჩატარება. რა ვქნათ, თუ ორგანიზმს არ სურს ფიზიკური დატვირთვა? მას შეუძლია, მაგრამ არ სურს. ნავარჯიშები ორგანიზმი ჯანმრთელი და ძლიერი გახდა მაგრამ, მიუხედავად ამისა, არ სურს ვარჯი ში. ორგანიზმი ცდილობს ყველაზე იოლი გზით იაროს–იყოს ინვალიდი.

ამიტომ, რომ "დავაჯეროთ" ორგანიზმი, საჭიროა "საფუძვლიანი და დამაჯერებელი" მოტივები. ამის განსახორციელებლად მოსაძებნია უძლიერესი მოტივები და ასევე ძალიან ძლიერი შინაგანი სტიმული.

მრავალ ადამიანს ძალიან აოცებდა ვალენტინ დიკულის მაგალითი. 15 წლის ყმაწვილს საიდან აღმოაჩნდა ამდენი ძალა, რომ სულიერად არ დაცემულიყო და 6 წლის ბრძოლის შემდეგ თავი ამოეთრია უძლურებიდან! თითქმის ბავშმა, როგორ ჩაისახა რწმენა და მოიკრიბა ნებისყოფა, მას ხომ დიდი ხანი დასჭირდა შედეგის მიღწევისათვის? პასუხად დავძენთ, რომ იყო ძლიერი რწმენა, დაავადებაზე გამარჯვების დიდი რწმენა. მაგალითისათვის მოვიყვანთ ერთი ყოფილი ავადმყოფის წერილს — " რა თქმა უნდა მე არ ვიყავი 15 წლის და არც ისე სამწუხარო მდგომარეობა მქონდა, როგორიც მას (იგულის ხმება ვ. დიკული), მაგრამ, სამაგიეროდ მე მყავდა 3 მცირეწლოვანი, პატარა შვილი, რომლებიც ჩემთვის ქმნიდნენ უდიდეს მოტივაციას ჯანმრთელობის დაბრუნებისათვის. მათი გაჩენის დღიდან ჩემი შვილების ბედნიერებაზე ვოცნებობდი. ვნატრობდი, ჯანმრთელები გამეზარდა და გზაზე დამეყენებინა. ეს ოცნება, რომელიც შემდეგ დარდად გადამექცა, ყოველდღიურად მტანჯავდა და გულს მიღრღნიდა, გახდა ჩემი ჯანმრთელობის დაბრუნების უძლიერესი მოტივი.

ახლა თამამად შემიძლია განვსაჯო — ვერ შევძლებდი მე ჯანმრთელობის დაბრუნებას, თუ არ მექნებოდა ვალენტინ დიკულის მაგალითი. ჩემს თავს სულ ჩავძახოდი — "თუ შეძლო მან, შეძლებ შენც"! ეს იყო კიდევ ჩემი ძლიერი სტიმული.

მაგრამ, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ადამიანი მანქანა არ არის. მანქანაც იმტვრევა და ვერ უძლებს დატვირთვას. ადამიანსაც უნდა ხანდახან მოსვენება, მაგრამ ამ სიამოვნების უფლებას ჩემს თავს არ ვაძლევდი.

როგორი პარადოქსულიც უნდა იყოს, ყველაზე მძიმე სამუშაო საკუთარ თავთან მუშაობაა. ეს სამუშაო უფრო მძიმე ხდება მაშინ,

როდესაც შედეგი არ ჩანს და ამის გამო უფრო რთულდება. მაგრამ, მთავარია გვჯეროდეს, რომ შედეგს აუცილებლად მიაღწევ.

მე ძალიან მადლიერი ვარ ვალენტინ დიკულის, იმიტომ, რომ მან არც კი იცოდა თუ როგორ მეხმარებოდა, როგორ მაძლევდა იმედს მისი მაგალითი. ამ მაგალითმა სტიმული მომცა დავყრდნობოდი ჩემს მოტივაციას, რომელმაც დაძაბული და მძიმე შრომის შემდეგ მიზანს მიმაღწევინა, ფეხზე დავდექი და სრულფასოვან ცხოვრებას შევუდექი.

მივმართავ ყველას, ვისაც ძალიან სურს ჯანმრთელობის დაბრუნება — აუცილებლად მოძებნეთ თქვენი მოტივაცია. თუ ამას ვერ შეძლებთ, მოიგონეთ ბოლოსდაბოლოს. ეს აუცილებელია იმიტომ, რომ უიმისოდ შეუძლებელია გამარგჯვება."

ამრიგად, ჩვენც მოგიწოდებთ რომ, ამ ბრძოლაში ჩართოთ გამოჯანმრთე ლების მექანიზმები, ჯანმრთელობის მენტალური რეზერვები, და მაშინ, შესაძლებელია, გადაილახოს საკუთარი ბიოლოგიური შესაძლებლობების ზღურბლიც კი. მაგალითად, ჩია გამხდარმა ქალმა, რომელიც ძლივს ეწეოდა ბოსტნეულით სავსე ჩანთას, ასწია რკინა-ბეტონის დიდი ფილა მაშინ, როდესა ეს ფილა დაეცა მის შვილს. შემდეგ კი ბეტონის ფილა იმ ადგილიდან ძლივს გადაათრია ცოტა მოშორებით სამმა ძლიერმა ვაჟკაცმა. გასაოცარი იყო ის, რომ ის, რაც გააკეთა ექსტრემალურ სიტუაციაში ერთმა ჩია ქალმა, ძლივს შეძლო მისი გაკეთება ჩვეულებრივ სიტუაციაში სამმა ძლიერმა მამაკაცმა. ამ ქალს ეს შეაძლებინა სულის ძლიერმა ამბოხებამ, შვილის გადარჩენის უძლიერესმა სურვილმა.

ზუსტად ასეთი მოტივაცია გააჩნიათ იმ ადამიანებს, რომლებსაც ექიმებმა უმძიმესი დიაგნოზი დაუსვეს — მათ შეუძლიათ გამოჯანმრთელება.

რამ იმოქმედა ამ დროს? ქვეცნობიერების დონეზე ტვინმა მიიღო ბრძანება მთელ ორგანიზმში არსებული რეზერვების მობილიზების შესახებ. ტვინმა მყისვე ოპერატიულად იმოქმედა. ეს არ არის სასწაული. ეს უწყვეტი მოქმედების მექანიზმია, რომლის გაგებას და ამოცნობას ახლა ცდილობს თანამედროვე მეცნიერება.

მხოლოდ თქვენს აქტიურობას და პოზიტიურ მინაწილეობას შეუძლია მოახდინოს მკურნალობის მიმდინარეობაზე და მის წარმატებაზე მნიშვნელოვანი ზეგავლენა.

მხოლოდ თქვენი აქტიური და პოზიტიური მოქმედებით შეძლებთ მნიშვნე ლოვანი ზეგავლენა მოახდინოთ ავადმყოფობაზე, მკურნალობის შედეგებზე და თქვენი შემდგომი ცხოვრების ხარისხზე.

გამოყოფენ ავადმყოფობის რამოდენიმე ეტაპს:

1. როდესაც ადამიანი რწმუნდება,რომ ავადაა და შეიძლება სასიკვდილოდაც, ცხოვრებისეული მრავალი წესი, რომლითაც ის აქამდე სარგებლობდა, ეჩვენება, რომ მისთვის უსარგებლოს, არაფრის მომტანს წარ მოადგენს;

2. ავადმყოფობა მას აძლევს მისი პიროვნული არსების მთლიანად გამოცვლის უფლებას. ავადმყოფი იძენს დიდ თავისუფლებას, იყენებს ცხოვრებისეულ ახალ რესურსებს;

3. სიცოცხლის წყურვილი ბიძგს აძლევს მის ორგანიზმში მიმდინარე ფიიოლოგიურ პროცესებს, რომლებსაც მიჰყავს ჯანმრთელობის გაუმჯობესებამდე;

4. გამოჯანმრთელებულ ადამიანს უჩნდება სულიერი სიძლიერე,თავის თავზე დადებითი წარმოდგენა, საკუთარი შესაძლებლობების საშუალებით ცხოვრებაზე ზეგავლენის მოხდენის რწმენა — რაც, უდავოდ, მოწმობს ფსიქოლოგიური განვითარების მაღალ დონეზე.

ეს გზა უდიდესი ნებისყოფის ადამიანის გზაა, ისეთი ადამიანის, როგორიცაა ვალენტინ დიკული. მაგრამ, რა გავაკეთოთ ჩვენ, უბრალო ადამიანებმა? ყველა ვერ ფლობს სიცოცხლისადმი ლტოლვის ასეთ ძლიერ ძალას და სიმტკიცეს. შესაძლებელია, ვინც აქამდე წაიკითხა ეს წერილი, ფიქრობს, რომ "მე ამას ვერ შევძლებ!" მაგრამ, ის ძალიან ცდება. გულს ნუ გაიტეხთ. თქვენ მოგეხმარებათ არსებული სპეციალური მეთოდიკა, რომელიც თქვენს ქვეცნობიერებაში საჭირო განწყობას შეიტანს. ამიტომ, ჩვენ გაგაცნობთ სპეციალურ მეთოდებს, ვისწავლით, როგორ ვმართოთ ქვეცნობიერება. ეს იქნება ჯანმრთელობისაკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯები, რომელსაც აუცილებლად მიაღწევთ საკუთარი რწმენისა და ნებისყოფის ხარჯზე.

არსებულ სპეციალურ მეთოდებს შორის,ერთ-ერთი მათგანია ვიზუალიზაცია (ქვეცნობიერებას ვაძლევთ გამოჯანმრთელების დავალებას)

მე-20 საუკუნის 20-ან წლებში პრაღის უნივერსიტეტში ჩატარებულმა ექსპერიმენტებმა დაამტკიცა, რომ ძლიერი ნეგა-

ტიური ემოციები შეიძლება გახდნენ ადამიანის ავადმყოფობის მიზეზი. მრავალრიცხოვანი ექსპერიმენტების გამოყენებით ეს დაამტკიცა თანამედროვე დაკვირებებმაც. უფრო მეტიც, სტრესსა და მის მიერ გამოწვეულ ავადმყოფობას შორის არსებობს მჭიდრო კავშირი, რომ ადამიანის მიერ გადატანილი სტრესების ძალით ხანდახან შეიძლება ვინინასწარმეტყველოთ მისი შედეგები. ნეგატიურ ემოციებს (სტრესებს) ადამიანი მიჰყავს ავადმყოფობამდე. ავადმყოფობა კი თავის მხრივ პროვოცირებს დაძაბუნებას, დაძაბულობას, ჩაკეტილობას და ა.შ. ამრიგად, წრე იკვრება და ასეთ მდგომარეობას ხშირად იქამდე მიჰყავს ავადმყოფი, რომ ის ველარ იტანს საკუთარ სხეულს, სხვაგვარად განეწყობა ამ დაავადების მიმართ და ეს გაძლიერებული შიში აძლიერებს სულისა და სხეულის კონფლიქტს.

რა ვქნათ, როგორ უნდა მოვილაპარაკოთ საკუთარ ორგანიზმთან, რომ გადავდგათ პირველი ნაბიჯი გამოჯანმრთელებისაკენ? აი, აქ კი, ჩვენ მოგვეხმარება ვიზუალიზაცია.

არსებობს ვიზუალიზაციის სამი პრინციპი:

პირველი პრინციპია — "ყოველთვის არსებობს ენერგია"

— ჩვენი სამყარო ენერგიაა. მთლიანი მატერია, რომელსაც გააჩნია პატარა და კიდევ უფრო მცირე ზომის ნაწილაკები, ბოლოს და ბოლოს აღმოჩნდება, რომ იგი სუფთა ენერგიაა. ენერგია იწვევს რხევებს, რომელსაც გააჩნია სხვადასხვა სიხშირე და ამგვარად იძენს სხვადასხვა ხარისხს.

აზრი – ენერგიის შედარებით მსუბუქი, უფრო დახვენილი ფორმაა, ამიტომ ის სწრაფად და მსუბუქად იცვლება. მატერია უხეშია, ის ენერგიის მკვრივი სახეა, ამიტომ მატერია ნელა მოძრაობს და ცვლილებას ნელა განიცდის. ენერგიის ყველა ფორმა ურთიერთკავშირშია და შეუძლიათ ურთიერთზეგავლენა. ასე ცვლის აზრი მატერიას.

მეორე პრინციპი — "იდეის შემდეგ ფორმაა".

როდესაც რამეს ვქმნით, პირველ რიგში ჩვენ მას ვქმნით აზრობრივად. მაშინვე წარმოვიდგენთ მას გონებაში. აზრსა და იდეას მოსდევს მისი აღსრულება — "უნდა ვისაუზმო", ეს ის აზრია, რომელიც წინ უსწრებს საჭმლის მიღებას. "უნდა დავიძინო"- ვფიქრობთ ჩვენ, სანამ დავწვებით ლოგინში. მოქანდაკეს პირველად წარმოესახება აზრი (ეგრეთწოდებული "აღმა- ფრენა"), ხოლო ამის შემდეგ ის ქმნის თავის სკულპტურას.

აზროვნება დეტალური სქემის შექმნის მსგავსია. პირველად ქმნის ფორმის შესაბამის (გამოსახულების) აზრობრივ სახეს. შემდეგ ეს გამოსახულება აგზავნის ენერგიას წარმოსახული ფორმის შესაქმნელად, რომელიც საბოლოოდ იქმნება და ფიზიკური ფორმით გვეცნება. და მაინც,თუ ჩვენ არ ვეცდებით მის შესრულებას, სულ ერთია, ეს აზრი მაინც მუშაობს.აკი, თვით აზროვნების პროცესი შემოქმედებით ენერგიას წარმოადგენს, რომელიც ცდილობს აზრის ფიზიკურ ფორმაში გადატანას, აზრის რეალობაში მოყვანას. მაშასადამე, თუ თქვენ მუდმივად ფიქრობთ ავადმყოფობაზე, მაშინ აუცილებლად გახდებით ავად, ან პირიქით. თუ ფიქრობთ გამოჯანმრთელობაზე, აუცილებლად გამოჯანმრთელდებით.

მესამე პრინციპი — "რასაც დათესავ, იმას მოიმკი". ყველაფერი ის, რასაც ჩვენ გავცემთ, აუცილებლად გვიბრუნდება უკან. ამიტომ, ჭეშმარიტად ასეა — "რასაც დათესავ, იმას მოიმკი".

ენერგიის კანონის თანახმად —განსაზღვრული ხარისხის და ვიბრაციის ენერგია ცდილობს მიიზიდოს მსგავსი ხარისხისა და ვიბრაციის ენერგია", ცდილობს მსგავსმა შეიერთოს მსგავსი. აზრი (როგორც უკვე ვიცით ენერგიაა) იზიდავს ბუნების ენერგიას. უბრალოდ რომ ვთქვათ, ჩვენ ვიზიდავთ იმას, რასაც ვფიქრობთ, რაც ძალიან გვჯერა, რაც ძალიან გვინდა, რასაც სულის სიღრმეში ველოდებით და იმას, რაც ნათლად წარმოვიდგენია. თვითონ არ იცით, მაგრამ თქვენ საკუთარ თავზე არაერთხელ გამოცადეთ ამ პრინციპის მუშაობა და მიიღეთ შესაბამისი შედეგი. გაიხსენეთ, იყო შემთხვევები, რაღაც ჩაიფიქრეთ ვიღაცაზე ან რაღაცაზე და უცებ ის მაშინვე გამოგეხმაურათ ან მიიღეთ მასზე საჭირო ინფორმაცია.

თუ ჩვენ რაიმეს ვეკიდებით დადებითად, განვიცდით სიხარულს, კმაყოფილებას და ბედნიერებას იმიტომ, რომ ჩვენ მივიზიდავთ ისეთ ადამიანს, შევქმნით ისეთ სიტუაციას და მოვლენას, რომელიც შეესაბამება ჩვენს მოლოდინს. მაგრამ, ჩვენდა სამწუხაროდ, ეს კანონი მარტო სასიკეთოდ არ მუშაობს. როდესაც ჩვენ რაღაცის გვეშინია, ვღელავთ, ვიზიდავთ ზუსტად იმ ადამიანებს, იმ სიტუაციას და მოვლენას, რომლისაც გვეშინია და ვერიდებით. ასე, რომ თუ თქვენ მუდმივად ფიქრობთ იმაზე რომ, თქვენ ცუდად (ავად) გრძნობთ თავს, ბოლოს და ბოლოს თქვენი ორგანიზმი დაიჯერებს რომ ავადაა და ავად გახდებით.

ვიზუალიზაცია გვეხმარება ჯანმრთელობის შესახებ განსაზღვრული ენერგიის და აზრის წარმოქმნაში, რომელიც იზიდავს სამყაროს ენერგიას (ჯანმრთელობის ენერგიას) და ხდება რეალური.

ვიზუალიზაცია ერთმანეთს აკავშირებს გონებას და სხეულს. ის საშუალებას იძლევა სხეულს "ავადმყოფობის წარმომქმნელი" აზრების მაგივრად გაუგზავნოთ დადებითი აზრები, ოცნების ის ხატი, რომლის აღსრულებისაკენაც მივილტვით. არ დაგვავიწყდეს, რომ ჩვენ ვქმნით (ვაყალიბებთ) ჩვენს ჯანმრთელობას გონებრივი დარწმუნებით. თავი უნდა განვაწყოთ იმაზე, რომ დაბადებიდან უფლება გვაქვს ვიყოთ ჯანმრთელი, ლამაზი, ენერგიული და ბედნიერი. აი, ასეთ განწყობას შეუძლია მოგვცეს სამკურნალო ენერგია.

**რა უნდა გავაკეთოთ ვიზუალიზაციისათვის?**

ვიზუალიზაციისათვის თავიდან საჭიროა მოდუნება. მეცნიერებმაგაარკ ვიეს, რომ არსებობს ტვინის მოქმედების ორი დონე. ბეტა-დონე (ტვინის მოქმედება ჩვეულებრივი აქტიურობის მდგომარეობაში) და ალფა—დონე, როდესაც ტვინის ელექტრონული აქტიურობა იცვლება, ნელდება და გადადის ბეტა-დონიდან ალფა-დონეზე. ზუსტად, ეს ალფა-დონეა ჩვენი ქვეცნობიერება. მაგრამ, რომ მივაღწიოთ მას, საჭიროა ბეტა-დონის გამოთიშვა. ამიტომ, პირველ რიგში უნდა ვისწავლოთ ამ მდგომარეობის მიღწევა.

ვიზუალიზაციის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტია თვითდაჯერება. საკუთარი თავისთვის იმ ფრაზებისა და სიტყვების მტკიცება, რომლებიც წარმოქმნის დადებით, სამკურნალო ენერგიას. მკურნალობის ეფექტი დამომკიდებულია იმაზე, თუ როგორი აზრები და სიტყვები გამოდის ჩვენი შეგნებიდან (ცნობიერებიდან) და როგორ აღწევენ ქვეცნობიერებაში. გვეჩვენება, თითქოს ეს ყველაფერი უბრალოა: უმტკიცე შენს თავს, რომ ჯანმრთელი ხარ და მორჩა! მაგრამ ჩვენი მეხსიერების ბანკში შენახულია აზრები წარსულზე. ასე, რომ მარცხმა,რომელიც თქვენ განიცადეთ ბავშვობაში თუ უახლოეს პერიოდში და რომელიც ახლა გეჩვენებათ სრულიად უმნიშვნელოდ, შეუძლია შექმნას ნეგატიური განწყობა.მენტალური ვარჯიშის დროს ჩვენ ვიშორებთ, ვთავისუფლდებით ამ ძველი, უარყოფითი აზრებისაგან და ვცდილობთ ჩავანაცვლოთ ისინი დადებითი აზრებით. ამისათვის კი ჩვენ დაგვჭირდება წარმოსახვა, დაგვჭირდება

ვისწავლოთ და ეფექტურად გამოვიყენოთ ჩვენი წარმოსახვის სიძლიერე. ვიზუალიზაციის მეცადინეობის დროს აუცილებლად უნდა შევქმნათ მენტალური (აზრობრივი) ხატი (აზრობრივი ფორმა) და შემდეგ კი ეს წარმოსახული ხატი რეგულარულად გვქონდეს ფოკუსირებული ჩვენი ყურადღების ცენტრში. გავგზავნოთ მისკენ დადები თი ენერგია მანმადე, სანამ არ გახდება რეალური. თუ თქვენ ვიზუალირებთ და თავი წარმოგიდგენიათ ჯანმრთელად, მაშინ ჯანმრთელი აზროფორმა გახმოვანდება ჯანმრთელ ტალღაზე და თქვენი ორგანიზმიც განეწყობა მასზე. აი, ეს არის ჯანმრთელობის ვიზუალიზაცია. ვიზუალიზაციის დახმარებით შეიძლება აზრიოფორმის (აზრობრივი ფორმის), ნებისმიერი მოვლენის და ნებისმიერი პროცესის აზრობრივი ფორმის შექმნა: ახალი ბინის ყიდვა, დიდი რაოდენობის ფულის მიღება, ბედნიერი ოჯახური ცხოვრება და ა.შ. რაც უფრო ხშირად განიცდით ვიზუალიზაციას, მით უფრო მეტი იქნება მისი აღსრულების (შესრულების) ალბათობა.

რა შეუძლია ვიზუალიზაციას?

მისი დახმარებით შეიძლება:

- შიშისა და დაძაბულობის მოხსნა;
- შინაგანი რეზერვების გააქტიურება;
- არასასურველი ემოციების გამკლავება, რომლებსაც შეუძლიათ ავადმყოფობის წარმოშობა;
- სხეულის გარდაქმნა სიხარულისა და კმაყოფილების საფუძვლად;
- საერთო დაძაბულობის დაქვეითება და სტრესული სიტუაციების შემცირება;
- იმუნური სისტემის ჰორმონალური წონასწორობის აღდგენა;
- სიტუაციის კონტროლში მოქცევის გრძნობის გამომუშავება;
- საერთო უძლურების წინააღმდეგობა და ავადმყოფობის მიმდინარეობის რადიკალურად შეცვლა.

ვიზუალიზაციას წარმატებით იყენებენ ამერიკელი მეცნიერები კიბოს წინააღმდეგ საბრძოლველად. ისინი ამტკიცებენ, რომ არსებობს განსაკუთრებული ხერხები (მეთოდები), რომლებიც შემეცნების საშვალებით აზრების კონცენტრაციით ახდენენ ზემოქმედებას ორგანიზმზე, მის ცალკეულ ნაწილებზე და ორგანიზმში მიმდინარე ბიოლოგიურ პროცესებზე. შემეცნების საშუალებით შესაძლებელია თვალნათლივ წარმოვიდგინოთ კი-

ბოს ფიზიკური ფორმა, დავინახოთ ის, თუ როგორ ანადგურებს მკურნალობა მის უჯრედებს, და რაც მთავარია, ვიხილოთ თუ როგორ ეხმარება ორგანიზმს ბუნებრივი დამცავი მექანიზმები გამოჯანმრთელებაში.

პაციენტი, რომელიც შეირჩა ექსპერიმენტისათვის, გახლდათ 61 წლის მამაკაცი და დაავადებული იყო ყელის კიბოს ერთ-ერთი ფორმით, რომელიც პრაქტიკულად არ იკურნება. იგი ძალიან იყო დასუსტებული და წონაში სწრაფად იკლებდა. გაძნელებული ჰქონდა სუნთქვა და ძლივს ყლაპავდა ნერწყვს. კლინიკის ექიმები წინააღმდეგნი იყვნენ ამ მეთოდით მკურნალობით, რადგანაც მიაჩნდათ, რომ ეს მეთოდი მისთვის ვერაფერს შეცვლიდა და პაციენტს მხოლოდ ტანჯვას მიაყენებდა.

მაგრამ კარლ სიმენტონმა (ამ მეთოდის ავტორმა) მტკიცედ გადაწყვიტა, ჩაერთო ეს პაციენტი მკურნალობის პროცესში. სულ ერთია, არაფერი იყი დასაკარგი. მან აუხსნა პაციენტს თუ რა უნდა გაეკეთებინა. რომ შეეცვალა დაავადების მიმდინარეობა, სიმენტონმა პაციენტისათვის შეიმუშავა რელაქსაციისა და წარმოსახვის შესწავლის პროგრამა. ავადმყოფს დღეში სამჯერ — დილით, მაშინვე გაღვიძების შემდეგ, დღისით, სადილობის შემდეგ და საღამოს, ძილის წინ ხუთიდან თხუთმეტ წუთამდე დრო უნდა დაეთმო განსაზღვრული ვარჯიშებისათვის. ამ ვარჯიშების დროს მოხერხებულ მდგომარეობაში (სავარძელში, დივანზე, სკამზე და ა.შ.) დამჯდარს უნდა მოეკრიბა მთელი აზრი და ყურადღება უნდა გადაეტანა თავის სხეულის კუნთებზე და ყოველი ჯგუფის კუნთებისათვის უნდა ებრძანებინა მოდუნება თხემიდან ტერფამდე.

როცა ის მიაღწევდა მოდუნების (რელაქსაციის) მდგომარეობას, მას უნდა წარმოედგინა თავისი თავი სადმე წყნარ, სასიამოვნო ადგილზე, მჯდარ მდგომარეობაში ხის ქვეშ, ნაკადულთან ან ნებისმიერ სიტუაციაში, რომელიც ხელს შეუწყობდა სასიამოვნო განწყობას. წარმოსახვით იქ დარჩენილიყო იმდენ ხანს, რამდენსაც მოისურვებდა და უნდა ეცადა, რაც შეიძლება გარკვევით (ნათლად) წარმოედგინა მის ორგანიზმში (ამ შემთხვევაში ყელში) განვითარებული სიმსივნე ნებისმიერი ფორმით. შემდეგ პაციენტს უნდა წარმოედგინა, რომ რადიოთერაპიის (მისი მკურნალობის მეთოდი) მიერ წარმოქმნილი მილიონობით უმცირესი ნაწილაკების ენერგიის ნაკადი თავის მოძრაობის

გზაზე როგორ ანადგურებდა, როგორც ჯანმრთელ, ასევე კიბოს უჯრედებს. მხოლოდ კიბოს უჯრედებს არ უნდა შეძლებოდა აღდგენა ასეთი შეტევის შემდეგ, რადგან ისინი იყვნენ შედარებით სუსტი და არაორგანიზებული, ვიდრე ჯანმრთელი უჯრედები და ამიტომ უნდა დაღუპულიყვნენ.

შემდეგ პაციენტს უნდა წარმოედგინა დასკვნითი სურათი. კიბოს დაღუპული უჯრედებისაკენ მიემართებიან შედარებით მსხვილი სხეულები, ისინი იღებენ (აგროვებენ კიბოს დაღუპულ და მომაკვდავ იჯრედებს) და თირკმელებისა და ღვიძლის საშუალებით გამოყოფენ ორგანიზმიდან. ვიზუალიზაციის დროს პაციენტს უნდა წარმოედგინა, თუ როგორ მცირდებოდა სიმსივნის მოცულობა და როგორ უბრუნდებოდა ჯანმრთელობა. ამ ვარჯიშების შესრულების შემდეგ მას შეეძლო შედგომოდა თავის ყოველდღიურ საქმეს.

გასაოცარი რამ ხდებოდა პაციენტის თავზე. რადიოთერაპია მიმდინარეობდა ძალიან წარმატებით. პრაქტიკულად, არც კანზე და არც პირის და ყელის ლორწოვან გარსზე არ აღენიშნებოდა გვერდითი რეაქციები. უკვე შუა მკურნალობის დროს შეეძლო თავისუფალი ჭამა. გაძლიერდა და წონაში მოიმატა. კიბოს სიმსივნე უფრო და უფრო მცირდებოდა.

პაციენტის საქმე კარგად მიდიოდა და ბოლოს და ბოლოს, ორი თვის შემდეგ, მას გაუქრა კიბოს ყველა ნიშანი!!!

ეს პაციენტი ახლა დარწმუნებული იყი, რომ ავადმყოფობის მიმდინა რეობაზე ზემოქმედება შეიძლებოდა. კიბოს დამარცხების წარმატებული ცდის შემდეგ, გადაწყვიტა ასეთივე მეთოდით თავი დაეღწია ართრიტისაგან, რომელიც მრავალი წელი აწუხებდა.მან წარმოიდგინა თუ როგორ ასნორებდა სისხლიანი თეთრი სხეულები მისი ხელ-ფეხის სახსრების ხორკლიან ზედაპირს მანამდე, სანამ ხრტილოვანი ზედაპირი ისევ გახდებოდა სწორი და პრიალა. და ამ ექსპერიმენტმაც გაამართლა. მან თავისუფლად დაიწყო არა მარტო სიარული, არამედ თევზაობაც კი. გამარჯვებამ, ისევ დამუხტა შემდეგი გამარჯ ვების რწმენით და გადაწყვიტა შეეცვალა თავისი სექსუალური ცხოვრება. მას ხომ მთელი 20 წელი საშინლად ტანჯავდა იმპოტენცია. ეს უკვე საოც რება იყო. რამოდენიმე კვირის შემდეგ, სექსუალური აქტიურობა მთლიანად აღუდგა.

როდის შეიძლება კიდევ გამოვიყენოთ ვიზუალიზაცია? მისი

გამოყენება შეიძლება არა მარტო ავადმყოფობის დროს, არამედ იმ შემთხვევაშიც, როდესაც საჭიროა ფიზიოლოგიური პროცესების ოპტიმალური მუშაობა: მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევისათვის, სილამაზის შენარჩუნებისათვის, შრომის უნარიანობის ამაღლებისათვის და ა.შ. ვიზუალიზაცია ასევე გვეხმარება ავადმყოფობის არიდებაში, მაშინ, როდესაც ავადმყოფობა იწყებს განვითარებას. ვიზუალიზაცია გვეხმარება ორგანიზმის დაცვითი ძალების გაძლიერებაში. მაგალითად, თუ თქვენ დგახართ შხაპის ქვეშ ან იღებთ აბაზანას წარმოიდგინე (ივიზუალირეთ) წყალი როგორ ადუნებს, აწყნარებს და კურნავს თქვენს ორგანიზმს. ან წარ4მოიდგინეთ, რომ წყალში იხსნება, ითქვიფება და ირეცხება თქვენი ყოველი პრობლემა. როდესაც იცხებთ მალამოს სახეზე ან სხეულზე, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი კანი სწორდება და ლამაზდება. როდესაც ასრულებთ რაიმე ვარჯიშს (მაგალითად, აკეთებთ დაჭურვას ან ასრულებთ სპეციალურ ვარჯიშებს), შეუთავსეთ მათ აზრობრივი ვიზუალიზაცია. წარმოიდგინეთ, თუ როგორ გამოდის სხეულიდან ან ავადმყოფობის კერიდან ნეგატიური ენერგია. წარმოიდგინე ის, როგორც შავი სხივები, მაგრამ აუცილებლად ბოლოში ნათელი სხივებით ან ნაპერწკლებით. ეს ნაპერწკლები აღნიშ ნავს რომ ავადმყოფი (შავი) ენერგია მაშინვე გადამუშავდა ნათელ (ჯანმრ თელ) ენერგიად და არავის არასდროს მიაყენებს ზიანს.

### ვიზუალიზაციისათვის ყველაზე კარგი დრო

ვიზუალიზაცია ვიღაცას შეიძლება მოეჩვენოს ძალიან უბრალო და არა სერიოზულ საქმიანობად. სინამდვილეში კი ეს მეთოდი ძალიან სერიოზულია, მისანვდომია და თქვენგან მოითხოვს მხოლოდ განსაზღვრულ ყურადღებას და მოთმინებას.

ვიზუალიზაციისათვის ყველაზე კარგი დროა ღამით, ძილის წინ, ან დილით, მაშინვე, გამოღვიძების შემდეგ მეცადინეობა. ეს ზუსტად ის პერიოდია, როდესაც ადამიანის ორგანოზმი მგრძნობიარეა მოდუნებისა და ვიზუალიზაციისადმი. თუ თქვენ არ გეშინიათ ჩაძინების, შეიძლება ვარჯიში ჩატარდეს პირდაპირ ლოგინში. არ დაგავიწყდეთ, რომ ზურგი (ხერხემალი) უნდა გქონდეთ შეძლებისდაგვარად გამართულ (სწორ) მდგომარეობაში, რათა ენერგიას შეეძლოს თავისუფლად გაიაროს ხერხემალში.

რომ მივაღწიოთ ვიზუალიზაციის საუკეთესო შედეგს, უნდა მივდიოთ ამ წესებს:

1. არ ჩათვალოთ დაკარგულად ვიზუალიზაციისათვის გამოყენებილი დრო;

2. არ იჩქაროთ. ივარჯიშეთ რეგულარულად. ვიზუალიზაცია უნდა გადაიქცეს თქვენი ცხოვრების ნაწილად. ყოველ დღე გამოუყავით გარკვეული დრო, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ახლად დაწყე ბული გაქვთ ამ მეთოდის გამოყენება;

3. არ შეცვალოთ მეთოდიკა;

4. იფიქრეთ და ილაპარაკეთ კარგ ჯანმრთელობაზე და წარმატებებზე. ყოველივე ეს აზრობრივად წარმოიდგინეთ შესრულებულ რეალობად;

5. არ იფიქროთ თქვენს ავადმყოფობაზე, არ ილაპარაკოთ მასზე;

6. არ გამოიყენოთ დამანგრეველი (უარყოფითი) ვიზუალიზაცია;

7. არ შექმნათ ნეგატიური აზროვნება;

8. არ იფიქროთ არავითარ ცუდზე.

კარგად დავიმახსოვროთ პირველიდან მე—4 პუნქტამდე, ხოლო სამუდამოდ უნდა დავივიწყოთ მე—5-დან მე—7 პუნქტამდე ჩამოთვლილ რეკომენდაციებში მოყვანილი აზრები. ეს დაგვეხმარება დასახული მიზნის ადვილად განხორციელებაში.

ვიზუალიზაციაში ვარჯიში არ წარმოადგენს სირთულეს, მხოლოდ ვეცადოთ მის გულმოდგინედ შესრულებას და ამ პროცესში სიამოვნების მიღებას. მნიშვნელობა არ აქვს თუ რა მეთოდით შევქმნით ჩვენს წარმოსახვაში სასურველ სურათებს. ზოგი ამბობს, რომ თავის წარმოსახვაში ხედავს ძალი ან ნათელდა გამოკვეთილ სურათებს. ზოგს კი ჰგონია, რომ ისინი "ვერაფე რს ვერ ხედავენ", მხოლოს "ფიქრობენ" საგნებზე, ან "წარმოუდგენიათ, რომ ხედავენ", ცდილობენ რომ გააკეთონ წარმოსახვის იმიტაცია, მაგრამ მიუხედავად ამისა, ვიზუალიზაცია არ კარგავს თავის ეფექტს. როგორც წესი, შემოქმედებითი ვიზუალიზაცია ბუნებრივად მიმდინარეობს და რაც უფრო ხშირად ვასრულებთ პრაქტიკულად, მით უფრო მეტად გვემორჩილება.

არსებობს შემოქმედებითი ვიზუალიზაციის ორი მეთოდი — პასიური და აქტიური. პასიური ვიზუალიზაციის დროს, ადამიანი დუნდება და უბრალოდ აღიქვამს იმას, რაც წარმოესახება. ხოლო აქტიური რეჟიმში კი პირიქით, შეგნებულად იქმნება და აღიქმება საჭირო სურათები(ხატები). ორივე მეთოდი წარმოადგენს შემოქ-

მედებითი ვიზუალიზაციის ძალზე საჭირო ნაწილს, ხოლო თქვენი შესაძლებლობები გაიზრდება შემოქმედებითი ვიზუალიზაციის მიმართ მეცადინეობების რაოდენობის ზრდასთან ერთად.

## ვიზუალიზაციისათვის მზადება (ენერგიის გააქტიურება)

მანამდე, სანამ შეუდგებოდეთ ვიზუალიზაციის პრაქტიკულად შესრულებას, აუცილებელია ფსიქიკური ენერგიის გააქტიურება. ქვემოთ შემოთავაზებულია სხეულის ენერგეტიკული ბლოკიდან განთავისუფლების ორი ვარიანტი. ეს მედიტაციები თქვენ მოგეხმარებათ ღრმად მოდუნებაში და ენერგიით შევსებაში.

**I ვარიანტი — დამიწება და ენერგიის მოძრაობაში მოყვანა.**

1. მოხერხებულად დაჯექით სკამზე ან იატაკზე (იატაკზე ჯდებით ფეხმორთხმით, ფეხებგადაჯვარედინებული).

2. დახუჭეთ თვალები, ისუნთქეთ ნელა და ღრმად, დათვალეთ 10-დან 1-მდე, სანამ არ იგრძნობთ სრულ (მთლიან) მოდუნებას. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ხერხემლის ფუძეზე მიმაგრებულია გრძელი მავთული, რომელიც იატაკის გავლით მიედინება მიწის სიღრმეში. მას პირობითად ეწოდება "დამიწების სადენი".

3. წარმოიდგინეთ, როგორ ამოდის მიწის ენერგია მიწიდან ამ სადენში (თუ ზიხართ სკამზე, მაშინ მიწის ენერგია შედის თქვენი ტერფებიდან), შედის მთელ ორგანიზმში, მის ცალკეულ ნაწილებში და თხემიდან გამოდის გარეთ..

4. ახლა წარმოიდგინეთ, კოსმიური ენერგია როგორ ჩადის თხემში. თხემიდან გაივლის სხეულს და ჩადის მიწაში თქვენი მავთულის(ან ტერფების) გავლით.

5. შეიგრძენით, ეს ორი ნაკადი, ორი საწინააღმდეგო მხრიდან მომავალი ენერგია ჰარმონიულად შეერია ერთმანეთს თქვენს სხეულში.

**II ვარიანტი — ენერგეტიკული ცენტრების გახსნა**

1. დაწექით ზურგზე, ხელები დაანყვეთ ტანის გასწვრივ. დახუჭეთ თვალები, მოდუნდით და ისუნთქეთ მსუბუქად, ღრმად და ნელა.

2. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი თხემიდან გამოდის ოქროს შუქის სხივები. 5-ჯერ ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ ღრმად და ნელა. ყურადღების მთელი კონცეტრაცია გადაიტანეთ თქვენი თხემიდან გამომავალ ოქრეოს შუქზე.

3. ყურადღება გადიტანეთ ქვემოთ. წარმოიდგინეთ, რომ ოქროს შუქი გამოდის ყელიდან. გააკეთეთ 5 ღრმა და ნელი ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა. მთელი ყურადღება გადაიტანეთ ყელიდან გამომავალ შუქზე.

4. შემდეგ თქვენი ყურადღება გადაიტანეთ მკერდის ცენტრზე. ახლა იქიდან ამოდის ოქროს შუქი. გააკეთეთ 5 ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა და ნელი ტემპით. შეიგრძენით, თქვენი ენერგია როგოე ვრცელდება თქვენივე ორგანიზმის ყველა უჯრედში

5. კონცენტრირებული ყურადღება შეაჩერეთ მუცლის წნულიდან გამომავალი ოქროს შუქის ნაკადს. ნელი ტემპით ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ 5-ჯერ.წარმოიდგინეთ, როგორ მატულობს (ძლიერდება) ყოველ ამოსუნთქვაზე მუცლის წნულიდან გამოსული ოქროს შუქის გამოსხივების ინტენსივობა.

6. ახლა, თქვენი ყურადღება გადაიტანეთ მენჯზე. შეასრულეთ იგივე მოქმედება, რაც ზემოთ აღვწერეთ.

7. და ბოლოს, ყურადღება გადაიტანეთ ფეხების ტერფებზე და გააკეთეთ ის, რაც ზემოთ აღვწერეთ.

8. ახლა კი, ერთდროულად წარმოიდგინეთ ყველა 6-ვე ცენტრი (თხემი, ყელი. მკერდის ცენტრი, მუცლის წნული, მენჯი და ტერფები). ყველა ჩამოთვლილი აშუქებს ოქროს სხივებს. ისუნთქეთ ღრმად. ამოსუნთქვისას თქვენ უნდა შეიგრძნოთ ენერგია როგორ ეშვება თხემიდან თქვენი მარცხენა ფერდის გაყლით ტერფამდე. ჩასუნთქვისას, წარმოიდგინეთ, ენერდია როგორ ადის მარჯვენა ფერდიდან თავისაკენ. თქვენ მოქცეული ხართ (იმყოფებით) ენერგიის "წრეში", რომელიც ცირკულირდება (ტრიალებს) ტქვენს ირგვლივ. აიძულეთ ის, სამჯერ შემოირბინოს წრეზე თქვენი სხეული.

9. ახლა წარმოიდგინეთ, თუ როგორ იკრიბება ენერგია თქვენს ტერფებთან, შემდეგ ძლიერ ნაკადად მიედინება თქვენი სხეულის ცენტრის გაყლით ტერფეყიდან თავამდე და გამოდის თხემოდან როგორც შუქის ფანტანი და კვლავ ბრუნდება უკან, თხემიდან ტერფამდე.

ამ ვარჯიშის შესრულების შემდეგ ენერგია თავისუფლად იცირკულირებს თქვენს სხეულში და ამის შემდეგ თქვენთვის ადვილი იქნება მოდუნების მიღწევა,

ნებისმიერი ვიზუალიზაციის დროს აუცილებელია პოზიტიური შთაგონება. (ამ შემთხვევაში თვითშთაგონება). ვიზუალიზა-

ციის და მოდუნების დროს ილაპარაკეთ და შთააგონეთ თქვენს თავს დასახული მიზნის აუცილებელი შესრულება. აი, შთაგონების რამდენიმე ხერხი.

• მე დავამარცხე ყველა დაავადება.

• მე თავისუფალი და ჯანმრთელი ვარ! მე ვასხივებ ენერგიას და ჯანმრთელობას!

• მე მიყვარს ჩემი სხეული და სრულიად ვენდობი მას.

• მე სავსე ვარ ენერგიით და სასიცოცხლო ძალით.

• მე მადლობელი ვარ იმ ჯანმრთელობის, სილამაზის და სასიცოცხლო ძალებისა, რომლებიც ჩემში არიან. ყველაფერი ის, რასაც მე ვაკეთებ, გამომდის და ჩემთვის მოაქვს სიკეთის ნაყოფი.

• ჩემი ახლობელი ადამიანები ჩემგან იღებენ ოპტიმიზმისა და სიმხნევის მუხტს.

### ვიზუალიზაციის ძირითადი სქემა

1.მოძებნეთ წყნარი ადგილი რბილი განათებით. დახურეთ კარები და მოხერხებულად მოთავსდით სკამზე ან სავარძელში. ფეხები დააწყვეთ ისე, რომ ტერფები მთლიანად ეხებოდეს იატაკს. დახუჭეთ თვალები.

2.ყურადღება გაამახვილეთ თქვენს სუნთქვაზე.

3.გააკეთეთ რამდენიმე ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა და ყოველ ამოსუნთქვაზე აზრობრივად წარმოთქვით სიტყვა "მოდუნდი".

4.ყურადღება გადაიტანეთ სახეზე და ეცადეთ შეიგრძნოთ სახის კუნთების ნებისმიერი დაძაბულობა. თქვენთვის აზრობრივად წარმოდგინეთ ეს დაძაბულობა რაღაც სახით. ეს შეიძლება იყოს მუშტის შეკვრა, ბანრის (მარყუჟის) გაკვანძვა, შემდეგ წარმოიდგინეთ ბაწარი როგორ იხსნება (მუშტი იშლება, დუნდება) შეიგრძენით, მოდუნების ტალღა თუ როგორ ვრცელდება თქვენს სხეულში.

5.ისევ დახუჭეთ თვალები, შეჭმუხნეთ თვალები რაც შეიძლება ძლიერად, შემდეგ კი ისევ "გაუშვით" და იგრძენით, სახე როგორ დუნდება.

6.ამგვარად და თანმიმდევრულად მოადუნეთ სხეულის ყველა ნაწილი: სახე, კისერი, მხრები, ნინამხარი, ზურგი, ხელის გულები, მკერდი, მუცელი, ფეხები, ბარძაყები, ტერფები, ფეხის

თითები. აზრობრივად წარმოიდგინეთ, რომ ისინი მოდუნდნენ. მერე ნამდვილად დაჭიმეთ (დაძაბეთ) და მოადუნეთ.

მოდუნების შემდეგ შეუდეგით კერძო ვიზუალიზაციას.

1.იფიქრეთ თქვენი (სხეულის) შეუძლოდ ყოფნაზე, ტკივილზე, რომელიც თქვენ გაწუხებთ, წარმოიდგინეთ ტკივილის რაღაც განზოგადებული სახე.

2.წარმოიდგინეთ თქვენთვის, ამ მომენტისათვის (მკურნალობის პროცესში) მიღებული (წამლები, თერაპია და ა.შ) როგორ მოქმედებენ დაავადების წარმოდგენილ სახეზე (ხატზე), როგორ ანადგურებს მას, აპატარავებს, ასუსტებს, პარალელურად აძლიერებს ორგანიზმის ავადმყოფობისადმი წინააღმდეგობის უნარს.

3.თავი წარმოიდგინეთ ტკივილისაგან და დაავადებებისაგან თავისუფალი. აქ სასარგებლოა შთაგონების გამოყენება (მათ გაეცნობით ცოტა ქვემოთ).

4.აზრობრივად გაამხნევეთ თქვენი თავი იმისათვის, რომ თავად უწყობთ ხელს თქვენს გამოჯანმრთელებას, იმისათვის, რომ ხელმძღვანელობთ ამ პროცესს.

5.ახლა კი შეიგრძენისთ, რომ თქვენი კუნთები სამარადისოდ გახდნენ მჩატე და მსუბუქი. გაახილეთ თვალები. ამის შემდეგ შეგიძლიათ დაუბრუნდეთ თქვენს ჩვეულებრივ საქმიანობას.

პრაქტიკაში გამოიყენეთ ვიზუალიზაციის სხვადასხვა მეთოდები.

## ᲐᲐᲡᲘᲣᲠᲘ ᲕᲘᲖᲣᲐᲚᲘᲖᲐᲪᲘᲐ

-ადამიანზე მეტად არავის შეუძლია შეიცნოს თავის შინაგანი კონფლიქტი. ეს რომ კარგად გაკეთდეს, შეასრულეთ ვარჯიში, დიალოგი სხეულთან, რომელსაც საფუძვლად უდევს პასიური ვიზუალიზაცა.

დაჯექით, ან დაწექით და მოდუნდით. ყურადღება გაამახვილეთ სხეულის ყველ ნაწილზე, დაწყებული თითებიდან, თხემით დამთავრებული. კონცეტრირებთ რა სხეულის რომელიმე ნაწილზე, მოადუნეთ ის. შეიგრძენით, როგორ გამოდის თქვენი სხეულიდან დაძაბულობა. დატკბით თქვენის სხეულით.

თუ თქვენი სხეულის რომელიმე ნაწილი ჯანმრთელი არ არის, თქვენ იქ შეიგრძნობთ ტკივილს, "შეეკითხეთ" მას, ხომ არ სურს მას გამოგიგ ზაე ნოს რაიმე შეტყობინება. ამრიგად, თქვენ ეწყო-

ბით თქვენს სხეულს, მძაფრად აღიქვამთ ყოველი ორგანოს მდგომარეობას. ალბათ თქვენს წარმოსახვაში არა ნებისმიერად წარმოიშობა დაავადების (ავადმყოფობის) რაღაც ასოციაცია, რაღაც ხატი; ავადმყოფი ორგანოს გამოსახულება, შავი შედებული, რაღაც უბრალო სიმბოლო, დაიმახსოვრეთ ის და მისი ყოველი დეტალი-სწორედ მასთან გექნებათ საქმე,მასთან ერთად იმუშავებთ აქტიური ვიზუალიზაციის დროს.

კვალდაკვალ შეეკითხეთ მას (დაავადებულ ორგანოს, სხეულს) რა უნდა გააკეთოთ თქვენ მოცემულ მომენტში. თუ პასუხად თქვენ მიიღებთ რაიმე სიგნალს, მიიღეთ ის როგორც ფასეული რჩევა, გაიღეთ ყველა ძალ-ღონე, რომ გაუგოთ და მიჰყვეთ მას, თუ არავითარ განსაზღვრულ სიგნალს თქვენს შემეცნებაში ვერ მიიღებთ (არ წარმოიშვა, ესე იგი დრო კიდევ არ დამდგარა). არ განაწყენდეთ-პასუხი აუცილებლად მოვა თქვენთან, მხოლოდ ცოტა მოგვიანებით.

## ასოციაციური ვიზუალიზაცია

ასეთი მეთოდი შეიძლება მოერგოს მას, ვისაც არ გამოადგა შინაგანი ორგანოების ვიზუალიზაცია. მაგალითისათვის მოვიყვანთ ვიზუალიზაციის მეთოდს, რომელსაც შეუძლია თავის ტკივილის მოხსნა.

1. წარმოიდგინეთ მაღალი შენობა. შედით შენობაში. ჩაჯექით ლიფტში. ხელი დააჭირეთ ლიფტის ღილაკს რომ მაღლა ახვიდეთ. თქვენი ორგანიზმის მოდუნება ხდება სართულზე ასვლის თანმიმდევრობით. რამდენ სართულსაც აივლით უფრო და უფრო დუნდებით. თქვენ აღიქვამთ ლიფტით ასვლის სასიამოვნო გრძნობას. როდესაც მოდუნდებით მთლიანად, ლიფტიდან გამოდიხართ მოსვენებისა და ხალისის შეგრძნებით.

2. თავი წარმოიდგინეთ ზღვის პირას. უყურებთ ტალღებს და აკვირდებით თუ როგორ მოცოცავს ნაპირზე და უკანვე ბრუნდება. ამ დროს თქვენ გრძნობთ, რომ უფრო და უფრო წყნარდებით. შეიძლება შეეცადოთ აზრობრივად მზეზე "გათბოთ" თავის, მხრების და კისრის კუნთები. წარმოიდგინეთ, ანათებს მცხუნვარე მზე, თქვენ გრძნობთ როგორ ათბობს მისი სხივები ზურგს,მხრებს კისერს და თავს. სასიამოვნო სითბო ვრცელდება კანზე და შედის კუნთებში. მოდუნდით და დატკბით ზღვის ხედით, სითბოთი და

სიმშვიდით, რომელშიც თქვენ იმყოფებით. როდესაც მთლიანად მოდუნდებით, როდესაც გაქრება თქვენი ტკივილი და იქნებით აბსოლუტურად მშვიდი, დატოვეთ სანაპირო.

### ვიზუალიზაცია ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების დროს

შემოქმედებითი ვიზუალიზაცია შეიძლება გამოყენებული იქნას ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების დროს. ცეკვითი ვარჯიშების ან იოგას ვარჯიშების შესრულების დროს წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი კუნთები თავისუფლად და მსუბუქად მუშაობენ. წარმოიდგინეთ, კუნთები როგორ დუნდებიან, როგორ იჭიმებიან. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი სხეული გახდა უფრო მოქნილი და მსუბუქი.

სირბილში ვარჯიშის დროს წარმოიდგინეთ, რომ დარბიხართ უფრო სწრაფად და თავისუფლად. წარმოიდგინეთ, რომ სირბილის ყოველ ნაბიჯზე თქვენ ასრულებთ გიგანტურ ნახტომს, ისე თითქოს დაფრინავთ, დაუძაბავად სძლევთ დიდ მანძილს. მოდუნების დროს შთააგონეთ თქვენს თავს, რომ ყოველდღიურად ძლიერდებით, დარბიხართ სწრაფად და ხართ უფრო კარგ ფიზიკურ ფორმაში.

### ვიზუალიზაცია ჭამის დროს

ჭამა არა მარტო საჭმლის მიღების პროცესია, არამედ ჭამის დროს მიმდინარეობს სხვადასხვა ფორმის ენერგიის გარდაქმნა იმ ენერგიად, რომლისგანაც ფორმირდება ჩვენი ორგანიზმი, ამიტომ საჭმლის კარგად ათვისებისათვის გამოიყენება ვიზუალიზაცია.

თქვენს წინ დევს საჭმელი. სწრაფად დქახუჭეთ თვალები, მოდუნდით და ღრმად ჩაისუნთქეთ. საჭმლისათვის გონებაში მადლობა უთხარით ღმერთს და ყველას, ვისაც წვლილი მიუძღვის იმ პროდუქტის მოყვანაში, რომლისგანაც დამზადებულია საჭმელი, ადამიანებს, რომლებმაც მოიყვანა და დაამზადა თქვენი საჭმელი. დაიწყეთ მისი ჭამა და ნელ-ნელა დატკბით მისი გემოთი. ჩაყლაპვის დროს წარმოიდგინეთ როგორ გარდაიქმნება ის თქვენთვის საჭირო ენერგიად, როგორ იყენებს თქვენი სხეული მისთვის ესოდენ საჭირო ენერგიას, ხოლო დანარჩენს, რომელიც მას არ სჭირდება, გამოდევნის (აძევებს) გარეთ. წარმოიდგინეთ,

რომ მიღებული საჭმლის მიერ გამოყოფილი ენერგიით უფრო და უფრო ძლიერდებით.

### ვიზუალიზაცია სხვა ადამიანის დასახმარებლად

ვიზუალიზაციის წარმატებით გამოყენება შეიძლება სხვა ადამიანის გამოჯანმრთელებისათვის. თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს მეგობარს, მაგალითად კბილის ტკივილის დაძლევაში მასთან ერთად შემდეგი ვარჯიშის ჩატარებით.

ავადმყოფი უნდა დაწვეს, დახუჭოს თვალები და მთლიანად მოდუნდეს. სთხოვეთ მას მთელი თავისი ყურადღება გადაიტანოს სუნთქვაზე, ისუნთქოს ღრმად, ნელა და ძალდაუტანებლად. აუჩქარებლად დათვალოს 10-დან 1-მდე. ყოველ თვლაზე უფრო მოდუნდეს. როდესაც მოდუნდება მთლიანად, სთხოვეთ წარმოიდგინოს ნებისმიერი ფერის კაშკაშა შუქი (თუნდაც იყოს ის ფერი, რომელიც პირველი მოუვა თავში). სთხოვეთ, რომ ეს შუქი წარმოიდგინოს 10 სმ. დიამეტრის მოკაშკაშე სფეროს სახით. შემდეგ მან უნდა წარმოიდგინოს, რომ ეს სფერო უფრო და უფრო დიდდება მანა, სანამ მთლიანად დაფარავს წარმოდგენილ მთელ სივრცეს. როდესაც შეასრულებს ამ დავალებას, სთხოვეთ მას წარმოიდგინოს, რომ სფერომ დაიწყო შემცირება და ისევ მიაღწია საწყისი მდგომარეობის ზომას. შემდეგ სფერო უნდა დაპატარავდეს და გაქრეს წარმოდგენის სივრციდან.

ამის შემდეგ სთხოვეთ ავადმყოფს, რომ ეს ვარჯიში შეასრულოს კიდევ ერთხელ. მან უნდა წარმოიდგინოს, რომ ფერადი სფერო ეს მისი კბილის ტკივილია.

შეარჩიეთ ვიზუალიზაციის ის სქემა, რომელიც უფრო მოგერგოთ, უფრო მოგეწონათ, გაძლევთ შესაბამის შედეგს და გამოიყენეთ პრაქტიკაში.

### მედიტაცია

სიტყვა მედიტაცია წარმოდგება ლათინური სიტყვა "მედიტორი"-საგან და ნიშნავს :ვმსჯელობ". "ვფიქრობ". მედიტაციის კიდევ ერთი განსაზღვრებაა "გონებით ჭვრეტა".

მედიტაცია – განსაკუთრებულ მდგომარეობაში ყოფნის დროს ჩვენს ორ ანიზმზე ზემოქმედების კიდევ ერთი საშუალე-

ბაა. იგი აპროგრამებს (განაწყობს) ორგანიზმს "ჯანმრთელობაზე".მედიტაციის მდგომარეობის დროს უპირველეს ყოვლისა, მიმდინარეობს ფსიქიკისა და გონების ერთობლივი გაღრმავებული დაძაბვა რაიმე მოვლენის სრულად აღსაწმელად. გამოკვლევებმა გვიჩვენა, რომ მედიტაციას შეუძლია შექმნას მოდუნების ჯანმრთელი მდგომარეობა. მედიტაცია, ისევე, როგორც ვიზუალიზაცია, იწყება მოდუნების მდგომარეობის მიღწევით, გარე ობიექტებისადმი აღქმის დაქვეითებული გრძნობით, სხვა, მეორეხარისხოვანი შინაგანი განცდების უგულვებელყოფით.

მედიტაციაში ყოფნის დროს ორგანიზმი ფუნქციონირებას იწყებს სხვაგვარად. ქვეითდება პულსი, ნელდება სუნთქვის რიტმი, დაბლა იწევს არტერიული წნევა (რომელსაც მრავალი ადამიანისათვის სამკურნალო ეფექტი ექნება). ამასთან,უმჯობესდება ელექტროენცეფალოგრამა — ტვინის ელექტრული ტალღები. ჩვენი ორგანიზმი ხვდება ღრმა მოდუნების მდგომარეობაში. გონება ისვენებს და წინა პლანზე გამოდის შინაგანი "მკურნალი", რომელიც რთავს გამოჯანმრთელებისათ ვის საჭირო შინაგან რეზერვებს.

ხშირად ის ადამიანები, რომლებიც არ იცნობენ მედიტაციას, მას მიიჩნევენ ძალიან უბრალო საქმედ. — აქ ხომ რაღაც განსაკუთრებულის გაკეთება არ არის საჭირო. იჯექი შენთვის და იმედიტაციე. მაგრამ ეს ასე არ არის. ამ საქმიანობას სჭირდება ძალიან სერიოზული დამოკიდებულება, ისე, როგორც აუცილებელია სწორი განწყობის შესაქმნელად.

როგორც წესი — ნებისმიერი მედიტაცია უნდა გაკეთდეს რეგულარულად. მისი ნამდვილობის ერთ-ერთი პირობაა სეანსების პერიოდულობა. მედიტაციის ჩატარების საუკეთესო დროა დილა და საღამო. განსაზღვრეთ, რომელი სახის მედიტაცია მოგერგებათ ყველაზე უფრო. დაადგინთ, რა დროს და რომელ მდგომარეობაში გაძლევთ საუკეთესო ეფექტს და შეჩერდით ყველაზე საუკეთესო ვარიანტზე.

გაითვალისწინეთ ისიც, თქვენ რომ სრულად აითვისოთ მედიტაცია, ამისათვის დაგჭირდებათ დრო. გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ კი, ის თქვენთვის იქნება საკმაოდ უბრალო და ბუნებრივი საქმიანობა. ამრიგად, მედიტაციის აუცილებელი პირობაა — მოდუნება, ემოციების უქონლობა და გარემო მოვლენების უგულველყოფა.

მედიტაციის პრაქტიკულად შესრულებას ვიწყებთ მოდუნებით. მოდუნება – მედიტაციის პირველი ეტაპია. ამჯერად მოქმედებას დავიწყებთ "საწინააღმდეგოდან". რომ მივაღწიოთ მაქსიმალურ მოდუნებას, საჭიროა თავიდან განვიცადოთ დაჭიმულობა (დაძაბულობა). შევიგრძნოთ დაძაბულობის მდგომარეობის და მოდუნების მდგომარეობის შორის სხვაობა. ამისათვის საჭიროა:

1. დაწექით ზურგზე.
2. დაჭიმეთ ტერფების კუნთები.
3. მოადუნეთ ტერფები.
4. დაჭიმეთ წვივკანჭის კუნთები.
5. მოადუნეთ წვივკანჭის კუნთები.
6. დაჭიმეთ ბარძაყების კუნთები
7. მოადუნეთ ბარძაყების კუნთები.
8. დაჭიმეთ მუცლის კუნთები.
9. მოადუნეთ მუცელი.
10. დაჭიმეთ ზურგის კუნთები.
11. მოადუნეთ ზურგი.
12. დაჭიმეთ მხრების კუნთები.
13. მოადუნეთ მხრები.
14. დაჭიმეთ ხელის მტევნის კუნთები.
15. მოადუნეთ ხელის მტევანი.
16. დაჭიმეთ წინამხრის კუნთები.
17. მოადუნეთ წინამხარი.
18. დაჭიმეთ კისრის კუნთები.
19. მოადუნეთ კისერი.
20. დაჭიმეთ შუბლის, სახის და ნიკაპის კუნთები.
21. მოადუნეთ ზემოთხსენებული კუნთები.
22. მოადუნეთ სხეულის ყველა მითითებული კუნთი.
23. დარწმუნდით რომ მოდუნებულია წარბები.
24. დაჭიმეთ მთელი ტანი და მცირე დროით დაიჭირეთ ამ მდგომარეობაში,
25. მოადუნეთ ყველა კუნთი ერთდროულად.

თუ თქვენ ყველაფერი გააკეთეთ სწორად, თქვენი სხეული მოდუნებუ ლია და თქვენ მზად ხართ მეცადინეობისათვის. ამიტომ:

1. განთავისუფლდით ყოველგვარი აზრისაგან.
2. თქვენს წინ წარმოიდგინეთ გარკვეული წრე (რომელიც იქნება თქ ვენი აზრების "შესანახი" საწყობი მედიტაციის მსვლელობის დროს).

3. გადაალაგეთ ყველა თქვენი აზრი ამ "საწყობში".

4. ახლა კი თქვენი გონება თავისუფალია ყოველგვარი განცდებისა და საქმიანობისაგან.

5. მთელი ყურადღება გადაიტანეთ თქვენს სუნთქვაზე. სპეციალურად არ შეანელოთ და ააჩქაროთ სუნთქვის რიტმი, უბრალოდ, დაუკვირდით მას და არაფერი შეცვალოთ.

6. ისუნთქეთ მშვიდად. სწორი სუნთქვის ნიშანია გულისცემის თანაბარი და მშვიდი რიტმი.

7. ყოველ ჩასუნთქვაზე უნდა შეიგრძნოთ სიგრილე, ამოსუნთქვაზე კი სითბო.

8. გააკეთეთ 10-20 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა. სრულად შეიგრძენით სუნთქვის ამ ციკლის სიგრილე და სითბო.

9. წარმოიდგინეთ, რომ სიგრილე თანდათანობით ქვემოთ ეშვება, ახლა თქვენ მას გრძნობთ არა ცხვირით, არამედ ყელით. ჩასუნთქვისას თქვენ უნდა შეიგრძნოთ გრილი ჰაერის ნაკადი ჩასუნთქვი სას რიგორ აღწევს ყელის მთელ სივრცეში. კიდევ გააკეთეთ ამგვარი 5 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.

10. სიგრილე აგრძელებს ქვემოთ ჩასვლას.

11. ის უკვე მუცლის კუნთების დონეზე იმყოფება.

12. ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ 5-ჯერ, შეიგრძენით სიგრილე მუცლის კუნთების არეში.

13. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ჰაერს ისუნთქავთ მუცლით. შეიგრძენით სიგრილე კუჭში. გააკეთეთ 5 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.

14. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ სუნთქავთ ხელებით. შეიგრძენით ხელებით ჩასუნთქული ჰაერის სიგრილე. გააკეთეთ 5-ჯერ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.

15. ანალოგიურად ისუნთქეთ ტერფებით. გააკეთეთ 5-ჯერ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.

16. ახლა "ისუნთქეთ" სხეულის იმ ნაწილით ან ორგანოთი, რომელიც გტკივათ.

17. თუ მოცემულ დროს თქვენ არაფერი გტკივათ, მაშინი "ისუნთქეთ" იმ ორგანოთი, რომელიც ყველაზე უფრო გაწუხებთ (ღვიძლი, გული, ყელი, თავი და ა.შ.). შეიგრძენით სიგრილე და სიმსუბუქე. ჩაისუნთქეთ სიგრილე და ამოისუნთქეთ სითბო.

18. ახლა კი თავი წარმოიდგინეთ ახალგაზრდა და ჯანმრთელ ადამიანად. შეიგრძენით არაჯანსაღი ნაწილის ან ორგანოს "სუნთქვის სიხარული", გააჯერეთ ისინი შუქით და სითბოთი.

19. ყური დაუგდეთ და დააკვირდით თქვენს შეგრძნებებს. ისინი უნდა განიჭებდნენ მხოლოდ სასიამოვნო განცდებს. შინაგანი მზერა მია პყარით იმ ადგილს, რომელიც უკანასკნელ დროს იწვევდა ტკივილს ან არასასიამოვნო შეგრძნებებს. მთელი ყურადღება გადაიტანეთ მასზე.

20. სხეულის ავადმყოფი ნაწილი წარმოიდგინეთ ბუნების სრულყო ფილ ქმნილებად. შეიგრძენით ის დაუძაბავად.

21. "ყური მიუგდეთ" იმას, თუ რა ხდება ავადმყოფ ნაკვეთში. წარმოიდგინეთ, რომ ამოსუნთქვასთან ერთად თქვენ აკეთებთ გენერალურ დასუფთავებას. იდეალურად ალაგებთ იქაურობას.

22. თვალი ადევნეთ, რომ თქვენი შეგრძნებები იყოს მხოლოდ მხიარული და სასიამოვნო. თქვენ ხართ მთლიანად მოდუნებული და ყველაფერი კარგად არის.

23. წარმოიდგინეთ, რომ ამოსუნთქვასთან ერთად თქვენი ორგანი ზმიდან ამოდის ყველა თქვენი დაავადება. ორგანიზმი იწმინდება.

24. ყველა არასასიამოვნო შეგრძნებას, რომელიც დაკავშირებულია ავადმყოფ ორგანოებთან, ათავსებთ იმავე წრეში, რომელშიც მედიტაციის დასაწყისში მოათავსეთ თქვენი აზრები.

25. ამთავრებთ რა მედიტაციას დათვალეთ 8-მდე. მე-4 თვლაზე ჩაისუნთქეთ. შემდეგ შეიკავეთ სუნთქვა და თვლასე 8 ამოისუნთქეთ.

მედიტციას დაუთმეთ დღეში ნახევარი საათი. თუ არ გამოგივიდათ მთლიანი მოდუნების მდგომარეობის მიღწევა, არ განაწყენდეთ, გული არ გაიტეხოთ. თქვენ გჭირდებათ მხოლოდ დრო, რეგულარული წვრთნა და დაუოკებელი სურვილი. მერე კი მოდუნება თქვენთვის არ იქნება მიუწვდომელი.

## ფერადი მედიტაცია

არსებობს მედიტაციის მრავალი სახე, მაგრამ მათ შორის ყველაზე ჯანსაღი და სხივმრავალი მეთოდი ე.წ. ფერადი მედიტაციაა. ფერი — ჯანმრთლობის შენარჩუნების და განწყობის შეცვლის ძალიან ძლიერი საშუა ლება. გახვიეთ ადამიანი შავ ფერებში და ის სწრაფად, მცირედი წინააღმდეგობის გარეშე სცნობს თავს დამარცხებულად. ამყოფეთ ის წითელ ფერში — და მასში გაიღვიძებს შეუპოვრობა და აგრესიულობაც კი. სხვადასხვა ფერი ადამიანზე ზემოქმედებს სხვადასხვაგვარად. ზო-

გიერთი ფერი უღვიძებს საკუთარი თავის რწმენას, ზოგი შემოქმედებით უნარს, ზოგი კი ამაღლებს ფილოსოფიური აზროვნების მიდრეკილებას და ა.შ.

რა უნდა ვიცოდეთ, რომ შევუდგეთ ფერადი მედიტაციის ჩატარებას?

• ფერადი მედიტაციისათვის უფრო შესაფერისი დროა დილისა და საღამოს საათები.

• თუ თქვენ არ იცით რომელი ფერი აირჩიოთ მედიტაციისათვის, შეჩერდით მწვანე ფერზე. მწვანე ფერი ადამიანის განწყობაზე ძალიან კარგად ზემოქმედებს ყველა დაავადების დროს.

• თუ თქვენ მედიტაციას ატარებთ პროფილაქტიკის მიზნით, ამისათვის გამოიყენეთ თეთრი ფერის ლაქები.

1. ამრიგად, მოდუნდით და თავიდან მოიშორეთ ყველანაირი აზრი.

2. დახუჭეთ თვალები.

3. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენს ირგვლივ ტრიალებს იმ ფეროს კაშკაშა ლაქები, რომელიც ყველაზე უფრო მოგწონთ. როგორია ისი. ლურჯი? მწვანე? ვარდისფერი? ეს ფერები განასახიერებენ თქვენს ჯანმრთელიბას და სიხარულს.

4. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენს თხემზე გაიხსნა პატარა ხვრელი და იქითკენ მიიჩქარის თქვენს ირგვლი მოტრიალე ერთ-ერთი კაშკაშა ლაქა.

5. შეეხო რა თავს, კაშკაშა ლაქა გარდაიქმნა მკურნალ წვიმად, რომლის წვეთებიც შედის თქვენი ორგანიზმის ყველა ნაკვეთში. წვიმის ნაკადი ღვარად მოჰყვება ხერხემალს და ხვდება ყოველ ორგანოში.

6. ყურადრება მიაქციეთ თვალებს. შეიგრძნეთ, თვალები როგორ "ისრუტავენ" და აგზავნიან ტვინისაკენ ფერების სასიცოცხლო ენერგიას.

7. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი სხეული სავსია მაცოცხლებელი ფერებით.

8. წარმოიდგინეთ, "მკურნალი წვიმის" დიდი ნაწილი ხვდება დაავადებულ ნაკვეთში. ყოველ ჩასუნთქვაზე თქვენ გრძნობთ, თუ როგორ ივსება თქვენი სხეული ჯანმრთელობით. გადგიათ ნათელი და სავსეა მხიარულობით.

9. თქვენ გახვეული ხართ ფერებში.

10. მედიტაციის დასრულებისას წარმოიდგინეთ, რომ თხემზე გაჩენილი ხვრელი დაიხურა. თხემიდან ტერფამდე სიცოცხლის მომგვრელი ფერებით გაივსო თქვენი სხეული და დარჩა მის შეგნით.

11. გააკეთეთ 5 ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა. შემდეგ დაითვალეთ 8-მდე. მე-4 თვლაზე ღრმად ჩაისუნთქეთ. გააგრძელეთ თვლა, შეიკავეთ სუნთქვა და 8-ზე ამოისუნთქეთ.

### "შინაგანი შუქის" მედიტაციის მეთოდი

ეს მეთოდი თქვენ საშუალებას მოგცემთ შეიგრძნოთ ის შინაგანი ძალა, რომლის გამოყენება შეიძლება დაავადების დასამარცხებლად. ასეთი ძალა გააჩნია ყველა ჩვენგანს, მხოლოდ საჭიროა მისი აღქმა, და იმის რწმენა(დაჯერება), რომ ეს ძალა თქვენ მართლა გაგაჩნიათ, მოზღვავებული გაქვთ და შეგიძლია ნებისმიერი დაავადების დამარცხებდა. მედიტაცია "შინადანი შუქი" საშუალებას გვაძლევს გავაღვიძოთ შინაგანი რეზერვების ხარჯზე ადამიანის ორგანიზმისათვის დამახასიათებელი თვითგამოსწორების უნარები.

1. მოდუნდით.

2. თავიდან მოიშორეთ ყოველგვარი აზრი.

3. დახუჭეთ თვალები.

4. წარმოიდგინეთ, რომ მუცლის ცენტრიდან (ჭიპიდან) გამოდის შექი, რომელიც ბრუნდება უკან, შედის სხეულში, გაივლის მთელს სხეულს და გარეთ გამოდის წარბებს შორის მდებარე წერტილიდან, ე.წ. "მესამე თვალიდან".

5. ეს შუქი თქვენი უსაზღვრო ძალა და სიხარულია. ის მკურნალია და მას ასხივებთს თვით თქვენი სხეული.

6. თქვენში იმდენად დიდი შუქია, რომ ის ავსებს თქვენს სხეულს შიგნიდან, ავიწროებს ყველა დაავადებულ უჯრედს, გარეთ გამოდევნის ყოველგვარ ეჭვსა და შიშს, დაგროვებულ ყველა ნეგატიურ გრძნობას.

7. მათ მაგივრად ამ შუქს მოაქვს სიხარული და სიმსუბუქე.

8. ეს შუქი თქვენ ხართ, მასთან ერთად თქვენ წარმოადგენთ ერთმთლიანობას.

9. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ჯანმრთელი ხართ, რომ უკან დაიხია ყველა დაავადებამ.

10. ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ თქვენი სუნთქვა არის მსუბუქი და თავისუფალი

11. ამ მედიტაციას ამთავრებთ ისე, როგორც სხვა წინამორბედ მედიტაციებს ამთავრებდით.

## მედიტაცია "გული — ყვავილი"

არის კიდევ მედიტაციის ერთი სახე, რომლის გამოყენება შეიძლება იმ შემთხვევაში, თუ კი პირველმა და მეორე მედიტაციის სახემ ვერ გამოიწვია გამოძახილი თქვენს სულში. ეს მედიტაციის სახე შეიძლება ძოერგოს იმ ადამიანებს, რომლებსაც გააჩნიათ შემოქმედებითი და რომანტიკული ბუნება.

1. მოდუნდით.
2. თავიდან მოიშორეთ ყოველგვარი აზრი.
3. დახუჭეთ თვალები.
4. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი გულის შიგნით მოთავსებულია ვარდის კოკორი, რომელმაც ახლახანს დაიწყო გაფურჩქვნა.
5. ვარდი იწყებს გაშლას და ყოველი ფოთლის გაშლის შემდეგ თქვენ გრძნობთ, როგორ ივსებით ძალით და ჯანმრთელობით.
6. ვარდი იფურჩნება და იზრდება ზომაში. თანდათანობით ავსებს თქვენს სხეულს და თქვენ გრძნობთ მის არომატს ისე,როგორც თვით ვარდია გაჟღენთილი ჯანმრთელობით.
7. როდესაც ვარდი მთლიანად გაიფურჩქნება თქვენ თავს გრძნობთ ჯანმრთელად და ახალგაზრდად.
8. ეცადეთ დაიმახსოვროთ ახალგაზრდობისა და ჯანმრთელობის შეგრძნება, კარგად დაიმახსოვრეთ ეს.
9. მედიტაცია დაამთავრეთ ისე, როგურც ამთავრებდით წინამორბედ მედიტაციებს.
10. თუ თქვენ არ გიყვართ ვარდი, წარმოიდგინეთ ის ნებისმიერი ყვავილი, რომელიც თქვენ მოგწონთ.

## აუტოტრენინგი

ქვეცნობიერების მართვის კიდევ ერთი სისტემა აუტოტრენინგია. ის პრაქტიკაში დანერგა დოქტორმა იოჰანეს შულცმა, რომელმაც მრავალი წელი დაუთმო ინდოელი იოგების საოცარი შესაძლებლობების შესწავლას.

მოკლედ, აუტოტრენინგი მოიცავს თვითშთაგონების, ჰიპნოზის, იოგას ინდური სისტემის და რაციონალური ფსიქოლოგიის მეთოდებს. აუტოტრენინგის მთავარი ამოცანაა იმ ქვეცნობიერების ფუნქციებზე ზემოქმედება, რომელიც არ ექვემდებარება ნებისყოფით მართვას.

ჩვენ ვიცით, რომ სიტყვას გააჩნია კოლოსალური ძალა. ყოველ სიტყვაში ძევს აზრი, რომელიც ღრმად ზემოქმედებს ადამიანის ფსიქიკაზე და მასზე ზემოქმედების საშუალებით ზემოქმედებს ადამიანის მთელ ორგანიზმზე. სიტყვა ინვევს იმავე რეფლექტორულ რეაქციებს, როგორც გარესამყაროს სხვა გამღიზიანებელი — შუქი, სითბო, სიცივე და ა.შ.

სიტყვა და მისგან (მის მიერ) ჩვენს გონებაში წარმოსახული სურათი (ხატება) აუტოგენური ჩაძირვის დროს იძენს განსაკუთრებულ ძალას. აუტოგენური ჩაძირვა — ცნობიერების ისეთი მდგომარეობაა, რომელიც წააგავს ჰიპნოზურ ან მთვლემარე მდგომარეობას. ამ მდგომარეობაში მნიშვნელოვნად ქვეითდება მგრძნობელობა გარე გამღიზიანებლების მიმართ. მაღლდება ყურადღების კონცენტრაცია, ქვეითდება აზროვნების კრიტიკულობის უნარი. ამიტომ თვითშთაგონების ფორმულა წინააღმდეგობის გარეშე აღწევს უშუალოდ ქვეცნობიერებაში.

განსაზღვრული აზრით ნათქვამი სიტყვა, სამწუხაროდ, ყოველთვის არ მოქმედებს მთელი ძალით. ყველას კარგად ახსოვს გამონათქვამი— "შეაყარე კედელს ცერცვი". ეს იმას ნიშნავს, რომ ჩვენმა ნათქვამმა სიტყვამ, რომელშიც განსაზღვრული აზრი იდო, ვერ მიაღწია თავის მიზანს. ამოტომ იმისათვის, რომ სიტყვამ იმოქმედოს მთელი ეფექტურობით, საჭიროა, ადამიანის ტვინმა მიიღოს რაც შეიძლება ცოტა გარეშე იმპულსები შინაგანი და გარეგანი გარემოდან. ამ შემთხვევაში ტვინი შეიძლება მთლიანად განეწყოს იმაზე, რაც ესმის ადამიანს.

აუტოტრენინგის ძირითადი არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ადამიანმა თვითონ, სხვისი დახმარების გარეშე შეძლოს თავის თავის ტრანსში შეყვანა — შთააგონოს თავს სხვადასხვა მდგომარეობა (სითბო, სიცივე და ა.შ.), მიაღწიოს რელაქსაციის მდგომარეობას და დააქვეითოს ცენტრალური ნერვული სისტემის აღგზნებადობის დონე. შედეგად მივიღებთ ნახევრადძილის, მთვლემარე მდგომარეობას, სადაც მკვეთრად მაღლდება შთაგონებადობა. შემდეგ კი შესაძლებელი ხდება უშუალოდ ქვეცნობიერებაში ნებისმიერი ბრძანების შეყვანა, მიმართული ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისათვის და სრულყოფისათვის. მაგალითად: კუჭის, ღვიძლის და ა.შ. მუშაობის გაუმჯობესება, პოტენციის ამაღლება, მავნე ჩვევების გადაჩვევა და ა.შ.

## რას გვაძლევს აუტოტრენინგი

თუ თქვენ რეგულარულად იმეცადინებთ აუტოტრენინგში, მაშინ შეძლებთ არა მარტო შთააგონოთ თქვენს თავს აზრი "მე ჯანმრთელი ვარ", არამედ შეძლებთ:

• სწრაფად დამშვიდებას, დაძაბულობის და სტრესების მოხსნას, რომელსაც უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია გადაღლის, ნევროზებისა და ფსიქოსომატური დაავადებების პროფილაქტიკისათვის, რომელთა წარმოშობის წყაროს წარმოადგენს სტრესები, (მაგ; ჰიპერტონული დაავადებები, გულის იშემიური დაავადებები,კუჭის წყლულოვანი დაავადებები, თორმეტგოჯა ნაწლავის დაავადება, ბრონქული ასთმა, ეკზემა, ფსორიაზი);

• ორგანიზმის ისეთი ფუნქციების დამოუკიდებლად დარეგულირებას, როგორიცაა სისხლის მიმოქცევა, გულის პულსისა და სუნთქვის სიხშირე, ტვინის სისხლით მომარაგება, რომლებიც ძალიან მნიშვნელოვანია ფსიქოსომატური დაავადებების მკურნალობისათვის;

• სწრაფ დასვენებას: აუტოგენური წვრთნის დროს ძალის აღდგენა წარმოებს საგრძნობლად სწრაფად, ვიდრე ძილის დროს;

• ტკივილთან ბრძოლას;

• ფიზიკური და ფსიქიკური ფუნქციების გააქტიურებას. მაგალითად; ყურადღების, მეხსიერების, წარმოსახვის გააქტიურებას;

• შემოქმედებითი რესურსების გააქტიურებას ინტუიციის განვითარების გზით, წარმოსახვითი აზროვნების გააქტიურებას;

• მავნე ჩვევების გადაჩვევას, სტრესებთან რაციონულ ბრძოლას ემოციური და ინტელექტური აქტიურობის გზით;

• საკუთარი თავის ღრმად შეცნობას (ექიმები და ბრძენი ადამიანები საკუთარი თავის ღრმად შეცნობას ჯანმრთელობისა და პიროვნული ზრდის პირობად თვლიდნენ);

## აუტოტრენინგის ტექნიკა

აუტოტრენინგი შედგება ორი ეტაპისაგან:

პირველი ეტაპი — აუტოგენური ჩაძირვაა, რომლის დროსაც ადამიანი იძირება საკუთარ თავში, იმყოფება იმ მდგომარეობაში, რომელიც წააგავს ჰიპნოზს. ამასთან ერთად ორგანიზმის მოდუნების მიზნით დადგენილი წესის შესაბამისად ლაპარაკობს წინასწარ მომზადებულ სიტყვებს.

მეორე ეტაპი — წინასწარ მომზადებული (შედგენილი) ფორმულის თქმაა. იმის მიხედვით, თუ რა მიზნით ატარებთ აუტოტრენინგს, თქვენ ირჩევთ შესაბამის სიტყვებს. ეს შერჩეული სიტყვები უნდა თქვათ თქვენთვის წყნარად, დაბალ ხმაზე.. ბუნებრივია, რომ ამ დროს სათქმელი ფორმულა წინასწარ უნდა ისწავლოთ ზეპირად, რადგან აუტოგენური წრთვნის დროს დავიწყებულის გახსენებამ არ მიიპყროს თქვენი ყურადრების კონცენტრაცია.

არსებობს წესები, რომლების უნდა დაიცვათ აუტოგენური წვრთნის დროს. ეს წესებია:

• თქვენ გულწრფელად ენდობით აუტოტრენინგის ეფექტურობას;

• თქვენ გაინტერესებთ თქვენთვის სასურველი ნათქვამი და გაგონილი;

• სიტყვები, რომლებიც თქვენ წარმოთქვით არ ექვემდებარება კრიტიკას და განსჯას;

• თქვენ ხართ ოდნავ აღელვებული და არა გაღიზიანებული;

• თქვენ ხართ ფიზიკურად ცოტა დაღლილი;

• კუნთები მაქსიმალურად მოდუნებულია და ამის გამო არ აგზავნიან სიგნალებს ტვინში;

• გარე სამყაროდან მომავალი ხმის და სხვა სიგნალების ნაკადი დაქვეითებულია.

### ᲙᲘᲓᲔᲕ ᲪᲝᲢᲐ ᲠᲐᲛ ᲛᲝᲓᲣᲜᲔᲑᲘᲡ ᲨᲔᲡᲐᲮᲔᲑ

ყველა მენტალური (გონებრივი) ვარჯიში იწყება მხოლოდ მთლიანი მოდუნებული მდგომარეობის მიღწევიდან. თუ თქვენ გაღიზიანებული ან აღელვებული ხართ, ეცადეთ წინასწარ დამშვიდდეთ. დაძაბული კუნთების იმპულსები ძალიან უშლის ტვინს წარმოთქმულ სიტყვებზე კონცენტრირებას.ამიტომ, რომ მივაღწიოთ მოდუნებას, ძალიან მნიშვნელოვანია კუნთების მოდუნების ციკლის შეგრძნების მომენტის სწავლა. მოსინჯეთ გამართული ხელის დაჭიმვა. დაჭიმეთ ძლიერად და გეჭიროთ დაძაბულ მდგომარეობაში ხელის კანკალამდე. მოადუნეთ და დაუშვით საწყის მდგომარეობაში. შემდეგ მაქსიმალურად დაჭიმეთ თანმიმდევრობით თქვენი ორგანიზმის დანარჩენი კუნთები და მოადუნეთ. აუტოტრენინგს შეუდეგით მხოლოდ მაშინ, როდესაც კარგად ისწავლით მაქსიმალური მოდუნების მდომარეობის

მიღწევას. მსუბუქი ფიზიკური დაღლილობა აგრეთვე ამაღლებს ეფექტს. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ არ იყოს ხმაური, რისთვისაც შეიძლება მოგვიწიოს ყურებუს დამხშობი სპეციალური მოწყობილობის გაკეთება. მოდუნებისათვის უნდა გამოვიყენოთ ის მეთოდიკა, რომელიც მითითებულია ვიზუალიზაციისა და მედიტაციის ნაწილში.

### ჩატარების ადგილი

აუტოგრნური წვრთნისათვის ადგილი შეარჩიეთ ისე, რომ თავს გრძნობდეთ მოხერხებულად. ქუჩიდან მღწეული ფონური ხმაური, როგორც წესი, ხელს არ უშლის მეცადინეობას, მხოლოდ საჭიროა უეცარი და ხმამაღალი ხმაურის ჩახშობა. არ არის საჭირო ოთახის ჩაბნელება. თუ ხელს გიშლით ჭარბი შუქის ნაკადი, ჩამოაფარეთ ფარდები და ფანჯრისაკენ დაჯექით ზურგით.

დროთა განმავლობაში, როდესაც თქვენ შეიძენთ გამოცდილებას, პრაქტიკულად თქვენთვის სულ ერთი იქნება, როგორ პირობებში შეასრულებთ აუტოგენურ წვრთნას., ეს იქნება კაშკაშა შუქზე თუ ხმაურიან გარემოში, მხოლოდ მხედველობაში იქონიეთ, რომ აუტოგენური მდგომარეობა შეიძლება დადგეს თვითნებურად თუ:

- თქვენ იქნებით წყნარ ადგილზე;
- დიდხანს მოგისწევთ მოდუნებულ მდგომარეობაში ყოფნა;
- პასიური ყურადღების კონცენტრირებას გააკეთებთ რაიმეზე და არ არის დაგეგმილი შედეგის მიღწევა.

ძალიან დაგეხმარებათ აუტოტრენინგის შემდგომი სრულყოფის პროცესში ამ გამოცდილების გამოყენება.

### აუტოტრენინგის პოზები

ქვემოთ მოყვანილიდან შეარჩიეთ ის პოზები, რომელიც თქვენთვის ყველა'ზე უფრო მისაღებია. ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ პოზები უნდა იყოს სიმეტრიული. უნდა გავიხსენოთ ისიც, რომ სხეულის ნებისმიერი გადახრა გამოიწვევს სხეულის დაძაბულობას, რომელიც, თავის მხრივ გამოიწვევს მთელი ყუ-

რადყების გადატანას დაძაბულობაზე, რაც თავისთავად გამორიცხავს აუტოგენური ჩაძირვის განხორციელებას.

მეეტლის პოზა — ეს მდგომარეობა უფრო მოხერხებული პოზაა, რამდენადაც, მის შესრულებაში შეიძლება გამოვიყენოთ ნებისმიერი სიმაღლის სკამი. მთავარია მოვარჯიშის ბარძაყები განლაგებული იყოს იატაკის პარალელურად.

დაჯექით სკამის კიდეზე, ფართოდ გაშალეთ ფეხები, ტერფები დადგით ისე, რომ კანჭები იმყოფებოდეს იატაკის პერპენდიკულარულად. წინამხრები დადეთ ბარძაყებზე ისე, რომ თითები დაუძაბავად და ოდნავ იყოს მოხრილი და არ ეხებოდეს ბარძაყებს. წინამხრებით არ დაეყრდნოთ ბარძაყებს., პოზა უნდა იყოს მყარად ფიქსირებული.

მაღალ საზურგიან სავარძელში ნახევრადწოლითი პოზა — ნახევრად დაწოლილ მდგომარეობაში მოთავსდით სავარძელში ისე, რომ მოდუნების დროს თავი გადაეკიდოს უკან. ფეხების და ხელების მდგომარეობა იგივე იქნება, როგორც მეეტლის პოზაში.

მწოლიარე პოზა (თავი დადებულია ბალიშზე) — ეს პოზა მისახერხებელია ძილის წინ, ან მაშინვე გამოღვიძების შემდეგ.

დაწექით ზურგზე ლოგინში (ტახტზე, დივანზე), თავქვეშ ამიიდეთ საშუალო ზომის ბალიში, ფეხები გაშალეთ მხრების სიგანეზე (ამასთან ერთად ტერფები გადახრილია გვერდებზე), ხელები მსუბუქად მოხრილია იდაყვის სახსრებში, ხელის ნებები აწყვია ლოგინზე ისე, რომ არ ეხება სხეულს.

### აუტოგენური ვარჯიშის პირველი ეტაპი

მიიღეთ ერთ-ერთი შერჩეული პოზის საწყისი მდგომარეობა და დახუჭეთ თვალები. ამ ეტაპზე აუტოგენური შთაგონების ფორმულა მიმართულია სრული მოდუნებისაკენ.

მოსამზადებელი ეტაპი, რელაქსაციის ნიღაბი — ნებისმიერი მოუდუნებელი კუნთი სტიმულირებს თავის ტვინის აქტიურობას, ეს კი ხელს უშლის აუტოგენური მდგომარეობის შექმნას. სახის მიმიკის, საღეჭი, ენის და თითების კუნთები უფრო ზემოქმედებენ ტვინის მდგომარეობაზე, ვიდრე სხვა კუნთები, ამიტომ მათ მოდუნებას უნდა დაეთმოს მეტი დრო.

ვიწყებთ სახის კუნთებიდან. საღეჭი კუნთების მოდუნებისათვის თავის ვერტიკალურ მდგომარეობაში ყოფნის დროს ხმის გარეშე უნდა წარმოვთქვათ ბგერა "ი". ქვედა ყბას მიეცით ჩამოგდების საშუალება. იჯექით ასე რამ დენიმე წუთი, იგრძენით, საღეჭი კუნთების მოდუნებასთან ერთად, როგორ ვრცელდება მოდუნების ტალღა მთელ ორგანიზმში, როგორ დუნდება სახის კუნთები, მძიმდება ქუთუთოები, ერთ ადგილზე ჩერდება მზერა, ყველა გარშემო არსებული ხდება ბუნდოვანი და მქრქალი თვალის ბროლის ფოკუსირების კუნთების მოდუნების ხარჯზე.

ახლა კი თქვენთვის ილაპარაკეთ ფორმულები:

— დღევანდელი საქმიანობა დამთავრდა. დაღლილობა ქრება, დნება, მიფრი ნავს . . . შორს . . . შორს . . .

— მე ვწყნარდები . . . ვწყნარდები .. . . ვწყნარდები . . .

— მე კარგად, სასიამოვნოდ ვისვენებ... მთელი სხეული ისვენებს . . .

— მთელი სხეული რბილია, სასიამოვნოა, თბილია... მე ვისვენებ . . .

ყურადღება გაამახვილეთ იმ შეგრძნებებზე, რომლებსაც უკვე გრძნობთ, არა იმაზე, რომელსაც გსურთ მიაღწიოთ. აუტოგენური ჩაძირვის სწავლების დასაწყისში შედარებით გავრცელებული შეცდომაა — საჭირო მდგომარეობის დადგომის შეცნობის უუნარობა და ამასთა ერთად, "საჭირო" მდგომარეობის შთაგონების მცდელობა. ასეთი შინაგანი აქტივობა ანგრევს იმ აუტოგენური ჩაძირვის მდგომარეობას, რომელსაც თქვენ უკვე მიაღწიეთ.

კუნთების მოდუნება — პასიურად განეწყვეთ დამშვიდებაზე და დაწყნარებაზე. შემდეგ, როდესაც იგრძნობთ რომ დაწყნარდით და მოდუნდით, გადაი ტანეთ პასიური ყურადღება რეალურ სიმძიმეზე. პასიურად ადევნეთ ყურადღება მოდუნებას და ხელების სიმძიმეს მანამდე, სანამ სიმძიმის შეგრძნება გაქრება და მას ყურადღებას აღარ მიაპყრობთ. ამის შემდეგ, აგრძელებთ მოდუნების, სიწყნარისა და სიმძიმის შეგრძნებას. რამდენიმე წამი დაძაბული ყურადღება გადაიტანეთ თქვენი ხელების სითბოზე. თუ მეცადინეობის წინ ცივი ხელები გაქვთ, გაათბეთ ისინი (ხელების ერთმანეთზე გასმით და ა.შ.), თორემ ვერ შეძლებთ სითბოზე პასიური ყურადღების გადატანას.

გარდა ამისა თქვენთვის, გონებაში ილაპარაკეთ:

ჩემი სითბო მთლიანად დასუსტდა . . .

— მთლიანად მოდუნდა ხელები . . .

— ხელის მტევნები მთლიანად მოდუნდენ. . . დარბილდენ. . . დაიბერენ. . .სითბო . . .სიცივე . . .

— ხელები მთლიანად მოდუნდენ. . . დარბილდენ . . . დაიბერენ . . . სითბო . . . სიცივე . . .

— დაიბერენ თითები . . . მოზღვავდა ცხელი სისხლი . . .

სისხლი შხაპუნობს . . .

— ხელები მთლიანად მოდუნდენ . . . დარბილდენ . . . დაიბერენ . . . სითბო . . . სიცივე . . .

ამის შემდეგ გამოვიყენოთ ანალოგიური ფორმულები სხეულის სხვა ნაწილებისათვისაც — სახის, კისრის, მხრების, მკერდის, მუცლის, ზურგის და ფეხებისათვის. სხეულის თითოეულ ნაწილთან მუშაობის ჩატარების შემდეგ ჩაიღიღინეთ ეს "მისამღერი" და გაიმეორეთ რამდენიმეჯერ.

კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . .სირბილეა . . . სითბოა . . .სასიამოვნოა . . .

— კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . .

ამის შემდეგ გადადით სხეულის სხვა ნაწილებზე:

— კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . .სირბილეა . . . სითბოა . . .სასიამოვნოა . . .

მოდუნება დაამთავრეთ საერთო ფორმულით:

— კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . .

— აზრები მიცურავენ . . . მიცურავენ . . . აზრები . . . მიფრინავენ, მიფრინავენ მაღლა, მაღლა . . . შორს. . . შორს . . .

— მე ვისვენებ . . . კარგად, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . აზრები მიცურავენ, მიცურავენ . . . მიფრინავენ აზრები . . .

ამ სტადიაში დგება სასიამოვნო, ნახევრადმძინარე — ნახევრადმთვლემარე მდგომარეობა, რომელიც შესანიშნავი პირობაა ქვეცნობიერებაში საჭირო მიზნის ფორმულის შესატანად.

### მეორე ეტაპი: საკუთარი მდგომარეობის შეცვლა აუტოგენური წვრთნის დახმარებით

წინასწარ შეადგინეთ იმ პრობლემების სია, რომელთა გამოსწორება გსურთ აუტოტრენინგის დახმარებით. გაანაწილეთ ისინი სირთულის ხარისხის მიხედვით. ყოველთვის აუტოგენური წვრთნა დაიწყეთ ყველაზე მსუბუქიდან.

1. განსაზღვრეთ მიზანი, აღწერეთ თქვენი მდგომარეობის სურათი, რომელიც ხელს გიშლით მიზნის მიღწევაში. ყურადღება მიაქციეთ მის ემოციურ, აზრობრივ და სხეულებრივ კომპონენტებს.

მაგალითად: თქვენი ძირითადი პრობლემაა დაურწმუნებლობა (არ გწამთ არ გჯერათ), მოვლენის სინამდვილის აღქმის მერყეობა, რომელიც ხელს გიშლით გამოცდის წარმატებით ჩაბარებაში. მოიგონეთ, როგორი გრძნობა გეუფლებათ კერძოდ გამოცდის ჩაბარების დროს — დაძაბულობა, შიში, . მსუბუქი გულძმარვა . . .

2. შექმენით ზემოთ აღწერილი პრობლემის საწინააღმდეგო, პოზიტიური სურათი (ხატი). მაგალითად, სიმშვიდე, რწმენა, სითბო, შთაგონება "მე მწამს", "მე მჯერა". როდესაც თქვენ შექმნით თვითშთაგონების ფორმულას. გაიხსენეთ, რომ ეს ფორმულები უნდა იყოს:

• მოკლე. მოკლე ფრაზა ხომ უკეთესად აითვისება ქვეცნობიერების მიერ. მაგალითად, ფორმულა "მჯერა" უკეთესია, ვიდრე " მე დავწყნარდი და ჩემი თავის მჯერა ნებისმიერ სიტუაციაში".

• პოზიტიური. ფორმულა არ უნდა უარყოფდეს. მაგალითად, ფორმულამ "მე არ მეშინია გამოცდების" შეიძლება გააძლიეროს შიში. საჭიროა გამოვიყენოთ ფორმულა "ყველაფერი მახსოვს".

• ინდივიდუალური. უკეთესია ისეთი ფორმულა შეადგინოთ, რომელიც შესაბამისობაში მოვა თქვენს ინდივიდუალობასთან.

აუტოგენურ მდგომარეობაში შეიძლება აღვიდგინოთ მოძრაობითი ჩვევები. აუტოგენური წვრთნის პროცესში შესაძლებელია მრავალჯერ გაიმეოროთ თქვენს წარმოსახვაში გამოვლენილი ის მოქმედებები, რომლებიც გსურთ შეისწავლოთ ან სრულყოთ.

ამის განხორციელებისათვის საჭიროა შემდეგი:

1. ზუსტად მოვიფიქროთ წარმოვიდგინოთ ის მოძრაობა, რომლის სრულყოფასაც ვაპირებთ.

2. აუტოტრენინგის პროცესში წარმოვიდგენთ არა მარტო მხედველობით აღქმულ სრულყოფილ მოქმედებებს, არამედ ფიზიკურად შევიგრძნობთ მათ, "ვასრულებთ" კუნთებით. პარალელურად სიტყვიერად (ვლაპარაკობთ) აღვწერთ იმ მოქმედებებს, რომელსაც წარმოსახვით ვასრულებთ.

3. ვიწყებთ რა რაიმე მოქმედების შესწავლას, წარმოიდგინეთ მისი შენელებული შესრულება, შემდეგ ათვისების შესაბამისად,

წარმოსახული მოქმედების შესრულების ტემპი დააჩქარეთ რეალობის შესაბამოსობაში.

## ზოგიერთი ფორმულა აუტოგენური მოდიფი — კაციისათვის

**ღრმა, ჯანმრთელი ძილი**

თავი თავისუფალია ყოველგვარი აზრისაგან. მე გულგრილი ვარ დღევანდელი დღის შთაბეჭდილების და საზრუნავისადმი.. ვგრძნობ სულის სიმშვიდეს. მე დავიმსახურე დასვენება, თვალები მებინდება, ქუთუთოები მძიმდება, ქვედა ყბა მძიმდება, ენის ფუძე მძიმდება, თვალები მებინდება, ქუთუთოები მძიმდება. ვგრძნობ სიმშვიდეს. მეძინება, ძილი სრულიად მეუფლება, მე ღრმად მეძინება.

მე მძინავს ღრმად და მშვიდად. ძილი ღრმა და მშვიდია. მე კარგად მძინაბს. მე ვწეევარ და მძინავს მშვიდად. მე მძინავს ღრმად და უზრუნველად. გავიღვიძებ განახლებული ძალით. მე მძინავს ღრმად და მშვიდად დილის 6 საათამდე. გავიღვიძებ 6 საათზე.. მე ვეთიშები ყველაფერს დილის 6 საათამდე.

**ბრძოლა მაძღრობის წინააღმდეგ**

მე მშვიდად ვარ, თავშეკავებული და სრულიად დანაყრებული. მე გულგრილი ვარ ალკოჰოლის, სიტკბოსა და მისთანების მიმართ. არსად და არასდროს ვეტანები ალკოჰოლს. მე გულგრილი ვარ სასაუზმეებისა და რესტორნების მიმართ. დანაყრებული და კმაყოფილი ვარ. ვგრძნობ დანაყრებას და არ ვგრძნობ ჭამის სურვილს.

**საჭმლის მონელების ნორმალიზება**

ნაწლავების დაცლა ხდება გაღვიძებიდან ნახევარი საათის შემდეგ. ნაწლავები მოქმედებენ მშვიდად და ზუსტად. საჭმლის მომნელებელი სისტემა მუშაობს საათივით. სხეული სრულიად მოდუნებულია (კოლიტის დროს). მე სრულიად მშვიდი და აუღელვებელი ვარ. სხეული მოდუნებულია და გამოსცემს სითბოს. სწორი ნაწლავი მჭიდროდ შეკრულია( დიარიას დროს).

**სწავლა, შრომა**

სწავლა (შრომა) მანიჭებს ბედნიერებას. მე თავისუფლად ვსწავლობ (ვმუშაობ), მე საქმე ადვილად მემორჩილება, თავს ადვილად ვართმევ შრომას (სწავლას), ყველაფერი კარგად გა-

მომდის. მე ვარ ყურადღებით, აზრები თავმოყრილია, ადვილად ვსწავლობ (ვმუშაობ), იდეები, აზრები თავად მოდიან. აზრთა დინება მწყობრია, ყურს არ ვუგდებ არავითარ ხმაურს, მშვიდად ვარ, როდესაც ხმაური მესმის.

**სპორტი**

წვრთნა (შეჯიბრებაში მონაწილეობა) მანიჭებს ბედნიერებისა და თავისუფლების გრძნობას. წვრთნა მანიჭებს კმაყოფილებას, წვრთნა სასიამოვნოა, მე ვარჯიშობ სისტემატურად. მე შესანიშნავად ვიტან დატვირთვას, დავრბივარ რბილად, ლაღად და მსუბუქად. სტარტს ვიღებ სწრაფად და მსუბუნად. ვხტები შორს და მსუბუქად.

**მზადება განსაკუთრებული მდგომარეობისათვის**

მე ფხიზელი და მხიარული ვარ. სამსახურში (საქმეზე) ნებისმიერ მდგომარეობაში ფხიზელი და შემართული ვარ. მე ვარ ძლიერი, მშვიდი და გაწონასწორებული. არ ვაქცევ ყურადღებას იმას, რაც ჩემთვის მიუღებელია. მე გულგრილი ვარ ყველაფრისადმი, რაც ჩემთვის მიუღებელია. მე ფხიზელი და მხიარული ვარ.

**მე—3 ეტაპი — აუტოგენური ჩაძირვიდან გამოსვლა**

გააკეთე 5 ღრმა ჩასუნთქვა— ამოსუნთქვა. აზრობრივათ (ქვენთვის გონებაში) წარმოთქვით შემდეგი სიტყვიერი ფორმულა:

მე კარგად დავისვენე, ჩემი ძალები აღდგნენ;
მთელს სხეულში ვგრძნობ ძალის მოზღვავებას;
კუნთები გაივსო (შეივსო) სასიცოცხლო ძალით;
მე მზად ვარ მოქმედებისათვის.
გააკეთეთ ღრმა ჩასუნთქვა . . . სწრაფად ამოისუნთქვეთ . . .
ვგრძნობ სასიამოვნო მაცოცხლებელ სიგრილეს;
მაღლა ვწევ თავს (ან ვდგები), ვახელ თვალებს . . .

რამოდენიმე დღის რეგულარული ვარჯიშის შემდეგ თქვენ შეძლებთ პირველი შედეგების შეგრძნებას. თქვენთვის შესაძლებელი იქნება სწრაფად დაწყნარება, თქვენი თავის ხელში აყვანა, ყველაზე აუცილებელზე ყურადღების გამახვილება, თავდაჯერებულ მოქმედება.

აფირმაციის მეთოდი დიდი ხანია ცნობილი, როგორც საკუთარი ქვეცნობიერების დაპროგრამების ერთ-ერთი ყველაზე უბრალო და ეფენტიური საშუალება.

აფირმაცია არის პოზიტიური შთაგონების პროცესი, რეგულარული გამეორებით თქვენი აზრების ხასიათის შეცვლა, ამოცანის დასახვის და მისი განხორციელების მეთოდი.

ოფიციალურ ფსიქოლოგიაში არსებობს სკეპტიციზმის მიმართ ჯანმრთელი დამოკიდებულების დონე. ფსიქოთერაპიაში აფირმაციის მეთოდი გამოიყენება მხოლოდ მკურნალობის დასაწყისში და გამოიყენება "სულის ამაღლებისათვის".ფსიქოლოგები თვლიან, რომ აფირმაციებს ნამდვილად შეუძლია ზემოქმედება ადამიანის განწყობაზე, მხოლოდ პოზიტიური აზროვნების საშუალებით. რა თქმა უნდა, თუ თქვენ უბრალოდ დღეში 1 000-ჯერ იტყვით, რომ თქვენ ჯანმრთელი ხართ, ამის გამო ჯანმრთელი ვერ გახდებით. ოფიციალრი ფსიქოლოგია მიიჩნევს, რომ აფირმაციები მოქმედებს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ქმნიან მოტივაციას მოქმედებისათვის — იმის მიღწევისათვის, რასაც თქვენ თავს შთააგონებთ. ფსიქოლოგები თანახმანი არიან მრავალჯერ გამეორების მექანიზმზე, სადაც სინამდვილეში მიმდინარეობს თავისებური შთაგონება. მაგრამ, ამისათვის საჭიროა არა უბრალოდ საუბარი (ლაპარაკი), არამედ ფიქრი იმაზე, თუ როგორ გახდეთ ჯანმრთელი.

მაგრამ ჩვენ, როდესაც ვცდილობთ პრობლემებისაგაქნ განთავისუფლებას, აზრობრივად ან ხმამაღლა ნარმოვთქვავთ არა პოზიტიურ, არამედ ნეგატიურ მტკიცებულებებს, მაგალითად: "არ მინდა ავადმყოფობა, არ მინდა ვიყო ღარიბი, არ მინდა ვიყო უბედური" და ა.შ. . . ." და გვავიწყდება, რომ წარმატების აზრებს მოაქვს წარმატებები, ხოლო აზრებს წარუმატებლობის შესახებ, წარუმატებლობა. რაც უფრო მეტს ვფიქრობთ ნეგატიურ მოვლენებზე, მით უფრო ვაღრმავებთ მათ. აფირმაციის მეთოდი ჩვენს უარყოფით მტკიცებულებებს გარდაქმნის დადებით (პოზიტიურ) მტკიცევულებებად: "მე ჯანმრთელი ვარ, ბედნიერი ვარ, მდიდარი ვარ . . ."

სიტყვიერად გადმოცემულ აზრებს და ავადმყოფობას შორის არსებობს განსაზღვრული კავშირი. შეამჩნიეს, რომ, მაგალითად თავის ტკივილი წარმოიშობა მაშინ, როდესაც ადამიანი თავს გრძნობს დამცირებულ, ან არასრულფასოვან მდგომარეობაში, ხოლო გულის პრობლემები მჟრავნდება მაშინ, როდესაც ვგრძნობთ სიყვარულის და ცხოვრებაში სიხარულის უკმარისობას. მრავალი დაავადება განვითარებას იწყებს მაშინ, როდესაც ადამიანი გილში აგროვებს წყენას, გაღიზიანებას, ბრაზს, მრისხანებას და ა.შ. ეს ნეგატივი, როგორც იტყვიან, შიგნიდან ხრავს ადამიანს. ავი აზრები წარმოშობს ავადმყოფობას, ხოლო ცნობიერებაში დადებითი აზრების დომინირებით თქვენ მიიღებთ დადებით ემოციებს.

რა თქმა უნდა თქვენ შეგიძლიათ ამტკიცოთ, რომ არავის სურს საკუთარ თავს უსურვოს წარუმატებლობა. ავადმყოფობა, სიღარიბე, ცუდი ემოციები და ა.შ. და სწორიც იქნებით მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ჩვენი ცნობიერება აკეთებს არჩევანს, ხოლო ქვეცნობიერებას სისრულეში მოჰყავს არჩეული ისე, რომ არც აფასებს და არც აკრიტიკებს აზრისა და სურვილის არჩევანს. ქვეცნობიერება კარგად აწყობილი კომპიუტერივითაა: შეგვაქვს მონაცემები, ვრთავთ პროგრამას და ვიღებთ შედეგს. რატომ არ უნდა ვისარგებლოთ ამით და თვით ჩვენ შევიყვანოთ ჩვენს ცნობიერებაში წარმატებების ფორმულა? მაგრამ, ამისათვის პირველ რიგში საჭიროა ჩვენი ცნობიერება გავასუფთავოთ ნეგატივებისაგან. სანამ ჩვენ თვითონ არ ვისწავლით პოზიტიურ აზროვნებას, ჩვენს ცხოვრებაში ყველაფერი ძველებურად დარჩება. ყველაფერი ის, რომლის გაკეთებასაც ჩვენ ვაპირებთ უნდა გაიწმინდოს ნეგატიური აზრებისაგან და შევცვალოთ სასიამოვნო აზრებით. აი, სწორედ ეს არის აფირმაციის მიზანი და ამოცანა.

## როგორ ვარეჟართოთ სწორად აფირმაცია

აფირმაცია მოითხოვს სისიტემატურ და რეგულარულ მეცადინეობას. თუ თქვენ მას წარმოთქვავმთ ხანდახან, ტყუილად დაელოდებით შედეგს.

ფურცელზე დაწერეთ 1-2 აფირმაცია და ჩამოიკიდეთ, როგორც იტყვიან ცხვირის წინ. კარგად ზემოქმედებს 10-20 — ჯერ სარკის წინ ხმამაღლა და ემოციურად წარმოთქმული აფირმაცია. ამავე დროს შეიძლება აფირმაციების ჩაღიღინება ნებისმიერ მოტივზე.

პირველ ხანებში ბუნებრივია თქვენ შეიძლება შეგექმნათ პრობლემები აფირმაციების წარმოთქმაში. ეჭვგარეშეა, რომ გექნებათ შინაგანი წინააღმდეგობები. შეიძლება წარმოიშვას შინაგანი გაღიზიანება,ეჭვები, იმის გამო რომ გგონიათ ყველაფერს უშედეგოდ აკეთებთ და ა.შ. ამიტომ გაითამაშეთ თეატრალური მანერით, იყარჯიშეთ აფირმაციების წარმოთქმაში და გწამდეთ, რომ ყველაფერი ეს გამოგივათ და აუცილებლად მოგიტანთ შედეგს. შეუძლებელია ერთ დღეში საკუთარი თავის შეცვლა, თუ თქვენი ცხოვრება წინააღმდეგობებით იყო სახსე. თავიდან მნიშვნელოვანია თქვენს ქვეცნობიერებაში ჩაიწე როთ განწყობა წარმატებაზე და ჯანმრთელობაზე. უმნიშვნელოვანესი როლი გააჩნია აფირმაციების ანმყო დროში წარმოთქმას. თუ თქვენ ილაპარაკებთ და იფიქრებთ მომავალ დროში, მაშინ თქვენ მოგიწევთ მთელი თქვენი ცხოვრება ელოდოთ იმას, რის მიღწევაც დღეს შეგიძლიათ.

კარგი იქნება თუ თქვენ თვითონ შექმნით ერთი თემის 10 აფირმაციას. მოიგონეთ თქვენთვის საჭირო თემის შესახებ აფირმაციები და ჩაწერეთ რვეულში. ეცადეთ გამოამჟღავნოთ სიყვარული თქვენი სხეულის ყოველი ნაწილისადმი. თითოეულს მიუძღვენით მეცადინეობის ერთი თვე, სანამ არ დაინახავთ შედეგს.

მაგალითად მოგვყავს აფირმაციები წარმატებისათვის და ბედნიერებისა თვის:

- ჩემი ცხოვრება მშვიდი და უხიფათოა;
- მე მიყვარს ჩემი თავი;
- ჩემი ცხოვრება სავსეა ბედნიერებით;
- მე ვცხოვრობ სრულიად უხიფათოთ;
- ჩემს სულში სიმშვიდე და მშვიდობაა;
- ჩემს ცხოვრებაში შემაქვს წარმატებები;
- მე ვანსახიერებ ენერგიას და ჯანმრთელობას და ა.შ.

## როგორ შევქმნათ აფირმაციები ჯანმრთელობისათვის

თუ თქვენ გსურთ იყოთ ჯანმრთელი, პირველ რიგში ეცადეთ თქვენი ქვეცნობიერებიდან გამოდევნოთ (უარყავით) განწყობა ჯანმრთელობის გაუარესების, ან ცხოვრების ხანგრძლივობის შემოკლების შესახებ.

იმისათვის, რომ განვთავისუფლდეთ შინაგანი ნეგატიური განწყობებისაგან, უპირველესად საჭიროა მათი აღქმა, შეგნება, აღიარება. გასაგებია, რომ რაც უფრო ჯანმრთელია ადამიანი, მით ნაკლებ მსგავს განწყობას მოძებნის თავის თავში. წინაარმდეგ შემთხვევაში თქვენს თავში (გონებაში) შეიძლება ჩასახლდეს მრავალი აზრი იმის შესახებ, რომ "უკვე არაფრის გამოსწორება აღარ შეიძლება", "ჯანმრთელობა გამოგვეცალა და მის აღდგენას ვეღარ შევძლებთ" და ა.შ. ამრიგად, თქვენი მიზანია, თქვენში არსებული ყველა ნეგატიური პროგრამების გამოვლენა და ქაღალდზე გადმოტანა, შემდეგ კი მათი კარგად გაანალიზება და შემდეგ ყოველ ნეგატიურ პროგრამაზე აზრით საწინააღმდეგო აფირმაციების შეგდენა, ან უკვე გამზადებულის გამოყენება.

ჯანმრთელობაზე შექმნილი აფირმაციები — უნდა გამეორდეს მრავალჯერ, სანამ ისინი არ შეავიწროვებენ (გამოდევნიან) ქვეცნობიერებიდან ნეგატიურ პროგრამებს. ამის შემდეგ თქვენი ორგანიზმი შეძლებს ახალი პროგრამების შესრულებას და მოახდენს დადებით ზეგავლენას თქვენს ჯანმრთელობაზე.

გთავაზობთ გამზადებულ აფირმაციებს, მადრამ შეგიძლიათ თვითონ შეადგინოთ თქვენთვის შესაბამისი აფირმაციები:

**მე მიყვარს ჩემი ტვინი**

ჩემი ტვინი მეხმარება სამყაროს აღქმაში, გავიგო, თუ რა ლამაზია ჩემი სხეული.მე მიხარია რომ ვცოცხლობ, შთავაგონო ჩემს თავს, რომ შესაძლებელია თავის განკურნება. ჩემს ტვინში იბადება ჩემი მომავლის სურათები. ჩემი ძალა — ჩემი ტვინის შესაძლებლობის გამოყენებაა. მე ვკონცეტრირდები იმ აზრებზე,

რომლებიც აუმჯობესებენ ჩემს სულიერ განწყობას. მე მიყვარს და ვაფასებ ჩემს შესანიშნავ ტვინს.

მე მიყვარს ჩემი თავი

ჩემი თავი წყნარია და დაუძაბავი. ვატარებ მას მხნედ და თავისუფლად. ჩემი თმები მასზე კარგად არის განლაგებული, რომლებიც კარგად იზრდება და მიმზიდველად გამოიყურება. მე ვკონცენტრირდები იმ აზრებზე, რომლებიც სიყვარულით მასირებენ ჩემს თმებს. მე მიყვარს და ვეფერები ჩემს ლამაზ თავს.

მე მიყვარს ჩეწმი თმები (კისერი,ყურები, თვალები,კბილები, ღრძილები, ჩემი გული, სისხლი და ა.შ.) და ბოლოს — მე მიყვარს ჩემი სხეული:

— ჩემი სხეული შექმნილია სიცოცხლისათვის. ბედნიერი ვარ, რომ ჩემი სხეული სრულფასოვანია, ჩემს სხეულს გააჩნია სრულყოფილი ფორმა, ზომები, მოხაზულობა და ფერი. აღფრთოვანებული ვარ, რომ ეს ჩემი სხეულია. მე ვკონცენტრირდები იმ აზრებზე, რომლებიც კურნავენ ჩემს სხეულს და საშუალებას მაძლევენ ვიყო ამაღლებულ ხასიათზე. მე მიყვარს და ვეფერები ჩემს ლამაზ სხეულს.

როდესაც აითვისებთ "ქვეცნობიერებასთან საუბრის" მეთოდებს, მოსინჯეთ და მათი დახმარებით შთააგონეთ საკუთარ ორგანიზმს აზრი: "მე ჯანმრთელი ვარ", იმ პირობით, რომ თქვენ იქნებით მტკიცე, შეუპოვარი და დაჟინებით შეუდგებით დანყებულ საქმეს. თქვენ უკვე გაგიჩნდათ ჯანმრთელობის გამოკეთების რეალური შესაძლებლობა. სანამ თქვენი ვარჯიში გონებრივია ჯერჯერობით არ არის საჭირო ტკივილის და დაღლილობის დაძლევა, რომელიც აგრეთვე უმნიშვნელოვანესი ნაწილია ჯანმრთელობის დაბრუნების თქვენეულ პროგრამაში. როდესაც ამ ვარჯიშს აითვისებთ და იგრძნობთ ნებისყოფის სიმტკიცესა და შინაგან მზადყოფნას, შესაბამისად წარმოიქმნება წინსვლის სურვილი, არსებული წინააღმდეგობის დაძლევის მოთხოვნილება. ახლა კი შეუდექით მეცადინეობას, მხოლოდ არ დაგავიწყდეთ "გონებრივი ვარჯიშის" შესახებ, ის მოგეხმარებათ თქვენი საოცნებო მიზნის აღსრულებაში (ვ. კუზნეცოვი.).

## გამოყენებული ლიტერატურა


1. მიქიაშვილი თ. — სპეციალური ოლიმპიადა და ადაპტური ფიზიკური აღზრდა. თბილისი. "ცაიტნოტი".2005წ.
2. მიქიაშვილი თ. საინვალიდო სპორტის ისტორია და სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია. თბილისი. "მწიგნობარი". 2006წ.
3. დოლიძე ი., მიქიაშვილი თ . —ინვალიდთა კინეზოკორექციის თავისებურებანი. თბილისი. "მწიგნობარი". 2008წ.
4. დოლიძე ი., ფიზიკური მედიცინა და ზოგადი რეაბილიტაციის მიმართულებები.თბილისი. „პეგასი", 2010 წ.
5. დოლიძე ი., ჩახუნაშვილი გ.-ჯანმრთელობის მართვის პრინციპები სკოლის ასაკის ბავშვებში-საქართველოს განათლების მეცნიერებათა აკადემიის მოამბე, 2012,12
6. თედეევი გ.ს. საერთო განმავითარებელ ვარჯიშთა კრებული. თბილისი.საქ.სახ. ფიზკულტურის ინსტიტუტი. 1964 წ
7. მიქიაშვილი თ.,დოლიძე ი.-უნარშეზღუდულ ბავშვთა კინეზოთერაპიის თავისებურანი, ილიას სახ. უნივერსიტეტის სპორტის მეცნიერებათა ფაკულტეტის სამეცნიერო-პრაქტიკული კონფერენციის მასალები, თბილისი,2009, 98-99;
8. მოძრავი თამაშები.თბილისი. საქართველოს განათლების სამინისტროს ბავშვთა-მოზარდთა სპორტული სკოლა. 1990წ.
9. უზნაძე დ. — ბავშვთა ფსიქილოგია. თბილისი. 1947წ.
10. ციბროვი კარენ — იოგა ყველასათვის.თბილისი. 'მეცნიერება" 1990 წ.
11. Алабин В.,Скрипко А.–Тренажери и тренировочние устроиство.Москва. ,,Выс- шая щкола,, 1979г
12. Гужаловский А.А. – Спортуголок в квартире. Москва. ,,Полымя,,.1984г.
13. Гуревич И.А. – Круговая тренировка. Москва. ,,Вышэйшая школа,,.1985г.
14. Долидзе И.Д.- Тайны болезней и здоровой жизны, Дербент 1998 г.
15. Долидзе И.Д., Имнаишвли Э., Шихашвили Э- Влияние оздоровительных физических нагрузок на психомоторного развития детей раннего возраста//Georgian Medical News, 2004, 61, 52-54

16. Феигенберг И.М. – Видеть-провидеть-деиствовать. Москва.,,Знание,,1986г.
17. Хиттлмен И.М.- Иога–пут к физическому совершенству. баку. ,,Азербаиджан- ское государст- венное издательство,,. 1989г.
18. Коростилев Н.Б. – От А до Я. Москва. ,,Медицина,, 1987г.
19. Кузнецов иван - 60 упражепии Валептипа Длкулья "здаровие. Москва 2005 г.
20. Линдеман Ханес – Аутолгенная тренировка. Москва.,,Физкултура и спорт,, 1985г.
21. Лоптев А.П.,Горбунов В.В.- Твой режим дня. Москва.,,Советский спорт,, 1988г.
22. Лоптев А.П., - Закаливайтесь на здаровье.Москва. ,,Медицина,, 1991г.
23. Постникова В.М. – Общая методика применения физичеиких упражнений в лечебной физкультуре. Москва.,,Медицина,,.1967 г.
24. Физкультура для всей семьи. Москва.,,Физкултура и спорт,,1990г.
25. Жиленкова В.П. – Адаптивная физическая культура. Санкт-Петербург.№1 журнал.2001г.
26. Скоблин А.П., Рехлицки А.Я., - Деформации скелета у детей. Москва. ,,Меди- цина,, 1975г.
27. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., – Психо-тренинг (игры и упражненения). Моск- ва.,,Физкультура и спорт,,1988г.
28. Хамзин Х.Х. – Воспитание осанки у детейю. Москва.,,Физкултура и спорт,, 969г.
29. Спортивные игры и методика преподавания. Москва.,,Физкултура и спорт,, 1986г.
30. Марщак М.Е. – Регуляция дыхание у человека. Москва. ,,Медгиз,,.1961г.
31. The heilt status and needs of indibiduals wits mental retardation.Yolc university new Haven.Conecticut Special Olympiks inc.Washington.2001.
32. Adapted phusikal Edugcation and recreation.Clauudine Sherill. Texas Womans Universiti.1984.

# სარჩევი


წინათქმა ..... 3
შესავალი ..... 5
ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ოჯახურ პირობებში ..... 10
ადამიანის ორგანიზმზე ფიზიკური ვარჯიშების სამკურნალო
საკორექციო ზემოქმედების მექანიზმები ..... 15
ფიზიკური ვარჯიშები აქტიურობისა და
დატვირთვის ნიშანთვისების მიხედვით ..... 19
ვარჯიშთა გამოყენების მეთოდიკა ..... 24
1. იზომეტრული ვარჯიშები ..... 24
2. იზოტონური ვარჯიშები ..... 25
3. იზოკინეტიკური ვარჯიშები ..... 25
4. აერობული ვარჯიშები ..... 26
5. ანაერობული ვარჯიშები ..... 27
ფიზიკური ვარჯიშები ანატომიური ნიშანთვისების მიხედვით ..... 28
ფიზიკური ვარჯიშები ვარჯიშთა სახეობების და მათი
ხასიათის ნიშანთვისების მიხედვით ..... 32
სუნთქვითი ვარჯიშები ..... 33
სამწყობრო ვარჯიშები ..... 38
მოსამზადებელი ვარჯიშები ..... 38
ნონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები ..... 39
მაკორეგირებელი ვარჯიშები ..... 42
მოძრაობის კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები ..... 43
ვარჯიშები წინააღმდეგობებით ..... 45
კიდები ..... 46
ბჯენები ..... 47
ცოცვები და ასვლები ..... 49
ტყორცნები ..... 51
სიარული, სირბილი, ნახტომები, ხტომები ..... 52
ვარჯიშები საგნებით ..... 57
თამაშები ..... 58
ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საშუალებები და ფორმები ..... 63
მოძრავი თამაშები ..... 64
სტერეოტიპული (სტანდარტული) ვარჯიშები. ..... 70
კუნთების სპეციფიკური თვისება ..... 76

ნონასნორობის მნიშვნელობა მოძრაობითი მოქმედების
სწავლების პროცესში ..... 79
მცირე განმარტებანი ადაპტური-სპორტული წვრთნის შესახებ ..... 86
სპორტული წვრთნის ძირითადი მეთოდები ..... 91
ტრავმების პროფილაქტიკა ..... 97
საექიმო-პედაგოგიური კონტროლი ..... 100
თვითკონტროლი ..... 104
ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ფიზიკურ განვითარებაში
გადახრების მქონე ბავშვების დაღლილობის გარეგანი ნიშნების
აღრიცხვის სამაგალითო სქემა ..... 106
თვითკონტროლის აღრიცხვის დღიური (ნიმუში) ..... 107
სპირომეტრია ..... 109
ნონის კონტროლი ..... 110
დატვირვთის რეგულირების ხერხები ..... 112
ვარჯიშების შედგენის მეთოდიკა ..... 115
ინდივიდუალური საკორექციო-განმავითარებელი მუშაობის
ერთი თვის გეგმა (ნიმუში) ..... 120
რეკომენდაციები მშობლებს და ოჯახის წევრებს ..... 122
ყოველდღიური ინდივიდუალური საკორექციო-განმავითარებული
მუშაობის გეგმა ..... 124
ვარჯიშის დღიური ..... 125
ვარჯიშის დღიურფი (ნიმუში) ..... 125
ადაპტური ფიზიმური აღზრდის პროცესში სნავლის ხერხების
და მეთოდების მოდიფიკაცია და ადაპტაცია ..... 126
ადაპტური ფიზიკური აღზრდის როლი ზოგადი განათლების საქმეში ..... 129
ტანდეგობა და მისი დარღვევები ..... 131
ხერხემლის მაკორეგირებელი ვარჯიშები ..... 136
ვარჯიშთა კომპლექსი ხერხემლის გვერდითი
გამრუდების მქონე პირებისთვის (ნიმუში) ..... 139
ვარჯიშთა კომპლექსი კიფოზური ტანდეგობის მქონე
პირებისთვის (ნიმუში) ..... 140
ბრტყელტერფიანობა ..... 143
დიაგნოსტიკა და მკურნალობა. ..... 145
ბრტყელტერფიანობის საწყისი ფორმის
პროფილაქტიკის სანიმუშო ვარჯიშთა კომპლექსი ..... 149
თვალის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები ..... 151
დღის რეჟიმი ..... 153

თამბაქოს მაენებლობის შესახებ ..... 163
აუტოგენური წვრთნა..... 166
სულიერი სიძლიერე ..... 174
ვიზუალიზაციისათვის ყველაზე კარგი დრო ..... 189
ვიზუალისაციისათვის მზადება (ენერგიის გააქტიურება)..... 191
ვიზუალიზაციის ძირითადი სქემა..... 193
პასიური ვიზუალიზაცია..... 194
ასოციაციური ვიზუალიზაცია..... 195
ვიზუალიზაცია ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების დროს ..... 196
ვიზუალიზაცია ჭამის დროს ..... 196
ვიზუალიზაცია სხვა ადამიანის დასახმარებლად..... 197
მედიტაცია..... 197
ფერადი მედიტაცია..... 201
"შინაგანი შუქის" მედიტაციის მეთოდი ..... 203
მედიტაცია "გული — ყვავილი"..... 204
აუტოტრენინგი..... 204
რას გვაძლევს აუტოტრენინგი ..... 206
აუტოტრენინგის ტექნიკა..... 206
კიდევ ცოტა რამ მოდუნების შესახებ..... 207
ჩატარების ადგილი ..... 208
აუტოტრენინგის პოზები..... 208
აუტოგენური წვრთნის პირველი ეტაპი ..... 209
მეორე ეტაპი: საკუთარი მდგომარეობის შეცვლა
აუტოგენური წვრთნის დახმარებით ..... 211
ზოგიერთი ფორმულა აუტოგენური მოდიფი
კაციისათვის..... 213
სასარგებლო აფირმაციები ..... 215
აზრი — სიტყვა — ჯანმრთელობა..... 216
როგორ ნარემართოთ სწორად აფირმაცია..... 216
როგორ შეექმნათ აფირმაციები ჯანმრთელობისათვის ..... 218
გამოყენებული ლიტერატურა .....

დაიბეჭდა შპს "წიგნების სტამბაში"
0102, ქ.თბილისი, კოლეჯის ქ. №10
www.