

## Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական ադապտացիայի միջոց

*Բեժանյան Սեդա,  
Սարգսյան Հովիկ,  
Արսենյան Հենրիկ*

DOI: <https://doi.org/10.58726/27382915-2025.2hs-281>

**Հանգուցային բառեր.** առողջական խանգարում, ֆիզիկական վերականգնում, հարմարվողականություն, անուտիզ, գործառույթ, սոցիալական աջակցություն, հոգեվիճակ, շարժողական ընդունակություններ

**Նախաբան:** Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությունը (ԱՖԴ) հաշմանդամություն և առողջական տարբեր խանգարումներ ունեցող մարդկանց ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական հարմարվողականության կարևոր բնագավառ է: Այն ուղղված է ֆիզիկական ակտիվության վերականգնմանը, ֆիզիկական և հոգեհուզական վիճակի բարելավմանը, ինչպես նաև հաշմանդամություն ունեցող անձանց հասարակությանը ինտեգրելուն:

Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտացված մոտեցում է, որն ուղղված է հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց մոտ շարժողական հմտությունների և ֆիզիկական ակտիվության զարգացմանը: ԱՖԴ հիմնական նպատակը ոչ միայն հիվանդների ֆիզիկական վիճակի և վերականգնողական վիճակի բարելավումն է, այլև նրանց սոցիալական ադապտացումը և հասարակության մեջ ինտեգրումը:

Ժամանակակից հետազոտությունների համաձայն՝ շարժումը և ֆիզիկական ակտիվությունը առանցքային դեր են խաղում բուժման գործընթացում՝ օգնելով վերականգնել օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, բարելավել կյանքի որակը և հոգեբանական հարմարվելիությունը:

ԱՖԴ-ներառում է տարբեր մեթոդներ և ծրագրեր, որոնք մշակվում են՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր մարդու անհատական կարիքներն ու առանձնահատկությունները, ինչը այն դարձնում է վերականգնման ունիվերսալ գործիք [2, 133]:

Ֆիզիկական վերականգնումից բացի՝ հարմարվողական ֆիզիկական կրթությունն օգնում է զարգացնելու սոցիալական հմտությունները, հաղորդակցվելը և միջանձնային հարաբերությունների ձևավորումը: Խմբային միջոցառումներին, սպորտային մրցաշարերին կամ ժամանցին մասնակցելը օգնում է հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հաղթահարել մեկուսացումը, ձեռք բերելու նոր ընկերներ և բարձրացնելու նրանց ինքնավստահությունը:

Այսպիսով, ԱՖԴ բազմաբնույթ գործընթաց է, որն ընդգրկում է մարդու կյանքի ինչպես ֆիզիկական, բժշկականսաբանական, սոցիալական, այնպես էլ հոգեբանական բնագավառները՝ նրան հնարավորություն տալով դառնալ հասարակության ակտիվ մասնակից:

**Ուսումնասիրության նպատակը.** Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության դասերի միջոցով բարձրացնել հաշմանդամություն ունեցող երեխաների առողջությունը, ֆիզիկական զարգացումը, բարձրացնել ինքնավստահությունը, ստեղծել առողջ միջավայր հասարակական կյանքին ինտեգրվելու համար:

**Ուսումնասիրության խնդիրներն են.** այս նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները.

1. ուսումնասիրել Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությանն ուղղված գիտական և մեթոդական գրականություն,

2. ուսումնասիրել ԱՖԴ հիմնական գործառույթները՝ որպես ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական հարմարվողականության միջոց,

3. ուսումնասիրել «աուտիզմ»-ով ախտորոշված անձանց, ընտրել ֆիզիկական վարժությունների և մեթոդների համակարգ, որն ուղղված կլինի նրանց ֆիզիկական, սոցիալական, հոգեբանական վիճակի բարելավմանը հասարակության մեջ ինտեգրելու և ներառական միջավայր ստեղծելու համար,

4. կատարել գործնական եզրահանգումներ:

**Բովանդակություն:** Համաձայն ուսումնասիրությունների՝ ԱՖԴ նպատակները կարելի է առանձնացնել հետևյալ գործառույթներով.

1. **Ֆիզիկական վերականգնում** – ֆիզիկական վիճակի բարելավում, կորսված գործառույթների վերականգնում և նոր շարժողական հմտությունների զարգացում, որն օգնում է բարձրացնել ֆիզիկական ակտիվությունն ու ինքնուրույնության մակարդակը:

2. **Սոցիալական հարմարվողականություն** – օգնել հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինտեգրվելու հասարակությանը, զարգացնելու հաղորդակցման հմտությունները, ձևավորելու ինքնավստահություն և ակտիվ կյանքի դիրք:

3. **Հոգեբանական աջակցություն** – ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով պայմանների ստեղծում սթրեսից ազատվելու, հուզական վիճակի բարելավման և կյանքի նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորման համար:

4. **Կյանքի որակի բարելավում** – կյանքի ընդհանուր որակի բարելավում, առողջության բարելավում, ցավից, հոգնածությունից և սթրեսից ազատում, ինչը նպաստում է հասարակության ավելի ակտիվ և լիարժեք անդամ լինելուն:

5. **Ինքնօգնության հմտությունների զարգացում.** ուսուցման հմտություններ, որոնք հնարավորություն են տալիս հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց ավելի արդյունավետ կերպով հարմարվելու հասարակության և կյանքին:

**Հարմարվողական ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալականացման գործառույթներն իրենց մեջ ընդգրկում են հետևյալը.**

1. **Ներառական միջավայրի ստեղծում** – ԱՖԴ նպաստում է հատուկ կարիքներով մարդկանց համար հարմարավետ և անվտանգ տարածքի ստեղծմանը, որտեղ նրանք կարող են ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվել ուրիշների հետ հավասար հիմունքներով: Սա օգնում է քանդել հաշմանդամություն ունեցող անձանց նկատմամբ կարծրատիպերն ու նախապաշարմունքները:

2. **Հաղորդակցման հմտությունների զարգացում** – Խմբում մարզվելը հսկայական օգուտներ է բերում շփման և փոխազդեցության առումով: Մարդիկ, ովքեր մասնակցում են համատեղ դասընթացներին և մարզական խմբերին, զարգացնում են թիմային աշխատանքի հմտություններ, բարելավում են սոցիալական կապերը և ստեղծում ընկերական հարաբերություններ:

3. **Ինքնավստահության ձևավորում** – Աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին մասնակցելը օգնում է բարձրացնելու ինքնագնահատականը և ինքնավստահությունը: Նույնիսկ մարզական ամենափոքր արդյունքները կարող են հանգեցնել բավարարվածության և մոտիվացիայի:

4. **Սոցիալական հմտությունների զարգացում** – ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով մասնակիցները զարգացնում են այնպիսի կարևոր սոցիալական հմտություններ, ինչպիսիք են համագործակցությունը, հարգանքը ուրիշների նկատմամբ, թիմում աշխատելու և իրենց գործողությունների համար պատասխանատվություն կրելու կարողությունը:

5. **Սոցիալական մեկուսացման նվազեցում** - ԱՖԴ-ն օգնում է հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հաղթահարելու մեկուսացումը, ընդլայնելու իրենց սոցիալական շրջանակը և կապ հաստատելու իրենց հետաքրքրությունները կիսող մարդկանց հետ:

Ներառական միջավայրի ստեղծումը, որտեղ յուրաքանչյուրը կարող է գտնել իրեն հարմար գործունեություն, ոչ միայն բարելավում է ֆիզիկական առողջությունը, այլև նպաստում է սոցիալական արդարությանն ու հավասարությանը:

Այս առումով **ԱՅԴ**-ն կարևոր միջոց է այս գործառույթներն իրականացնելու համար [1, 527]:

Թեմային վերաբերվող գիտական, մասնագիտական գրականությունների ուսումնասիրություններից պարզ է դառնում, որ աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի կիրառումը ոչ միայն արդյունավետ է, այլ նաև կարելի է համարել ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական հարմարվողականության միակ մեթոդը:

Իհարկե, այս ամենը կարող է իրականություն դառնալ բանիմաց, որակավորված ուսուցիչների և օգնականների առկայությամբ: Այդ իսկ առումով ուսուցիչների շրջանում անհրաժեշտություն է զգացվում պարբերաբար կազմակերպել հատուկ դասընթացներ առողջական տարբեր խնդիրներ ունեցող երեխաների հետ աշխատելու համար [4, 227]:

Համաձայն ուսումնասիրությունների և վիճակագրական տվյալների՝ հասարակության մեջ տարեցտարի ավելանում է «աուտիզմ» ախտորոշված մարդկանց թիվը: Հետևաբար՝ զգալիորեն մեծանում է վերականգնողական արդյունավետ մեթոդական մշակումների և միջոցների ներդրման անհրաժեշտությունը:

Չնայած աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության ակնհայտ առավելություններին (հարմարվողական ֆիզիկական դաստիարակության դասեր, վերականգնողական գործընթացներ, սոցիալական ինտեգրում, հոգեբանական վճակների հաղթահարում)՝ կան մի շարք խնդիրներ, որոնք կապված են աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և վերականգնողական ծրագրերի ներդրման հետ:

#### ***Դրանք ներառում են.***

- որակավորում անցած մասնագետների բացակայությունը,
- ծրագրերի անհատականացումը,
- մասնագիտացված սարքավորումների և ենթակառուցվածքների բացակայությունը,
- հասարակության կարծրատիպերն ու նախապաշարմունքները աուտիզմ ունեցող մարդկանց նկատմամբ:

Այս գործոնները խոչընդոտում են ԱՅԴ ծրագրերի լիարժեք զարգացմանը և սահմանափակում ֆիզիկական վարժությունների հասանելիությունը մարդկանց այս կատեգորիայի համար:

Այսպիսով, աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական հարմարվողականության միջոց ուսումնասիրելու արդիականությունը պայմանավորված է աուտիզմով ախտորոշված անձանց հասարակությանը ինտեգրելու, նրանց ֆիզիկական վիճակի բարելավման և ներառական միջավայր ստեղծելու արդյունավետ մոտեցումներ գտնելու անհրաժեշտությամբ:

Այս խնդիրների լուծումը մեզանից պահանջում է համապարփակ մոտեցում՝ ներառյալ տեսական և գործնական հետազոտությունները, ինչպես նաև բժշկության, կրթության, հոգեբանության և սոցիալական գիտությունների ոլորտների մասնագետների ակտիվ փոխհամագործակցությունը:

#### ***Հետազոտության նպատակներն են.***

1. ուսումնասիրել աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության ազդեցությունը ֆիզիկական վերականգնման վրա, որոշել, թե ինչպես աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները կարող են բարելավել ֆիզիկական գործառույթները և առողջությունը աուտիզմ ունեցող անհատների մոտ,

2. ուսումնասիրել աղապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության դերը սոցիալական

հարմարվողականության մեջ, վերլուծել, թե ինչպես է ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին մասնակցությունն օգնում աուտիզմով տառապող մարդկանց ինտեգրվելու հասարակությանը և զարգացնելու սոցիալական հմտությունները,

3. մշակել գործնական առաջարկներ ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական աշխատանքի մասնագետների համար վերականգնողական ծրագրերում ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության ներառման վերաբերյալ:

Այսպիսով, մեր ուսումնասիրությունները ոչ միայն կլորացնեն տեսական գիտելիքները ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում, այլ նաև կձևակերպեն գործնական առաջարկություններ աուտիզմով մարդկանց կյանքի որակի բարելավման համար [3, 234]:

Ֆիզիկական վերականգնման ուղղված վարժությունների ցանկն իր մեջ ներառում է այնպիսի մարմնամարզական կիրառական գործողություններ, ինչպիսիք են.

- քայլերի, վազերի, ցատկերի տեսակներով առանձին շարժումներն ու դրանցով կազմված համալիրները, կոորդինացիոն բնույթի և հավասարակշռության ուղղված վարժությունները,
- կեցվածքի շտկման հատուկ զարգացնող վարժություններ՝ վերին վերջույթների, մեջքի և որովայնի, ստորին վերջույթների մկանախմբերի զարգացման համար: Հարկ է նշել, որ հատուկ ընտրված զարգացնող վարժություններն անհրաժեշտ է անցկացնել կանգնած, նստած, պահված կեցվածքային դրություններով միաժամանակ ձեռքերի և ստորին վերջույթների տարածական, զսպանակաձև, պտուտային շարժումներով,
- շարժուն խաղեր՝ կազմված թենիսի, բասկետբոլի, ֆուտբոլի տարրերից, ինչպես նաև խաղային էստաֆետներից,
- խմբային զբոսանքներից և էքսկուրսիաներից,
- շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակումներ՝ տարիքին և սեռին համապատասխան:

Հիմնականում կիրառվում են ֆիզիկական դաստիարակության մեջ օգտագործվող հիմնական **մեթոդները**.

1. Անհատական մոտեցում.

- յուրաքանչյուր անձի գործառնությանը հնարավորությունների գնահատում,
- անհատական վերապատրաստման ծրագրերի մշակում՝ հաշվի առնելով առողջական բնութագրերը, ֆիզիկական պատրաստվածությունը և հետաքրքրությունները:

2. Մասնագիտացված վարժությունների սիստեմատիկ կատարումներ. օգտագործելով հատուկ մկանային խմբերի համար նախատեսված վարժություններ, որոնք կարող են հարմարեցվել աուտիզմով տառապող մարդկանց համար:

3. Խաղային և մրցակցային մեթոդներ.

- մոտիվացիայի բարձրացման համար խաղի տարրերի ներմուծում մարզման գործընթացում,
- անհատական սպորտային մրցումների կազմակերպում, որը թույլ է տալիս մասնակիցներին զգալ մրցակցության ոգին ապահով և աջակցող մթնոլորտում:

4. Խմբային դասեր՝ օգտագործելով խմբային տեխնիկա՝ մասնակիցների մեջ աջակցություն և մոտիվացիա ստեղծելու համար: Փոքր խմբերով դասընթացների անցկացում յուրաքանչյուր մասնակցի նկատմամբ ավելի ուշադիր մոտեցման համար:

5. Օժանդակ տեխնոլոգիաների կիրառում.

- ֆիզիկական գործունեությանը մասնակցելու համար հարմարեցված սարքավորումների օգտագործումը,

- SS տեխնոլոգիաների ներդրում առաջընթացի մոնիտորինգի և ծրագրերի հարմարեցման համար:

6. Հոգեբանական աջակցություն.

- ինքնագնահատման և ինքնակարգավորման մեթոդների ուսուցում.
- հոգեբանների և սոցիալական աշխատողների ներգրավում մասնակիցների հուզական վիճակի հետ աշխատելիս.

7. Ինտեգրում վերականգնման այլ տեսակների հետ: Համագործակցություն բժիշկների, ֆիզիկական թերապևտների, լոգոպեդոգների և այլ մասնագետների հետ՝ վերականգնողական համալիր մոտեցում ապահովելու համար:

8. Մեմինարներ և վարպետության դասեր.

- ՀՖՖ-ի հնարավորությունների և առավելությունների մասին իրազեկվածության բարձրացման նպատակով կրթական միջոցառումների անցկացում,
- ընտանիքների և խնամակալների ուսուցում աուտիզմով մարդկանց աջակցելու և աշխատելու մեթոդների վերաբերյալ:

9. Արդյունավետության գնահատում: Առաջընթացի կանոնավոր ախտորոշում և անհատական ծրագրերի ճշգրտում առավելագույն արդյունավետության համար:

Այս մեթոդների կիրառումը թույլ է տալիս համապարփակ մոտեցում ցուցաբերել ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական ադապտացմանը, որն իր հերթին նպաստում է աուտիզմով մարդկանց կյանքի որակի բարելավմանը: Հարմարվողական ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնասիրությունը որպես ֆիզիկական վերականգնման և սոցիալական հարմարվողականության միջոց պահանջում է հետազոտական տարբեր մեթոդների կիրառում [5, 27]:

**ԱՐԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՐԱՊՏԱՑԻԱՑԻ ՄԻՋՈՑ**

**Ֆիզիկական վերականգնում**

ԱՖԴ-ն օգնում է վերականգնելու ֆիզիկական գործառույթները  
 Բարելավում է կոորդինացիոն, ուժային, ձկունային, դիմացկունային ընդունակությունները:  
 Հատուկ մշակված վարժությունների կիրառումը կարող է բավարարել անհատական պահանջմունքները:

**Սոցիալական հարմարվելիություն**

ԱՖԴ պարապմունքները նպաստում են սոցիալական ինտեգրմանը, մեծացնում են շփման հնարավորությունը, ձեռք է բերում ընկերներ, մեծանում է ինքնավստահությունը:  
 Սոցիալական ակտիվությունը և սպորտային խմբակներին կանոնավոր մասնակցությունը նպաստում է հասարակության մեջ ինտեգրվելու ձևավորմանը:

Ինդրի լուծման նպատակով անցկացվեցին փորձարարական ուսումնասիրություններ՝ շարժողական ընդունակությունների բացահայտման և գնահատման նպատակով:

Ուսումնասիրություններն անցկացվեցին 2025 թ. փետրվար-ապրիլ ամիսների ընթացքում՝ Վանաձորի Ա. Ագարյանի անվ. «Կենտրոն» համալիր մրգադպրոց հաճախող, տարբեր խմբակներում ընդգրկված 8-10 տարեկան 8-ական երեխաների մասնակցությամբ (5 պատանի, 3 աղջիկ՝ հիմնական խմբերից և աուտիզմ սպեկտրով), որոնք չունենին մարզական որակավորումներ:

Ուսումնասիրություններն անցկացվեցին դաստակային ուժի, մեկ ոտքին հավասարակշռության պահպանման, ստատիկ դիմացկունության ընդունակությունները որոշելու համար և արդյունքները համեմատվեցին հասակակից, հիմնական խմբում ընդգրկված երեխաների ձևավորած արդյունքների հետ (տե՛ս աղյուսակը):

### **Համեմատական աղյուսակ**

<b>Ցուցանիշներ</b>	<b>Հիմնական խումբ M</b>	<b>Աուտիկ սպեկտր M</b>	<b>Անփոփոխ միջին տվյալներ M</b>
Դաստակային ուժ (կգ) աջ/ձախ	15,6/14,5	11,7/11,3	13,3/12,1
Մեկ ոտքին հավասարակշռության պահպանման (վրկ.)	8,5	3,1	3,6
Ստատիկ դիմացկունություն (վրկ.)	13,6	12,8	13,2

Հատուկ մշակված մեթոդիկայի կիրառման արդյունքում, որի հիմքը կազմում էին մարմնամարզական կիրառական, կեցվածքի շտկման, շարժուն խաղերի, խմբային էքսկուրսիաների և համալիր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող համալիր և առանձին գործողությունները, պարզ է դառնում, որ էպպես բարելավվում են աուտիզմով երեխաների շարժողական ընդունակությունները:

Ստացված արդյունքներից պարզ է դառնում, որ դաստակային ուժի ցուցանիշները ավելանում են. աջ 1,6 և ձախ դաստակ 0,8 կգ, կամ 85,2 և 77,5 %, մեկ ոտքին հավասարակշռությունը 0,5 վրկ. կամ 42,3 %, ստատիկ դիմացկունությունը 0,4 վրկ.՝ կազմելով հիմնական խմբի համեմատ 97 %:

**Եզրահանգումներ:** Ուսումնասիրելով գիտական և մեթոդական գրականությունը և մշակելով հարմարվողական ֆիզիկական վարժությունների ծրագիր, այն կիրառելով «աուտիզմ»-ով ախտորոշված երեխաների շրջանում՝ կարելի է հանգել գործնական եզրակացության, որ այն հետևողական, սիստեմատիկ բնույթ կրող մանկավարժական գործընթաց է, որի արդյունքում ամրապնդվում են օրգան համակարգերի ֆունկցիաները, բարելավվում են շարժողական կարողությունները, օգնում են ձեռք բերելու ինքնավստահություն, մեծանում են հաղորդակցման հնարավորությունները:

Մեր կարծիքով կիրառական բնույթի մարմնամարզական և կեցվածքին ուղղված վարժությունները, շարժուն խաղերը, խմբային էքսկուրսիաները կարող են նպաստել հասարակության մեջ հարմարվողական գործընթացներին:

Այս ամենն անհրաժեշտ է իրականացնել մանկավարժների, բուժաշխատողների, հոգեբանների և ծնողների անմիջական մասնակցությամբ:

### Չրվանություն

1. Аргамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. Москва: Владос-Пресс, 2010,- 627 с.
2. Беспалова Е.П. Адаптивная физическая культура: теория и практика. 2015, - 440 с.
3. Воронин С.М. Особенности личносно-ориентированной физической подготовки. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика, психология, социальная работа, ювенология, социокинетика. 2015, т. 21. № 2, с. 233-235.
4. Геслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений. Рама Паблишинг, 2019.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2005,- 240 с.

### **Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации**

*Бежания Седа,  
Саргсян Овик,  
Арсенян Генрик*

#### **Резюме**

**Ключевые слова:** нарушение здоровья, физическая реабилитация, адаптация, аутизм, функция, социальная поддержка, психическое состояние, двигательные способности

В статье рассматриваются основные функции адаптивной физической культуры, а также значение и роль адаптации для полноценного социального взаимодействия людей с диагнозом аутизм. Также анализируются полезность и основные проблемы адаптивной физической культуры, выявляются ее недостатки и очевидные положительные стороны с учетом мнения специалистов в этой области. Реальные случаи также принимаются во внимание. Адаптивная физическая культура предназначена для обучения лиц с аутизмом и ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, а также при необходимости обеспечения коррекции нарушений развития и социальной адаптации этих лиц. Целью данной статьи является развитие физических возможностей человека с проблемами здоровья, обусловленных двигательными особенностями и использованием духовных сил, высвобождаемых природой, для максимальной самореализации в общественной жизни. В адаптивной физической культуре выделяют следующие компоненты: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт и адаптивная физическая реабилитация. В результате исследования мы пришли к выводу, что использование средств адаптивной физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев – и единственным возможным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

## Adaptive Physical Education as a Means of Physical Rehabilitation and Social Adaptation

*Bezhanyan Seda,  
Sargsyan Hovik,  
Arsenyan Henrik*

### Summary

**Key words:** *health disorder, physical rehabilitation, adaptation, autism, function, social support, mental state, motor abilities*

The article discusses the main functions of adaptive physical education, as well as the importance and role of adaptation for the full social interaction of people with disabilities. The work analyzes the usefulness and main problems of adaptive physical education, reveals its shortcomings and obvious positive aspects, taking into account the opinions of specialists in this field. Real cases are also taken into account. Adaptive physical education is intended for the training of people with disabilities and limited health opportunities considering the peculiarities of their psychophysical development, individual abilities and health status and, if necessary, ensuring the correction of developmental disorders and the social adaptation of these people. The purpose of this article is to develop the physical abilities of a person with health problems, due to the use of motor characteristics and spiritual forces released by nature, for maximum self-realization in social life. Following components are distinguished in adaptive physical education: adaptive physical education, adaptive sports, adaptive physical rehabilitation. As a result of the study, we concluded that the use of adaptive physical education and sports is an effective and in some cases the only possible method of physical rehabilitation and social adaptation.

Ներկայացվել է 14. 02. 2025 թ.  
Գրախոսվել է 11. 06. 2025 թ.  
Ընդունվել է տպագրության 26. 11. 2025 թ.