

Naxçıvan Müəllimlər İnstitutu. Elmi əsərlər, 2025, № 1-2, s.67-70
Nakhchivan Teachers Institute. Scientific Works, 2025, № 1-2, p.67-70
Нахчыванский институт учителей. Научные труды, 2025, № 1-2, с.67-70

UOT: 378 +616.71:796.012
<https://doi.org/10.30546/670832.2025.01.908>

Müalicəvi fiziki tərbiyə üzrə məşğələlərin istiqamətləri və təşkili formaları

Müəllif(lər):

Səbinə Aslanova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

Pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

E-poçt: sabina-aslanova@bk.ru
<https://orcid.org/0009-0001-4052-1631>

Açar sözlər: müalicəvi fiziki tərbiyə, fərdi məşğələlər, qrup məşğələləri, xüsusi qayğı, reabilitasiya, planlaşdırma, metodika

Annotasiya. Müasir tibbi-reabilitasiya sahəsində müalicəvi fiziki tərbiyə xəstələrin və sağlamlıq imkanları məhdud şəxslərin bərpasında mühüm rol oynayır. Bu metod orqanizmin funksiyalarının bərpasını, psixosomatosional vəziyyətin stabilizasiyasını və həyat keyfiyyətinin yüksəlməsini təmin edir. Məqalədə fərdi və qrup məşğələlərinin təşkili metodları təhlil edilmiş, onların effektivliyinin artırılması yolları təqdim edilmişdir. Tədqiqat xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar üzərində aparılmışdır. Fərdi məşğələlər iki formada tətbiq olunmuşdur: tək və qrup məşğələləri ilə paralel. Fərdi dərslər gündə 2 dəfə, 25-45 dəqiqə müddətində keçirilmiş, üç hissəli sxem üzrə təşkil olunmuşdur: (i) diqqət və tənəffüs məşqləri, (ii) ixtiyari hərəkətlərin bərpası və motor bacarıqlarının inkişafı, (iii) oyun tapşırıqları və nitq terapiyası. Qrup məşğələləri 4–10 nəfərlik qruplarda aparılmış, motor qabiliyyətlərin normallaşdırılması, hərəkət koordinasiyasının inkişafı və sərbəst hərəkət fəaliyyətinin təşkili məqsədi ilə planlaşdırılmışdır. Hər iki məşğələ forması 3-4 aylıq iş planına uyğun olaraq həftədə 3 dəfə həyata keçirilmişdir.

Tədqiqat göstərir ki, fərdi məşğələlərdə metodistlə iştirakçı arasındakı qarşılıqlı əlaqə, qrup məşğələlərində isə tapşırıqların adaptivliyi və koordinasiyanın tənzimlənməsi əsas uğur faktorudur. Ev tapşırıqları və davamlı təlim uşaqların müstəqil bacarıqlarının inkişafını dəstəkləyir.

Author(s):

Sabina Aslanova

Azerbaijan State Pedagogical University

Doctor of Philosophy on Pedagogy, Associate Professor

E-mail: sabina-aslanova@bk.ru
<https://orcid.org/0009-0001-4052-1631>

Key words: therapeutic physical education, individual studies, group studies, special care, rehabilitation, planning, method

Directions and organizing forms of therapeutic physical education studies

Abstract. In the modern medical-rehabilitation field, therapeutic physical education plays an important role in the rehabilitation of patients and people with disabilities. This method ensures the restoration of body functions, stabilization of the psycho-emotional state and improvement of life quality. The methods of organizing individual and group studies are analysed in the article and ways to increase their effectiveness are stated. The study was conducted on children being in need of special care. Individual studies were applied in two forms: individually and in parallel with group classes. Individual studies were held twice a day, for 25-45 minutes and were organized according to a three-part scheme: (i) attention and breathing exercises, (ii) restoration of voluntary movements and development of motor skills, (iii) game tasks and speech therapy. Group classes were conducted in groups of 4-10 people and were planned with the aim of normalizing motor abilities, developing motor coordination and organizing free movement activity. Both forms of classes were carried out 3 times a week in accordance with a 3-4-month working plan.

Research shows that, the interaction between methodologist and participant during individual lessons and the adaptability of tasks and regulation of coordination during group lessons are the main success factors. Homework and continuous learning support the development of children's independent skills.

Автор(ы):

Сабина Асланова

Азербайджанский государственный педагогический университет

Доктор философии по педагогике, доцент

Э-почта: sabina-aslanova@bk.ru
<https://orcid.org/0009-0001-4052-1631>

Ключевые слова: лечебная физкультура, индивидуальные занятия, групповые занятия, особый уход, реабилитация, планирование, методика

Направления и формы организации занятий по лечебной физической культуре

Аннотация. В современной медико-реабилитационной сфере лечебная физкультура играет важную роль в оздоровлении больных и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Этот метод обеспечивает восстановление функций организма, стабилизацию психоэмоционального состояния и повышение качества жизни. В статье проанализированы методы организации индивидуальных и групповых занятий, представлены пути повышения их эффективности. Исследование проводилось на детях, нуждающихся в особом уходе. Индивидуальные занятия практиковались в двух формах: параллельно с одиночными и групповыми. Индивидуальные занятия проводились 2 раза в день по 25-45 минут, организованные по трехчастной схеме: (I) упражнения на внимание и дыхание, (II) восстановление произвольных движений и развитие моторики, (III) игровые задания и логопедические занятия. Групповые занятия проводились в группах по 4-10 человек, планировались с целью нормализации двигательных способностей, развития координации движений и организации свободной двигательной деятельности. Обе формы обучения проводились 3 раза в неделю по плану работы на 3-4 месяца.

Исследование показывает, что в индивидуальных упражнениях основным фактором успеха является взаимодействие между методистом и участником, а в групповых упражнениях-адаптивность задач и коррективная координация. Домашние задания и непрерывное обучение способствуют развитию у детей самостоятельных навыков.

Giriş. Müasir dövrdə tibbi-reabilitasiya tədbirlərinin tərkib hissəsi kimi müalicəvi fiziki tərbiyə getdikcə daha geniş tətbiq olunur. Bu sahə xəstələrin və sağlamlıq imkanları məhdud şəxslərin bərpasında mühüm rol oynayır. Müalicəvi fiziki tərbiyə vasitəsilə orqanizmin funksiyalarının bərpası, psixosomasiyal vəziyyətin stabilizə edilməsi və həyat keyfiyyətinin artırılması mümkün olur. Bu səbəbdən də müalicəvi fiziki tərbiyənin istiqamətləri və təşkili formalarının düzgün planlaşdırılması və həyata keçirilməsi tibbi-sosial reabilitasiyanın effektivliyini müəyyən edən əsas amillərdəndir. Müalicəvi fiziki tərbiyənin vəzifələrini açıqlayaraq, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan şəxslərin uzunmüddətli, planlı və ardıcıl təhsil almasının vacibliyini dəfələrlə vurğulamışıq. Bu, yalnız xüsusi qayğıya ehtiyacı olan şəxslərin fərdi məşğələlərində deyil, həm də qrup məşğələləri üçün vacib bir tələbdir. Xüsusilə, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan şəxslərin uzun müddət olduğu müəssisələrdə, məsələn, ixtisaslaşdırılmış sanatoriyalarda və ya internat məktəblərində və s. vacibdir.

Materal və metodlar.

1.Fərdi məşğələlər. Fərdi məşğələlərin iki variantı mümkündür: tək, müstəqil sinif forması olduqda və qrup məşğələləri ilə paralel olaraq keçirildikdə. Fərdi məşğələlər, bir qayda olaraq, qrup məşğələlərində hər hansı xüsusiyyətə görə (qeyri-adi hərəkətlik səviyyəsi, əqli geriləmə və s.) iştirak edə bilməyən, xüsusi ağır uşaqlar üçün təyin edilir. Bir qayda olaraq, bu cür şəxslər üçün fərdi məşğələlər gündə, ən azı iki dəfə keçirilməlidir. İlk məşğələdə müəyyən olunmuş sxem əsasən masaj üsulları ilə birlikdə (rahatlaşdırıcı və tonikləşdirici) passiv məşqləri seçmək olar. İkinci dəfə tam sxem üzrə məşğələlər tövsiyə edilə bilər.

Tam sxem üzrə fərdi dərslərin müddəti 25-30 dəqiqə ola bilər, masaj da daxil olsa 40-45 dəqiqəyə qədər çatır. Məşğələlərin dəqiq müddəti xəstənin ümumi vəziyyətindən, onun ağırılıq dərəcəsi, metodist qarşısında duran vəzifələrdən asılıdır. 30-35 dəqiqə davam edən dərslərdə, təşkilati tədbirlər olmadan, 3 hissədən ibarət olan ümumi dərslər sxeminə riayət etmək olar.

I hissə - 5-7 dəqiqə - diqqət məşqləri, bərpəedici (ümumi möhkəmləndirici) və tənəffüs məşqləri.

II hissə - 20-25 dəqiqə - ixtiyari hərəkətlərin bərpası üçün xüsusi tapşırıqlar, motor bacarıqlarının, həkim tərəfindən tövsiyə olunan bəzi tapşırıqların öyrədilməsi.

III hissə - 3-5 dəqiqə - oyun tapşırıqları, tənəffüs təlimləri, şəir oxuması, nitq terapiyasının rəhbərliyi ilə müəyyən səslərin tələffüzü və s. [1,8-13]

Bu məşğələlərin vacib xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, əsas hissənin məzmunu sırf fərdlə uyğun olmalıdır. Buna görə də əksər hallarda uşaq tam mənimsəməyincə tələblər də heç bir dəyişiklik olmadan uzun müddət qalacaq. Eyni zamanda, birinci və üçüncü hissələrin məzmunu fərdi dərslərdə müəyyən müxtəliflik və emosional rəng təqdim edilərək dəyişdirilməlidir. Bununla əlaqədar olaraq, fiziki məşqlər üçün əvvəlcə ikinci hissənin məzmununu əsas məqam seçərək, sonra isə I və III hissələri təyin etmək lazımdır.

2. Fərdi məşğələlərin ikinci variantı, qrup halında paralel olaraq keçirildikdə. Əlbəttə, qrup və fərdi məşğələlərin eyni şəxs tərəfindən keçirilməsi daha yaxşı nəticə verəcəkdir. Ancaq hər hansı bir səbəbdən bu mümkün deyilsə, qrup və fərdi dərsləri keçən şəxslər arasında sıx əlaqə qurulmalıdır. Bu əlaqə Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan şəxs ilə ortaq bir tanışlıqdan başlamalı, şəxsin fərdi xüsusiyyətləri araşdırılmalı, sonra mövcud nailiyyətlər birgə yoxlanılmalı və yeni təyinatlar müəyyən olunmalıdır. Bundan başqa, həm aparıcı qrup məşğələləri, həm də aparıcı fərdi məşğələlərdə, xüsusilə də, əgər uşaq hansısa materialın mənimsənilməsində qrupdan geri qalırsa, müəyyən tapşırıqların daxil edilməsi haqqında bir-birinə göstərişlər verə bilərlər. Qrup məşğələləri ilə uyğunlaşdırılmış fərdi məşğələlər zamanı ümumi möhkəmləndirici tapşırıqlar qısaldıla və daha çox xüsusi tapşırıqlar saxlana bilər. Bununla əlaqədar dərslərin keçirilmə sxemi bir qədər dəyişə bilər. Məsələn: I hissə-seçmə masaj, istirahət üçün tapşırıqlar, tənəffüs tapşırıqları-5-7 dəqiqə; II hissə-yalnız xüsusi tapşırıqlar (3-4) və oyun tapşırığı-15-20 dəqiqə; III hissə-2-3 dəqiqə; cəmi 20-30 dəqiqə. Əlbəttə ki, həm fərdi, həm də qrup məşğələlərinin keçirilməsi zamanı təlimlərin seçilməsi və məşğələlərin keçirilməsi metodikası da müəyyən fizioloji yük ayrılığına (mütənasibliyə) tabe olmalıdır. Ən tipik, tədricən

dərsin ikinci hissəsinin təxminən 2/3-ə qədər artması və sonra başlanğıc hissənin tədricən aşağı salınmasıdır.

3. Qrup məşğələləri. Qrup məşğələlərinin keçirilməsi üçün uşaqlar yaş xüsusiyyətlərindən, hərəkət pozulmalarının ağırlıq dərəcəsindən asılı olaraq 4 nəfərdən 10 nəfərə qədər birləşə bilər. Qrup məşğələlərinin keçirilməsində məqsəd bu qrup uşaqlar üçün ümumi hərəkət pozulmalarının və motor qabiliyyətlərinin təhlili əsasında onların fiziki tərbiyəsini daha səmərəli təşkil etmək, sərbəst hərəkət fəaliyyətinin normallaşdırılmasına çalışmaqdır.

Qrup məşğələləri, həmçinin, sağlam şəxslərin dərs sxeminə uyğun olaraq aparılır. Giriş hissəsi məşğələlər üçün qrup təşkil etmək məqsədi daşıyır. Burada diqqət tapşırıqları, konstruksiyalar, elementar oyun tapşırıqları üzrə təlimlər keçirilir. Dərsin əsas hissəsi bu dərs üçün qoyulmuş əsas vəzifənin həllinə yönəlmişdir. Praktiki olaraq, bu hissəyə ardıcıl iş planının tapşırıqlarına uyğun olan bütün tapşırıqlar daxildir. Son hissəyə qrupun başqa bir fəaliyyətə keçməsinə asanlaşdırmaq üçün diqqət məşqləri, oturmaq oyunları, tənəffüs məşqləri - sakit gəzinti, istirahət məşqləri və s. daxildir. Məşğələlər 3 mərhələyə bölünür.

Birinci mərhələ – ümumi hazırlıq – təxminən 20-25 məşğələ daxildir; ikinci mərhələ – xüsusi hazırlıq – 10-15 məşğələ və üçüncü mərhələ – əsas hazırlıq-3-5 məşğələ [7]. Birinci mərhələdə, əsas məqsəd hərəkətlərini idarə etmək üçün təlim əsasında sağlamlıq imkanları məhdud şəxslərin motor qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək və təkmilləşdirməkdir. Məsələn, əsasən hemiparezi olan bir qrup yeriye bilən uşaqlar üçün bu vəzifələr aşağıdakılardan ibarət ola bilər: düzgün duruşu, düzgün nəfəs almağı öyrətmək, yuxarı və aşağı ətrafların oynaqlarında ixtiyari hərəkətləri normallaşdırmaq və hərəkətlərin koordinasiyasını yaxşılaşdırmaq.

Spastik üç tərəfli və tetraparez olan bir qrup uşaqlar üçün qrup məşğələlərində ilk mərhələnin vəzifəsi, yalnız refleks motor fəaliyyətinin normallaşdırılması, və ya əlavə: düzgün nəfəs almanın öyrədilməsi və ümumi hərəkətliliyin artırılması .

İkinci mərhələ - qrup məşğələlərində bu mərhələnin əsas vəzifələri aşağıdakılardır: düzgün qamət, gəzmək, ətrafların hərəkətləri, ayağa

qalxma, müəyyən məsafəyə atma, tarazlıq və ya xəstələrin imkanlarına uyğun olaraq hər hansı digər göstəricilərə görə normativlərin mənimsənilməsi.

Üçüncü mərhələ - Yekun mərhələ, cəlb olunanların bilik və bacarıqlarının yoxlanmasına yönəlmişdir: səhər gimnastikasının ev şəraitində yerinə yetirilməsi üçün fərdi tapşırıqların öyrədilməsi.

4. Fiziki məşğələlərin planlaşdırılması. Qrup və fərdi məşğələlərin keçirilməsi üçün iş planının tərtibi o hallarda lazımdır ki, xəstələr 3-4 ay və daha uzunmüddət müəssisələrdə (sanatoriyalar, internatlar) olsunlar. Sanatoriyada iş təcrübəsi göstərir ki, məşğələlərin keçirilməsi üçün iş planlarının tərtibi, xüsusilə də qrup məşğələlərinin keçirilməsi və nəzərdə tutulan nailiyyətlərin müəyyən edilməsi məşğələlərin aparılmasının məqsədyönlülüynü və səmərəliliyini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır. Bu cür planlaşdırmaya misal göstərək. Orta hesabla 4 aylıq bir müalicə kursunda, ümumi hesablama əsasən, həftədə 3 dəfə aparılan qrup dərsləri ilə 40-42 məşğələ keçirilə bilər.

Nəticə və müzakirə. Unutmamalıyıq ki, fərdi məşğələlərin uğur qazanması üçün uşaqlar metodist arasındakı əlaqə xüsusilə vacibdir. Bu əlaqəni gücləndirmək üçün xüsusi qayğıya ehtiyacı olan şəxslərin psixikasının xüsusiyyətlərini və vəziyyətini rəhbər tutaraq dərslərdə iştirakını fəallaşdırmaq lazımdır. Mövcud formada, əsas məşqlərin və tələblərin əhəmiyyətini izah etmək və tədricən mümkün olan kiçik həcmli fərdi tapşırıqları daxil etmək lazımdır. Məsələn, yemək zamanı zədəli əllə çörək götürməyə çalışmaq lazımdır və s. Yalnız bu hərəkətlərin yaxşı öyrənilməsinə, çətinliklərin getdikcə azalmasına metodist nəzarəti və təşviq etməsi lazımdır. Uşaq, işin nəticələrini görə bilməli, onları qiymətləndirməli və yeni nailiyyətlərin əldə edilməsi üçün səy göstərməlidir. Qısaldılmış sxem üzrə eyni şəxs üçün təkrar fərdi məşğələ, masajla passiv hərəkətlər və ya 10-20 dəqiqə davam edən ikinci hissədən yalnız bəzi tapşırıqları daxil edilə bilər.

Əgər dərs yerimə üzrə məşqlər kimi qurubsa, o zaman ayrı-ayrı tapşırıqların öyrədilməsi şəkildə keçirilə bilər; məsələn: irəliyə, geriye, yan-yana, signal üzrə dəyişən istiqamətlə yerimə, oturmuş halda metodist ilə top oyunu; bədənin

ağırlıq mərkəzinin dayaq olan ayağa köçürülməsi və s.

Yekun nəticə. Fərdi məşğələləri keçərkən işin ikinci və üçüncü mərhələləri məcburi deyildir. Uşağın müəssisədən xaric olunan zaman evdə hansı məşqləri etməli, müəyyən hərəkətləri yerinə yetirərkən hansı səhvlərdən çəkinməli olduğunu bilməsi vacibdir. Buna görə də, təbii ki, son dərslər keçilənlərin yekunlaşmasına və ev tapşırıqlarının öyrənilməsinə yönəldiləcəkdir. Birinci mərhələ üçün xarakterik olan məşğələlərdə qrup dərsləri üçün iş planı qurmaq daha rahatdır. İkinci mərhələdə isə bu əsasən təlim məşğələləri olacaq, qısa bir isinmədən sonra əsas diqqət nəzərdə tutulan məşğələlərdə məşqlərə yönəldiləcəkdir. Üçüncü mərhələdə məşğələlər, bəzi hallarda yarış daxil edilməklə, müəyyən edilmiş normativlərin yerinə yetirilməsinin yoxlanması kimi keçirilir.

Ədəbiyyat

1. Концепция интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями) // Актуальные проблемы интегрированного обучения. – М.: – 2001, – с.8-13
2. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Под ред. И.А.Смирновой. – СПб.: ИСПиП, – 2000, – 99 с.
3. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. Изд. 3, – М.: – 2000.
4. Психолого-медико-педагогическая консультация. Методические рекомендации. Под ред. Л.М.Шипицыной. – СПб.: ИСПиП, – 1999.

Мəqalə pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor Fərahim Sadıqov tərəfindən təqdim olunmuşdur.

İlkin daxilolma – 08.01.2025, son daxilolma – 17.02.2025, qəbulolunma – 13.03.2025