

ADAPTİV BƏDƏN TƏRBIYƏSİ ƏLİLLİYİ OLAN ŞƏXSLƏRİN TƏHSİL PROQRAMINDA

Z.M. Hüseynova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

zahida.huseynova2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 oktyabr 2023

Dərc olunub: 28 dekabr 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Adaptiv Bədən Tərbiyəsi əlilliyi olan şəxsləri əhatə edən ixtisaslaşdırılmış təhsil proqramıdır. O, bu şəxslərin unikal ehtiyaclarına və qabiliyyətlərinə uyğunlaşdırılmış bədən tərbiyəsi təlimi və fəaliyyətlərin təmin edilməsinə diqqət yetirir. Hələ XVIII-XIX əsirlərdən müəyyən edilmişdir ki, hərəkətli fiziki məhdudiyətli şəxslərin reabilitasiyasında əsas amillərdən biridir. Buna görə də, cəmiyyət əlilliyi olan insanların reabilitasiyası, sosiallaşması və inteqrasiyası üçün ən perspektivli istiqamətlərdən biri olan Adaptiv Bədən Tərbiyəsinin həyata keçirilməsinin zəruriliyini anlamağa başlayır.

Açar sözlər: *Təbiyə, Bədən tərbiyəsi, adaptiv bədən tərbiyəsi, reabilitasiya, adaptiv idman, adaptiv bərpa.*

Adaptiv Bədən Tərbiyəsi əlilliyi olan şəxsləri əhatə edən ixtisaslaşdırılmış təhsil proqramıdır. O, bu şəxslərin unikal ehtiyaclarına və qabiliyyətlərinə uyğunlaşdırılmış bədən tərbiyəsi təlimi və fəaliyyətlərin təmin edilməsinə diqqət yetirir. Adaptiv bədən tərbiyəsinin məqsədi fiziki hazırlığı, motor bacarıqlarını və ümumi rifahı inkişaf etdirmək və artırmaqdır. Adaptiv bədən tərbiyəsinin əsas məqsədlərindən biri fiziki və ya idrak qabiliyyətlərindən asılı olmayaraq bütün tələbələrin inklüzivliyini və iştirakını təmin etməkdir. Bu proqram əlilliyi olan tələbələrin həmyaşıdları ilə birlikdə fiziki fəaliyyətlə fəal məşğul ola biləcəyi dəstəkləyiçi və inklüziv mühit yaratmaq məqsədi daşıyır. Adaptiv bədən tərbiyəsi proqramları adətən hər bir şagirdin fərdi ehtiyaclarını ödəmək üçün fəaliyyətlərin, avadanlıqların və

tədris strategiyalarının dəyişdirilməsini nəzərdə tutur. Məsələn, hərəkət qabiliyyəti zəif olan tələbələr əlil arabaları və ya gəzintilər kimi köməkçi cihazlardan istifadə edə bilər, hissiyyət qüsurları olan tələbələr isə dəyişdirilmiş işarələr və ya ünsiyyət üsulları tələb edə bilər. Adaptiv bədən tərbiyəsi müəllimləri tələbələrin fərdi qabiliyyət və ehtiyaclarının qiymətləndirilməsində, uyğun uyğunlaşmaların və yerləşdirmənin formalaşdırılmasında mühüm rol oynayır. Onlar hərtərəfli və fərdiləşdirilmiş proqramlar yaratmaq üçün peşə terapevtləri və fiziki terapevtlər kimi digər peşəkarlarla əməkdaşlıq edə bilərlər. Tədqiqatlar göstərir ki, adaptiv bədən tərbiyəsi əlilliyi olan insanlar üçün çoxlu üstünlüklərə malikdir. Bu, fiziki hazırlığı, motor bacarıqlarını, koordinasiyanı və özünə hörməti inkişaf etdirməyə kömək edir. Bundan əlavə, o, sosial qarşılıqlı əlaqəni, komanda işini və mühüm həyat bacarıqlarının inkişafını təşviq edir. Ümumilikdə, adaptiv bədən tərbiyəsi inklüziv təhsilin mühüm tərkib hissəsidir və hər bir şagirdin bədən tərbiyəsi fəaliyyətlərində iştirak etmək, həzz almaq və ondan faydalanmaq imkanını təmin edir [1, 2]. Bu, əlilliyi olan insanlar üçün aidiyyət, səlahiyyət və ümumi rifah hissini inkişaf etdirir. Əlilliyi olan şəxslərin idman vasitəsilə müalicəsi çox vaxt idman terapiyası və ya adaptiv idman adlandırılır. O, idman və fiziki fəaliyyətdən reabilitasiya vasitəsi kimi istifadəni, fiziki və əqli rifahı yüksəltməyi və əlilliyi olan şəxslər üçün sosial inklüzivliyi təşviq etməyi nəzərdə tutur [3, 4].

Əlillərin idmanla müalicəsinin bir neçə əsas aspektləri bunlardır:

1. Fiziki Reabilitasiya: İdman və fiziki fəaliyyətlər fiziki qüsurlu fərdlər üçün güc, dözümlülük, elastiklik və hərəkətiliyi yaxşılaşdırmaq üçün fiziki müalicə forması

- kimi istifadə edilə bilər. Terapevtlər və təlimçilər fəaliyyətləri hər bir insanın xüsusi ehtiyaclarına uyğunlaşdırmaq üçün adaptiv avadanlıqdan, köməkçi cihazlardan və dəyişdirilmiş üsullardan istifadə edə bilərlər [3, 4].
2. Psixi Sağlamlıq və Sağlamlıq: İdmanla məşğul olmaq əlilliyi olan şəxslərin psixi sağlamlığına müsbət təsir göstərə bilər. Bu, özünə inamı, inamı və motivasiyanı artırmağa imkan verir. İdman fərdlərə hədəflər təyin etmək, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək və nailiyyətlərin sevincini yaşamaq imkanı verir [2, 4].
 3. Sosial İnküzivlik: İdman əlillərə həm əlil, həm də əlil olmayan həmyaşıdları ilə ünsiyyət qurmaq imkanları yaratmaqla sosial inteqrasiyanı və inküzivliyi təşviq edə bilər. Adaptiv idman proqramları çox vaxt iştirakçılar arasında komanda işini, əməkdaşlığı və yoldaşlığı təşviq edir, məsuliyyət və icma hissini artırır [5, 6].
 4. Bacarıqların inkişafı: İdman əlilliyi olan şəxslərə yeni bacarıqlar öyrənməyə və inkişaf etdirməyə imkan verir, onların funksional qabiliyyətlərini artırır. İdman vasitəsilə əldə edilən koordinasiya, tarazlıq və motor nəzarəti kimi bacarıqlar da gündəlik fəaliyyətlərə keçə və ümumi müstəqilliyi yaxşılaşdırmağa imkan verir.
 5. Təkmilləşdirilmiş Həyat Keyfiyyəti: İdman və fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq əlillər üçün ümumi həyat keyfiyyətinin yaxşılaşmasına səbəb ola bilər. O, fiziki hazırlığı, zehni rifahı və sosial əlaqələri gücləndirə bilər, eyni zamanda əylənmək, həzz almaq və özünü ifadə etmək üçün imkanlar təqdim edir. Xüsusi idman və müalicə yanaşmalarının hər bir fərdin qabiliyyətlərindən, maraqlarından və məqsədlərindən asılı olaraq dəyişə biləcəyini qeyd etmək vacibdir. Səhiyyə mütəxəssisləri, terapevtlər və ya adaptiv idman təşkilatları ilə məsləhətləşmələr, əlilliyi olan müəyyən bir şəxs üçün ən uyğun idman terapiyası proqramlarını və ya fəaliyyətlərini müəyyən etməyə kömək edə bilər [1, 5].
1. Uyğunlaşdırılmış İdman: Bu, əlilliyi olan şəxslər üçün əlçatan və əhatəli etmək üçün idman və istirahət fəaliyyətlərinin dəyişdirilməsini nəzərdə tutur. Əlil arabaları, xüsusi velosipedlər və ya protezlər kimi adaptiv avadanlıqlardan hərəkətlilik problemlərini həll etmək üçün istifadə edilə bilər. Ədalətli iştirakı təmin etmək üçün qaydalar və oyun şəraiti düzəldilə bilər [5, 6, 7].
 2. Hərəkət diapazonu Təlimləri: Bu məşqlər məhdud hərəkətliliyi olan fərdlər üçün birgə elastikliyi qorumaq və ya təkmilləşdirmək məqsədi daşıyır. Bunlara uzanma, passiv və ya aktiv hərəkət diapazonu və birgə səfərbərlik üsulları daxil ola bilər. Hərəkət diapazonu məşqləri kontrakturaların qarşısını almağa və funksional hərəkətləri yaxşılaşdırmağa kömək edir [5, 7, 8].
 3. Güc və Kondisioner: Güc təlimi məşqləri xüsusi əzələ qruplarını hədəf almaq və əlilliyi olan şəxslər üçün ümumi gücü artırmaq üçün uyğunlaşdırıla bilər. Müqavimət bantları, çəkilər və ya bədən çəkisi məşqləri istifadə edilə bilər. Gündəlik fəaliyyətlər və ya idmanla məşğul olmaq üçün tələb olunan xüsusi hərəkətləri təkmilləşdirmək üçün funksional təlim proqramları da hazırlana bilər.
 4. Balans və Koordinasiya Təlimi: Balans və koordinasiya məşqləri əlilliyi olan şəxslərə sabitlik, duruş və motor nəzarətini yaxşılaşdırmağa kömək edir. Bu, qeyri-sabit səthdə dayanmaq, koordinasiya məşqləri etmək və ya lazım olduqda balans yardımlarından istifadə etmək kimi fəaliyyətləri əhatə edə bilər [9, 10].
 5. Hidroterapiya: Su terapiyası və ya hidroterapiya əlilliyi olan şəxslər üçün hərəkəti, əzələ gücünü, istirahəti və ağrıları azaltmaq üçün su əsaslı məşqlərdən və fəaliyyətlərdən istifadə etməyi nəzərdə tutur. Suyun üzümə qabiliyyəti və müqaviməti terapevtik məşqlər üçün az təsirli və dəstəkləyici mühit təmin edə bilər.
 6. İdmana Xüsusi Təlim: Müəyyən bir idman növü ilə maraqlanan şəxslər üçün idmana xüsusi təlim onların xüsusi ehti-

Əlilliyi olan insanlar üçün idman terapiyasında istifadə olunan bəzi üsullar bunlardır:

yaclarına və məqsədlərinə uyğunlaşdırıla bilər. Bu, seçilmiş idman və ya istirahət fəaliyyətində performansını artırmaq üçün idmana xüsusi məşqlər, texnikanın təkmilləşdirilməsi və kondisioner məşqlərini əhatə edə bilər [9, 10].

Qeyd: Qeyd etmək vacibdir ki, idman terapiyası üsulları fiziki imkanları məhdud şəxslərlə işləmək üzrə ixtisaslaşmış fiziki terapevtlər və ya idman terapevtləri kimi ixtisaslı səhiyyə mütəxəssislərinin rəhbərliyi altında həyata keçirilməlidir. Onlar hər bir fərdin unikal ehtiyaclarını qiymətləndirə və müvafiq olaraq fərdi müalicə planları hazırlaya bilərlər.

ƏDƏBİYYAT

1. *Adaptiv bədən tərbiyəsi*. “Məşqçilik” ixtisası üzrə bakalavriat təhsil səviyyəsi üçün tədris proqramı. Tərtib edən: R.A. Əkbərov. ADBTİA. Bakı: Mütərcim, 2022.
2. *Əlillik məsələləri üzrə terminlərin izahlı lüğəti*. Lüğət V.A. Həsənovun rəhbərliyi və ümumi redaktəsi ilə işçi qrup tərəfin-

dən hazırlanmışdır. Bakı, “Avropa” nəşriyyatı, 2016.

3. **Əliyev S.C., Hacıyeva H.M., Mikayılzadə N.C.** *Tibbi biliklərin əsasları*. ATU nəşriyyatı, Bakı, 2004.
4. **Cəfərov Q.M, Yölçüyev S.B.** *Adaptiv Bədən Tərbiyəsi* (dərslük) Bakı: “Müəllim” nəşriyyatı, 2016, 136 s.
5. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası* (dərslük). II hissə: Əhalinin fiziki tərbiyəsi. Bakı: “Müəllim” nəşriyyatı, 2020, 224 s.
6. **Евсеев С.П.** *Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов* С.П.Евсеев, С.Ф.Курдыбайло, О.В. Морозова, А.С. Солодков, СПб, 1996.
7. **Черник Е.С.** *Физическая культура во вспомогательной школе*. учебное пособие Е.С.Черник, М., 1997.
8. **Шапкова Л.В.** *Функции адаптивной физической культуры: учебное пособие*. Л.В.Шапкова, СПб.ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998, 82 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

З.М. Гусейнова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zahida.huseynova2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Аннотация. Адаптивная физическая культура – это специализированная образовательная программа, в которой участвуют люди с ограниченными возможностями. Основное внимание уделяется обеспечению физкультурной подготовки и занятий, адаптированных к уникальным потребностям и возможностям этих людей. С XVIII-XIX веков установлено, что физическая активность является одним из основных факторов реабилитации людей с физическими

ограничениями. Таким образом, реабилитация и социализация людей с ограниченными возможностями подразумевают необходимость внедрения адаптивной физической культуры, что является одним из наиболее перспективных направлений ее интеграции.

Ключевые слова: образование, физическое воспитание, адаптивная физическая культура, реабилитация, адаптивный спорт, адаптивное восстановление.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROGRAM OF PERSONS WITH DISABILITIES

Z.M. Huseynova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
zahida.huseynova2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Annotation. Adaptive Physical Education is a specialized educational program that includes individuals with disabilities. It focuses on the provision of physical education training and activities adapted to the unique needs and abilities of these people. It has been established since the 18th-19th centuries that physical activity is one of the main factors in the rehabilitation of people with physical disabili-

ties. Therefore, the rehabilitation, socialization, and socialization of people with disabilities. begins to understand the need to implement Adaptive Physical Education, which is one of the most prospective directions for its integration.

Keywords: *Education, Physical education, adaptive physical education, rehabilitation, adaptive sports, adaptive recovery.*