

FİZİKİ TƏRBIYƏ VASİTƏLƏRİNİN KÖMƏYİ İLƏ DAYAQ-HƏRƏKƏT APARATINDA POZULMALARIN BƏRPASI

b.ü.f.d., dos. G.R. Məmmədova^{1a}, b.e.d., prof. R.M. Bağırova^{1b}, S.A. Cəfərova^{1c}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a gulnar.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^b rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^c sevil.cafaova2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3881-833X

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə dayaq - hərəkət aparatının ayrı-ayrı şöbələrində pozulmaları olan şəxslərin fiziki tərbiyə vasitələrinin köməyi ilə bərpa olunmasının bəzi məsələləri əksini tapmışdır. Dayaq-hərəkət aparatında yaranan zədələnmələrin yaratdığı problemlər və onların həlli yolları da araşdırılmışdır. Dayaq-hərəkət aparatında zədələnmələrinin və pozulmalarının bərpasının ən universal və əlçatan vasitəsi fiziki tərbiyə hərəkətləri hesab olunduğundan, yaranan zədələnmələrin növlərinin dərəcəsinin və fərdi xüsusiyyətlərinin xarakterindən asılı olaraq baş verən dəyişikliklərin müəyyənləşdirilməsi və qeydiyyatı da aparılmışdır. Topla icra olunan müxtəlif hərəkətlərdən istifadə bütün fiziki keyfiyyətlərin inkişafına müsbət təsir göstərir. Ona görə də topla oyun hərəkətlərin icra olunmasına dair tövsiyələr də verilmişdir. Belə hallarda nəzərdə tutulur ki, yüksək emosionallıq və oyunlara həvəs/aludəçilk hərəkəti tapşırıqların icrasına effektiv təsirə malikdir.

Açar sözlər: *pozulmalar, travmalar, dayaq-hərəkət, funksiya, vasitə, fiziki tərbiyə, adaptasiya.*

Sağlamlığı zəifləmiş və dayaq-hərəkət aparatında pozulmaları olan insanların fiziki reabilitasiyası ilə ağıl fiziki tərbiyə məşğələlərinin təşkili mürəkkəb məsələlərdən olub və hazırkı dövrdə də qalmaqdadır. Bunun əsas səbəbi təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin təşkili sisteminin özündədir, fiziki inkişafın orta statistik normalara söykənir. Sağlamlığı zəifləmiş şəxslər hazırlıq qrupunu təşkil edir, pozulmaların xarakterindən asılı olaraq müalicə

bədən tərbiyəsi qruplarına daxil edilirlər, yaxud da hazırlığın xüsusi tibb qrupuna aid edilirlər. Belə şəxslərin az saylı olması səbəbindən (hər sinifdə və ya qrupda) onlar da çox fiziki tərbiyə məşğələlərindən azad edilirlər.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, ən vacib səbəblərdən biri də geniş əhali təbəqəsinin bədən tərbiyəsinin ümumi səviyyəsinə olan münasibətdir. Əksər hallarda həm orta və həm də ali məktəblərdə bu fənnə ikinci dərəcəli baxışın formalaşmasıdır ki, bunun da nəticəsində yeniyetmə və gənclərdə yorulmanın inkişafının sürətlənməsi, iş qabiliyyətinin enməsi, orqanizmin resistntliyinin zəifləməsinə gətirib çıxarır. Digər vacib bir səbəb isə elmi cəhətdən əsaslandırılmış fiziki hərəkətlər kompleksinin yoxluğu, sistemli təşkilin olmaması və dərs prosesinin qurulmasının çətinliyi ilə bağlıdır. Dərs prosesinin prinsiplər əsasında qurulması məşğul olanlarda zədələnmələrin fərdi xüsusiyyətlərinin onların sağlamlığının səviyyəsini nəzərə alınmaqla fiziki hazırlığın gedişində fiziki yüklərin icrasına buraxılması və s.məsələlər əksini tapmış olardı.

Hərəkət fəaliyyəti insanın filogenezdə, inkişafında əsas aparıcı amildir və ontogenezdə onun normal inkişafında da bir o qədər vacib rola malikdir. Hər bir yaş dövründə orqanizmin inkişafı və ətraf mühitin dərk olunmasında hərəkət fəaliyyətinin anadangəlmə fiziki qabiliyyətlərlə müəyyənləşir. Fiziki yüklərin təsiri altında formalaşmağa mane olan amillər orqanizmin normal fiziki inkişafının gedişində pozulmalara və ümumi adaptiv məkanlarının zəifləməsinə səbəb olur. Əgər bu məhdudiyətlər xəstəliklər səbəbindən baş versə onda hərəkəti qabiliyyətlərdə yaradılan həmin xəstəliklər daha da dərinləşir, cəmiyyətdə və əməkdə əlilik yaradır.

Dayaq - hərəkət aparatında pozulmaların

waranması səbəbi uşaqları yoruc fəaliyyətdən uzaqlaşdırmağa vadar edir, onun üçün daha rahat şərait yaratmağa, zehni yüklərin azaldılmasına çalışır. Tətbiq olunan artıq fiziki yüklər, öz növbəsində, orqanizmə fiziki yüklərin mənfi təsirini daha da dərinləşdirir. Həddən artıq fiziki yükləmələr orqanizmə tükəndirici təsire malik olur. Analoji təsiri həmçinin uzunmüddətli hipodinamik hallar da yaradır, funksional imkanların zəifləməsinə gətirib çıxarır, onların sistematik aşkarlanması pozulur. Dayaq-hərəkət aparatında pozulmalar olan şəxslər üçün fiziki yüklərin formalaşdırılmasının mürəkkəbliyi ondan ibarət olur ki, bu zaman təkcə xəstəliklərin və hərəkət aparatında pozulmaların dərəcəsini maksimal olaraq nəzərə almaqla yanaşı yerinə yetirilən fiziki yüklərin fərdi xüsusiyyətlərini də nəzərə almaq lazımdır. Belə halda xüsusi problem kimi fiziki yüklərin təsirinin effektivliyinə nəzarətin aparılması ortaya çıxır.

İcra olunan tədqiqat işinin əsas məqsədi fiziki tərbiyə vasitələrinin köməyi ilə dayaq-hərəkət aparatında yaranan pozulmaların və zədələnmələrin bərpası təşkil etmişdir.

Tədqiqatın material və metodları. Tədqiqatlarda dayaq-hərəkət aparatının müxtəlif şöbələrində pozulmaları və zədələnmələri olan 24 nəfər yeniyetmə və gənc üzərində aparılmışdır. Onlar idmanla məşğul olmuş və müxtəlif səbəblərdən zədə aldıqdan sonra bərpa mərkəzinə müraciət etmiş və qeydiyyatda alınmışlar. Eksperiment qrupa 12 nəfər idmanla fəal məşğul olmuş, nəzarət qrupuna isə idmanla məşğul olmayan həmyaşıdları (12 nəfər) daxil etmişlər.

Müayinə olunanlar (12 nəfər) müalicə metodlarına görə də iki qrupa ayrılmışdır: eksperimental və nəzarət. Eksperimental qrup (EQ) hərəsində 6 nəfər olmaqla iki yaş qrupuna ayrılmışdır. Eksperimental qrupun idmançılarında bərpa proseslərini sürətləndirmək üçün seçilmiş fərdi proqramlar əsasında ilkin material kimi tədqiqatların gedişində irəli sürülən işçi hipotezlərin, yaxud, xüsusi qanunauyğunluqların axtarışında istifadə olunmuşdur. Nəzarət qrupunda (NQ) 12 nəfər olmuş və onlar da eksperimental qrupa müvafiq olaraq iki yaş qrupuna ayrılmışlar. Nəzarət qrupunda müayinələr ümumi qəbul yanaşmalardan istifadə olunaraq aparılmışdır. İdmanla məşğul olanların müayinəsi ümumi dispanserləşdirilmənin

qaydalarına əsasən aparılmışdır (ümumi yoxlamalar və tibbi baxışlar aparılmış, dayaq-hərəkət aparatında olan pozulmaların, zədələnmələrin olub-olmaması müəyyənləşdirilmişdir).

Alınan nəticələr və onların müzakirəsi. Son onilliklərin elmi-metodik ədəbiyyatında dayaq-hərəkət aparatında (DHA) zədələnmələri, yaxud, əliliyi olan şəxslərə sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsinin ənənəvi metodlarının təsiri ilə bağlı alınmış dəlillər çoxdur [2, s. 34]. Son dövrlərdə yeniyetmələrin və yaşlı şəxslərin reabilitasiyasında mütəhərrik və idman oyunlarından istifadə olunmuş, onlar digər bərpəedici tədbirlərlə əlaqələndirilmişdir (müalicə bədən tərbiyəsilə, masala, müalicə üzgüçülü-yü, fizioterapiya və s.). bel hallarda nəzarət sınaqlarının nəticələrinə görə (oturub - durma, uzanmış halda qolların açılıb-bükülməsi, gövdənin döşəmədən qaldırılması və s.) fiziki hazırlığın göstəricilərində artmalar müşahidə edilmişdir. Aparılan digər bir tədqiqat işində isə sürət-güvvə qabiliyyətinin göstəricilərində, çevikliyin səviyyəsində, əzələ gücünün differensasiya etmək imkanlarında üzgüçülük məşğələlərin təsiri ilə yaxşılaşmanın baş verdiyi məlum olmuşdur. Reabilitasiya proqramlarının təsiri altında (ənənəvi bərpa tədbirlərindən başqa bədən tərbiyənin qeyri-ənənəvi vasitələri də daxil edilmişdir. DHA-da zədələnmələri olanlarda hərəkət funksiyalarının göstəricilərində yüksəlmələr müşahidə olunmuşdur [3, s. 34]. Tətbiq olunmuş digər bir proqramda bərpanın ənənəvi tədbirlərindən başqa, istifadə olunan fiziki hərəkət tapşırıqlar hərəkətlərin ritmikliyində, tənzimlənməsinə, koordinasiyasına, boşalmasına və yığılmasına, tənəffüs hərəkətlərinə, qamətin düzgün formalaşmasına, idman oyun elementləri ilə tamamlanmış mürəkkəb olmayan mütəhərrik oyunların düzgün "qamətin" formalaşmasına istiqamətləndirilmişdir. Bu proqramların təsiri ilə aparılan tədqiqat işlərində hərəkət funksiyalarının olanlarda 16-22%, qızlarda isə 14-21% yüksəldiyi müşahidə olunmuşdur [3, s. 34].

Aparılmış digər tədqiqat işində DHA-da zədələnmələri olan məktəblilərdə kompleks bədən tərbiyəsi tədbirlərindən sonra (fizioterapevtik prosedurlar kompleksi, müalicə masajı, məhkəmləndirici prosedurlar, müalicə bədən tərbiyəsi, trenajorlarda fərdi məsələlər, korreksiyon toplarla hərəkətlər, bədən tərbiyəsi məş-

ğələləri, K.Nişi və Q.Hiltman sisteminə görə qeyri-ənənəvi fiziki hərəkətlər, K.Nişi və B.S. Tolkaçeva metoduna görə tənəffüs gimnastikası və s.) sonra müayinə olunan şagirdlərin 50%-də öyrənilən göstəricilərdə artma müşahidə olunmuşdur [2, s.18].

Apardığı tədqiqatlarda V.D. Kryajeva (2003) xüsusi tənəffüs hərəkətlərini və masajın təbii sağlamlaşdırıcı amillərlə uyğunlaşdırmasından sonra xüsusi trenajorlarda icra olunan hərəkətlərin köməyi ilə qısa bir müddətdə oynaqlarda mütəhərrikliliyi 20-30% artırmaq, qüvvəni, dözümlülüyü və iş qabiliyyətini yüksəltmək mümkün olmuşdur. Dayaq-hərəkət aparatında zədələnmələri olan yetkin insanlarda morfofunksional vəziyyətin göstəriciləri sağlam insanların göstəricilərindən fərqlənmir və, əsasən, qəbul olunmuş normalara uyğun olmuşdur [4, s.14].

Dayaq hərəkət aparatında zədələri olan şəxslərə xüsusi reabilitasiya fiziki tərbiyə proqramlarının tətbiqi üç hərəkət rejimində aparılmış adekvat fiziki yükün təsiri təmin olunmuşdur. Qüvvənin, sürətin, çevikliyin və sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin göstəricilərinin yüksəlməsini təmin etmişdir. Bundan başqa bud - çanaq, diz və baldır - pəncə oynaqlarının mütəhərrikiyin yüksəlməsi müşahidə edilmişdir. Bu da DHA zədələnmələri olan şəxslərdə müxtəlif manipulyativ fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsi üçün hərəkət qabiliyyətlərinin baza hissəsinin imkanlarının genişlənməsinə təsir edir (özünəxidmət, qarşılıqlı xidmət və s.). Bəzi müəlliflər isə DHA-nın reabilitasiyasında ijpoterapiyadan (at sürmək metodu) istifadənin məqsədəuyğunluğu qeyd olunur. Reabilitasiya proqramının tətbiqindən sonra müayinə olunanlarda matorikanın işi xeyli yaxşılaşmışdır.

Aparılan digər bir tədqiqatda müəlliflər DHA-da zədələnməsi olan 18-21 yaşlı tələbə idmançılarda qüvvə hazırlığının yüksəlməsinə təsir edən kompleks metodikani tətbiq etməklə, trenajor qurğusundan istifadə etmişlər. Nəticədə, aparılan tədqiqatlarda müəlliflər tələbə idmançılarda morfofunksional vəziyyətdə yaxşılaşmanın getdiyini qeyd etmişlər [6, s.207]. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, DHA-da səhər gigiyenik gimnastikanın təsiri iləəlaqədar aparılan tədqiqatlarda qüvvənin göstəricisinin bir neçə ay müddətində 1.5 kq-aqədər yaxşılaşdığı müəyyən olunmuşdur [9, s.9].

Qüvvə keyfiyyətinin inkişafına, hərəkətlərin amplitudasına, əzələlərin boşalmasına və koordinasiyasına fiziki reabilitasiya vasitələrin effektiv təsirini analiz edərək T.V.Prokuda və Y.P.Onişenko [6, s. 86] belə qənaətə bir gəlmişlər ki, bu vasitələr serabral iflici olan uşaqların fiziki vəziyyətinə müsbət təsir edir [7, s.86].

Apardığı tədqiqatlarında Antipenko E.A. və başqaları [1, s. 173] 14-15 yaşlı uşaqlarda serebral iflici müalicə etmək üçün ümumtəhsil məktəblərində fasiləsiz hərəkət aktivliyinin təmin olunmasına kömək edən texnologiyaların tətbiq olunmasını təklifini irəli sürmüşdür. Müəllifin gəlidiyignəətə görə bu vasitələr zədələnmələri olan uşaqların hərəkət xarakteristikasını xeyli yaxşılaşdırmış olur. Bu istiqamətdə tədqiqatlarını davam etdirən V.O.Osipova (2007) belə bir qənaətə gəlmişdir ki, 14-15 yaşlı yeniyetmələrdə serebral paralicin korreksiyasında məktəbdənkənar fiziki tərbiyə məşğələlərinin daxil edilməsi (badminton, tennis və s.) onların funksional hazırlığının yüksəlməsinə yaxşı təsir göstərir (tennis topunun daha uzağa tullamaqda, doldurulmuştopun tullamaqda, 30 m. və 300 m. məsafələrə qaçmaqda və s.). Müəyyən olunan bu müsbət dəyişiklikləri müxtəlif, həmçinin, gövdə və əl pəncəsinin dinamometrik göstəricilərində də müşahidə etmişdir (əl pəncəsində 22.1%, gövdə əzələlərində 29.2% olmuşdur).

Serebral iflici olan 13-16 yaşlı Antipenko E.A. və başqaları [1, s. 173] müstəqil keçirilən fiziki tərbiyə məşğələlərinin sağlamlığına təsirini öyrənərək belə bir qənaətə gəlmişdir ki, müəllifin hazırladığı proqram əsasında tətbiq olunan müalicə bədən tərbiyəsi hərəkətləri əzələlərin tonusunu yaxşılaşdırmaqla, onların gücünün də artmasına müsbət təsir göstərir. Bu yaş qrupundan olan uşaqların icra etdikləri müstəqil bədən tərbiyəsi tapşırıqları aşağı ətrafların hərəkətlərin amplitudasının, tonusunun və qüvvəsinin artmasına kömək edir [8, s.22]. Sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsində tətbiq olunan bərpəedici vasitələrin sisteminin daim inkişaf etdirilməsinə və hərəkət aktivliyinin yeni-yeni formalarının həyata keçirilməsinə baxmayaraq bərpəedici müalicədə fiziki yük qismində, topla icra edilən vasitələr hələ də azlıq təşkil etməkdədir. Məhz onun səyləri müalicə bədən tərbiyəsi tapşırıqlarına yüksək variativ-

liklə dəqiq və uzun müddət yerinə yetirməyə imkan verməklə fəaliyyətində intensivliyin əlçatan səviyyədə qorunub saxlanılmasına kömək edir. Bu da fiziki hərəki tapşırıqların təsirinin daha effektiv olmasına və emosionallıqla keçməsinə şərait yaratmış olur. Yuxarıda sadəlikləri əsas tutaraq bərpəedici rabilitasiyada DHA-da yaranan hipodinamikada bərpəedici vasitə kimi onun aşkarlandığı bütün mərhələlərdə topla icra olunan oyunların daxil edilməsi daha məqsədəuyğun hesab oluna bilər. Fiziki təsirlərə malik olan belə vasitələrin seçilməsi və tətbiqini kütləviləşdirilməsi özünün faydasını verməkdədir. Topla icra olunan bütün hərəki tapşırıqlar sonda ona gətirib çıxarır ki, bərpa olunan şəxs topu müxtəlif mövqelərdən və istiqamətlərdən tullayır, onun ayrı-ayrı üsul və vasitə ilə tutmağa çalışdıqda, bədənin də həmin istiqamətdə hərəkət etməsini stimullaşdırır.

Beləliklə, orqanizmin bütün orqan və sistemlərində yaranan pozğunluqların (həmçinin də anadangəlmə) rabilitasiyasında bədən tərbiyəsi və idman təcrübəsində tərtib olunmuş və sınaqdan keçirilmiş vasitələrdən istifadə olunması orqanizmin funksional vəziyyətinin təkmilləşdirilməsinə səbəb olmaqla yüksək effektivliyə malik olur. Lakin tədqiqat metodlarının müxəlifliyi, idman növlərinin çoxluğu, yarış və məşq şəraitinin fərqliliyini öyrənilən münasibətlərin vahid mənzərəsini qurmağa imkan vermir. Ona görə də DHA-da pozulmaları olan insanlara kömək etməklə bağlı məsələlərin həlli üçün baş verən zədələnmələrin təbiətini daha da dərinlən araşdırmağı tələb edən tədqiqatların aparılmasını aktuallaşdırır. Məhz bundan sonra bərpəedici vasitələrin seçilməsi və onların təyinatı üzrə tətbiqi ilə orqanizmdə gedən kompensasiya dəyişiklikləri təmin etməklə bərpanı sürətləndirmək və bu məsələnin həllini fərdiləşdirmək mümkündür.

ƏDƏBİYYAT

1. Антипенко Е.А., Шулындин А.В., Густов А.В. *Детский церебральный паралич*

у взрослых. Журн. Медицинский альманах, 2016, № 5 (45), с. 173-175.

2. Демчук Є.С. *Фіброендоскопічна діагностика гриж стравохідного отвору діафрагми* : метод. Посібник. Є.С. Демчук. Вінниця, 2003, 18 с. : іл.; 20 см.

3. Епифанов В.А. *Особенности восстановления лечения пациентов после оперативного лечения острых наружных вывихов надколенника.* В.А.Епифанов, Глазков Ю.К., Глазкова И.И. и др. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012, №4(100), с.34-40.

4. Железная Ю.К., Железный С.П. *Комплексная реабилитация больных после костно-реконструктивных операций в челюстно-лицевой области.* Журнал Медицинские науки, 2015, № 1, стр. 14-18.

5. Кряжев В.Д., Заикина О.В. *Масова фізична культура і оздоровлення населення,* с. 48-52.

6. Мелихов И.В. *Нормальные флуктуации состояния сердца человека.* Doklady Akademii Nauk, 2007, Volume 414, Number 2, Page 207.

7. Прокуда Т.В. *Використання засобів фізичної реабілітації при церебральному паралічу дітей 7-8 років* / Т.В. Прокуда, Ю.П. Онищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія [за ред. проф. Ермакова С.С.] – Харків, 2006, №6, с. 86-88.

8. Вaришoк 2009 *Теоретико-методичні основи застосування індивідуальних програм з фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем в умовах сім'ї.* Автореф... дис.к.фіз. вих. і спорту. 24.00. 03-фізична реабілітація. Львів, 2009, 22 с

9. Blumental D. 2009 *Stimulating the adoption of health information technology.* N Engl J Med. 2009, 360(15):1477-9.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

к.б.н, доц. Г.Р. Мамедова^{1a}, д.б.н., проф. Р.М. Багирова^{1b}, С.А. Джафарова^{1c}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a gulnar.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^b rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^c sevil.cafaova2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3881-833X

Аннотация. В статье нашли отражение некоторые вопросы оздоровления лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата с помощью методов физического воспитания. Также были исследованы проблемы, вызванные травмами опорно-двигательного аппарата, и пути их решения. Поскольку физические упражнения считаются наиболее универсальным и доступным методом восстановления повреждений и нарушений в опорно-двигательном аппарате, определяли и фиксировали изменения в зависимости от степени повреждений и характера индивидуальных особенностей спортсмена.

сменов. Использование различных движений, выполняемых с мячом, положительно влияет на развитие физических качеств. Поэтому также даны рекомендации по выполнению игровых действий с мячом. В таких случаях предполагается, что высокая эмоциональность и игровая зависимость эффективно влияют на выполнение двигательных задач.

Ключевые слова: нарушения, травмы, локомоция, функция, средства, физическое воспитание, адаптация.

RESTORATION OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM WITH THE HELP OF PHYSICAL EDUCATION

PhD, ass. prof. G.R. Mammadova^{1a}, D.Sc., prof. R.M. Baghirova^{1b}, S.A. Jafarova^{1c}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^a gulnar.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-6556-0901

^b rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^c sevil.cafaova2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3881-833X

Annotation. The article reflects some issues of improving the health of people with disorders of the musculoskeletal system with the help of physical education. Problems caused by injuries of the musculoskeletal system and ways to solve them were also investigated. Since physical exercises are considered the most versatile and affordable means of restoring injuries and disorders in the musculoskeletal system, the changes that occurred depending on the degree of damage types and the nature of their individual characteristics were

determined and recorded. The use of various movements performed with the ball has a positive effect on the development of all physical qualities. Therefore, recommendations are also given for performing game actions with the ball. In such cases, it is assumed that high emotionality and gambling addiction effectively affect the performance of applied motor-motor tasks.

Keywords: disorders, injuries, locomotion, function, means, physical education, adaptation.