

UOT 376.

*Südabə Nəsrəddin qızı İsgəndərova*  
*Akademik Z. Əliyeva adına MOM-un*  
*Konsultativ poliklinika şöbəsinin psixoloqu*

## **SAĞLAMLIQ İMKANLARI MƏHDUD OLAN UŞAQLARIN ŞƏXSİYYƏTİNİN İNKİŞAFINDA FİZİKİ TƏRBIYƏNİN ROLU**

*Судабə Насреддин гызы Искендерова*  
*Психолог национального центра офтальмологии*  
*им. академика Зарифы Алиевой*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Sudaba Nasreddin Isgandarova*  
*Psychologist of the National Center for Ophthalmology*  
*named after academician Zarifa Aliyeva*

## **THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF CHILDREN WITH DISABILITIES**

**Xülasə:** Fiziki tərbiyə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların hərtərəfli inkişaf etdirilməsində böyük rol oynayır. Bu zaman uşaqların psixomotor bacarıqları və refleksiya qabiliyyəti artır. Həmçinin reabilitasiya potensialını yüksəldir, kommunikativ tələbatın ödənilməsinə, cəmiyyətə inteqrasiyasına, uşağın sosiallaşmasına səbəb olur.

**Açar sözlər:** *fiziki tərbiyə, iradi inkişaf, psixomotor bacarıqlar, şəxsiyyətin inkişafı*

**Резюме:** Физическое воспитание играет важную роль во всестороннем развитии детей с ограниченными возможностями. В это время возрастают психомоторные навыки и рефлексивные умения детей. Это также повышает способность к реабилитации, ведет к удовлетворению коммуникативных потребностей, интеграции в общество и социализации ребенка.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, волевое развитие, психомоторные навыки, развитие личности*

**Summary:** Physical education plays a major role in the comprehensive development of children with disabilities. At this time, children's psychomotor skills and reflection capability increase. It also raises the capacity for rehabilitation, leads to communicative demand, community integration, and the child's socialization

**Key words:** *physical education, strong-willed development, psychomotor skills, personality development*

Sağlamlıq imkanları məhdud olan uşaqların şəxsiyyətinin inkişafında fiziki tərbiyənin rolu böyükdür. Fiziki tərbiyə müəyyən hərəkət və əməlləri özündə birləşdirən fəaliyyətdir. Fəaliyyətin mənimsənilməsi nəticəsində uşaqda müvafiq vərdislər, bacarıqlar və adətlər yaranır ki, bunlar da digər fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsini təmin edir. Başqa sözlə, fəaliyyət insanın şüurlu məqsədləri ilə tənzim olunan fəallığıdır. Və ya insanın dərk olunmuş məqsədləri ilə tən-

zim olunan psixi və fiziki fəallığıdır. Fəaliyyət prosesində insan onu əhatə edən cisim və hadisələrə uyğunlaşır və bələdləşir, onlara qarşı insanda müəyyən münasibətlər sistemi yaranır. Bu münasibətlər sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlarda daha gec formalaşır. Hərəkətə aid bilik və bacarıqların isə çətinliklə qavranılmasının səbəbi ümumi bədənin motorikasının zəif inkişaf etməsilə əlaqədardır. Bu da onların həm fiziki, həm də psixi inkişafına mənfi təsir göstərir. Sağlamlıq

imkanları məhdud uşaqların fiziki inkişafını təmin etmək üçün müalicəvi bədən tərbiyəsi proqramlarından istifadə olunur. Müalicəvi bədən tərbiyəsi vasitəsilə hərəkət pozğunluqlarının korreksiyası xüsusi təhsil müəssisələrində sağlamlaşdırıcı-korreksion işin vacib tərkib hissəsidir.

Fiziki tərbiyə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların hərtərəfli inkişaf etdirilməsində böyük rol oynayır. Müxtəlif fiziki hərəkətlər və oyun tapşırıqları təkcə bədən tərbiyəsi üçün deyil, ümumiyyətlə digər bilik və bacarıqların da formalaşmasına xidmət edir. Uşaq hərəkətlər vasitəsilə ətraf aləmi dərk edir, mühitə bələdləşir, məkanı qavrayır, onun müvazinəti yaranır, həmçinin mütəxəssislə ünsiyyətdə nitqi qavrayır və özünün də nitqi inkişaf edir.

Fiziki tərbiyə ilə məşğul olmaq sağlamlıq imkanı məhdud uşaqlarda fəallaşma tələbatını ödəməyə, bacarıqlarını reallaşdırmağa və başqalarının bacarıqları ilə müqayisə etməyə kömək göstərir. Həmçinin reabilitasiya potensialını yüksəldir, kommunikativ tələbatın ödənilməsinə, cəmiyyətə inteqrasiyasına, uşağın sosiallaşmasına səbəb olur. Hərəkətin azlığı sayəsində orqanizmin həyat üçün vacib funksiyaları azalır: həzm sisteminin sekretor funksiyası, toxumalarda və ağciyərlərdə qazlar mübadiləsi orqanizmin ümumi sağlamlığına, görməsinə, uşağın iş qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir.

Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqları əsasən qeyd olunduğu kimi müalicəvi bədən tərbiyəsinə cəlb edirlər. Bu proqramın yerinə yetirilməsi uşağın fiziki fəallığının və fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsi üçün stimulyator rolunu oynayır. Eyni zamanda hərəkət pozulmalarının korreksiyası baş verir, əmək bacarıqları inkişaf etdiyi üçün əməyə marağı yaranır, uşaq tapşırıqları yerinə yetirdikcə məmnunluq hissi keçirir. Oynadığı oyunların qaydalarına tabe olduqca, onu mənimsəyir və bu idrak proseslərinin inkişafına təsir göstərir. Bir sözlə, fiziki tərbiyə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların şəxsiyyətinin inkişafında və onların sosiallaşmasında böyük rol oynayır.

Fiziki tərbiyə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların özünü aktuallaşdırmasına, öz bacarıqlarını maksimum dərəcədə reallaşdırmasına və öz yaşadları və digər insanlarla özünü müqayisə etməsinə kömək edir. Bu prosesdə uşaqların

kommunikasiya qabiliyyəti artır. Bütün bu proseslər uşağın reabilitasiya potensialının qalxmasına kömək edir (1, 124).

Fiziki tərbiyənin əsasında davranışın sosial-fizioloji idarə olunması durur ki, bu da refleksiya əsasında baş verir. İstər tipik, istərsə də sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların psixoloji inkişafında refleksiyaya əsaslanan fiziki dayanıqlıq bacarığının formalaşdırılması əsas yer tutur. Bədənin fiziki cəhətdən inkişaf etdirilməsinin, müvazinətin, tarazlığın, əl-göz koordinasiyasının yaradılmasının uşaq üçün mahiyyəti böyükdür. Bu zaman uşaq bacarığında asılı olaraq öz bədənini dayaq nöqtəsi üzərində saxlamağa çalışır. Nəticədə o, fiziki və əqli proseslərin qarşılıqlı tənzim olunmasını təmin edir. Fiziki tərbiyə zamanı verilən tapşırıqları yerinə yetirdikcə, bədən tarazlığını və müvazinəti saxlamaq kimi vərdislər uşağın emosional – iradi sferasına da təsir edir. Tapşırıqları yerinə yetirərkən əzələnin və diqqətin gərginləşməsilə diqqətin toplanması, müəyyən hərəkətlərin icrası baş verir. Əvvəllər uşağa problem situasiya kimi görünən fəaliyyət icra olunduqca, o, problemi dəf etdiyini öyrənir. İcra olunmuş hərəkətlər və fəaliyyətlər uşaqda məmnunluq hissi yaradır. Nəticədə qorxmazlıq, cəsurluq, təkidlik, müstəqillik kimi iradi keyfiyyətlər formalaşır. İcra olunan hərəkətlər və fəaliyyətlər nəticəsində uşaqda müəyyən bacarıq və vərdislər, həmçinin hər hansı qabiliyyət də yaranır.

Əsasən fiziki tərbiyə profilaktik və müəyyən kateqoriyaya görə pozuntulara uyğun aparılır. Məsələn, görmə pozuntusu olan uşaqlarda fiziki çatışmazlıq II qüsür hesab olunur. Belə ki, hərəkətsizlik nəticəsində dayaq-hərəkət sistemində öz funksiyasını normal yerinə yetirə bilmədiyi üçün pozulmalar baş verə bilər. Hərəkətsizlik həm də orqanizmin digər funksiyalarına da qan dövranına, ağciyərlərdə qazlar mübadiləsinə, həzm sisteminin sekretor fəaliyyətinə təsir göstərir və bu da eyni zamanda uşaqların görmə qabiliyyətinə təsir göstərir.

Müalicəvi bədən tərbiyəsində korreksiyaedici tapşırıqlarla yanaşı möhkəmləndirici işlər də görülür. Bunlar yerimə, qaçma, məkana oriyentasiya, öz hərəkətlərini idarə etmə bacarıqlarıdır.

### *Sağlamlıq imkanları məhdud olan uşaqların şəxsiyyətinin inkişafında fiziki tərbiyənin rolu*

Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların fiziki tərbiyəsi zamanı aşağıdakı sahələrin inkişafı və profilaktikası nəzərdə tutulur:

1. Böyük motor bacarıqlarının inkişafı;
2. Yastı ayaqaltının profilaktikası;
3. Əl-göz koordinasiyasının inkişaf etdirilməsi;
4. Göz üçün gimnastika;
5. Müvazinətin formalaşdırılması;
6. Hərəkət koordinasiyasının inkişaf etdirilməsi;
7. Kiçik motorikanın inkişafı.

Beləliklə, fiziki tərbiyə fiziki hazırlığı artırır, oynaqların hərəkətliyini artırır, ürək- damar sisteminin fəaliyyətini gücləndirir, eləcə də psixomotor mexanizmin inkişafına müsbət təsir göstərir. Psixomotor funksiya dedikdə mürəkkəb fəaliyyətlər zamanı cəld və düzgün oriyentasiya olmaq, yəni bələdləşmək, hərəkət motorikanın inkişafı, diqqətin toplanması və paylanması, göz koordinasiyasının inkişafı, təfəkkürün çevikliyi, fiziki dayanıqlılıq başa düşülür.

Fiziki tərbiyə zamanı psixoloji və fizioloji proseslərin qarşılıqlı əlaqəsi baş verir. Bu fikirlərin empirik izahını Dekart vermişdir. Onun psixoloji izahı fəaliyyətin daxili planda həlli, ətraf aləmə bələdləşmə, məkan qavrayışının inkişafı, emosional-iradi sferaya müsbət təsiri ilə izah olunur. Davranışa uyğun psixi proseslərin tənzimlənməsi şərti reflekslər əsasında baş verir ki, bu da fizioloji prosesdir. Müəllim və ya mü-təxəssisin göstərişi əsasında hər bir tapşırıq uşağın fiziki inkişaf səviyyəsindən asılı olaraq mərhələlərlə yerinə yetirilir. Fiziki inkişaf səviyyəsi fəaliyyətin xüsusiyyətindən asılıdır. Nəticədə uşaqda psixomotor bacarıqlar formalaşır.

Fiziki tərbiyə zamanı uşaqların psixomotor bacarıqları və refleksiya qabiliyyəti artır. Hərəkətlərin yerinə yetirilmə ardıcılığı və ya psixomotor bacarıqlar aşağıdakı kimi formalaşır (2, 13):

- Hissetmə – hərəkətlərin icrasından əvvəl öz imkanlarını müəyyənləşdirmək;
- Hazırolma – hərəkətlərin icrasına hazırlıq işləri aparılır;
- Təqlid etmə – nümayiş etdirilən hərəkətləri təkrarlayır;
- Mexanizmin mənimsənilməsi – hərəkətləri qaydalara uyğun yerinə yetirir;

- Mükəmməl icra - formalaşmış hərəkətlər nümayiş etdirir;

- Uyğunlaşma – hərəkətin icrası zamanı yaranmış problemi həll etmək üçün davranışda dəyişiklər edir;

- Yaradıcılıq – yeni fəaliyyət nümunələri yaradır.

Ümumiyyətlə, fəaliyyət psixoloji strukturu görə motiv, məqsəd və fəaliyyətin vasitələrindən ibarətdir (3, 77). Fəaliyyətin vasitələrinə isə hazırlıq, icra və qiymətləndirmə aiddir. Motiv və məqsəd mərhələsində hissetmə bacarığının, hazırlıq mərhələsində hazırolma bacarığı, icra mərhələsində isə uyğun olaraq təqlid etmə, mexanizmin mənimsənilməsi, mükəmməl icra, uyğunlaşma və yaradıcılıq bacarıqlarının formalaşması uyğun gəlir. Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların fəaliyyətin motivini dərk etməsi və məqsəd qoyma bacarığı zəif olur. Ona görə də fəaliyyəti yerinə yetirərkən hissetmə və hazırolma mərhələlərinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bəzən fəaliyyət birbaşa təqlid vasitəsilə öyrədilir. Təqlid böyüklərin hərəkətlərinin və ya onun əşyalar ilə davranışlarının təkrarıdır. Sağlamlıq imkanları məhdud olan uşaqlar müstəqil fəaliyyətin motiv və məqsədini qoymaqda çətinlik çəkirlər (1, 90). Bu hal onların həm psixi, həm də iradi cəhətdən zəif inkişaf etməsi ilə əlaqədardır. Onların iradəsi ətraf aləmdə baş verən hadisələrlə şərtlənir və onların təsiri ilə formalaşır. Yəni hərəkət aktları ananın, müəllimin nitqinin köməyi ilə yerinə yetirilir. Yaşlıların tələbi uşaq davranışını idarə edir. Uşaq öz davranışını, xarici və daxili fəaliyyətini şüurla tənzimləmə imkanlarına yiyələnir. Tədrisən hərəkətlərinə nəzarət edir, davranışını yaşlıların tələbinə uyğunlaşdırır. İradi hərəkətlərin möhkəmlənməsi və vərdislərə çevrilməsi həyatın düzgün təşkilindən asılıdır. İradənin inkişafında məqsədə can atma meyli xüsusilə nəzərə çarpır. İradi fəaliyyətdə məqsədlə motivin, hisslərlə arzuların uyğunluğu yaranır. Davranışda yeni tip fəaliyyət motivləri çıxır və böyüklərin tərifinə layiq olmaq istəyi durur. Uşağın iradəsinin inkişafında oyun mühüm yer tutur. Ona görə fiziki tərbiyənin oyun formasında keçirilməsi məqsəduyğundur. dözümlülük, vəzifə və məsuliyyət hissi, qətiyyətlik, müstəqillik və təşəbbüskarlıq keyfiyyətləri inkişaf edir. Oyun uşağın təbiətinə

uyğun olduqda iradənin inkişafı sürətlənir. İradə vərdişləri mənimsəmə uşağın məktəbə psixoloji hazırlığının iradi hazırlıq səviyyəsini əks etdirir.

Beləliklə, sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların şəxsiyyət kimi formalaşmasında və cəmiyyətə inteqrasiya olunmasında fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti böyükdür.

**Problemin aktuallığı.** Fiziki aktivlik həm fizioloji cəhətdən, həm də psixoloji cəhətdən sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların inkişafında böyük rol oynayır.

**Problemin yeniliyi.** Fəaliyyət, eləcə də fiziki hərəkət şəxsiyyətin iradi keyfiyyətlər qazanmasına, psixomotor bacarıqlar isə uşaqların refleksiya qabiliyyətinin yüksəlməsinə səbəb olduğundan böyük əhəmiyyət kəsb edir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Pedaqoqlar sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlarla münasibətdə fiziki tərbiyənin psixoloji xüsusiyyətlərinə əməl edərək onların fiziki və psixoloji cəhətdən inkişaf etdirilməsinə nail ola bilər.

### **Ədəbiyyat**

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Москва: Владос, 2003.
2. “Ümumi orta təhsil səviyyəsinin yeni fənn kurikulumlarının tətbiqi üzrə” təlim vəsaiti. Bakı: Xəzər Universiteti Nəşriyyatı, 2012.
3. Seyidov S. İ., Həmzəyev M.Ə. Ümumi psixologiya. Bakı: YYSQ, 2014.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1998.
5. Həmzəyev M.Ə. Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. Bakı, 2003.
6. Əliyev B.Ş. və Cabbarov P.V. Təhsildə şəxsiyyət problemi. Bakı, 2008.

E-mail: iskenderova.sudabe @yandex.ru

**Rəyçilər:** *ped.ü. fəls. dok. E.M. Kərimova, ped.ü. fəls. dok., dos. D.Ə. Dostuzadə*

**Redaksiyaya daxil olub:** 02.04.2018