

¹Байғалиев А.М.^а, ²Бутабаева Л.А., ¹Оспанқұлов Е.Е.

¹Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

²Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, Астана, Қазақстан

ДЕНЕНІ ОҒАЛТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Байғалиев Адильбек Манарбекович, Бутабаева Лаура Асқарқызы, Оспанқұлов Ернар Ерланұлы

Денені оңалтудың заманауи технологияларын қолданудың психологиялық ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада денені оңалтудың заманауи технологияларын қолданудың тиімділігі мен оның психологиялық ерекшеліктеріне талдау жасалған. Жалпы зерттеулерге талдау жасау кезінде оңалту, оңалту түрлері (денені, медициналық, психоэмоционалдық) анықталған, денені оңалту ерекшеліктеріне сипаттама жасалған. Оңалтуды бөлінісі (белсенді, баяу және психологиялық реттеу) деп берілген, сондай ақ әр топтың сипаттамалық ерекшеліктері көрсетілген. Нақты оңалту түріне сәйкес мақсаттық мүмкіндіктері мен нақты ұстанымдары берілген, оған сәйкес оңалту шаралар кешенін уақытылы қолдану, әсер етудің үздіксіздігі, кешенділік, ағза мен алған жарақат ерекшелігін ескеру сынды ұстанымдары белгіленген. Жалпы оңалту жұмысы кезіндегі дене жаттығуларының маңыздылығы айқын екендігі, сондай ақ оның тірек-қимыл қозғалысында бұзылысы бар балалар үшін нәтижелі болу үшін, қайталану жиілігі, уақыт ұзақтығы, ретілігі мен маман бақылауының өзектілігі негізделген. Балалардың оңалту жұмыстарын жүргізудегі маңызды ғылыми зерттеулердің бағыттары мен негізгі нәтижелеріне талдау жасалған. Оларда заманауи технологиялар, тексеруден өткен, сыналған техникалық аппараттардың тиімді қолданылуы, тірек-қимыл қозғалысында бұзылысы бар балалармен жұмыс ерекшеліктеріндегі психологиялық мүмкіндіктер, қозғалыс ерекшеліктері мен ми мүмкіндіктердің байланысы, дене жаттығуларының әсері талданған.

Түйін сөздер: дене жаттығулары, денені оңалту, тірек-қимыл қозғалысында ақаулық бар балалар, дене жаттығуларына бейімдеу, инновациялық оңалту әдістер, қозғалыс дағдылары.

Baygaliev Adilbek Manarbekovich, Laura Butabayeva Askarovna, Ospankulov Yernar Yerlanovich

Psychological features of the use of modern technologies of physical rehabilitation

Abstract. In the article we consider the effectiveness of modern technologies of physical rehabilitation and analyze their psychological characteristics. When analyzing the scientific literature, the concept of rehabilitation and types of rehabilitation (physical, medical, psycho-emotional) were determined, and the characteristics of the features of physical rehabilitation were also clarified. Rehabilitation groups and their characteristic features (active, passive, psychological correction) are shown. For each type of rehabilitation, goals and exact approaches are determined, therefore, rehabilitation principles are defined as follows: to apply a complex of rehabilitation actions in time, continuity of action, an integrated approach, taking into account the peculiarities of the injury and the body. The study noted the importance of physical exercise in rehabilitation, also for performance when working with children with disabilities in the musculoskeletal system, it was noted that when performing these exercises, it is important to take into account the repeatability, duration, rhythm and sensitive control of the specialist. The main scientific works and their results on the rehabilitation of children, the influence of modern technologies on them, the effectiveness of using tested technical devices, the psychological possibilities of working with children with disabilities in the musculoskeletal system, the connection between the capabilities of the brain and motor characteristics, the influence of physical exercise on psychological characteristics of the personality were analyzed.

Key words: physical exercises, physical rehabilitation, children with musculoskeletal disorders, adaptation to physical exercises, innovative rehabilitation methods, motor skills.

Байғалиев Адильбек Манарбекович, Бутабаева Лаура Аскараровна, Оспанқұлов Ернар Ерланович

Психологические особенности использования современных технологий физической реабилитации

Аннотация. В статье анализируется эффективность использования современных технологий реабилитации организма и психологические особенности. В ходе анализа научной литературы определены виды реабилитации (физическая, лечебная, психоэмоциональная), описаны особенности физической реабилитации.

Рассматривается классификация реабилитации (активная, пассивная, психологическая коррекция) и указаны характерные особенности каждой группы. По каждому виду реабилитации определены цели и подходы. В связи с этим были определены реабилитационные принципы: своевременное применение комплекса реабилитационных действий, непрерывность действий, комплексный подход, учет особенностей полученной травмы и организма. В ходе исследования была отмечена важность физических упражнений при реабилитации, также для результативности работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата при выполнении данных упражнений важное значение имеют частота повторений, продолжительность, последовательность и ритм, а также наблюдение специалиста. Авторами проанализированы современные технологии, эффективное использование апробированных и испытанных технических средств, психологические особенности работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата, связь особенностей движений и возможностей мозга, влияние физических упражнений.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая реабилитация, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, адаптация к занятиям физической культурой, инновационные методы реабилитации, двигательные навыки.

Кіріспе. Қазақстан Республикасында арнайы білім беру ұйымдары белгіленген 17 облыс аймағы мен ірі үш қалаға бөлгенде жалпы саны 435 түрлі бағыттағы ұйымдар жұмыс жасайды, оның ішінде арнайы мектепке дейінгі ұйымдар, арнайы мектептер, психологиялық, медициналық, педагогикалық кеңес орталықтары, психологиялық-педагогикалық түзету кабинеттері, оңалту орталықтары. Сондай ақ осы арнайы мекемелерге жүгінуші адамдар саны да жылдан жылға арту үстінде, оған дәлел ретінде мемлекеттік статистикалық мәліметтерді келтіруге болады, мысалы: арнайы білім беру ұйымдарының контингентінің динамикасын 2020 жыл мен 2021 жылға қатысты қарайтын болсақ (2020/2021), арнайы мектепке дейінгі ұйымдарда (4229/4414 – 4% өсім бар), арнайы мектептерде (14989/15238 – 1,6 % өсім бар), психологиялық-медициналық-педагогикалық кеңес орталықтары (ПМПК) (137402/151303 – 9% өсім бар), психологиялық-педагогикалық түзету кабинеттері (ПШТК) (14646/17569- 16% өсім бар), оңалту орталықтары (8168/2196- 75% сұраныс төмендеген), яғни бұл мәліметтерден біз кеңес орталықтарына жүгінуші адамдардың саны артқанын, ал оңалту орталықтарына сұраныстың төмендегенін айқын көреміз, дегенмен белгілі деңгейде қорытынды жасау қиын, әсер ету факторлары әр түрлі болуы мүмкін, жалпы жағдайға сәйкес тек адамдар саны артуын байқағанымызды айта аламыз [1].

Қазіргі жаңа технология мен альфа негіздегі бала деңгейлерін ескеруді қажет етуші заманында, білім беру жүйесінің ұлттық нақышта, саналы жеке тұлғаны тәрбиелеу, білім берудің, мемлекеттің, жалпы еліміздің негізгі саясатының басты мақсатының бірі деп айта аламыз. Негізгі «Білім туралы» Заңында (2007 жылғы 27 шілде, № 319) білім беру үдерісін ұйымдастыруға қатысты еліміздің саяси бағыты «зайырлы, ізгі

ортада, үнемі дамуға бағытталған негізде жалпы адами және азаматтық құндылықтардың алдыңғы қатарға шығуы, ең құнды ол адам өмірі мен денсаулығының, жеке тұлға ретінде еркіндік қазығын сақтау» сынды басты іргелі тұғыр алға тартылады [2].

Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында, сапалы және қолжетімді денсаулықты сақтау қамтылу қажеттігі мақсатты түрде іске асу көзделсе, қоғамдық денсаулық қызметін дамыту міндеттемесіне негізгі басымдық беру керектігі де айтылған. Сондай ақ еліміздің Біріккен Ұлттар Ұйымына кірігу шарттарына сай, салауатты өмір салтын қамтамасыз етуге толық жағдай жасау бағытын толық негізде қолдайды [3].

Қазіргі таңда теңгерімді және қолжетімді қоғам ортасына қолжеткізу мақсатында, жастардың дене және психологиялық саулығына аса назар бөлу маңыздылығы артып отыр. Мүмкіндігі шектеулі жандарды толық негізде, барлық қоғам мүмкіндіктеріне қолжетімді түрде өмірін ұйымдастыру жолдарына маңызды рөл берілуде. Яғни, кәсіби даярлық деңгейге, жастарды тәрбиелеуде салауатты өмір сүруге қызықтыру, бейімдеуге мүмкіндігі бар жастарды толық негізде саналы өмірге қосуға деген ұмтылыс жұмыстары сан алуан. Соның бірі денені оңалтуда заманауи технологияларды тиімді қолданудың психологиялық ерекшеліктерін ескеру жолдары болып табылады. Денені оңалтудың жаңа технологияларының психологиялық негізін қарау, оның маңыздылығын түсіну, оны дамыту технологияларының нақты тетіктерінің аз болуы зерттеу өзектілігін айқындай түседі.

Бала күнінен тірек-қимыл қозғалысы зақымданған балаларға уақытымен оңалту жұмыстары жүргізілмеген болса, ол жыл өте тек асқыну және деформациялану жағдайына ұшырайды,

статистикалық мәліметтер дені сау адамда әр 10 жыл сайын шамамен 10%-ға қозғалу мүмкіндіктері төмендейтіні, 80 жасқа жеткенде шамамен мүмкін болатын денсаулық қуатының тең жартысы қалатыны мәлім деп, сонымен қатар спортсмендерде зақымданудан кейін, белгілі бір ауруға шалдыққан соң қозғалу қызметінің қайта қалпына келу мәселесі тағы бар екені белгілі [4]. Демек денені оңалтуда заманауи технологияларды қолдану, оның психологиялық мүмкіндіктерін ескеру қажеттілігі өзекті деп ойлаймыз.

Әдістер мен материалдар. Бұл зерттеу жүргізу кезінде жан-жақты нормативтік-құқықтық, психологиялық, салалық және педагогикалық, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге зерттеу жүргізілді. Тірек-қимыл қозғалысының бұзылыстары бар балалармен жұмыс жасау ерекшеліктері, әдіс-тәсілдері, арқау болатын негізгі ғылыми идеялары сараланды. Зерттеу барысында заманауи технологияларды қолдану әдіс-тәсілдері, негізгі механизмдері, түрлері, психологиялық алғышарттары, психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері, құрылымы, даму аясы анықталып сипаттап жазылды. Әлеуметтік зерттеу нәтижесінен алынған мәліметтерге талдау жасалды. Анкета, сауалнама, талдау, саралау, жинақтау әдістері арқылы алынған ақпарат салыстырмалы негізде өңделіп, әр негізгі идеялары бойынша өзіндік тұжырым жасалды. Жүргізілген зерттеу нәтижесі бойынша қорытынды, келесі зерттеулерге алғышарт ретінде пайдалануға мүмкіндік беретін қорытынды жасалынды.

Нәтижелер мен талқылаулар. Оңалту (реабилитация) негізінен медициналық қызмет көрсетумен қатар жүретін, денсаулықты нығайтуға, аурудың алдын-алуға арналған, емдеу шараларымен қатар жүретін жұмыс түрі. Оңалту жұмыстары балалар мен ересектерге, немесе егде адамдарға күнделікті өмірде өздерін толыққанды сезініп, өмір сүру салтын жақсартуға, қоғамға маңызды қызметін дұрыс бағытта атқаруға көмек беруге бағытталған әрекеттің бірі. Көптеген көрсеткіштері бойынша, оңалту жұмыстарына мұқтаж, денені оңалту әрекеттерін қажет ететін адамдар саны көптеген миллиондарға жетерлік, сондай ақ жоғарыда келтірілген статистикалық мәліметтерге сүйенсек қоғам қажеттілігінің артуын көреміз. Әлем бойынша адам өмір сүру жасының ұзақтығы өсуіне қарай, көптеген созылмалы жағдайлар мен жалпы табиғи ағза тозу ерекшеліктері санының артуы, мүгедектік денені оңалтуға деген сұранысты күшейтпесе, төмендетпейтіні мәлім. Оңалту (реабилитация) – дені сау адам функционалдық мүмкіндіктерін

қайта қалпына келтіруге және денсаулығында бұзылыстары бар адамдар мүгедектік деңгейін өмір сүру мүмкіндігін ескере отырып жақсартуға бағытталған іс-шаралар кешені деп анықтауға болады. Яғни, денені оңалту жұмыстары балаларға көмек, ересек адамдар мен қарттарға өмірде қызмет аясын кеңейту, жаңа білім игеруде, жаңа дағды игеруге, жаңа технология игеруде, қоғамға маңызды рөлдерді реттеуде, толық негізде өмір сүруге және қоғамның барлық мүмкіндігіне қолжетімді негізде болуға, қарапайым дұрыс қарым-қатынас құруға, байланыс орнатуға қажетті кешен деп де айтуға болады.

Оңалту жұмыстары өзіндік бағытына қарай түрлерге бөлінеді, және де ол оңалту түрлері қатар жүргізілген кезде толық бір нәтижеге қол жеткізу мүмкіндігі туындайды. Түрлері: медициналық, психологиялық, педагогикалық, әлеуметтік, еңбек және дене шынықтыру. Осы негізде зерттеуімізге қатысты, денені оңалтуға тереңірек тоқталатын боламыз. Сондай ақ денені оңалту жұмыстарының психологиялық әсер ету ерекшеліктеріне де талдау жасаймыз.

Шахлина Л. өз зерттеуінде денені оңалту заманауи әдістерін жетілдіру қажеттілігін айтады, сондай ақ дербес амалға, жасерекшелік пен жыныстық ерекшелік көп жағдайда ескерілмей қалатынын алға тартады. Автор өз зерттеуінде, сонымен қатар ересектерде қозғалыс белсенділігімен айналысуға мотивация өз денсаулығын түзету болса, балалар мен жас өспірімдер үшін ондай ынталандыру жарамсыз, балаларға арнайы бағдарлама мен ойын түрінде ұйымдастырылған әрекеттер қажет, сондай ақ балаларды әр әрекетінен кейін марапаттап, жасаған жетістіктері үшін керекті көңіл бөлу маңызы зор екенін көрсетіп өткен [5].

Өз зерттеуінде А.К. Намазов оңалтуды негізгі үш топқа бөледі, оның мақсаты мен ұстанымдарын көрсетеді. Негізгі үш тобы: белсенді, баяу және психологиялық реттеу. Белсенді бірінші топқа, айналымды қажет ететін дене жаттығулары кіреді. Екінші топ уқалау, мануалды терапия, табиғи фактормен әсер, физиялық емдеу. Психологиялық реттеу жұмыстары, аутогендік жаттығу, бұлшықеттерді босату кіреді. Оңалтудың жалпы мақсаттары түрлі негізде болатынын көрсеткен: бірінші, күнделікті өмірге ағзаны бейімдеуге көмек, екінші, ағза қызметтерінің жұмысын толық негізде қалпына келтіру, үшінші, еңбек үдерісіне қосу, төртінші, бейімделуге көмек беру, бесінші, жұмыс орынның жағымсыз әсерін бәсеңдету. Оңалту ұстанымдарын көрсеткен, оңалту ша-

ралар кешенін уақытылы қолдану, әсер етудің үздіксіздігі, кешенділік, ағза мен алған жарақат ерекшелігін ескеру, оңалтуды қажет еткен тұлғаны толықтай демеу [6].

Самыличев А.С. өз зерттеуінде Ю.Г. Михайлованың өз-өзін оңалту әдістеріне талдау жасап, төмендегідей қорытындылар береді: әрбір оңалтудың бастапқы деңгейінде, арнайы жеке мүмкіндіктерді ескеретін, арнайы міндеттерді шешуге бағытталған бағдарлама құру қажет: – қозғалыс үшін арнайы психологиялық ахуал құру; – қозғалыс үшін арнайы физиологиялық ахуал құру; – жарақатсыз бұлшықет топтарына дене жаттығуларын қолдану; – жарақаты бар және жарақатсыз бұлшықет үшін дене жаттығуын қолдану, басымдықты дені сау бұлшықетке беру; Бұл берілген міндеттер топтамасын шешу үшін, әрбір қозғалыс режиміне құралдарды бейімдеу маңызды, сондай ақ тыныс алу мен бәсең дене жаттығулары, содан соң уқалау шаралары жүргізіледі [7].

Е.Д. Егудинова, О.С. Калашникова өз зерттеуінде дене жаттығуларының жиілігі мен ұзақтығына, деңгейіне аса назар аударады, әрбір қарапайым әрекеттер, ұзақ уақыт болмасын белгілі бір шарттарды ескеріп орындалуы керек. Дене жаттығуларының деңгейі, бағдарламаға сәйкес көптеген бұлшықет ескеру керек, негізінен дене жаттығуларын екі деңгей айырады, анаэробты (күш жұмсау жаттығулары) және аэробты (төмен және орташа қарқынды дене жаттығулары) [8].

Ежов В.В. зерттеуіне сәйкес адам ағзасына толықтай қоршаған орта әсері зор, табиғаттың денсаулыққа әсері зор, қоршаған ортаның жағымды әсері және күн көзінің басым болуы, табиғаттың психоэмоционалды әрекеті, күйзелісті бәсеңдетіп және жағымды көңіл-күй сыйлайды. Осы негізде әрдайым, оңалту жұмыстарына барлық элеуметтік топтары үшін бос уақыт өткізу формаларын ұсыну маңызы бар [9].

Оңалтудың ең басты міндеті ағзаның қызметін және тірек-қимыл жүйесінің мүмкіндіктерін қайта қалпына келтіруге, сондай ақ қалыпты өмірге бейімдеу. Тірек-қимыл қозғалысында қиындық бар балалармен оңалту жұмыстары өте күрделі, көптеген жылдарды және әр балаға жекеше амалды қажет ететін үдеріс, әр баланың клиникалық сипаттамасы мен ақаулығының дербес ерекшеліктерін ескеру маңызды. Әрбір оңалту іс-шарасы қызмет бұзылысының мүмкіндігіне қарай арнайы құрылады. Сонымен қатар, басты міндетінің бірі баланың психосоматикалық және психоэмоционалды

өмір сапасын жақсарту. Әрбір оңалту әдістері кешенді түрде, пәнаралық, үздіксіз, ұзақ мерзімді, белгілі деңгейіне сай және осыған дейінгі алған қызметтермен үндескен негізде ұйымдастырылуы керек.

Бүгінде оңалтудың ең кең тараған дене әдістеріне, медициналық массаж және медициналық дене шынықтыру жатады, сонымен қатар медициналық және психотерапиялық шаралар міндетті түрде қатар жүргізіледі.

Астана қаласының Республикалық балаларға арналған оңалту орталығында жүргізілген зерттеуге сәйкес, В.А. Исанова ұсынған әдіске сәйкес ЛК «Атлант» арнайы оңалту комбинезоны, динамикалық проприоцептивтік түзету әдісінің тиімділігін тексеру мақсатында 80 бала қатысуымен тест жүргізген, ол күніне 1 рет, 45 минутқа созылған. Барлық емдік жаттығуларды таңдау кезінде, жалпы көңіл ұсақ моторикаға берілген. Зерттеу нәтижесінде бұлшықет тонусының дене мүшесінің төменгі бөлігінде азаюы байқалған, бірақ жоғары деңгейлі статистикалық өзгеріс болмағанын көрсеткен. Зерттеу барысынан бұл әдісті қолдану тиімділігі, оңалту бағдарламасын тиімді етіп, миға динамикалы негіздегі әсерінен, жаңа қозғалыс дағдысын жылдамырақ игеруге мүмкіндік беретінін айтып, қосымша әдіс ретіндегі тиімділігін көрсетіп кеткен [10].

Сондай ақ кинезитерапияның (қозғалыспен емдеу, 1950) заманауи әдісі, PNF – терапия әдісі жиі қолданыста, бұл проприоцептивті бұлшықетпен жұмыс, яғни фасциляция – жеңілдету – жеңу тізбегі арқылы бұлшықет рецепторларына терең әсер ету. Әдістердің басым бөлігі көбіне, миға әсер етуге негізделеді. Бұл әдіс бұлшықет теңгерімінің бұзылысын, дене қалпының бұзылыстарын, дорсопатия, омыртқа аралық өскіндердің, мойын және бел омыртқа тұрақсыздығын, иық белдемшесінің тұрақсыздығын, бұлшықет тартылуы кезінде кеңінен қолданылады [11].

Нейро деңгейде дамытушылық әдісі Бобат – терапиясы қазіргі кезде кең қолданыста, моторика мен бұлшықет тонусын реттеуге бағытталған. Бұл әдістің негізі қозғалыс қызметінің нәтижесінде, дұрыс емдік шаралар жүргізу. Түрлі жаттығулар жиынтығына сәйкес қысқа бұлшықеттерді созуға, әлсіз бұлшықеттерді күшейтуге бағытталған, сондай ақ қозғалыс жиілігін арттыруға арналады. Бұл әдістің негізгі идеясы, баланы жалпы өмірге бейімдеу, яғни қалыпты қозғалысқа бейімдеу. Әр жаттығу бірнеше қайталаудан тұрады, аптасына 3 күн орындауды

қажет етеді. Бұл әдіс жаттығуларын қолдану барысында, бала өз қозғалысын бақылау дағдысын игереді [12].

Г.С. Логачева, Е.В. Малиновская өз зерттеуінде дене жаттығуларын мақсатты түрде, реттілікпен орындалу маңызын көрсеткен. Күнделікті негізде емдік жаттығуларды жүргізу, жаттығулар бала ерекшелігін ескеріп кешенді түрде іріктелуі, жасерекшелік мүмкіндіктерін ескеруі нәтиже беретінін зерттеу негізінде дәлелдеп көрсеткен. Сонымен қатар, жаттығулар қарқыны мен іріктеу арнайы маманмен жасалуы шартты, және де қосымша емдік уқалау шаралары жағымды әсері бақыланған. Осы негізде эксперименталды топта, жағымды нәтижелер болғанын көрсеткен [13].

Оңалту жұмыстарын жүргізуде тағы маңызды ескерілетін жағдай, үздіксіз емдік мақсатта қолданылатын дене жаттығулар, ол ғылыми-педагогикалық, педагогикалық мақсатта пайдаланылатын медициналық жаттығулар, яғни дене мәдениетінің негізгі құралдары мен әдістерін емдік шараларға тиімді қолданудың теориялық және тәжірибелік мүмкіндіктерін игеруге бағытталған білім.

Емдік дене жаттығуларының артықшылығы, ол тек медициналық бағытта емес, сондай еркін түрде педагогикалық үдерісте, адамның өмір іс-әрекетіне ешбір кедергісіз қолданылуына жағдай бар, оны қолданудың өзіндік артықшылықтарына келер болсақ, емдік оңалту шараларына ем алушы индивидтің саналы негіздегі қатынасын көрсетеді, ол дегеніміз өз қажеттілігін толық негізде қабылдап, оны жақсарту мақсатында күш жұмсау үдерісі.

Емдік дене жаттығулары оңалту үдерісінің ерекше түрі ретінде басымдықтарына келсек:

– бұл жаттығулар арнайы терапия емес, қосымша жұмыс түрі, қолданылған дене жаттығулары тікелей жүйке жүйесіне тітіркендіргіш ретінде әсері бар.

– бұл жаттығулар белсенді іс-әрекет негізін қалайды, емдік шараларға дайындық деңгейінде көп пайдаланылады, жоспарлы түрде берілген жаттығулар ағзаны шынықтырып, жүктемені жоспарға сай іске асыруға бейімдеуге белгілі деңгейде әсері бар.

– бұл жаттығулар қайта қалпына келтіру жаттығулары, кешенді негізде жүргізілетін денені оңалтуда емдік жаттығулардың алатын орны ерекше, себебі көптеген медициналық көрсеткіштерге сай берілген емдік шараларға, денеге демеу көрсетуге тиімді әдістер қолданылады.

Емдік негізде пайдаланылатын дене жаттығулары екі бағытта болады: жалпы және арнайы. Жалпы жаттығулар көп жағдайда барлық индивидтерге жарамды негізде пайдаланылса, арнайы жаттығулар зақымданған мүшені қайта қалпына келтіру, оңалту мақсатында жүреді, яғни арнайы жаттығулар мақсатты түрде белгілі бір зақымданған мүше ерекшелігіне, науқастың дербес мүмкіндіктерін ескеріп ұйымдастырылады. Емдік жаттығуларды берген кезде, әр науқасқа сай формасы, түрлері, диагнозының деңгейі, әдістері міндеттемесі айқын жоспарланады.

Берілген зерттеу нәтижесінде, оңалту жоспарын құру кезінде төмендегі шарттарды ескеру маңызды:

– баланың медициналық көрсеткіштеріне сәйкес сабақты өткізу;

– бала психикалық күйіне байланысты жағдайға сәйкес әрекет ету, деңгейлер кешенділігін сақтау;

– тірек-қимыл қозғалысында ахаулығы бар балалар тобында әлеуметтік мінез-құлықты бақылау;

– медициналық көрсеткіштеріне сәйкес бұлшық ет және буындарындағы қысымды бәсеңдету үшін алдын ала дайындық жүргізу;

– жаттығу жасау кезінде уақытты және қажетті ақпаратты тиімді пайдалану;

– дене дамуында шектеу бар балалар үшін бағдар беру парағын жүргізу, ескертпелерді нақты көрсету.

Қорытынды. Зерттеуімізді қорытындылай келе, біз көптеген авторлардың зерттеулерін талдай келе, оңалту қызметі, оңалту аясында ұйымдастырылған іс-шаралар мақсатты түрде жүргізіліп, бала мүмкіндігін ескерілген жағдайда ұйымдастырылса, қазіргі заманауи даму деңгейін ескеріп арнайы әдістер таңдау негізінде жүргізілген болса, тірек-қимыл қозғалысында ақаулық бар балалар үшін жағымды әсер беріп, психологиялық, эмоционалдық жағдайын тұрақты етіп, мүмкіндігінше қимыл-қозғалысын жеңілдетіп, қарапайым негізде өмірге бейімдеуге көмек береді.

Денені оңалтудың заманауи технологияларын қолданудың психологиялық ерекшеліктерін анықтау барысында, көптеген осы бағыттағы ғылыми-әдістемелік зерттеулерге талдау жасалып, негізгі анықтамалары беріліп, түрлері, ұстанымдары мен амалдары белгіленді. Сондай ақ тірек-қимыл қозғалысында ахаулығы бар балалар үшін қажетті әдістер іріктеп алынып, оның негізгі тиімділігі көрсетіліп, нақты психологиялық ерекшеліктері айқындалды.

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасы білім беру жүйесінің статистикасы» Ұлттық жинақ – «Ақпараттық - талдау орталығы» АҚ: Нур-Сұлтан, 2022. – 308 б.
- 2 Қазақстан Республикасының «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 Заңы. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z070000319>
- 3 Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы 26 желтоқсандағы № 982 қаулысы <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000982>
- 4 Кряжев В.Д. Совершенствование беговых движений. – М.: ВНИИФК, 2002. – 199 с.
- 5 Шахлина Л. Физическая реабилитация. Современные аспекты. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – С. 98-103.
- 6 Намазов А.К. Физическая реабилитация как важнейший компонент в системе медицинской реабилитации // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №2. – С.85-87.
- 7 Самыличев А.С. Возможности физической реабилитации и самореабилитации // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 4 – С. 93-106.
- 8 Егудинова Е.Д., Калашникова О.С. Физическая реабилитация пациентов с остеопорозом // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2020. – Т. 97. – №2. – С. 81-88. <https://doi.org/10.17116/kurort20209702181>.
- 9 Ежов В.В. Физическая активность в программах талассотерапии на приморских курортах. // Физическая и реабилитационная медицина. – 2020. – Т.2. – №3, – С. 40-48. <https://doi.org/10.26211/2658-4522-2020-2-3-40-48>.
- 10 Yevgen Lisovsky, Kenzhe Kussainova The method of dynamic proprioceptive correction in the rehabilitation of patients with children’s cerebral palsy // Clinical Medicine of Kazakhstan. –2016. – №2 (40). – С. 31-35.
- 11 «Экзарта» объединяет под своим названием сразу три взаимосвязанных направления деятельности. – Текст: электронный // Экзарта: [сайт]. – URL: <https://www.ekzarta.ru/obuchenie/metodiki> (дата обращения: 20.11.2022).
- 12 Бобат-терапия. – Текст: электронный // Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями: [сайт]. – URL: <https://rrcdi.ru/departments/medical-and-social-rehabilitation/kinesiotherapy/bobath-therapy/> (дата обращения: 20.11.2022).
- 13 Логачева Г.С., Малиновская Е.В. Опыт реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского дошкольного учреждения // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2014. – №5. <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-reabilitatsii-detey-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata-v-usloviyah-detskogo-doshkolnogo-uchrezhdeniya>

References

- 1 Kazakstan Respublikasy bilim beru zhyjesiniń statistikasy» Ұлттық жинақ – «Ақпараттық - талдау орталығы» АҚ: Nur-Sultan, 2022. – 308 b.
- 2 Kazakstan Respublikasynың «Bilim turaly» 2007 zhylyғы 27 shildedegi № 319 Zanу. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z070000319>
- 3 Kazakstan Respublikasy Ykimetiniń 2019 zhylyғы 26 zheltoksandағы № 982 kaulыsy <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000982>
- 4 Kryazhev V.D. Sovershenstvovanie begovyh dvizhenij. – M.: VNIIFK, 2002. – 199 s.
- 5 SHahlina L. Fizicheskaya reabilitaciya. Sovremennye aspekty. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – S. 98-103.
- 6 Namazov A.K. Fizicheskaya reabilitaciya kak vazhnejshij komponent v sisteme medicinskoj reabilitacii // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2018. - №2, - S.85-87.
- 7 Samylichev A.S. Vozmozhnosti fizicheskoy reabilitacii i samoreabilitacii // Nauchnoe obozrenie. Medicinskie nauki. – 2016. – № 4 – S. 93-106.
- 8 Egudinova E.D., Kalashnikova O.S. Fizicheskaya reabilitaciya pacientov s osteoporozom // Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoj fizicheskoy kul'tury, - 2020, - T. 97. - № 2. - S. 81-88. <https://doi.org/10.17116/kurort20209702181>.
- 9 Ezhov V.V. Fizicheskaya aktivnost' v programmah talassoterapiya na primorskih kurortah. // Fizicheskaya i reabilitacionnaya medicina. - 2020. - T.2. - №3, – S. 40-48. <https://doi.org/10.26211/2658-4522-2020-2-3-40-48>.
- 10 Yevgen Lisovsky, Kenzhe Kussainova The method of dynamic proprioceptive correction in the rehabilitation of patients with children’s cerebral palsy // Clinical Medicine of Kazakhstan, -2016. - №2 (40). – S. 31-35.
- 11 «Ekzarta» obъedinyayet pod svoim nazvaniem srazu tri vzaimosvyazannyh napravleniya deyatel'nosti. – Tekst: elektronnyj // Ekzarta: [sajt]. – URL: <https://www.ekzarta.ru/obuchenie/metodiki> (data obrashcheniya: 20.11.2022).
- 12 Bobat-terapiya. – Tekst: elektronnyj // Respublikanskij reabilitacionnyj centr dlya detej i podrostkov s ogranichennymi vozmozhnostyami: [sajt]. – URL: <https://rrcdi.ru/departments/medical-and-social-rehabilitation/kinesiotherapy/bobath-therapy/> (data obrashcheniya: 20.11.2022).
- 13 Logacheva G.S., Malinovskaya E.V. Opyt reabilitacii detej s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata v usloviyah detskogo doshkol'nogo uchrezhdeniya // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2014. – №5. <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-reabilitatsii-detey-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata-v-usloviyah-detskogo-doshkolnogo-uchrezhdeniya>

<p>Хат хабарға арналған автор (бірінші автор) Байғалиев Адильбек Манарбекович, 3 курс докторанты Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: adilbek.baygaliyev@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Байғалиев Адильбек Манарбекович – докторант 3 курса специальности «Подготовка специалистов специальной педагогики», Казахский Национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: adilbek.baygaliyev@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Baygaliev Adilbek Manarbekovich, doctoral student of the 3rd year of the specialty «Training of specialists of special training» Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan, e-mail: adilbek.baygaliyev@mail.ru</p>
--	---	--