



Nümunəvi peşə standartı
Peşə standartı üzrə qiymətləndirmə nümunəsi
Müəssisələr  c n nümunəvi təlim standartı

 dman masajçısı

 ngilis dilində adı: Sports masseur

N: 3255-3-00103-01

Azərbaycan Respublikasının  m k və  halinin Sosial M daf si Nazirliyi və Dünya Bankının birgə həyata keçirdiyi “Sosial M daf nin  nkişafi” layihəsinin “ISCO 88/08-  uyğun t kmill şdirilm ş peşə standartlarının v  əlaqədar təlim standartlarının hazırlanması” tapşırığı c rçiv sində “GOPA Consultants” v  “SEFT Consulting” tərəfindən hazırlanmışdır.

Bakı
Aprel, 2012-ci il

İSTİFADƏ OLUNAN ANLAYIŞLAR

Bacarıq

Verilmiş iş üzrə vəzifə və fəaliyyətləri yerinə yetirmək qabiliyyətidir.

Bacarıq səviyyəsi

Həyata keçirilən fəaliyyətlərin əhatəliliyi və mürəkkəbliyi ilə müəyyən olunur, burada fəaliyyətlərin mürəkkəbliyi əhatə üzərində üstünlüyə malikdir. Hər bir bacarıq səviyyəsi üzrə müvafiq bilik səviyyəsi tələb olunur. ISCO-da, eləcə də Məşğulluq Təsnifatında aşağıdakı dörd geniş bacarıq səviyyəsi müəyyən edilir:

Birinci bacarıq səviyyəsi

Birinci bacarıq səviyyəsi üzrə peşələr sadə və dövrü fiziki fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsini zəruri edir. Bundan əlavə, birinci bacarıq səviyyəsində bir çox peşələr fiziki güc və dözümlülük tələb etdiyi halda, əksəriyyətində sadə yazıb-oxuma və rəqəmlərlə işləmə bacarığı tələb olunur. Bu bacarıqlara ehtiyac duyulduğu halda belə, onlar işin əsas hissəsini təşkil etmir.

Birinci bacarıq səviyyəsinə daxil olan bəzi peşələrdə səriştəli fəaliyyət üçün ibtidai təhsili və ya əsas təhsilin birinci mərhələsini başa vurmaq (ISCED üzrə 1-ci səviyyə) tələb oluna bilər. Bəzi işlər üçün isə iş yerlərində qısamüddətli təlimlər tələb oluna bilər.

Birinci bacarıq səviyyəsi üzrə təsnifatlaşdırılan peşələr ixtisası olmayan işçi qüvvəsini əhatə edir.

İkinci bacarıq səviyyəsi

İkinci bacarıq səviyyəsi üzrə bütün peşələrdə səriştəli fəaliyyət üçün tələb olunan bilik və bacarıqlar, adətən, ümumi orta təhsilin birinci mərhələsini başa vurmaqla (ISCED üzrə 2-ci səviyyə) əldə olunur. Bəzi peşələrdə ümumi orta təhsilin ikinci mərhələsini bitirmək zəruri hesab olunur (ISCED üzrə 3-cü səviyyə) ki, bura ixtisaslaşmış peşə təhsili və iş yerlərində həyata keçirilən təlim də daxil ola bilər. Müəyyən peşələr ümumi orta təhsili bitirdikdən sonra ilk peşə-ixtisas təhsili almağı (ISCED üzrə 4-cü səviyyə) tələb edir. Bəzi hallarda isə iş təcrübəsi və iş yerlərində həyata keçirilən təlim formal təhsili əvəz edə bilər.

İkinci bacarıq səviyyəsi üzrə təsnifatlaşdırılan peşələrə ixtisaslı işçilər daxildir.

Üçüncü bacarıq səviyyəsi

Üçüncü bacarıq səviyyəsindəki peşələr, adətən, ixtisaslaşmış sahə üzrə geniş praktiki, texniki və metodoloji biliklər tələb edən mürəkkəb texniki və praktiki fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsini əhatə edir. Bu bacarıq səviyyəsi üzrə peşələr, ümumiyyətlə, yüksək səviyyədə yazıb-oxuma və rəqəmlərlə işləmə bacarığı, eləcə də inkişaf etmiş ünsiyyət bacarığı tələb edir.

Üçüncü bacarıq səviyyəsi üzrə tələb olunan bilik və bacarıqlar, adətən, ümumi orta təhsil bazasına əsaslanan təhsil müəssisələrində 1-3 illik təhsil vasitəsi ilə əldə olunur (ISCED üzrə 5b səviyyəsi). Azərbaycanda bu bacarıq səviyyəsinə uyğun təhsil adətən orta ixtisas təhsili müəssisələrində (kolleclər) verilir. Bəzi hallarda müvafiq sahə üzrə geniş iş təcrübəsi və iş yerlərində həyata keçirilən uzunmüddətli təlim formal təhsili əvəz edə bilər.

Üçüncü bacarıq səviyyəsi üzrə təsnifatlaşdırılan peşələr əsasən texniki işçiləri əhatə edir.

Dördüncü bacarıq səviyyəsi

Dördüncü bacarıq səviyyəsinə, adətən, ixtisaslaşmış sahə üzrə geniş nəzəri və praktiki biliklər əsasında mürəkkəb problemlərin həlli və qərarların qəbul edilməsini tələb edən fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsi daxildir. Bu bacarıq səviyyəsi üzrə peşələr, ümumiyyətlə, yüksək səviyyədə yazıb-oxuma və rəqəmlərlə işləmə bacarığı, eləcə də təkmilləşmiş ünsiyyət bacarığı tələb edir.

Dördüncü bacarıq səviyyəsi üzrə tələb olunan bilik və bacarıqlar, adətən, ali təhsil müəssisələrində birinci və ya daha yüksək elmi dərəcənin verilməsi ilə yekunlaşan 3-6 illik təhsil vasitəsi ilə əldə olunur (ISCED üzrə 5a səviyyəsi və ya daha yüksək səviyyə). Bu bacarıq səviyyəsi üçün Azərbaycanda adətən bakalavriat və daha yüksək təhsil pillələri uyğun gəlir.

Dördüncü bacarıq səviyyəsi üzrə təsnifatlaşdırılan peşələrə menecerlər, mühəndislər, müəllimlər, həkimlər və s. daxildir ki, bunlar çox vaxt peşəkarlar adlandırılır.

Bilik

Təhsil və ya təcrübə vasitəsilə əldə edilən məlumat və faktlar toplusunu əhatə edir.

Əlavə / ümumi səriştələr

Müvafiq əmək fəaliyyətini həyata keçirə bilmək üçün tələb olunan səriştələrə əlavə olaraq, arzuolunan faydalı səriştələri əhatə edir. Buraya əmək fəaliyyətini təkmilləşdirə bilən, bir çox peşələr üçün ümumi olan və gələcəkdə tələb olunacaq səriştələr daxildir. Bunlar işçilərin fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün əsas kimi çıxış etmir.

Əvvəlki təlimin tanınması

Harada və necə təhsil almasından asılı olmayaraq, qeydə alınmış ixtisaslar və vahid standartlar baxımından insanların əvvəlki təliminin tanınması prosesidir. İnsanlar təhsil müəssisəsində formal təlim keçmələrindən və ya qeyri-formal təlim əldə etmələrindən asılı olmayaraq, öyrənmə prosesini heç vaxt dayandırmırlar.

Əvvəlki təlimin qiymətləndirilməsi və tanınması prosesi aşağıdakı kimidir:

- Şəxsin nə bildiyi və nə bacardığının müəyyənləşdirilməsi;
- Şəxsin bilik və bacarıqlarının xüsusi standartlar, səriştələrin qiymətləndirilməsi üzrə əlaqəli meyarlar ilə müqayisə edilməsi;
- Bu standartlara münasibətdə təlimin qiymətləndirilməsi;
- Şəxsin formal, qeyri-formal və informal təlimlər vasitəsilə keçmişdə topladığı bacarıq, bilik və təcrübənin tanınması.

Fəaliyyət

Fərdin vəzifələrinin bir hissəsi olan iş və ya məsuliyyəti əks etdirir. Buna görə də vəzifə bir sıra fəaliyyətlərə bölünür.

Formal təlim

Azərbaycan Respublikasının təhsil və təlim müəssisələrində həyata keçirilir, dövlət təhsil sənədinin verilməsi ilə nəticələnir. Təhsil müəssisələrində formal təlimlər dövlət təhsil standartlarına uyğun olaraq aparılır. Əldə edilən səriştələr testlər vasitəsilə yoxlanılır və dövlət təhsil sənədi verilir.

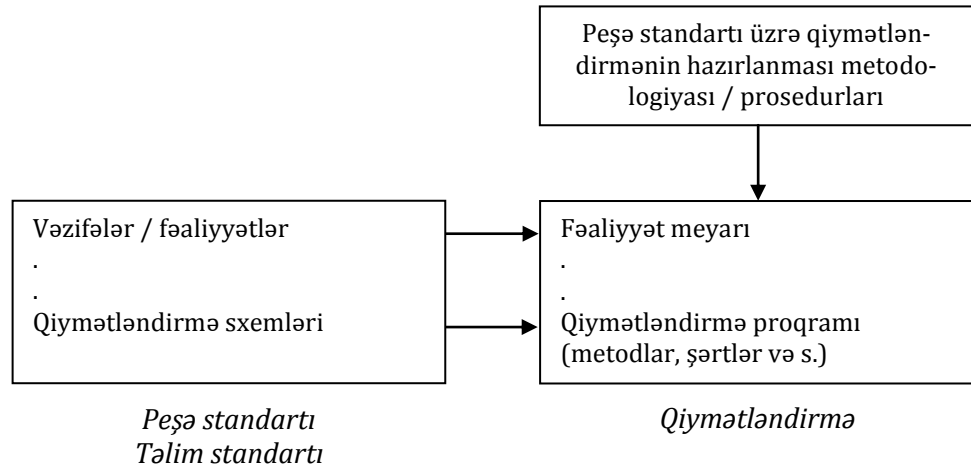
İnformal təlim

Özünü-təlim yolu ilə bilik və bacarıqlara yiyələnmənin formasıdır. Təhsil və təlim müəssisələrindən kənarında həyata keçirilir və təbii olaraq gündəlik həyatımızda müşahidə olunur. Formal və qeyri-formal təlimdən fərqli olaraq, informal təlim çox vaxt qeyri-ixtiyari baş verir və beləliklə, hətta fərdlərin özləri də səriştələrinin artırılmasında onun rolunu hiss etməyə bilər (məsələn, kütləvi informasiya vasitələrindən, ictimaiyyət arasında gündəlik qarşılıqlı əlaqələrdən və ümumi münasibətlərdən məlumatın əldə edilməsi).

	<p>O, təlimin həyata keçirilməsi sahəsində (xüsusilə) ixtisaslaşmamış hər hansı bir şəxs (yəni ailə üzvləri, digər əlaqəli şəxslər və s.) tərəfindən istiqamətləndirildiyi halda, məqsədli xarakter daşıya bilər. Informal təlim ölkə səviyyəsində qəbul edilən diplom və sertifikatların verilməsi ilə nəticələnir.</p>
İş	<p>Fərdin işəgötürən üçün və ya sərbəst məşğulluq şəraitində həyata keçirdiyi vəzifə və ya fəaliyyətlərin toplusudur (ISCO-08 -ə uyğun olaraq).</p>
İşə yanaşma	<p>Müəyyən ideya, obyekt, şəxs və ya vəziyyətə müsbət və ya mənfi münasibəti əks etdirir.</p> <p>Yanaşma fərdin fəaliyyət seçimini, çətinlik, həvəsləndirmə və mükafatlara (hamısı birlikdə stimullar adlanır) cavab reaksiyasını müəyyən edir. Bu baxımdan yanaşma iş üçün xeyli vacibdir.</p> <p>Yanaşmanın 4 əsas komponenti var: (1) Emosional: hiss və həyəcan; (2) İdrak: məntiqlə həyata keçirilən inam və fikirlər; (3) İradə: fəaliyyət meylləri; (4) Qiymət: stimullara mənfi və ya müsbət münasibət.</p>
Qeyri-formal təlim	<p>Təhsil sistemi ilə paralel şəkildə aparılır və dövlət təhsil sənədinin verilməsi ilə müşayiət olunmur. Qeyri-formal təlimlər iş yerlərində və ya formal təlim sistemlərinə yardım üçün yaradılmış təşkilat və ya mərkəzlərdə, dərnlərdə, fərdi məşğələlərdə, vətəndaş cəmiyyəti təşkilatları və qruplarında həyata keçirilə bilər.</p>
Qiymətləndirmə metodu	<p>Səriştəni ölçmək üçün üsul və ya alətdir.</p>
Qiymətləndirmə paketi	<p>Fəaliyyət meyarı da daxil olmaqla fərdin səriştələrinin qiymətləndirilməli olduğu müxtəlif qiymətləndirmə metodlarıdır.</p>
Qiymətləndirmə sxemi	<p>Qiymətləndirmə standartlarının vəzifələrini və onların yerinə yetirilmə istiqamətlərini müəyyən edir.</p> <p>Peşə standartları üzrə qiymətləndirmənin məqsədi fərdin müvafiq peşə standartını fəaliyyətlər, vəzifələr və ya tapşırıqlar üzrə həyata keçirə bilməsini müəyyən etməkdir. Sözügedən tapşırıqlar, peşə standartında müəyyən edilən texniki bacarıqları, planlaşdırma və problemləri həll etmə biliklərini, gözlənilməz vəziyyətlərdə hərəkət etmək bacarığını, digər şəxslər ilə işləmək bacarığını və ünsiyyət bacarıqlarını əhatə etməlidir.</p> <p>Peşə standartları üzrə qiymətləndirmənin məqsədlərinə, digər məsələlərlə yanaşı, aşağıdakılar daxildir:</p> <ul style="list-style-type: none">• İşəgötürmə;• Karyera yüksəlişi;• Bilik və bacarıqlarda olan boşluqların və təlim ehtiyaclarının müəyyən edilməsi;• İşçi heyətinin qiymətləndirilməsi. <p>Qiymətləndirməni planlaşdırma zamanı onun xarakterik cəhətlərinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır: qiymətləndirmə hansı interval çərçivəsində həyata keçirilməlidir, hansı hədəflər müəyyən edilməlidir, hansı qiymətləndirmə metodları daha məqsəduyğundur. Qiymətləndirmə sxemi aşağıdakı qiymətləndirmə metodlarından 2 və ya 3-nü əhatə etməlidir: i) Əmək fəaliyyətinin müşahidə edilməsi; ii) İşin nəticəsinin qiymətləndirilməsi; iii) Simulyasiya; iv) Suallar (şifahi və ya yazılı); v) Layihə işi; vi) Portfel əsasında qiymətləndirmə; vii) Dinləmə qiymətləndirməsi; viii) Fərdi</p>

araşdırmalar; ix) Müştəri qiymətləndirməsi (məsələn, müştəri sorğu formaları), ekspert və şəxsi qiymətləndirmə və s.

Peşə standartı və peşə standartı üzrə qiymətləndirmə arasındakı əlaqə aşağıdakı sxemdə göstərilmişdir.



Məşğulluq təsnifatı (MT)

Ölkədə əmək bazarının inkişafına, beynəlxalq təcrübədə qəbul edilmiş uçot və statistikaya uyğun olaraq ISCO-08 təsnifatından istifadə edilməklə, onun genişləndirilməsi əsasında 2010-cu ildə hazırlanmışdır. Onun strukturu ISCO-08 təsnifatının strukturu ilə eynidir. MT Standartlaşdırma, Metrologiya və Patent üzrə Dövlət Komitəsinin 20 Dekabr 2010-cu il 180 sayılı qərarı ilə təsdiq edilmiş və AZT041-2010 nömrəsi ilə dövlət qeydiyyatına alınmışdır.

Peşə

Yüksək oxşarlıq dərəcəsinə malik əsas vəzifə və fəaliyyətlərdən ibarət olan işlərin məcmusudur. Şəxsin hər hansı bir peşə ilə bağlılığı onun hazırda tutduğu vəzifə, əlavə və ya əvvəlki işləri vasitəsi ilə müəyyən olunur.

Peşə standartı

Konkret peşə sahələrində işçilərin yerinə yetirdikləri əmək funksiyalarına qoyulan ümumi tələbləri sistemli şəkildə əks etdirən normativ sənəddir. O, müvafiq səriştələr çərçivəsində işçinin bilik, bacarıq və vərdisləri nəzərə alınmaqla, onun əmək funksiyalarını yerinə yetirməsinə imkan verəcək konkret vəzifə öhdəliklərinin və fəaliyyətlərin siyahısını özündə ehtiva edir. Peşə standartı işdəki rolu təyin etməyə, işçinin fəaliyyətini qiymətləndirməyə, eləcə də, təkmilləşmə, peşə yüksəlişi üçün yollar müəyyən etməyə və hazırlamağa kömək edə bilər.

Peşə standartları ISCO-ya və Məşğulluq təsnifatına uyğun olaraq təsnifatlaşdırılır.

Peşə standartı üzrə qiymətləndirmə nümunəsi

Qiymətləndirmə hər hansı bir sahədə səriştənin aşkar edilməsi məqsədilə fərdin fəaliyyətinin aydın şəkildə müəyyən edilmiş standartlar ilə müqayisədə ədalətli və dəqiq şəkildə ölçülməsinə imkan verən prosesdir. İş yerinin qiymətləndirilməsi prosesi iş yeri ilə bağlı gündəlik fəaliyyətin tərkib hissəsini təşkil edir. Qiymətləndirmə zamanı əldə edilən nəticələr fərdlərə öz işlərini necə yerinə yetirdiyini öyrənməyə imkan verir. Bu, biliklərin, bacarıqların, yanaşma və davranışın inkişaf etdirilməsində, beləliklə, səriştənin nümayiş etdirilməsində onlara yardım edir.

Peşə standartı üzrə qiymətləndirmə nümunəsi qiymətləndirmə sxemi, fəaliyyət meyarları, qiymətləndirməni həyata keçirmək üçün zəruri qiymətləndirmə metodları və resurslarını əhatə edir.

Peşələrin Beynəlxalq Standart Təsnifatı (ISCO)	<p>Beynəlxalq Əmək Təşkilatının (BƏT) məsul olduğu əsas beynəlxalq təsnifatlardan biri olmaqla, beynəlxalq iqtisadi və sosial təsnifat qrupuna daxildir.</p> <p>ISCO iş prosesində qarşıya qoyulan vəzifə və fəaliyyətlərə müvafiq şəkildə müəyyən edilmiş qruplara uyğun olaraq işlərin təşkilində vasitə rolunu oynayır. Onun əsas vəzifələri aşağıdakıları təmin etməkdən ibarətdir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Peşələrə dair statistik və inzibati məlumatların beynəlxalq hesabatını, müqayisəsini və mübadiləsini həyata keçirmək üçün baza rolunu oynamaq;• Peşələrin milli və regional təsnifatlarının hazırlanması üçün model rolunu oynamaq;• Bilavasitə özlərinin milli təsnifatını hazırlamayan ölkələrdə tətbiq oluna biləcək sistem rolunu oynamaq. <p>O, statistik və müştəri yönümlü proqramlar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Müştəri yönümlü proqrama iş axtaranların iş yerlərinə yönəldilməsi, ölkələr arasında işçilərin qısa və uzunmüddətli miqrasiyasının idarə edilməsi, peşə təlimi proqramları və təlimatlarının hazırlanması daxildir.</p> <p>ISCO-nun ilk versiyası 1957-ci ildə qəbul edilmiş, daha sonra isə ISCO-68, ISCO-88 və hazırkı ISCO-08 versiyaları hazırlanmışdır.</p>
Səriştə	<p>Müvafiq əmək fəaliyyətini həyata keçirə bilmək üçün lazımi səviyyədə bilik, bacarıq, yanaşma və davranışa malik olmaqdır.</p> <p>İş kontekstində istifadə olunan “Səriştə” anlayışı iş yerində tətbiq olunan bacarıqları əks etdirir. Səriştə şəxs nəyi bilir (bilik), nəyi bacarır (bacarıq), nəyi etmək istəyir (yanaşma) və bunu necə edir (davranış) məhəfurlarının birləşməsinin nəticəsidir. Beləliklə, səriştə işi yerinə yetirmək üçün lazım olan texniki peşə elementləri, ümumi şəxsi xüsusiyyətlər və istəklərin birləşməsidir.</p> <p>Səriştələr həmçinin işçinin fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün baza rolunu oynayır.</p>
Təhsilin Beynəlxalq Standart Təsnifatı (ISCED)	<p>1970-ci illərin əvvəllərində UNESCO tərəfindən həm ayrı-ayrı ölkələrdə, həm də beynəlxalq səviyyədə təhsilə dair statistik məlumatların əldə olunması, toplanması və təqdim olunmasına xidmət edən bir vasitə kimi hazırlanmışdır. ISCED 1975-ci ildə Cenevrədə keçirilən Təhsilə dair Beynəlxalq Konfransda qəbul edilmiş və daha sonra 1978-ci ildə Parisdə keçirilən UNESCO-nun Ümumi Konfransında qüvvəyə minmişdir. Hazırda istifadə edilən təsnifat ISCED 2011-dir.</p>
Təlim standartı	<p>İş yerində vəzifə və fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsi üçün zəruri <i>səriştələri</i> (bilik, bacarıq və yanaşmaları, həmçinin əlavə ümumi səriştələri) təsvir edir. Bu səbəbdən, onlar fəaliyyət meyarları hesab edilir və aşağıdakı hallarda istifadə olunur:</p> <ul style="list-style-type: none">• istehsaldan ayrılmadan peşə təlimlərinin hazırlanması;• istifadəyə yararlı səriştələrin inkişaf etdirilməsi və təmin olunması üçün təlim institutları ilə müəssisələr arasında əlaqə;• peşə təlimləri üçün təhsil standartları və kurikulumların hazırlanması.
Vəzifə	<p>İşin icrası üçün zəruri olan fəaliyyətləri əhatə edir.</p>

MÜNDƏRİCAT

A. NÜMUNƏVİ PEŞƏ STANDARTI	8
A.1. İşə dair xüsusi məlumat	8
A.1.1. Əmək şəraiti	8
A.1.2. İşə qəbul tələbləri	8
A.1.3. Tabeçilik	8
A.1.4. Peşə standartları üçün məsuliyyət və müstəqillik səviyyələri	9
A.1.5. Karyera yüksəlişi və sərbəst məşğulluq imkanları	10
A.2. Əsas vəzifələrin (V) və vəzifələr daxilində fəaliyyətlərin (F) siyahısı	10
A.3. Səriştələr haqqında	10
A.4. Qiymətləndirmələr haqqında	11
B. PEŞƏ STANDARTI ÜZRƏ QIYMƏTLƏNDİRMƏ NÜMUNƏSİ	12
B.1. Fəaliyyət meyarları	12
B.2. Qiymətləndirmə ilə bağlı resurslar	13
B.3. Qiymətləndirmə metodları	13
B.3.1. Fəaliyyətin qiymətləndirilməsi	13
B.3.2. Yazılı qiymətləndirmə	14
B.4. Nəticələrin qeydə alınması	14
C. NÜMUNƏVİ TƏLİM STANDARTI	21
C.1. Səriştələrin qısa təsviri	21
C.2. Təlim ilə bağlı xüsusi məlumat	24
C.2.1. Təlimin növləri	24
C.2.2. Təlimin istiqaməti	24
C.2.3. Əvvəlki təlimin tanınması	24
Peşə standartının hazırlanması prosesində iştirak etmiş müəssisə nümayəndələrinin siyahısı	25
ISCO88/08-ə uyğun təkmilləşdirilmiş peşə standartlarının və əlaqədar təlim standartlarının hazırlanması layihəsi tərəfindən prosesin əlaqələndirilməsində iştirak etmiş şəxslərin siyahısı	Error! Bookmark not defined.
İstinadlar	Error! Bookmark not defined.

A. NÜMUNƏVİ PEŞƏ STANDARTI

İdman masajçısı

Peşənin qısa təsviri

İdman fəaliyyəti öncəsi və ondan sonra idman masajı ilə təmin edir və müvafiq bərpa proqramları həyata keçirir. Həmçinin, idmançıların yenidən fəaliyyətlə məşğul olmasını sürətləndirmək üçün hazırlıq və zədələrin qarşısının alınması proqramlarını optimallaşdırmaq məqsədilə idman və bədən tərbiyyəsi prinsiplərini tətbiq edir. Bu sahə ümumi sağlamlıq sahəsi deyil, idman fəaliyyəti nəticəsində yaranan əzələ-sümük vəziyyəti ilə bağlıdır.

Məşğulluq Təsnifatında (MT) peşənin kodu:	3255 (Bərpaedici gimnastika üzrə mütəxəssis)
MT-də ixtisas (bacarıq) səviyyəsi:	3
ISCO 08-də işin kodu:	3255 (Gymnast, remedial)
ISCO 08-də ixtisas (bacarıq) səviyyəsi:	3
Hazırlanma tarixi:	Aprel, 2012-ci il
Təsdiq edən qurum:	
Təsdiq tarixi:	
Təklif olunan yenilənmə tarixi:	Aprel, 2017-ci il

A.1. İŞƏ DAİR XÜSUSİ MƏLUMAT

A.1.1. ƏMƏK ŞƏRAİTİ

- İş idman bərpa mərkəzlərində, idman klublarında həyata keçirilir;
- İş saatları vəzifədən asılı olaraq dəyişir. İdman mövsümündən asılı olaraq həftə sonları və axşam vaxtlarında işləmək tələb oluna bilər;
- Yarım-ştat iş rejimi mümkündür;
- Peşəkar komandalarda və idmançılarla işləyən idman masajçıları ölkə daxilində və xarici ölkələrə səfərlər edə bilər;
- Əməyin mühafizəsi və təhlükəsizlik texnikası qaydaları Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası, Əmək Məcəlləsi, Texniki təhlükəsizlik haqqında Qanun və digər müvafiq qanunvericilik aktları ilə müəyyən olunur.

A.1.2. İŞƏ QƏBUL TƏLƏBLƏRİ

- Əmək münasibətləri Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası, Əmək Məcəlləsi və digər normativ-hüquqi aktlarla tənzimlənir;
- İşə qəbul olunarkən sağlamlıq haqqında tibbi arayış, sonradan vaxtaşırı icbari tibbi müayinədən keçmək haqqında tibbi arayış (Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabinetinin qərarı və Azərbaycan Respublikasının Səhiyyə Nazirliyinin müvafiq əmrləri ilə nəzərdə tutulduğu hallarda) təqdim olunur.

A.1.3. TABEÇİLİK

Kimə tabedir: Müəssisə rəhbəri.

Kim ona tabedir: Köməkçi işçilər.

A.1.4. PEŞƏ STANDARTLARI ÜÇÜN MƏSULİYYƏT VƏ MÜSTƏQİLLİK SƏVİYYƏLƏRİ

Səviyyələr	Məsuliyyət, fəaliyyətlərin mürəkkəbliyi və müstəqillik	Uyğun gələn səviyyə
1	Planlaşdırılmış qaydada birbaşa nəzarət altında işləmək İş təkrarlanan xarakterə malikdir və mürəkkəb olmayan bir neçə funksiyanı əhatə edir.	
2	Nəzarət altında işləmək, kiçik səlahiyyətlərə malik olmaq Təcrübə tələb edən fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsi və əlaqələndirilməsi üçün məsuliyyət daşımaq Öz fəaliyyətlərini planlaşdırmaq və nəticələri barədə hesabat vermək Digər şəxslərlə əməkdaşlıq etmək və komandada işləmək	
3	Əvvəlcədən məlum olan vəzifə və fəaliyyətlər çərçivəsində müstəqil idarəetmə və komandanın idarə edilməsini həyata keçirmək (eyni zamanda həm idarəetmə, həm də istehsal subyekti kimi çıxış etmək) İşə yanaşmasını dəyişən şəraitə uyğunlaşdırmaq və dövri problemlərin həlli zamanı elementar nəzəriyyələrdən istifadə etmək Digər şəxslərin gündəlik işinə nəzarət etmək, əmək fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün məsuliyyət daşımaq və işin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı təkliflər vermək İşçilərə rəhbərlik etmək Mürəkkəb fəaliyyətləri əlaqələndirmək və yerinə yetirmək. Ümumi təcrübədən istifadə etməklə xüsusi yeni fəaliyyətlər müəyyən etmək	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Yeni və çox vaxt yaradıcı metodlar tələb edən məsələlərlə məşğul olmaq. Müəkkəb məsələlərin həllində geniş təcrübədən istifadə etmək Gözlənilməz dəyişiklik olduğu halda əmək fəaliyyətinə rəhbərlik və nəzarəti həyata keçirmək Özü və başqaları üçün fəaliyyət meyarları hazırlamaq, onları nəzərdən keçirmək və təkmilləşdirmək Gözlənilən və ya gözlənilməz iş rejimi şəraitində qərarların qəbul edilməsinə məsuliyyət daşımaq Fərdlərin və qrupların peşəkar inkişafının idarə olunmasına məsuliyyət daşımaq Fəaliyyətləri müşahidə etmək, qiymətləndirmək, müvafiq hesabatlar hazırlamaq və dəyişikliklər təklif etmək	

A.1.5. KARYERA YÜKSƏLİŞİ VƏ SƏRBƏST MƏŞĞULLUQ İMKANLARI

- Təcrübə əldə etdikdən sonra rəhbər vəzifələrə yüksəlmək imkanı vardır;
- Müvafiq təlim keçdikdən sonra peşə daxilində yüksək ixtisaslaşmış vəzifələrə keçmək olar;
- Xüsusi lisenziya əsasında özünü-məşğulluq üçün əlverişli imkanlar vardır.

A.2. ƏSAS VƏZİFƏLƏRİN (V) VƏ VƏZİFƏLƏR DAXİLİNDƏ FƏALİYYƏTLƏRİN (F) SİYAHISI

V.1. Tədbirdən / yarışdan əvvəl:

- F.1.1. Bint və digər materiallardan istifadə etməklə idmançıları hazırlamaq, masaj təklif etmək;
- F.1.2. Əzələlərin açılması, isinmə və sakitləşdirici hərəkətlər barədə məsləhət vermək;
- F.1.3. Oynaqların boşalmasını yoxlamaq və müxtəlif hərəkətlər məsləhət görmək.

V.2. Tədbirdən / yarışdan sonra:

- F.2.1. İdmançıların yüksək göstəricilər əldə edə bilməsi üçün formanın və çəkinin saxlanılması, zədələrin qarşısının alınması və çalışma proqramlarını həyata keçirmək;
- F.2.2. İdman və əsas tibb sahələrində çalışan digər mütəxəssislər ilə əlaqə qurmaq;
- F.2.3. Zədələri yoxlamaq, qiymətləndirmək və ilkin tibbi yardım göstərmək (kəsiklər, göyərmələr, suluq və s. xəsarətlərə).

V.3. Digər işlər:

- F.3.1. Manipulyasiya üsullarından, aparatlardan və elektro-terapiya vasitəsindən istifadə etməklə ilkin tibbi yardım göstərmək;
- F.3.2. Zədəyə və idman növünə müvafiq olan bərpa proqramları hazırlamaq və icrasına nəzarət etmək;
- F.3.3. Müxtəlif masaj növləri ilə zədələri müalicə etmək.

V.4. Müalicəni təhlil etmək:

- F.4.1. Yarışdan əvvəl, yarışdan sonra və cari masaj növlərinə müvafiq elementlər əlavə etmək;
- F.4.2. Müştərinin nəticələrini izləmək;
- F.4.3. Əvvəlki müalicənin nəticələrini müəyyən etmək və uçota almaq;
- F.4.4. Əvvəlki müalicə planını nəzərdən keçirmək;
- F.4.5. Cari və ya əlavə müalicə ehtiyaclarını qiymətləndirmək;
- F.4.6. Optimal nəticəni təmin etmək üçün plandakı dəyişikliyi müştəri ilə müzakirə etmək.

A.3. SƏRİŞTƏLƏR HAQQINDA

Fərdin "İdman masajçısı" peşə standartı üzrə vəzifə və fəaliyyətləri həyata keçirməsi üçün zəruri olan əsas sərişmələr "İdman masajçısı" peşəsi üzrə müvafiq təlim standartında göstərilmişdir (formal, qeyri-formal və informal təlimlər vasitəsilə əldə olunan bilik, bacarıq, yanaşma və davranış).

A.4. QIYMƏTLƏNDİRMƏLƏR HAQQINDA

Bu peşədə fərdin fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi prosesi "İdman masajçısı" peşəsi üzrə müvafiq peşə standartının qiymətləndirilməsində öz əksini tapır. Fərdin sistemli qiymətləndirilmələr vasitəsilə qiymətləndirilməsi işəgötürənə müxtəlif məqsədlər (yəni işəgötürmə, karyerada irəli çəkmə, heyətin qiymətləndirilməsi, təlim ehtiyaclarının qiymətləndirilməsi) baxımından faydalı ola bilər.

B. PEŞƏ STANDARTI ÜZRƏ QIYMƏTLƏNDİRMƏ NÜMUNƏSİ

İdman masajçısı

Qiymətləndirməyə dair qısa məlumat

İdman masajçısı üçün qiymətləndirmə nümunəsi istirahət, məşq və yarışlar zamanı zədələnmə hallarına müdaxilə etmək, yarışdan əvvəl və sonra idman masajı ilə təmin etmək və müvafiq bərpa proqramları həyata keçirmək üçün tələb olunan bilik və bacarıqları müəyyən edir və qiymətləndirir.

Hazırkı peşə üçün **tövsiyə edilən qiymətləndirmə metodları** aşağıdakılardır: (i) fəaliyyətin qiymətləndirilməsi və (ii) yazılı testlər. Sözügedən peşə üçün qiymətləndirmə proqramının nümunəsi aşağıda verilmişdir.

Məşğulluq Təsnifatında (MT) peşənin kodu:	3255 (Bərpaedici gimnastika üzrə mütəxəssis)
MT-də ixtisas (bacarıq) səviyyəsi:	3
ISCO 08-də işin kodu:	3255 (Gymnast, remedial)
ISCO 08-də ixtisas (bacarıq) səviyyəsi:	3
Test versiyası:	01
Hazırlanma tarixi:	Aprel, 2012-ci il
Təsdiq edən qurum:	
Təsdiq tarixi:	

B.1. FƏALİYYƏT MEYARLARI

Bu meyarlar peşə standartındakı vəzifə və fəaliyyətlərlə birbaşa əlaqəlidir. Onlar ölçülə bilən formada müəyyən edilməlidir ki, qiymətləndirmə nümunələri hazırlayanlar üçün qiymətləndirmə maddələrinin formalaşdırılması baxımından faydalı olsun. Birinci (V.1) və sonuncu (V.4) vəzifələrə uyğun gələn fəaliyyət meyarları ilə bağlı nümunə aşağıda göstərilmişdir.

Fəaliyyət meyarı nümunəsi:

V.1. Tədbirdən / yarışdan əvvəl:

- F.1.1. Bint və digər materiallardan istifadə etməklə idmançıları hazırlamaq, masaj təklif etmək;
- F.1.2. Əzələlərin açılması, isinmə və sakitləşdirici hərəkətlər barədə məsləhət vermək;
- F.1.3. Oynaqların boşalmasını yoxlamaq və müxtəlif hərəkətlər məsləhət görmək.

...

V.4. Müalicəni təhlil etmək:

- F.4.1. Yarışdan əvvəl, yarışdan sonra və cari masaj növlərinə müvafiq elementlər əlavə etmək;
- F.4.2. Müştərinin nəticələrini izləmək;
- F.4.3. Əvvəlki müalicənin nəticələrini müəyyən etmək və uçota almaq;
- F.4.4. Əvvəlki müalicə planını nəzərdən keçirmək;
- F.4.5. Cari və ya əlavə müalicə ehtiyaclarını qiymətləndirmək;
- F.4.6. Optimal nəticəni təmin etmək üçün plandakı dəyişikliyi müştəri ilə müzakirə etmək.

B.2. QIYMƏTLƏNDİRMƏ İLƏ BAĞLI RESURSLAR

- a) Material və komponentlər: vacib deyil.
- b) Alət və avadanlıqlar: vacib deyil.
- c) İstehlak malları: masaj üçün tələb olunan yağlar və kremlər.

B.3. QIYMƏTLƏNDİRMƏ METODLARI

Fərdin səriştəsini qiymətləndirmək məqsədilə aşağıdakı iki metoddan istifadə olunur: (i) fəaliyyətin qiymətləndirilməsi və (ii) yazılı test.

B.3.1. FƏALİYYƏTİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

İcra müddəti: 20 dəqiqə.

İşlərin sayı: 1.

İşlərin icrasını qiymətləndirmək üçün meyarlar işəgötürən tərəfindən müəyyən olunur.

Əhatə olunan sahələr:

- 40% Tədbirdən / yarışdan əvvəl:
Bint və digər materiallardan istifadə etməklə idmançıları hazırlamaq, masaj təklif etmək;
Əzələlərin açılması, isinmə və sakitləşdirici hərəkətlər barədə məsləhət vermək;
Oynaqların boşalmasını yoxlamaq və müxtəlif hərəkətlər məsləhət görmək.
- 45% Tədbirdən / yarışdan sonra:
İdmançıların yüksək göstəricilər əldə edə bilməsi üçün formanın və çəkinin saxlanılması, zədələrin qarşısının alınması və çalışma proqramlarını həyata keçirmək;
İdman və əsas tibb sahələrində çalışan digər mütəxəssislər ilə əlaqə qurmaq;
Zədələri yoxlamaq, qiymətləndirmək və ilkin tibbi yardım göstərmək (kəsiklər, göyərmələr, suluq və s. xəsarətlərə).
- 5% Digər işlər:
Manipulyasiya üsullarından, aparatlardan və elektro-terapiya vasitəsindən istifadə etməklə ilkin tibbi yardım göstərmək;
Zədəyə və idman növünə müvafiq olan bərpa proqramları hazırlamaq və icrasına nəzarət etmək;
Zədələrə ilkin tibbi yardım göstərmək və müxtəlif növ masaj təklif etmək.
- 10% Müalicəni təhlil etmək:
Yarışdan əvvəl, yarışdan sonra və cari masaj növlərinə müvafiq elementlər əlavə etmək;
Müştərinin nəticələrini izləmək;
Əvvəlki müalicənin nəticələrini müəyyən etmək və uçota almaq;
Əvvəlki müalicə planını nəzərdən keçirmək;
Cari və ya əlavə müalicə ehtiyaclarını qiymətləndirmək;
Optimal nəticəni təmin etmək üçün plandakı dəyişikliyi müştəri ilə müzakirə etmək.

İş nümunəsi 1: Dərin birləşdirici toxumanın masajı.

Maksimum müddət: 20 dəqiqə.

İştirakçının görəcəyi işlər: İştirakçı kürək və çiyinlər üçün qeyd edilən masaj növünü (dərin birləşdirici toxuma masajı) həyata keçirməli və fəaliyyəti şifahi şərh etməlidir.

B.3.2. YAZILI QIYMƏTLƏNDİRMƏ

İcra müddəti: 48 dəqiqə.

Sualların sayı: 48.

Yazılı qiymətləndirməni keçmək üçün tələb olunan düzgün cavabların sayı işəgötürən tərəfindən müəyyən olunur.

Tövsiyə olunan nisbət: 70%.

Əhatə olunan vəzifələr:

35%	Tədbirdən / yarışdan əvvəl
40%	Tədbirdən / yarışdan sonra
10%	Digər işlər
15%	Müalicəni təhlil etmək

Sual nümunələri:

1. Qarının düz əzələsinin birləşməsini nə təşkil edir?
 - a) Döş sümüyü və qabırğalar
 - b) Qasıq sümüyü
 - c) Qarın aponevrozu vasitəsilə birləşmə vətəri və xətti ağ maddə
 - d) Qalça tininin ön hissəsi
2. Dirsək əzələsinin funksiyası nədən ibarətdir?
 - a) Dirsəyi uzatmaq
 - b) Dirsəyi boşaltmaq
 - c) Qolları irəli uzatmaq
 - d) Qolları açmaq
3. Qrasilis birləşməsi nədir?
 - a) Bud oxu
 - b) Baldır sümüyünün orta kordilusu
 - c) Qasıq sümüyü
 - d) İncik sümüyü
4. Piriformisin funksiyası nədir?
 - a) Budun yana döndərilməsi
 - b) Ayağın açılması
 - c) Gövdənin yana hərəkəti

d) Ayağın uzadılması

5. Rombşəkilli minorun mənbəyi hansıdır?

- a) Ənsə sümüyü
- b) Dörd yuxarı fəqərə
- c) Yuxarı doqquz qabırğa
- d) Yeddinci fəqərə və yuxarı beş döş fəqərəsi

6. Pectoralis minorun əsasını nə təşkil edir?

- a) Körpücük, döş sümüyü və həqiqi qabırğaların qığırdaqları
- b) Kürəyin qoltuqaltı kənarı
- c) 3və 5-ci qabırğalar
- d) 2 və 5-ci döş fəqərələri

7. Splenius capitis birləşməsini nə təşkil edir?

- a) İlk altı döş fəqərələri
- b) Körpücük və döş sümüyü
- c) Məməyəbənzər çıxıntı və ənsə sümüyü
- d) 6 və 7-ci boyun fəqərəsi

8. Tibialis posteriorun funksiyası nədir?

- a) Ayağın geriyə doğru hərəkəti və çevrilməsi
- b) Ayağın atılması və çevrilməsi
- c) Ayağın uzadılması
- d) Topuğun daxili fırlanması və əyilməsi

9. Əsas bel əzələsi bağlantısı nədir?

- a) Fascia lata
- b) Ön çanaq darağı
- c) Budun aşağı çuxuru
- d) Patella vasitəsilə və qamış sümüyü üzərindəki qabarıq

10. Sürətli dartılma lifləri hansı xüsusiyyətə malik əzələ lifləridir:

- a) sürətlə yığılan, lakin asanlıqla yorulan
- b) sürətlə yığılan və uzun müddət ərzində gərginliyi saxlaya bilən
- c) yavaş-yavaş yığılan və asanlıqla yorulmayan
- d) yavaş-yavaş yığılan və uzun müddət ərzində gərginliyi saxlaya bilən

11. Pronator teres birləşməsi nə oxudur?

- a) Radius
- b) Ulna
- c) Humerus
- d) Tibia

12. Çevrilmə nədir?

- a) Ayağın alt hissəsinin kənara doğru hərəkətidir
- b) Ayaq barmaqlarının yuxarıya doğru vəziyyətidir
- c) Ayaq barmaqlarının aşağıya doğru istiqamətlənməsidir
- d) Ayağın yan tərəfinin içəriyə doğru hərəkətidir

13. Piriformisin mənbəyi nədir?

- a) Qasıq sümüyü
- b) Çanaq darağı
- c) Budun böyük çuxuru
- d) Omba

14. Quadratus lumborumun mənbəyi nədir?

- a) 12-ci qabırğa və 4 yuxarı 4 bel fəqərələrindən köndələn çıxıntı köndələn çıxıntı
- b) Oma və fəqərələrin oynaq hissəsi
- c) Qabırğalar, fəqərələr və məməyəbənzər çıxıntı
- d) Qalça darağı

15. Serratus anteriorun mənbəyi nədir?

- a) Yuxarı doqquz qabırğa
- b) 5 və 4-cü döş fəqərə çıxıntıları
- c) İlk üç döş fəqərəsi çıxıntıları
- d) Döş sümüyü

16. Aerobik sistem bədən tərəfindən _____ çalışma üçün istifadə olunur.

- a) 3 dəqiqədən artıq davam edən
- b) qısamüddətli
- c) yüksək intensivliyə malik
- d) 10 dəqiqəlik hazırlıqdan sonra başlayan

17. Qracilis mənbəyi nədir?

- a) Budun böyük çuxuru
- b) Qalça darağı
- c) Çanağın daxili səthi
- d) Qasıq və oturaq sümüyü

18. Quadratus lumborum birləşməsinə nə təşkil edir?

- a) 12-ci qabırğa və yuxarı dörd bel fəqərəsinin köndələn çıxıntısı
- b) Kürək
- c) Döş və boyun fəqərələri və məməyəbənzər çıxıntı
- d) Vətər və qarın apaneurozu vasitəsilə linea alba

19. Popliteus birləşməsi nədir?

- a) İncik sümüyü oxu
- b) Qamış sümüyü oxu
- c) Uzun Axil vətəri
- d) Bazu sümüyü oxu

20. Pasientin sağ ayağında varikoz vena damarları mövcuddur. Bu zaman nə etmək lazımdır?

- a) Ayaqlar daxil olmaqla bədənə bütün hissələrini masaj etmək.
- b) Vena damarlarının üzərindən masaj etmək.
- c) Varikoz vena damarlardan aşağıda olan hissəni masaj etmək.
- d) Vena damarlarından yuxarıda olan hissəni masaj etmək.

21. İdman masajı üçün dəsmalların düzgün şəkildə idarə edilməsi dedikdə nə başa düşülür?

- a) Pasienti dəsmal ilə örtmək və yalnız masaj edilən hissəni açıq saxlamaq
- b) Dəsmal ilə yalnız yatağı örtmək
- c) Pasienti dəsmal ilə örtmək və dəsmal üzərindən işləmək
- d) Yalnız üzərində işlənəcək hissələri örtmək

22. Pasiент eyni hal üçün başqa idman masajçısı tərəfindən əvvəllər müalicə edildiyi barədə məlumat aldıqdan sonra nə etmək lazımdır?

- a) Pasienti hər hansı problemlər ilə bağlı müalicə etməkdən imtina etmək
- b) Pasienti müalicə etmək
- c) Əvvəlki idman masajçısından yazılı göndəriş alana qədər pasienti həmin problem ilə bağlı müalicə etməkdən imtina etmək.
- d) Pasient ilə digər idman masajısı barədə söhbət etmək

23. İdman masajı istəyən diabetli xəstə üçün həkim icazəsinin alınmasında məqsədi nədir?

- a) Onların dərisinin həssaslığı aşağı ola bilər.
- b) Bu qıcolma yarada bilər.
- c) Bu onlarda qəbizlik yarada bilər.
- d) Bu əzələlərdə spazma yarada bilər.

24. Günvurmanın əlamətləri hansılardır?

- a) Normadan artıq tərləmə
- b) Zəif sürətli nəbz, aşağı qan təzyiqi
- c) Dərinin isti və quru olması
- d) Həddindən artıq çox titrəmə

25. İdman masajında toxu texnikasının xüsusi fiziki təsiri hansıdır?

- a) Limfa axının yumşalması
- b) Oynaqların hərəkətliliyinin azalması
- c) Süd turşularının xaric edilməsi ilə yorğunluğun aradan qaldırılması
- d) Qan dövranının azalması

26. İdman masajında sürtünmə hərəkətlərinin effekti hansıdır?

- a) gərgin əzələlərin sıxılması, əzələ liflərinin dartılması
- b) qan dövranının yaxşılaşması, refleks reaksiyasının yaranması
- c) sinir toxumalarının stimullaşması, boş əzələlərin bərkiməsi
- d) əzələlərin boşalması və yumşalması

27. Pasiyentdə yan epikondil hissəsinin üzərində ağrılar müşahidə olunur. Birinci atmalı olduğunuz addım nə olmalıdır?

- a) Hər saatdan bir ağrıyan hissəyə 15 dəqiqə buz qoymaq
- b) Həkim icazəsi almaq
- c) Ağrıyan hissəyə 15 dəqiqə müddətində isti yastıq qoymaq
- d) Şişmənin qarşısını almaq üçün ağrıyan hissəni sarımaq

28. Yan epikondil hissəsinin üzərində ağrılar müşahidə olunduğu zaman atmalı olduğunuz ikinci addım hansıdır?

- a) Hər saatdan bir ağrıyan hissəyə 15 dəqiqə buz qoymaq
- b) Şişmənin qarşısını almaq üçün ağrıyan hissəni sarımaq
- c) Ağrıyan hissəyə 15 dəqiqə müddətində isti yastıq qoymaq
- d) Müştəriyə bir neçə passiv çalışma vermək

29. Yan epikondil hissəsinin üzərində ağrılar müşahidə olunduğu zaman pasienti hansı mərhələdən etibarən masaj etməyə başlamalısınız?

- a) Dərhal
- b) 48 saat sonra
- c) 24 saat sonra
- d) Bütün iltihab aradan qaldırıldıqdan sonra

30. Yan epikondil hissəsinin üzərində ağrılar müşahidə olunduğu zaman pasienti masaj

etməyin əsas məqsədi nədir?

- a) Müvafiq sahədə gərginliyi azaltmaq
- b) Əzələlərə tonus vermək
- c) Zədələnmiş toxumaları götürmək
- d) Toxumaları bərpa etmək

31. Yan epikondil hissəsinin üzərində ağrılar müşahidə olunduğu zaman pasientə masajdan sonra hansı məsləhəti verərdiniz?

- a) Sarğı geymək
- b) Bir həftə ərzində bütün idman işlərini təxirə salmaq
- c) İltihaba qarşı dərman yazmaq
- d) Ağrı yaradan idman hərəkətlərini dayandırmaq

32. Müştəri qaçan zaman ayağın ön aşağı hissəsində ağrı hiss etmişdir. Atacağınız ilk addım hansıdır?

- a) Hər saatdan bir ağıryan hissəyə 15 dəqiqə buz qoymaq
- b) Həkim icazəsi almaq
- c) Ağıryan hissəyə 15 dəqiqə müddətində isti yastıq qoymaq
- d) Şişmənin qarşısını almaq üçün ağıryan hissəni sarımaq

33. Qaçan zaman ayağın ön aşağı hissəsində ağrı hiss edən pasienti hansı mərhələdən masaj etməyə başlamalısınız?

- a) Dərhal
- b) 48 saat sonra
- c) 24 saat sonra
- d) Bütün iltihab aradan qaldırıldıqdan sonra

34. Ayağın ön aşağı hissəsində ağrı hiss edən pasient üçün ən münasib masaj hərəkəti hansıdır?

- a) Petrissage
- b) Döymə
- c) Çapma
- d) Vibrasiya

35. Ayağın ön aşağı hissəsində ağrı hiss edən pasient üçün ən münasib çalışma növü hansıdır?

- a) Ballistik uzanma
- b) Yüngül sıxma
- c) Qısa iti qaçış
- d) Bütün çalışma hərəkətlərini dayandırmaq

36. Hansı halda eksentrik hərəkət baş verir?

- a) Əzələdə gərginlik yaransa da uzunluqda heç bir aydın dəyişiklik baş vermir.
- b) Əzələ müqavimət qüvvəsi kimi çıxış edir, əzələ gərginləşdikcə uzanır.
- c) Əzələ hərəkətverici qüvvə kimi çıxış edir, əzələ gərginləşdikcə qısalır.
- d) Aqonistik və antoqonistik əzələlər sıxılaraq oynağı sabitləşdirir.

37. Periostitisin mümkün səbəbi hansıdır?

- a) Əzələ sarğısında və ya periosteumda qırılma və ya cırılma
- b) Yıxılma zamanı zədələnmə
- c) Periosteum və ya oynaq bağlarının dartılması və ya qırılması
- d) Bir səthdən digərinə dəyişmə ilə bağlı periosteumda yaranan iltihab

38. Artıq yüklənmə dedikdə nə nəzərdə tutulur?

- a) Həddindən artıq çox təlim
- b) İdmançıların dözümlüyünü artırmaq üçün karbohidratların qəbulu
- c) Bədəni onun öyrəşdiyi iş rejimindən artıq işləməyə məcbur edilməsi
- d) Çalışma zamanı lazım olduğundan daha artıq yük qaldırılması

39. Dartınmanın təsirləri hansıdır?

- a) Əzələ liflərinin qırılmış sonluqları arasında şiş və qanaxma
- b) Ağrı və şişkinlikdən məhdudlaşmış hərəkət
- c) Ani ağrı, hərəkət edə bilməmə, müvafiq sahədə kütlük və zəiflik
- d) Qəfil ağrı, oynaq zədələnməsi, şiş

40. VO2 maks nədir?

- a) Maksimum aerobik potensial
- b) Maksimum ürək dərəcəsi
- c) Maksimum anaerobic potensial
- d) Maksimum qan təzyiqi

41. Gərgin dördbaşlı əzələlərin boşaldılması üçün hansı xüsusi masaj hərəkətini yerinə yetirmək lazımdır?

- a) Hamarlama
- b) Çapma
- c) Toxuma
- d) Vibrasiya

42. Gərgin dördbaşlı əzələləri boşaltmaq üçün ən münasib hərəkət hansıdır?

- a) Hamarlama
- b) Çapma
- c) Toxuma
- d) Vibrasiya

43. Karbohidratlardan savayı idmançı üçün ən mühüm enerji mənbəyi hansıdır?

- a) Yağlar
- b) Minerallar
- c) Vitaminlər
- d) Su

44. Hiperventilasiya nədir?

- a) Qandan anormal həcmdə karbon dioksidin ayrılması ilə nəticələnən normadan artıq nəfəsalma
- b) Proqressiv müqavimət təliminə cavab olaraq əzələnin həcmnin böyüməsi
- c) Qandan anormal həcmdə oksigen ayrılması ilə nəticələnən normadan artıq nəfəsalma
- d) Yüksək qan təzyiqi

45. Suluğu necə müalicə etmək olar?

- a) Dərini sıxaraq oradakı mayeni çıxarmaq və üzərinə plastır örtmək
- b) Dərini möhkəmləndirmək üçün həmin hissəyə cərrah spirti vurmaq
- c) Hissəni qurutmaq üçün talk qoymaq
- d) Kalamın losyonu sürtmək

46. Konsentrik hərəkət nədir?

- a) Əzələdə gərginlik yaransa da uzunluqda heç bir dəyişiklik baş vermir.

- b) Əzələ müqavimət qüvvəsi kimi çıxış edir, əzələ gərginləşdikcə uzanır.
- c) Əzələ hərəkətverici qüvvə kimi çıxış edir; əzələ gərginləşdikcə qısalır.
- d) Aqonistik və antoqonistik əzələlər sıxılaraq oynağı sabitləşdirir.

47. Diz oynağının yan tərəfinə təsir edilməsi oynaqda hansı dəyişiklik yaradır?

- a) İçəriyə doğru hərəkət edir
- b) Fırlanır
- c) Kənara doğru hərəkət edir
- d) Hədindən artıq genişlənir

48. Müqavimət hərəkəti hansı halda yaranır?

- a) Müştəri rahatlanır və terapevt oynağı hərəkət etdirir.
- b) Müştəri terapevtin oynağı hərəkət etdirməsinə müqavimət göstərir.
- c) Müştəri oynağı hərəkət etdirir, terapevt onu dəstəkləyir.
- d) Müştəri rahatlanır və terapevt oynağı masaj edir.

B.4. NƏTİCƏLƏRİN QEYDƏ ALINMASI

Hər bir iştirakçı üçün fərdi hesabatlar hazırlanmalı və fəaliyyətin qiymətləndirilməsi, eləcə də yazılı qiymətləndirmə üzrə toplanan balların hesabatı onlara təqdim edilməlidir. Qiymətləndirmə bir nəfər üçün bir dəfədən artıq istifadə edildiyi təqdirdə hesabatda qiymətləndirmədən əvvəlki və sonrakı ballar arasındakı faiz dəyişikliyi də əks olunmalıdır.

“Peşə standartları üzrə qiymətləndirmənin hazırlanması prosedurları” adlı sənəddə qiymətləndirmə üzrə geniş nəzəri və praktiki məlumatlar verilmişdir.

C. MÜƏSSISƏLƏR ÜÇÜN NÜMUNƏVİ TƏLİM STANDARTI

İdman masajçısı

Təlim standartına dair qısa məlumat

Hazırkı təlim standartı müəssisələr, təlim mərkəzləri və institutları, təlim iştirakçıları üçün hazırlanmışdır və idman masajçısı üçün tələb olunan sərişmələri əks etdirir. İşlə bağlı sərişmənin nümayiş etdirilməsi üçün tələb olunan bilik və bacarıqların əldə edilməsinə xidmət edən təlim proqramları, kurikulumlar və təlim materiallarının hazırlanmasında bu standartdan təlimat kimi istifadə etmək olar. Bu standart əsasında hazırlanmış təlim digər peşələr üzrə sərişmələrə malik olan, mövcud sərişmələrini inkişaf etdirmək, mövcud iş yerində digər vəzifələri icra edə bilmək, yaxud digər müəssisədə və ya digər peşə üzrə iş tapmaq üçün yeni ümumi sərişmələr əldə etmək istəyən şəxslər üçün də uyğun ola bilər.

Məşğulluq Təsnifatında (MT) (bu təlimin müvafiq olduğu) peşənin kodu:	3255 (Bərpaedici gimnastika üzrə mütəxəssis)
MT-də ixtisas (bacarıq) səviyyəsi:	3
ISCO 08-də işin kodu:	3255 (Gymnast, remedial)
ISCO 08-də ixtisas (bacarıq) səviyyəsi:	3
Milli İxtisas Çərçivəsi ilə əlaqə:	
ISCED-də kodu:	
Hazırlanma tarixi:	Aprel, 2012-ci il
Təsdiq edən qurum:	
Təsdiq tarixi:	
Təklif olunan yenilənmə tarixi:	Aprel, 2017-ci il

C.1. SƏRİŞMƏLƏRİN QISA TƏSVİRİ

Bilik:	<ul style="list-style-type: none">• Masaj üçün mümkün reaksiyalar və ziddiyyətlər;• Anatomiya sisteminin strukturu və funksiyası;• Bədən üzvləri və hissələri, o cümlədən sistemlərin strukturu və funksiyaları, məsələn:<ul style="list-style-type: none">○ ürək-damar sistemi;○ immun sistemi;○ limfa sistemi;○ sinir sistemi;○ reproduktiv sistem;○ tənəffüs sistemi.• Müalicə prosesi barədə nəzəri və praktik biliklər;• İnsan hərəkəti və idman ilə bağlı biomexanika barədə prinsiplər;• Oynaq sisteminin strukturu və funksiyası;• Birləşmələrin növü və təsnifatı;• Hərəkət növləri;• Əsas əzələ qruplarının funksiyaları;
---------------	--

- Sümük-əzələ sistemi;
- Ağrı və xroniki ağrı sindromu;
- Fiziki əlamətlər və xəstəliyin simptomları;
- Müvafiq əczaçılıq.

Bacarıq:	<ul style="list-style-type: none">• İdmanla əlaqədar zədələrin müəyyən edilməsi üçün müvafiq metodlardan istifadə etmək;• Toxunuş texnikasının tətbiq edilməsi ilə bağlı bacarıq nümayiş etdirmək;• Qabaqcıl müalicə planı hazırlamaq və üstünlükləri təsvir etmək;• Ümumi idman zədələrini müalicə etmək məqsədilə qabaqcıl masaj və masaj terapiyası texnikasını əhatə etməklə müalicə paketi hazırlamaq;• Ümumi idman zədələrini müəyyən etmək;• Müxtəlif metod və üsullar daxil etməklə müalicə paketini həyata keçirmək;• Müalicə seçimlərini və rejimlərini müəyyən etmək;• Məsləhət və müalicə prosesi zamanı vaxtı idarə etmək;• Tələb olunan informasiyanı əldə etmək və ötürmək üçün kommunikasiya bacarığı nümayiş etdirmək;• Müxtəlif seçimlər siyahısında olan və geniş şəkildə istifadə edilən müalicə metodlarından istifadə etmək;• Müalicə zamanı pasientin bədəninə lazımsız müdaxilələrin qarşısını almaq;• Tibbi hesabatları oxumaq və anlamaq;• Əl ilə işləmək.
----------	--

Yanaşma:	<ul style="list-style-type: none">• Dəqiq iş qrafikinə uyğun olaraq məsuliyyətli və etibarlı fəaliyyət;• Xoş və mədəni rəftar;• Yazılı və şifahi təlimatları başa düşmək və onlara riayət etmək;• Təfərrüatlara diqqət yetirmək.
----------	---

Əlavə / ümumi səriştələr:	<ul style="list-style-type: none">• Xarici dillərdə olan təlimat kitabçalarını başa düşmək;• Müvafiq sahə üzrə yenilikləri izləmək və yeni bilikləri praktik tətbiq etmək.
---------------------------------	---

Peşə standartına uyğun olaraq, bu peşə üzrə təcrübi və nəzəri təlim keçən idman masajçısı yuxarıda göstərilən səriştələri qazanmaqla, aşağıdakı vəzifə və fəaliyyətləri yerinə yetirə bilər:

Əsas vəzifələrin (V) və vəzifələr daxilində fəaliyyətlərin (F) siyahısı ¹

- V.1. Tədbirdən / yarışdan əvvəl:
- F.1.1. Bint və digər materiallardan istifadə etməklə idmançıları hazırlamaq, masaj təklif etmək;
 - F.1.2. Əzələlərin açılması, isinmə və sakitləşdirici hərəkətlər barədə məsləhət vermək;
 - F.1.3. Oynaqların boşalmasını yoxlamaq və müxtəlif hərəkətlər məsləhət görmək.
- V.2. Tədbirdən / yarışdan sonra:
- F.2.1. İdmançıların yüksək göstəricilər əldə edə bilməsi üçün formanın və çəkinin saxlanılması, zədələrin qarşısının alınması və çalışma proqramlarını həyata keçirmək;

¹ Müvafiq sahə üçün olan peşə standartındakı ilə eynidir.

- F.2.2. İdman və əsas tibb sahələrində çalışan digər mütəxəssislər ilə əlaqə qurmaq;
- F.2.3. Zədələri yoxlamaq, qiymətləndirmək və ilkin tibbi yardım göstərmək (kəsiklər, göyərçmələr, suluq və s. xəsarətlərə).

V.3. Digər işlər:

- F.3.1. Manipulyasiya üsullarından, aparatlardan və elektro-terapiya vasitəsindən istifadə etməklə ilkin tibbi yardım göstərmək;
- F.3.2. Zədəyə və idman növünə müvafiq olan bərpa proqramları hazırlamaq və icrasına nəzarət etmək;
- F.3.3. Zədələrə ilkin tibbi yardım göstərmək və müxtəlif növ masaj təklif etmək.

V.4. Müalicəni təhlil etmək:

- F.4.1. Yarışdan əvvəl, yarışdan sonra və cari masaj növlərinə müvafiq elementlər əlavə etmək;
- F.4.2. Müştərinin nəticələrini izləmək;
- F.4.3. Əvvəlki müalicənin nəticələrini müəyyən etmək və uçota almaq;
- F.4.4. Əvvəlki müalicə planını nəzərdən keçirmək;
- F.4.5. Cari və ya əlavə müalicə ehtiyaclarını qiymətləndirmək;
- F.4.6. Optimal nəticəni təmin etmək üçün plandakı dəyişikliyi müştəri ilə müzakirə etmək.

C.2. TƏLİM İLƏ BAĞLI XÜSUSİ MƏLUMAT

C.2.1. TƏLİMİN NÖVLƏRİ

Bu peşə üçün zəruri sərişələr aşağıda göstərilən təlim metodları vasitəsilə əldə edilə bilər:

Formal təlim

Təvsiyə olunan formal təlim	Uyğun gələn təlim növü	Qeydlər
Tam orta təhsil ²		
Texniki peşə təhsili və ya akkreditasiyadan keçmiş təlim müəssisəsində təlim		
Orta ixtisas təhsili	<input checked="" type="checkbox"/>	İlkin təhsil orta ixtisas təhsili (və ya ali təhsil) məktəblərində həyata keçirilə bilər. Təlim sağlamlıq mərkəzində və ya idman klubunda keçilən təcrübə ilə müşayiət olunmalıdır.
Ali təhsil		
Digər:		

Qeyri-formal və (və ya) informal təlim tələb olunan sərişələrin genişləndirilməsinə şərait yaratmaq imkanına malikdir. Bəzən idman masajçısı zəruri sərişələri yalnız qeyri-formal və (və ya) informal təlim vasitəsi ilə əldə edə bilər.

Qeyri-formal təlim

İş yerində, təlim mərkəzində və ya bilavasitə ixtisaslaşmış təlimatçı tərəfindən keçirilən təlimdir. Qeyri-formal təlimin ən yaxşı yolu iş yerində öyrənməkdir.

İnformal təlim

İnformal təlim kütləvi informasiya vasitələri və sosial şəbəkələr vasitəsi ilə baş verir. O, tələb olunan nəzəri və təcrübə bilikləri verə bilər, lakin fərdi yoxlamadan başqa, digər qaydada müşahidə edilməsi demək olar ki, mümkün deyil və ölçülməsi çətindir.

C.2.2. TƏLİMİN İSTİQAMƏTİ

Normal təlim istiqaməti orta məktəbdən sonra orta ixtisas təhsili müəssisəsində keçirilmiş təlimdən ibarətdir. Masajçının təlim istiqamətləri yuxarıda göstəriləndiyi kimi, qeyri-formal və ya informal təlimdən də ibarət ola bilər.

C.2.3. ƏVVƏLKİ TƏLİMİN TANINMASI³

² Ümumi orta təhsil ölkə vətəndaşları üçün icbari xarakter daşdığından cədvəldə əks olunmayıb.

Gələcəkdə masaj sahəsində ən azı iki il təcrübəsi olanlar səriştələrin yoxlanması üçün imtahana müraciət edə və yalnız imtahanı keçdikdən sonra səriştələrin tanınması haqqında rəsmi sənəd əldə edə bilər.

³ Azərbaycanca səriştələrin tanınması üçün qiymətləndirmə sistemi hazırda mövcud deyildir.