

UOT 616-016.8+613.7

Rüfət Azər oğlu Əkbərov,

Azərbaycan İdman Akademiyasının Fiziki hazırlıq kafedrasının baş müəllimi

<https://orcid.org/0000-0003-2885-7770>

E-mail: rufat.akbarov@sport.edu.az

Xanlar Ramiz oğlu Qocayev,

Azərbaycan İdman Akademiyasının Fiziki hazırlıq kafedrasının baş müəllimi

<https://orcid.org/0000-0001-5633-8455>

E-mail: khanlar.gocayev@sport.edu.az

Orxan Mübariz oğlu Muxtarov

Azərbaycan İdman Akademiyasının Fiziki hazırlıq kafedrasının müəllim-metodisti

<https://orcid.org/0000-0001-6938-4266>

E-mail: orxan.muxtarov@sport.edu.az

[https://doi.org/10.69682/arti.2026.93\(1\).135-139](https://doi.org/10.69682/arti.2026.93(1).135-139)

FİZİKİ MƏHDUDİYYƏTLİ ŞAĞİRDƏLƏRİN FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNİN TƏŞKİLİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Rufat Azer Akbarov

*senior lecturer at the department of Physical training
of the Azerbaijan Sports Academy*

Khanlar Ramiz Gocayev,

*senior lecturer at the department of Physical training
of the Azerbaijan Sports Academy*

Orkhan Mubariz Mukhtarov

*teacher-methodologist at the department of Physical training
of the Azerbaijan Sports Academy*

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Руфат Азер оглы Акперов,

*старший преподаватель кафедры Физической подготовки
Азербайджанской Академии Спорта*

Ханлар Рамиз оглы Годжаев,

*старший преподаватель кафедры Физической подготовки
Азербайджанской Академии Спорта*

Орхан Мубариз оглы Мухтаров

*преподаватель-методист кафедры Физической подготовки
Азербайджанской Академии Спорта*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Xülasə. Fiziki məhdudiyyətləri olan uşaqların cəmiyyətə integrasiya olunmalarında, onlarda idmanın müxtəlif növlərinə maraq yaradılmasında valideynlərinin və məktəblərdə fiziki tərbiyə müəllimlərinin də üzərinə böyük məsuliyyət düşür. Məktəblərdə fiziki məhdudiyyətli şagirdlərlə fiziki tərbiyə dərsləri onların

sağlamlılıqlarına və fiziki hazırlıq səviyyələrinə görə müxtəlif qruplara ayrılaraq keçirilməsi onların sağlamlılıqlarının möhkəmləndirilməsinə, hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə və fiziki hazırlığının artırılmasına xidmət edir. Sağlamlılığında, fiziki hazırlığında cüzi geriləmələri olan şagirdlərlə fiziki hərəkətlərin təlimi və icrası zamanı fiziki yük aşağı səviyyəyə endirilir, dərslərin məzmunu sadələşdirilir.

Məqalədə fiziki məhdudiyyətləri olan şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili xüsusiyyətləri araşdırılır.

Açar sözlər: fiziki məhdudiyyətli şagirdlər, fiziki tərbiyə dərsləri, xüsusi tibbi qruplar, fiziki hərəkətlərin təlimi, dərslərin məzmunu, inklüziv təhsil

Abstract. Both their parents and physical education teachers in schools have a great responsibility in integrating children with physical disabilities into society and developing their interest in various sports. Conducting physical education classes in schools with students with disabilities, divided into different groups according to their state of health and level of physical fitness, serves to strengthen their health, develop motor abilities, and increase physical fitness. When teaching and performing physical exercises with students with minor deviations in health and physical fitness, physical activity is reduced to a low level, and the lesson content is simplified.

The article discusses the specifics of the organization of physical education lessons for students with physical disabilities.

Key words: students with physical disabilities, physical education classes, special medical groups, physical exercise training, lesson content, inclusive education

Аннотация. Большая ответственность в интеграции детей с физическими ограничениями в общество, формировании у них интереса к различным видам спорта лежит и на их родителях, и на учителях физической культуры в школах. Проведение в школах уроков физкультуры с учащимися с ограниченными физическими возможностями, разделенными на различные группы по состоянию их здоровья и уровню физической подготовленности, служит укреплению их здоровья, развитию двигательных способностей, повышению физической подготовленности. При обучении и выполнении физических упражнений с учащимися, имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья, физической подготовленности, физическая нагрузка снижается до низкого уровня, упрощается содержание урока.

В статье рассматриваются особенности организации уроков физического воспитания учащихся с физическими ограничениями.

Ключевые слова: учащиеся с физическими ограничениями, занятия по физическому воспитанию, специальные медицинские группы, обучение физическим упражнениям, содержание урока, инклюзивное образование

Statistik göstəricilərə əsasən, Azərbaycan Respublikasında təqribən 620.000 nəfərə yaxın fiziki məhdudiyyətli insan yaşayır. Bu sayın 62.000 nəfərini isə uşaqlar təşkil edir. Onlardan 9.355-i evdə təhsilə, 2.725-i yardımçı internat məktəblərinə, 2.558-i yardımçı məktəblərə, 412-si qarışıq tipli internat məktəblərinin xüsusi siniflərinə, 298-i inklüziv təhsilə cəlb olunan uşaqlar, 46.652-si isə təhsildən kənar qalan əlilliyi olan uşaqlardır.

2006-cı ildə BMT-nin Əlillərin Hüquqları Haqqında Konvensiyasına qoşulan Azərbaycan fiziki məhdudiyyətli şəxslərin hüquqlarının qorunması, onların sağlamlılığının bərpası, sosial rifahının yüksəldilməsi, peşəkar ixtisasların əldə edilməsi, bir sözlə, onların tamhüquqlu üzvlər kimi cəmiyyətə inteqrasiyası istiqamətində tədbirlər görür. Məhz bu məqsədlə ölkəmizdə əlillər üçün reabilitasiya mərkəzi, əlillərin inkişaf mərkəzləri və Heydər Əliyev Fondu tərəfindən yaradılmış

“Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar üçün reabilitasiya mərkəzləri” fəaliyyət göstərir.

Fiziki imkanları məhdud olan şəxslər üçün bədən tərbiyəsi və idman sahəsində təminatlar “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu ilə müəyyən edilir.

Bu baxımdan da, fiziki məhdudiyyətləri olan uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsi xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Bu məqalənin məqsədi fiziki məhdudiyyətli şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili xüsusiyyətlərini tədqiq etməkdən ibarətdir.

Məlum olduğu kimi, fiziki tərbiyə pedaqoji bir prosesdir. Lakin bu prosesin özü böyüməkdə olan bədən üzvləri və sistemlərinə vacib qida maddələrinin tədarükünü fəallaşdırmaq üçün fiziki yükün tətbiqi ilə məhdudlaşmır. Metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş fiziki tərbiyə dərsləri halda aşkarlanması mümkün olmayan şagird psixologiyasının xüsusiyyətlərini müəy-

yən etməyə, proqnozlaşdırmağa və düzgün istiqamətləndirməyə imkan verir [1].

Hər bir sinifdə dərslərin təşkili, tədris vahidlərinə əsaslanaraq həyata keçirilir. Tədris vahidi qismində şagirdlərin fiziki hazırlığının əsas komponentləri olan sürət, sürət-güc, bədənin əyilmə qabiliyyəti, qüvvə, çeviklik və dö-zümlülük kimi hərəkəti qabiliyyətlər seçilir [1].

Şagirdlər, sağlamlıq vəziyyətlərinə və fiziki hazırlıq səviyyələrinə əsasən, 3 əsas tibbi qrupa bölünürlər: əsas qrup (sağlam şagirdlər), hazırlıq qrupu və xüsusi qrup [2, 3].

Hazırlıq qrupuna daxil olan şagirdlərdə sağlamlıq vəziyyətində, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında və fiziki hazırlıqda müəyyən zəifləmələr müşahidə olunur. Bu qrupda fiziki tərbiyənin əsas məqsədi şagirdlərin sağlamlığını gücləndirmək, hərəkəti qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək və fiziki hazırlıqlarını yaxşılaşdırmaqla onları əsas qrupa keçirməyi təmin etməkdir. Fiziki hərəkətlərin öyrədilməsi və icrası zamanı fiziki yük aşağı səviyyədə tutulur, şagirdlərə qarşı normativ tələblər azaldılır. Dərslər sadələşdirilmiş formada keçirilir, təkrar sayı və müddəti azaldılır, böyük əzələ gərginliyi tələb edən hərəkətlərdən qaçınılır. Estafet yarışları, ağırlıq qaldırma, sürətli qaçış və maneələri aşma kimi fəaliyyətlər məhdudlaşdırılır. Bu qrupdakı şagirdlərə hərəkət fəaliyyəti fərdi və ya qrup şəklində təyin edilə bilər.

Xüsusi tibbi qruplarda olan şagirdlər yüksək fiziki yüklərə tab gətirə bilməzlər, çünki bu, onların sağlamlığına zərər verə bilər. Xüsusi tibbi qrupa daxil edilmə müvəqqəti və ya daimi ola bilər, bu, xəstəliyin növündən və ya digər sağlamlıq məhdudiyyətlərindən asılıdır. Bu qruplarda məşğələlərin vəzifələri orqanizmin gücləndirilməsi, düzgün fiziki inkişafın dəstəklənməsi, xəstəlik nəticəsində zəifləmiş orqan və sistemlərin funksiyalarının bərpası, əqli və fiziki iş qabiliyyətinin artırılması, immunitetin gücləndirilməsi, duruşun formalaşdırılması və ya düzəldil-

məsi, səmərəli tənəffüsün öyrədilməsi, əsas hərəkət bacarıqlarına yiyələnmə, mənəvi keyfiyyətlərin tərbiyəsi, müstəqil məşğələlərin təşviqi və gələcək əmək fəaliyyətinə hazırlıqdan ibarətdir. Bu məqsədlərə nail olmaq üçün müalicəvi bədən tərbiyəsi məşğələləri təşkil edilir, məşğələlərin məzmunu müəllim və həkim tərəfindən birgə hazırlanır [3, 4].

Şagirdin xəstəliyindən asılı olaraq, xüsusi tibbi qruplar yarımqruplara bölünə bilər: ürək, ağciyər, mədə-bağırsaq xəstəlikləri, piylənmə və gözlə əlaqəli anomaliyalar. Sağlamlıq məhdudiyyətləri olan şagirdlər üçün fiziki tərbiyənin əsas forması üç hissədən ibarət olan dərstdir: hazırlıq, əsas və tamamlayıcı. Lakin adi dərslərdən fərqli olaraq hazırlıq və tamamlayıcı hissələr daha uzun sürür. Hazırlıq hissədə ümumi inkişafetdirici hərəkətlər aşağı və orta sürətlə 20 dəqiqəyə qədər tənəffüs hərəkətləri ilə əvəzlənərək keçirilir. Fiziki yük tədricən artırılır, bütün orqan və sistemləri əsas hissəyə hazırlayan hərəkətlər seçilir. Əsas hissədə şagirdin imkanları daxilində hərəkət bacarıqları inkişaf etdirilir, sadə hərəkət vərdişlərinə yiyələnmə təmin edilir. Daha çox gimnastika hərəkətlərindən istifadə olunur, çünki onlar daha yaxşı tənzimlənir və orqanizmə müsbət təsir göstərir. Məşğələlərdə atletika, oyunlar da istifadə edilə bilər. Akrobatik, gərginlik tələb edən hərəkətlər istisna olunur. Tamamlayıcı hissədə rahat yerimə və bərpaedici tənəffüs hərəkətləri verilir. Sağlamlığı zəif olan şagirdlərlə hərəkət rejimi dəqiqədə 120-130 ÜDS və tədricən əsas hissədə dəqiqədə 140-150 ÜDS qədər intensivliyi artırmaq olar. Dəqiqədə 130-150 ÜDS aerob tənəffüsdə kardiorespirator sistemi üçün optimal şərait olub, yaxşı məşq etmə effekti yaradır.

Fiziki tərbiyə müəllimi şagirdin ÜDS, tənəffüsünə, xarici görünüşünə diqqət yetirməlidir [3] (cədvəl 1).

Cədvəl 1.
Yorğunluğun xarici əlamətləri

Əlamətlər	Yorğunluğun səviyyəsi		
	yüngül	orta	böyük
Üz dərisinin və bədənin rəngi	Azca qızarma	Əhəmiyyətli dərəcədə qızarma	Birdən qızarma, ağarma, dodaqların göyərməsi
Tər	Azca, əsasən üzdə	Baş və bədənin çox	Həddən çox, duzun bədənə çıxması
Tənəffüs	Tez-tez rəvan	Əhəmiyyətli dərəcədə tez-tez	Hərəkət koordinasiyasının pozulması, ətrafların əsməsi

Diqqət	Səhvsiz	Komandaların səhv icrası	Adətən təkrar komandadan sonra hərəkətlərin ləng icrası,
Əhval	Şikayət yoxdur	Təngnəfəslikdən, ürək döyüntülərindən və yorğunluqdan və s. şikayət	Bərk yorğunluq, baş fırlanması, ayaqlarda ağrılar, təngə nəfəslik, qulaqlarda səs, baş ağrıları ürək bulanma

Fiziki tərbiyə dərslərindən əlavə fiziki tərbiyənin digər formalarından da istifadə edilir: səhər gigiyenik gimnastikası, dərslərə qədər gimnastika, dərs daxili bədən tərbiyə dəqiqələri; ev tapşırıqlarının icrası zamanı bədən tərbiyə fasilələri, dərslər arası fasilələrdə az intensivli mü-təhərrik oyunlar, ilin bütün fəsillərində təmiz havada müxtəlif idman əyləncələri.

Fiziki inkişaf xüsusiyyətləri olan uşaqlar müəyyən təhsil ehtiyacları olanlar kimi qəbul edilir. Inklüziv təhsil sistemi bir çox ölkələrdə uğurla tətbiq edilmişdir. “2018-2024-cü illərdə Azərbaycan Respublikasında sağlamlıq imkanları məhdud şəxslər üçün inklüziv təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Proqramı” 2017-ci ildə təsdiq edilib.

Inklüziv təhsilin inkişafını təmin etmək üçün respublikada müxtəlif təşəbbüslər həyata keçirilir. 2021-ci ildən “inklüziv siniflərlə ümumi təhsil müəssisələri şəbəkəsinin genişləndirilməsi” layihəsinə start verilib. Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutu tərəfindən Elm və Təhsil Nazirliyi, eləcə də BMT-nin Uşaq Fondu (UNICEF) ilə əməkdaşlıqda həyata keçirilir [4, 5].

Bu layihə 2021-2022-ci tədris ilindən qüvvədədir. Hazırda bu layihə çərçivəsində fiziki imkanları məhdud şagirdlər artıq Azərbaycanın 22 regionunda 10 ümumi təhsil müəssisəsində inklüziv təhsilə cəlb olunublar. Bu məktəblərdə həmyaşıdları ilə yanaşı, 160 fiziki məhdudiyyəti olan uşaq təhsil alır. Layihə çərçivəsində inklüziv siniflərin izləniləndiyi monitorinqlər aparılıb, məktəb rəhbərliyindən və müəllimlərdən, eləcə də valideynlərdən müvafiq məlumatlar toplanıb. Əldə olunan məlumatlara əsasən, fiziki məhdudiyyəti olan uşaqların sosial uyğunlaşmasının kifayət qədər uğurlu olduğu qənaətinə gəlmək olar [6, 7].

Inklüziv təlimin həyata keçirilməsinin əsas metodikası olan TOPs Böyük Britaniyanın Gənclər İdman Fondunun mütəxəssisləri tərəfindən hazırlanmış və artıq uzun illərdir ki, dövlət səviyyəsində tətbiq olunan ən uğurlu fiziki tərbiyə metodikası hesab olunur. Bu metodika Britaniyada 10000-dən çox ümumtəhsil məktəbində tətbiq edilir. Metodika fiziki tərbiyədə inklü-

ziv tədrisin həyata keçirilməsini təmin edən təlim üsullarını da özündə birləşdirir. Bu metodika fiziki tərbiyədə həm də inklüziv tədrisin həyata keçirilməsini təmin edən təlim metodlarını da özündə birləşdirir. TOPs proqramı tədris metodudur. STEPS (Addım) və SMİLES (Təbəssüm) Prinsipləri və Metodiki Tədris Kartları TOPs layihəsinin əsasını təşkil edir. Bu prinsiplərdən istifadə etməklə müəllimlər tədrisdə lazım olan nəticələrin əldə edilməsinə və dərsin interaktiv şəkildə “Şən”, “Təhlükəsiz” və “İnklüziv” tədris olunmasına nail ola bilirlər [4, 8].

Təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə və şəxsiyyətin formalaşması üzrə vəzifələrin həyata keçirilməsi, fiziki məhdudiyyətləri olan şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə yönəlmiş müalicəvi və adaptiv fiziki tərbiyə məşğələləri də daxil olmaqla, təhsil prosesinin bütün formalarını əhatə edən bütöv pedaqoji sistemin yaranmasına imkan verir [7, 9].

Nəticə. Beləliklə, fiziki məhdudiyyətləri olan uşaqların cəmiyyətə inteqrasiyası və idmanla maraqlanması kompleks və həssas bir yanaşma tələb edir. Valideynlərin və fiziki tərbiyə müəllimlərinin birgə səyləri bu prosesdə həlledici rol oynayır. Uşağın fərdi ehtiyacları və qabiliyyətləri nəzərə alınaraq, fərdi idman proqramları hazırlanmalıdır. Fiziki tərbiyə müəllimləri bu uşaqlarla işləmək üçün xüsusi bacarıqlara sahib olmalı, təhlükəsizliyi təmin etməli və zədələnmə riskini azaltmalıdırlar.

Problemin aktuallığı. Ölkəmizdə təqribən 620.000 nəfər fiziki məhdudiyyətli vətəndaş qeydə alınıb. Onların arasında 62.000 nəfəri uşaqlardır. Fiziki məhdudiyyətli uşaqların cəmiyyətə inteqrasiyası və onların idmana həvəsləndirilməsində valideynlərlə yanaşı, məktəblərdə çalışan fiziki tərbiyə müəllimləri də mühüm rol oynayır. Fiziki məhdudiyyətli uşaqların sağlamlığına qayğı və onların fiziki tərbiyəsinin səmərəli təşkili olduqca aktualdır və geniş tədqiqat mövzudur.

Problemin elmi yeniliyi. Məktəblərdə fiziki məhdudiyyətli şagirdlərlə fiziki tərbiyə dərsləri, onların sağlamlıq vəziyyəti nəzərə alınaraq ayrı-ayrı qruplarda keçirilməsi, onların sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsinə və hərəkət qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə şərait yaradır. Problemin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, ilk dəfə olaraq bu məsələ dərin-

dən təhlil edilərək konkret təkliflər və metodiki göstərişlər verilmişdir.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin fərdi sağlamlıq və fiziki hazırlıq səviyyələrinə uyğun qruplara bölünməsi, hər bir uşağın ehtiyaclarına cavab verən, təhlükəsiz və effektiv məşqlərin təmin edilməsi üçün vacibdir.

Fiziki yüklənmənin tənzimlənməsi və dərslərin sadələşdirilməsi, sağlamlılıqlarında cüzi geriləmələri olan şagirdlərin də bu prosesə rahatlıqla qoşulmasına imkan yaradır. Məqalədən orta ümumtəhsil məktəblərində çalışan fiziki tərbiyə müəllimləri və gənc tədqiqatçılar yararlanırlar.

Ədəbiyyat

1. Hüseynov, F.A. və b. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə / –Bakı: Müəllim, – 2012. –168 s.
2. Nəsrullayev, M.Ə. və b. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası (dərs vəsaiti)/ –Bakı: Araz, –2012. –372 s.
3. Məcidov, N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, II hissə / N.B. Məcidov. –Bakı, 2020. –224 s.
4. Cəfərov, Q.M. Adaptiv bədən tərbiyəsinin əsas müddəaları (tədris-metodiki vəsait) / Q.M. Cəfərov, R.A. Əkbərov, X.R. Qocayev. –Bakı: Müəllim, –2024. –268 s.
5. Qasımov, S.Ə. Talıbov Y. Anomal uşaqların əlahiddə pedaqogikasının əsasları / S.Ə. Qasımov, Y. Talıbov. –Bakı: Çarşıoğlu, –2000. – 125 s.
6. Məmmədova Ə. Əqli və fiziki inkişafdan geri qalan uşaqların yardımçı məktəbə seçilməsi qaydaları // – Bakı: Bakı Universitetinin xəbərləri. Sosial-elmlər seriyası. –2014, № 2.
7. Rüstəmov, L.H. Xüsusi pedaqogika/ L.H. Rüstəmov, N.T. Hüseynova. –Bakı, 2007. – 147 s.
8. Hüseynova, N.T. Xüsusi pedaqogikanın müasir problemləri. / N.T. Hüseynova, M.Ş. Məlikov. –Bakı: ADPU, –2018, –230 s.
9. Babanlı Y.M. Orta məktəblərdə fiziki tərbiyənin məzmunu, inkişafı və təkmilləşdirilməsi // –Bakı: Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun Elmi əsərləri, – 2018. №8, –s. 260-264.

Redaksiyaya daxil olub: 09.12.2025